



Supporto Psicologico per le coppie che si separano

Il momento della separazione, che vede il mutamento della coppia e della famiglia ed in presenza dei figli, il passaggio da coppia affettiva a prevalentemente coppia genitoriale, è un momento estremamente delicato e complesso per l'intero nucleo familiare, sia per il singolo genitore, che per i figli.

Probabilmente il periodo che è proceduto la scelta che ha portato alla separazione oppure o alla volontà di prendersi una pausa, per consentire una accurata riflessione circa la coppia, è stato un periodo complesso e stressante.

La separazione appare così uno strumento per distaccarsi dalla difficile situazione patita. Se all'inizio la separazione appare uno strumento per dare sollievo e distaccarsi mentalmente da un ambiente diventato il contenitore di rabbia, nervosismo, malinconia e nel quale non ci si rispecchia più, spesso, già dopo poco tempo dalla separazione, capita di sentirsi presi da mille domande e sono molti i tasselli da sistemare.

Paura, senso di smarrimento, senso di colpa, malinconia, bassa autostima, sentimenti ambivalenti, si insinuano nella mente e pregiudicano spesso l'equilibrio di una giornata ed il proprio benessere complessivo.

L'ambiente e l'organizzazione cambiano radicalmente e la coppia e il singolo si trovano a dovere ristrutturare la propria giornata, la gestione degli impegni, la propria identità, gestendo i numerosi e contrastanti sentimenti provati. Infatti restano molte le responsabilità a cui badare ed a cui prestare attenzione. Anzi il senso di responsabilità, anche in rapporto ai propri figli, sembra far sorgere ancora più dubbi e domande, alimentando nel genitore uno stato di allerta.

I bambini ed ai ragazzi poi, manifestano sentimenti contrastanti rispetto al nuovo ambiente. Hanno a loro volta dubbi, avvertono pesantemente la mancanza dell'altro genitore in casa, in alcuni casi hanno assistito in famiglia, precedentemente alla separazione, a momenti di stress e tensione, a cui non riescono a trovare da soli risposte efficaci.

Il tutto alimenta nel genitore un forte stato di attivazione psicofisica, che se non gestito bene, può incrementare forti livelli di stress psicofisico ed emotivo, con conseguenti malumori, sentimenti di impotenza, rabbia, nervosismo, disequilibrio.

In tale contesto è molto importante, laddove risulti difficoltoso trovare un sufficiente equilibrio e laddove i dubbi siano tanti e necessitano di un confronto per la risoluzione della situazione, chiedere aiuto per sistemare in modo progressivo i vari tasselli, per guardare da differenti punti di vista la situazione che si sta vivendo e per incanalare nel modo giusto le proprie energie, in funzione dell'accudimento e del prendersi cura dei figli.

Sciogliere i propri dubbi e imparare ad osservare con buona presenza ed al contempo con sufficiente distacco, sono infatti i primi passi per ritrovare un nuovo equilibrio.

La dottoressa Maria Rosaria Infante e lo staff psicologico clinico del Centro Your Self offrono supporto qualificato alle coppie che si separano, con percorsi di sostegno psicologico



individuale, di coppia e per i figli, per accompagnare e supportare in questo delicato momento di passaggio della propria vita.

Dove puoi trovarci

- Sede di **Varese**: Via Albuizi, 8 – 21200 (VA);
- Sede di **Busto Arsizio**: Via Bellingera, 4 – 21052 (VA)

Contatti

- Sede di **Varese**: 03321951161 – 3472900171;
- Sede di **Busto Arsizio**: 03311486833 – 3472900171;
- **Mail**: info@centroyourself.it.

