

L'ORA DELL'AMORE

“Il Counseling come strumento per affrontare il cambiamento e gestire le emozioni nelle relazioni affettive”

ESISTE UNA FORMULA ?

$$A = (ria + ccp + pppcba + va) \times 2$$

A = ***amore***

ria = ***reciproco investimento affettivo***

ccp = ***corretta condivisione progettuale***

pppcba = ***provare piacere (nel) prendersi
cura (del) benessere (dell') altro***

va = ***va avanti***

2 = ***i due soggetti della relazione***

EMOZIONI...

“Non ci si innamora mai di chi è perfetto per noi...ma di chi in quel momento, ci dà le emozioni di cui abbiamo bisogno”

EMOZIONI: sono i colori della nostra vita. Sono molto intense ma di breve durata. Sono eventi definiti pubblici, cioè visibili

SENTIMENTI: l'accompagnamento musicale della nostra mente. Hanno carattere di persistenza . Sono eventi privati

PERCHE' CI INNAMORIAMO PROPRIO DI...

- *La replica delle persone che si sono prese cura di noi*
- *La nostra foto interna*
- *L'influenza del mito familiare*



***Io non posso vivere appieno la mia
vita a meno che non trovi l'altra
metà di me che mi completi***



***Due belle mele intere e perfette che
semplicemente non hanno coscienza di esserlo
e che possono tornare a rendersene conto
specchiandosi nella buccia lucida di un'altra
bella mela***

QUAL E' IL MIO STILE DI ATTACCAMENTO

*Come ci rapportiamo agli altri
nell'ambito di una relazione
sentimentale*

ECR EXPERIENCE IN CLOSE RELATIONSHIP

*Pubblicato per la prima volta nel
1998 da Kelly Brennan, Catherine
Clark e Phillip Shaver*

ECR

Brevi domande specifiche che miravano ad aspetti particolari dell'attaccamento in età adulta basandosi su due categorie fondamentali: l'ansia ed il desiderio di distanziamento

ECR-R

*Successivamente, Chris Fraley
dell'Università dell'Illinois, insieme
a Niels Waller e Kelly Brennan
modificarono il test*

Dottor Chris Fraley: <http://web-research-design.net/cgi-bin/crq/crq.pl>

STILI DI ATTACCAMENTO NELL'ETA' ADULTA

- *Profilo ansioso*
- *Profilo sicuro*
- *Profilo sfuggente*

DA DOVE DERIVANO QUESTE CLASSIFICAZIONI ?

*Dall'osservazione del
comportamento dei bambini tra i 9
ed i 18 mesi, nel corso di un test
della situazione estranea*

*“...L’istinto esplorativo del bambino,
la capacità di giocare ed imparare,
potevano essere stimolati oppure
soffocati dalla presenza o
dall’allontanamento della madre...”*

ANSIOSO

- *Ama avere relazioni di coppia molto profonde*
- *Spesso, però, ha paura che il partner non desideri un rapporto tanto profondo quanto lo vorrebbe lui/lei*
- *Tende a essere molto sensibile ad ogni minima variazione dell'umore o del modo di agire del partner*
- *Nell'ambito della relazione , vive molte emozioni negative e si altera facilmente*

SFUGGENTE

- *Per lui/lei è estremamente importante mantenere l'indipendenza e l'autosufficienza*
- *Spesso preferisce l'autonomia ad una relazione intima*
- *Anche se desidera un rapporto affettivo, troppa intimità lo/la mette a disagio*
- *E' incline a tenere il partner a distanza*
- *Non si preoccupa troppo né riguardo alla relazione né alla possibilità di una rottura*

SICURO

- *In una relazione sentimentale, essere affettuoso/a e premuroso/a gli/le viene spontaneo*
- *In amore affronta le situazioni con calma e non perde facilmente la pazienza per questioni di cuore*
- *Comunica con efficacia al partner i suoi bisogni e sentimenti*
- *E' bravo/a a cogliere ed a rispondere ai segnali emotivi del partner*