



I 10 segnali per capire se ti ama davvero

Ci sono relazioni che si portano avanti all'insegna della vaghezza. Ecco come capire, osservando e interpretando 10 comportamenti maschili diffusi, se lui è davvero coinvolto e interessato



Mi ama davvero o no? Sono io quella che vuole? **Quando si ha bisogno di sentirsi amate** e il partner invece gioca con la nostra **vulnerabilità**, i **dubbi** sono più che **legittimi**. E vanno ascoltati. "L'amore non è una vittoria, non si conquista dopo una dura lotta. Se amare l'altro ti risulta insoddisfacente e se i tuoi sforzi affinché lui ti ami in modo diverso sono inutili, allora hai un problema", scrive Montse Barderi nel suo libro *Se fa male, non è amore* (Feltrinelli), un invito fin dal titolo a **liberarsi dagli amori non corrisposti** e dalle storie infelici. **La dottoressa Daniela Rossi, psicoterapeuta e coach di coppia**, invita a ragionare con lucidità sulla relazione che stiamo vivendo, su alcuni comportamenti maschili, per riuscire a distinguere un rapporto nocivo da una situazione che magari va solo osservata da una prospettiva diversa.

1. Stiamo insieme da tanto, ma ancora non conosco i suoi amici Un grande classico: lo frequenti ormai da un po', ma nonostante la tua insistenza, non ti ha fatto conoscere neanche un suo amico. E tu ti senti poco considerata. «È una situazione che getta nell'insicurezza, ma non va drammatizzata», premette Daniela Rossi. Non è detto che sia tu quella "sotto giudizio", **magari è lui che si sente in imbarazzo**. Potrebbe trattarsi di amici storici a cui è molto legato, ma di cui non va fiero: presentandoli alla partner mostrerebbe una parte di sé che potrebbe non piacerle.

E c'è anche la possibilità che non voglia mostrare il suo lato tenero di innamorato, perché davanti agli amici si comporta da "duro". Infine, alcuni uomini non vogliono condividere tutto con la partner, desiderano tenere una parte della loro vita per sé. **Parlarne è la cosa migliore. Ma senza troppa pressione**. L'obiettivo, più che incontrare i suoi amici, dovrebbe essere capire meglio le insicurezze e i bisogni dell'altro.

2. Mi parla (troppo) spesso delle sue ex fidanzate

Parlare delle esperienze precedenti **è un modo per conoscersi meglio** e per dirsi che cosa non ha funzionato. Però certi uomini esagerano con i ricordi, i riferimenti, i confronti. «È molto fastidioso, e occorre una buona dose di autostima per non girare



i tacchi e mollarli. Ma prima di entrare in crisi, sarebbe meglio capire qual è il messaggio sottostante», afferma l'esperta.

«Se il partner racconta qualcosa di sé stesso, del suo modo di vivere una relazione, di quello che ha capito di sé attraverso le storie precedenti, non serve irrigidirsi, ma vivere questi momenti come preziosi per la coppia. Se invece il racconto diventa solo un pretesto per fare confronti e lanciare critiche indirette, dobbiamo rivendicare la nostra unicità e il diritto di essere viste e amate per quelle che siamo. **Se per lui non è abbastanza, è un suo problema**».

- **Dice che vuole stare con me, però non lascia sua moglie**

Il dubbio, qui, è più che legittimo. Se lui non lascia la partner e non lascia te, o siete "molto importanti" o "non abbastanza importanti" entrambe. In ogni caso hai a che fare con **un uomo che non vuole prendersi la responsabilità** di scegliere, e magari di rinunciare a ciò che ognuna di voi due gli dà. «Occorre avere la lucidità per capire che lui **non vuole impegnarsi** fino in fondo nel vostro progetto, rinunciando a qualcosa», spiega Rossi.

«Ci sono uomini che tirano in ballo il senso di colpa verso la partner ufficiale, ma in realtà agiscono per se stessi, per egoismo e mancanza di responsabilità». Ed è questa responsabilità verso te stessa che devi prenderti da sola: sei disposta a vivere una mezza relazione, a essere la donna dei ritagli di tempo? **Se quel che ti sta dando il tuo partner non ti basta, prendi tu la decisione di non proseguire**. Perderai tutto, ma conquisterai la possibilità di realizzare ciò che vuoi con qualcun altro.

- **Non vuole condividere niente con me. Gli piace fare il prezioso.**

«Alcuni, per paura o per reale incapacità di esprimere sentimenti, viaggiano con il freno a mano tirato, marcano bene i confini tra sé e la partner come se non volessero creare troppe aspettative. **Vogliono essere amati, ma senza amare troppo**», spiega la psicoterapeuta Rossi.

«E così costringono l'altra a rimanere nell'incertezza, **sempre sul filo del rasoio, sempre sul punto di essere lasciata**». Le ragioni di questi atteggiamenti sono molto profonde, affondano le loro radici nelle esperienze passate, e andrebbero indagate con l'aiuto di un terapeuta. «Sono **modalità dure da scardinare**, ma ci si può provare con il dialogo, a piccoli passi, cercando di valorizzare anche lievi segnali di cambiamento e accettando la situazione per quella che è», consiglia Rossi. «Sempre che la relazione non pregiudichi la qualità della tua vita».

- **È presente, solo che non ha mai gesti romantici o passionali**

«Non è solo nei grandi gesti che si rivela l'amore», esordisce la dottoressa Rossi. «D'altra parte ci sono uomini che si impegnano in cose eclatanti, ma poi sono assenti nelle piccole cose di tutti i giorni. Chi insegue il sogno del **principe azzurro** che arriva sul destriero corre il rischio di non accorgersi dell'uomo che ha davanti».

Il romanticismo potrebbe essere estraneo allo stile del tuo partner, ma questo non significa che non tenga a te. E che lui non possa "accontentarti" ogni tanto. «**L'arte di essere passionali e poetici può essere appresa**», tranquillizza Rossi. «Possiamo mostrare al partner i gesti e il linguaggio che più ci piace. Lui piano piano potrà apprezzare questa modalità e farla sua. Vietato, invece, mostrarsi deluse e lamentarsi in maniera diretta».

- **Mi concede una grande libertà d'azione e non si mostra mai geloso**

Non è detto che sia poco interessato. **Può essere, invece, innamorato e al tempo stesso sicuro di sé e della relazione che sta vivendo**. «Occorre valutare la qualità della storia nei momenti in cui si sta insieme e non in quelli in cui lui non c'è», consiglia Daniela Rossi. Se tiene a te lo capisci dal desiderio che ha di condividere



pensieri, esperienze ed emozioni.

Se invece quando vi vedete lo senti distante e poco interessato alla tua vita in generale, rimane un punto interrogativo sulla forza del suo sentimento. **Forse ti sta dando per scontata** e se la tua voce interiore ti sta dicendo che così non va bene, è il momento di seguirla.

- **Non ha rispetto per le mie esigenze, solo tante pretese**

«Ci sono uomini che vivono le relazioni come se fossero un gioco di potere. In loro, più che il desiderio di vicinanza e di cura, prevale l'impeto del dominio», spiega la dottoressa Rossi. **«Da storie così occorre proteggersi: non sono sane»**.

Magari quando lo vedi, dimentichi quello che c'è stato, quello che ti ha fatto soffrire. E invece dovresti coltivare il ricordo, imparare la lezione. Iniziare a pretendere rispetto e a credere nel nostro valore più che in quello del partner non è facile, implica un percorso di crescita interiore che potrebbe essere anche molto lungo. **Ma capire quando un uomo ci sta dando solo le briciole**, e smettere di trovargli anche una giustificazione, è già un primo passo.

- **Dice che tiene molto a me, però mi critica spesso**

«La critica costante è una modalità pericolosa», esordisce Daniela Rossi. «Perché ti costringe a chiederti che cosa non vada in te, perché mina la tua autostima, comunicandoti che dovresti essere diversa da come sei. **Ma devi sapere che non sei tu a scatenarla**, bensì il suo personale stile di pensiero e di approccio alle situazioni e alle relazioni».

Chi critica gli altri non si assume la responsabilità dei propri bisogni, così li imputa a delle mancanze altrui. Vuoi un uomo così arrogante? **«Parlagli di come ti senti quando lui ti rivolge certi appunti**. Se ti ama veramente, sarà interessato alle tue emozioni e si sforzerà di farti arrivare il messaggio nel modo corretto. Continua, invece, a sottolineare le tue incapacità? Domandati se stare in una relazione di questo tipo possa alla lunga renderti felice».

- **Tante lunghe telefonate, ma poi ci vediamo poco**

Parlare al telefono (o scriversi) regalano un profondo senso di intimità, ma se lui continua a sottrarsi agli incontri, forse non è disposto a mettersi in gioco. **«Magari è soltanto una difficoltà a vivere un'intimità vera**, fatta di corpi, di sguardi, di gesti e di odori. Oppure potrebbe trattarsi di paura di deludere e di essere rifiutati», spiega la psicoterapeuta.

«Più spesso, chi si nega non vuole la relazione, desidera solo assaporare il potere che deriva dal manipolare l'altra persona a distanza, osservando l'effetto che fa. Se desideri un rapporto reale, **un uomo così ti sta solo facendo perdere tempo**. Costringilo a uscire allo scoperto. Davanti a un aut aut, o iniziate a frequentarvi o non vi sentirete più, lui sarà costretto a gettare la maschera».

- **Continuiamo a frequentarci anche se ci siamo lasciati**

«A volte il timore della solitudine, la voglia di abitudini rassicuranti, la paura di affrontare nuove relazioni possono dilatare nel tempo la fine di un rapporto», spiega Rossi. «Altre volte, è proprio **l'incapacità di elaborare il lutto**, di lasciar andare via quella storia in cui abbiamo creduto, che non ci fa tagliare quel filo sottile che ci lega».

Come capire se è tutto finito? «Se ogni volta che lo incontri, constati i limiti della vostra relazione e ti accorgi che, rispetto ai motivi che vi hanno fatto lasciare, non c'è un miglioramento, allora è il momento di voltare pagina», conclude l'esperta

I segnali che portano al fallimento Essere critici, disprezzare, fare ostruzionismo e stare sulla difensiva. Ecco i quattro atteggiamenti maschili di cui cadiamo maggiormente vittime quando siamo molto coinvolte emotivamente. Secondo il dottor **John Gottman**



dell'Università di Washington questi sono anche **i quattro indicatori di sicuro fallimento di una coppia.**

Osservando per svariati anni la vita di un gruppo di persone sposate, il ricercatore **ha potuto constatare gli effetti distruttivi di certi atteggiamenti.** Le coppie in cui uno dei due prendeva di mira la personalità del partner, gli mancava di rispetto, non aveva fiducia in lui o lo trattava con indifferenza sono state quelle in cui c'è stata una maggiore incidenza di casi di separazione.

Fai la tua domanda ai nostri esperti

