

Itinerario per fidanzati

20 Ottobre 2005



Relazione del Dott. S. Bordignon Psicologo

Sono uno psicologo perciò le riflessioni che vi propongo sono di ordine psicologico. Noi abbiamo una testa, una razionalità..., occorre farli funzionare perché altrimenti crolla tutto! "Aiutati che il ciel ti aiuta..." Occorre imparare a far funzionare la coppia! Stiamo vivendo un momento sociale molto delicato. Gestire una coppia oggi è un'impresa che esige molta perizia.

Come far funzionare la coppia?

Fare coppia oggi è diverso rispetto a fare coppia dieci anni fa o cento anni fa, fare coppia oggi, nel 2005, è diverso anche da fare coppia qualche anno fa. Le cose stanno cambiando in modo vertiginoso.

Qual è uno dei problemi che viene fuori oggi quando si parla con le coppie in crisi?

Credere che per stare insieme bisogna essere innamorati.

L'innamoramento è una bellissima cosa, ma è diverso dal legame profondo che serve per tenere su un matrimonio! L'innamoramento è un equivoco. Come far durare questa coppia?

Ad un certo punto della nostra vita ci innamoriamo. L'innamoramento è un fatto "pelle", è un fatto biologico che ci capita addosso e di cui non abbiamo nessun merito, si casca nell'amore, ci troviamo innamorati! Sei la mia prima donna...; sei il mio primo uomo... Gli studi dimostrano che tecnicamente il primo innamoramento avviene già intorno ai due anni di vita, ... poi pensiamo alle prime cotte... Allora l'innamoramento è un'esperienza fatta tante volte, ci coinvolge emotivamente, ubriacatura emotiva, si sta tanto bene (è dimostrato che ci si ammala di meno), ma si soffre anche tanto (le pene d'amore...).

Innamoramento: fusione fortissima di due esseri (mentale, psicologica...esperienza favolosa!) ...ma dura 8-10 mesi...poi la sbornia passa! Dopo di che dall'innamoramento devo fare il salto, devo passare all'AMORE. L'innamoramento è passivo, l'amore è attivo. L'amore è un rapporto reciproco. Io gestisco il problema, sono attivo. Non sono un tronco fra le onde, trascinato dalla corrente, ma una barca che si governa, in due. Allora nella nostra vita facciamo diverse esperienze di innamoramento, poi decidiamo che una persona sia il compagno o la compagna del nostro progetto di vita. Perciò abbiamo usato questa risorsa per creare le condizioni di una vita di coppia che duri il più a lungo possibile e che sia il più gratificante possibile.

AMORE: *è un termine molto difficile da definire.*

I Greci usavano addirittura sei parole per indicare l'amore:

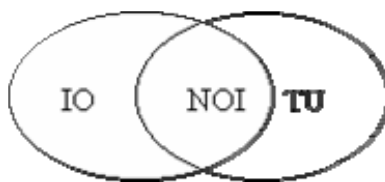
- ♥ **AMICIZIA** (fideo)
- ♥ **STARE INSIEME** (agape, sapersi divertire insieme, mangiare insieme...)
- ♥ **AMORE DI PREDILEZIONE** (amore filiale)
- ♥ **BENEVOLENZA** (stima, vedere il bene dell'altro)
- ♥ **GRATITUDINE** (amore di carità)
- ♥ **AMORE EROTICO** (eros, attrazione per il bello)

Quando siamo innamorati queste cose non le pensiamo, ma nel 95% dei casi vi capiterà un'altra sbandata. Può darsi che succeda di innamorarsi di qualcun altro/altra durante la nostra vita di coppia, senza per questo tradire il mio partner. La fedeltà consiste nella capacità di gestire l'innamoramento finché mi passa. Metterlo in conto è importante. La simpatia per il o la collega...

Modalità tecniche per le quali l'io e il tu si costruiscono per l'altro, una forma di allargamento psicologico.

Uno psicologo di Padova dice che se andiamo a vedere, in tutti gli esseri viventi succede questo fatto: ogni essere può paragonare il suo IO ad un cerchio che racchiude il suo spazio, il suo mondo, le sue amicizie, la sua storia...più questo cerchio si allarga, più ci sentiamo autorealizzati, cresciamo, raggiungiamo la pienezza. Ognuno di noi quando incontra una persona che può allargare il suo spazio vitale, nutre un sentimento di AMORE verso questa persona. Viceversa verso chi blocca la mia crescita, faccio cessare anche il sentimento di amore. Chiunque si affeziona, prova amore, gratitudine verso chi ti fa crescere! Incontro una persona che completandomi mi permette di svilupparmi tantissimo, se invece mi blocca, il sentimento diventa negativo anche se prima mi ero innamorato. (es. rapporto genitori - figli). Base di legame di coppia: due persone diventano l'uno per l'altra un momento di crescita!

Una metafora: **GLI ANELLI**



Non due IO staccati, ma due IO che si sovrappongono. Dall'innamoramento alla costruzione della coppia. Ogni cerchio è la nostra personalità (castello), spazio mio personale (emozioni, sentimenti, libertà). Il TU è l'altro castello. Due castelli che si intersecano con delle stanze in comune: area della condivisione, dell'intimità. Ognuno di noi ha bisogno di uno spazio individuale e richiama lo spazio comune (segreto della coppia). L'ubriacatura dell'innamoramento va tradotta in termini di apertura, non di chiusura. Molte relazioni finiscono presto perché c'è una chiusura l'uno all'altro ("non mi lasciava più andar fuori..."). Un rapporto che sa di sequestro, toglie il respiro

...facciamo tesoro delle storie passate!

Un'altra metafora: **I GEMELLI SIAMESI**, di solito sono attaccati per la testa o per il torace o con la zona genitale. Il chirurgo li divide, rimane questa vita in simbiosi notevole, ma ognuno è autonomo. Ci innamoriamo per uno di questi livelli: testa (condivisione intellettuale), cuore (comunicazione emotiva, feeling...), a livello sessuale (innamoramento fisico).

- 1) Molti si innamorano perché c'è una forte condivisione a livello TESTA: stesso modo di vedere la vita, intesa mentale, stessi valori... Questi saranno molto facilitati nella comunicazione e già questo produce piacere. Tutti noi cerchiamo persone che ci diano piacere, cioè che ci facciano star bene!
- 2) Altre persone provano una forte condivisione affettiva di tipo CUORE: pensiamo ad esempio agli scout che trascorrono insieme molti anni di crescita o a chi è a scuola assieme, ai compagni di lavoro, a chi fa esperienze forti insieme all'altro/a...
- 3) Infine ci sono persone che provano una fortissima ATTRAZIONE FISICA per l'altro/a...

In tutti e tre i casi occorre tagliare l'elemento totalizzante e ridistribuire la relazione sugli altri due livelli, è necessario un equilibrio in tutti e tre i piani. Altrimenti rischio di amori platonici per chi è solo testa, fortissime relazioni affettive per chi è solo cuore (solo amicizia), esperienze bellissime, ma solo a livello fisico e che poi si esauriscono nel tempo per chi è solo attrazione. Sembra strano, ma i gruppi molto affiatati, non sempre producono coppie. Difficilmente i due si tirano fuori da quello stare insieme, quel bel calore..., non si procede al confronto perciò il rapporto rimane a livello di amicizia. La coppia per andare avanti deve alimentarsi su tutti e tre i piani. Dopo aver costruito la coppia, ci sono momenti in cui ognuno vive la sua dimensione IO (es. al lavoro). Ci sono momenti per l'IO e per il NOI. Poco tempo a disposizione da dedicare all'altro, stress, stanchezza...

FARE COPPIA CONVIENE ed è bello, basta farlo in un certo modo. Coppia oggi più bello rispetto ad una volta, si è più liberi, ma occorre più testa, bisogna essere più scaltri. Stiamo bene oggi...non basta! Deve essere per sempre! **Come mai ci sono coppie che durano e coppie che non durano?** Alcuni studi dicono che la condizione per durare è avere l'idea di durare, convinzione profonda, elaborazione mentale.

Oltre all'innamoramento, **PERCHÉ CI SI METTE INSIEME? COME MAI CI CONVIENE FARE COPPIA? QUALI SONO LE MOTIVAZIONI CHE PORTANO UN UOMO E UNA DONNA A METTERSI INSIEME, PER VIVERE COME COPPIA?** (pensare a almeno 3 motivi...)

- MOTIVAZIONI DI CONTATTO: è un bisogno fondamentale, sempre di più, col

- passare degli anni. Una coppia non si forma sotto le lenzuola, è necessario il contatto quotidiano... (pizzicotto, abbraccio, manifestazioni fisiche... sono l'indice dell'intesa). Ci sono momenti in cui non si ha proprio voglia di parlare, si è come dire "spompati", ma si ha bisogno di un abbraccio, di una carezza, di un bacio...
- MOTIVAZIONI INTELLETTUALI: il piacere di comunicare punti di vista diversi (vivacità e bellezza), parlare per il gusto di ascoltare l'opinione dell'altro...
- CONFERMA DEL SE': il sé è l'immagine che abbiamo di noi stessi, l'immagine è positiva se gli altri ci approvano, abbiamo bisogno che un'altra persona abbia fiducia in noi. Se ha scelto me, vuol dire che valgo, che conto...Se questa persona continua a stare con me, vuol dire che valgo...Nelle separazioni il problema più grande non è la solitudine, ma il fatto che l'altro non ti riconosce più, manca l'elemento di conferma. Spesso ci dimentichiamo di confermare l'altro. Ci sono relazioni impostate più sulla critica che sulle conferme. Cerchiamo di tenerci su! Non criticiamo continuamente, tanto non serve, ricordiamoci che nessuno ha mai cambiato nessuno! Nelle separazioni, della terza persona che arriva non ci si innamora della bellezza. Il pericolo è di trovare quello che ti dice: "che bravo che sei..." fuori casa, nell'ambiente di lavoro, mentre magari dal coniuge non si viene apprezzati, anzi si è spesso criticati. Fortissimo bisogno di conferme...diciamo qualche "bravo", "brava"...
- MOTIVAZIONE DI IDENTITA': riconoscimento reciproco, accettarci per quello che si è. Gli amici più intimi che abbiamo sono quelli che ci accettano per quello che siamo. All'inizio per la coppia non è così, ci sono aspettative reciproche e a volte recitiamo un po' per rispondere alle aspettative dell'altro. Questo deve cessare in breve...relazione sincera. L'innamoramento è la mistificazione dell'altro, mito: la più brava, il più bello... Poi l'altro mi appare per quello che è, e bisogna accettare e voler bene per quello che è, per tutta la vita. Accettarci fino in fondo è la vera amicizia nella coppia. Questo dà pace! Inoltre nella vita cambiamo: fisicamente, per il ruolo sociale, per il lavoro...
- MOTIVAZIONI DI SVILUPPO: si cresce insieme, progettare insieme, fare una famiglia è un bisogno.
- MOTIVAZIONI FISICHE: piacere sessuale. Dirlo ai fidanzati è come portare acqua al mare, ma alla lunga l'attrazione viene meno, allora diventa un valore del rapporto di coppia. Ci può essere il calo dell'attrazione: uno dei sintomi della coppia in crisi è l'angoscia che si prova di notte nel dormire accanto ad una persona per la quale non si prova più alcuna attrazione fisica. Bisogna coltivare

l'attrazione, è una risorsa che va gestita bene... Consiglio pratico: tenersi in ordine anche dopo il matrimonio, occorre coltivare un'eleganza anche in casa, eleganza domestica. La coppia deve imparare non a sopportarsi, ma a sedursi! Seduzione = spingere l'altro verso di me. Rendermi interessante. L'attrazione intellettuale ha un fascino notevole.

- MOTIVAZIONI ECONOMICHE: sistemarsi e gestirsi, essere indipendenti dalla famiglia di origine. Tutti da sposati hanno un tenore di vita inferiore di quello che si aveva in casa, è necessario costruire insieme.
- MOTIVAZIONE VOCAZIONALE: metter su famiglia dà valore alla nostra vita, motivazione umana e religiosa.
- MOTIVAZIONI PROCREATIVE: è un bisogno urgente, è un bisogno fisiologico, naturale. C'è una procreatività fisica e una morale, intesa come apertura alla società, realizzazione anche negli altri e verso gli altri.
- MOTIVAZIONI SOCIALI: rappresentazione della coppia dopo che si è sposati. Si pensa sempre alle due persone insieme. CONVIVENZA - MATRIMONIO...permettetemi il mio personale punto di vista. Dal punto di vista sociologico l'età media dei matrimoni oggi è 29 anni per le donne e 32 anni per gli uomini. Cosa si fa dai 20 ai 30 anni? Non occorre che ve lo dica... Allora se la convivenza è uno stato in attesa di condizioni migliori, se è data dai tempi e dai modi...si può fare (ci sono coppie che vivono già come sposati); se invece è solo per provare se funziona...allora non mi trovate d'accordo perché capite che "per tutta la vita" non va d'accordo con "proviamo" !!!

MATRIMONIO...

Termine di lusso, è una scelta molto bella, molto alta, è la testimonianza davanti a tutti, sancita davanti a tutta la società. Il matrimonio è la meta, il punto di arrivo, rappresenta l'unione tra Cristo e la Chiesa. Una volta era un rito di passaggio, oggi è una scelta matura che si fa per testimoniare davanti a tutti il bene che vi volete.

Per questo siete anche da ammirare.....**AUGURI!!!**

