

MEMORIA STORICA DELLA COPPIA CHI SIAMO, CHI ERAVAMO

Il primo incontro è un momento magico dove le due persone si scelgono. Si è attirati l'uno verso l'altro inconsapevolmente da un aspetto emotivo e psicologico. La scelta risponde a precise richieste inconscie. Durante tale incontro scattano diversi elementi che incidono: le impressioni, i messaggi verbali e non verbali che le persone si inviano sin dall'inizio. L'amore sorge spontaneo, è gratuito e questo amore porta alla luce le migliori parti di noi che spesso sono sconosciute anche a noi stessi. Vi è una forte attrazione affettiva e sessuale che si può vivere come l'aspetto più importante. Se non si è consapevoli in questa fase si possono avere dei miraggi come lo scambiare il desiderio con la realtà. Queste posizioni possono coprire le divergenze più profonde che possono esserci nel rapporto. I partner si aspettano di essere accettati per tutto ciò che fanno e quando ciò non avviene lo vedono come un rifiuto, occorre una comunicazione chiara e capire da alcuni modi di fare diversi e dalle reazioni ed espressioni come può vivere tale situazione l'altro. Occorre vedere che cosa ci ha abbagliato. Tale momento speciale occorre tenerlo in mente e diventa un momento di grazia di cui fare tesoro perché occorre saperci tornare quando i momenti si fanno difficili.

Il sentimento dell'innamoramento è una reazione emotiva primitiva che ha poco di logico. L'innamoramento dopo un po' di tempo passa e lascia il posto o al disinnamoramento o all'amore vero. L'amore è mettere al primo posto il bene dell'altra persona, il cercare di comprenderla in tutti i suoi aspetti e accettare i difetti e la diversità rinunciando a plasmare la persona e a disegnarla secondo il proprio ideale, si avverte il desiderio di stare insieme, vicini e intimi. Tale amore richiede impegno e sacrificio.

Molte coppie arrivano in un momento in cui perdono l'innamoramento (quel fuoco passionale) e si chiedono se far sì che il loro matrimonio funzioni e se la relazione debba andare avanti così.

Se si vuole procedere in questo cammino occorre modificare e ristrutturare le regole della coppia. E' necessario domandarsi come ci si sente e come si sente l'altro. E' importante recuperare la storia della coppia e chiedersi come eravamo prima e adesso cosa ci siamo portati dietro, siamo come allora o siamo diversi, cambiati. Ci siamo inaspriti o adesso siamo più aperti nei confronti del proprio partner. All'inizio c'era una forte attrazione fisica, spesso col tempo tende a spegnersi. Occorre tenersi in movimento, fare ginnastica, crearsi spazi nuovi é suscitare un nuovo interesse da parte del partner e fargli vedere che ci stiamo prendendo cura di noi.

All'inizio si tende essere molto attenti all'altro, gli occhi sono puntati sull'altro in maniera amorevole, lo si accoglie nelle proprie difficoltà quotidiane che si trova ad affrontare e se ne parla. Il dialogo: è importante all'inizio si parla di più, c'è l'interesse nel essere partecipe nella vita dell'altro e si è curiosi, poi a poco a poco tutto si spegne. Occorre evitare i lunghi silenzi, le chiusure perché queste creano ritiro negli affetti fino a fare diventare la coppia una coppia fraterna. Spesso all'inizio del rapporto si fanno gesti che poi si perdono col tempo. Questi sono tutti modi di comunicare e trasmettere amore e interesse verso l'altra persona.

Viene subito in mente se andiamo indietro il ricordo dei doni frequenti ricevuti e fatti nella coppia, tali doni rappresentano la voglia e il desiderio di provare piacere sia quando si regala e quando si riceve. Chiediamoci adesso si fanno ancora? Con la frequenza di un tempo?

Le azioni che si fanno per l'altro soprattutto quando ha bisogno di aiuto o andare a

prendere i bambini a scuola per sollevare il partner dai troppi lavori ...

Gesti di servizio come creare gesti affettuosi.

Contatto fisico spesso una carezza o una pacca sulla spalla, o un bacio dopo un litigio ... aiutano a smorzare la tensione.

Nel presente ci dovrebbe essere una maggiore conoscenza del partner e per questo dovrebbe essere un lusso, tutto più facile e comprendere meglio ciò di cui il partner potrebbe avere più bisogno. Dopo tanto tempo occorre chiedersi a che punto si è arrivati, spesso la coppia deve ristrutturarsi e

riformulare delle regole. Quando i due membri della coppia si incontrano portano con sé i valori, le regole e modi di relazionarsi della famiglia di origine ovvero si incontrano due famiglie, queste, con le relative esperienze formano e determinano la personalità. E' proprio qui che è importante negoziare i confini perché meno distanza c'è tra la famiglia d'origine e la coppia e più quest'ultima troverà delle difficoltà all'interno.

Dialogare strategicamente: domanda piuttosto che affermare cioè domandare e non proporre, dare alternative di risposta presentare come una richiesta di aiuto e non fare sentire in colpa l'altro, in tal modo l'altro non si sente accusato e risponde in modo collaborativi, evitare di iniziare con affermazioni e vincere insieme e non fare perdere l'altro. Chiedere verifica piuttosto che sentenziare cioè verificare se si è compreso bene, così si aggiustano le cose senza fare domande dirette, dalla rigidità si porta ad una flessibilità. Agisci piuttosto che pensare cioè per avere un cambiamento occorre agire diversamente e non solo pensare. Occorre che il dialogo vada verso il presente e il futuro e non verso il passato, occorre tolleranza e collaborazione e accordo. Comunicare efficacemente è anche un modo per migliorare sé stessi e il mondo che ci circonda. L'incolparsi è uno dei maggiori ostacoli ed è quello più diffuso e difficile da eliminare. Si fanno interminabili discussioni su chi ha ragione o torto che portano a stancarsi mentre si ha a che fare solo con punti di vista diversi.

Occorre tenere **vivo il dialogo**, un ascolto profondo e accettare i limiti dell'altro.

Occorre rinnovare il progetto di vita comune insieme e recuperare i momenti romantici, l'aspetto ludico della coppia. L'ascolto vuol dire far spazio all'altro, accogliere l'altro e dirgli ciò che provo nel cuore. Recuperare la storia della coppia, andare a cercare momenti, episodi, porta alla mente tante cose che si sono perse nel tempo ma che allora hanno avuto un'enorme importanza. Spesso riaccendono i sorrisi oppure il ricordo dei momenti difficili possono fare avvicinare nuovamente la coppia. Si tende a trascurare la coppia e a dare priorità alle situazioni quotidiane. Non è opportuno vivere solo per i ruoli di genitori o identificarsi nel proprio lavoro, occorre dare spazio a sé e all'altro, perché chi non è soddisfatto di sé stesso non lo è neanche dell'altro. Bisogna mantenere la stima, chi ha stima di sé, ha buone radici e valori e riesce a risolvere le difficoltà all'interno della coppia. Non vi sono né vincenti né perdenti, se le cose non vanno occorre mettere da parte l'orgoglio e fare la prima mossa ciò porterà ad un cambiamento. Non si può pretendere dall'altro ma solo da noi stessi e non si può plasmare l'altro a nostra immagine e somiglianza.

All'interno della coppia si trovano due ~nodeUi: individuale e relazionale.

L'individuale la felicità della persona sta nella "libertà da" assenza da vincoli e nella possibilità di scegliere cosa poter fare senza impedimenti.

Il relazionale la libertà e la felicità sta nei legami buoni, capacità di condividere, di appartenenza e interdipendenza. Per l'individuale il nemico è il legame, per il relazionale è la solitudine. Per il relazionale un legame di coppia che si rompe è un fallimento, una ferita, mentre per l'individuale la rottura del legame può essere naturale, prevedibile e non traumatica. Il nemico della famiglia è l'isolamento dal mondo esterno, la solitudine e il pensare che la coppia possa essere aiutata da

qualcuno. Non sono le fatiche della vita a mettere a rischio la qualità della coppia ma il fatto di trovarsi da soli a misurarsi con problemi sempre più grandi, senza speranza di avere aiuti.

La fedeltà è un aspetto e una dinamica positiva nella quale i membri della coppia si scoprono ogni giorno fedeli al progetto di allora rinnovato e cambiato in base ai loro cambiamenti personali per come cambia la relazione, si rimane fedeli alla relazione riuscendo a seguirla dinamicamente. La vera esperienza della fedeltà fa riscoprire che il legame resiste non per la nostra capacità o forza di restare fedeli, ma perché siamo capaci di perdono, solo attraverso il perdono la promessa di fedeltà diventa vera, nonostante le nostre fragilità.

A un certo punto si va in crisi e si pensa di avere sbagliato partner spesso non è così, si è solo sbagliata la forma relazionale. Alcuni tendono a nascondere il disaccordo inscenando una rappresentazione di armonia tutt'altro che veritiera, oppure scelgono di convivere con le tendenze distruttive, alternando fasi di litigiosità a fasi di relativa quiete.

Spesso ad oggi si sta ricercando un nuovo partner per riprovare l'ebbrezza dell'innamoramento e che sia finalmente quella giusta.

Dott.ssa Parentelli
Luigia