

Come capire se la propria coppia è in crisi

Pubblicato: Martedì 7 Maggio 2019



A volte, pur di non affrontare la realtà, si è pronti a mentire a se stessi sulle cose più importanti, e spesso lo si fa inconsapevolmente e per lunghi anni, costruendo una gabbia di bugie ed insofferenze.

Mentire sulla propria vita sentimentale è uno degli errori più gravi che si possano commettere, perché l'**amore** è il più grande motivo di **felicità** per un essere umano, e sprecarlo continuando una **relazione sbagliata** può solo portare a condurre una vita sofferente e piena di insoddisfazioni.

Secondo gli esperti esistono una serie di segnali che possono aiutare a capire se una **relazione sentimentale** è giunta al termine, non solo per liberarsi di una fonte inesauribile di infelicità, ma anche per aprire ulteriori opportunità e vivere una vita soddisfacente sotto ogni punto di vista.

Segnali indicativi della fine di un amore: la distanza emotiva e fisica

Psicologi ed esperti nel settore, ritengono che alcuni segnali possono aiutare ad aprire gli occhi sull'andamento di una relazione sentimentale che, quando diventa noiosa, opprimente e quasi triste, molto probabilmente è giunta al bivio, e in quel caso, per riprendere a vivere, si suggerisce di prestare attenzione ai seguenti segnali, indicativi di una **crisi di coppia** più o meno grave:

- mancanza di **intimità**;
- **litigi** frequenti per motivi banali;

- cambiamenti caratteriali e nei **rapporti con il partner**;
- variazioni dello **stile di vita**;
- **tradimenti e flirt**;
- mancanza di **tolleranza e impazienza**;
- sensazioni di **distacco emotivo**;
- indifferenza verso il partner (mancanza di complimenti e perdita di **feeling emotivo**).

Quando un **amore finisce** è facile sentirsi poco tolleranti e impazienti nei confronti del partner, e se prima ben si tollerava il **carattere** dell'altro, e i **difetti** sembravano superabili, quando la **coppia entra in crisi** tutto diventa più grave e pesante, e persino una discussione civile può degenerare in una litigata apparentemente immotivata, ma che nasconde in realtà significati molto profondi.

I litigi frequenti per banali motivi, ad esempio, sono un sintomo inequivocabile, perché non è normale che una coppia litighi furiosamente per ragioni poco importanti.

Quando una coppia discute per qualsiasi cosa, anche la più banale, probabilmente l'amore è finito, anche perché la caratteristica principale di questo sentimento nobile è proprio questa: la facilità di tollerare i difetti dell'altro, che con l'amore appaiono quasi inesistenti o comunque poco rilevanti.

Un altro segnale importante, che manifesta la **fine di una relazione sentimentale**, è la tendenza dei partner verso il **tradimento sentimentale**.

Quando un rapporto è vero la sua importanza viene percepita da entrambi i partner, e nessuno dei due, se coinvolto emotivamente, è indotto a tradire l'altro; il tradimento è un chiaro segnale di disinteresse e di **mancanza di rispetto per il partner**, ed è un evento che non avrebbe motivo di esistere se vi fosse amore sincero all'interno della coppia.

Le variazioni dello stile di vita, peraltro, come un cambiamento di residenza o di lavoro, possono destabilizzare la coppia, e portare ad una rottura definitiva.

Quando un rapporto è già in bilico, infatti, o le sue fondamenta non sono abbastanza forti, i cambiamenti di vita possono allontanare i due, manifestando che lo stesso è durato solo in presenza di condizioni favorevoli che, una volta venute meno, hanno messo in rilievo la poca unione sentimentale, pronta a sgretolarsi alla prima difficoltà.

Anche la **mancanza di intimità** deve mettere in attenzione, è bene cercare di valutare tutti questi segnali che, se unitamente considerati e privi di qualsiasi altra giustificazione, devono far riflettere sulla propria **situazione sentimentale**, perché la **mancanza di intimità sessuale**, anche in una coppia ormai consolidata, è un chiaro segnale di **distacco emotivo**.

Quando si ama si cerca sempre il contatto con l'altro, e uno dei modi più importanti per consolidare l'amore è proprio il **contatto fisico**, che non può mancare nemmeno nelle coppie più stabili o unite da una relazione sentimentale di lunga durata.

La distanza emotiva tra i due partner, invece, si avverte spesso con una sensazione di **distacco morale**, che si manifesta in genere con la **mancanza di comunicazione** tra i due, il partner sembra spesso disinteressato a qualsiasi dialogo, non risponde, appare evasivo o risponde in modo sgarbato senza alcun motivo, non sembra più la stessa persona di prima e si fa fatica a riconoscerlo anche nelle cose più banali, l'istinto induce ad avvertire un cambiamento importante nella propria relazione.

A volte non è facile **fidarsi del proprio istinto**, ma quando sparisce l'eccitazione, si prova noia durante le uscite o non si trovano argomenti, molto probabilmente c'è qualcosa che non va, e mentire a se stessi non è la soluzione più efficace.

La risposta ai propri dubbi: affrontare la fine di un amore con

consapevolezza e fiducia

Talvolta, dall'interno di una **relazione di lunga durata** può essere difficoltoso avvertire i segnali suddetti, ed è proprio per questo che può essere utile ricorrere ad un **chiromante**, per ottenere un consulto immediato e soddisfacente.

A volte anche la risposta dei **cartomanti** può spaventare, forse perché si teme che questi ultimi possano confermare le proprie intuizioni, o che possano avvalorare le considerazioni personali che si nutrono segretamente.

Ma i cambiamenti di vita non devono spaventare, perché uscire da una **relazione insana** può aiutare a riprendere in mano la propria felicità, coltivando nuove relazioni soddisfacenti; da questo punto di vista un esperto può aiutare a trovare delle risposte e a liberarsi di un rapporto ormai esaurito.

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it