Viaggio in coppia nella coppia

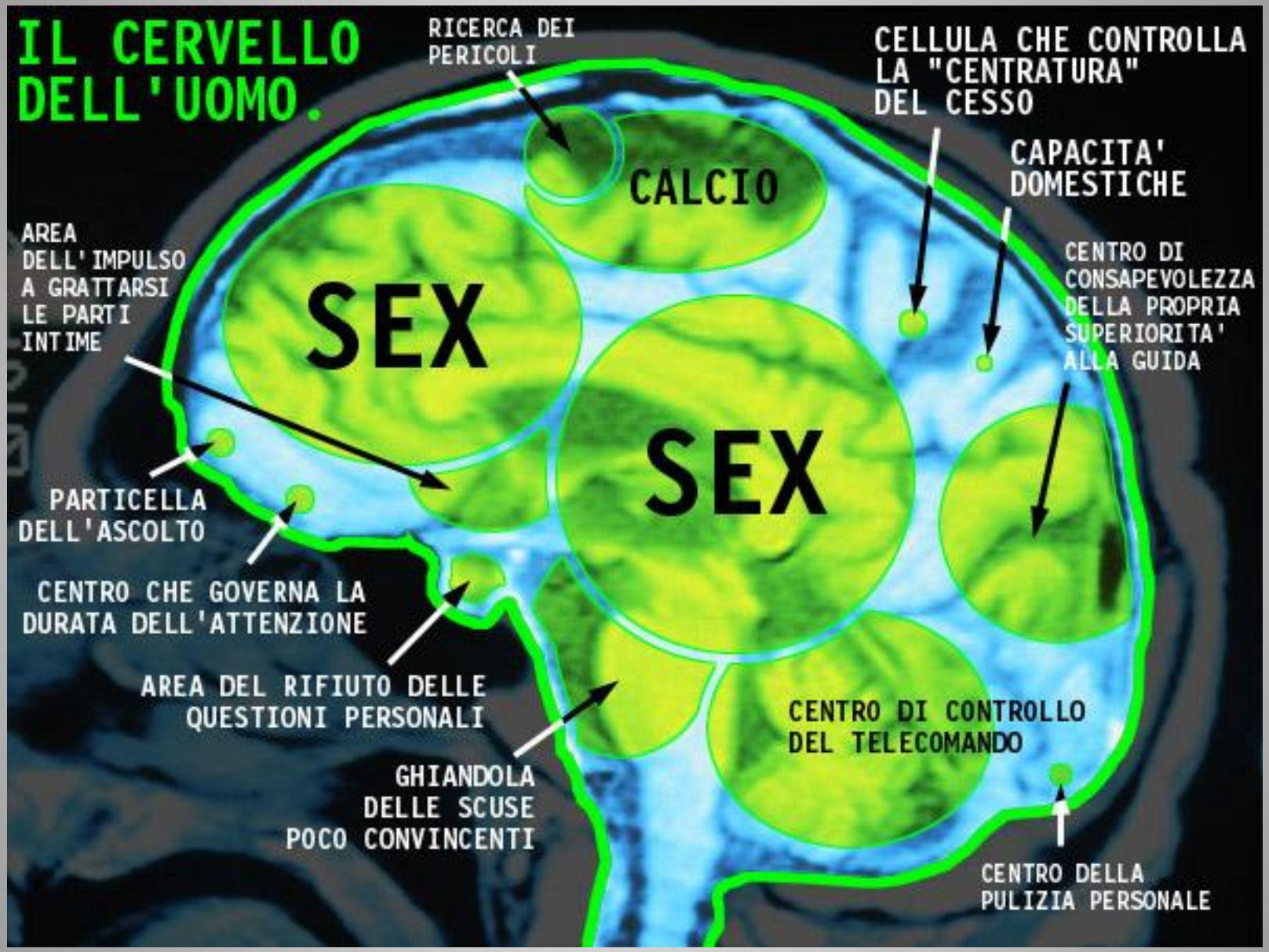
Giovanna
&
Osvaldo
Della Gatta

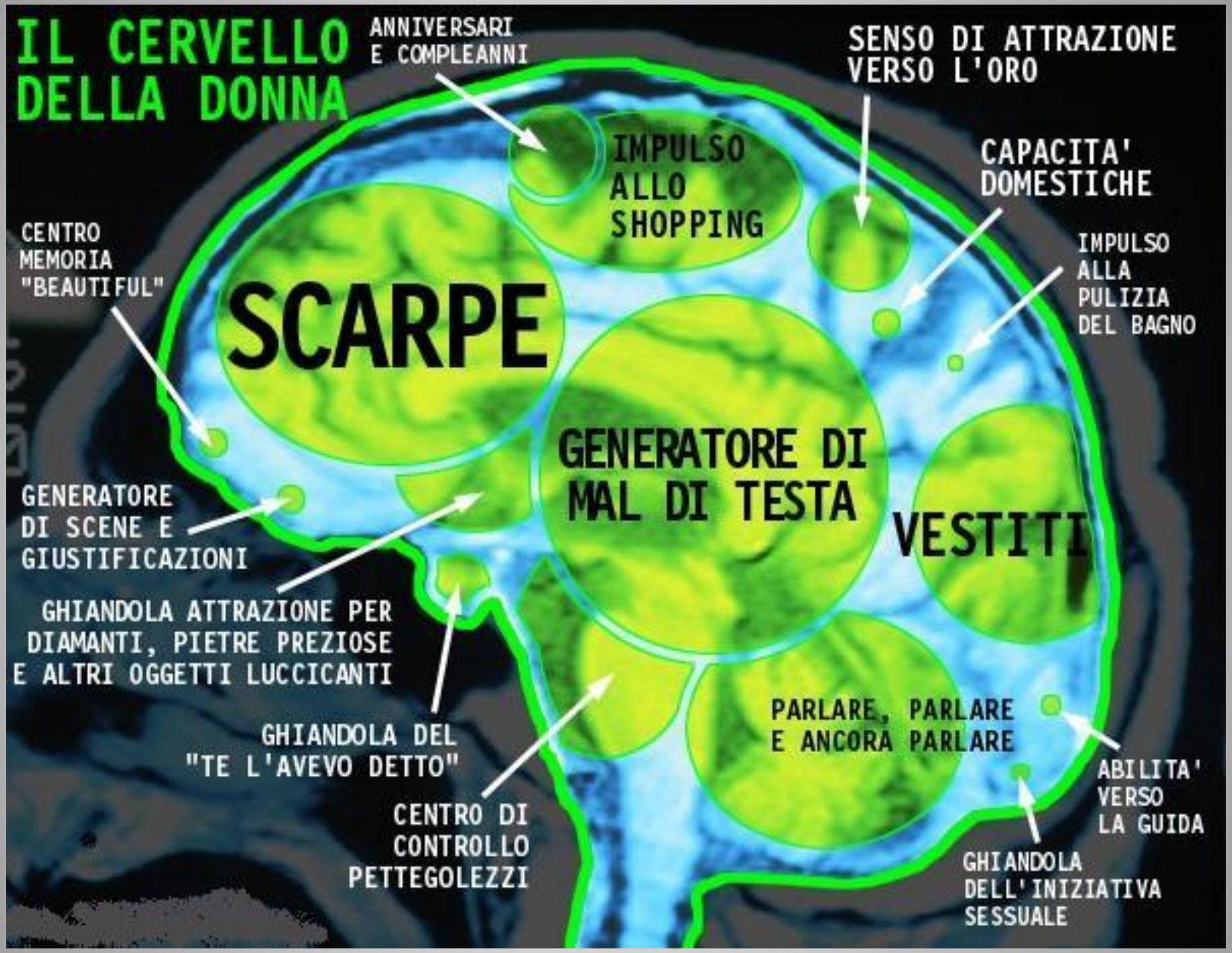
Dall’antico Egitto

Ai nostri giorni

Di quale coppia parliamo ?

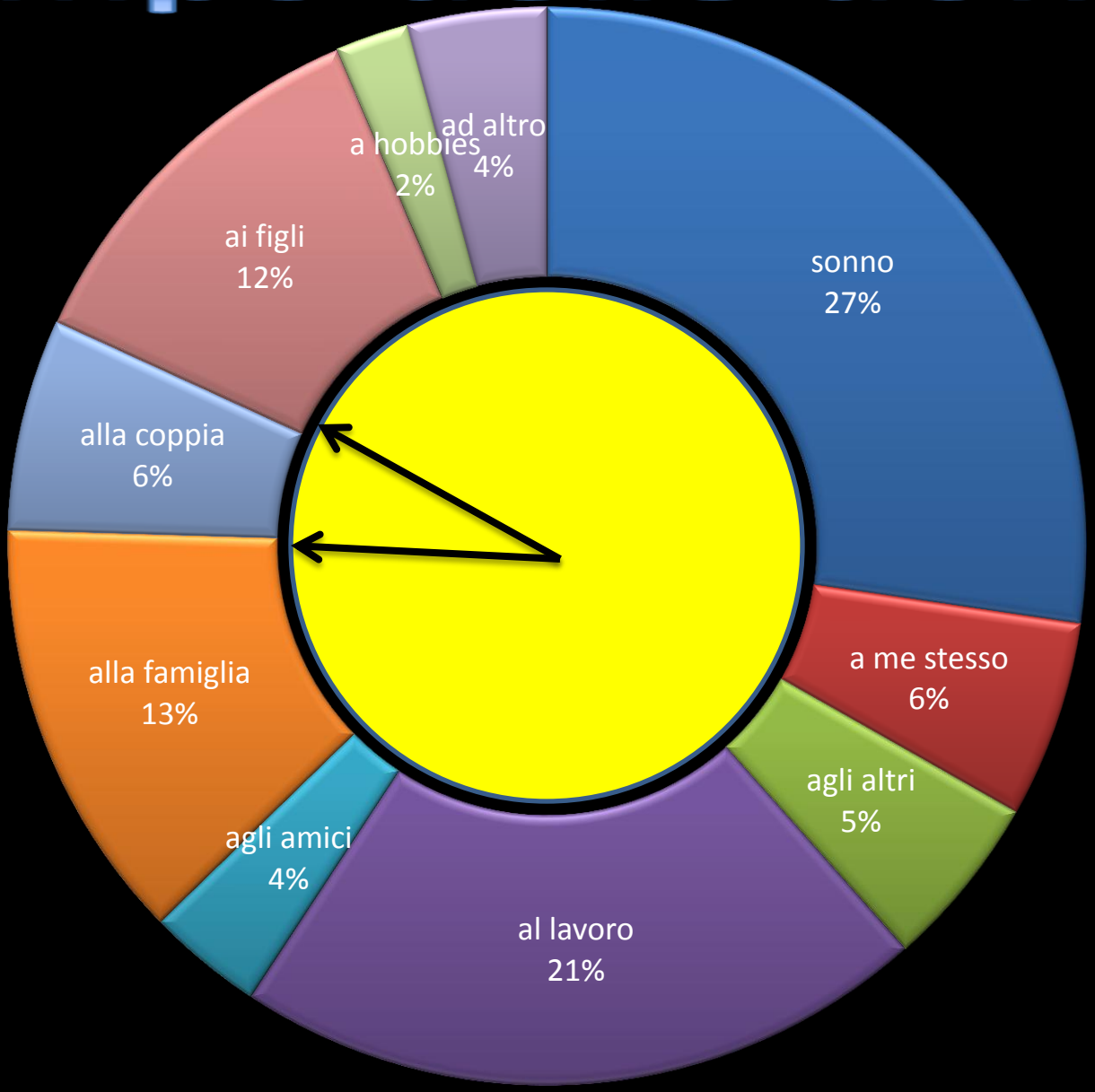
ZETVS
ANTIOPA
AMPHION


IL CERVELLO DELL'UOMO.
RICERCA DEI PERICOLI
CELLULA CHE CONTROLLA LA "CENTRATURA" DEL CESSO
CALCIO
CAPACITA' DOMESTICHE
AREA DELL'IMPULSO A GRATTARSI LE PARTI INTIME
SEX
CENTRO DI CONSAPEVOLEZZA DELLA PROPRIA SUPERIORITA' ALLA GUIDA
SEX
PARTICELLA DELL'ASCOLTO
CENTRO CHE GOVERNA LA DURATA DELL'ATTENZIONE
AREA DEL RIFIUTO DELLE QUESTIONI PERSONALI
CENTRO DI CONTROLLO DEL TELECOMANDO
GHIANDOLA DELLE SCUSE POCO CONVINCENTI
CENTRO DELLA PULIZIA PERSONALE

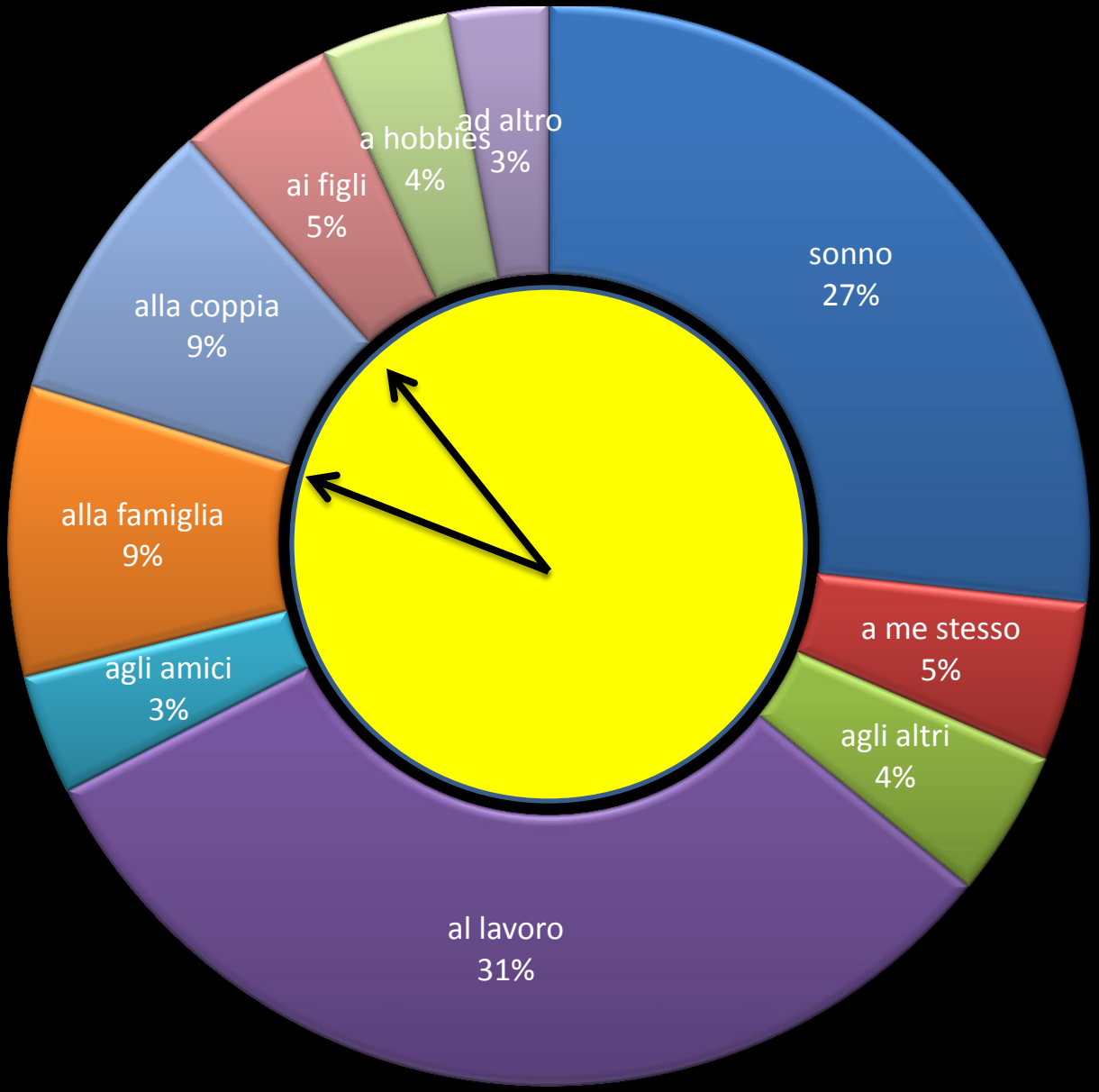

IL CERVELLO DELLA DONNA
ANNIVERSARI E COMPLEANNI
SENSO DI ATTRAZIONE VERSO L'ORO
IMPULSO ALLO SHOPPING
CAPACITA' DOMESTICHE
CENTRO MEMORIA "BEAUTIFUL"
IMPULSO ALLA PULIZIA DEL BAGNO
SCARPE
GENERATORE DI MAL DI TESTA
VESTITI
GENERATORE DI SCENE E GIUSTIFICAZIONI
GHIANDOLA ATTRAZIONE PER DIAMANTI, PIETRE PREZIOSE E ALTRI OGGETTI LUCCICANTI
GHIANDOLA DEL "TE L'AVEVO DETTO"
CENTRO DI CONTROLLO PETTEGOLEZZI
PARLARE, PARLARE E ANCORA PARLARE
ABILITA' VERSO LA GUIDA
GHIANDOLA DELL'INIZIATIVA SESSUALE

Già dai tempi di Adamo ed Eva la relazione di coppia va in crisi

Tempo delle donne



Tempo degli uomini



1. Il cammino della coppia

E'

- Un percorso
- Una crescita
- Un passare dall'io al noi attraversando il tu
- Una volontà (ti voglio bene)

Il cammino della coppia

E'

- Ascolto
- Dialogo
- Conflitto

(Incapacità di affrontare un cambiamento)

Il cammino della coppia

Fasi che la coppia attraversa dall'innamoramento alla condivisione

1. *Innamoramento*
   - uguali pensieri / uguali gusti
   - *come due gocce d'acqua*
   - uguali valori / uguali scelte

Fusione Magia Cura Linguaggio comune

IO → TU

IO → TU

Il cammino della coppia

Fasi che la coppia attraversa dall'innamoramento alla condivisione

IO → TU

Soffoco

Separazioni

2. Riaffermazione di sé

IO non sono te

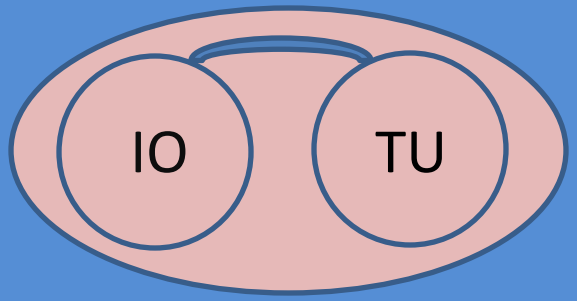
IO TU

Il cammino della coppia

Fasi che la coppia attraversa dall'innamoramento alla condivisione

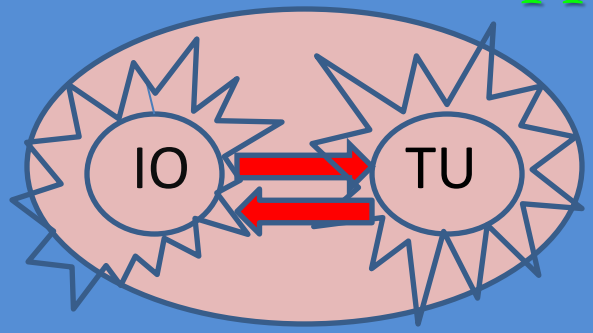
3. *Ponte tra le differenze*

(Tentativi periodici di ricostruire la fusionalità iniziale)



Il cammino della coppia

Fasi che la coppia attraversa dall'innamoramento alla condivisione



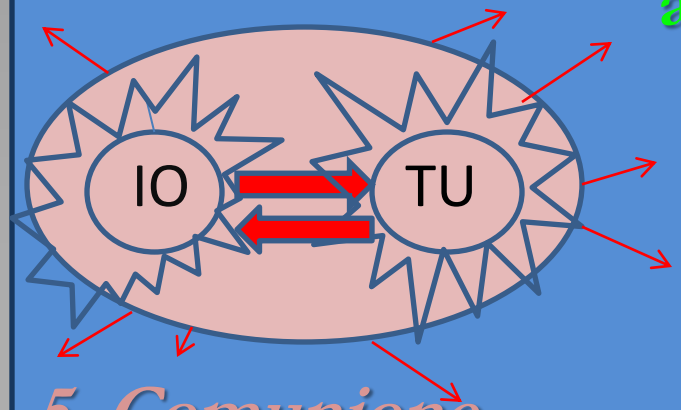
NOI

4. Condivisione

(Nella coppia ci siamo/
Si parla di tutto senza cadere nel conflitto)

Il cammino della coppia

Fasi che la coppia attraversa dall'innamoramento alla condivisione



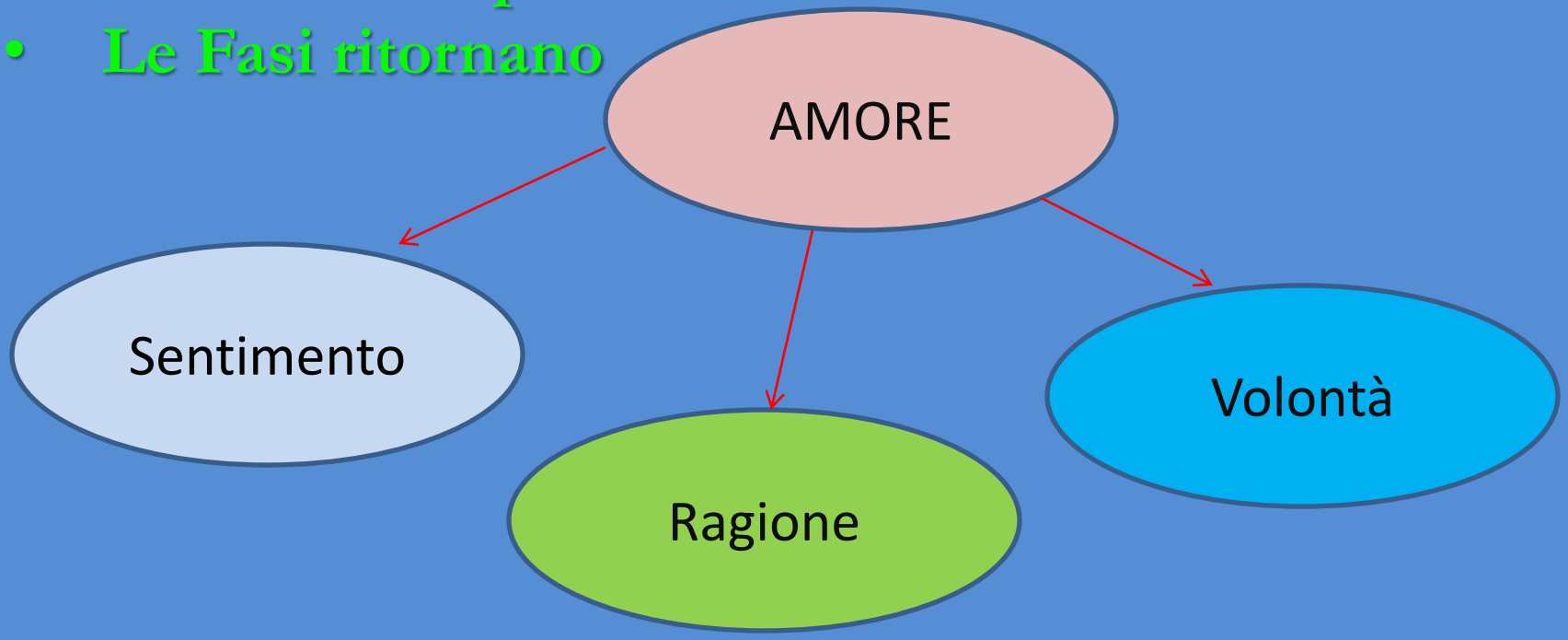
NOI

5. Comunione

(La coppia si apre al mondo/
Riesce a passare attraverso le rapide senza restare sommersa)

Il cammino della coppia

- Non si possono saltare le tappe
- Sono tutte importanti
- Le Fasi ritornano



C.S. Lewis :

Tutti siamo in grado di ammirare un bel giardino, ma pochi pensano a quanto lavoro sia necessario perché un giardino sia bello. Così nella coppia pochi pensano a quanto impegno sia necessario perché la relazione della coppia sia costruttiva.

2. La relazione costruttiva

Ostacoli

- complementarietà fine a se stessa
- fusione
- prolungamento dell'io che si realizza nel tu
- individualismo
- conflitto

La relazione costruttiva

La richiesta sottesa ad una comunicazione molto spesso è quella di conferma

Sono d'accordo con te … / Anch'io come te / Meglio come dici tu

La relazione costruttiva

Ma molto spesso la risposta è un rifiuto o una netta dis-conferma

Non sono mai stato d'accordo con te … /

Non crederai che io la pensi come te …

La relazione costruttiva

Alcuni esempi più comuni di comunicazione disfunzionale:

- **Generalizzazioni**

(sempre / mai)

- **Egocentrica**

(Io capisco bene e aggredisco l'altro /Sai bene quello che voglio dire/ Non capisci) .

- **Messaggio ambiguo,**

(da decifrare per poca chiarezza/ da interpretare)

La relazione costruttiva

Thomas Gordon descrive dodici barriere alla comunicazione:

- Esigere, ordinare, comandare *(Smetti di fare …./ Adesso basta)*
- Minacciare *(Se continui così, me ne vado)*
- Fare la predica *(Quante volte ti ho detto che:…)*
- Consigliare *(Devi fare in questo modo …)*
- Redarguire con argomentazioni logiche *(E' inutile agitarsi …)*
- Disapprovare *(Come al solito sei ….)*
- Ridicolizzare, umiliare *(Ti stai comportando come un bambino …)*
- Interpretare *(Vuoi in questo modo sfuggire alle tue responsabilità)*
- Consolare *(Ora ti sembra difficile …)*
- Indagare *(Voglio sapere …)*
- Eludere *(Adesso ho altro da fare che ….)*

La relazione costruttiva

Fondamentale

- Potersi incontrare sullo stesso livello di esperienza.

Altrimenti ***si rischia***

- di scontrarsi, di non capirsi, ma soprattutto di fraintendersi.

Il rapporto paritario cerca l'incontro sullo stesso livello.

La relazione costruttiva

L'ascolto *relazionale* avviene attraverso i livelli dell'esperienza:

– con il cognitivo verbale metto in gioco parole, idee, valori;

– con il sensorio risveglio i sensi per captare i segnali;

– con l'emotivo leggo le emozioni che circolano e sfiorano la relazione, caratterizzando il clima della conversazione;

– con l'immaginativo lascio spazio all'uso della metafora, del simbolo, lascio emergere le immagini che l'ascolto mi suscita;

– con il corporeo accolgo il sentire delle parti del mio corpo: mi irrigidisco, la muscolatura contratta esprime tensione, lo stomaco si chiude e segnala amarezza, le mani si serrano esprimendo rabbia;

– con l'eroismo amplifico l'esserci nella situazione presente con il mio potere personale e la mia forza d'animo, avendo presente l'interesse comune e quello personale, di cui sono consapevole.

(Menditto, 2008)

La relazione costruttiva

La coppia necessita di
passare da una conoscenza intuitiva,
in cui c'è entusiasmo, passione, illusione, sogno come rappresentazione della realtà,
ad una conoscenza intellettiva,
dove c'è scoperta, esplorazione, delusione, amarezza, condivisione, per poi progredire
verso una conoscenza integrativa,
dove c'è integrazione di mente, corpo e spirito e, quindi, armonia con se stessi, e, poi, comunione e donazione all'altro.

3. L'amore coniugale

Da A. Mehrabian

L'amore coniugale

Da « Il corpo di carne » di X. Lacroix

- **L'unità di cui stiamo parlando non è un fatto fisico.**

- **L'unione carnale non è di per sé unione; lo è e lo diventa solo per il riconoscimento dell'altro e per la coscienza – non rappresentativa ma etica – del legame nato dalla relazione.**

L'amore coniugale

Da « Il luogo dell'amore » di O. Della Gatta

I gesti d'amore racchiudono in se stessi una profonda doppiezza di senso:

- **la tenerezza può essere anche aggressività;**
- **la dolcezza, anche violenza;**
- **l'apertura, anche regressione;**
- **l'estasi, anche narcisismo;**
- **il dono, anche appropriazione.**

L’amore coniugale

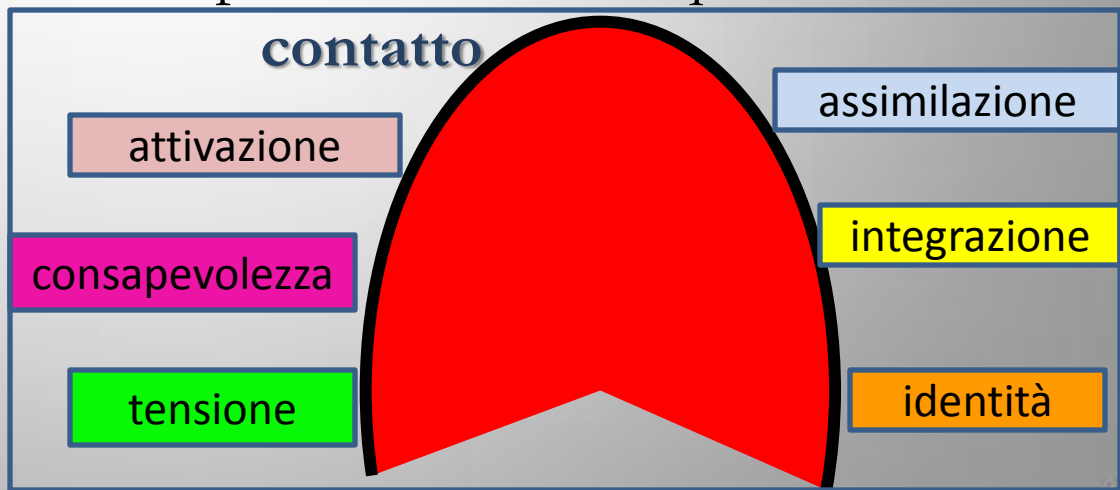
L’Amore è un cammino di crescita psicologica e spirituale,
è un viaggio da compiersi in due
verso la consapevolezza di esistere dotati di una più alta spiritualità,
utilizzando tutti i linguaggi espressivi
come quello non verbale del corpo e quello verbale legato alla parola
per approdare insieme al linguaggio della tenerezza,
che è proprio di ciascuna coppia.

L’amore coniugale

L’opacità della carne dell’altro sollecita un contatto per cogliere lo spessore del suo essere, così la carezza diviene il linguaggio di questo desiderio.

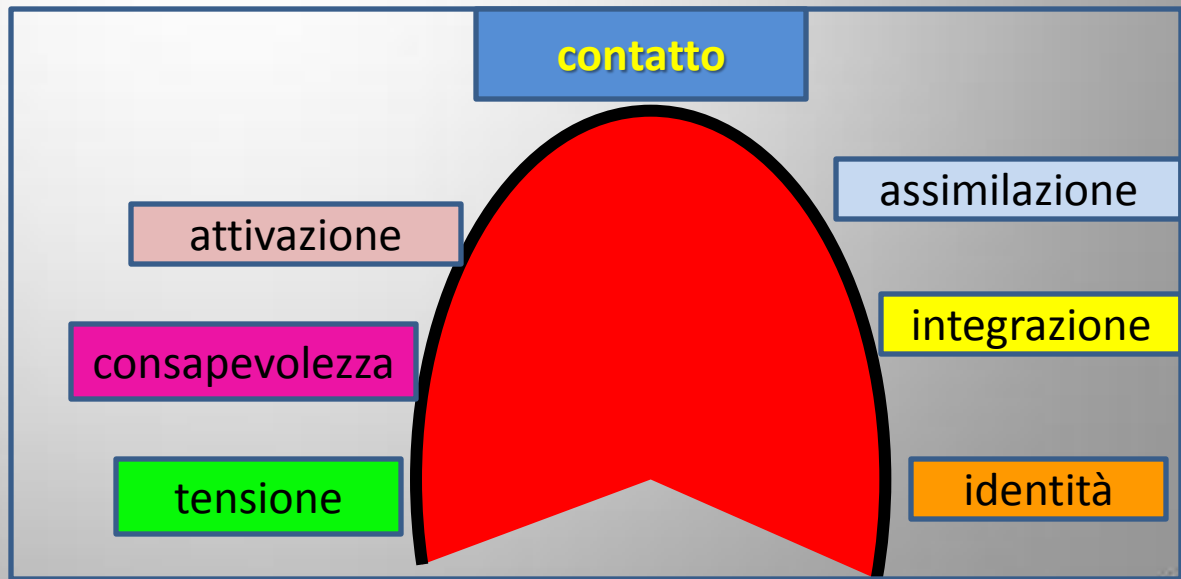
L'amore coniugale

L'amore passa dal piano della fisicità (*toccare l'altro*) al piano più interiore della psichicità (*sentire l'alterità*).
Sento che l'altro mi fa uscire dalla mia solitudine.
Io sono un Io in relazione con un altro io (tu).
Il tu genera la consapevolezza del mio io, uguale e distinto.
L'ulteriore passaggio è **capire**. L'esperienza psichica mi spinge verso un'esperienza più interiore, quella intellettuale.



L'amore coniugale

Il sentimento trova forza e sostegno nell'intelligenza: sento che mi ama e so che mi ama. L'amore si fa consapevolezza.



4.Quale sostegno ai nostri figli

I giovani sono una costruzione, un divenire, una speranza, un progetto che ha necessità di evoluzione, di sviluppo nel futuro, un ponte lanciato oltre l'orizzonte.

Quale sostegno ai nostri figli

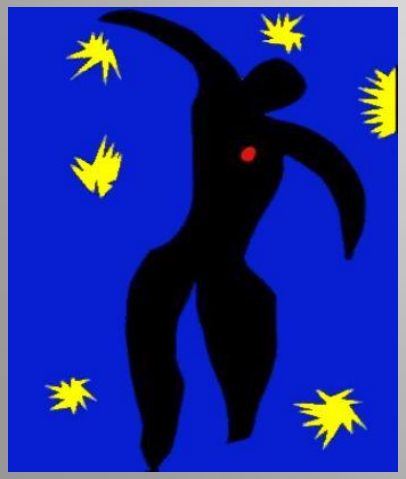
Il percepire il futuro come incertezza, precarietà, inquietudine, minaccia, piuttosto che promessa, realizzazione, spegne nel giovane le risorse, le iniziative.

Quale sostegno ai nostri figli

Offrire ali alla speranza.
Il figlio fa ciò che vede fare dal padre,
non ciò che sente dire.

Quale sostegno ai nostri figli

Chiudere, quindi, loro il cielo, privare la loro attesa dei colori della speranza, rendere opaco e dilatato l'oggi con le sue negatività, significa soffocare ogni progetto nel limite del tempo presente.

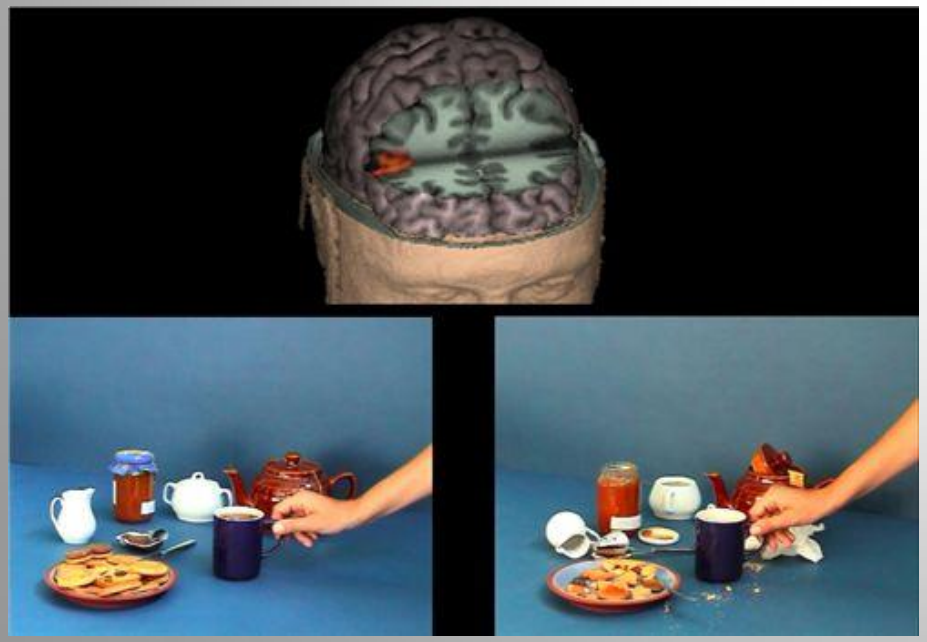


Quale sostegno ai nostri figli

I neuroni specchio

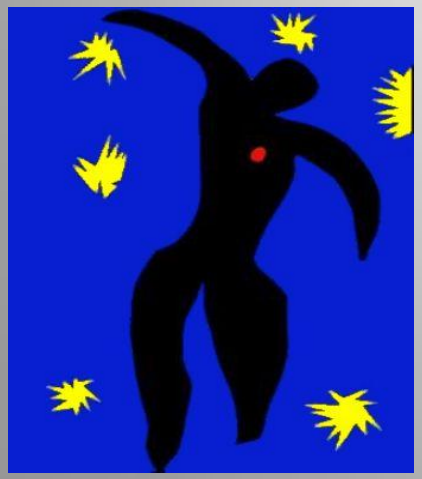
«Monkey see, monkey do»

Il mondo dell'empatia s'impara in famiglia



Quale sostegno ai nostri figli

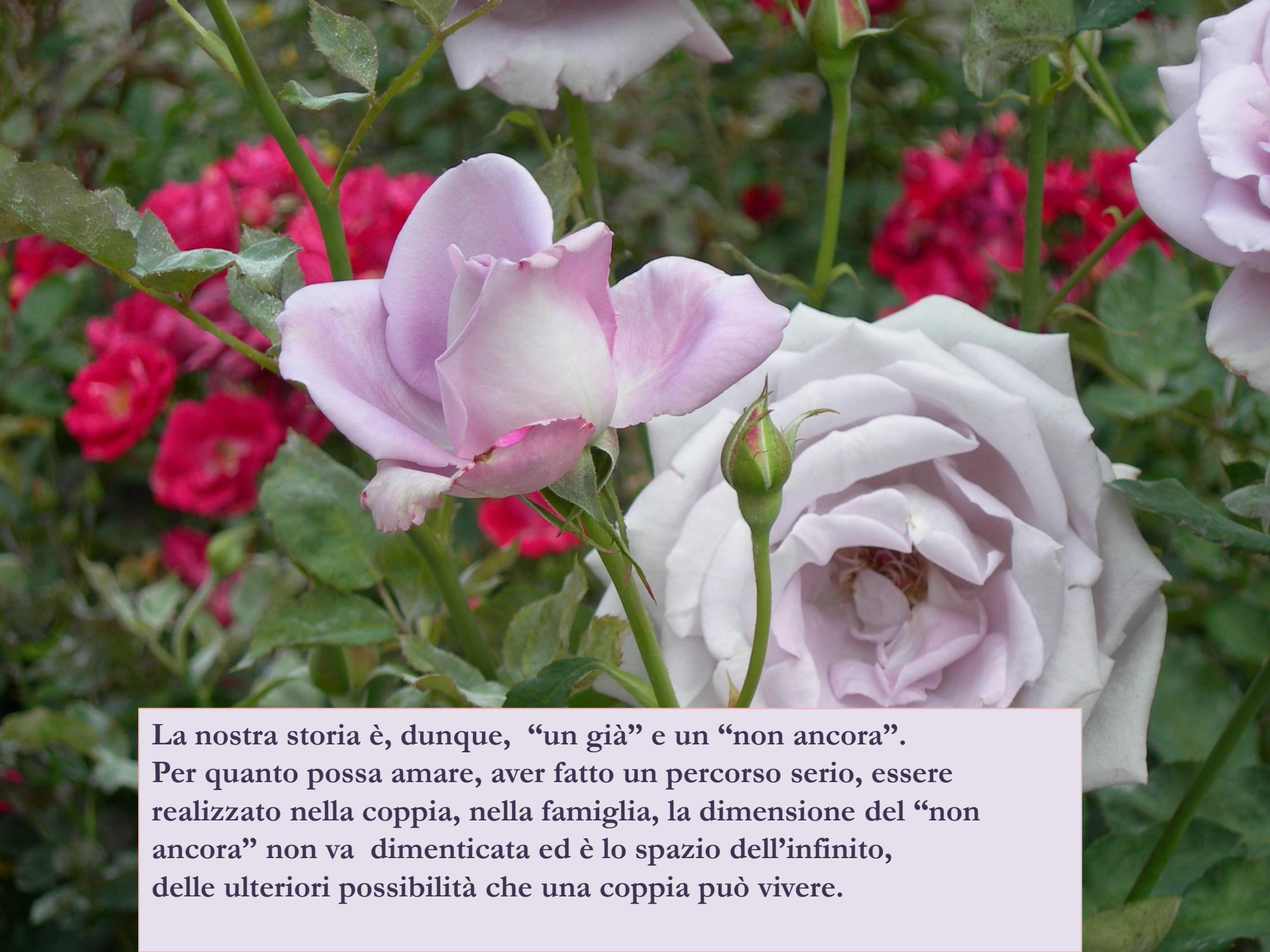
“Senza attesa e senza speranza il tempo si fa deserto, e in assenza di futuro si riaffaccia quell’ospite inquietante chiamato nichilismo”



da “L’ospite inquietante” di U. Galimberti

Quale sostegno ai nostri figli

Il sostegno da offrire ai nostri figli è dare speranza, spessore e valore alla vita.



La nostra storia è, dunque, “un già” e un “non ancora”.
Per quanto possa amare, aver fatto un percorso serio, essere realizzato nella coppia, nella famiglia, la dimensione del “non ancora” non va dimenticata ed è lo spazio dell’infinito, delle ulteriori possibilità che una coppia può vivere.

Grazie