

Progetto realizzato con il contributo del



Dipartimento
per le politiche della famiglia
Presidenza del Consiglio dei ministri



#Conciliamo

CICLO DI WEBINAR

LA DANZA DELLE RELAZIONI

«IL PATTO DI COPPIA»

Dott.ssa Psicologa Daniela Calasso



UNA

Essere in coppia oggi

Se l'uomo senza qualità è il perfetto ritratto dell'uomo moderno, l'uomo senza legami è l'individuo plasmato dalla «modernità liquida».

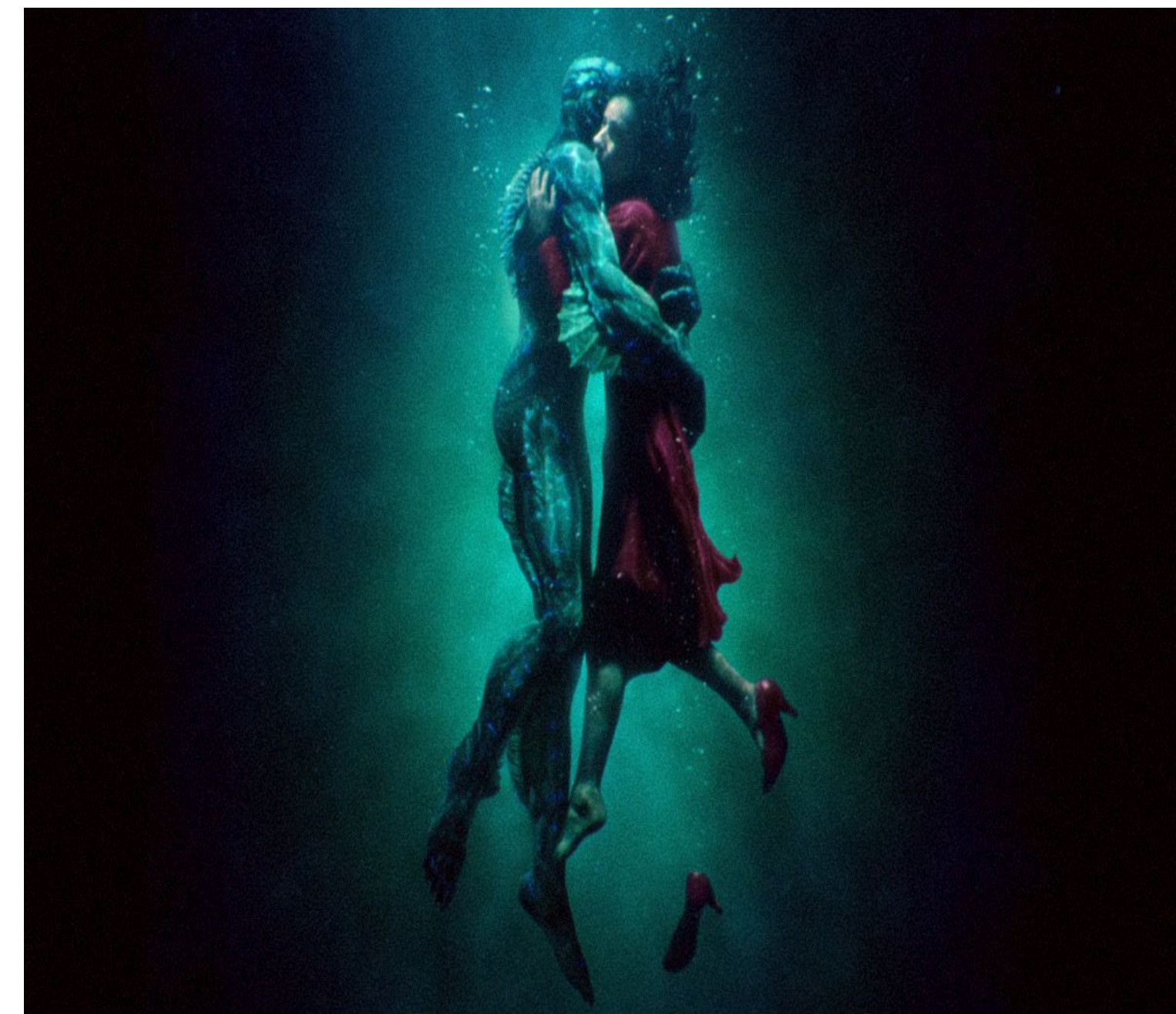
Gli amori liquidi sono quei rapporti, che sembrano vivere in un immutabile presente.

Sembra un eterno innamoramento.

“La solitudine genera insicurezza, ma altrettanto fa la relazione sentimentale. In una relazione, puoi sentirti insicuro quanto saresti senza di essa, o anche peggio. Cambiano solo i nomi che dai alla tua ansia”.

*“Amore liquido. Sulla fragilità dei legami affettivi”
Z. Bauman 2003*

«incapace di percepire la forma di Te, ti trovo tutto intorno a me. La tua presenza mi riempie gli occhi del tuo amore, umilia il mio cuore perché tu sei ovunque »



Definizione di coppia

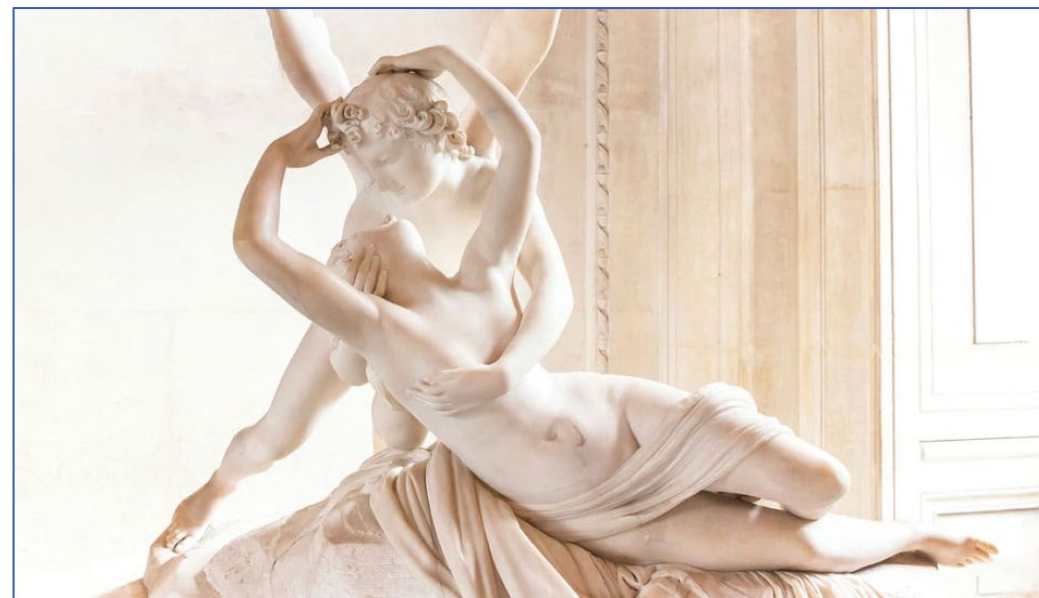
Parliamo di “coppia” quando due individui si incontrano e formano un’unione, un incontro eccezionale che attraverso un atto fondativo crea una nuova istituzione.

La coppia non ha possibilità di piena realizzazione senza un riferimento, reale o simbolico, ad un elemento terzo

- Per V. Satir la coppia è composta da 3 parti, io, tu e noi
- M.G. Cancrini e altri considerano la coppia un animale a quattro zampe: lui, lei, il modello di coppia e le aspettative di lui, il modello di coppia e le aspettative di lei
- Per C. Angiolari la coppia va sempre considerata in termini triadici, perché oltre ai due componenti esiste sempre un terzo elemento (famiglia di origine, figli, amici, ecc.) con il quale deve confrontarsi.



Ogni coppia condivide tre sottosistemi



SESSUALE



EMOTIVO



SOCIALE



I bisogni che spingono gli individui a ricercare relazioni di coppia:

Biologici:

- luogo dove esprimere aspetti istintuali (sfera aggressiva e sessuale)
- continuazione della specie
- funzione metasessuale

Sociali:

- un ruolo riconosciuto di fronte alla società

Psichici:

- bisogno di un legame affettivo
- bisogno di un modello adulto di intimità
- recupero dell'originaria e primitiva coppia madre-bambino
- conferma della propria identità
- bisogno di crescere



Poetica del legame

*E' necessaria un'altra mente
per poter riflettere su se stessi
La propria non basta*

*Per esistere io
c'è bisogno che tu mi avvisi
della mia esistenza*



Il patto

In seguito all'iniziale periodo di frequentazione vi è una fase costitutiva della coppia caratterizzata dal senso di unione che spinge la coppia a sottoscrivere una sorta di patto, ovvero un accordo tra i partner su valori, regole e progetti di natura etica e affettiva condivisi che costituiscono la cornice del legame.

La caratteristica principale è quella di somigliare ad un iceberg

La **parte emersa**, che ha funzione di contenimento e forza unificante, è costituita da norme esplicite e accordi consapevoli, come l'impulso biologico (sessualità e generatività) e le norme sociali

La **parte sommersa** è quella costituita da vincoli non consapevoli di natura affettivo emotiva, che riguardano principalmente la necessità di convalidare una specifica immagine di sé e di soddisfare alcuni bisogni.



PATTO SEGRETO

Impraticabile

Praticabile

Rigido



PATTO DICHIARATO

Formale

Assunto

Fragile



“La perfezione del patto”

L'obiettivo è la costruzione di un patto coniugale che attui e mantenga viva la confluenza tra patto segreto e patto coniugale.

“SPOSO TE PERCHE' SEI TU”

Dall'innamoramento



Alla costruzione del patto fiduciario



Lo sviluppo della relazione amorosa

- 1. Fase dell'innamoramento**, domina il desiderio: ogni partner si presenta all'altro con i propri modelli coniugali e genitoriali interiorizzati, senza averne una completa consapevolezza.
- 2. Fase del primo consenso**: ogni partner ritiene di essere capace di accettare i modelli dell'altro, ma iniziano le prime difficoltà nella reciproca accettazione dei modelli. Costruzione di un nuovo modello o interruzioni della relazione.
- 3. Fase dell'alleanza operativa**: nei partners emerge l'intenzione di fare; sembra esserci la capacità di vedere i modelli dell'altro, ma i propri restano ancora in parte non coscienti.
- 4. Fase del consenso adulto**: i partners si "vogliono veramente", in questa postazione è possibile cominciare ad avere la vera intimità. Poter essere se stessi anche se si è legati.



Nel corso del ciclo vitale la coppia deve rinegoziare il patto



Possibili risultati della rinegoziazione del patto di coppia

Conferma dell'accordo anche se insoddisfacente

Costruzione di un nuovo accordo, fondato sui nuovi bisogni

Scissione del patto (separati in casa, divorziati)



Suggerimenti per una coppia felice

- 1. Dare spazio all'affettività:** trovare sempre nell'arco della giornata il tempo e il modo esprimere al proprio partner l'affettività.
- 2. Essere coerenti:** l'amore va soprattutto dimostrato e non solo dichiarato. Comportarsi in maniera coerente rispetto al punto precedente è una strategia di importanza cruciale se si vuole evitare di creare contraddizioni tra quello che viene detto a parole e ciò che viene comunicato con i fatti e le azioni quotidiane
- 3. Comunicare in maniera aperta e leale:** in situazioni di divergenza di opinioni, di contrasto e/o di conflitto, è importante confrontarsi serenamente e ascoltare con calma, rispetto ed empatia anche le ragioni e i punti di vista dell'altro senza alcun pregiudizio, e soprattutto con la piena consapevolezza che l'apparente vittoria dell'uno sull'altro equivale in realtà alla sconfitta di entrambi.



Suggerimenti per una coppia felice

- 4. Riconoscere i propri errori:** sembra facile, ma non è da tutti riuscire a farlo perché riconoscere di aver sbagliato richiede umiltà, coraggio e soprattutto intelligenza anche emotiva. Un comportamento socialmente competente ed emotivamente intelligente prevede una strategia infallibile in tre punti: a) riconoscere i propri errori senza mezzi termini; b) scusarsi sinceramente per l'accaduto; c) impegnarsi a non ripetere l'errore commesso.
- 5. Saper perdonare:** importanza del perdono nella relazione di coppia è da intendersi come la possibilità di rilanciare il legame a fronte di torti subiti o commessi. Cercare la riconciliazione con l'altro e aprirsi alla possibilità di perdonare significa ammettere la fragilità umana e quindi la possibilità dell'errore e della colpa.
- 6. Rinunciare alla perfezione:** imparare ad accettare i propri limiti e quelli altrui e saper essere soprattutto tolleranti per quello che non ci piace in noi o nella persona con la quale si è deciso di condividere un progetto di vita.



Suggerimenti per una coppia felice

7. Far prevalere il senso del “noi”: comporta un “affidarsi reciproco”, ossia una dimensione affettiva nella quale ognuno si sente protetto da un rassicurante e tranquillizzante noi, capace di creare fiducia reciproca, che rinsalda profondamente il legame.

8. Alimentare la passione: significa desiderare l'altro e sentirsi fisicamente, sessualmente e emotivamente attratti dall'altro, ma allo stesso tempo rendersi a propria volta sempre desiderabili e attraenti agli occhi del proprio partner. La passione è un elemento cardine del rapporto di coppia da cui dipende la stabilità relazionale; e forse è anche l'aspetto più difficile da gestire nel tempo. E' necessario evolvere anche sessualmente e rinnovarsi per corrispondere alle aspettative affettive, sessuali ed emotive del partner.



Suggerimenti per una coppia felice

9. Creare intimità nella coppia: la tenuta di una coppia nel tempo è direttamente proporzionale al grado di intimità che i partner riescono a stabilire tra di loro. L'intimità ha bisogno di essere continuamente alimentata attraverso una fiducia reciproca profonda e incondizionata; richiede soprattutto coraggio ed onestà intellettuale per affermare la propria identità, oltre alla consapevolezza che essa non è mai un punto di partenza, ma un punto di arrivo

10. Impegnarsi verso l'altro: implica da un lato l'assunzione di responsabilità nei confronti del proprio partner, specificamente legate a tale ruolo, dall'altro la volontà e il desiderio di non deludere mantenendo in qualsiasi situazione un comportamento adeguato che garantisca condizioni di equilibrio emotivo e stabilità nella coppia. Più in particolare, il termine impegno ha una valenza olistica, che abbraccia diverse dimensioni del rapporto, tutte assolutamente importanti, che vanno da quella relazionale , (*rispetto*), a quella psicologica (*sostegno nel percorso di autorealizzazione*), affettiva (*presenza fisica ed emotiva in tutti i momenti della vita*) e professionale (*favorire il successo del partner in ambito lavorativo*)



Progetto realizzato con il contributo del



Dipartimento
per le politiche della famiglia
Presidenza del Consiglio dei ministri



#Conciliamo

CICLO DI WEBINAR

LA DANZA DELLE RELAZIONI

Per contatti scrivi a conciliamo@codess.org Per saperne di più visita il sito www.caringcareworkers.it

