



## Stress di coppia

### **Quanta fatica l'amore! La coppia: quanto stress?**

**I difficili rapporti di coppia! Cosa succede alla coppia, perché ad un certo punto scoppia? È sempre vero che le discussioni portano alla fine di un rapporto?**

Bello l'amore, fantastico innamorarsi, all'inizio tutto è rosa e fiori, poi ad un certo punto qualcosa si incrina. Succede una cosa del tipo:

**Lei urla - lui tace. Lui urla - lei tace.**

Ci si accusa a vicenda "Tu urla sempre", l'altro risponde "Urlo perché tu non mi ascolti". Così a queste sequenze seguono scomodi silenzi, imbarazzanti ripicche. La coppia si chiude nel silenzio della propria ostilità personale.

### **Ma perché succede questo? C'è una causa scatenante?**

Io credo di sì. Credo che la stanchezza, lo stress, i tanti impegni, i problemi di vita quotidiana possano trasformare piccoli momenti negativi in feroci litigate che lasciano le persone senza fiato, stanchi di un circolo vizioso che si è creato ma che non si riesce a spezzare.

Così succede che l'unica soluzione che si riesce a trovare è chiudersi, ci si costruisce una vera barriera di silenzio che nessuno vuole spezzare perché l'alternativa sarebbero altre litigate, altre urla, così per il quieto vivere, si tende a sopportare in silenzio finché poi si scoppia!

### **Anche la vita sessuale della coppia può risentirne?**

Sì certo, credo che sia il primo aspetto a risentirne. Quando la coppia è arrabbiata non lascia tempo né spazio al desiderio sessuale. Come tu ben sai la sessualità è un ingrediente importante nella vita di coppia, è un altro modo di comunicare, un modo per i partner di avvicinarsi l'uno all'altro, ed anche un modo per scaricare energie e anche tensioni! Pensa che ci sono molte coppie che usano il rapporto sessuale per chiudere una discussione: per far pace!

### **Ma il sesso da solo, risolve i problemi della coppia?**

No, purtroppo da solo non basta. Se la coppia non riapre la volontà al dialogo i problemi rimangono nel sommerso, e, alla prima occasione scoppieranno di nuovo. I problemi hanno l'antipatica tendenza a riemergere, sempre!

### **Come si fa a spezzare questo circolo vizioso?**

C'è un solo unico modo: il dialogo. Lo so certo, non è facile, perché spesso succede che i membri della coppia non hanno più la "pazienza di ascoltarsi". Però ti assicuro che funziona. Se si ha la pazienza di riaprire i canali comunicativi si possono ottenere molte azioni.



Ad esempio, ricordo una coppia simpaticissima che veniva da me, dove entrambi si erano chiusi nel loro cerchio di ripicche e piccole vendette. Quando ho chiesto il motivo di queste ripicche, scavando, loro hanno ammesso che lo facevano perché era l'unico modo per esercitare uno stimolo sull'altro, cioè per obbligare l'altro ad ascoltare.

Ma la rabbia non è uno strumento risolutivo, anzi purtroppo porta ad esagerare, e si finisce, spesso, col dire cose cattive che nemmeno si pensano!

### **È vero che l'attrazione sessuale verso il proprio partner può affievolirsi a causa della rabbia?**

Si certo. Questo succede perché anche il sesso ha bisogno dei suoi tempi, e della sua "colonna sonora", se alla base c'è la rabbia, lo stimolo sessuale può affievolirsi, può passare letteralmente la voglia di fare sesso con il proprio partner. Soprattutto per le donne, visto che per noi femminucce il rapporto sessuale è molto, anche , mentale, abbiamo bisogno di essere nella predisposizione mentale giusta, così da agevolare tutta la risposta sessuale nel suo completo!

### **Le scuse "Ho il mal di testa" sono vere?**

Sai spesso, purtroppo, il mal di testa è davvero reale, le tensioni continue con il partner e il malessere generale che esso porta può portare a fastidiosi mal di testa, che possono essere legati proprio allo stress, generato appunto dal continuo accavallarsi di energie negative che non trovano risoluzione.

### **La medicina migliore, quella più efficace per la coppia, qual è?**

Cercare di capire cosa sta succedendo al proprio rapporto. Spesso queste tensioni continue sono rivelatrici di un rapporto che si è esaurito, obiettivi diversi, desideri e sogni che non sono più condivisi all'interno della coppia, così l'unico modo per stare bene è trovare il coraggio di parlarsi apertamente, cercando di tirare fuori tutto, ma proprio tutto! E da qui capire come ricostruire il proprio rapporto di coppia.

Come più volte ho sottolineato **la comunicazione efficace** è uno strumento potentissimo, che se usata al meglio ci aiuta in ogni occasione della nostra vita, sia personale che professionale. E questo è vero io lo vedo tutti i gironi, a volte basta cambiare solo alcune parole o il modo di dirle, che già si ottengono risultati meravigliosi. E questo a beneficio di noi stessi e per tutte le persone che ci circondano, la comunicazione migliora davvero i rapporti interpersonali.

---

*Patrizia Marzola*  
*Psicologa Parma*  
*Studio Psicologia e Comunicazione*



## **Domande degli ascoltatori**

### **Devo far pagare all'attuale compagno lo scotto dell'ex, come mai mi sento così?**

È una reazione frequente, sottende una rabbia "irrisolta" nei confronti dell'ex. Un modo efficace per risolverla sarebbe quello di parlare con l'ex, tirando fuori tutto il male che ha fatto, dicendo ciò che in realtà si pensa di lui. Questo chiarimento è utile per se stessi, perché aiuta a chiudere in modo definitivo un capitolo.

### **Quando in un rapporto il partner "forte si annoia e il partner "debole" soffre?**

Forse ciò che potrebbe dare una scossa al rapporto è trovare nuovi interessi da fare insieme. Sport, un corso di ballo ... Qualcosa che possa stimolare la coppia la gioia e l'interesse dello "stare insieme". A volte la routine può essere la culla di una noia che poi condiziona il comportamento stesso dei partner.

### **Quando mia moglie non mi concede il sesso?**

Forse manca il desiderio sessuale, forse il rapporto si è costruito nel tempo su un altro piano, forse i problemi di coppia si sono così radicati, che il sesso è passato davvero in ultimo piano, sono tante le cause che possono eliminare il sesso nella coppia. L'unica soluzione è parlarne apertamente e confrontarsi chiedendo il "vero" motivo del rifiuto sessuale.