

---

## Coppia: cosa fare se chi amiamo ci esaspera

**Autore:** Benedetta Ionata

**Fonte:** Città Nuova

**Nelle relazioni può subentrare il fastidio verso il partner. Superare le difficoltà, può rilanciare il rapporto.**

**Può accadere che il proprio partner diventi la persona che ci fa impazzire di più**, ma perché questo succede? Fastidio e passione vanno di pari passo in una relazione romantica? **Quando ci innamoriamo spesso tendiamo ad idealizzare l'altro**. Dunque almeno all'inizio nulla del partner ci risulta fastidioso ed è facile per noi concentrarci sui suoi punti di forza. Ogni momento passato insieme diventa speciale e rimaniamo meravigliati dalla compatibilità creata. **Il conoscersi diventa un piacere ed una emozione**, e tendiamo spesso ad appianare le differenze. In un clima del genere **siamo più portati a promuovere gentilezza, pazienza e perdono**. Successivamente, che si tratti di stare insieme per un breve periodo o per sempre, il corteggiamento spensierato spesso cade nel dimenticatoio. Ci si abitua l'uno all'altro e la vita di tutti i giorni può prendere il sopravvento. In genere, **questo cambiamento di direzione è benefico perché ci permette di creare un rapporto solido e di andare oltre la fase senza fiato del corteggiamento**. Ci permette di rilassarci ed essere noi stessi, conoscendoci più a fondo e confidando di poter contare l'uno sull'altro nella buona e nella cattiva sorte. Sfortunatamente, mentre si conduce una vita insieme, **potremmo scoprire che il nostro partner può anche esasperarci**. Ciò che un tempo ci sembrava eccitante, incantevole o intrigante ora può risultarci piuttosto fastidioso: abitudini sciatte, prospettive irrazionali, standard irragionevoli, comunicazione non idonea. La gentilezza, la pazienza e il perdono che una volta erano abbondanti ora diventano presenze sempre più rare. L'exasperazione può sembrare dietro ogni angolo, specialmente durante i periodi più stressanti. E purtroppo, **il rapporto può passare dalla collaborazione al conflitto**. Questo percorso, sebbene comune e normale, è anche abbastanza doloroso. Se non se ne prende consapevolezza, **alla lunga può trasformarsi in un circolo vizioso in cui ci si sente cronicamente esasperati e delusi**. Fermare questo circolo vizioso è una certamente sfida, ma una sfida che può essere affrontata. **Ogni volta che ti senti infastidito**, anche se lo tieni per te, **stai esprimendo un giudizio sull'altra persona. Quando il giudizio diventa un'abitudine, porta al disprezzo, che può danneggiare la tua relazione**. Inoltre i tuoi sentimenti di fastidio non sono colpa dell'altra persona. La tua valutazione di quanto siano fastidiosi è semplicemente un tuo giudizio personale e il tuo punto di vista soggettivo, ma non necessariamente la realtà assoluta. Per evitare queste trappole, quando senti che l'exasperazione inizia a salire, ricorda che **la conseguenza a lungo termine del giudizio è che avvelena la tua relazione** riducendo il tuo legame con la persona amata. Invece, prometti di assumere una posizione non giudicante con il tuo partner, come: "Questo è il modo di fare del mio partner e non spetta a me metterlo in discussione". Puoi anche vedere questi momenti come **un modo per comprendere più a fondo il tuo partner e accettare le vostre differenze**, come "Stiamo entrambi facendo del nostro meglio in questo momento". Inoltre **cerca di coltivare un nuovo panorama emotivo, ovvero essere il cambiamento che vuoi vedere**. Supportatevi a vicenda facendo un patto come questo: "Mi concentrerò sul mio miglioramento personale e sulla mia crescita personale mentre tu ti concentrerai sulla tua, e non daremo suggerimenti a meno che non siamo invitati a farlo". E infine ricorda, **siete alleati non siete nemici**. Dopotutto, la vostra alleanza non è forse la base della vostra relazione? Siete dalla stessa parte e lavorate per la stessa squadra, tenete a mente questo obiettivo ogni volta. Fatene un voto e rinnovatelo spesso, e fate sì che "siamo alleati" diventi il vostro nuovo mantra. \_\_

**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)***