

COSMOPOLITAN

Amore, il
nostro
legame è
forte... vero?

*Ormai alla favola della coppia
che non litiga e che non ha
défaillance non ci credi più.
Anche la tua storia (come tutte)
può attraversare periodi "no"...
Sai come superarli alla grande?
Te lo dicono due donne toste, un
avvocato e una psicoterapeuta
di **Valentina Ciannamea***

INSIEME PER SEMPRE?
Segui il libretto d'istruzioni



T

Ti sembra di essere arrivata al capolinea, ma non vuoi rinunciare alla tua storia importante? Forse non hai bisogno di dire la parola fine, ma solo di impegnarti insieme a lui per superare le difficoltà. «Anche se ogni love story è unica, le coppie che vivono insieme spesso si separano per gli stessi motivi», dice l'avvocato Laura Roseo, che ci parla delle cause più frequenti che fanno naufragare un rapporto. Tu prova a metterle ko con i consigli della psicoterapeuta di coppia Elena Giulia Montorsi, autrice, con l'avvocato Lorenzo Puglisi, del manuale *Con te ho chiuso!* (Urta ed., 14 euro). E ritrova la sintonia con lui.

FOTO: TRUNKARCHIVE/CONTRASTO, GETTYIMAGES.



Scopri una scappatella "extra"

Potrebbe essere una storia già conclusa. Oppure è ancora fresca. Lui ti dice che non è niente di importante e ti chiede di essere perdonato. Può succedere, ma nulla è perduto. La situazione è rimediabile. «Sulla base della mia esperienza, molte coppie innamorate e ben assortite sono naufragate a causa di tradimenti, anche non importanti. A scatenare la crisi è soprattutto l'improvviso crollo di fiducia e di stima nei confronti del traditore», spiega l'avvocato Laura Roseo.



Se lui non è un fedifrago compulsivo e vuoi recuperare il rapporto, è il caso di approfondire le cause che lo hanno fatto cedere all'avventura. «La parte più fragile della coppia è quella che agisce e quindi tradisce», commenta Elena Giulia Montorsi. «Ma anche chi è stato tradito deve mettersi in discussione quanto il traditore. Soprattutto se l'adulterio viene confessato ed è circoscritto». Le responsabilità, infatti, non sono mai da una parte sola. «In questo caso, è utile confrontarsi con un esperto di relazioni perché una persona esterna è più obiettiva dell'amica con la quale vi sfogate di solito...». Il percorso da fare insieme deve puntare a un obiettivo: ricostruire la fiducia. Ma anche se decidi di lasciarlo, indaga comunque le cause della rottura. Così non farai gli stessi errori.



Aveate caratteri incompatibili

Siete opposti. Ma è scattato qualcosa e avete deciso di provarci. «Condividere la vita con un ragazzo non adatto a te è una scelta sbagliata che, a volte, non esplode subito ma si evidenzia poco a poco nel corso degli anni», sottolinea l'avvocato. Alla base delle incomprensioni possono esserci molti fattori, non solo caratteriali, anche culturali, sociali e psicologici.



Innamorarti di un ragazzo molto diverso da te significa accettare una vita basata su esigenze, obiettivi e valori differenti. «All'inizio vedi solo ciò che ti piace e non valuti le divergenze tra te e lui. Ma quando la cotta diventa amore, devi capire se potete davvero condividere gli stessi ideali oppure no. Risultato? A volte si superano gli ostacoli e si cresce insieme, altre volte si prendono direzioni opposte. La convivenza, per questo, è un banco di prova... e persino le lavatrici o il disordine in cucina sono possibili cause di litigio!», dice la psicologa. Cerca di capire che cosa non hai visto prima e chiediti: «È questo che voglio dalla vita? Come vedo la nostra relazione in futuro?». E poni a lui la stessa domanda. Se ci sono differenze evidenti tra voi due, parla apertamente per capire se possono convivere o no. Chiediglielo senza colpevolizzarlo. Fagli domande precise sulle questioni che ti stanno più a cuore come la famiglia, il lavoro, gli amici. Fate cose insieme: cucinate, viaggiate, uscite di più... sperimentate meglio la vostra compatibilità. Parlatene e non fate l'errore di nascondere il problema.

Così dai più sprint alla tua love story!



Si intromettono le famiglie

Suoceri, nonni, cognati, fratelli e sorelle si possono rivelare autentici killer della vostra relazione. Tutta colpa di gelosie, invidie, invasioni di campo e di ruolo. Basta una parola di troppo e... boom, addio love story. «Questo problema, in realtà, è assolutamente risolvibile», rassicura l'avvocato. «Ma dovete riconoscerlo e affrontarlo insieme».



Sua madre o la tua hanno da ridire sull'arredamento, la cucina, la pulizia della casa? O, peggio, si sono proposte come colf, perciò ogni giorno sono da voi a riordinare i vostri cassetti (e la vostra vita)? Ah! La famiglia d'origine deve restare fuori dagli spazi della coppia. «Fino ai 30 anni si è spesso dipendenti economicamente dai genitori e questo si trasforma in una dipendenza anche psicologica», spiega la psicoterapeuta. Capita che i parenti più stretti sentano di poter dire la loro *se qualcosa nella coppia non va*: limitare la loro ingerenza nelle vostre questioni non vuol dire escluderli, ma dargli il giusto spazio. Un lui e una lei che vanno a convivere devono essere adulti: è necessario superare il ruolo di figli. Se soffri la presenza di sua madre, fai presente al tuo compagno che tipo di difficoltà vivi e in quali circostanze. Non dargli, però, la colpa dei comportamenti di lei e aspetta che sia lui a parlarle. Non intrometterti nel loro legame! Sii obbiettiva: se il problema è invece tua mamma, non minimizzare il disagio di lui e accetta di ristabilire il giusto equilibrio tra i ruoli in famiglia.



Arriva un cambiamento forte che vi destabilizza

La perdita del lavoro, un lutto, una malattia, un problemino di tipo sessuale... sono situazioni che possono succedere e portare molto stress nella coppia. «Si tratta di scossoni molto forti che possono mettere a dura prova e far crollare anche il sentimento più sincero. E poi, se il problema è psichico, diventa più difficile da affrontare e risolvere perché non viene percepito e riconosciuto da chi è coinvolto. Quindi, è compito dell'altro intervenire», dice l'avvocato.



«Subire lo stress dell'altro può stravolgere anche la storia più solida», spiega Montorsi. Se ricevi una richiesta di aiuto da lui, sii pronta ad accoglierla. In una relazione non bisogna vergognarsi di essere se stessi: non temere, per esempio, di dirgli che non provi l'orgasmo con lui. Ma non importa chi dei due chiede aiuto: lavorate insieme per la soluzione! Non giudicatevi e non colpevolizzatevi a vicenda. Se lui ha perso il lavoro e dovete rinunciare al ristorante, inventatevi una serata a casa altrettanto piacevole...

3 PILASTRI SU CUI POGGIA LA TUA RELAZIONE

1 **Indipendenza emotiva** «Il collante è il piacere di stare insieme», dice la life coach Lucia Giovannini. «Un conto è avere voglia di stare con lui, un altro è avere bisogno di lui perché non riesci a stare bene da sola».

2 **Autoindulgenza** «La prima persona che devi amare sei tu», spiega la life coach. «Sapere di essere degni d'amore ci fa sentire liberi anche di compiere errori senza che questa cosa pregiudichi l'autostima».

3 **Obiettivi comuni** «Per stare bene insieme dovete coltivare desideri che condividete entrambi», dice l'esperta. «Ma non serve avere le stesse passioni, solo che vi sosteniate a vicenda per realizzare i vostri sogni».



La storia si complica e diventa a distanza

«Per lavoro ci si può incontrare, ma ci si può anche lasciare», dice Laura Roseo. «Spesso uno dei partner, o addirittura tutti e due, per far crescere le rispettive carriere deve fare scelte che lo allontanano dal vostro nido, in altre città o addirittura in altri continenti». E dalla distanza fisica a quella emotiva il passo è breve. La soluzione? Dipende da quanto sei disposta a ridiscutere e a riscrivere nuove abitudini di vita...



Comprendere le cause che portano alla lontananza e visualizzare il motivo della separazione momentanea aiuta ad accettare meglio la situazione. È più facile, infatti, tollerare la scelta dell'altro (o far accogliere la propria) se si mette subito in chiaro che l'obiettivo principale è il miglioramento della propria vita e di quella di coppia. «Parlare è fondamentale. Il rapporto a distanza presuppone una comunicazione profonda. Meglio non lasciare nulla in sospeso: se non hai modo di chiarire, coverai il risentimento troppo a lungo», suggerisce la psicoterapeuta. Create basi solide e trovate un modo efficace di dirvi le cose non solo attraverso le parole ma anche con i gesti. Evita di vomitargli tutto addosso quando sei arrabbiata e sii chiara e sincera con lui. Ma non aggressiva. «La coppia è composta da due persone con la propria individualità e unicità... più una, che è la coppia stessa».

