

---

## L'abbandono silenzioso nelle relazioni

**Autore:** Benedetta Ionata

**Fonte:** Città Nuova

**A volte l'allontanamento tra i componenti della coppia avviene senza che accada nulla di evidente: l'importanza di fare attenzione a piccoli segnali**

Esistono molti segnali che indicano che una persona abbandona silenziosamente la propria relazione a lungo termine o il proprio matrimonio. **Questo fenomeno consiste nel fare il minimo possibile e riuscire comunque a mantenere il rapporto.** Può essere disorientante vedere il proprio partner allontanarsi sempre di più nel tempo: **fisicamente potrebbe ancora essere presente, ma senti che è una presenza effimera** in termini di sostanza nel matrimonio. Ad esempio **fa il minimo e spende meno energia possibile per mandare avanti la relazione**, la vive come un obbligo, può cercare scuse per evitare l'intimità, pensare a come sarebbe vivere da single fantasticando su una nuova vita che non includa il proprio partner; potresti ritrovarti a discutere o in disaccordo meno di prima poiché l'altro non ritiene che la relazione valga l'investimento di tempo o energia. **Infatti l'opposto dell'amore non è l'odio, bensì l'apatia.** Quindi se il tuo partner sta rinunciando silenziosamente, è probabile che non stia più facendo le piccole cose per te come faceva una volta e ha perso interesse in discussioni animate o nell'eliminare le differenze. Coloro che se ne vanno silenziosamente spesso sentono che ci sono poche speranze che la loro relazione possa essere riaccesa, e **questo senso di inutilità impedisce loro di esprimere le proprie opinioni o bisogni.** Sono stati rilevati tre fattori che esprimono l'essenza del fenomeno: **distacco, mancanza di iniziativa e mancanza di motivazione.** Cosa vogliono coloro che smettono di investire nel rapporto? In una relazione funzionante, **comprendere i bisogni del partner è importante quanto comprendere i propri bisogni.** Quando nel mondo del lavoro avvengono delle dimissioni silenziose, i leader sono incoraggiati a cambiare la cultura in modo da mostrare il loro impegno nei confronti dei propri dipendenti e sono motivati a trovare modi per dimostrare ai dipendenti come il ruolo di ogni persona sia importante per l'organizzazione. Quindi i dipendenti lasciano il lavoro a causa di burnout, mancanza di opportunità di crescita e sviluppo, scarsa leadership e riconoscimento insufficiente per il loro lavoro, e **queste stesse cause sono probabilmente parallele alle ragioni per cui i coniugi lasciano tranquillamente i loro matrimoni.** Inoltre è importante rispettare i confini anche perché avere aspettative non realistiche nei confronti dei dipendenti può portare al fenomeno del burnout e portare a dimettersi silenziosamente. **Mettere in atto questi suggerimenti in una relazione romantica può influenzarne positivamente la sua vitalità.** Una strategia potrebbe essere quella di **incoraggiarsi a prendersi del tempo per dimostrare quanto si apprezzi il proprio partner.** Esprimere il proprio apprezzamento al partner per essere nella nostra vita può aiutare a guarire le fessure relazionali e a mantenere una relazione attualmente sana. Anche condividendo esplicitamente con lui la sua importanza nella nostra vita, in quella della nostra famiglia e nella relazione, verbalizzando i modi in cui rendono la nostra vita più facile o migliore. **Un'altra via potrebbe essere quella di complimentarsi per i suoi punti di forza**, offrendo parole di sostegno quando affronta delle sfide e trattandolo come la persona importante che sono nella nostra vita. Infine anche **esaminare le proprie aspettative riguardo alla relazione e al partner:** fai un "controllo della realtà" e vedi se le tue aspettative sono irrealistiche, irragionevoli e ingiustamente unilaterali. Ricordiamo a noi stessi che **non possiamo aspettarci che una persona soddisfi tutti i nostri bisogni**, né ci si dovrebbe aspettare che il partner si faccia carico di più di una giusta parte della relazione e dei suoi obblighi da solo. L'abbandono silenzioso di una relazione a lungo termine non è un fenomeno nuovo, ma si possono seguire queste accortezze in modo tale da rivitalizzare la relazione e rafforzarne l'impegno.

---

**Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste](#), [i corsi di formazione agile](#) e [i nostri progetti](#). Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: [rete@cittanuova.it](mailto:rete@cittanuova.it)**