

Newsletter Febbraio 2019

COPPIE E FELICITA'



STUDIO DIETISTICO
DR.SSA FRANCESCA PAVAN

a cura della Dott.ssa Maria Consuelo Maritan, Psicologa ad orientamento dinamico breve



COPPIE E FELICITA'

Molte ricerche in ambito psicologico si sono focalizzate sull'evidenziare gli aspetti e i meccanismi che rendono le coppie felici e che permettono alle stesse di mantenere negli anni una relazione solida e soddisfacente.

Le relazioni personali sono il contesto emotivo che può portarci maggiori esperienze di gioia e

di gratificazione intima e profonda.



L'inizio di una relazione amorosa è spesso ricco di vissuti appaganti e di aspettative molto stimolanti rispetto alla futura vita insieme. Non sempre si riescono a mantenere e coltivare questi aspetti, ed è proprio su quanto appena detto che si è prodigata la ricerca.

Cosa porta una coppia a stare bene nel corso del tempo? Quali atteggiamenti e dinamiche promuovono una relazione appagante?

In risposta a queste domande ci sono d'aiuto gli studi di Seligman sulle emozioni positive, dai quali risulta evidente che i partner che danno molta importanza agli aspetti positivi della vita rispetto ai momenti di difficoltà, sono i maggiori promotori di relazioni appaganti.

E' innegabile che il rapporto si rafforza nel momento in cui la coppia si ritrova ad affrontare unita e solida le difficoltà che la vita può presentare; quello che però è emerso da studi recenti sulle dinamiche di coppia è che ciò che avvicina e rende felici maggiormente i partner è la **condivisione** e la **celebrazione** di eventi emotivamente positivi, di

accadimenti favorevoli. Per queste ragioni è fortemente consigliato evidenziare e soffermarsi maggiormente sulle esperienze piacevoli e gratificanti che il/la compagno/a di vita condivide in coppia.



Prestare attenzione a questi aspetti risulta essere uno strumento efficace per una vita di coppia soddisfacente. Gli studi sulle **emozioni positive** hanno messo in evidenza quanto più importanti siano le reazioni del partner alle belle notizie, rispetto alle reazioni conseguenti a situazioni problematiche.

E' molto importante per i partner ritagliarsi il tempo di ricordare insieme i bei ricordi del passato, le esperienze fatte insieme che sono state fonte di gioia.

Sembrano aspetti secondari o da poter "utilizzare" quando tutto va più o meno bene; in realtà è bene avere questi accorgimenti **sempre**, anche quando nella vita della coppia si affacciano momenti di difficoltà e/o allontanamento.

Del resto sembra abbastanza naturale pensare che se ho più ricordi ed esperienze positive nella mia coppia, più mi sento vicino ed emotivamente legato al mio partner; contrariamente, se associo la mia vita di coppia per lo più a sensazioni negative, probabilmente sento di camminare in un terreno più fragile e posso maturare il desiderio di allontanarmi da essa.



Per queste ragioni è fortemente consigliato evidenziare e soffermarsi maggiormente sulle esperienze piacevoli e gratificanti che il/la compagno/a di vita condivide in coppia. Prestare attenzione a questi aspetti risulta essere uno strumento efficace per una vita di coppia soddisfacente. Gli studi sulle **emozioni positive** hanno messo in evidenza quanto più importanti siano le reazioni del partner alle belle notizie, rispetto alle reazioni conseguenti a situazioni problematiche.

E' molto importante per i partner ritagliarsi il tempo di ricordare in-

sieme i bei ricordi del passato, le esperienze fatte insieme che sono state fonte di gioia.



Sembrano aspetti secondari o da poter "utilizzare" quando tutto va più o meno bene; in realtà è bene avere questi accorgimenti

sempre, anche quando nella vita della coppia si affacciano momenti di difficoltà e/o allontanamento.

Del resto sembra abbastanza naturale pensare che se ho più ricordi ed esperienze positive nella mia coppia, più mi sento vicino ed emotivamente legato al mio partner; contrariamente, se associo la mia vita di coppia per lo più a sensazioni negative, probabilmente sento di camminare in un terreno più fragile e posso maturare il desiderio di allontanarmi da essa.



Secondo aspetto, ma non certo per importanza, che vale la pena evidenziare quando si parla di felicità di coppia e in coppia, riguarda la **libertà individuale**.

Una coppia sta bene quando entrambi i partner sono appagati e soddisfatti. Troppo spesso i partner nelle coppie neofite, senza rendersene conto, cadono nell'errore di non coltivare più (o di limitare molto) i loro interessi individuali per concentrarsi esclusivamente nelle dinamiche e necessità della coppia stessa. In realtà è stato provato da studi in questi ambiti che i legami più solidi e longevi sono quelli dove entrambi i partner si sono mantenuti degli spazi individuali dove po-

ter appagare le loro passioni ed inclinazioni.



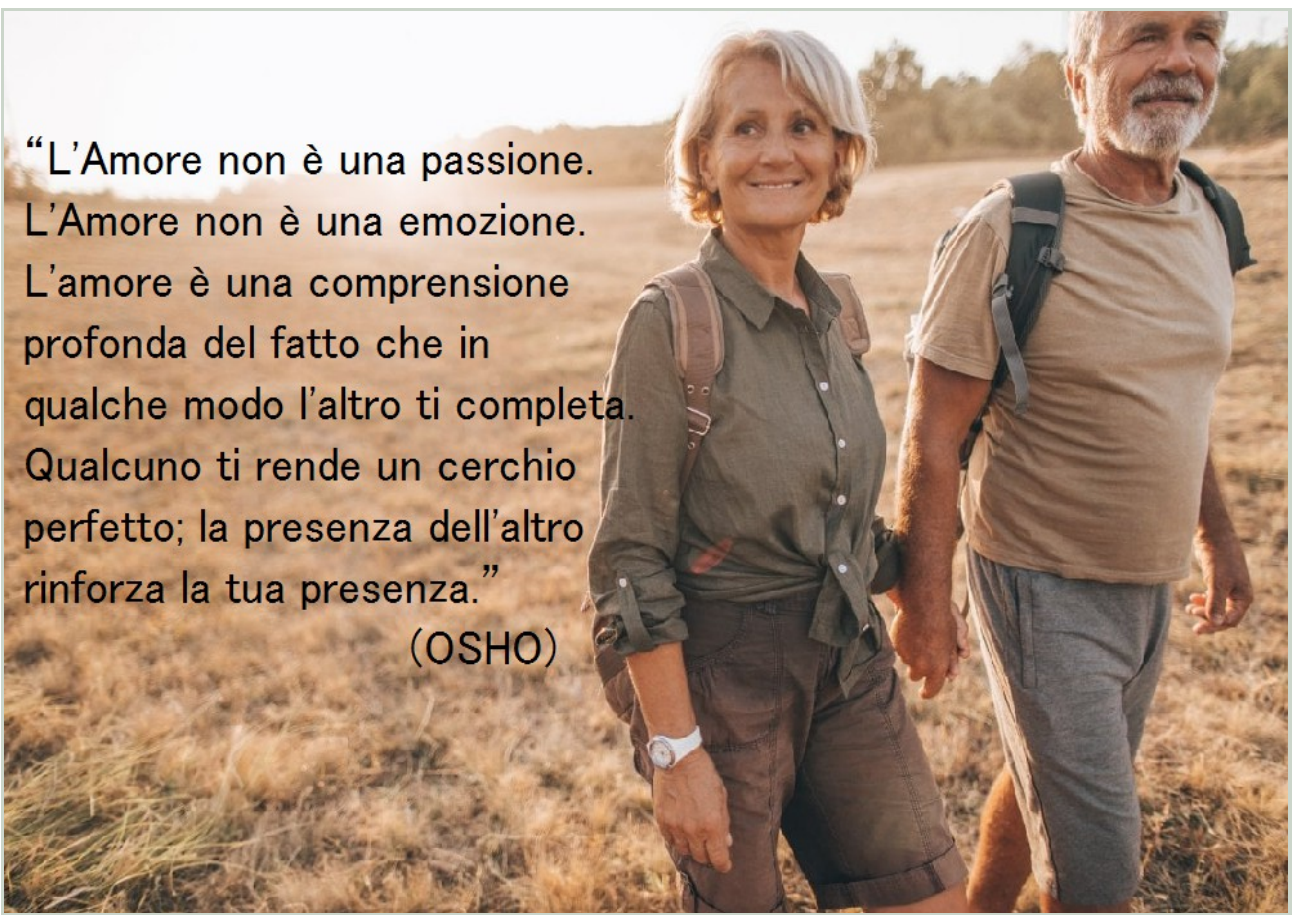
Quando la persona si dà questa possibilità, risulta essere poi più disponibile in coppia, contribuendo allo sviluppo di una relazione sana. Sentire di essere liberi di perseguire i propri obiettivi permette di vivere un amore più gratificante e profondo.

Quando invece ci si "limita" per il partner, si toglie alla coppia un'opportunità di essere felice. Quando ciò accade è bene fermarsi e riflettere sulle motivazioni che ci portano a porci dei vincoli di questo tipo.

La coppia deve essere il luogo sicuro per ognuno di noi, dove sentirsi liberi di portare ogni nostra parte, senza alcun giudizio.

“L'Amore non è una passione.
L'Amore non è una emozione.
L'amore è una comprensione
profonda del fatto che in
qualche modo l'altro ti completa.
Qualcuno ti rende un cerchio
perfetto; la presenza dell'altro
rinforza la tua presenza.”

(OSHO)



La dottoressa Maria Consuelo Maritan si è laureata in Psicologia con indirizzo sviluppo e istruzione. Iscritta all' Albo degli Psicologi del Veneto. Operatore di Training Autogeno di base individuale e a gruppi. Attualmente presta consulenze libero-professionali di sostegno genitoriale e consulenze per pazienti in età evolutiva, nonché corsi formativi per insegnanti e genitori inerenti le tematiche relazionali-affettive di bambini e adolescenti. Si occupa di interventi psicoeducativi per l' età evolutiva e l' età adulta.



Collabora con lo Studio Dietistico Pavan con attività di consulenza individuale per bambini e adulti, e il nuovo servizio di consulenze genitoriali aventi la funzione di aiutare la coppia nel difficile cammino dell'essere genitori.

Nel 2014 ha condotto in collaborazione con lo studio Pavan un corso di formazione gratuito dedicato al mondo femminile composto di tre serate dal tema “Universo donna: percorso di accompagnamento alle evoluzioni del corpo femminile”.



STUDIO DIETISTICO
DR.SSA FRANCESCA PAVAN

Lo Studio Dietistico Pavan
presenta

CORSO DI TRAINING AUTOGENO

Tecniche di rilassamento per gestire l'ansia,
lo stress e l'insonnia



SERATA GRATUITA

DI PRESENTAZIONE DEL CORSO

GIOVEDI' 28 FEBBRAIO ORE 20:00

Per coloro interessati a partecipare al corso di training autogeno:

INIZIO CORSO MARTEDI' 12 MARZO ORE 20:00

DURATA CORSO: 8 INCONTRI A CADENZA SETTIMANALE

**PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI CONTATTARE LO
STUDIO DIETISTICO PAVAN AL NUMERO 0421 331981**

Per informazioni

Studio Dietistico Pavan

Via Giovanni Falcone 16 Musile di Piave VE

tel 0421 331981 fax 0421 456889

www.studiodietisticopavan.it