

Il ciclo di vita della coppia



**INCONTRI UNI-ATENEEO
2 DICEMBRE 2010**

DR.SSA ANNA GALEOTTI



Goethe

Affinità elettive

“sottile affinità chimica in virtù della quale le passioni si attirano e si respingono, s'associano, si neutralizzano e poi si separano e ricompongo un'altra volta ...”

La selezione naturale



1987 – “La scimmia nuda” (Desmond Morris)

L'evoluzione porta naturalmente l'uomo verso la coppia → uomini e donne s'innamorano per il vantaggio genetico dell'avere due genitori dediti al benessere del cucciolo umano.



CONTRO NATURA ...

**... LA PAURA DELLA
RELAZIONE**

La paura della relazione



L'uomo è un animale sociale: ha bisogno di confrontarsi con gli altri, di sentirsi parte di un gruppo e di entrare in relazione, seppur a livelli diversi, con le altre persone.

Emerge, tuttavia, come vada diminuendo la capacità di instaurare relazioni intime.

Hatfield (1987)



Motivi per cui si fugge dalle relazioni intime: *timore di fidarsi, di essere abbandonati, di essere attaccati nelle proprie fragilità, di perdere la propria individualità.*

L'essenziale per entrare in relazioni intime, senza temere di perdere la propria individualità, è percepirsi provvisti di un'identità personale solida e ben definita.

La paura della relazione



Tanto più una persona ha raggiunto la propria autonomia ed è consapevole di se stessa, tanto più è capace di entrare in intimità con l'altro rispettandone l'unicità.

Nella coppia, è essenziale favorire la capacità di ciascuno di sperimentarsi come separato e diverso dall'altro all'interno di un rapporto basato sulla capacità di essere presenti a sé e all'altro.

Modello dell'intimità



- **Capacità dei partner di comunicarsi i propri valori personali**

La comunicazione assume qualità specifiche a seconda che sia a servizio della negoziazione (si comunica per raggiungere obiettivi comuni) o dell'intimità (il parlare e l'ascoltare diventano disponibilità esplicita alla persona del partner).

Modello dell'intimità



- **Capacità di rispettare i sentimenti personali dell'altro**

Entrare in intimità con l'altro non significa sentire allo stesso modo, ma significa poter potenziare e utilizzare le proprie capacità individuali per arricchire la relazione di due differenti sensibilità.

Modello dell'intimità



- **Accettazione reciproca dei limiti personali**

Essere intimi significa:

- lasciare che l'altro ci veda per quello che siamo, evitando di voler sempre apparire adeguati e sopportando di sentirci esposti alla possibilità di un rifiuto;
- accettare l'altro nei suoi limiti;
- aiutarsi reciprocamente, per quanto possibile, ad andare oltre i limiti stessi.

Modello dell'intimità



- **Valorizzazione reciproca delle rispettive potenzialità**

Perché questo porti all'intimità, è essenziale che:

- sia reciproco;
- renda possibile riconoscere a se stessi e all'altro che la propria realizzazione passa anche attraverso l'aiuto del partner.

Modello dell'intimità



- **Capacità dei partner di condividere i dolori e il timore di essere feriti**

Racchiude:

- il potersi mostrare all'altro con le proprie fragilità;
- il tollerare che quanto più un legame è stretto, tanto più alta è la possibilità di ferire ed essere feriti.

Modello dell'intimità



- **Capacità di perdonare e tollerare gli sbagli dell'altro**

Questa capacità include:

- il continuo tentativo di capire le ragioni che hanno portato allo sbaglio
- il saper differenziare ciò che è importante da ciò che è secondario nella relazione
- il permettere e l'aiutare l'altro nel cercare di rimediare

I principi di salute



“Voglio poterti amare *senza aggrapparmi*, apprezzarti *senza giudicarti*, raggiungerti *senza invaderti*, invitarti *senza insistere*, lasciarti *senza senso di colpa*, criticarti *senza biasimarti*, aiutarti *senza umiliarti*; se vuoi concedermi la stessa cosa, allora potremo veramente incontrarci ed aiutarci reciprocamente a crescere”.

(Virginia Satir)

I principi di salute



R. Beavers – Caratteristiche della coppia sana

- *La verità è relativa* → in ogni discussione ognuno ha delle ragioni e ciascuno contribuisce alla lite
- *Senza di te starei peggio, ma potrei sopravvivere*
- *Pari doveri e pari poteri* → non c'è mai uno stupido e un intelligente...a volte, le risorse sono presenti, ma non viene permesso di sfruttarle

Criteri di scelta



- **Elementi culturali e sociali:**

Sono le regole (implicite o esplicite), che caratterizzano l'azione del gruppo rispetto alla scelta del partner: vengono trasmesse attraverso i giochi relazionali.

- **Elementi personali**

Ulteriore fonte di influenza sulla scelta del partner sono le esperienze infantili e adolescenziali.

Criteri di scelta



J. Bowlby

Lo stile individuale di attaccamento si struttura nel bambino e persiste nell'adulto
→ costruzione di un'*attenzione* o *disattenzione selettiva* che assume un ruolo importante nella scelta del partner

(*attenzione selettiva ad alcune caratteristiche del partner e disattenzione altrettanto selettiva per quegli elementi che potrebbero interferire nella stabilità della relazione*).

Criteri di scelta



- **Elementi familiari**

L'influenza del mito familiare è maggiore o minore proprio in funzione del livello di differenziazione che la persona ha raggiunto rispetto alla famiglia di origine.

La scelta del partner sottintende una struttura triangolare: IO - TU - ALTRI (altri = ciò che ha caratterizzato i processi evolutivi di separazione e individuazione).

Tipologie di coppie



Silvia Vegetti Finzi (1994)

- *“Moglie come madre”:*

l'uomo cerca nella moglie la madre immaginaria e fortemente idealizzata (tanto che, in alcuni casi, taluni uomini trovano il modo di lasciarla insostituibile): la figura della madre così idealizzata è colei che deve dare tutto senza chiedere nulla in cambio

Ricerca dell'intimità totalizzante infantile

Tipologie di coppie



- *“Marito come padre”*:

la donna si trova a cercare nel partner la figura paterna (modelli interiorizzati di responsabilità, sicurezza, autorità e potere); l'estrema idealizzazione del padre produce un'esagerazione delle aspettative che difficilmente possono essere soddisfatte.

Tipologie di coppie



- *“Moglie come padre”:*

alcuni uomini attribuiscono alla compagna una funzione paterna e i relativi compiti (sicurezza economica, responsabilità della gestione familiare...).

Di solito, la moglie ha più anni del marito e riveste un ruolo sociale e culturale più elevato oppure ha una struttura di personalità rigida e normativa.

Tipologie di coppie



- *“Marito come madre”*:

Di solito si incontrano una donna desiderosa di affetto con un uomo che ama svolgere il ruolo materno; si tratta della ricerca della stessa soddisfazione di cui abbiamo parlato nella prima tipologia, solo che in questo caso, essendoci un sovvertimento dell'ordine prevalente nella società, può risultare dissonante e "strano".

Tipologie di coppie



- *“Coniugi come fratelli”:*

Alcune coppie decidono di impegnarsi in una relazione più semplice (amicizia e fratellanza).

La sessualità è di tipo infantile e non è centrale; di solito, si condivide più una passione esterna, che è l'elemento che mantiene unita la coppia.

Cosa genera una “coppia”?



- **Progetto condiviso** (progettualità futura, che fornisce la spinta motivazionale a stare insieme)
- **Contatto fisico** (se non ci si vede, non esiste la coppia ... e gli amori virtuali?)
- **Legame** (*mutua interdipendenza emozionale* che tiene le persone unite, al di là del benessere generato dall'unione ... a volte non permette di separarsi anche quando sarebbe meglio farlo)

L'essenza dell'amore ...



Sternberg:

- **impegno** come componente cognitiva,
- **intimità** come componente emotiva,
- **attrazione fisica** come componente motivazionale.

L'attrazione fisica è limitata dall'assuefazione; maggior durata è data dalla dimensione affettiva, ma ciò che rende stabile la coppia è la scelta volontaria.

Il cammino dell'amore...



Col tempo, all'interno della coppia, tutto tende a diminuire: *le capacità di comunicare, l'attrazione fisica, il piacere di stare insieme, gli interessi comuni, la capacità d'ascoltare, il rispetto reciproco, il trasporto romantico.*

Tutti questi elementi sono naturalmente orientati ad esaurirsi, se non si fa qualcosa.

Proposte anti-esaurimento



- **Willy Pasini**

l'amore duraturo è *regrediente* e *progrediente* → ciò che unisce una coppia è l'aver fatto insieme un cammino, aver costruito una storia di coppia, ma bisogna anche condividere i progetti futuri.

Proposte anti-esaurimento



- **Caffaro**

come soluzione all'esaurirsi naturale dei rapporti amorosi, propone il *desiderio antidivorzio*, un sesso meno consumato e frettoloso, corroborato dalla dimensione dell'amicizia, con la quale si diventa complici.



**IL CICLO DI VITA
DI UNA
RELAZIONE
AMOROSA**

Il delirio passionale



Fase iniziale dell'idealizzazione dell'altro

Da innamorati si percepiscono solo le somiglianze, si annullano le differenze, si attribuisce più fiducia all'altro che a se stessi, si delega all'altro la soddisfazione dei propri bisogni, si prova la sensazione che la volontà dell'altro sia la propria e che i progetti di vita siano identici.

La differenziazione



La differenziazione è conseguenza della delusione che l'altro non è la figura idealizzata creata in precedenza.

Da una parte è deludente constatare le differenze e che l'altro non è l'interprete fedele del mio progetto ideale; dall'altra può diventare gratificante scoprire l'altra persona nella sua unicità.

La differenziazione



Una coppia evolve allo stato della differenziazione quando uno dei partner comincia l'auto-riflessione.

Le difficoltà sono maggiori quando uno dei due non è pronto: il cambiamento è visto come deterioramento del rapporto, anziché evoluzione.

L'esplorazione



Caratteristica saliente di questa fase è “la distanza”: la coppia è competitiva e non c'è empatia.

Nessuno dei due partner vuole cedere sui propri punti di vista e non c'è connessione emotiva. Per poter giungere alla fase successiva, è importante assumersi la responsabilità della propria rabbia.

L'accettazione



Si giunge ad un nuovo contratto relazionale: si torna dal partner per risolvere i conflitti insieme.

I due elementi della coppia sono indipendenti, ma allo stesso tempo sono in grado e vogliono dare all'altro. È la fase in cui si scopre che il difetto dell'altro fa sorridere e quando si discute, lo si fa sui contenuti e non sulla persona.



**LE FASI DEL
CICLO DI VITA
FAMIGLIARE**

E. Scabini



Esistono diverse fasi di vita individuali e familiari ed il passaggio da una fase all'altra rappresenta un “evento critico”: la famiglia deve riorganizzarsi per adeguare le modalità di funzionamento alla nuova situazione.

Una crisi è positiva se consente la crescita psicologica e sociale dei membri; negativa se la famiglia non riesce ad organizzarsi.

Costruzione della coppia



La coppia si costituisce quando due partner, provenienti da famiglie diverse, con regole e modelli diversi, decidono di sposarsi o di convivere.

Questa fase richiede la definizione della nuova unità relazionale, la contrattazione delle regole, la separazione e il distacco dalla famiglia di origine, la ridefinizione con la parentela e i gruppi di amici.

Obiettivi della fase:



- separazione dalle famiglie di origine
- organizzazione della quotidianità con un adattamento reciproco,
- contrattazione delle regole, stabilendo quelle più funzionali alla nuova realtà;
- conciliazione delle differenze, scoprendo e valorizzando i punti di contatto senza che ciò conduca ad una limitazione reciproca.

La nascita di un figlio



Una coppia diventa famiglia con la nascita di un figlio, che trasforma il sistema relazionale
→ Ruolo genitoriale + Ruolo coniugale

Quando non si è riusciti a realizzare una consolidata identità di coppia, l'arrivo di un figlio determina uno squilibrio: il figlio può venir utilizzato come canale per ridefinire le relazioni tra i due partner o tra questi e le famiglie di origine.

La nascita di un figlio



Un nuovo fattore di crisi si determina con l'inserimento del bambino nella scuola

→ primo confronto della famiglia con il sistema sociale, che può offrire una conferma o critica delle proprie capacità educative e formative

→ conseguente tendenza ad aprirsi all'esterno o a chiudersi

Famiglie con adolescenti

Adolescenza del figlio

Età di mezzo dei genitori

Cambiamento personale e scarso supporto dalla propria famiglia d'origine (ormai anziana)

Alcuni genitori, inconsciamente, possono favorire i comportamenti regressivi del figlio per non affrontare l'angoscia del cambiamento.

L'autonomia dei figli



L'autonomia dei figli richiede la disponibilità dei genitori ad accettare la loro crescita ed indipendenza.

Se il figlio è stato utilizzato come *elemento di stabilizzazione*, al distacco possono riemergere problemi apparentemente superati: la sua uscita dall'unità familiare disgrega, anziché cementare l'unione coniugale.

L'invecchiamento



Differenza = elemento non corrispondente al modello dominante nella società → connotazione negativa della vecchiaia (vs gioventù)

I momenti critici dell'ultima fase del ciclo di vita della famiglia sono la *malattia*, il *pensionamento* e la *morte*; a ciascun evento si può reagire in modo diverso, in base alla propria storia personale, all'influenza del proprio gruppo, alle aspettative sociali ed alle strategie che usate per superare le precedenti fasi di vita.

L'invecchiamento



La vecchiaia può rappresentare la fase della vita in cui ci si concede di esplorare l'ambiente, di ricercare il nuovo e di proporsi in modo produttivo superando le consuete abitudini, di instaurare nuovi rapporti sociali, di coltivare interessi soprattutto intellettuali e di tenere attiva la mente.

L'invecchiamento



Il pensionamento di uno o di entrambi i coniugi provoca un disequilibrio



rinegoziazione delle regole, ridefinizione dei compiti e degli spazi individuali, coinvolgimento in una prospettiva di realizzazione di sé attraverso gli altri, partecipazione alla vita dei figli e dei nipoti.

L'invecchiamento



I membri della coppia devono accettarsi nel nuovo ruolo di “genitori dei genitori”.

Se i due partner non sono riusciti a definire la distanza rispetto alle famiglie di origine, negheranno le capacità genitoriali ai loro figli, svalutandone le prestazioni, tendendo a sostituirsi a loro e a sopravvalutare i propri interventi (rifiutano il ruolo di “nonni”, ma assumono quello di “genitore” dei propri nipoti).