

VareseNews

Imparare a gestire la vita di coppia per evitare separazione e divorzio

Pubblicato: Mercoledì 13 Maggio 2009

Quando non si è in grado di comunicare e non ci si sente ascoltati dal partner, quando non ci si dedica sufficiente tempo e non si risolvono efficacemente i propri problemi quotidiani, aumenta il rischio di separazione o, quantomeno, la vita coniugale diventa insopportabile e viene vissuta come una gabbia da cui si sente necessità di uscire per ... prendere una boccata d'aria.

In realtà **ogni coppia possiede le risorse e le competenze giuste** per mantenere a lungo termine una relazione soddisfacente, a meno che non ci si trovi di fronte ad una reale incompatibilità di carattere.

Se si aumentasse la capacità di comunicazione fra i partner, aumenterebbe la complicità e la relazione intima (intesa come possibilità di parlare di sé stessi sentendosi compresi e capiti) ne gioverebbero. Se si acquisissero maggiori competenze di problem solving, aumenterebbe la possibilità di risoluzione dei problemi quotidiani che, nella vita coniugale, si affrontano nel corso degli anni di convivenza insieme. Se le capacità di coping (cioè le risorse a disposizione) fossero rese più coscienti, si avrebbe maggiore possibilità di fronteggiare lo stress quotidiano. Sia quello che ci portiamo a casa dopo una giornata o dopo un periodo di frustrazioni e stress lavorativi, sia quello dovuto ai frequenti attriti che normalmente si sviluppano quando ci si trova impegnati sotto lo stesso tetto giorno per giorno.

Tutto ciò, se opportunamente sviluppato, **diminuirebbe il rischio di giungere fino al punto doloroso della separazione e del divorzio, oltre ad aumentare il benessere vissuto dalla coppia.**

A questo proposito, l'Istituto "La Casa" di Varese offre l'opportunità di un corso, dal titolo **"Crescere in coppia fronteggiando lo stress"**, rivolto proprio alla gestione dello stress nella vita di coppia, rivolto a coppie con un legame già duraturo, a coppie che stanno per sposarsi o che lo sono da poco, a coppie che stanno per diventare genitori. Sono escluse coppie con gravi conflitti coniugali o che hanno intenzione di separarsi, per cui vengono proposti altri percorsi con operatori dello stesso Istituto. Il corso parte **da giovedì 14 maggio** e andrà avanti fino al 24 giugno e avrà orario dalle 20.45 alle 22.00. Per iscriversi, ci si può recare presso l'Istituto in via Crispi 4 a Varese o telefonare allo **0332238079**.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it