

Errori da evitare per salvare una coppia dalla separazione

Pubblicato: Martedì 15 Marzo 2022



Il tuo rapporto è in crisi e temi una separazione? In questo breve articolo delle indicazioni su come evitare la separazione.

Anzitutto, se la **coppia inizia avere dei problemi** o, ancor peggio, mostra evidenti segni di logoramento con pericolo di separazione, è importante capire che non è tutto perduto. In questi momenti è comprensibile che la paura di perdere la persona con la quale abbiamo fantastiche esperienze possa preoccupare al punto da non vedere le possibilità e le risorse per farcela.

È uno stato comune a tutte le coppie che sono sull'orlo della separazione e spesso decidono di iniziare una terapia di coppia.

Se la storia d'amore ha avuto una certa durata e una certa intensità, vale la pena mettere energie per recuperarla e ciò vuol anche dire: evitare di fare errori madornali. Per quanto nessuno possa garantire che la coppia non si separi, ci sono alcune cose da fare per ottimizzare le possibilità di un recupero. Questo avviene tramite la [terapia di coppia](#), un percorso specifico che ora possiamo analizzare.

Per iniziare, ci sono cose che i **terapeuti di coppia insegnano ad evitare**. Sì, perché la maggior parte delle volte, sono proprio gli errori commesse nel tentativo di recuperare un rapporto che danneggiano in modo definitivo la relazione.

Evitare liti inutili

Un primo punto riguarda l'evitare liti inutili o su argomenti futili. Spesso, quando si è in fase di rottura, la **tensione sale e basta una sciocchezza per accendere la miccia** e innescare litigi spiacevoli. Per riuscire ad evitarle è indispensabile, almeno in questa fase delicata, tenere a freno il desiderio di avere ragione, specialmente se si tratta di piccole cose.

Oltre a gestire il desiderio di averla vinta è anche utile chiedersi quanto una lite sia in realtà una lotta di potere invece che un autentico tentativo di voler risolvere un problema. In ultima analisi è necessario **comprendere quindi se valga la pena discutere e lottare per il motivo che ha fatto scatenare il battibecco**.

Certo, una delle due parti potrebbe per esempio avere ragione, e magari anche diritto di puntare i piedi, ma in questo frangente è più utile portare pazienza ed evitare. Per affrontare la discussione ci sono modi e tecniche. Una buona idea a questo punto potrebbe essere rivolgerti ad uno psicoterapeuta di coppia o leggere un libro. I libri dell'autore Gottman sono particolarmente indicati per l'auto aiuto.

Attenzione, non è necessario sottomettersi all'altro. Evitare discussioni, non vuol dire compiacere il partner privandosi della propria personalità od opinioni, ma significa prendersi cura del contesto intavolando un confronto solo se può essere costruttivo e ne vale la pena. Litigi inutili aggraverebbero ulteriormente il clima già teso senza approdare a nulla di significativo. Per andare sul concreto e consigliarti uno strumento efficace, una tecnica utile è quella del "soft start up" di Gottman.

Evitare di pregare l'altro

Il secondo punto importante concerne l'evitare di pregare e prostrarsi all'altro con l'obiettivo di tenere accanto a sé il proprio partner. **Ridursi a uno zerbino, cedendo a richieste inaccettabili o sopportando qualsiasi cosa pur di assecondare l'altro**, non solo funziona poco e, al massimo, per un breve periodo, ma lede l'attrattiva.

Una delle componenti che tiene insieme due individui è l'attrazione reciproca, quel desiderio di stare proprio con quella persona. Quando si supplica, si rischia di calpestare la propria dignità e la propria autostima. Se questo è l'effetto appare evidente che il partner potrebbe a questo punto essere poco interessato ad un individuo che si auto squalifica.

Ciò che si può ottenere supplicando l'altro di stare ancora con te è, al massimo, compassione o addirittura pietà.

Provocare la compassione porta una persona a prendersi cura dell'altra. Tuttavia, esiste un importante rischio: se il partner pensa che il dolore e la prostrazione che vede in chi prova a riallacciare il rapporto siano provocati da lui stesso, è anche possibile che, per alleviarlo, penserà bene di allontanarsi. Per questo il supplicare di stare insieme di solito non funziona, anzi allontana.

In conclusione

L'approccio migliore in casi come questi **rimane la terapia di coppia con uno psicologo psicoterapeuta**. Ma le coppie possono comunque alleggerire il percorso impegnandosi a limare le differenze.

Per riassumere:

- la prima è evitare liti inutili e contrasti che possono essere rimandati
- la seconda è non avere un comportamento remissivo o di supplica pur di riuscire a stare insieme a chi magari vuole cessare la relazione di coppia.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it