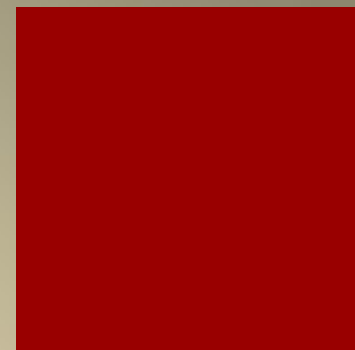





Il ciclo di vita della coppia



Cos'è l'amore?



- 
- “L'amore è metafora della filosofia perché l'uomo non possiede il sapere, ma si sforza per ottenerlo, può riuscire ad avvicinarsi, ma non sarà mai una conquista definitiva”.

(Platone, cit. dal Simposio)

LE COMPONENTI DELL'AMORE

Impegno

Passione

Intimità



IMPEGNO: *COMPONENTE COGNITIVA* a breve e lungo termine, che conduce entrambi le parti a contrarre un accordo (fidanzamento e/o matrimonio) e a mantenerlo vivo nel tempo



PASSIONE: *COMPONENTE MOTIVAZIONALE* che si manifesta con il contatto fisico e il rapporto sessuale



INTIMITA': *COMPONENTE EMOTIVA* che consente la comunicazione dei sentimenti interiori, l'offerta del sostegno emotivo all'altro e la condivisione del proprio tempo con l'altro





La presenza di ognuna di queste tre componenti assume il carattere di una “conditio sine qua non” per poter esperire un amore che viene definito :

AMORE VISSUTO

E' l' amore nel quale abitano: **intimità**, **impegno** e **passione**, offre le basi per una relazione completa.

Dalla combinazione delle tre componenti dell'amore derivano altri sette tipi di relazione:



SIMPATIA → ~~impegno~~ ~~intimità~~ ~~passione~~

INFATUAZIONE → ~~impegno~~ ~~intimità~~ ~~passione~~

AMORE VUOTO → ~~impegno~~ ~~intimità~~ ~~passione~~

AMORE FATUO → ~~impegno~~ ~~intimità~~ ~~passione~~

AMORE NON AMORE → ~~impegno~~ ~~intimità~~ ~~passione~~

AMORE ROMANTICO → ~~impegno~~ ~~intimità~~ ~~passione~~

AMORE AMICHEVOLE → ~~impegno~~ ~~intimità~~ ~~passione~~

La coppia è...





Il termine coppia deriva dal latino “copula” e significa **legame**. La struttura che assume un **legame sentimentale**, dalla scelta del partner al vissuto fenomenologico della relazione, si può ricondurre alle aspettative che un individuo ha su sé stesso e sull'altro, al valore che ciascuno assegna ai propri bisogni affettivi e alle strategie delle quali si serve per ottenere e dare affetto; “l'essere” dell'individuo nella relazione, contiene al suo interno: l'*attaccamento* (J.Bowlby) e il “fare” relazionale della sua famiglia d'origine.

La coppia è un movimento collettivo a due (cit. Alberoni 1996) nel quale gli individui danzano, guidati da una melodia interna di spinte e contropinte.

Una coppia nascente è espressione di energia, di emozioni, di speranze, di dubbi, di sogni, di entusiasmi e di paure. Ed è proprio a partire da questo nucleo incandescente, in cui si scontrano le forze che tendono alla fusione e quelle che tendono alla individuazione, che emerge la nuova collettività, che si struttura e nel tempo si stabilizza.



La lettura di tale definizione va data sulla base del concetto di autonomia e separazione-individuazione della Mahler (1968) e intendendo per spinte, il bisogno del bimbo/adulto, di allontanarsi dall'altro/a e per contropunte il bisogno di riavvicinarsi all'altro/a.

Margaret Mahler, psicoanalista e studiosa della teoria dell'attaccamento, descrive in modo molto efficace la conquista di una propria personalità da parte del bambino, distanziandosi dal rapporto "simbiotico" con la madre, centrando tutto sul dono unico e innato del bambino di reagire cognitivamente ed emotivamente a tale processo.

La Mahler evidenzia come lo sviluppo del **senso del sé** nel bambino costituisca un prototipo di esperienza interna primariamente personale, rimandando alla responsabilità della madre (come care-giver) la buona riuscita di quel ciclo vitale che servirà come base per le relazioni con il mondo esterno; in particolare il legame avuto con il care-giver in età infantile inciderà inevitabilmente da adulti, nei legami con i partner.

Margaret Mahler

■ CICLO DI SVILUPPO DELLA PRIMA INFANZIA

FASE AUTISTICA (0 – 3 mesi)

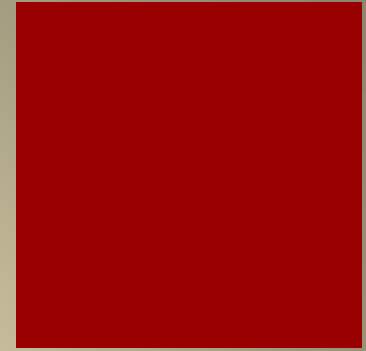
FASE SIMBIOTICA (3 – 6 mesi)

FASE della SEPARAZIONE – INDIVIDUAZIONE:

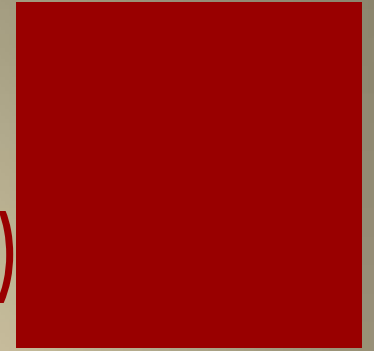
a.) DIFFERENZIAZIONE (6 – 9 mesi)

b.) SPERIMENTAZIONE (9 – 18 mesi)

c.) RIAVVICINAMENTO (18- 36 mesi)
con consapevolezza del sé dai 36
mesi in poi



Modello evolutivo epistemologico della coppia (E. Bader e P. Pearson)



FASE SIMBIOTICA

DIFFERENZIAZIONE

ESPLORAZIONE

RIAVVICINAMENTO = MUTUA
INTERDIPENDENZA

SIMBIOSI : E' la fase dell'innamoramento, può durare fino ad un massimo di due anni ed è solitamente caratterizzata dall'assenza di confini chiari tra i due partner, tra i bisogni e i progetti dell'uno e dell'altro.

“Ti amo perché ho bisogno di te”

DIFFERENZIAZIONE: E' la fase del “risveglio”, solitamente è dominata da un senso di incompatibilità e delusione nel vedere che il nostro partner è, un “essere umano”, altro da noi.

“ La magia che c'era prima non c'è più... forse non sei la persona giusta!”

SPERIMENTAZIONE: E' la fase del “conflitto senza compromessi” , del “distacco emotivo” caratterizzata dalla distanza tra i partner e dalla poca empatia; solitamente il NOI va scemando.

“ Me! Me ! Me !”

RIAVVICINAMENTO: E' la fase in cui si torna dal partner accettando le differenze e consapevoli del proprio sé , i partner definiscono implicitamente dei confini chiari, raggiungendo di conseguenza una propria autonomia e coesione (INTERDIPENDENZA).

“Amo a te” (cit. L. Irigaray, “Essere due”)



COME E COSA AVVIENE NELLA FASE DI TRANSIZIONE TRA I VARI STADI DEL CICLO DI VITA DELLA COPPIA?



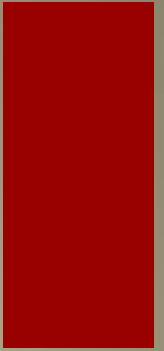
I CONFLITTI

Solitamente i conflitti sono ciò che caratterizza il passaggio da una all'altra fase evolutiva della coppia.

Spesso erroneamente si attribuisce al conflitto la causa della sofferenza, che invece trova le sue radici nella modalità con la quale i partner affrontano tale evento:

- NEGAZIONE
- VITTIMIZZAZIONE
- EVITAMENTO
- NEGOZIAZIONE ESTERNA (COINVOLGIMENTO DI UN TERZO ELEMENTO, SPESSO I FIGLI)
- NEGOZIAZIONE DIRETTA

I CONFLITTI nella coppia



❖ **CONFLITTI DI ATTRIBUZIONE :**

Il partner proietta le proprie responsabilità sull'altro

❖ **CONFLITTI SULLE REGOLE DEL “SISTEMA COPPIA”:**

Non c'è accordo

❖ **CONFLITTI SUI VALORI:**

Due partner con sistemi di valori divergenti, ognuno resta sulla sua posizione

❖ **CONFLITTI SUI CONFINI DELL'IO:**

Quando i bisogni di appartenenza e individuazione dell'uno, non coincidono con quelli dell'altro

SIMBIOSI

CONFLITTO

DIFFERENZIAZIONE

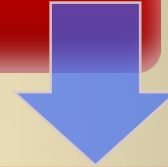
CONFLITTO

SPERIMENTAZIONE

CONFLITTO

RIAVVICINAMENTO

ROTTURA





Il modello epistemologico di Bader e Pearson, che per definizione lascia alle coppie la peculiarità singola dell'essere uniche, ci presenta la struttura del ciclo evolutivo che due partner percorrono sulla base dei loro vissuti e delle loro essenze.

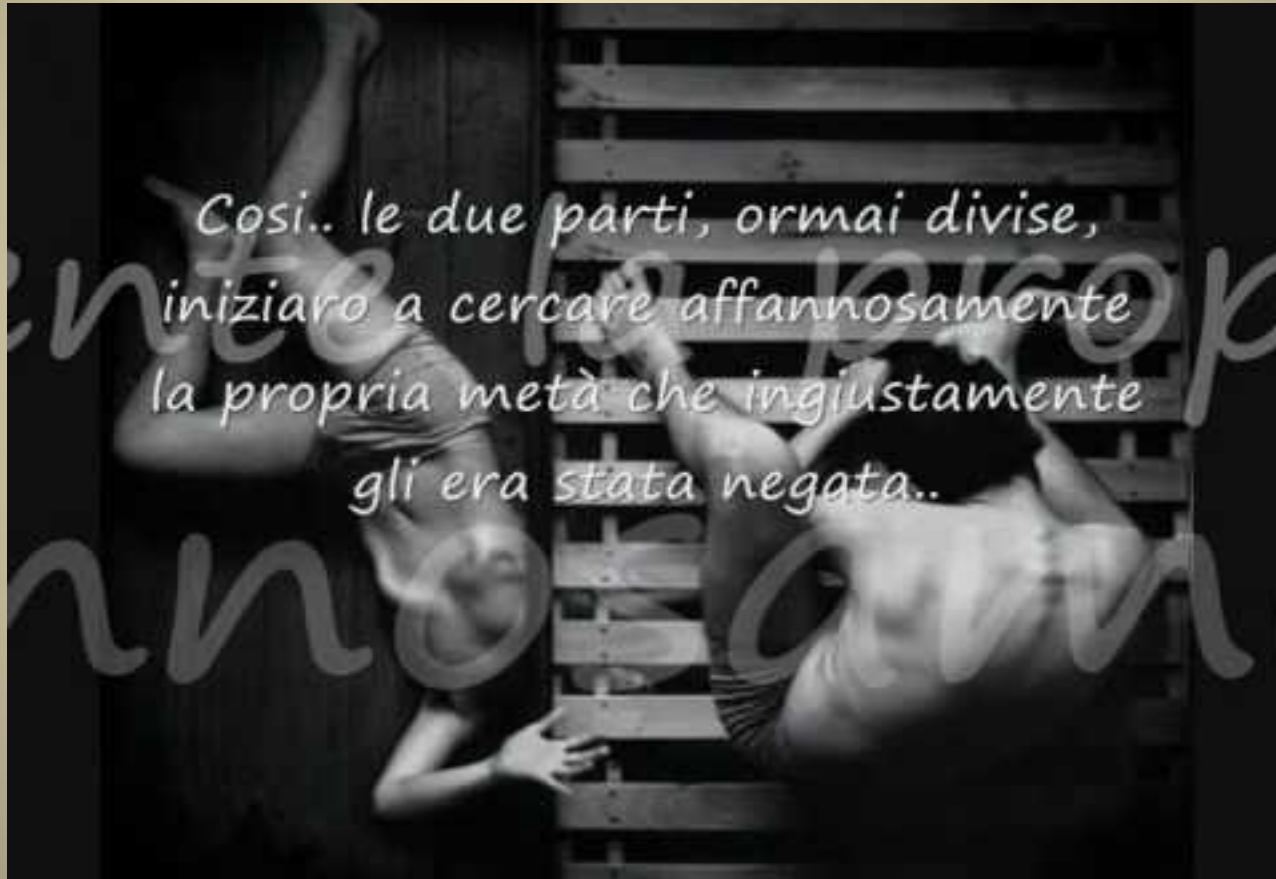
Il raggiungimento dell'ultima fase, che coincide con il riavvicinamento e la mutua interdipendenza, segna la buona riuscita del ciclo e rimanda alla coppia la conquista di una relazione funzionale.



Le dipendenze affettive

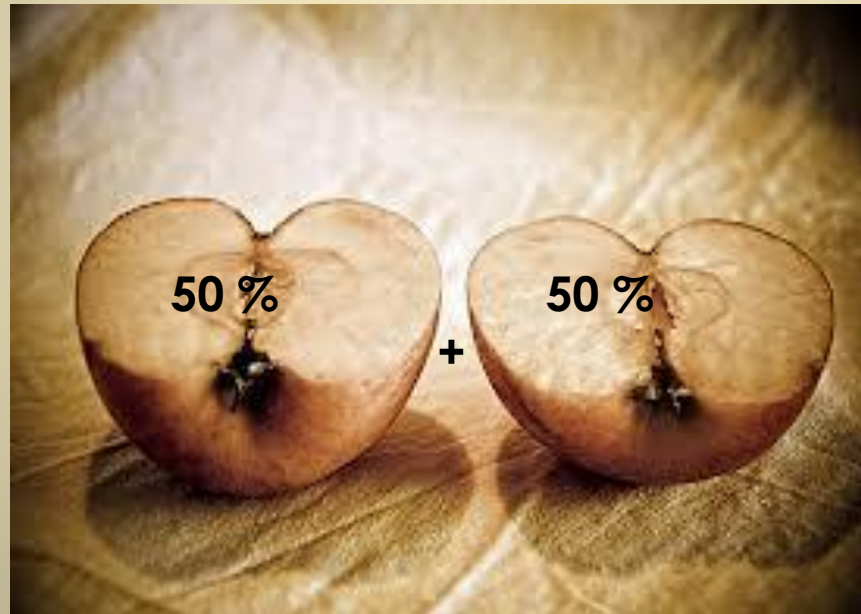


Platone e la teoria della mela...





Chi di voi non si è mai trovato a pronunciare o a sentir pronunciare la celebre frase : “ Lei/lui è la mia dolce metà” piuttosto che : “ sono single perché non ho ancora incontrato la mia dolce metà” ?



?

Diversamente da quanto vuole farci credere Platone, l'amore nasce dall'incontro di due unità, uniche e complete, che insieme creano una nuova realtà.



Il **concetto** che un individuo ha **di sé**, è di fondamentale importanza nella funzionalità/disfunzionalità delle relazioni che vive.



Il concetto che abbiamo di noi stessi inizia a crearsi già dai primi mesi di vita, a partire dalle prime relazioni.


Le risposte da parte della figura di riferimento, rispetto all'esserci del bambino, costituiscono la base per le sue aspettative future nelle relazioni con il mondo.



Uno sviluppo armonioso e positivo del concetto di sé, dipende in larga parte dalla qualità dell'attaccamento avuto in età infantile con la propria figura di riferimento.

L'attaccamento è funzionale nella sua accezione evolutiva, ma laddove il suo significato fosse di *dipendenza*, perderebbe di utilità e segnerebbe probabilmente in modo disfunzionale le relazioni adulte.

Le fasi di primaria importanza nel processo dell'attaccamento sono quelle della **separazione** e del **riavvicinamento**.

In queste fasi infatti, il bambino/a sperimenta il  bisogno di sopravvivenza parallelamente al bisogno di indipendenza, vivendo in una forte **ambivalenza**.

La modalità in cui il bimbo/a vivrà questa ambivalenza e la risposta che la figura di attaccamento darà ai suoi bisogni saranno fondamentali per definire il suo adulto “saper essere” nelle relazioni affettive.

Affinché da adulto un bambino non sviluppi la **dipendenza affettiva** è importante soddisfare i suoi bisogni di:

- ✓ accudimento
- ✓ protezione
- ✓ accoglienza
- ✓ riconoscimento
- ✓ essere guidato



**Come possiamo definire la dipendenza
affettiva?**



L'espressione di un concetto negativo di sé, costruito su
bisogni non
soddisfatti ed esperito sul bisogno di soddisfarli nelle
relazioni affettive in modo disfunzionale.

Le **fasì** che vive il dipendente affettivo in una relazione coincidono con le fasi individuate nel processo di separazione del bambino/a dalla propria figura di riferimento:

Ansia

Disperazione

Distacco

Il dipendente affettivo vive infatti, nell'**ANSIA** di perdere il partner, reagendo frequentemente con comportamenti aggressivi, di possesso, o al contrario in modalità sottomissiva.

Nel momento in cui un dipendente affettivo si rende conto di aver perso il partner "*nonostante tutto*", sprofonda in uno stato depressivo di **DISPERAZIONE**.

Più avanti si risollewa, **DISTACCANDOSI** dal partner, per poi intraprendere una nuova relazione, quasi sicuramente riproponendo lo stesso modello.

Spesso il dipendente affettivo è accompagnato da un *CODIPENDENTE AFFETTIVO*. Nella codipendenza il partner necessita, diversamente dalla dipendenza, di un partner problematico, bisognoso di aiuto e attenzioni in modo esasperato.

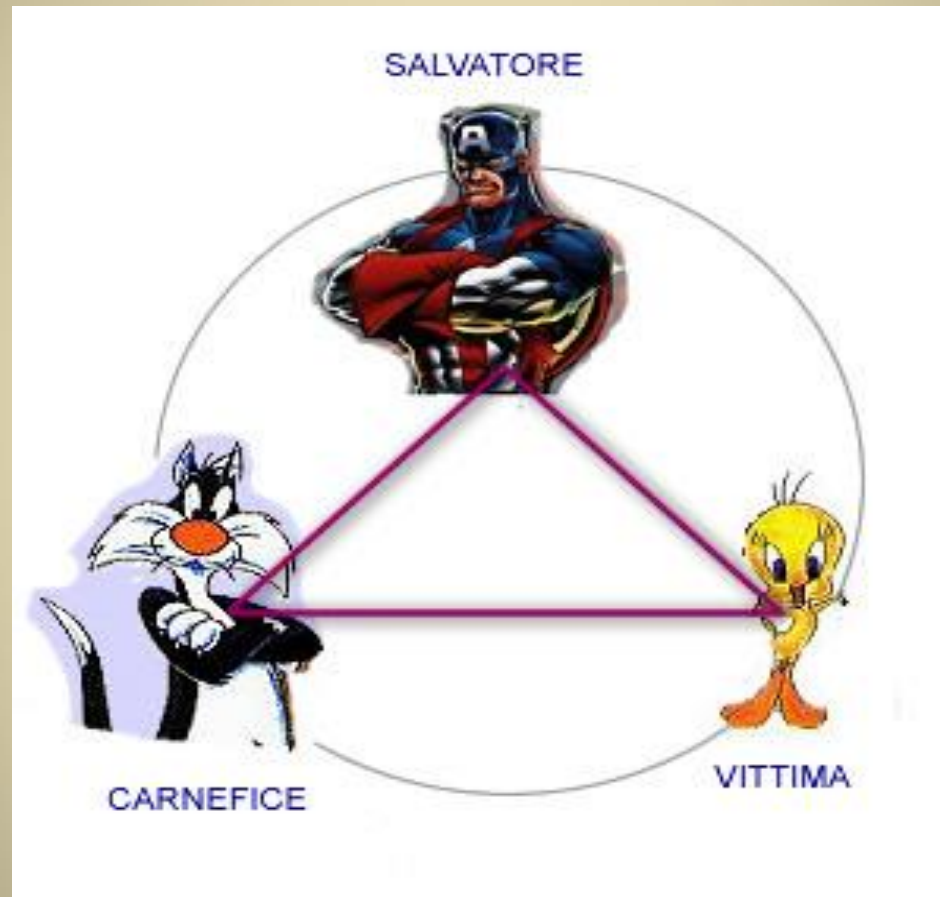
LE CARATTERISTICHE DEL CODIPENDENTE:

- attratto da persone bisognose d'aiuto
- concentra la sua vita sull'altro
- cerca la propria felicità fuori da sé
- anticipa i bisogni altrui
- vive nella paura di perdere l'altro
- si sente responsabile dei comportamenti dell'altro
- sviluppa sensi di colpa per le azioni dell'altro

Il dipendente affettivo diventa quindi il partner ideale del codipendente.

IL TRIANGOLO DI KARPMAN

- Reciprocità e coesistenza dei tre ruoli





Nel ruolo del **SALVATORE** il partner è propenso ad aiutare “sopra ogni cosa”, confonde i suoi bisogni con quelli dell’altro e/o anticipa i bisogni altrui. Si preoccupa e dà eccessivamente.

Nel ruolo del **PERSECUTORE** il partner nutre frustrazione, risentimento e generalmente rabbia per aver dato e non ricevuto, l’atteggiamento verso l’altro è punitivo.

Nel ruolo della **VITTIMA** il partner prova spesso “senso di colpa” per i comportamenti e le azioni disfunzionali dell’altro, se ne sente in qualche modo responsabile, ma continua a chiedersi: “perché a me nonostante quello che faccio per lui/lei?”

IL CIRCOLO VIZIOSO

Il partner “salvatore” diventerà facilmente “persecutore”, nel momento in cui il suo bisogno di salvare diventerà un’ossessione e conseguenzialmente “vittima” laddove il bisogno non verrà soddisfatto.



Come liberarsi dalla dipendenza affettiva?

Il processo per uscire dalla dipendenza affettiva è distinto in 3 fasi:

- 1. Presa di coscienza:** “sono un dipendente affettivo”;
- 2. Accettazione:** “ho bisogno d'affetto”;
- 3. Azione:** “soddisfo il bisogno d'affetto del mio bambino interiore”.

GLI APPROCCI DEL COUNSELING SULLE DIPENDENZE AFFETTIVE:

- ✓ Motivazionale
- ✓ Cognitivo - comportamentale
 - ✓ Sistemico - relazionale
 - ✓ Gestaltico
 - ✓ Transazionale



*“Tutto il mondo è un palcoscenico e tutti, uomini e donne
non sono che attori.*

*Hanno le loro entrate e le loro uscite e ciascuno nella sua
vita recita diverse parti”.*

(W. Shakespeare)