

## RELAZIONE NELLA COPPIA

Nella relazione di coppia si scatenano, quasi sempre, “emozioni” anche molto intense, non sempre facilmente gestibili.

Ci si può sentire proprio bene, ci si può realizzare ed affermare, ma ci si può anche trovare a disagio, si può avere “paura” dell’altro, “fuggire” e/o aggredire. Ne può nascere arricchimenti e maturità, ma anche guerriglia di potere e tensione relazionale. Ci si può compattare, ma anche disgregare.

Ecco alcuni atteggiamenti/comportamenti che si rilevano spesso nelle relazioni di coppia.

### ATTEGGIAMENTI/COMPORAMENTI DISFUNZIONALI

1. **Ambiguità:** non sincerità nei rapporti, mancanza di trasparenza nella relazione, razionalizzazioni per far prevalere i piccoli interessi personali.
2. **Passività:** disinteresse, svalutazione di quanto si sta facendo, insoddisfazione generalizzata, ricerca ansiosa di consenso, dipendenza dalle opinioni altrui.
3. **Ostruzionismo:** espressione di sufficienza, op positività, istintiva rimessa in discussione delle decisioni concordate, ostinazione, rigidità, perfezionismo esasperato.
4. **Esibizionismo:** monopolio degli interventi, continui riferimenti a sé ed alla propria esperienza, frequenti interruzioni degli interventi altrui.
5. **Autoritarismo:** aggressività, attacchi diretti, sarcasmo, arroganza, voce sempre alta e tesa.
6. **Potere:** pregiudizi, manipolazione, prevaricazione nelle decisioni, silenzio programmato.

### ATTEGGIAMENTI/COMPORAMENTI FUNZIONALI

1. **Autenticità:** sincerità nei rapporti, trasparenza nelle opinioni, semplicità avere come unico fine l’efficacia e la funzionalità del proprio nucleo familiare.
2. **Motivazione:** volontà costruttiva, determinazione, progettualità, creatività.
3. **Ascolto:** modestia, tranquillità, saper dar tempo, rispetto dei ritmi personali, attenzione.
4. **Comprensione:** dare il giusto peso al giudizio dell’altro, valorizzazione di quanto c’è di giusto nelle sue idee e proposte, attenzione non concentrata solo sugli errori.
5. **Mediazione:** duttilità di pensiero, comprensione ed armonizzazione delle differenze, sdrammatizzazione dei conflitti, riduzione della tensione.