

LA RELAZIONE di COPPIA

Inquadramento generale della tematica

(inserire considerazioni generali di ordine scritturale-dottrinale)

SOMMARIO

- 1 La scelta del Partner
- 2 Le Differenze
- 3 La risoluzione dei problemi
- 4 Le modalità comunicative
- 5 Le cause del fallimento

Premessa

Per affrontare in modo corretto la relazione di coppia non si può prescindere da alcuni **concetti fondamentali**:

-a) l'importanza delle relazioni con i propri genitori nel futuro funzionamento della coppia.

Con una affermazione molto generica si può dire che ogni uomo e ogni donna nei loro partners vanno alla ricerca di quei tratti che hanno conosciuto nei propri genitori e che sono ad **essi** familiari. Non esiste sviluppo umano nel quale non agiscano le esperienze dell'infanzia e della gioventù. Anche l'uomo sano cerca ed ama quanto ha conosciuto e amato nei suoi anni infantili (imitazione dei modelli positivamente interiorizzati). Nella distorsione nevrotica invece vediamo l'uomo adulto alla ricerca di quelle costellazioni sentimentali problematiche che hanno caratterizzato la sua infanzia con la ricerca di partners antitetici alla immagine dei propri genitori (formazione ideale antitetica).

-b) l'importanza assoluta delle famiglie di origine nella scelta del futuro partner L'influenza espressa dal mito familiare sulla futura scelta del partner è tanto più forte nelle situazioni in cui non vi è un sufficiente grado di differenziazione del soggetto ed esiste una scarsa capacità di elaborazione nei confronti del mito. Quasi sempre quella del partner non è una scelta libera tra due soggetti ma una scelta a distanza tra due famiglie,

-e) la consapevolezza che il rapporto di coppia, al pari delle altre relazioni è dinamico e che al suo interno si oscilla per tutta la vita attraverso il continuum: "**appartenenza ed individuazione**". In altre parole non arriva mai il momento in cui si è completamente autonomi ed individuati (neppure dopo una eventuale separazione) e neppure quello in cui si è totalmente gratificati dalla relazione stessa in quanto quest'ultima non esaudisce tutte le necessità vitali (,,...coppia aperta o chiusa)

-d) l'acquisizione della **dimensione familiare** che diventa l'obbiettivo prioritario per entrambi i partner, i quali devono necessariamente rinunciare in parte alla realizzazione di progetti personali e modificare i propri pensieri e comportamenti alla luce di questo superiore obbiettivo comune che è la famiglia:

(preminenza della sacralità del NOI sulla sacralità dell' IO).

La scelta del partner

La capacità di appartenere alla propria famiglia d'origine avendo contemporaneamente il coraggio di individuarsi, evolve lentamente. Il processo può subire molte interruzioni senza danni irreparabili, ma ogni distorsione crea le basi di future difficoltà nel matrimonio,

Il corteggiamento non è solo un modo per diventare una squadra (il doppio di tennis), mentre si diventa più liberi di essere individui, ma implica anche la simultanea complicazione dei mettere in atto nuove **separazioni** dalle famiglie di origine dei partner, Alla luce di questa prospettiva possono essere individuati diversi tipi di matrimonio.

-I partner diventano vittime di **un** gioco al massacro fra le famiglie **acquisite**, in cui ogni famiglia offre il proprio capro espiatorio per riprodurre se stessa. In altre parole entrambe le famiglie ritengono che l'altro partner debba semplicemente farsi da parte o addirittura scomparire in modo che la discendenza appartenga opportunamente alla loro famiglia. I partner si rendono conto solo gradualmente di essere coinvolti in una serie di triangoli nel momento in cui aumentano fra di loro gli scontri sulle differenze (io non sono come tua madre che ti ha abituato a fare in questo modo, dovevo capirlo prima che tra me e te c'è un profondo divario culturale, hai lo stesso carattere di tuo padre etc..)

-I partner attuano un contratto di adozione bilaterale. Lui è d'accordo a farle da mamma purché anche lei diventi sua madre-

Ciò significa che entrambi si aspettano che l'altro asseconi i propri **bisogni** iniziando un gioco nel quale in modo oscillante ci si scambia il ruolo genitoriale mantenendo sempre un divario (livello) generazionale e non paritario.

I partner pensano ad un progetto psicoterapeutico bilaterale.

Lui pensa che lei sarà proprio la donna giusta, quando lui riuscirà a farla diventare meno impulsiva, e lei pensa che lui diventerà l'uomo giusto per lei, appena riuscirà a farlo smettere di fumare e di interessarsi così accanitamente di calcio,

Talora questo progetto è unilaterale.

Come la maggior parte dei tentativi terapeutici al di fuori del contesto professionale il risultato è di solito uno **STALLO**.

In questi tipi di matrimoni la sfida è quella di vedere se la coppia avrà il coraggio di elaborare un sistema per divorziare e risposarsi psicologicamente-

In caso contrario la partita a scacchi dura tutta la vita,

-I partner si scelgono incosapevolmente perché proiettano sull'altro propri vissuti o immagini di un loro genitore (si realizza quella che viene chiamata **collusione di coppia**). In questi casi il legame è molto forte e nonostante i continui conflitti resiste nel tempo-Due esempi:

-Lei sceglie lui perché cammina come suo padre o comunque ha dei tratti e dei comportamenti che ricordano il padre al quale è stata molto legata (lui sceglie lei perché assomiglia a sua madre)

-Lei sceglie lui perché è imprevedibile e trasgressivo e lei avrebbe sempre voluto essere così, ma non ha potuto o non è stato possibile permetterselo (sensi di colpa, inibizioni e divieti, religione etc..) oppure inconsciamente ha bisogno di accudire e preoccuparsi affinché non emergano i problemi personali profondi (moglie infermiera e martire).

Una interessante interpretazione della scelta del partner è data dalla **teoria dell'attaccamento** (vedi in seguito)

Le differenze

Proprio perché i futuri partner provengono da famiglie differenti ed hanno avuto **le** proprie esperienze le differenze sono una realtà della vita matrimoniale. In genere esse vengono occultate o minimizzate nella fase della infatuazione e dell'innamoramento, durante il quale, come propone Alberoni, si vive una esperienza di stato nascente e di alba, clima nel quale tutto diviene possibile,

Si manifestano invece successivamente quando i due coniugi iniziano realmente a vivere insieme e ad affrontare i problemi legati alla quotidianità.

L'idea chiave è che le differenze possono costituire il preludio di un divorzio se vengono vissute come ostacoli e al contrario divenire veri e propri strumenti di crescita se pensate come risorse.

In altre parole le differenze possono ed in genere sono a beneficio del matrimonio.

Esse possono essere:

comprese	ignorate
accettate	rifiutate
affrontate	evitate

Le differenze devono essere riconosciute ed identificate. Alcune dovrebbero essere accettate senza cercare di cambiarle altre dovrebbero essere modificate per rafforzare la relazione coniugale.

Due esempi:

Il marito pretende che la moglie impari a giocare a tennis. Alcune abilità e talenti non possono essere acquisiti in poco tempo e ad una certa età,

Al contrario le differenze di gusti per i cibi, le differenze nel modo di divertirsi possono far variare la dieta e la gamma delle esperienze arricchendo entrambi e producendo nuove abilità.

E' necessario possedere una buona dose di umiltà e pazienza per raggiungere sulle differenze dei compromessi nell'interesse superiore della famiglia: è il caso per esempio della educazione dei figli di cui parleremo la prossima volta.

La risoluzione **dei** problemi (una opportunità per crescere)

Non bisogna scoraggiarsi a causa dei problemi del matrimonio, poiché le occasioni **per** risolvere i problemi sono la strada per la crescita personale e per quella familiare,

Ambedue i coniugi hanno usato il loro libero arbitrio, quando decisero di sposarsi o vivere insieme e dunque ciascuno deve accettare le responsabilità connesse a questa scelta.

Per risolvere i problemi è necessario che:

-entrambi abbiano il desiderio od il motivo per volerlo fare

-entrambi devono accettare delle responsabilità (e non scaricare continuamente sull'altro coniuge ma mettersi in un atteggiamento di verifica ed autocritica)

-ognuno deve usare le sue capacità e le sue risorse,

I risultati che si ottengono sono, come si è detto una crescita personale e familiare ,

Al livello personale i risultati sono i seguenti:

-imparare a dare

-imparare a cedere

-imparare ad interessarsi agli altri

-essere pazienti

-esprimere l'amore

-ricevere e saper ricevere amore

-imparare a fidarsi

-apprezzare le piccole cose

-controllare gli impulsi

A livello familiare e sociale:

-imparare a collaborare

-considerare le differenze come opportunità evolutive e costruttive

-imparare a non giudicare

-imparare a comunicare e a conciliare prendendo in considerazione anche l'altra faccia della medaglia

-sviluppare a livello emotivo e comportamentale una concezione etica e spirituale della vita.

Le modalità comunicative

Il discorso è molto complesso e molto vasto.

Mi limiterò ad analizzare solo alcuni problemi più importanti utilizzando degli esempi.

Analizzerò:

-i pensieri automatici

-le distorsioni

I pensieri automatici sono una concatenazione di pensieri che si realizza nella nostra testa partendo da un presupposto soggettivo e portando ad una conclusione che ha a che fare molto con le nostre percezioni e le nostre emozioni e poco con l'analisi della realtà,

Quando questo si realizza è necessario uno sforzo individuale o l'aiuto da parte di qualcuno che permetta la esplicitazione della concatenazione per individuare e/o definire eventuali distorsioni.

In genere i pensieri automatici hanno contenuti e punti di vista negativi che portano l'individuo ad arrivare a delle conclusioni e a dei comportamenti aggressivi o conflittuali nei confronti dei partner.

Le distorsioni sono invece modalità di pensiero all'interno delle quali vengono inquadrati i contenuti di **un** dialogo o di una comunicazione,

Le più frequenti forme di distorsione del pensiero sono:

-la lettura del pensiero (mi sta dicendo questo ma in realtà lei sta pensando ad un'altra cosa)

-la generalizzazione (voler credere che un singolo comportamento od una comunicazione non significhi solo quello che al momento esprime ma molto di più)

-la tendenza alla lettura in termini catastrofici (pensare che dietro ad una decisione o ad una osservazione vi sia una valutazione della persona e non del comportamento mi sta dicendo questo non per consigliarmi o spiegarmi ma perché pensa che io sono un fallito od uno che non è in grado di capire)

-la polarizzazione del pensiero (leggere ed interpretare i messaggi secondo i binari di "tutto o niente" o di "bianco e nero").

Il primo passo verso l'acquisizione di capacità nel risolvere i problemi è di migliorare **la** comunicazione.

Su! versante dell'ascolto

-Ascoltare attentamente

-Non interrompere

-Chiarire quello che si è sentito

-Rifletti su quello che hai sentito

Sul versante del parlare

-parla attentamente

-non parlare troppo ma spiega le cose fondamentali ed i concetti chiave

-accetta il silenzio

-non fare l'interrogatorio

Le cause del fallimento

L'evoluzione di un matrimonio sano dovrebbe avere certe caratteristiche specifiche. Io credo che **la caratteristica più importante del matrimonio sia quella di essere una specie di psicoterapia che dura tutta una vita**, una psicoterapia da persona a persona, un processo di cambiamento nel quale i partners hanno la possibilità e l'opportunità di negoziare alcuni diritti, privilegi e capacità individuali, per il vantaggio di appartenere ad una diade che è più forte di ciascuno di loro preso isolatamente, e dalla quale entrambi traggono la forza necessaria per affrontare la realtà sociale e culturale nella quale sono inseriti.

Le persone che restano sposate non si limitano a restare sposate: passano dall'essere unite, all'individuarsi, e poi al riunirsi o risposarsi nuovamente. Questo processo avviene ogni giorno o ogni ora, perfino durante la prima settimana di matrimonio.

Le ragioni per le quali le persone non restano sposate sono complesse e dipendono da molti fattori. Il fattore più ovvio nella nostra epoca è l'evoluzione dei valori culturali relativi alla libertà sessuale ed alla libertà coniugale.

E' come se tutte le decisioni fossero reversibili, (Importanza del CONTRATTO)

Questa premessa illusoria stimola la fantasia di qualsiasi bambino:

-1 "Deve pur esserci da qualche parte qualcuno che mi si adatta perfettamente.....la mia ottava moglie è proprio quello che ho cercato in tutti questi anni" (infantilismo)

-2- La trasmissione delle lotte coniugali fra i genitori di lui e di lei, alla generazione attuale.

ES: la moglie può essere in aperta ribellione nei confronti della propria madre, che aveva dovuto soccombere alla propria e questo può far sì che non voglia arrendersi di fronte a nessuno e tantomeno al marito, Avviliti da una esperienza di rigido controllo genitoriale ed allenati a combatterlo i coniugi continuano ad opporsi al controllo ed alle restrizioni che inevitabilmente sono alla base di qualsiasi matrimonio

-3 Uno o entrambi i partner temono di fallire nella loro scalata individuale e successo.

-4 L'illusione di poter raggiungere la condizione adulta insieme, in modo da evitare la dolorosa insicurezza della adolescenza. Non è facile che un matrimonio possa restare in piedi se due sedicenni si mettono insieme per poter diventare un trentaduenne.

-5 Il matrimonio è intrapreso prima che il giovane adulto sia riuscito a divorziare (individuarsi) con successo dai propri genitori ed abbia affermato il proprio diritto ad essere individuo. Ciascun coniuge si aspetta di essere adottato dal bravo genitore-partner.

-L'eccessivo investimento sul partner e le conseguenti aspettative-frustrate.

Conclusione

Si comincia con l'imparare ad amare noi stessi e poi ad amare qualcuno simile a noi, fino ad arrivare alla capacità di amare anche qualcuno diverso da noi e di tollerare la vulnerabilità e le battaglie legate al problema di riuscire ad essere ciò che si è, insieme ad un altro significativo.

Decidendo di non sfuggire alla lotta si riesce a scoprire sempre più la propria forza e sempre più ciò che io sono, nel diventare sempre più ciò che noi siamo.

Per concludere vorrei citare un pezzo di una canzone di Lucio Battisti:

amarsi un pò è come bere, facile come respirare

però volersi bene, partecipare è difficile quasi come volare.

Sta in ognuno di noi fare una scelta. Accontentarsi di bere e respirare come la maggior parte dei gabbiani del libro di Jonathan Livingstone oppure tentare nuove traiettorie di volo ad altezze sempre più elevate per vedere come è fatto il mondo.

Il nostro creatore ha fatto le cose in modo che l'uomo e la donna non possono diventare completi se non accettano la sfida di vivere insieme.

La completezza è in traguardo che non si può raggiungere da soli.

Le considerazioni sui pensieri automatici e le distorsioni della comunicazione sono state tratte dall'articolo "Una guida alla terapia di coppia ad orientamento cognitivista" di Frank M.Dattilio (rivista di Terapia Familiare n.33 del Luglio 1990)

Le riflessioni sulla scelta del partner e sulle cause del fallimento del rapporto di coppia sono state tratte dal capitolo 1 "Il matrimonio: un difficile cammino verso l'integrità" del libro "Considerazioni notturne di un terapeuta della famiglia" di Carl Withaker.

FUNZIONAMENTO della **COPPIA**
elenco dei principali bisogni

BISOGNO DI SICUREZZA

BISOGNO DI SESSUALITÀ'

BISOGNO DI GENERATIVITA'

CRESCITA PERSONALE (all'interno della coppia)

Considerazioni generali nell'ambito della teoria dell'attaccamento

Il ciclo vitale dell'uomo è caratterizzato da successive fasi di attaccamento-separazione. L'attaccamento genera condizioni di dipendenza e di continuità che forniscono sentimenti di sicurezza e capacità di controllo/contenimento dei comportamenti. La separazione suscita sentimenti di perdita e paura per il futuro ma è fondamentale per la crescita, il cambiamento e l'acquisizione della propria identità.

Schema del ciclo vitale dell'uomo

Attaccamento=a Separazione=s

Preesistenza (a) => | Nascita (s) => | Famiglia di origine (a) => | Adolescenza (s) => | Gruppo dei pari (a)=>| Scelta del partner (s)=>| Matrimonio (a)=>| Morte (s).....e così via

Principi generali

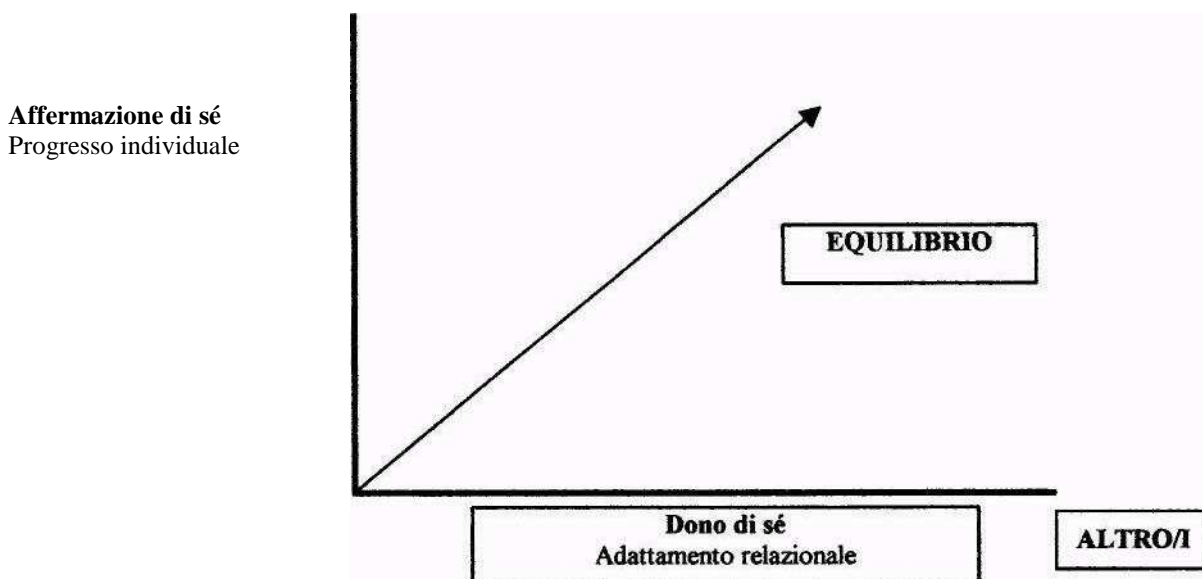
L'attaccamento genitoriale (preesistenza, famiglia di origine) ha le caratteristiche della prevalente unilateralità (anche se esistono elementi di reciprocità permane il livello o confine generazionale).

L'attaccamento tra pari (gruppo dei pari, coppia) ha le caratteristiche della prevalente reciprocità anche se è possibile svolgere all'interno di un rapporto paritario delle funzioni genitoriali (generalmente transitorie ed interscambiabili).

Un attaccamento tra pari (e quindi anche la creazione di una coppia) è possibile ed evolutivo a patto che i soggetti della coppia (come singoli individui) abbiano maturato la capacità di separarsi dalla famiglia di origine.

Questa separazione deve avvenire sia in termini di progresso personale (chi non lascia suo padre e sua madre per me non è degno di me) sia in termini di adattamento relazionale (e i due saranno una sola carne ed un solo spirito).

In termini di sviluppo di personalità deve essere raggiunto un discreto equilibrio tra affermazione di sé e dono di sé (ama il prossimo tuo come tè stesso)



Non è possibile una separazione (individuazione) se non vi è stata una precedente appartenenza.

Questo è il motivo per cui ai figli bisogna dare le radici e successivamente le ali per volare.

In base a queste considerazioni è possibile prevedere con sufficiente approssimazione, in base al modello delle relazioni con la famiglia di origine, la qualità della relazione di coppia.

La scelta del partner

In base alle caratteristiche delle esperienze affettive nella propria famiglia di origine possono costituirsi differenti legami di coppia:

- di supporto
- di vicinanza
- di conflitto

Tutte e tre queste modalità di legame possono generare rapporti duraturi che possono essere ovviamente soggetti a variazioni nel corso della vita o meglio del ciclo vitale della coppia.

In base alle caratteristiche della personalità dei soggetti (a loro volta condizionate dalle relazioni e dai climi familiari) vi possono essere diverse possibilità di accoppiamento. Le personalità rappresentate all'interno della teoria dell'attaccamento sono tre:

-sicura (in grado cioè di dare e chiedere aiuto)

-insicura, a sua volta distinta in

- -evitante (consapevole della propria autosufficienza si avvicina al partner prevalentemente su specifiche ed incalzanti richieste essendo in difficoltà davanti a richieste di intimità con forti valenze emotive)
- -ambivalente (preoccupato dell'affidabilità della figura di attaccamento e della disponibilità a soddisfare richieste affettive).

I sicuri generalmente scelgono i sicuri e questi sono rapporti duraturi, stabili e dotati di sufficiente serenità (conflittualità non eccessiva e risolvibile).

Gli insicuri generalmente scelgono insicuri ma con modalità diverse dalle proprie. Anche in questi casi i rapporti sono duraturi ma possono avere caratteristiche di temporanea instabilità e sono caratterizzati da conflittualità.

Nei legami duraturi dei tipi sopra citati l'attaccamento rimane anche se può affievolirsi o spegnersi il sentimento d'amore coniugale.

Gli accoppiamenti di persone insicure di eguale modalità sono generalmente tormentati e di breve durata. In questi casi ad elevata conflittualità (sono sempre le donne che tengono i fili emotivi nella relazione di coppia) si arriva quasi sempre alla separazione. Quest'ultima è caratterizzata da varie fasi:

- protesta
- disperazione
- elaborazione
- distacco

Come detto sopra quest'ultima fase non è mai completa nei legami "duraturi".

Lo stile di attaccamento (sicuro, insicuro evitante, insicuro ambivalente) può cambiare grazie a nuove esperienze.

Tuttavia quando **processi emotivi a carattere difensivo** (causati e mantenuti da conflitti non risolti) si intrecciano ai **processi cognitivi** (scarsa consapevolezza ed analisi delle proprie modalità di pensiero) e ai **pattern di comportamento** automatizzati (abitudini e modalità ripetitive di azione/reazione) i cambiamenti possono avvenire solo con molta difficoltà-

Dinamiche relazionali

Amore per l'amore o per la persona?

Molto spesso l'oggetto del desiderio (la persona) si trova in posizione secondaria rispetto il desiderio stesso. E' come se nelle storie d'amore sia la stessa storia o l'immaginario soggettivo attorno ad essa ad essere più importante della persona con la quale questa storia vogliamo realizzarla.

In altre parole le qualità dell'oggetto ci attirano perché rientrano nelle aspettative soggettive relative alla storia o al sogno.

L'amante innamorato dell'amore dice: Non è meraviglioso aver trovato qualcuno meraviglioso come X?

Non dice: Non è meraviglioso aver trovato X.

Autonomia ed opinione degli altri

Se una cosa ci piace (sensazione soggettiva) dovremmo sceglierla indipendentemente dalle opinioni altrui e questo dimostrerebbe la nostra autonomia di vedute e la nostra sicurezza.

Ma quante volte questo accade?

Cosa significa voler indossare un vestito chic o voler essere in posto in?

Significa semplicemente voler fare o essere ciò che altri hanno deciso, In questo l'influenza dei media, della cultura dominante e delle opinioni collettive giocano un ruolo fondamentale anche nella costruzione dei nostri pensieri e dei nostri gusti.

Es: se io sono in un ristorante definito "IN" e mi portano una pietanza e sono in compagnia quasi sempre ammetterò che quel piatto è squisito anche se in effetti a livello soggettivo può non piacermi tanto o essere eccezionale come viene detto.

Riflessione sulla seguente affermazione :

libero è chi può indirizzare spontaneamente i propri desideri, seguire il proprio cuore e non essere sviato dall'opinione pubblica, dalla paura della folla o da ciò che la ruota della moda decide sia in o out.

E' proprio così?

Stabilità ed equilibrio.

Modello statico e di linearità causale (la scala)

Se nella nostra vita l'obbiettivo è la felicità questa potremmo collocarla alla fine di una scala- 1 gradini rappresentano le difficoltà che incontriamo e che dobbiamo superare. Difficoltà più o meno ripide ma che non ci impediscono di proseguire inesorabilmente verso l'obbiettivo.

Modello dinamico (la centrifuga)

Sebbene l'obbiettivo sia lo stesso non tutte le difficoltà sono sempre visibili. Come in una centrifuga prima appaiono alcuni indumenti, poi altri, poi ancora gli stessi e così via.

Se gli indumenti rappresentassero diversi stati d'animo : spensieratezza, noia, lamentosità, euforia allora il processo di asciugatura potrebbe rappresentare quello del vivere dove ciò che ha avuto luogo una volta avrà luogo di nuovo e dove coesistono nella stessa persona sentimenti diversi che si esprimono in momenti particolari.

Questo ci dà l'idea della circolarità e ripetitività della vita e della complessità della nostra personalità.

Spesso quando stiamo cercando di capire chi siamo (trovare noi stessi) questo significa trovare "un noi stessi" tra quelli possibili per trovare un po' di quiete nel continuo mutamento e ripetitività dei cicli.

L'equilibrio emotivo è un concetto dinamico.

La stabilità è simile a quella del fiume che pur apparendo lo stesso è in realtà sempre diverso.

Accettare questo è molto difficile dato che l'essere umano ha naturalmente bisogno di ordine, sicurezza, stabilità, comprensione razionale.

Nel modello complesso e circolare questi fattori esistono ma non in forma lineare e prevedibile.

Le attuali ricerche sul caos ed i sistemi caotici hanno messo in evidenza che esiste comunque un ordine ed una finalità in tutti i processi vitali.

Nella nostra vita terrena (dimensione teleste) i modelli lineari funzionano abbastanza bene anche nelle nostre relazioni. L'importante è non crederci troppo nel senso che rappresentano la verità.

Ordine, razionalità» sicurezza.

Se l'essere umano è portato a ricercare queste condizioni, come mai che a livello affettivo spesso ci piacciono e ci attirano di più le situazioni e (le persone) imprevedibili, disordinate e creative?

Oppure come mai nelle relazioni affettive chi si dimostra ordinato, razionale e sicuro spesso risulta noioso e prevedibile?

Il fatto è che nella nostra vita dobbiamo trovare un equilibrio e quindi una "ARMONIA" tra i due aspetti.

Ma del resto anche la differenza di funzionamento dei nostri due emisferi cerebrali dovrebbe portarci alla stessa conclusione.

La Nudità

Il pudore è il sentimento di vergogna che ci spinge a coprirci di fronte ad una persona della quale non ci fidiamo e che ci sta guardando e desiderando come un oggetto e non come un "soggetto". Esistono due tipi di nudità ;

-quella fisica

-quella emotiva-

Non sempre sono associate. Ci sono persone che non hanno difficoltà a spogliarsi dei vestiti ma hanno enorme difficoltà a confidarsi e farsi conoscere, e viceversa.

La nudità emotiva deriva dalla rivelazione fatta ad un altro essere umano della propria debolezza ed inadeguatezza, una forma di dipendenza che ci toglie la possibilità di imporci se non attraverso il semplice dato della nostra esistenza.

Io mi spoglio emozionalmente quando confesso un bisogno.

Vestirsi vuoi dire rifiutare di mettersi nelle mani di un altro che non si può controllare, di uno che può ferirci se non risponde ad una nostra chiamata.

Varietà nelle relazioni.

I nostri bisogni possono essere soddisfatti da un'unica relazione?

Ovvero : può esistere una persona in grado di soddisfare tutti i nostri bisogni.

Quando **questa** è l'aspettativa è facile che si crei una situazione di dipendenza che ci lascia completamente spiazzati (e in astinenza) nel momento in cui la relazione dovesse interrompersi.

Sebbene sia utile avere diverse relazioni è tuttavia altrettanto utile che queste non siano "equivalenti" e che la loro diversità e specificità ci porti alla fine ad un arricchimento.

-relazioni di conoscenza

-relazioni amicali
-relazioni intime. L'intimità ha senso solo se esistono
altre relazioni.

Generosità ed egoismo.

L'essere umano per sua natura è egocentrico.

Lo è fin dalla nascita- Impara a relazionarsi con l'altro e per fare questo è di fondamentale importanza l'esperienza che ha con i genitori.

In questo senso l'equilibrio è quello di amare gli altri come se stessi.

Tuttavia molte **volte** viene il dubbio che amando un altro comunque stiamo amando noi stessi e che il "vero" amore non esista.

Questo modo di pensare è ancora una volta lineare e semplice,

Il miracolo della generosità e dell'amore è questo :

-nella misura in cui sinceramente aiutiamo e amiamo gli altri aiutiamo e amiamo noi stessi-

Non esiste un prima e un dopo. Non esiste un più importante o meno importante.

Ci **sono** molte esperienze che dimostrano che si può iniziare ad aiutare qualcuno solo perché è giusto (dovere) o ci è stato comandato (obbedienza). Questo in sé non è né positivo né negativo, semplicemente è così.

Spesso si sperimenta che pur essendo questi i motivi dell'aiuto si impara, relazionandosi con la persona a conoscerla e ad amarla e continuare a farlo non solo per obbedienza o per dovere.

La chiarezza comunicativa

Dobbiamo permettere sempre ad un'altra persona di comprenderci. Dobbiamo sempre ascoltare attentamente un'altra persona cercando di capire veramente (desiderandolo sinceramente) quello che vuole trasmetterci non solo con le parole-In certe sfere accademiche esiste un eterno pregiudizio contro la chiarezza e un corrispondente rispetto **per** i testi difficili:se non riesco a capire allora è veramente profondo!

Fedeltà e rassicurazione

L'amore è eterno perché quando è stato sperimentato non può essere dimenticato e quindi ci contagia in modo benefico perché tende a riprodursi.

L'amore per un'altra persona è eterno **solo** se **ci** impegnamo a coltivarlo.

Molte persone insicure chiedono spesso rassicurazioni sul fatto di essere amate.

Tanto più frequenti e numerose sono queste richieste tanto si può capire la fragilità e l'amore per se stessi. Tuttavia la scarsa frequenza e quantità delle dimostrazioni e verbalizzazioni dell'amore

possono mettere a **repentaglio** una relazione tra individui abbastanza sicuri.

Senza nutrimento l'amore per quella persona è destinato a spegnersi. Restano indelebili l'esperienza d'amore e l'attaccamento.

La fiducia potrebbe essere definita come un modo ragionevole di interpretare e tollerare l'assenza.

Il Potere

Spesso nelle relazioni affettive il potere non è la capacità di fare qualcosa ma la capacità di non fare niente.

Le aspettative

In molte lingue o religioni la stessa parola viene usata per denotare sia l'atto di adorare Dio sia l'attaccamento ad un essere umano.

Sebbene intrinsecamente la natura di questo amore sia identica l'errore che spesso si commette è quello di considerare l'altro (nel rapporto coniugale) come se dovesse essere un DIO caricandolo di aspettative che hanno a che fare con i nostri bisogni e le nostre fantasie. Ovviamente se queste aspettative non sono realizzate si perde la fede.

LE DIFFERENZIAZIONI SESSUALI

Tra l'uomo e la donna non vi è un diverso livello di intelligenza ma una differente specializzazione di compiti particolari. Le considerazioni sulle differenze di seguito riportate hanno carattere statistico e riguardano la "maggioranza" e non le singole situazioni-**Differenze tra i due sessi**

CERVELLO MASCHILE

Prevalente attività emisfero sinistro

Capacità di orientamento tenendo conto di direzioni e distanze

Precisione nei compiti di abilità motoria (guida tiro al bersaglio)

Ragionamento matematico

CERVELLO FEMMINILE

Attività coordinata di entrambi gli emisferi

Capacità di orientamento tenendo conto di punti di riferimento del paesaggio. Riconoscimento di somiglianze percettive

Esecuzione di certi lavori di precisione manuale

Calcolo aritmetico

UOMO

Ragiona con l'emisfero sinistro

Logico

Lavora per obiettivi

Vuole i fatti

12-15000 parole al giorno

Risolve i problemi

DONNA

Usa entrambi emisferi del cervello

Emotivo

Percepisce le relazioni

Vuole i sentimenti

18-22.000 parole al giorno

Ascolta i sentimenti

L'INTIMITÀ* sessuale

Desiderio sessuale costante

Desiderio scende dopo 35 anni

Forno a microonde Sesso per

rilassare Rapporto per

esprimere amore

Desiderio sessuale variabile

Desiderio aumenta dopo 35 anni

Forno convenzionale Rilassare

per sesso Esprimere amore per il

rapporto

LE EMOZIONI ed i SENTIMENTI

Intimità sentita come minacciosa Difficoltà a parlare delle proprie emozioni

Pochi sbalzi emotivi

Tendenza a mascherare le emozioni

I problemi esistono per essere risolti

Necessità di sicurezza del legame

Facilità a parlare dei sentimenti con le persone di fiducia

Alti e bassi emotivi Estrinsecazione degli

stati d'animo

Quando ci sono problemi vi è la necessità di ascolto e comprensione **per** superare la momentanea difficoltà esistenziale

Inquadramento generale della tematica "relazione di coppia" (ovvero il PIANO e la VISIONE DIVINA del matrimonio)

La gloria di Dio è fare avverare l'immortalità e la vita eterna dell'uomo.

La vita eterna nella sua massima espressione e completezza (perfezione) prevede oltre alla crescita individuale l'esperienza del matrimonio.

L'uomo è stato creato per conoscere la gioia.

Nonostante le difficoltà ed il dolore intrinseci a questa esperienza terrena l'uomo è stato creato per conoscere la gioia. La vita matrimoniale e la famiglia costituiscono la vera e propria palestra e scuola di vita all'interno della quale il superamento degli ostacoli rappresenta la massima fonte di gioia per i singoli individui.

Se osserverete i miei comandamenti sarete miei discepoli, conoscerete la verità e la verità vi farà liberi

Come in ogni circostanza della vita anche nella relazione di coppia è fondamentale cercare senza indugio la verità eliminando ogni meccanismo di difesa all'interno di una relazione intima ed unica.

La verità è la conoscenza delle cose come furono, come sono e come saranno.

Nella relazione di coppia questo significa esplorare con molto coraggio le relazioni passate (all'interno della famiglia di origine), esaminare la relazione attuale (qualità della relazione affettiva, aspetti cognitivi e comportamentali della relazione) ed avere una visione del futuro (il progetto della coppia e della famiglia).

Matteo 19-5 - Per questo lascerà l'uomo suo padre e sua madre e si unirà con sua moglie e i due saranno una sola carne (sullo svincolo e la separazione)

Matteo 10-37 Chi ama il padre o la madre più di me, non è degno di me; e chi ama il figlio o la figlia più di me, non è degno di me. (riferimento a valori trascendenti, ricerca di significati che vanno al di là del contingente e del biologico)

Luca 14-26 "Se uno viene a me e non odia suo padre e sua madre e la moglie e i figli e i fratelli e le sorelle e perfino la sua vita, non può essere mio discepolo.

Genesi 2 Non è bene che l'uomo sia solo

20 E Adamo chiamò coi loro nomi tutti gli animali, e tutti i volatili del cielo, e tutte le bestie della terra. Ma per Adamo non si trovava un aiuto simile a lui.

21 Mandò dunque il Signore Dio ad Adamo un sonno profondo; ed essendosi egli addormentato, gli tolse una delle coste, e ne riempì il luogo con della carne.

22 E con la costa che aveva tolta ad Adamo, formò il Signore Dio una donna, e gliela presentò.

23 E disse Adamo: "Ecco, **questo è un osso delle mie ossa, e carne della mia carne** (riferimento all'uomo naturale egoista e all'amore materno); questa sarà chiamata virago (donna), perché è stata tratta dall'uomo.

24 Perciò l'uomo lascerà il padre e la madre, e si stringerà alla sua moglie, e saranno due in un corpo solo".

25 Ora, erano nudi ambedue. Adamo cioè e la sua moglie, e non ne arrossivano. (la nudità è legata alla verità)

Genesi 9-1 - Dio benedisse Noè ed i suoi figli, e disse loro: "**Crescete e moltiplicatevi, e popolate la terra.**

Marco 10

1 Partito di là. Gesù andò nei confini della Giudea, oltre il Giordano, e il popolo si radunò di bel nuovo intorno a lui, che, come il solito, li ammaestrava.

2 Vennero dei Farisei a muovergli interrogazioni e per metterlo alla prova gli chiesero se fosse lecito a un marito ripudiare la propria moglie.

3 Egli domandò loro: "Cosa vi ha comandato Mosè?".

4 Risposero: "Mosè ha permesso il libello del ripudio e di rinviarla".

5 Gesù replicò loro: "Tu per la durezza del vostro cuore che egli scrisse per voi questo precetto.

6 ma al principio della creazione Dìo li creò maschio e femmina.

7 Perciò l'uomo abbandonerà suo padre e sua madre e si unirà con sua moglie,

8 e saranno due in una sola carne. Essi pertanto non son più due, ma una carne sola.

9 L'uomo dunque non separi quel che Dio ha congiunto".

10 Quando furono in casa, i discepoli lo interrogarono di nuovo intorno alio stesso argomento,

11 ed egli disse loro: "Chi ripudia sua moglie e ne sposa un'altra, commette adulterio con questa;

12 e se una donna ripudia suo marito e ne sposa un altro, commette adulterio".