

La dinamica di coppia, tra cura dell'intimità e gestione del conflitto.

Centro per
La Famiglia

3 MARZO 2018



A cura di Anna Maria Franco

Psicologa e psicoterapeuta

Direttore

“Centro per la Famiglia onlus”

DI SESTO SAN GIOVANNI

Arcivescovado Milano,
Piazza Fontana 2 – Sala Convegni

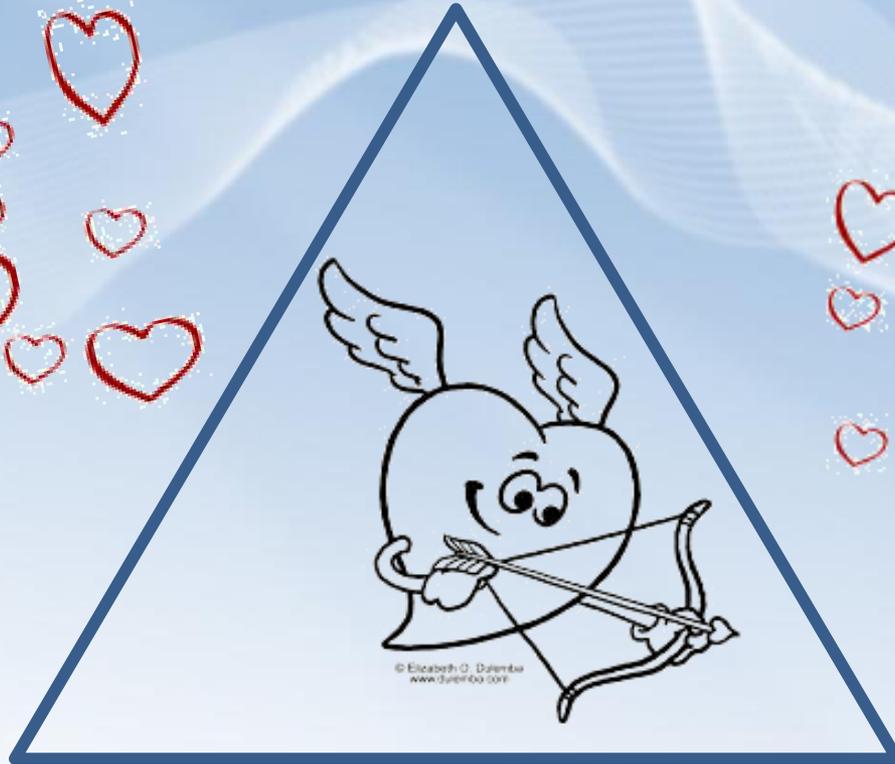
PARTIAMO DA NOI
QUALI ARGOMENTI SULLA VITA /RELAZIONE DI
COPPIA ABBIAMO L'ABITUDINE DI TRATTARE NEI
NOSTRI CORSI?



QUALI SENTIAMO ESSERE FONDAMENTALI, QUALI
VORREMO AVERE L'OCCASIONE DI APPROFONDIRE
CON LORO?

Teoria tripolare di Sternberg R.

INTIMITA'



IMPEGNO/
DECISIONE

PASSIONE

Se l'amore fosse un triangolo ...

Intimità

- La componente **Intimità** si riferisce ai sentimenti di confidenza, affinità, condivisione e comune sentire responsabili dell'esperienza di unicità e calore. Questa componente determina nella coppia la tendenza a prendersi cura dell'altro, ad aprire all'altro la propria autenticità e i propri sentimenti, a considerare il rapporto con l'altro speciale e di grande valore nella propria vita.



Passione

- La componente **Passione** riguarda gli aspetti più impulsivi che possono caratterizzare una storia d'amore: attrazione fisica, desiderio sessuale, ma anche desiderio di appartenenza, di dominio o di sottomissione.



Dott.ssa Anna Maria Franco, psicologa e psicoterapeuta- materiale didattico, non divulgabile per altri scopi

Decisione-impegno

- La componente **Decisione-Impegno** è distinta in due aspetti: la Decisione (aspetto a breve termine) è il primo passo che consiste nel decidere di amare qualcuno; l'Impegno (aspetto a lungo termine) consiste nell'impegno a mantenere nel tempo la relazione. I due aspetti possono essere disgiunti in quanto non sempre alla Decisione segue l'Impegno e non sempre l'Impegno è conseguenza della Decisione.



Centro per
La Famiglia



CICLO DI VITA DELLA COPPIA

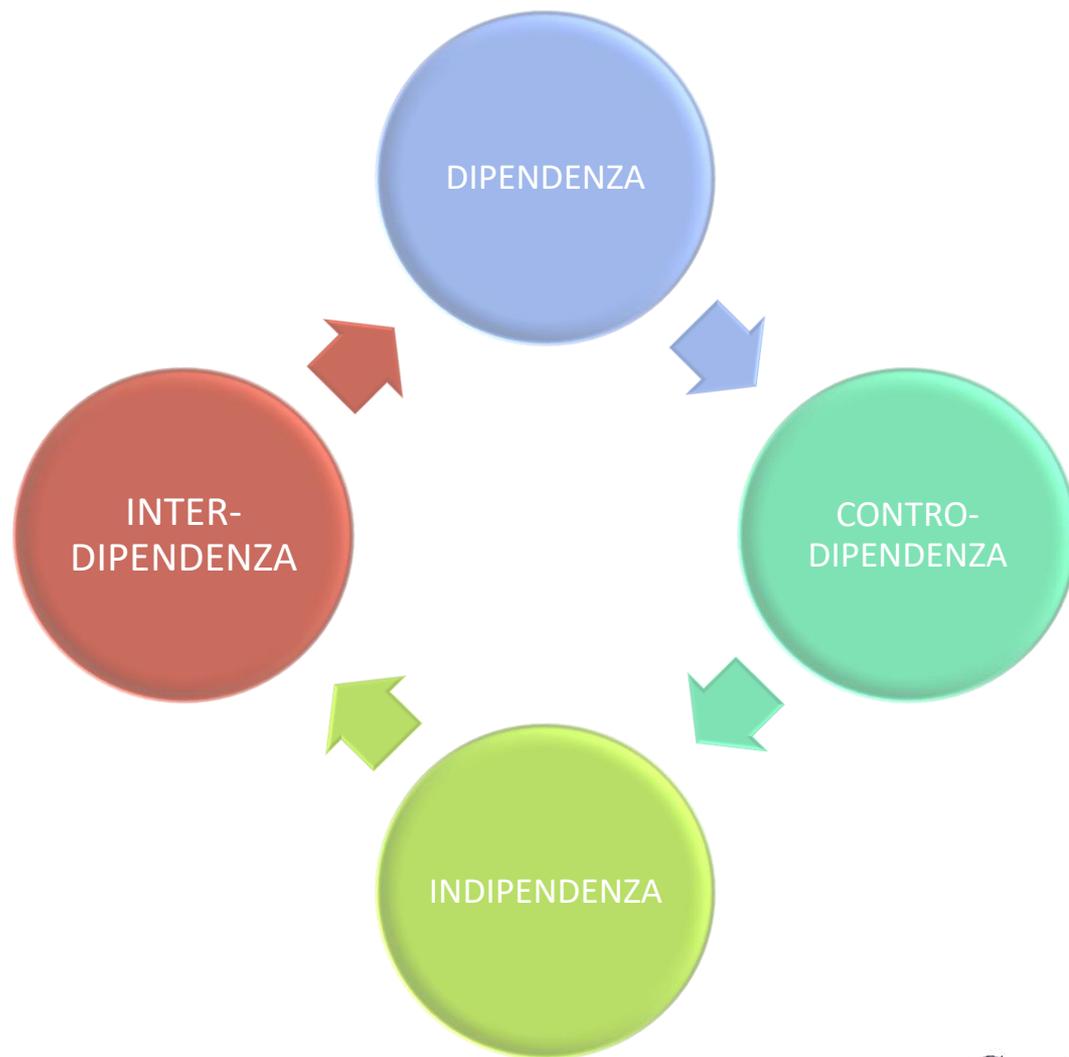
- La lettura di tale ciclo si basa sul concetto di autonomia e di separazione-individuazione della **Mahler** (1968). Il ciclo di autonomia della coppia va, infatti, da una fase di **dipendenza** ad una di **contro dipendenza**, quindi passando per **l'indipendenza** raggiunge **l'interdipendenza**. In ognuna di queste fasi per raggiungere l'autonomia la coppia vive esperienze emozionali particolari.

Dott.ssa Anna Maria Franco, psicologa e psicoterapeuta- materiale didattico, non divulgabile per altri scopi



Scala Aurea,
Abazia benedettina di
Melk (Austria)

LE STAGIONI della NUZIALITA'



*Dott.ssa Anna Maria Franco, psicologa e psicoterapeuta-
materiale didattico, non divulgabile per altri scopi*

1° FASE della DIPENDENZA

'Amore e psiche'



Nella prima fase della dipendenza, la coppia sperimenta un “delirio passionale” o “simbiosi”, durante il quale l’idealizzazione del partner è estrema, si pensa a lui come l’anima gemella e l’oggetto che soddisfa ogni proprio desiderio. Si è molto egoisti rispetto ai propri bisogni che hanno la precedenza sul resto e che, comunque, sembrano essere totalmente appagati dall’altro.

- Questa prima fase che dura circa due anni, si interrompe per favorire il passaggio alla successiva con i primi conflitti legati all’ambiguità e alla ricerca della differenziazione; si manifestano le prime crisi d’ansia, utili per lo scioglimento della simbiosi.

2° FASE della CONTRO-DIPENDENZA

- La fase successiva corrisponde al periodo della contro-dipendenza e si caratterizza per il desiderio di “differenziazione”; è il periodo della disillusione, della sofferenza dovuta alla scissione tra l’ideale e il reale, nascono i primi sintomi di incompatibilità, si comincia a pensare alla necessità di creare una giusta distanza. Si possono manifestare crisi depressive legate ad una difficoltà di gestione della rabbia che nasce proprio dalla scoperta dell’altro diverso.

Il conflitto in questo periodo è centrale e fisiologico anche in funzione di un apprendimento delle regole del conflitto. Una buona elaborazione di questa fase permette il passaggio alla fase successiva.



3° FASE della INDIPENDENZA



- L'indipendenza caratterizza la terza fase. Si tratta di un periodo di sperimentazione, la coppia sente l'esigenza di uscire dal nucleo a due e di esplorare l'esterno. E' forse il periodo più problematico e pressante dal punto di vista conflittuale, si presentano litigi anaffettivi, ognuno cerca di andare per la propria strada, si presentano crisi emozionali legate all'alternarsi di rimpianti e di speranze.

E' una fase a grande rischio di rottura, a cui corrispondono anche 'tradimenti'. In questa fase c'è però anche molta voglia di approfondire la conoscenza della coppia, si protende al mantenimento dell'unione.

Dott.ssa Anna Maria Franco, psicologa e psicoterapeuta- materiale didattico, non divulgabile per altri scopi

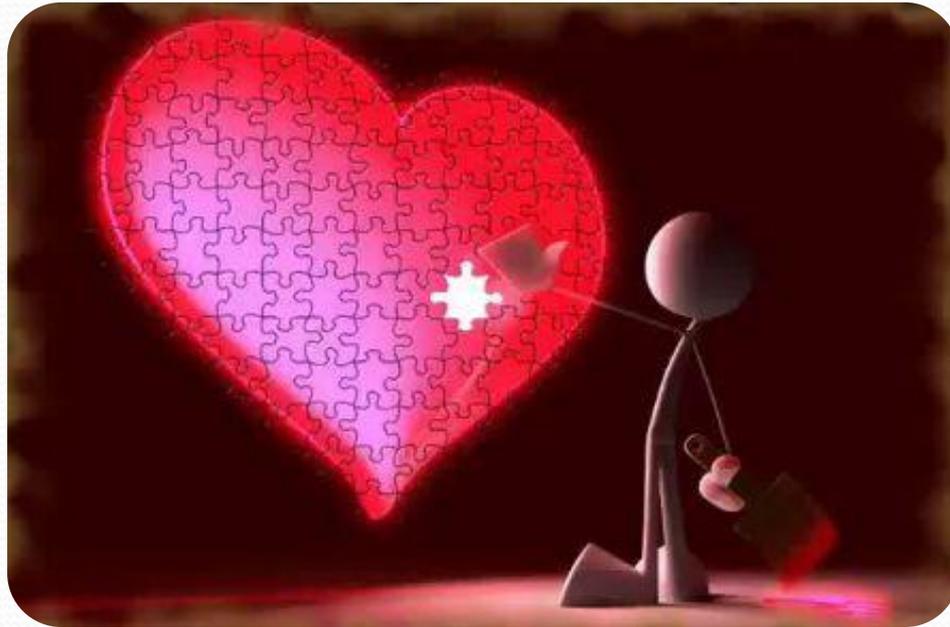
CRISI E DELUSIONE

- *Compito evolutivo della coppia in queste due fasi della vita*
- IMPARARE A VEDERE LE DIVERSITA', AD ACCETTARLE, AD ATTRAVERSARLE, A SOSTENERLE E AD INTEGRARLE IN MODO CREATIVO NELLA VITA RELAZIONALE



Dott.ssa Anna Maria Franco, psicologa e psicoterapeuta- materiale didattico, non divulgabile per altri scopi

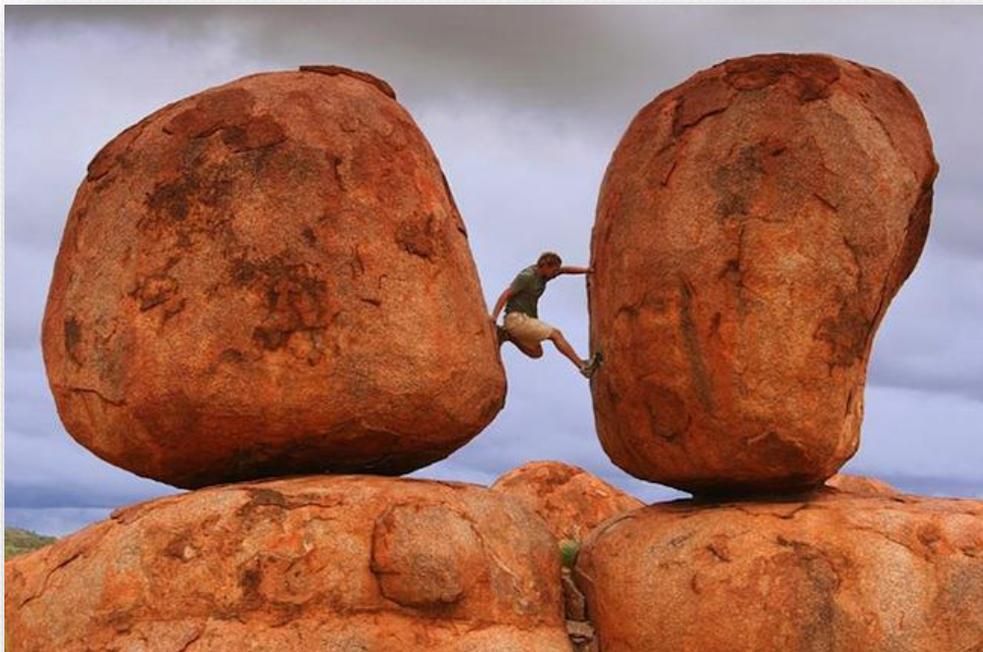
4° FASE della INTERDIPENDENZA



- L'ultima fase detta della interdipendenza si basa sull'accettazione dell'integrazione di un legame imperfetto. I partner giungendo alla consapevolezza che l'altro possa essere imperfetto, che la scelta del partner è indubbiamente collegata a modelli di attaccamento appresi nel tempo e che esiste a prescindere dai suoi mutamenti, attuano un processo di riavvicinamento.

Esso consente loro di acquisire una costanza dell'oggetto d'amore che travalica i conflitti e permette il riaccendersi del desiderio.

L'amore come ridecisione



- *Compito evolutivo per la coppia*
- Oltre a imparare a vedere le diversità, ad accettarle, ad attraversarle, a sostenerle ed a integrarle in modo creativo nella propria vita relazionale la coppia sperimenta un 'equilibrio sempre dinamico' originato dal conflitto fra
 - Bisogno di appartenenza (terreno comune)
 - Bisogno di individuazione (auto-realizzazione e libertà)
- La ricerca di tale equilibrio è sostenuto da un atteggiamento di decisione

Dott.ssa Anna Maria Franco, psicologa e psicoterapeuta- materiale didattico, non divulgabile per altri scopi

AMORE COME DIFFERENZIAMENTO DALL'ALTRO

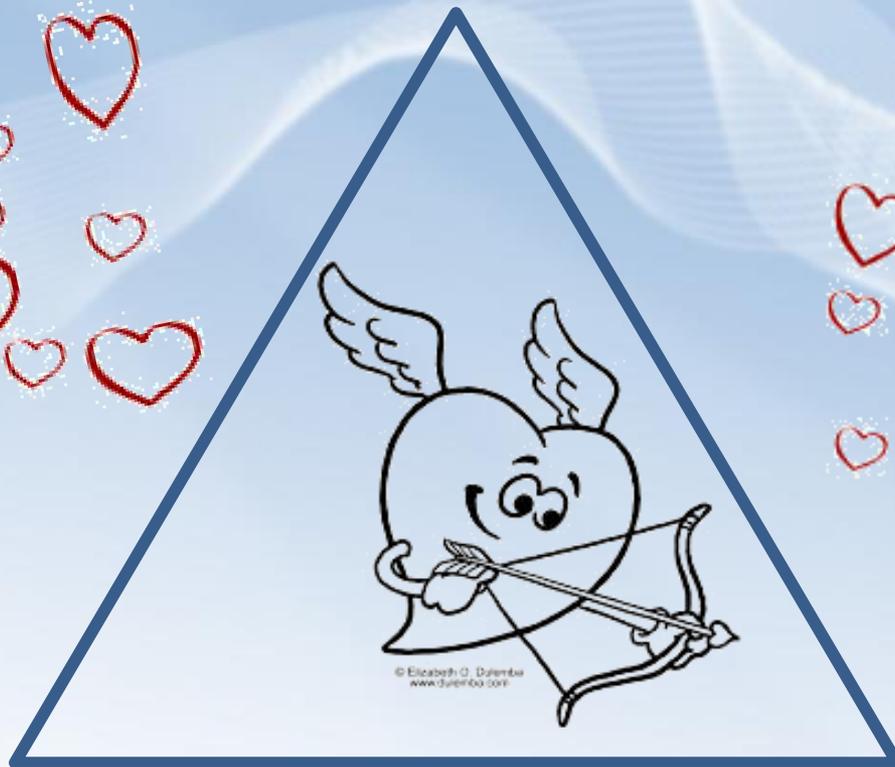
- Ciò che deve avvenire è come una **danza**: la danza é **fascinosa** e **bella** proprio perché è fatta di due movimenti:
 - Momento di **vicinanza**
 - Momento di **lontananza**
- Con movimenti distinti e cercando di mantenere il **ritmo**



Botero, Coppia che balla

Se l'amore fosse un triangolo ...

INTIMITA'



**IMPEGNO/
DECISIONE**

PASSIONE

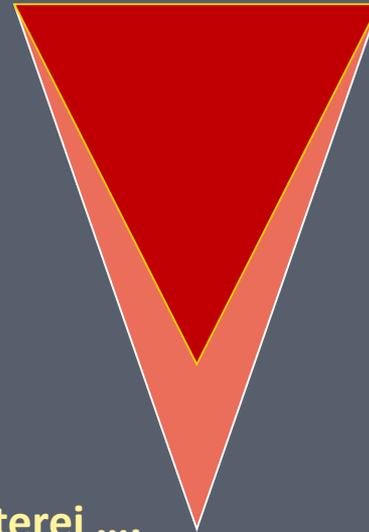


*Dott.ssa Anna Maria Franco, psicologa e psicoterapeuta- materiale
didattico, non divulgabile per altri scopi*

I diversi triangoli dell'amore

Sempre in movimento e trasformazione

Sempre alla ricerca di un contatto con il vertice dell'altro



Ai tre vertici metterei

18

Centro per
La Famiglia

*Dott.ssa Anna Maria Franco, psicologa e psicoterapeuta-
materiale didattico, non divulgabile per altri scopi*

la dialettica nella coppia

- *In ogni relazione, ciascun membro avverte dentro di sé la tensione tra*
 - **bisogno di libertà individuale** : cioè di adoperarsi per una AUTO-REALIZZAZIONE per portare avanti il proprio pensiero il proprio sentire, le proprie esigenze (indipendenza)
 - desiderio di REALIZZAZIONE DEI **BISOGNI DELLA COPPIA**: cioè di adoperarsi per una relazione stabile e duratura, senza perdere il legame per paura di creare eccessiva distanza(dipendenza)

L'ESIGENZA DI UNA CONVIVENZA
DURATURA
NON PUO' DIRSI INFANTILE PIU'
DI QUANTO POSSA DEFINIRSI
IMMATURO
IL BISOGNO DI ESSERE LIBERI DA
LEGAMI



la dialettica nella coppia

- La tensione dialogica tra bisogno di libertà e l'esigenza di un legame dà ricchezza, vivacità e pienezza alla vita di coppia, ma è anche all'origine di gran parte della tensione conflittuale del matrimonio



CICLO DI VITA

- Ogni stadio del ciclo di vita è contraddistinto da una situazione nuova di fronte alla quale la famiglia si riorganizza e trova rinnovate modalità di funzionamento per raggiungere un nuovo ed più efficace equilibrio. Poiché la famiglia è costituita da individui in relazione tra loro, ogni tappa del ciclo vitale familiare implica cambiamenti nelle relazioni e nei ruoli di ciascuno: alla urgenza di un cambiamento ciascuno risponde con originalità, secondo proprie caratteristiche.

Centro per
La Famiglia
ONLUS



*Dott.ssa Anna Maria Franco, psicologa e psicoterapeuta-
materiale didattico, non divulgabile per altri scopi*

IL CICLO DI VITA

- La famiglia, come un organismo vivente, nasce, cresce, si evolve e muore secondo delle fasi ben precise e prevedibili.
- Di norma un ciclo di vita è costituito da nascita, sviluppo, riproduzione, maturità e morte.



- La **famiglia con figli** (il caso statisticamente più diffuso) percorre di solito le seguenti fasi:
 1. La **formazione** della coppia.
 2. La famiglia con i **bambini piccoli**.
 3. La famiglia con i **figli adolescenti**.
 4. La famiglia con giovani adulti (famiglia “**trampolino di lancio**”).
 5. La famiglia con **genitori anziani**.

EVENTI CRITICI IMPREVEDIBILI

- ◆ Riferiti a cambiamenti repentini e inattesi dell'assetto familiare;
- ◆ Possono essere interni alla famiglia (separazione, lutto, ricostruzione familiare) o esterni (perdita del lavoro, perdita della casa, ect).



EVENTI CRITICI PREVEDIBILI

- ◆ Attesi nel ciclo di vita di ogni organizzazione familiare (la nascita di un figlio, l'ingresso a scuola, l'adolescenza).

**IN MEZZO AD OGNI DIFFICOLTA'
SI TROVA UN' OPPORTUNITA'**

*Dott.ssa Anna Maria Franco, psicologa e psicoterapeuta-
materiale didattico, non divulgabile per altri scopi*

Il conflitto come opportunità

Nessuno può tornare indietro per creare un nuovo inizio... ma chiunque può **RIPARTIRE DA ZERO** per creare un nuovo **FINALE**.



Il conflitto si presenta quando vi sono interessi divergenti e le “parti” non trovano soluzioni, non riescono a “sintonizzarsi”.... Tuttavia.... “Il conflitto è l’enzima del cambiamento”

Carl Whitaker, psichiatra

La re-azione al cambiamento



Oggi gli individui, le coppie, la famiglia hanno scarsa capacità di RESILIENZA. Capacità di resistere agli 'urti della vita' senza spezzarsi

Centro per
La Famiglia
ONLUS

NEL MOMENTO DEL BISOGNO SOSTENERE LA COMUNICAZIONE



Dott.ssa Anna Maria Franco, psicologa e psicoterapeuta-
materiale ad uso didattico non divulgabile

FARSI CAPIRE

la comunicazione efficace

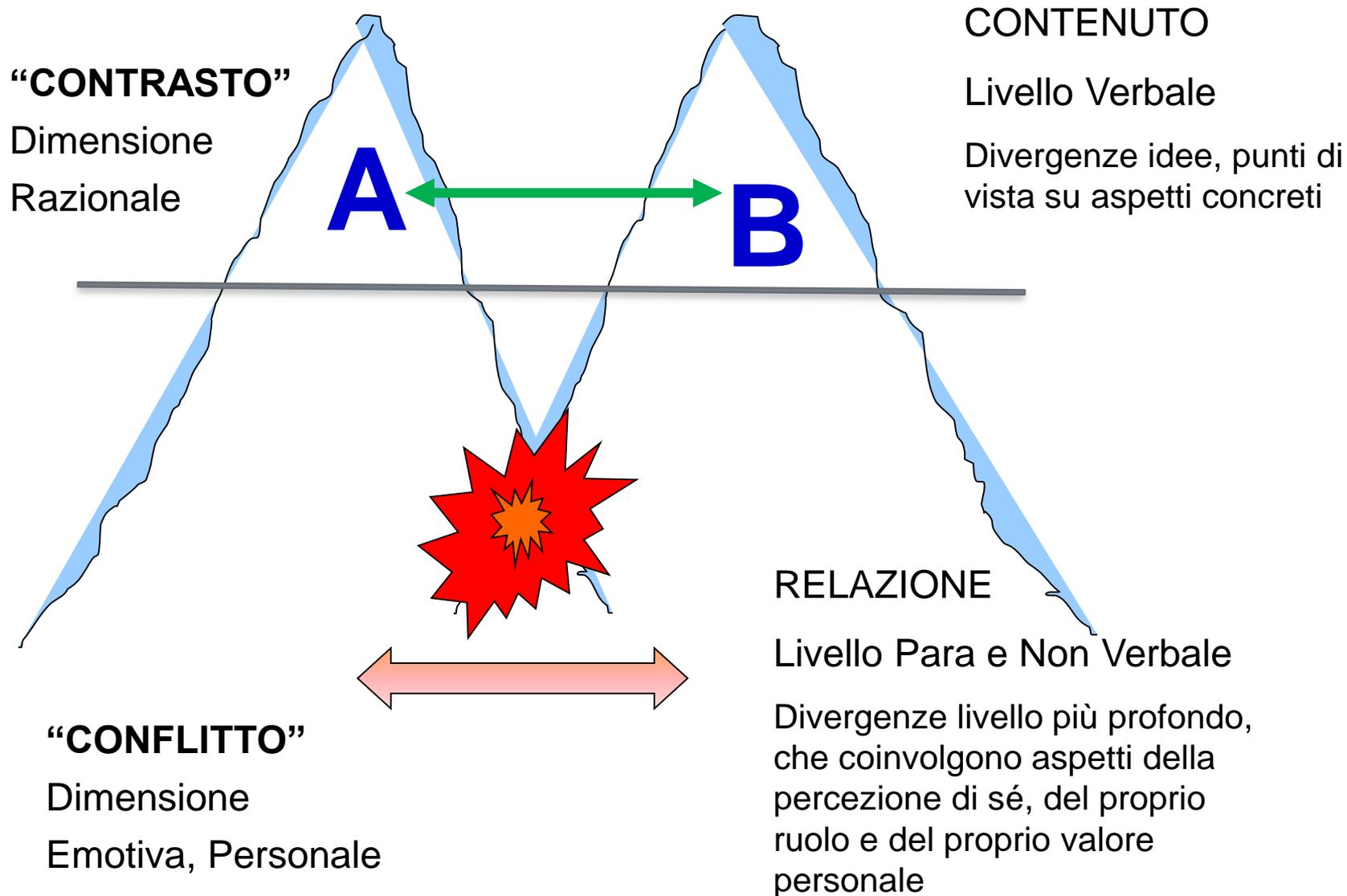
Chi comunica

- ha un messaggio da dare
- ha esigenza che arrivi al destinatario
- Verifica che il senso corretto sia compreso da quest'ultimo.

Una comunicazione completa infatti non può prescindere dalla risposta del destinatario.



La Comunicazione nella Gestione dei Conflitti



STRATEGIE DI GESTIONE DEL CONFLITTO

Alta

COMPETITIVO

Vincente/ Perdente

COLLABORAZIONE

Vincente/ Vincente

COMPROMESSO

Né Vincente/ Né
perdente

FUGA

Perdente/ Perdente

ACCOMODANTE

Perdente/ Vincente

VERSO ME

Bassa

Bassa

VERSO L'ALTRO

Alta

**Litigio Lottare
contro**



Che t'è frega

**ORA BASTA LITIGARE AMORE...
METTIAMOCI UNA PIETRA SOPRA!
METTIAMOCI UNA ПИЕТРА СОБРА!
ОРА ВАСТА ЛИТИГАРЕ АМОВЕ!!!**

**Conflitto
Lottare
verso o per**



Dott.ssa Anna Maria Franco, psicologa e
psicoterapeuta- materiale ad uso didattico non
divulgabile per altri scopi

LE REGOLE NELLA GESTIONE DEI CONFLITTI



1. Determinare l'oggetto della controversia
2. Limitare il confronto all'oggetto della controversia individuato
3. Rispettare i turni di parola ed evitare interrompere l'altro
4. Vietato ritorcere accuse diverse
5. Se lo scambio diventa troppo acceso, rinviare e concordare il luogo e il tempo dello scambio
6. Evitare di fare ricorso a eventi passati per rivendicare
7. Non superare la soglia di vulnerabilità dell'altro
8. Considerare il conflitto come il risultato di esigenze e scelte diverse piuttosto che come una colpa dell'altro

TRA PAROLA E SILENZIO: ETICA DELLA PAROLA

Centro per
La Famiglia

“I pazzi hanno il cuore in bocca, mentre i saggi hanno la bocca nel cuore.

- Infatti i pazzi parlano e poi decidono, mentre i saggi decidono con la ragione e poi parlano con circospezione” (...) Il primo grado della saggezza è saper tacere; il secondo è saper parlare poco e moderarsi nel discorso; il terzo è saper parlare molto, senza parlare né male né troppo”.

da *L'arte di tacere*, abate Joseph
Antoine Toussaint Dinouart, (1771)



Il potere di ferire: CONTRADDIZIONE DELLA INTIMITA'

- **Il potere di ferire** solitamente è **riservato a poche persone**: quelle per noi **importanti**, alle quali siamo legati da vincoli di attaccamento e di amore.
- **Più il legame è stretto**, **più la possibilità di ferire** ed essere feriti è alta.

Paradossalmente, noi abbiamo bisogno di conforto e sostegno proprio da parte di coloro che possiamo aver più ferito e che possono averci feriti.



Fattori critici nelle coppie di ieri e di oggi



Centro per
La Famiglia
culis

Dott.ssa Anna Maria Franco, psicologa e psicoterapeuta-
materiale ad uso didattico non divulgabile per altri scopi

INGAGGIO DI COPPIA

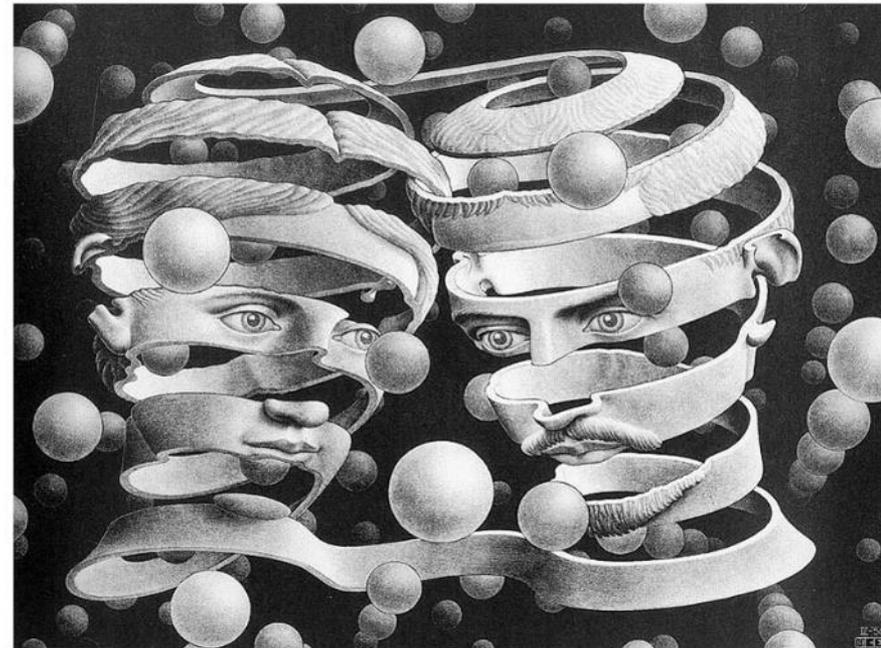
La relazione coniugale si fonda su due patti

- **PATTO FIDUCIARIO**
- **PATTO SEGRETO**

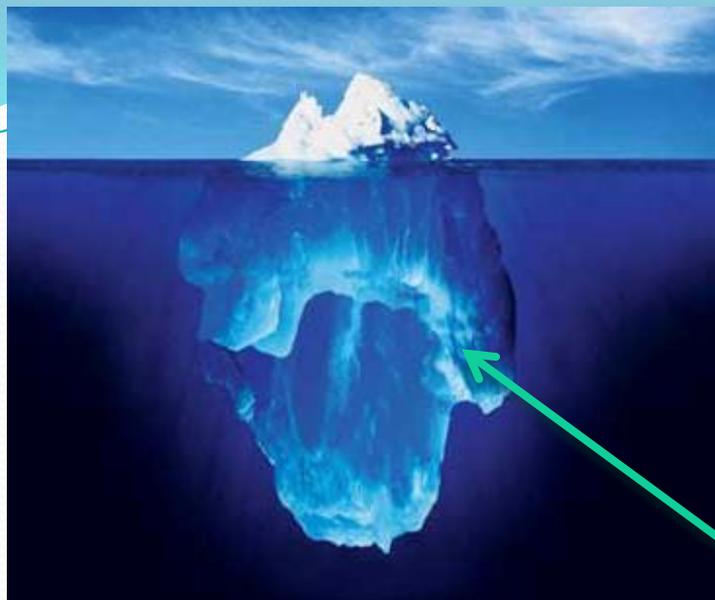
Il patto fiduciario trova nel matrimonio il suo atto esplicito.

Comprende l'aspetto etico e l'aspetto affettivo della relazione. E' il patto che fonda e organizza la relazione; i suoi elementi costitutivi sono:

- La comune attrattiva:
approvazione reciproca
- La consensualità: valutazione e giudizio, cioè consapevolezza, dei valori che ispirano ciascun membro della coppia
- L'impegno a rispettare il patto
- La delineazione di un fine:
risultato a cui mira la coppia



INGAGGIO DI COPPIA



Ingaggio fra bisogni

Il partner viene scelto con caratteristiche personologiche rispondenti a bisogni profondi, 'invisibili' come la parte nascosta di un iceberg.

Il partner viene investito di aspettative e speranze *magiche* circa la possibilità di governare i proprio conflitti intrapsichici, che derivano da relazioni primarie irrisolte, e di rispondere ai bisogni profondi derivanti dalla propria storia



Dall' Ingaggio ... all' Incastro

Centro per
La Famiglia
onlus



Dott.ssa Anna Maria Franco, psicologa e psicoterapeuta-
materiale didattico, non divulgabile per altri scopi

Il Legame soddisfa

Bisogno di intimità e vicinanza, di protezione e amore, bisogno di condivisione empatica, di rispecchiamento e riconoscimento nell'altro e conferma della propria identità

La scelta del partner si basa quindi su un gioco di “vuoti” e “pieni” che proprio attraverso la loro interazione dinamica permette che il rapporto evolva o si interrompa.



**Patti praticabili
e patti impraticabili**





DISTANZA DALLE FAMIGLIE D'ORIGINE

Dal distacco che avviene fra un figlio adulto e i genitori (le sue radici familiari) deriva la competenza a legarsi responsabilmente con un compagno che diventerà un riferimento (il nuovo riferimento) per la vita.

L'incrocio fra due vincoli

Centro per
La Famiglia



- Uno orizzontale di alleanza tra i coniugi
- Uno verticale di filiazione con famiglia di origine.

Sono complementari e inversamente proporzionali:

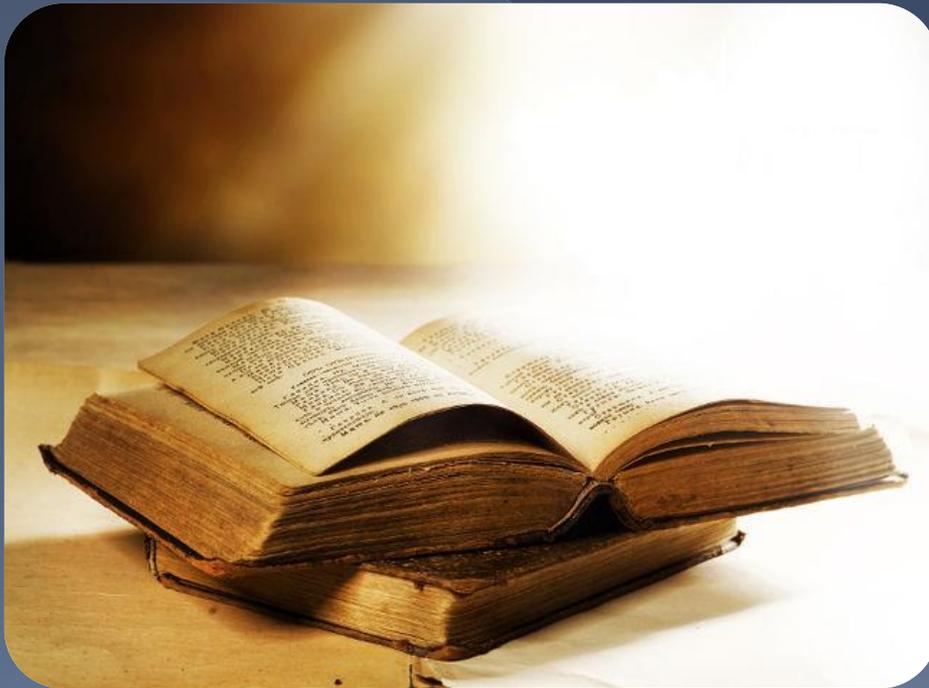
Più l'alleanza si consolida, più si indebolisce la filiazione. Il rafforzamento dell'alleanza è fondamentale per la differenziazione dalla famiglia di origine.

- Prima conseguenza di un eccessivo investimento affettivo verso la famiglia d'origine è la dedizione solo parziale e ridotta verso il partner che reagisce solitamente con rabbia, perché si sente 'secondo' nel cuore della persona scelta.

**Dott.ssa Anna Maria Franco, psicologa e psicoterapeuta-
materiale didattico, non divulgabile per altri scopi**

Siamo dentro ad una narrazione

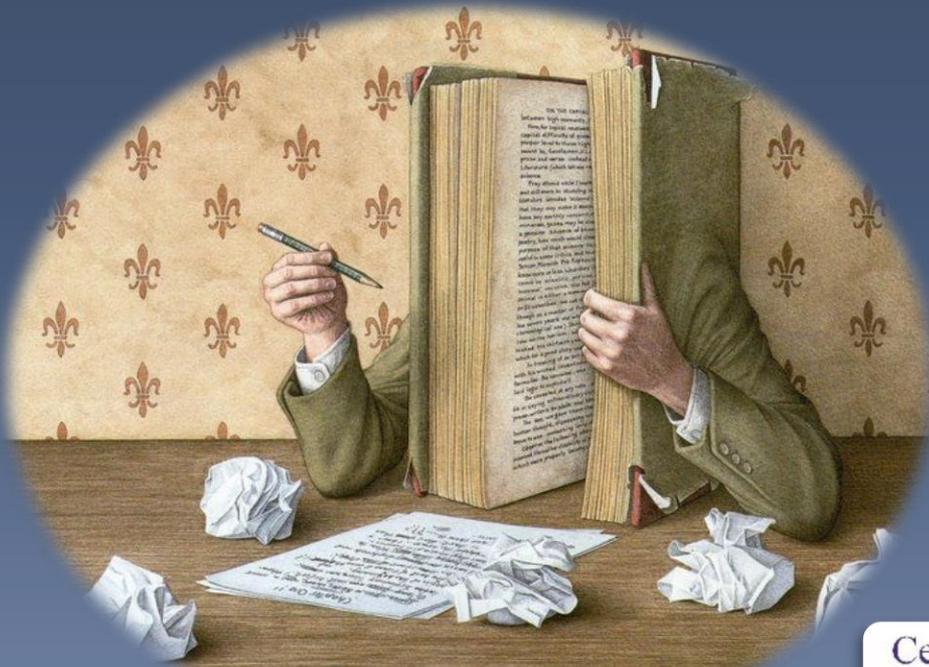
L'INCROCIO FRA
DUE VINCOLI



Noi siamo figli della
nostra storia: siamo
dentro un romanzo,
una narrazione
famigliare; in questo
romanzo non siamo
al primo capitolo



- Scegliendo te scelgo di inserirmi nel *tuo* romanzo familiare:
 - > Nei primi capitoli non sono certo il personaggio centrale
 - > Per diventare protagonista devo *integrarmi* in una storia già avviata. Non posso dare avvio ad una storia nuova dentro quel romanzo (sarebbe un altro libro)
- Lui/lei è il frutto di quella storia: “dovrà pur piacermi qualcosa di quel romanzo se ho scelto lui/lei?”



a cura di Anna Maria Franco, Centro per la Famiglia onlus-materiale ad uso didattico, non divulgabile per altri scopi

QUALE FAMIGLIA NELLO SCENARIO POST-MODERNO



- Processi di disgregazione familiare – fenomeni migratori
 - Dalla campagna alla città, da Sud verso nord
 - Popolazioni straniere in Italia
- Mononuclearità della famiglia e tendenza al figlio unico
- Liberalizzazione costumi sessuali
- Emergenza del femminismo nuova definizione di ruoli
- Sviluppo di mezzi di comunicazione di massa – influenza su stili di vita familiare: emergenza di immediatezza e simultaneità
- Esasperazione della soggettività e concezione individualistica della vita
- Etica fortemente autoreferenziale: Politeismo dei valori
- Privatizzazione della famiglia: perdita ruolo sociale.
- Perdita degli aspetti normativi a favore di quelli affettivi.
- Evaporazione del padre.

DIFFICOLTÀ DELLE COPPIE POST MODERNE

LA FRAGILITÀ NARCISISTICA

Esaltazione delle emozioni

- Negli ultimi 40 anni, nella cultura occidentale è divenuta prassi comune l'esaltazione delle emozioni da considerare come guida, l'unica, che determina le nostre azioni.

Radicalizzazione delle attese soggettive

- **Ha prodotto una fragilità narcisistica.**
 - E' attribuire a se stessi un valore di unicità, preziosità ed esclusività
 - E' la tendenza a promuovere selettivamente i propri bisogni
 - E' nutrire forti attese di realizzazione e successo personali

DIFFICOLTÀ DELLE COPPIE POST MODERNE

ASSENZA DEL DESIDERIO

La parola “desiderare” vuol dire “stare sotto le stelle in attesa di qualcosa”, dal latino “de-sideribus”

Dott.ssa Anna Maria Franco, psicologa e psicoterapeuta-
materiale didattico, non divulgabile per altri scopi

Centro per
La Famiglia
ONLUS

**NEL DESIDERIO
SONO PRESENTI**

MANCANZA

*LA MANCANZA È LA
PIÙ FORTE
PRESENZA CHE SI
POSSA SENTIRE*

Dott.ssa Anna Maria Franco, psicologa e
psicoterapeuta- materiale didattico, non divulgabile
per altri scopi

ATTESA



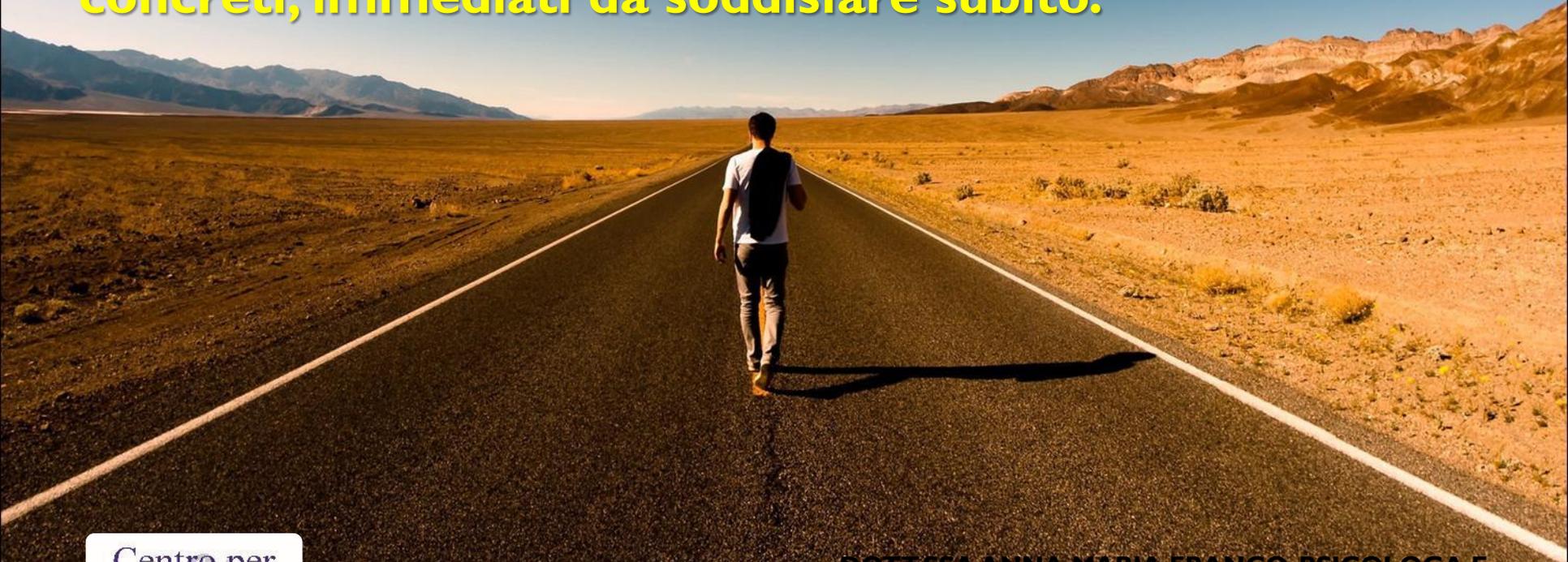
TENSIONE



- **IL DESIDERIO è MOVIMENTO**

STRADA per accorciare la distanza tra noi e la cosa desiderata.

- **Nell'era digitale in cui viviamo dirompe una cultura dell'immediatezza che *impone di abbreviare* anche questa "strada", lo spazio e il tempo necessari per percorrerla; così facendo abbiamo reso i desideri bisogni puntuali, concreti, immediati da soddisfare subito.**





- **E' un rischio trattare un desiderio come un bisogno**
- **Mentre il desiderio è amico dell'essere il bisogno dell'aver**
- **Il desiderio libera, il bisogno obbliga.**

- **Al desiderio si collega l'idea della soddisfazione al bisogno quella di frustrazione**
- **Se non educiamo la nostra mente all'attesa, ci troveremo sempre dipendenti da qualcosa**





**L'amore non è una
cosa che si può
insegnare, ma è la
cosa più importante
che si può imparare.**

Giovanni Paolo II



Grazie per la pazienza!

Anna Maria

*Dott.ssa Anna Maria Franco, psicologa e psicoterapeuta- materiale didattico,
non divulgabile per altri scopi*

