

RI-DEFINIZIONE SEMANTICA, PROGETTUALE, EMOTIVA DI SE' ALL'INTERNO RELAZIONE INTIMA

SE'- Il lavoro psicologico di counseling è diretto a stimolare un ascolto attento e consapevole alla personale situazione esistenziale attuale:

CHI SONO

DOVE SONO

COSA PROVO IN QUESTO MOMENTO

QUALI SONO ORA I MIEI BISOGNI (priorità)

DOVE SONO DIRETTO E CON QUALI OBIETTIVI

COME INTENDO REALIZZARLI

TEMPI E LIMITI PERSONALI

In un orientamento olistico (globale), si permette all'individuo di ri-centrarsi rispetto alle personali aspettative, aumentando i livelli di consapevolezza intrapsichica così da ridefinire il proprio progetto esistenziale.

RELAZIONALE: La ridefinizione in questo ambito è centrata a consapevolizzare e ad esprimere il significato, le dinamiche interpersonali e la tensione emotiva dei partner impegnati nella relazione d'intimità.

IN QUALE TIPO DI " COPPIA " MI TROVO

DOVE SONO RISPETTO ALL'INIZIO DELL'UNIONE

VERSO QUALI OBIETTIVI COMUNI SONO DIRETTO

QUALI RESPONSABILITA', E QUINDI RISCHI, MI PERMETTO NEL PROSEGUIRE

QUALI SONO I TEMPI E I LIMITI CONDIVISI.

Questo ambito d'esplorazione permette di valutare se esiste o meno un qualche impegno progettuale nella relazione o se si evidenzia invece la possibilità di prendere in considerazione un percorso di separazione-chiusura. La ridefinizione del Sé Relazionale non è solo un processo cognitivo ma, ovviamente, parallelamente emotivo; pone le nuove basi ad un ascolto di sé dentro la relazione nell'incontro-confronto con l'altro, nell'Io/Tu.

L'agevolatore in questo contesto è colui che facilita, con i suoi strumenti teorici e le sue tecniche esperienziali e anche con la sua empatica presenza, la verbalizzazione attraverso l'esperienza nel qui e ora e l'espressione delle emozioni. Si adopera, senza proporre soluzioni-verità o modelli, a seguire (più che a condurre) i partner nella loro ri-definizione della crisi intesa come cambiamento dei significati nella scelta delle alternative possibili, attraverso la comunicazione e i comportamenti, che solamente ed unicamente i due possono scegliere, progettare, decidere per loro stessi. Egli, l'operatore, può assumere un atteggiamento di conferma partecipata attraverso un feedback, cioè una risposta nutriente cognitivo-emotiva non giudicante, né interpretativa. Può esprimere, se lo ritiene utile, il proprio vissuto su esperienze analoghe che gli appartengono. Se l'esperienza avviene in un contesto di gruppo, quest'ultimo sostiene e conferma, o si allontana e rifiuta, dando opportunamente un senso di realtà e di concretezza alla diade per le scelte fatte e per le decisioni prese. E' così che è possibile un momento d'integrazione-assimilazione del lavoro psicologico che rappresenta un rinforzo dell'autostima dei partner e una conferma sociale affinché i due possano intraprendere strade costruttive, creativamente adattive, del loro essere nel mondo.

La **crecita della relazione** quindi, possiamo dire **è direttamente proporzionale alla crescita dei partner** che nel loro procedere attraversano diversi momenti che qui elenchiamo come tipici nelle così dette "coppie diverse".

- *Attraversamento, smantellamento e superamento degli stereotipi* culturali sulla "coppia" e relativa de-ruolizzazione.

- *Ascolto profondo di sé* per attingere alle potenzialità creative individuali.

- *Esprimere le emozioni* abitualmente represses: la paura, la rabbia, la tristezza sono alcune delle emozioni che sovente sono negate nella relazione.

- *Ri-definizione di sé* nella progettualità relazionale

- *Attraversamento della crisi:* la crisi non è l'inizio della fine ma stimolo al cambiamento, e sviluppo di consapevolezza della differenza, è movimento contrapposto alla stasi, all'equilibrio stagnante "empasse" è accettazione della sofferenza.

- *Gestione della sessualità ed erotismo:* condividere e contenere, autorizzarsi ad esprimere nel rispetto dell'individualità e della autonomia reciproca. Infine la consapevolezza profonda che la fusione-simbiotica non è la panacea di tutti i propri bisogni, o risoluzione di tutti i problemi!

Il "Noi " è temporaneo ed è sempre e solo lo spazio che **l'Io e il Tu** mettono in comune, mai negazione o superamento della individualità. Vogliamo concludere con una frase di Carl Rogers (1961) sulla crescita che dice, è anche un "non temere l'esperienza piuttosto accoglierla liberamente come una parte del sé che si modifica e si sviluppa. Sperimentare i propri sentimenti in modo completo e profondo fino ad essere i propri sentimenti."

Dr M. Palomba 067029037 Roma counseling@tiscali.it