

**CONFLITTI, DEVITALIZZAZIONI E TEMPESTE: TRACCE DI UNA COPPIA IN CRISI**

**Stili di vita**

Inviato da : Pino Callo

Publicato il : 8/3/2024 9:50:00



**GLI APPROCCI PSICOLOGICI E PSICOTERAPEUTICI PONGONO SEMPRE PIÙ<sup>TM</sup> ATTENZIONE ALLE DINAMICHE DI COPPIA. LE COPPIE RAPPRESENTANO PER IL TERAPEUTA UNA SFIDA PER CERTI VERSI PIÙ<sup>TM</sup> ARDUA DELL'INTERVENTO CON IL SINGOLO INDIVIDUO, POICHÉ<sup>%</sup> CHIAMANO IN CAUSA UN SISTEMA DI INTERAZIONI PIÙ<sup>TM</sup> NUMEROSE E COMPLESSE.**



collegate nella categoria delle 'altre condizioni che potrebbero essere centro di attenzione clinica'. Eppure si può facilmente sostenere che le difficoltà, nelle relazioni affettive generino sofferenza mentale e possano originare, esacerbare e complicare altri disturbi psicologici come ansia e depressione. Le difficoltà di coppia non sono considerate un 'disturbo psicologico' ma sono

Questa è la ragione per cui gli approcci psicologici e psicoterapeutici pongono sempre più attenzione alle dinamiche di coppia. Le coppie rappresentano per il terapeuta una sfida per certi versi più ardua dell'intervento con il singolo individuo, poiché chiamano in causa un sistema di interazioni più numerose e complesse.

# CONFLITTI, DEVITALIZZAZIONI E TEMPESTE: TRACCE DI UNA COPPIA IN CRISI

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11413>

La prima di queste sfide riguarda il riconoscere e valutare le coppie in difficoltà, un passaggio reso necessario dalla mancanza di un sistema di classificazione quale appunto quello del DSM-IV-TR che è concentrato sui sintomi emotivi e comportamentali dell'individuo. Una delle prime e più immediate classificazioni si fonda sulle caratteristiche dei comportamenti interpersonali che si realizzano con maggior frequenza tra i componenti della coppia. In generale, possiamo distinguere comportamenti positivi e comportamenti negativi. I primi hanno come risultato la costruzione di un rapporto di cooperazione, supporto reciproco e coltivano un clima emotivo di benessere psicologico. Tra questi ritroviamo tutti quei comportamenti che esprimono cura e affetto, mostrano il piacere di stare con l'altro, mostrano che stare con l'altro ha un significato importante per l'individuo e forniscono varie forme di supporto (emotivo, di stima o anche solo un aiuto concreto nel risolvere un problema).



I comportamenti negativi rappresentano invece una sorta di virus che tende ad espandersi e a generare una modalità di interazione sempre più rigida e negativa, caratterizzata da difese, fughe e contrattacchi (Jacobson et al., 1998).

Le forme dei comportamenti negativi sono pr

(1) creare una **base emotiva negativa** (lamentosità, insoddisfazione); (2) **bloccare il valore** (attaccare, svalutare, denigrare, umiliare, rimproverare); (3) **bloccare i rapporti** (assumere un atteggiamento di caparbio, violenza, mancanza di investimento); (4) **creare tensioni** (provocare, prendere in giro, sfidare, minimizzare con sarcasmo).

Epstein e Baucom (2002) sintetizzano

le categorie di coppie in difficoltà

sulla base della presenza

Le **relazioni conflittuali** sono caratterizzate da molti comportamenti negativi e pochi comportamenti positivi; sono coppie ormai erose da una cronica tendenza al reciproco attacco. Ritirarsi dall'attacco o esprimere atteggiamenti positivi vuol dire accettare per primi la resa e spesso nessuno dei due componenti è disposto a farlo. Anzi la tendenza è ormai quella di attendersi un attacco da parte dell'altro. Ci si avvicina alla relazione con gli amici sparate e se possibile si tende ad alzare il tiro fino a scatenare che possono resantare le famose esagerazioni narrate nella "Guerra dei Roses".

# CONFLITTI, DEVITALIZZAZIONI E TEMPESTE: TRACCE DI UNA COPPIA IN CRISI

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11413>

---

Esistono poi le **coppie devitalizzate** quelle in cui l'interazione  $A^*$  scarsa su ogni fronte. Non ci sono comportamenti positivi ma neanche comportamenti negativi, regna il grigiore e un profondo disinvestimento. La percezione individuale  $A^*$  caratterizzata dal regnare della routine, dal rimanere assieme senza trovarvi più  $A^*$  senso  $A^*$  particolare piacere non  $A^*$  da una forma di evitamento di qualsiasi turbamento, anche solo per la fatica di sostenere lo stress che ne conseguirebbe.

Infine, la terza categoria  $A^*$  quella delle **coppie tempestose** dove l'espressione emotiva  $A^*$  accesa ed estrema su tutti i fronti. Sono le coppie caratterizzate da numerosi momenti di intensa passione, condivisione, affetto e intensa e altrettanti momenti di forti e distruttivi contrasti. Il passaggio tra una modalità positiva e una negativa  $A^*$  spesso rapido e incontrollato da parte di entrambi mentre l'equilibrio è

Certo le componenti cognitive ed emotive delle coppie in difficoltà non si possono sintetizzare in queste descrizioni, avremo modo di approfondire in futuro l'argomento. Tuttavia **il comportamento resta la parte più evidente di un problema, quanto meno per diverse ragioni dell'esistenza di una difficoltà**. Quindi valutiamo:  $A^*$  qualcosa di troppo conflittuale, devitalizzato o tempestoso nelle nostre relazioni?

A