



Scuola di Dinamiche Relazionali e Counselling

8 giugno 2024

**Il ciclo vitale della famiglia:  
la formazione della coppia**

**PARTE 2: flusso ed evoluzione**

dott.ssa Paola Torrieri

© Tutti i diritti sono riservati. Qualsiasi riproduzione, anche parziale, senza autorizzazione scritta è vietata.



TOMIND

Scuola di Dinamiche Relazionali e Counselling

**Il distacco dalla  
Famiglia d'Origine e  
la formazione della  
COPPIA - parte 2:  
flusso ed evoluzione**

dott.ssa Paola Torrieri

8 giugno 2024

Tutti i diritti sono riservati. Qualsiasi riproduzione, anche parziale, senza autorizzazione è vietata.

**IL CICLO VITALE  
DELLA FAMIGLIA**

La famiglia come  
**sistema** che si  
modifica nel tempo



**“...e VISSERO per sempre FELICI E  
CONTENTI”...**

**È possibile?**

## RELAZIONE CONIUGALE

- La relazione coniugale si fonda su un **patto fiduciario** che ha nel matrimonio il suo atto esplicito.
- È il patto che fonda e organizza la relazione.

## PATTO SEGRETO

- Il patto matrimoniale è sorretto, da un punto di vista psichico, anche dal patto segreto, che rappresenta l'**intreccio inconsapevole**, su base affettiva, della scelta reciproca.
- “Io sposo in te questo e tu sposi in me quest’altro”...

- Il Patto Segreto può dirsi riuscito quando effettivamente i due soddisfano bisogni affettivi reciproci e quando è flessibile
- “sposo questo in te” passa alla posizione “sposo quest’altro in te” e in questo modo il patto segreto segue flessibilmente il mutare, nel tempo, dei bisogni affettivi e relazionali.

Se il **Patto Segreto** è **rigido**, vale a dire se i partners non sono in grado di fare il passaggio da “sposo questo in te” a “sposo quest’altro in te”, l'intesa si consuma (**esaurimento del compito**).

Film: La guerra dei Roses



**Qual è, in sintesi, l'obiettivo da raggiungere?**

La mèta ideale, la 'perfezione del patto', configura un tipo di intesa di coppia che si appoggia e alimenta l'unicità e l'irripetibilità della persona amata, accettata nei suoi limiti e desiderata nelle sue caratteristiche:

**SPOSO TE  
perché  
SEI TU**

**L'ALTRO È DEGNO DI FIDUCIA, L'ALTRO HA UNA SUA BELLEZZA, L'ALTRO VALE AL DI LÀ DEI SUOI LIMITI. È IN QUESTO SENSO CHE MERITA IL SACRIFICIO PERSONALE E IL DONO CHE NON ASPETTA RESTITUZIONE.**

**CIÒ AVVIENE QUANDO SI È RIUSCITI A PASSARE DALL'INNAMORAMENTO ALL'AMORE.**

**LA COPPIA UTILE**  
**La coppia coniugale:**  
**trappola**  
**autoterapeutica**

- Chi vive in coppia si chiede spesso se la propria relazione sia “normale” o no.
- Non ha senso chiederselo, perchè per rispondere dovremmo sapere come dovrebbe essere una relazione di coppia e come dovrebbe essere lui/lei... si capisce dunque che è una domanda senza risposta.
- Non ha significato far riferimento ad un modo di vivere in coppia migliore di un altro.

- Può essere più sensato chiedersi se la relazione di coppia in cui viviamo sia di qualche **UTILITÀ** nel **FAVORIRE IL NOSTRO SVILUPPO PSICHICO**
- Parlare di utilità presuppone un accordo sulla definizione degli obiettivi, ovvero su quale utilità: utile rispetto a cosa?
- A cosa potrebbe servire una relazione di coppia ai due che la compongono, se venisse utilizzata al meglio l'esperienza che questa relazione comporta?

**“...CHI ME LO HA FATTO FARE?”**

- Il cambiamento arriva, queste frasi, questi pensieri, arriveranno... La vera domanda è: ne voglio far uso per **distruggere più facilmente** o per **costruire qualcosa**?

## Questa è la scelta. L'unica.

- Chiedersi se i nostri pensieri, sentimenti anche di astio, siano giusti o sbagliati, non ha alcun senso. Un gran numero di persone continua a impiegare ogni attimo di vita, ogni scintilla di energia all'interno di questa "voluta prigionia".

- Si può evadere? Certo, e poi si ricomincia con qualcun altro.



Una relazione di coppia può rappresentare la forma più efficace di psicoterapia esistente, un'**OPPORTUNITÀ INCREDIBILE** di evoluzione per ciascuno

- Si può affermare che uno degli obiettivi fondamentali di una relazione di coppia sia quello di favorire il processo evolutivo dei soggetti che ne fanno parte.

- Una coppia sta tanto meglio quanto più riesce ad adattarsi alle esigenze connesse con il processo evolutivo dei due individui che la compongono



**NON** solo adattarsi, ma **FAVORIRNE lo SVILUPPO**

**Quali sono gli ELEMENTI presenti in ogni relazione di coppia che possono essere utilizzati a vantaggio della crescita dei due individui che la compongono?**

## INNAMORAMENTO

- Può essere visto come il momento in cui uno vede nell'altro quelle polarità di sé che non può vedere in se stesso.
- È la possibilità di amare ciò che non riusciamo ad amare in noi stessi, perchè incompatibile con l'immagine che ci siamo fatti di noi.



Nessuno è ciò che sembra

- La “**Trappola Autoterapeutica**” ha inizio con l'innamoramento, con il momento del cuore, che può aprirsi solo se la testa non controlla. È una “cecità” necessaria.
- Dunque sono le **diversità** a rappresentare il vero motivo della scelta reciproca.
- Non si scelgono le persone solo per le loro qualità, ma anche per il loro difetti (SPOSO TE perchè sei TU)



Non inizieremmo il viaggio se non credessimo nel Paradiso gratis

Paolo Menghi

- ... e nell'innamoramento, all'inizio del viaggio, si sale, come su una mongolfiera...

## AMORE

- ... e poi si scende...
- solo che non si vola se “si pesa” troppo, e avevamo buttao via la “zavorra”. Ora, riscendendo, riprendiamo con noi ciò che avevamo lasciato

- Si scende... e non si vede più ciò che vedevamo dall'alto!
- Possiamo decidere di dirigerci verso le regioni più buie, ma illuminati e sorretti dal ricordo di quello che si è visto quando si era in alto. Quella luce servirà a rischiarare la notte.

**AMORE** = OPPORTUNITÀ di riuscire a mantenere il cuore aperto nonostante la testa abbia ripreso a funzionare.

CRISI = SCELTA, scegliere di permettere l'evoluzione

- Si sceglie proprio la persona di cui abbiamo bisogno

- E questo tiranno????
- E questa strega ???
- Sono proprio quello di cui avevamo bisogno : sono **MAESTRI!!**
- Per le inconsapevoli attrazioni generate dalle nostre **ESIGENZE di CAMBIAMENTO**, ci siamo scelti il nostro **AVVERSARIO**, e ci troviamo quindi a combattere una battaglia proprio con la **persona più competente** per farcela perdere.

 **Che faccio?**

Si può **SCAPPARE** O **COM-PRENDERLO**  
(accoglierlo dentro di sé coscientemente)

Una relazione di coppia è utile ai due membri che la compongono se vivendola imparano ad usare in modo adeguato la loro energia, verso un obiettivo che si chiama **COMPRESIONE**.

Agire consapevolmente  
o  
reagire ottusamente?

28

Nulla può temperare lo spirito come trattare con  
persone impossibili in posizione di potere...  
e si sa quanto i membri di una coppia lo siano  
gli uni con gli altri.



### Compito evolutivo per tutti

Accettare l'ombra dell'altro quando il  
Patto Segreto "salta"...

E' nella relazione con l'Altro che capiamo  
**CHI SIAMO**

La parte tenuta nascosta, quella stessa  
parte che ricerchiamo nell'altro/a è legata  
alla ferita che abbiamo ricevuto  
da bambini ... è la nostra OMBRA

Il partner è il miglior terapeuta che ci siamo scelti

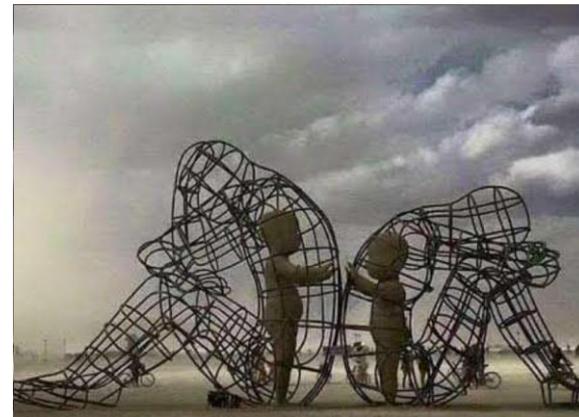
- ci mette a confronto con la ferita, con le situazioni ancora aperte del passato,
- svela qualcosa di me... se lo voglio vedere
- fa da specchio alle parti della mia ombra (che non sarebbero uscite senza il confronto nella relazione)

Mi fai tirare fuori il peggio di me...  
Mi fai tremare di insicurezza...  
Mi fai sentire inadeguata, mai all'altezza  
Mi fai sentire sola...  
Mi fai avere crisi di panico...  
Mi fai sentire trasparente...  
Mi fai sentire che non conto niente...  
Mi fai sentire inutile...  
Mi fai sentire non amabile...  
Mi fai sentire un senso di soffocamento

È colpa tua...io non sono così!!!!

In questo atteggiamento, il **PASSATO** domina il **PRESENTE!**

Bambine e bambini feriti si cercano, si trovano, si mettono insieme e cercano la riparazione di un passato già vissuto. In questo modo assai spesso lo ricreano.



L'amore romantico adulto è un legame di attaccamento, proprio come quello tra madre e figlio.

Il bisogno umano di dipendere da una persona cara non svanisce nell'età adulta, ma è solo trasferito dai caregiver primari all'amante.

## L'ATTACCAMENTO ADULTO

Bowlby (teoria dell'Attaccamento) parlava di "**DIPENDENZA EFFICACE**" come modalità di stare in relazione, capacità di rivolgersi agli altri per ricevere supporto emotivo, "dalla culla alla tomba".

La dipendenza efficace è concepita come segno e fonte di forza negli scambi affettivi.

La percezione del **legame sicuro** è la chiave per avere relazioni d'amore soddisfacenti.

Sentirsi al sicuro significa sentirsi a nostro agio accanto all'altro e fiduciosi nel dipendere emotivamente dall'altro che amiamo.

## TIPI DI LEGAME

**Stile sicuro:** "So di avere bisogno di te e tu ne hai di me, e va bene. Di fatto è fantastico. Cerchiamo di entrare in contatto l'uno con l'altra e di avvicinarci."

**Stile insicuro-ansioso:** "Ci sei? Sì?...Dimostramelo! Non posso esserne certo, mostramelo ancora!"

**Stile insicuro-evitante:** "Non ho bisogno che tu ci sia per me. Sto bene qualsiasi cosa tu faccia".

Stili di **attaccamento INSICURO** predispongono a una serie di vulnerabilità che creano modelli di reciprocità negativa. Sono individui che

- Interpretano gli eventi in modo incoerente con la realtà, sempre sfavorevole e pessimista
- Credono che il disaccordo sia distruttivo per la relazione
- Attribuiscono intenzioni ostili ed egoistiche ai loro partner anche senza segnali comportamentali di ostilità.
- Manifestano spesso atteggiamenti di denigrazione, attacco, distanza, beffa, sarcasmo, disimpegno nell'ascolto, criticismo, evitamento, ecc...

L'Altro non va mai veramente bene, lo vorremmo diverso, perché è il copione della mancanza e dell'insoddisfazione che mettiamo in atto...  
Ci sono sempre un "ma" e un "se" davanti alla nostra felicità.

Noi vorremmo che lui o lei fosse...facesse... volesse...qualcosa di diverso da ciò che è, fa, vuole.  
Ma quando il partner fa qualcosa che non ci piace, in quel momento è il nostro più grande **Maestro** e abbiamo l'opportunità di imparare!

La difficoltà di accettazione dell'Altro, specchio della difficoltà di accettazione di noi stessi, trasforma il partner in un capro espiatorio su cui riversare dubbi, rive, rivendicazioni...

Se affrontiamo il copione disfunzionale ( in cui le aspettative sono PRETESE) e finalmente lo lasciamo andare, ci liberiamo del passato e possiamo vivere la Coppia come fonte di gioia, soddisfazione e complicità.

È solo quando ci arrendiamo e la smettiamo con le etichette, i giudizi, le richieste, le pretese, le aspettative, che può compiersi il mistero dell'appartenenza.

È così che si diventa **Sposi nell'Anima**.

È attraverso l'accettazione di noi stessi, finalmente padroni del nostro esistere, che possiamo giungere all'Amore che rende liberi e felici.

Essendo noi stessi permettiamo all'Altro di essere se stesso e siamo **Uno**.

Vuol dire...accettare anche l'ombra: è lì che evolviamo veramente, con il coraggio di essere se stessi e di accogliere tutto dell'Altro!

**Quali sono i passi concreti da fare per raggiungere ciò?**

46

### **Obiettivo basilare per la Coppia sana:**

- SEPARARSI EMOTIVAMENTE, RESTANDO IN CONTATTO.
- La Differenziazione ci permette di distanziarci dagli altri e determina a che distanza siamo, essa apre anche lo spazio per una VERA unione
- Ci renderemo più VICINI e più DISTINTI, piuttosto che più DISTANTI

L'eccessiva enfasi sull'attaccamento suggerisce che la tranquillizzazione debba venire da altre persone per noi significative (sei tu che devi calmarmi e far tornare tranquillo).

La **DIFFERENZIAMENTO**, invece, comporta il bilanciamento delle nostre 2 tendenze di base (attaccamento e autonomia) e permette la tranquillizzazione e la riparazione delle relazioni iniziando con noi stessi.

Per esempio: rapporto con la figura genitoriale di sesso opposto durante l'ADOLESCENZA

Sarà inevitabile ma anche quanto mai utile che questa fase venga resa cosciente all'interno del rapporto con il partner che ci siamo scelti.

È questa la continuità del percorso trasformativo ed evolutivo.

L'importante è saperlo



Gli stili con cui i bambini si autotranquillizzano sono stati classificati in categorie distinte che, negli adulti corrisponderebbero a diversi livelli di **DIFFERENZIAZIONE**:

- **A)** Essere capaci di autocalmarsi, mentre al tempo stesso si cerca di porre riparo alle incomprensioni nell'unione con il partner

- **B)** Interrompere il contatto con il partner per brevi periodi di autotranquillizzazione, nei quali concentrarsi su altri interessi per ricaricarsi e per rinnovare gli sforzi per riguadagnare l'unione con il partner
- **C)** I tentativi di ristabilire l'unione diventano meno frequenti, quanto più ci si ritira in se stessi e ci si concentra su altri interessi per compensare i bisogni non soddisfatti nella relazione.

- **D)** I tentativi di riguadagnare l'unione con il partner cessano e le attività emotive e fisiche si concentrano sulla minimizzazione delle interazioni negative.
- **E)** Si evita attivamente il partner e si resiste a ogni tentativo che l'altro fa di riparare l'unione.
- **F)** Il funzionamento è severamente compromesso dalla rottura dell'unione con il partner. Non si riesce né a ristabilire l'unione, né a coinvolgersi in altri interessi per ricaricarsi.

La PRIMA strategia (**A**: Essere capaci di autocalmarsi, mentre al tempo stesso si cerca di porre riparo alle incomprensioni nell'unione con il partner) è **la più differenziata**:

Mantenere se stessi (autoregolazione) in stretta vicinanza col partner (attaccamento) e cercare di ritornare in sintonia.

Le altre strategie (B,C,D,E,F) sono “tentativi” di regolare l'equilibrio RIDUCENDO il contatto con il partner!

Quando i coniugi non riescono ad autocalmarsi e ad adattarsi ai loro partner, fanno di solito tentativi maladattativi di autoriparazione (es. lui esce, lei fa musi per settimane). Anche se ognuno sa che quel comportamento è odiato dal partner (viene interpretato sempre come un segnale di NON Amore), continua a metterlo in atto...

### Come riuscire a mettere in atto la strategia A?

- Non prendete il comportamento del partner (o la mancanza di cambiamento) come un affronto personale
- Se non potete regolare le vostre emozioni, controllate il vostro comportamento
- Fermate i vostri ritornelli mentali negativi

- Autocalmarvi può richiedere di interrompere il contatto con il partner
- Usate il vostro tempo fuori-sintonia in modo efficace
- Autocalmarsi non comporta l'autoindulgenza, la regressione emotiva o l'abuso di cibo o di sostanze
- Promuovete voi stessi

Quando ci sentiamo al SICURO:

- Siamo più capaci di una buona autoregolazione emotiva
- Siamo più resilienti nei confronti degli eventi avversi
- Sviluppiamo l'autostima
- Siamo più abili nel cercare supporto e nel darlo, si cerca e si offre vicinanza, si cerca il contatto, si manifesta affetto
- Aumentiamo il livello di coinvolgimento e di impegno reciproco
- Respiriamo assieme al partner fiducia reciproca, soddisfazione, benessere relazionale

ogni balzo nella crescita è accompagnato da una sensazione dolorosa

Ma bisogna vedere se è un Dolore PULITO o SPORCO:

**DOLORE PULITO:** PRENDE LE MOSSE DA UN AUTORITRATTO ACCURATO accettando ciò che è stato, è e sarà.

**DOLORE SPORCO:** PRENDE LE MOSSE DAL DIFENDERSI, NEGARE O SPOSTARE, DALL'ASTENERSI DAL VEDERE O FARE QUALCOSA.

I sentimenti sporchi vengono dallo sfuggire a se stessi, alla nostra **ZONA D'OMBRA**: è il dolore degli errori ripetuti, promossi dalla cecità autoimposta e non offre opportunità di guarigione.

Il **Dolore PULITO** non ha sentimenti di vergogna e di ansia.

E' il **dolore curativo** che viene dall'accettazione della realtà della nostra vita.

E' DIFFICILE placare il Dolore PULITO.  
E' quasi IMPOSSIBILE placare il  
Dolore SPORCO.

Non si può realmente calmare se stessi  
mentre si sfugge una parte della verità: se  
non si è se stessi, non conquistiamo grado  
di DIFFERENZIAZIONE.

