

BREAKING NEWS Borsa italiana: quali i titoli da guardare oggi

[Home](#) / [Vivere Bene](#) / Come vivere bene, anche se in coppia

COME VIVERE BENE, ANCHE SE IN COPPIA

L'INNAMORAMENTO e la passione passano, mentre la coppia resta. E si può vivere insieme in pacata e serena armonia, oppure... rassegnati, frustrati e depressi. In breve, infelici, perfino per sempre.

E allora, come far sì che una coppia rimanga "serenamente" stabile, come fare per superare i conflitti quotidiani insiti in ogni relazione anche d'amore: dalla sessualità, alla gelosia, all'educazione dei figli, dai compiti da svolgere in casa ai problemi di soldi, fino all'incomprensione totale? O almeno come tentare al meglio di tenere in piedi un matrimonio o una convivenza, prima di gettare la spugna e separarsi, ipotesi sempre possibile e spesso inevitabile? Risponde un manuale pratico, *Come vivere bene, anche se in coppia* (Franco Angeli editore), con cui due sessuologi e psicoterapeuti, Giuliana Proietti e Walter La Gatta suggeriscono, attraverso la conoscenza teorica e clinica, soluzioni efficaci per risolvere le tensioni più comuni fra le coppie: come gestire i litigi? Come superare il tradimento, come far rinascere se non la passione almeno un po' di erotismo, come gestire le diverse abitudini quotidiane, sovente terreno privilegiato di scontro, come amministrare il denaro senza risentimenti o riserve, come appianare le tensioni?

"Il segreto di base", rispondono i due esperti "sta tutto nella comunicazione: le coppie che sanno comunicare in modo costruttivo nei conflitti e nei disaccordi hanno probabilità significativamente maggiori, rispetto ad altre coppie, di poter godere di un rapporto di coppia sano e duraturo". Ma soprattutto, prima di ogni altra cosa, è necessario conoscere se stessi, perché solo così ci si potrà relazionare positivamente con l'altra/o. E ancora, è importante imparare l'arte della mediazione, cercare un compromesso tra le diverse esigenze senza cadere nella trappola della competizione reciproca. Indispensabile è insomma sentirsi una squadra e cercare soluzioni originali ai problemi, "che possano soddisfare entrambi". Infine, è il consiglio principe, è necessario imparare a gestire emozioni come l'ansia e la rabbia e "sviluppare le capacità empatiche, per comprendere meglio i bisogni dell'altro".

Esercitazioni e test psicologici arricchiscono il libro, insieme a esempi pratici mirati a promuovere quei cambiamenti individuali capaci di predisporre al cammino dell'auspicato miglioramento della coppia. Sembra facile, ma si sa che non lo è. A volte (sempre più spesso a stare alle statistiche), non resta che lasciarsi, con la speranza che l'esperienza vissuta possa servire in futuro. Del resto, non mancano i manuali per trasformarsi in single felici.

I conflitti di coppia sono evitabili, oppure si possono soltanto superare?

I conflitti sono insiti in qualsiasi relazione, perché non è nella natura umana relazionarsi con persone con le quali si vada sempre e totalmente d'accordo. Inoltre, anche il nostro stesso modo di comportarci e di vedere le cose cambia a seconda dello stress vissuto e del tono dell'umore, per cui è possibile che i contrasti

IN PRIMO PIANO

IN PRIMO PIANO

TAGS POPOLARI

2016 2017 2018 2019 [affettività](#) [america](#)
amore [bambini](#) [bambino](#) [bellezza](#) **bene**
 benessere [comune](#) **coppia** [corpo](#)
 donna [estate](#) [europa](#) [fidanzati](#) [fisico](#) [gara](#)
italia [italiani](#) [italiano](#) [malattie](#) [mamma](#)
 matrimonio [medicina](#) [medico](#)
 mentale [natura](#) [naturale](#) [perché](#) [psicologi](#)
salute [sesso](#) [sessualità](#) [sport](#) [usa](#)
 viaggi [vita](#) [vita di coppia](#) [viver](#) [vivere](#)
 vivere bene

interpersonali possano essere dovuti non tanto a ragioni profonde, insite nella relazione, ma a semplici nervosismi e intolleranze dovuti a problematiche personali. Anche in una coppia stabile dunque, dove c'è piena armonia e dove regna l'amore, possono talvolta insorgere dei conflitti. La ricerca scientifica ci dice che essi sono dovuti specialmente a ragioni che riguardano la gelosia, la divisione dei compiti domestici, il modo di spendere i soldi, la sessualità e l'educazione dei figli. Il segreto sta tutto nella comunicazione: le coppie che sanno comunicare in modo costruttivo nei conflitti e nei disaccordi hanno probabilità significativamente maggiori, rispetto ad altre coppie, di poter godere di un rapporto di coppia sano e duraturo. Un'altra competenza relazionale molto importante quando ci si trova ad affrontare un conflitto di coppia è quella del saper mediare fra le diverse esigenze, cercando un compromesso che possa soddisfare entrambe le parti: i due partner non dovrebbero ingaggiare una competizione per vedere chi dei due riesce ad avere la meglio sull'altro, ma sentirsi una squadra che vince insieme e che vince quando riesce a trovare soluzioni originali, che possano soddisfare entrambi. Infine, è necessario sviluppare le capacità empatiche, per comprendere meglio i bisogni dell'altro, e una buona dose di tolleranza nei confronti delle frustrazioni, sapendo gestire emozioni come l'ansia e la rabbia. Come si vede, saper gestire i conflitti è un'arte e la concordia non piove dal cielo...

Convivenza o matrimonio. Cambia qualcosa rispetto alla solidità potenziale della coppia?

In passato vi erano maggiori differenze fra gli sposati e i conviventi, perché i conviventi rappresentavano una categoria di persone che trasgredivano la norma del matrimonio e dunque erano delle coppie anticonvenzionali, con una visione della vita e del rapporto di coppia diversa da quella degli sposati. Essi infatti rinunciavano alla promessa d'amore a tempo indeterminato, vivevano maggiormente nel presente, non sentivano il bisogno di avere certificazioni o riconoscimenti esterni del proprio legame, né di leggi o norme che li tutelassero da se stessi. Oggi il calo dei matrimoni è talmente vistoso che non si può pensare che le coppie scelgano questa via in quanto si sentono tutti degli outsider rispetto ai propri coetanei che scelgono il matrimonio... Le ragioni che portano verso la convivenza sono più di tipo economico (il matrimonio costa), legali (i separati non si possono sposare perché non hanno ancora ottenuto il divorzio), sociali (convivere non è più un tabù e dopo una convivenza andata male si può tranquillamente tornare a vivere da soli o con i genitori, senza che questo causi problemi, come avveniva fino a qualche decennio fa). Non c'è più dunque una grandissima differenza fra sposati e conviventi, ma solo aspetti pratici della vita che hanno portato verso una scelta anziché verso un'altra. In entrambi i casi i partner sono più individualisti rispetto al passato: investono più su se stessi che sulla propria coppia e non desiderano impegnarsi a vivere insieme se non vanno più d'accordo e se è venuta meno l'unica ragione che li ha portati a convivere o a sposarsi: l'amore. Ma l'amore, quello dell'innamoramento e della passione, dura solo pochi mesi o, al massimo pochi anni... E poi?

In pillole, il manuale pratico per rimanere insieme. (quando non resta che lasciarsi?)

In pillole, il nostro manuale parte da questo concetto: per stare bene insieme occorre stare bene anche da soli. Se la persona non ha un suo equilibrio personale, non riesce ad apprezzare ciò che ha intorno a sé, non è riuscita a dare un significato alla propria esistenza, non riesce neanche a dare vita ad una relazione di coppia soddisfacente. Il lavoro va dunque fatto in primis su se stessi (ecco perché nel libro vi sono numerosi esercizi, spunti di riflessione, test) per acquisire consapevolezza su che cosa si desidera essere e fare nella propria vita. Quando la persona è riuscita a migliorarsi sotto questi aspetti, è pronta per cercare l'armonia con l'altro. Questo è il significato del titolo che abbiamo dato al libro: si può vivere bene, anche se si è in coppia. La coppia non è una prigione, né la tomba dell'amore, la coppia è un completamento, una ricerca di armonia, un impegno e talvolta anche un sacrificio, in vista dei vantaggi che permette la vita a due. E' la ricerca scientifica infatti, e non un prete o qualche sciamano, che ci conferma che vivere insieme in armonia allunga la durata della vita, permette di ammalarsi di meno, consente una più soddisfacente vita sociale e una maggiore sensazione di benessere. Tutto questo è vero, naturalmente, solo se la vita di coppia è serena, sana e soddisfacente. Se non si riesce a mettere in pratica alcuni essenziali principi di salute e di saggezza, non resta che lasciarsi, nella speranza che l'esperienza vissuta possa essere servita nel miglioramento del proprio sé e del proprio stile di vita, evitando, nelle relazioni future, di incorrere di nuovo negli stessi errori o nelle stesse false aspettative. Il nostro manuale è un viatico verso una relazione di coppia che dura, ma per motivi tutt'altro che magici: dura perché i due partner sono persone mature e consapevoli, hanno imparato a prevenire e a evitare gli errori, sono perfettamente informati su quello che li attende e non partono con dei pre-giudizi errati sulla relazione di coppia.

Giuliana Proietti

Walter La Gatta

Come vivere bene, anche in coppia

Franco Angeli

Pagg.182, euro 19

VIAGGIARE

Borsa italiana: quali i titoli da guardare oggi

Catania, partecipato convegno su economia e cybercrime

ESCLUSIVA - El Jardinero Cruz: "Riguardo ancora la doppietta alla Juve. San Siro è storia, non abbattetelo". E su Icardi...

Castellbellino, ecco la festa della Coppa Italia

www.ladigitto.it - Istat: «100 statistiche per capire l'Italia»