



La coppia oggi: fatiche, bisogni e aspettative... una consulenza «su misura»

09 aprile 2017

Roma

Giornata di formazione AICCeF

Relatori: Barbara Lombardi e Raffaello Rossi

Struttura della giornata

Saluti della presidente e introduzione della redazione	ore 9,15-9,30
Relazione a 4 mani parte I	ore 9,530-11,00
Breve pausa	ore 11,00-11,20
Lavori di gruppo su un caso	ore 11,20-12,50
Pausa pranzo:	ore 13,00-14,00
<i>Pomeriggio</i>	
Relazione a 4 mani parte II	ore 14,15-14,45
Lavori di gruppo su un caso	ore 14,45-16,00
Condivisione in assemblea e approfondimenti	ore 16,10-17,15

**Le reazioni
al mal di
amore**



- 1) Eia Asen, «terapia della famiglia»; Calderini, 1995
- 2) Barthes R.; «frammenti di un discorso amoroso»; Einaudi, 1979
- 3) Bauman Z.; «l'amore liquido»; Laterza, 2009
- 4) Bondeman G e Bettoni A; «promuovere le competenze della coppia»; Carocci, 2004
- 5) **Clulow C.; «attaccamento adulto e psicoterapia di coppia»; Borla, 2003**
- 6) **Crittenden P.; «Attaccamento in età adulta»; Raffaello Cortina, 1999**
- 7) De Silva D.; terapia di coppia per amanti; Einaudi, 2015
- 8) Fisher H.; «anatomia dell'amore»; TEA; 1996
- 9) Galimberti U.; «le cose dell'amore»; Feltrinelli, 2004
- 10) Goleman D.; «menzogna, autoinganno, illusione»; BUR, 1996
- 11) Gullotta G.; «commedie e drammi nel matrimonio»; Feltrinelli; 2001
- 12) Harris R.; «se la coppia è in crisi»; Franco Angeli; 2011
- 13) Hoffman L. «principi di terapia della famiglia»; Astrolabio, 1984
- 14) **Howell P. e Jones R.; «relazione i coppia efficace»; la meridiana, 2005**
- 15) Jellouschek H.; «l'arte di vivere in coppia»; Magi, 1992
- 16) **Jellouschek H.; «amori e incantesimi, fiabe miti per ritrovare l'armonia di coppia»; Magi, 2000**
- 17) Lessard J-m; «le tappe della vita di coppia»; Monti, 2000
- 18) **O'Leary J.C. ; «counseling alla coppia e alla famiglia»; Centro studi Erickson, 2002**
- 19) Manenti A.; «coppia e famiglia come e perché»; EDB; 1996
- 20) Mina Ce V.; «essere coppia»; EMP; 1997

Bibliografia minima

- 21) Musso A. e Gadoni O. ; «vivere bene in coppia»; De Vecchi, 2002
- 22) Petri H; «lasciare ed essere lasciati»; Koinè, 2000
- 23) **Rogers C. ; «Partners»; Astrolabio, 1974**
- 24) **Rogers C.; «Un modo di essere»; Martinelli, 1983**
- 25) **Satir V.; «i famiglia...come va?»; editrice impressioni grafiche,2000**
- 26) Schellenbaum P.; «il no in amore»; Red, 2000
- 27) Schelotto G.; «distacchi ed altri addii»; Mondadori, 2002
- 28) **Schierse Linda leonard; «la via al matrimonio»; Astrolabio, 1987**
- 29) Schmitt E.E.; «piccoli crimini coniugali»; e/o; 2003
- 30) Sivelli B.; «viaggio nella coppia» Cittadella; 2005
- 31) Telfener U; «le forme dell'addio»; LIT, 2007
- 32) **Kast V.; «la coppia: realtà e immaginario nelle relazioni di amore»; red, 1991**
- 33) **Kast. V.; «l'esperienza del distacco»; Red, 2005**
- 34) **Welwood J.; «come far funzionare un rapporto, amore intimità e ruoli; Astrolabio; 1994**
- 35) Whitaker C.A.; «il gioco e l'assurdo» Astrolabio, 1984

“Ti ho sposato perché mi hai fatto una promessa.

***Quella promessa compensa i tuoi difetti.
E quella che ti ho fatto io compensa i miei.***

Due persone imperfette si sono sposate ed è stata la promessa a fare il matrimonio.

***La promessa che ci siamo scambiati è che proteggeremo e salveremo il nostro matrimonio da ogni attacco.
Compresi i nostri”.***

(Thornton Wilder)

**Tra promessa e dono:
cosa è l'amore?**



***«L'amore è donare
quello che non si ha a
qualcuno che non lo
vuole.»***

J.Lacan

Nel 2014 ci sono state 48.127 unioni in più rispetto alle separazioni e divorzi (dato in controtendenza rispetto agli anni precedenti).

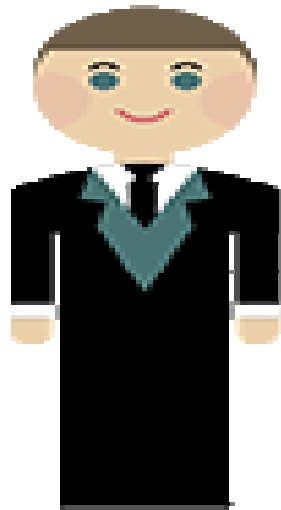
In media ci si separa dopo 16 anni di matrimonio, ma i matrimoni più recenti durano sempre meno. Le unioni interrotte da una separazione, dopo 10 anni di matrimonio, sono quasi raddoppiate. **Crescono anche le separazioni dopo lunghe convivenze, anche di 25 anni.**



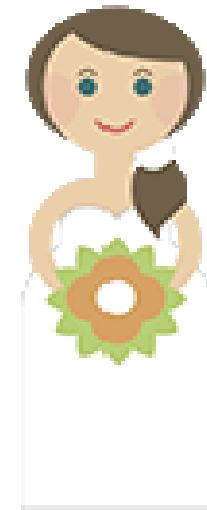
2014 in Italia: 189.765 MATRIMONI

INTERRUZIONI: 141.638

Le unioni superano le separazioni: dato in controtendenza rispetto anni precedenti



31 anni vs 30-43 anni: 58,7%
31 anni vs 16-29 anni: 40,6%



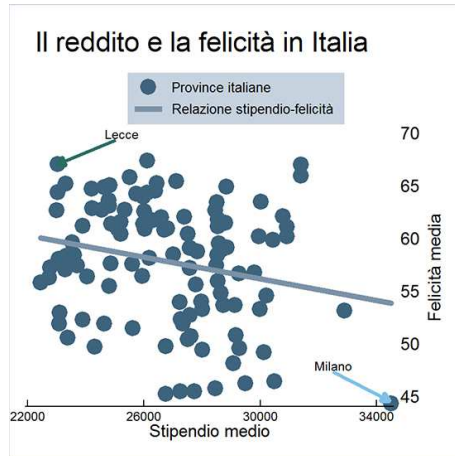
30 anni vs 30-43 anni : 86,7%

MATRIMONI IN ITALIA NEL 2014

Come sono oggi le coppie?



Il macho e l'anoressica?



La coppia in carriera



Lo tsunami di una nuova nascita

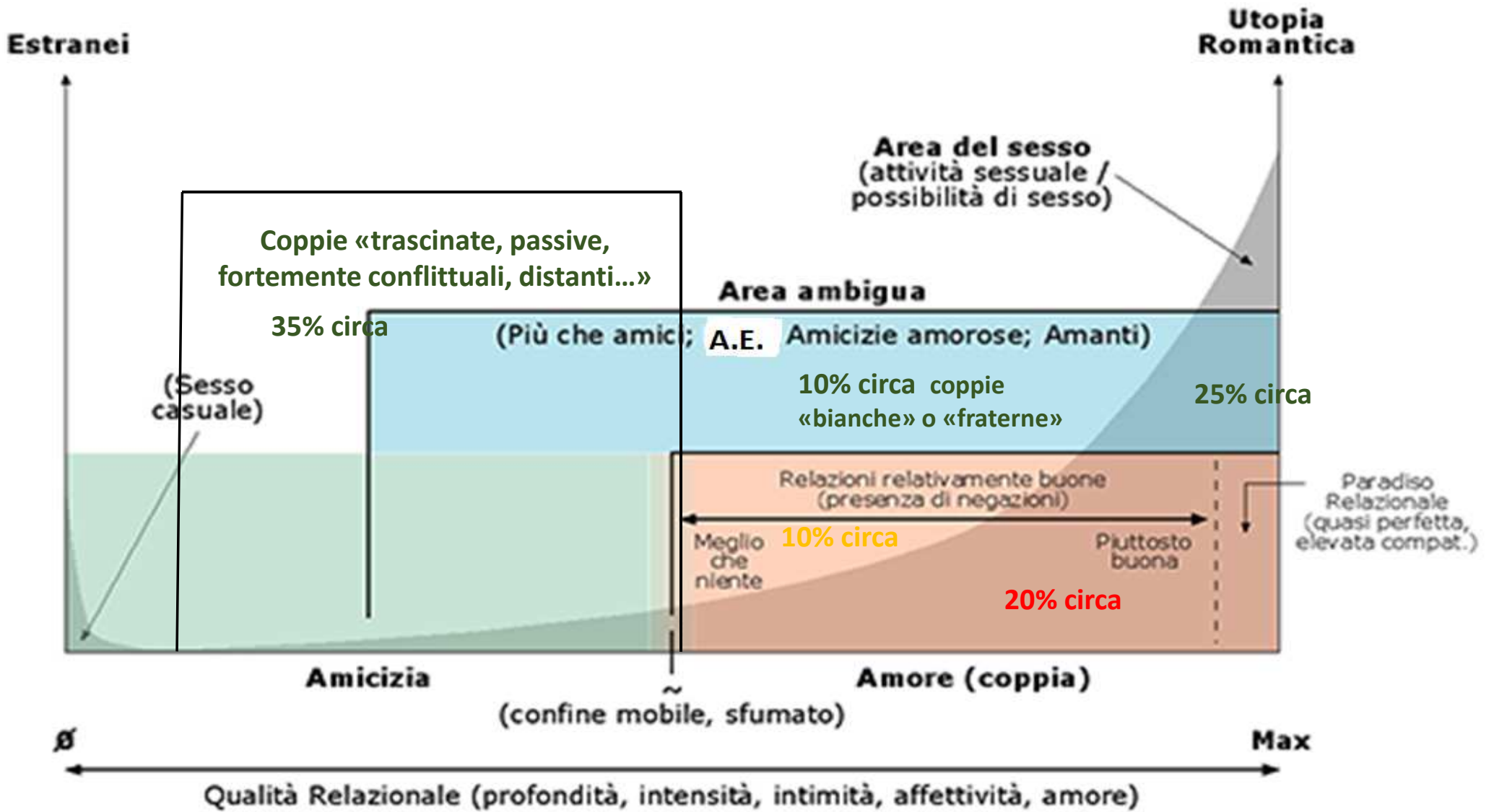
La coppia e il nido vuoto



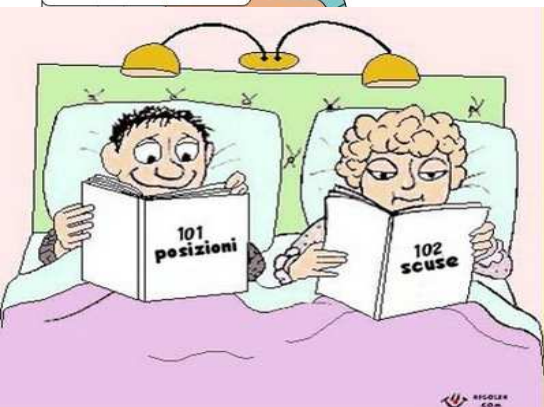
La coppia simbiotica

La coppia simmetrico-conflittuale





Domanda posta a mariti e mogli dai 25 ai 55 anni, in Italia: qual é la cosa più pesante che rinfacci al tuo /tua partner?



Il 65% degli uomini ritiene la partner **poco viva e disponibile rispetto al sesso; fredda e portata a rapporti stereotipati**

Il 47% degli uomini ritiene la partner **invadente, insistente, rigida, fissa sulle proprie pretese, giudicante**



Il 56% delle donne ritiene il partner poco disponibile alla **comunicazione e a condividere i vissuti emotivi**



Il 48% delle donne ritiene di essere invisibile, senza volto per il partner, che è **incentrato solo su se stesso e i propri interessi, ancora adolescente**



I bisogni coniugali: maschili, femminili o comuni?

	bisogni coniugali	principalmente maschile	principalmente femminile
1	valorizzare proprie capacità, risorse, talenti		
2	comunicazione emozionale		
3	avere un partner attraente, affascinante		
4	impegno e partecipazione nella coppia e in famiglia		
5	onestà e trasparenza		
6	divertimento e svago		
7	pace e tranquillità		
8	soddisfazione dei bisogni affettivi, tenerezza		
9	soddisfazione dei bisogni sessuali		
10	sostegno economico e morale		

	bisogni coniugali	principalmente maschile	principalmente femminile
1	valorizzare proprie capacità, risorse, talenti	M	
2	comunicazione emozionale, condivisione di emozioni e sentimenti		F
3	avere un partner attraente, affascinante	M	
4	impegno e partecipazione nella coppia e in famiglia		F
5	onestà e trasparenza		F
6	divertimento e svago	M	
7	pace e tranquillità	M	
8	soddisfazione dei bisogni affettivi, tenerezza		F
9	soddisfazione dei bisogni sessuali	M	
10	sostegno economico e morale		F

*LE FATICHE DELLA COPPIA OGGI
COL TEMPO DIMINUISCONO:*

- 1) **Capacità di comunicare**
- 2) **Attrazione fisica**
- 3) **Piacere di stare insieme**
- 4) **Interessi comuni**
- 5) **Capacità di ascoltare**
- 6) **Rispetto reciproco**
- 7) **Trasporto romantico**

(Sternberg)



I DILEMMI DELLA COPPIA

- a) Rotolare con le resistenze, dare spazio al conflitto o tacere?
- b) L'altalena tra rigidità, mediazione e rimuginio
- c) La paura del conflitto
- d) La paura di manifestare le proprie emozioni
- e) Le aspettative, la sfiducia, il senso di impotenza

Cosa portano oggi le coppie in consulenza?

(dati del Centro di consulenza familiare di Bologna)

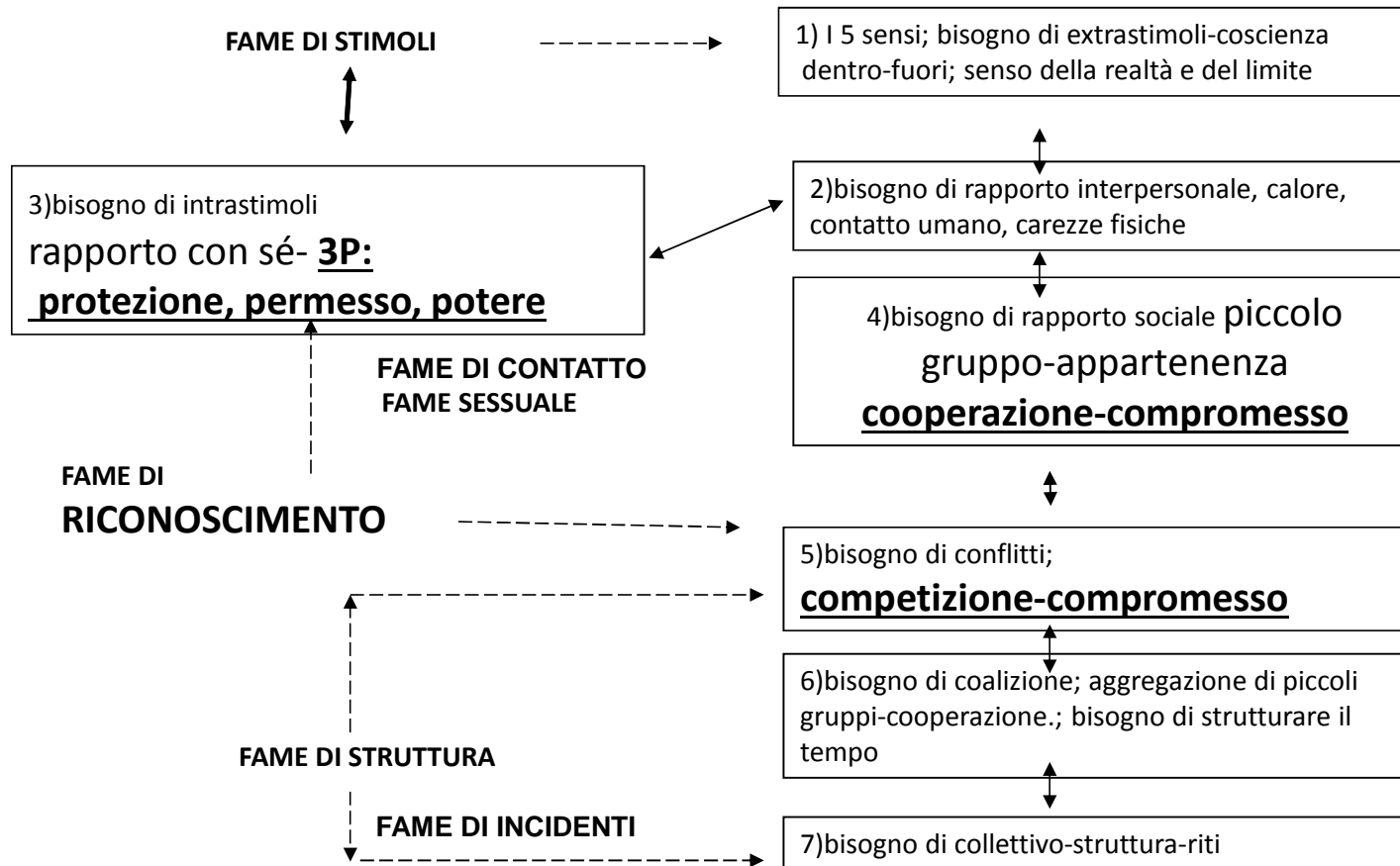
il totale non corrisponde a 100 per la sovrapposizione di voci in numerosi casi

- | | |
|--|-----|
| 1) Problemi di comunicazione | 72% |
| 2) Tradimenti | 28% |
| 3) Divergenze su stili di vita ed educativi; forme di saturazione | 26% |
| 4) Rottura di simbiosi (crisi evolutiva I) | 25% |
| 5) Cambiamenti di struttura (casa, figlio, lavoro: crisi evolutiva II) | 22% |
| 6) Percezione della mancanza o della perdita del noi | 20% |
| 7) Sindrome del nido vuoto (crisi evolutiva III) | 20% |

5 AREE DI APPROFONDIMENTO:

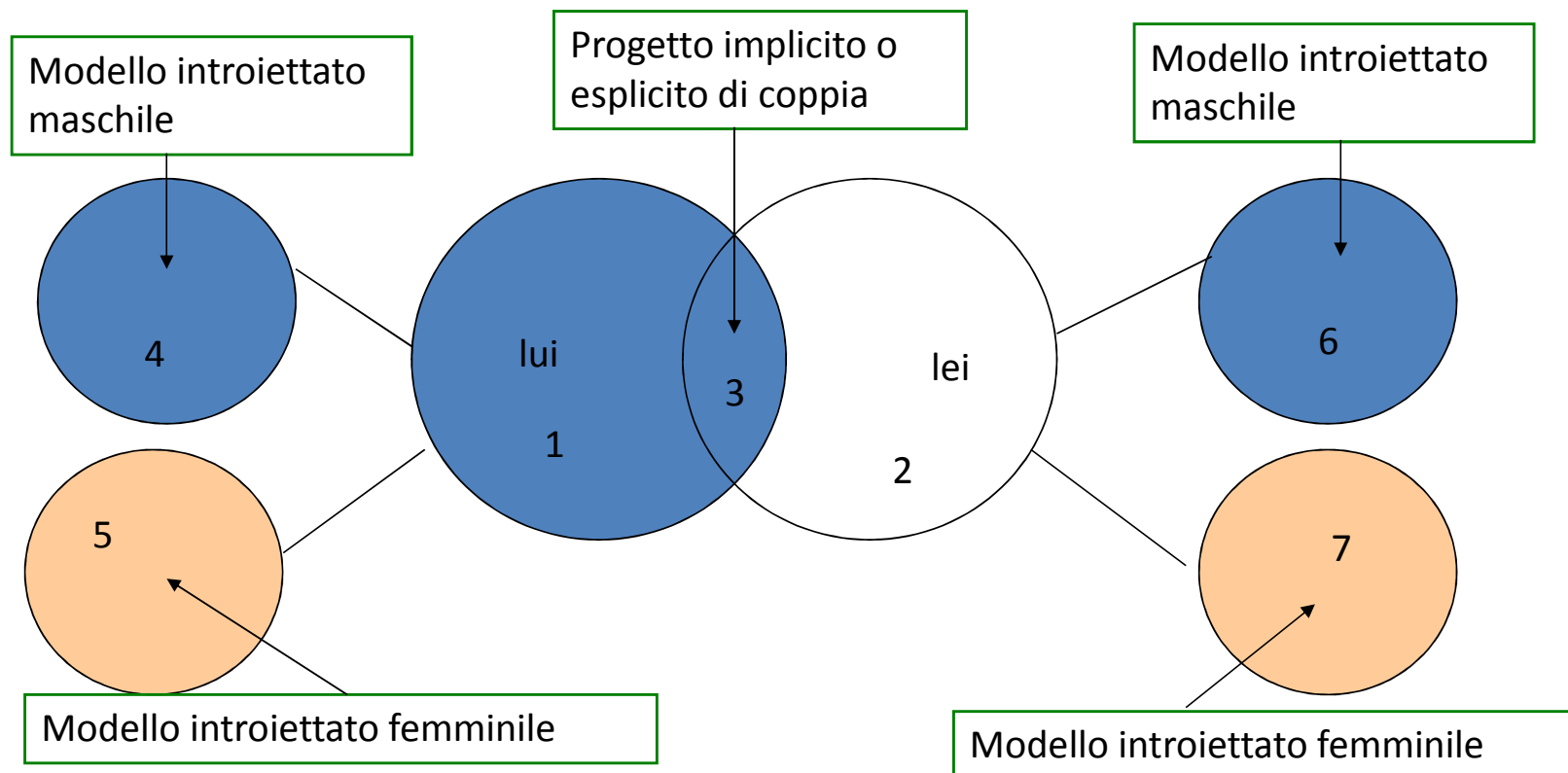
- 1. LA COMUNICAZIONE: spesso difficile, sempre necessaria
- 2. LA DIFFERENZA DI GENERE: la ricchezza e la fatica dell'essere maschio e femmina
- 3. LA GESTIONE DEI CONFLITTI: inevitabili, ma potenzialmente fattori di crescita
- 4. RICONOSCERSI: paradosso della integrazione e separazione.
- 5. STORIA PERSONALE: l'influenza del passato che blocca il cambiamento.

FAMI ESISTENZIALI (Berne; «fare l'amore»)



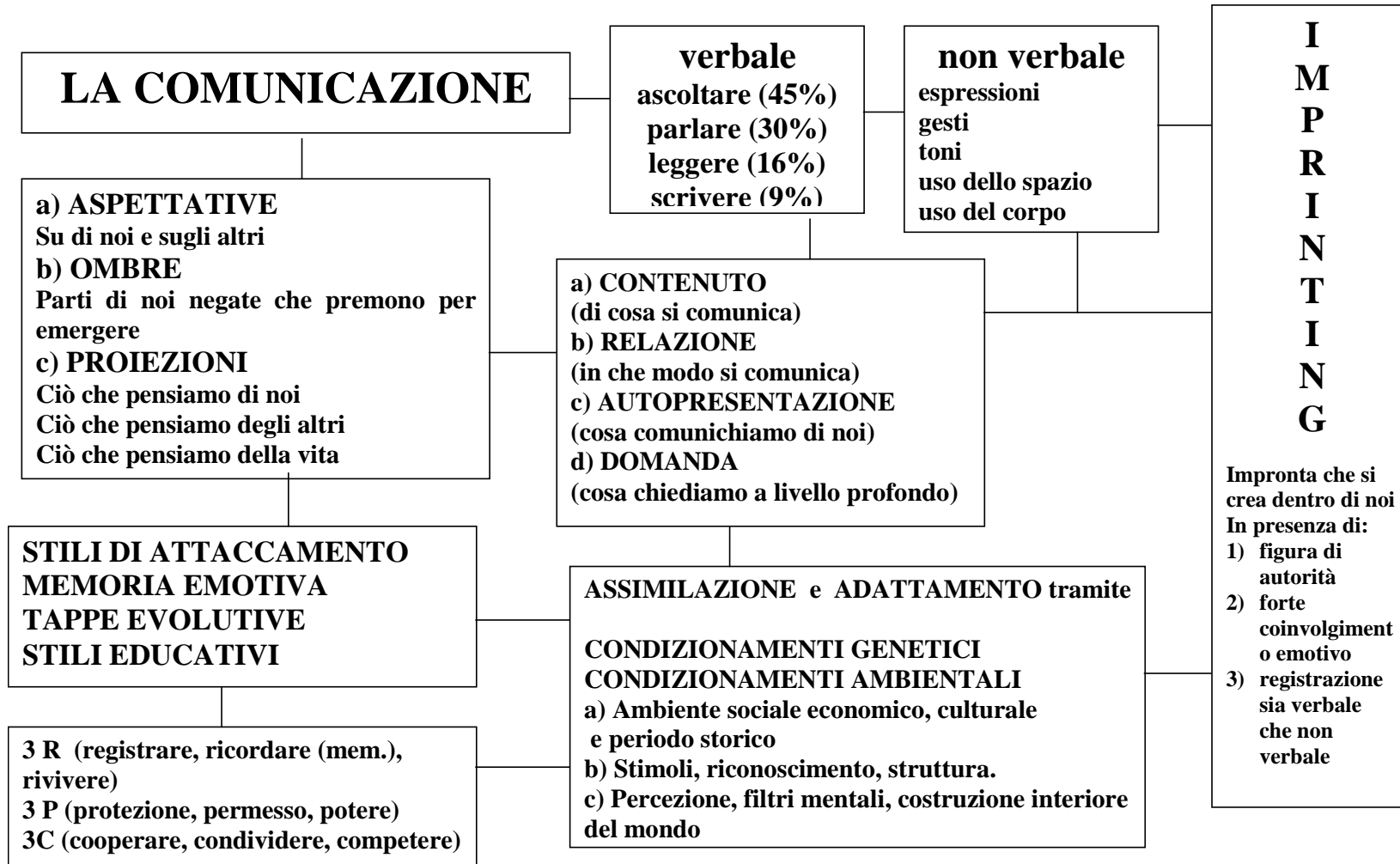
MA IN QUANTI SIAMO SU QUELL'ALTARE (o in Municipio)?

Emotivamente ci si sposa sempre almeno in 7:



La comunicazione è il cuore di tutto!!!

Schema generale della comunicazione



Le 3 R, le 3P, le 3 C le fondamenta della comunicazione

3 R

- 1) Registrare
- 2) a) Ram-mentare ; b) ri-cordare; c) ri-membrare
- 3) Ri-vivere

3 P

- 1) Permesso -- identità
- 2) Protezione -- appartenenza
- 3) Potere -- autonomia

3 C

- 1) Cooperazione
- 2) Competenza
- 3) Compromesso

Alcune situazioni di disturbo della comunicazione con particolare incidenza sulla coppia (in attesa dei casi...)

- 1) **I pre-giudizi** (invasione dell'io genitore sull'adulto)
- 2) **Le letture del pensiero** (pretesa di intuizione come amore)
- 3) **Le finte domande** (prevedono solo una risposta positiva)
- 4) **I giochi psicologici** (disagio stereotipato)

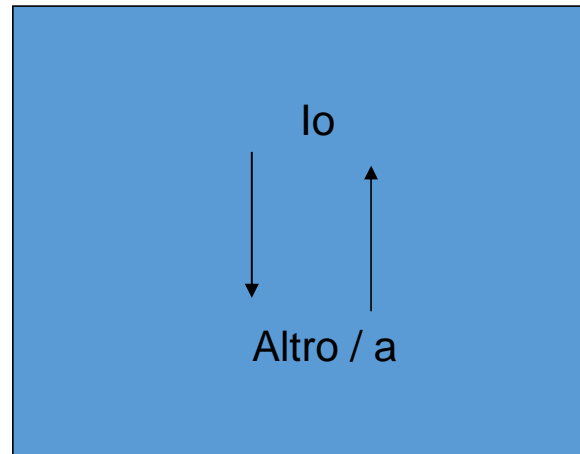
LE AREE DELLA COMUNICAZIONE e l'universo delle aspettative

CONTENUTO

(cosa comunichiamo, l'oggetto)

DOMANDA

(cosa chiediamo ,
cosa ci aspettiamo
dalla
comunicazione)



RELAZIONE

(in che modo
comunichiamo; che
rapporto stabiliamo)

AUTO-RIVELAZIONE

(cosa manifestiamo di noi; ruolo,
immagine, ecc.)

DINAMICHE DI COMUNICAZIONE SESSUATE

	REATTIVITA' tendenzialmente MASCHILE	REATTIVITA' tendenzialmente FEMMINILE
LIVELLO SOCIALE	<p>CONTENUTO</p> <p>a) <i>Di cosa stiamo parlando?</i> b) <i>Qual è il problema? Quali sono le soluzioni? Come attuarle?</i> c) <i>Operatività nell'area: presentazione di un problema e soluzione del problema stesso</i> d) <i>Il problema affrontato non deve riproporsi, la soluzione va attuata.</i> e) <i>Le aree di intervento sono principalmente esterne al sé</i></p>	<p>RELAZIONE</p> <p>a) <i>Come viviamo nella nostra relazione?</i> b) <i>Come dimostriamo il nostro interesse e il nostro coinvolgimento?</i> c) <i>Operatività nell'area relazionale: alla pari, reciprocità, asimmetrica, sbilanciata, invischiate, simbiotica, di estraneità, ecc.</i> d) <i>Il problema affrontato può riproporsi in quanto è solo la manifestazione di una tensione relazionale di CONDIVISIONE</i> e) <i>Le aree di intervento sono principalmente nella comunicazione, nella relazione instaurata</i></p>
LIVELLO PROFONDO	<p>AUTO-RIVELAZIONE</p> <p>a) <i>Come esco da questa dinamica? Come risulta la mia immagine sociale?</i> b) <i>Come incide sulla mia autostima e sul mio senso di efficienza e di efficacia?</i> c) <i>Se il problema si ripropone allora io non l'ho risolto bene (o lei non l'ha risolto bene) --- si alimenta il senso di inadeguatezza --- possibile caccia al colpevole e proiezione di accuse</i> d) <i>Senso generale di intolleranza e insopportabilità</i> e) <i>Senso di superiorità: critica, ironia, arroganza, svalutazione dell'altro, ecc. che coprono il problema di autostima e di inadeguatezza.</i> f) <i>Possibile esclamazione finale: ma cosa vuoi da me? Non sei mai contenta!</i></p>	<p>DOMANDA</p> <p>a) <i>Che senso ha il nostro stare insieme?(bisogno di accoglienza)</i> b) <i>Se non condivide con me la fatica e i problemi mi esclude e se mi esclude non mi ama</i> c) <i>Se non c'è la condivisione mi sento sfruttata/o, usata/o e le mie richieste aumentano insieme ai miei sforzi di essere brava/o ed efficiente</i> d) <i>Cerco rivalse sociali, spendo, non compio i consueti lavori in casa, non offro più quello che offrivo prima, mi distacco sul piano affettivo, lo/la punisco in vari modi</i> e) <i>Senso di esclusione, bisogno di sentirsi scelta/o, importante, messa/o al primo posto --- possibili inneschi di meccanismi di dipendenza: il mio stare bene dipende da te</i> f) <i>Possibile esclamazione finale: sono stanca di essere usata!</i></p>
POSIZIONE FINALE	HO BISOGNO DI SENTIRMI PARTE DELLA SOLUZIONE E NON PARTE DEL PROBLEMA	SE TI SENTO VICINO SO AFFRONTARE BENISSIMO I PROBLEMI

**Interazione
Tra i due universi:
maschile e
femminile**

ALCUNI STRUMENTI PER IL CONSULENTE

R. Sternberg, docente di psicologia e pedagogia a Yale, ha definito il concetto di **amore completo** come triangolo. Io ho aggiunto al suo centro la **comunicazione**, che opera come collante e agente di consapevolezza dell'amore stesso



Fattore emozionale

Fattore cognitivo-progettuale

Fattore fisiologico-chimico

	6-10	5	1-4	
Passione				Indifferenza
intimità				Distanza
Impegno				Rinuncia
comunicazione				chiusura
Ingrediente segreto				

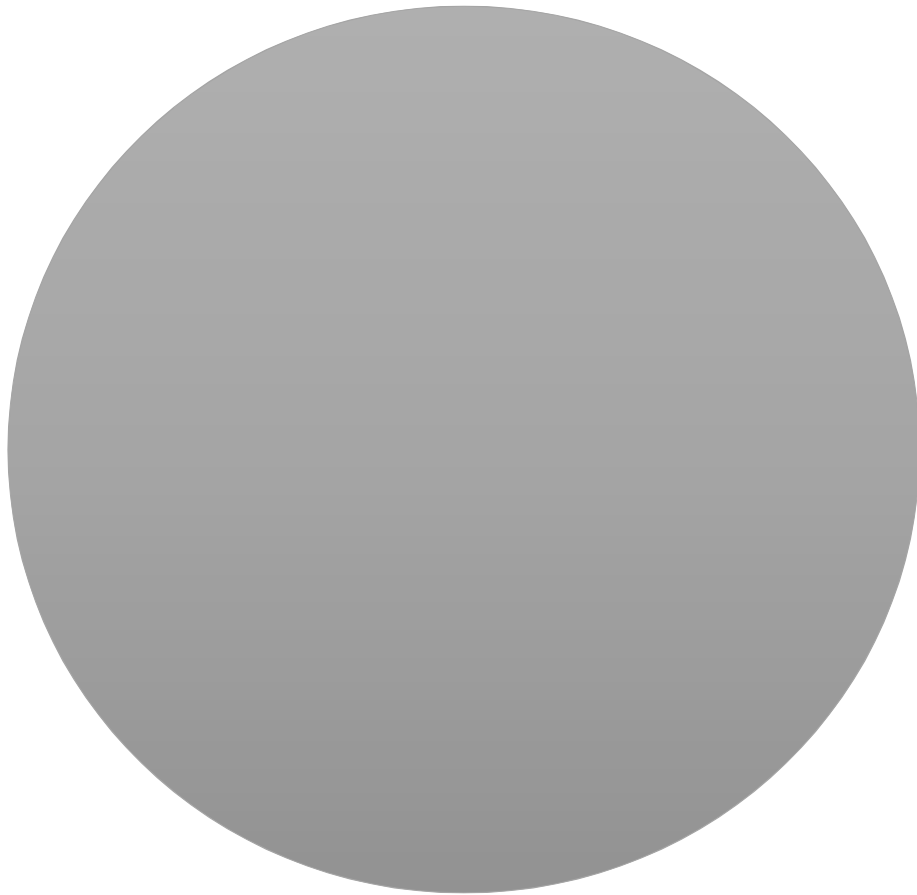
Assegnate un punteggio a voi e al vostro/a partner

LA TORTA A FETTE DEL NOSTRO SPAZIO NELLA COPPIA/CASA

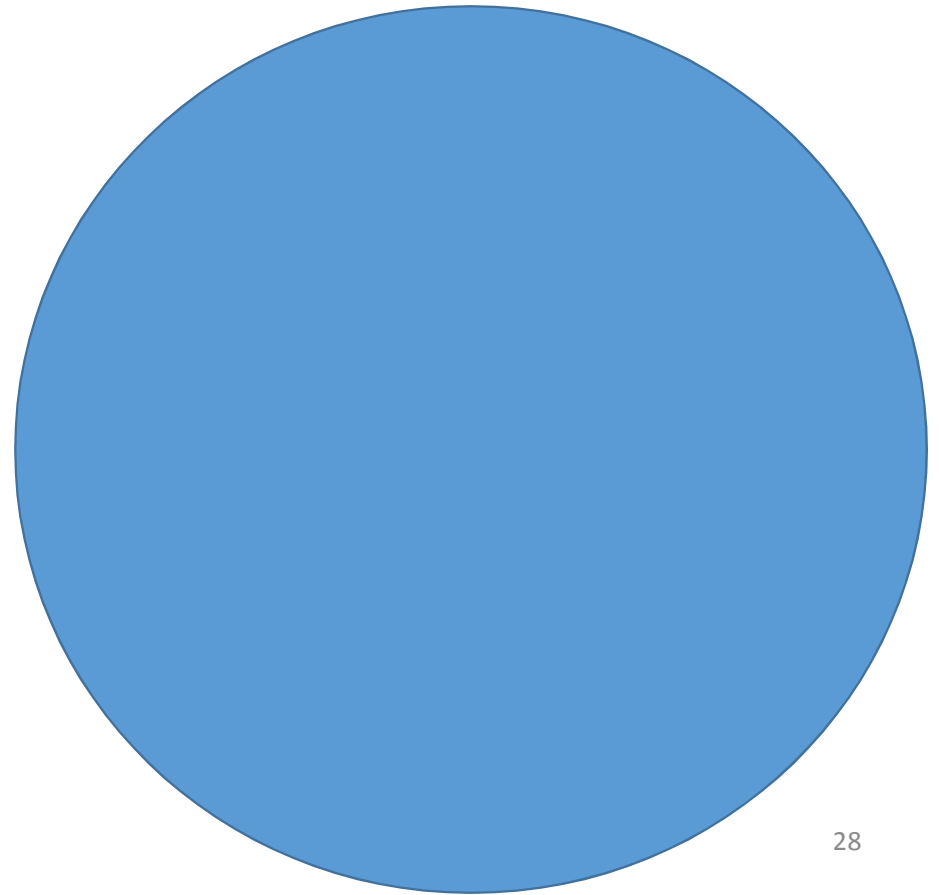
a) Spazio dedicato a me; b) spazio dedicato a al partner; c) spazio dedicato a noi

La ripartizione dello spazio nella nostra casa (da compilare ognuno individualmente e poi confrontare in consulenza)

Le mie «fette di torta»



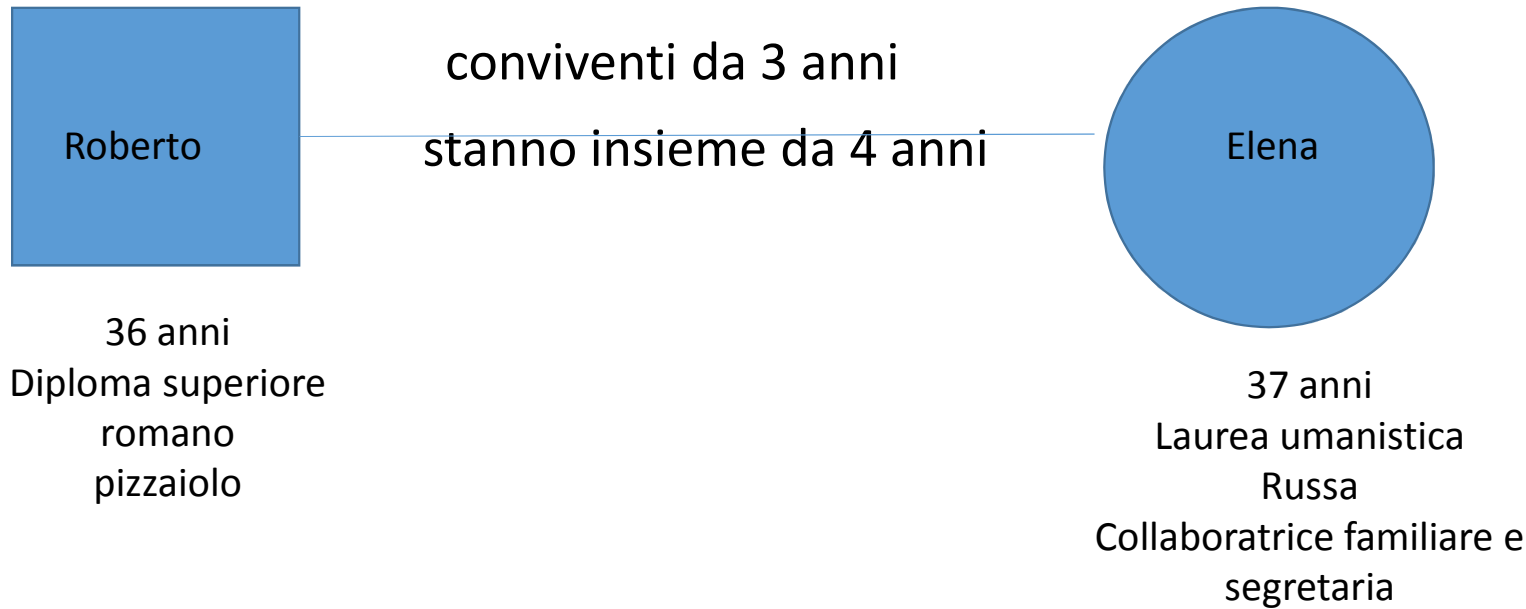
Le «fette di torta» di lui/lei



SPAZIO E POTERE
Gestione dello spazio nella nostra coppia
Chi è il capo del governo?

	IO						LUI/LEI
	3	2	1	0	1	2	3
IL MIO SPAZIO							
IL SUO SPAZIO							
IL NOSTRO SPAZIO							

Introduzione caso Barbara; tema del IV incontro: tensioni dovute all'interpretazione di lui su atteggiamenti e modi di fare e di porsi di lei



- *Grande senso di inadeguatezza*
- *Bassa auto stima*
- *Tendenza alle stereotipie maschili e femminili*
- *Fatica a dare fiducia alla partner*

RICHIESTA ESPLICITA/ FOCUS:

GELOSIA DI LUI

- *Atteggiamenti molto rigidi, perentori*
- *Forte razionalità*
- *Disabitudine emozionale*
- *Grande fatica a modificare proprio punto di vista e posizione*



CASO 1 BARBARA

Quando il tempo stringe e ci sentiamo pressati ...
Le nostre **paure allo specchio**:

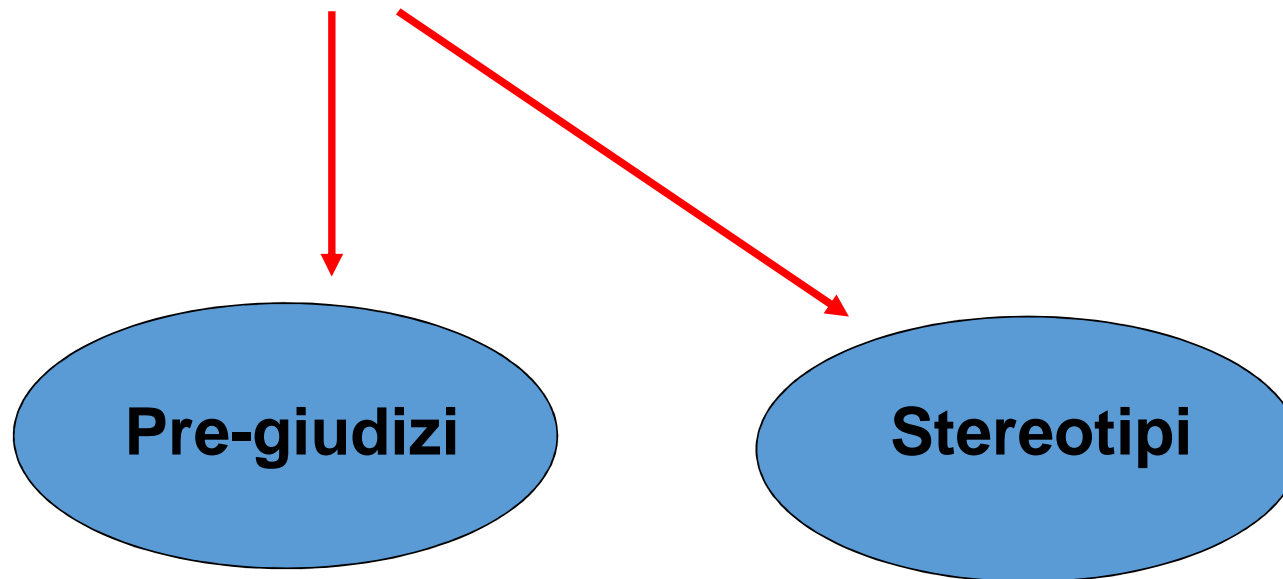
L'auto stima
a) Mi sento degno d amore
b) Mi sento competente
c) Ho adeguato senso di realtà

Impliciti e visibili dalle nostre scelte
Valori di riferimento
Espliciti e dichiarati

Inconsapevoli, desunte dal nostro stile di vita
Aspettative
Consapevoli, inserite nel nostro progetto di vita

Nell'ascolto

la fretta è cattiva consigliera



Presentazione del pomeriggio

Alcune situazioni di disturbo della comunicazione con particolare incidenza sulla coppia (in attesa dei casi...)

- 1) **I pre-giudizi** (invasione dell'io genitore sull'adulto)
- 2) **Le letture del pensiero** (pretesa di intuizione come amore)
- 3) **Le finte domande** (prevedono solo una risposta positiva)
- 4) **I giochi psicologici** (disagio stereotipato)
- 5) **La saturazione** (disagio da accumulo progressivo di cose non dette, subite, compresse, ecc.)

Le 7 note della danza di coppia

(strumento di monitoraggio ad uso del consulente e per la coppia)

	LEI	LUI
1) IL FATTO (descrizione)		
2) SENSAZIONI		
3) EMOZIONI E ASSONANZE		
4) PENSIERI E IMMAGINI (cosa mi è passato per la testa)		
5) SENSO (personalizzazione)		
6) BISOGNI E ORIENTAMENTO		
7) COMPORTAMENTI, AZIONI		
CONCLUSIONE DELL'EPISODIO		
VARIAZIONI NEL MO ZAINO (cosa metto e cosa tolgo)		

Quale tempo è il nostro tempo?

La ripartizione del tempo nella coppia (da compilare ognuno individualmente e poi confrontare in consulenza)

TEMPO DEDICATO A ↓	Io nella settimana (in ore)	Io nel fine settimana (in ore)	Lui/lei nella settimana (in ore)	Lui/lei nel fine settimana (in ore)
A ME (specifica come...)				
Che il partner dedica a sé (specifica come)				
Al lavoro				
A fare cose utili con lui/lei				
A fare cose piacevoli con lui/lei				

Quale tempo è il nostro tempo?

La ripartizione del tempo nella coppia (da compilare ognuno individualmente e poi confrontare in consulenza)

TEMPO DEDICATO A ↓	Io nella settimana (in ore)	Io nel fine settimana (in ore)
A ME (specifica come...)	LUI dice di sè : meno di 1 ora al giorno LUI dice di LEI: 4 ore al giorno	LUI: dice di sè 3 orette Lui dice di LEI: 3 ore circa
Che il partner dedica a sé (compila il partner) (specifica come)	LEI dice di sè: 2 ore al giorno LEI dice di LUI: circa 3 ore al giorno	LEI dice di sè: poco o niente LEI dice di ILUI: almeno 4 ore
Al lavoro	LUI: circa 10 ore al giorno LEI: 6 ore al giorno	LUI: raramente 1 o 2 ore LEI: a volte pulizie generali
A fare cose utili con lui/lei	LUI: spesa, piatti, cose poco piacevoli LEI: il peso è praticamente su di me	LUI: 2° 3 ore LEI: 1 ora o 2
A fare cose piacevoli con lui/lei	LUI: zero LEI: zero	LUI: se si riesce alcune ore LEI: raramente 2 o 3 ore

USCIRE DAL NOSTRO PICCOLO ORTO

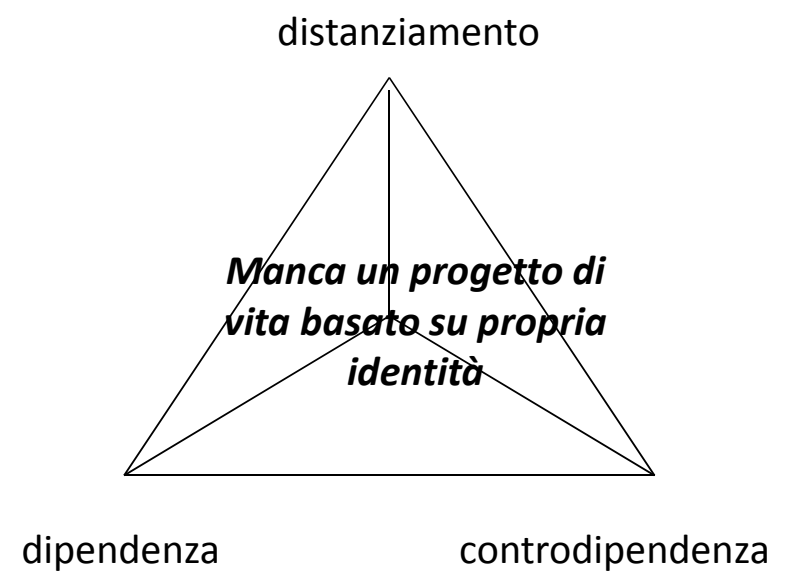
Molto spesso anche nella vita di coppia e della famiglia **ci portiamo dentro e dietro la logica del potere**, così ci attacchiamo al nostro ruolo, incarico, settore, come se fosse un figlio o meglio ancora un pezzo irrinunciabile della nostra identità... ed iniziano piccole o grandi lotte di potere, forme di sfida, di competizione... siamo **prigionieri di una mentalità che riusciamo bene a vedere negli altri, ma che tendiamo a giustificare e minimizzare dentro di noi o all'opposto a drammatizzare e ingigantire...** così si distrugge l'umanità e l'orizzonte valoriale

A partire dall'esercizio proposto, come procedereste con questa coppia? Come mai?

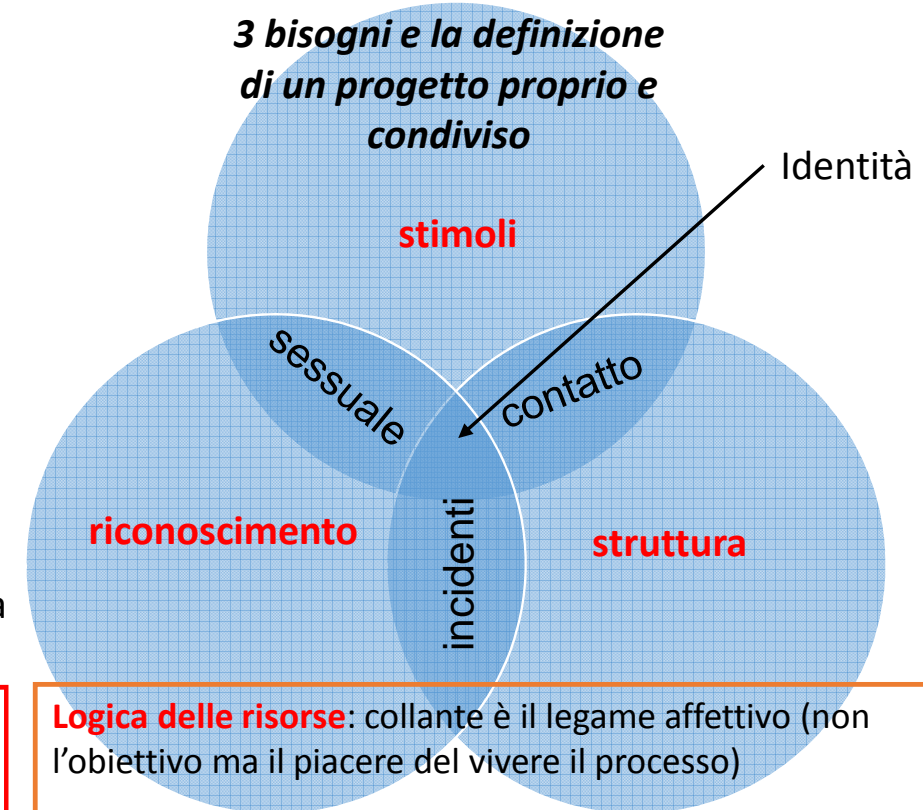
Caso 2 Raffaello

Passare dalla piramide al cerchio

Caso 2; Raffaello



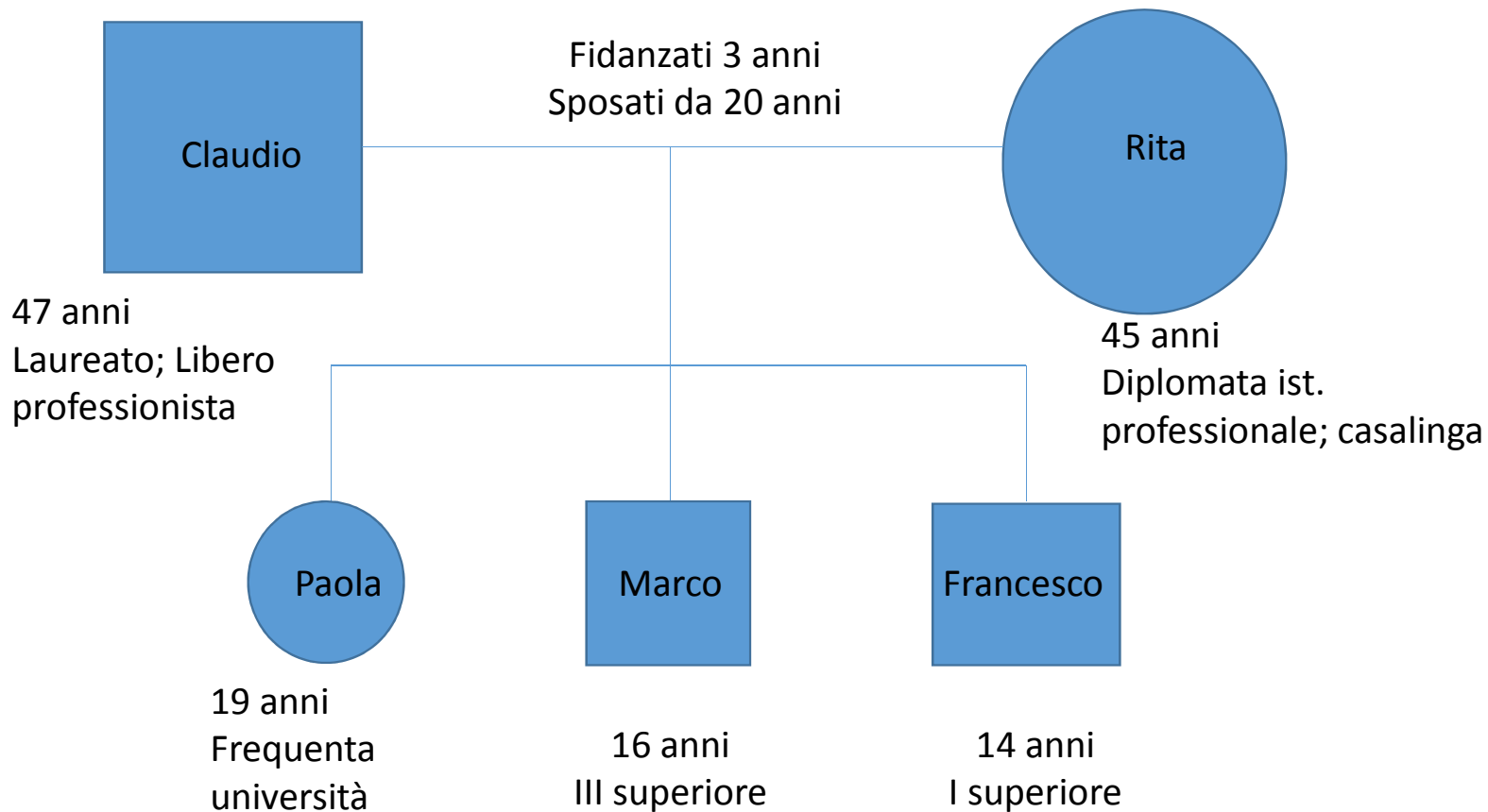
Al centro c'è l'armonia dei 3 bisogni e la definizione di un progetto proprio e condiviso



Logica del potere: collante è la legge; dovere; giudizio
l'obiettivo finale è una **libertà DA**
Si svolge nell'universo dei giochi a somma zero (uno vince e uno perde)
Modello mentale FARE

Logica delle risorse: collante è il legame affettivo (non l'obiettivo ma il piacere del vivere il processo)
L'obiettivo finale è una **libertà DI**
Si svolge nell'universo dei giochi a somma diversa da zero
Modello mentale ESSERE

Introduzione al caso di Raffaello; terzo incontro; richiesta iniziale da parte di lui:
*lei vuole andarsene, mi ha tradito con un collega e quando l'ho scoperta mi ha detto che non
ne può più... forse non mi ha mai amato*



*Alla fine del secondo incontro concordato focus su: **comunicazione e rispetto reciproco per capire se c'è ancora modo di stare insieme***
Data l'attivazione della montagna delle piccole cose da condividere insieme al III incontro

Attivazione proposta alla coppia: le montagne dei piccoli grandi ostacoli accumulati nel tempo

Ognuno compila la scheda che segue rispondendo alle domande per come la percepisce

- **Cosa ostacola il nostro stare bene insieme?** Scrivi tutto quello che ti viene in mente nell'immagine seguente
- **Cosa ostacola il mio stare bene nel quotidiano, nelle relazioni, in compagnia...?**
- Metti in fondo alla piramide le situazioni più vecchie, quelle che senti da maggior tempo, e in cima le ultime, quelle di questo recente periodo
- Quali riflessioni possiamo fare su quanto emerso?
- Scrivi le 3 caratteristiche che ti vengono in mente pensando al partner



Come lui vede lei (e come lei vede lui) in sintesi e sulla base delle piccole cose che hanno costruito la montagna in 3 caratteristiche

**SCHEDA
COMPILATA DA LEI**



Come lei vede lui (chiede 3 caratteristiche)

- 1) «grande lavoratore, ma nullo come marito e come padre»
- 2) «nega i problemi»
- 3) «non propone mai, devo farlo io e lui accetta ogni tanto sbuffando»

Caso 2; Raffaello

**SCHEDA
COMPILATA DA LUI**



**Come lui vede lei (chiede
3 caratteristiche)**

- 1) «bella e impossibile»
- 2) «problematizza tutto»
- 3) «Troppo ansiosa»

Caso 2; Raffaello

<p>Cosa LUI dice di LEI</p>	<p>Entrava in competizione con mia madre e le mie sorelle; creava tensione</p>	<p>Mi fa capire che non le vado bene, come faccio comunque sbaglio</p>	<p>Sbalzi di umore di lei Non è mai contenta</p>	<p>Mi giudica; è aggressiva per ogni piccola cosa <i>(percezione antica nel tempo)</i></p>	<p>Pensa quasi solo ai figli, per lei la coppia viene sempre dopo; però mi ossessiona con la gelosia</p>	<p>È distante, non vuole fare l'amore, non ha voglia di fare cose insieme</p>
<p>Cosa LEI dice di LUI</p>	<p>Intromissioni della sua famiglia nella nostra</p>	<p>Vuol sempre avere ragione lui <i>(percezione antica nel tempo)</i></p>	<p>Pensa a sé, non contribuisce con i figli e la casa, prima vengono i suoi spazi e bisogni</p>	<p>Fa il bastian contrario (forse da sempre ma ora pesa troppo)</p>	<p>Non comunica, se glielo chiedo sbuffa e lo fa malvolentieri</p>	<p>Lo sento assente, distante, non gli importa di me, ma fa il cascamoto con le sue dipendenti e quasi con ogni donna</p>

Gruppi del pomeriggio

Orizzonte di realtà:

- - L'amore è progetto e azione
- - L'amore va coltivato
- - L'amore si modifica con il tempo



Il **20%** delle coppie mostrano di essere felici e soddisfatte della loro relazione. Da cosa dipende?

Considerano l'amore un progetto che si costruisce e non un impulso

Gestione divergenze

- Sanno che ogni lite dipende da entrambi (non vanno a caccia di colpevoli)
- Ognuno si assume la responsabilità delle proprie reazioni emotive e si mette in discussione
- Non cercano chi ha cominciato
- Trovano un modo per convivere accettando le divergenze e accolgono i limiti (difetti) dell'altro
- Usano strategie per riavvicinarsi dopo i litigi (senza competizioni e bilanci)
- Evitano le assolutizzazioni o si aiutano ad uscirne velocemente (in particolare i giudizi)

Stili comunicativi

- Tengono chiare e separate le proprie identità
- Amano l'altro per ciò che è e lo considerano speciale
- Vedono le differenze come punti di forza
- Accettano di influenzarsi a vicenda (proiezione di fiducia reciproca)
- Hanno buon livello di autostima e auto efficacia
- Condividono verbalmente le proprie emozioni e i propri bisogni
- Hanno riti di coppia e momenti specifici esclusivi almeno ogni 15 giorni
- Sanno dirsi grazie e usano forme di riconoscimento
- Iniziano e terminano la giornata dedicandosi un momento (informazioni sulla giornata e piccolo rito rilassante di chiusura giornata)
- Si dicono frequenti parole dolci e comunque gli apprezzamenti sono nettamente superiori alle critiche
- Hanno quotidiani contatti fisici (non sessuali) e mantengono frequenti momenti di intimità sessuale
- Condividono numerosi progetti comuni e si sostengono per i bisogni

La promozione dell'amore

Atteggiamento	Definizione	Come si concretizza
PROSSIMITA'	Farsi prossimo, vicini, intimi, restare connessi	- PAROLE - GESTI - FISICITA'
CURA	Amorevolezza, gentilezza, cum-passione	- PAROLE - GESTI - FISICITA'
DONO	Gratuità, libertà interiore, accettazione dell'altro, impegno nel progetto comune	- PAROLE - GESTI - FISICITA'

Le metafore

Importante utilizzo delle immagini e di tutta la comunicazione

- ***Concreta***
- ***Visibile***
- ***Collegata all'esperienza diretta***
- ***Facile da memorizzare***
- ***che coinvolge in modo più completo l'uomo***

Alcune buone prassi per una consulenza di coppia «su misura»

- 1) Il cliente è la coppia
- 2) Se c'è bisogno di un incontro individuale deve essere condotto per entrambi e i temi e contenuti trattati vanno progressivamente riportati nelle sedute di coppia
- 3) Dove è possibile è più efficace far condurre le consulenze di coppia ad una coppia di consulenti
- 4) Dopo ogni incontro scegliere un esercizio di auto ascolto per approfondimento individuale e professionale (in genere l'esercizio che si tende a non fare sarà quello più utile)
- 5) Prestare grande attenzione alle alleanze e/o alla percezione soggettiva di esse (la parzialità multi direzionale di O'Leary)
- 6) In caso di timore o sentore di schieramenti, di proiezioni, di tensione interiore ricorrere immediatamente alla supervisione