

---

# Che fare quando cambia l'equilibrio della coppia

**Autore:** Angelo Alessi

**Fonte:** Città Nuova

**Eventi esterni, bisogni personali e desideri possono richiedere un riequilibrio delle relazioni affettive. Ma a volte non è facile e ci si può trovare in una situazione conflittuale**

Le relazioni affettive non sono statiche ma, nel tempo, sono sottoposte a specifici cambiamenti che riguardano fatti, per così dire, esterni alla coppia, oppure esigenze interne agli individui. I partner sono chiamati a gestire il passaggio di queste perturbazioni per ritrovare un nuovo equilibrio. Tra gli **eventi esterni che richiedono un adattamento** possono esserci la nascita di un figlio, o la sua adolescenza, la morte di una persona cara, la perdita del lavoro, il cambio di status sociale, la formalizzazione della relazione attraverso il matrimonio, il pensionamento. Sono eventi che i partner devono gestire insieme, con intelligenza, perché sono eventi che possono rimettere in discussione l'equilibrio acquisito in precedenza dalla coppia. Anche i singoli individui sono soggetti a cambiamenti. I **bisogni personali** che emergono nel tempo possono essere di diversa natura: emotivi, affettivi, professionali, familiari, sociali, e richiedono una ristrutturazione e una riorganizzazione del modo di essere coppia, dal momento che coinvolgono, direttamente o indirettamente, entrambi i partner. Tra i **bisogni manifestati** potrebbero esserci, per esempio, il desiderio di ampliare le prospettive professionali, oppure la richiesta di maggiori riconoscimenti affettivi, il desiderio di riprendere un rapporto più coinvolgente coi propri familiari, la riorganizzazione dei tempi e dei modi degli impegni familiari e del tempo libero, un nuovo impulso ideale che potrebbe significare nuovi impegni. Insomma, le ragioni del cambiamento sono tante e diverse e accompagnano costantemente la vita degli individui e della coppia. A volte, però, è proprio il partner a opporsi alle richieste dell'altro e ciò genera una **situazione conflittuale** poiché dietro le sue apparenti ragioni non sempre ci sono motivi razionali. Spesso l'esigenza di cambiamento dell'uno mette in luce alcune zone d'ombra dell'altro, insicurezze di vario genere: la paura di perdere il controllo dell'altro o della relazione, la gelosia, il timore della responsabilità, la mancanza di fiducia. La comunicazione può diventare allora difficile, perché nella discussione si preferisce non esporsi, anziché esprimere direttamente e con più chiarezza i timori che si vivono. Ma se il bisogno di soddisfare nuove esigenze diventa imprescindibile e il partner continua a opporsi creando problemi, si può andare incontro a una escalation di incomprensioni che può portare a una crisi di coppia vera e propria. **Il confronto con la diversità che l'altro rappresenta** può essere in questi casi motivo di crisi se ci si irrigidisce, ma anche di opportunità se, rimanendo flessibili, si partecipa e si collabora al cambiamento desiderato dal partner. E questo, mi sembra, è il miglior modo di crescere insieme.