

Relazione di coppia I

PRIMO INCONTRO "Il valore della differenze"

Introduzione teorica sulla relazione di coppia secondo il metodo di Carl Rogers e di Thomas Gordon.



A volte, tra partner, si pensa alla propria coppia come ad una casa: una volta costruita durerà per sempre. La coppia, invece, è più simile ad un essere vivente che ad un oggetto inanimato. Essa cresce, cambia e si sviluppa, incontra e scambia affetto e informazioni, genera e produce altra vita. Affinché i partner possano continuare a trovare soddisfazione e piacere nella vita di coppia c'è bisogno di un impegno costante che il più delle volte è piacevole e comunque portatore di ricchezze per entrambi.

In alcuni momenti, però, solo un intervento esterno può restituire la libertà ad una coppia imbrigliata dalle sue limitanti regole. Intervenire sulla coppia nei momenti di crisi che ciclicamente la attraversano non significa unicamente superare le difficoltà, quanto piuttosto imparare un modo di nutrire il legame affettivo, per poter vivere la relazione di coppia in modo più costruttivo e soddisfacente.

Il primo obiettivo di questo breve "corso" è quello di accrescere la consapevolezza delle modalità relazionali, comunicative e di contatto presenti nella relazione di coppia ed individuare gli specifici aspetti che potrebbero contribuire a generare una eventuale crisi. In tutte le coppie, durante una lite o una semplice discussione, scatta un meccanismo psicologico particolare: ciascuno considera il partner il principale responsabile della situazione di tensione che si è venuta a creare. In altre parole, ciascuno sente di essere dalla parte della ragione. Se queste dinamiche sono frequenti, la possibilità di una crisi è molto reale. Ciascun coniuge si arrocca sulle sue posizioni e cerca invece di fare delle pressioni perché il partner cambi.

Il solo risultato che si ottiene in questi casi è quello di far sentire il partner poco capito, poco apprezzato e poco amato.

Una relazione efficace si basa sulla premessa che tutti gli esseri umani siano imperfetti e che tutte le relazioni contengano conflittualità; molto spesso tutto dipende dalle nostre rispettive unicità.

Siamo diversi e questo è un dato di fatto, dobbiamo cercare di far fruttare al meglio le nostre risorse.

Quello che determina quanto sia soddisfacente una relazione è quanto le persone all'interno di essa riescano ad esprimere i loro bisogni, o siano capaci di farlo, quanto ascoltano quelli del loro partner e quanto siano in grado di risolvere i loro conflitti con empatia e rispetto.

Rogers basa tutta la sua teoria proprio su questi tre pilastri: ascolto, empatia e accettazione incondizionata.

LA STRUTTURA DI UNA RELAZIONE DI COPPIA EFFICACE:

o I 16 pilastri di una relazione di coppia efficace.

COMUNICAZIONE "Parlami...ho tante cose da dirti"

1. COMPRENDERE LA NATURA DEL COMPORTAMENTO
2. UTILIZZARE L'ASCOLTO EMPATICO
3. IMPARARE A TRATTARE TEMI SCOTTANTI
4. DARE ATTENZIONE NEL MODO CHE CONTA
- CONFLITTO "Quella volta che tu..."
5. RINUNCIARE A "RENDERSI PAN PER FOCACCIA"
6. EVITARE IL BIASIMO
7. RICONOSCERE I PERICOLI DELL'ECESSIVA SAGACIA
8. RISOLVERE CONFLITTI E DISACCORDI
- PERDONO "Il dono"
9. SAPERE QUANDO CEDERE
10. CHIEDERE SCUSA E PERDONARE
11. ASSUMERSI LE PROPRIE RESPONSABILITA'
12. FORGIARE UN LEGAME
- PROGETTI "Ricomincio da Noi"
13. STABILIRE OBIETTIVI
14. ALIMENTARE LA LUNA DI MIELE
15. CAMBIARE I COMPORTAMENTI, NON IL PARTNER
16. CRESCITA PERSONALE

Nei prossimi articoli affronteremo i pilastri uno alla volta, per capire ciò che ogni punto può significare all'interno della coppia.