

Destinatari

Il corso è indirizzato a tutti coloro, in coppia o single, coniugati o separati, genitori o figli, giovani o anziani, che desiderano conoscere e affrontare le varie fasi della propria vita relazionale con consapevolezza.

Obiettivi e finalità

"Tutti sanno come si ama, perchè si nasce con questo dono, alcune persone, poi, hanno un talento naturale a fare ciò, ma la maggior parte ha bisogno di imparare ad amare e tutti, senza alcuna eccezione, devono ardere nel fuoco delle passate emozioni per rivivere certe gioie, certi dolori e ricominciare a vedere la possibilità di nuovi incontri." Coelho

Il corso è rivolto a tutti coloro che desiderano esplorare e conoscere il proprio modo di vivere in due. È un viaggio nel pianeta coppia, attraverso la mente e il corpo, che travalica ogni limite di età e di sesso. Ciascuno potrà scoprire la bellezza della noità, il benessere della singolarità, il piacere dello stare insieme o la necessità della separatezza. Gli incontri ripercorrono il ciclo di vita della coppia e gli elementi salienti di ogni fase, con i suoi punti di forza e di debolezza. Ogni partecipante ripercorrerà fasi già vissute della sua vita relazionale o scoprirà le chiavi per vivere meglio fasi ancora da affrontare, elaborando esperienze maturative del mondo relazionale intimo e situazioni di scelte d'amore.

Metodologia

Il modello di riferimento è pluralistico e integrato con la metodologia teorico-esperienziale. I contenuti teorici vengono supportati da testi di approfondimento tecnico e da attività pratiche di apprendimento, attraverso l'autoosservazione, l'autovalutazione, il monitoraggio testologico e la discussione di gruppo. La visione di filmati permette inoltre di praticare il Video Modeling, potente sistema di insegnamento-apprendimento.

Iscrizioni

Il numero dei partecipanti è limitato e programmato in ordine di presentazione della domanda di pre-ammissione al corso e del pagamento della relativa tassa di iscrizione annuale di 65 euro.

Articolazione, durata e orari

Il corso si svolge a Roma, ha la durata di un anno e si sviluppa in 11 incontri. È previsto un pre-training di presentazione dove verranno illustrati i contenuti, la bibliografia, i costi e il calendario degli incontri.

Attestato

A tutti i partecipanti che avranno completato l'intero corso e presentato un elaborato finale, verrà rilasciato l'Attestato di partecipazione e frequenza per un totale di 100 ore, riconosciute e cumulabili nei vari livelli dei corsi ASPIC.

Per informazioni

È possibile contattare la segreteria ASPIC ai numeri: 06.54.13.513, 06.54.22.50.60 e 06.59.26.770.

Altre informazioni possono essere richieste tramite e-mail all'indirizzo: aspic@mclink.it oppure visitando il sito: www.aspic.it.



Associazione per lo Sviluppo
Psicologico dell'Individuo
e della Comunità



Conoscere
comprendere
prevenire
intervenire
durante l'intero arco
di vita della coppia



CORSO INTENSIVO

TRAINING SULLA COPPIA

*La scienza e l'arte dell'essere
doppiamente felici
da soli e insieme*

Direzione scientifica
Edoardo Giusti - Claudia Montanari



Speranza e Illusione

1 Ricerca

Dall'io al Noi. Conoscersi meglio per incontrare l'Altro. Attesa attiva/passiva e aspettative.

I luoghi dell'incontro e i ferri del mestiere. La scelta del partner compatibile e le affinità del bacio: prima ti assaggio e poi ti scelgo. Il termometro dell'olfatto. Estrogeni e testosterone. L'insieme dei percorsi biochimici dell'amore. La localizzazione del centro degli stimoli del piacere/gratificazione. Lo stile erotico soggettivo. Il profilo del partner ideale: la psicoselettività. Il pianeta coppia: dating on line, office in love, Marte e Venere, uomini e donne a confronto. Le fantasie, gli amori proibiti, le relazioni "inappropriate", il triangolo d'origine rivisitato e le diverse attese. Voler amare o essere amati. L'affannosa ricerca dell'altra metà della mela; il dono di scegliere spesso le persone sbagliate: perché? La scoperta delle compatibilità viscerali, erotiche, affettive e mentali; l'integrazione per una progettualità in comune. Miti e modelli della coppia genitoriale e l'immaginario della coppia ideale. Trascendersi per valicare la propria solitudine. Le connessioni con le prime esperienze pre-simboliche. Relazioni complementari, simmetriche o alternate. I modelli primari e la "somiglianza ottimale".

2 Innamoramento

La freccia di Cupido, il desiderio, la fantasia, il corteggiamento e la seduzione: realizzarsi da soli e attraverso l'altro.

Anatomia del colpo di fulmine: l'esplosione di ormoni. L'alchimia dell'attrazione, l'infatuazione, l'esaltazione, la sessualità, le collusioni, la motivazione e l'amore ideale. La molecola dell'amore: l'adrenalina, la scintilla che infuoca il cervello. Il flirt. La cotta e la mancanza, l'anima gemella e il sogno possibile. La pulsione irresistibile, l'aumento delle neurotrofine e la precipitazione della serotonina. L'ossessione, la possessività simbiotica, l'eroticismo passionale, la vampirizzazione compulsiva dell'altro e la fascinazione dell'ambiguità. Il desiderio e la saturazione per possesso, la voracità e il cannibalismo sentimentale. Dove, come e quando incontrarsi tra accettazione, ambivalenze, trasgressioni e rifiuti. Gli itinerari amorosi, i rituali romantici, le pozioni magiche e il mistero della seduzione. I serial lover. L'estasi travolgente e la vibrazione delle sue folgorazioni. Il cedimento radicale e necessario della mente e la scossa benefica di un desiderio ricambiato. Il travalicamento del limite e il sovvertimento della stabilità in ogni stato nascente. Quali combinazioni possibili e compatibili?



Premura e Costruzione

3 Coinvolgimento

La scelta del partner: la negoziazione dei significati e delle attese. Le aspettative prioritarie reciproche: sicurezza e/o avventura.

L'idillio, la luna di miele, l'incantesimo e l'alfabeto affettivo-emozionale nell'entusiasmo dell'unità dei cuori. Il nirvana della dipendenza morbosa e dell'aggrapparsi patologico. Il coinvolgimento progressivo nella complicità verso obiettivi condivisi. Le illusioni positive. La dialettica necessaria tra libertà ed esclusività, tra fusione, confusione e separazione. Amanti o compagni: la passione deve per forza scemare con il passare del tempo? L'amore evanescente, discontinuo e incostante. Osare amare e saper coltivare il desiderio. Come mantenere la propria soggettività in una relazione a due. Amore come scelta reattiva o proattiva? I copioni e le matrici relazionali. La coppia nascente tra vicinanza e/o distanza. Riconoscere i legami bilanciati e sbilanciati.

4 Amore

L'ardore dell'eccesso si trasforma nella dimensione tradizionale di possibili valori condivisi nel tempo.

Il linguaggio dell'intimità: il momento presente, l'umorismo e il gioco. L'approfondimento della narrativa sentimentale affettiva, l'appagamento erotico sensoriale per un'intelligenza emotiva di tenerezza e giusta tensione. La mappa dell'amore: la scoperta dell'altro. Il romanticismo, l'attaccamento e il monitoraggio romantico della vita sentimentale. La coreografia romantica. L'amore diventa un assoluto prioritario. L'ansia amorosa, compulsione e giusta distanza. I gesti di conferma, il riconoscimento e l'accettazione reciproca. Il piacere di svolgere attività di interesse condiviso. Sentimento di esclusività o possibilità di amare più persone contemporaneamente? Amare liberamente. Nutrire l'intimità: il valore della sorpresa. Amori ineffabili tra stabilità e incertezza. Ha senso affidarsi all'amore romantico?

5 Progettualità

La diade in divenire.

La creazione della singolarità e della noità entro la dimensione spazio-temporale. L'assessment progettuale, la presa di decisione, la fiducia, l'impegno e la misura dell'attaccamento. L'ormone della fedeltà: l'effetto calmante dell'ossitocina. Tramutare la passione viscerale in un progetto affettivo. Il destino pianificato di un noi, il rispetto reciproco come premessa fondamentale. Diritti e doveri. Il bisogno di certezze: valori e spiritualità. Prevedere i problemi: il dialogo come metodo. Convivenze facili e difficili. Gestire i desideri del cambiamento in modo costruttivo. Mantenere una fedeltà qualitativa del desiderio o una fedeltà normativa di routine? Novità, mistero, quotidianità, stabilità ed eternità, rispetto della differenza e cura della distanza. Fertilizzare le somiglianze incoraggiando l'autonomia e la collaborazione. La vosopressina e l'istinto di protezione. L'etica della responsabilità consapevole. Conservazione dell'investimento di coppia nella trasformazione inevitabile.



Contrasti e Delusione

2 6 Crisi

Anche i partner meglio assortiti non sono immuni dalla crisi. Quando il Sè abdica al Noi, sfuggire alla solitudine dell'io.

La gestione delle diversità e dei momenti critici di tensione: il problem-solving relazionale nel superamento delle incomprensioni e nelle soluzioni di conflitti di potere. Perché la coppia va in crisi? Bisogno di nuovi stimoli e di novità. Scappatelle, trasgressioni e triangoli passionali. Dall'overdose della dopamina (euforia, attenzione e motivazione) all'assuefazione all'altro. Segnali disgreganti: l'amore bianco, l'astinenza, l'inappetenza sessuale e l'incostanza dell'orgasmo. Tipi di conflitti e rimedi. La negoziazione dei confini e la mediazione per migliorare la comunicazione. La memoria procedurale e l'influenza dei traumi preverbalni nel comportamento. La coppia offesa: incomprensioni, malintesi, limiti e fallimenti. Bilancio squilibrato fra dare e avere. Le discordanze. Le critiche distruttive, i blocchi e le divergenze. La pigrizia e il fatalismo. L'amore si spegne: il disincanto. Il litigio costruttivo per mantenere il legame. Il perdono per sapersi riconciliare. Quando l'amore finisce: dirsi non c'è più elevazione dell'anima, i vincoli dell'etica si infrangono. Quando l'amore finisce: dirsi addio senza arrendersi. Convergenza e/o divergenza? Raccogliere la sfida dell'incompatibilità.

7 Sperimentazione

Il terremoto sentimentale: frustrazioni, finzioni, tradimenti, delusioni, rotture provvisorie, riconciliazioni, rimedi, separazioni, addii.

Il tramonto, le vendette e la lacerazione della fiducia. Differenziarsi attraverso l'autostima fra permanenza e mutamento. Riservatezza o espressività? La pluralità dei percorsi di transizione, i dilemmi e le sfide tra inibizione e vergogna. Tra la fedeltà del cuore e la fedeltà del corpo. Il tradimento: prevedibile o imprevedibile, peccato o risorsa, frutto di noia o di ripicca? I monogami coatti: svincolarsi da un'appartenenza. L'incessante bisogno della conquista e il fascino dell'illecito. Violare i codici ed esplorare il proibito: dove c'è tabù spesso c'è desiderio. L'amore è ravvivato o lacerato dal tradimento? Le relazioni "extra-coppia", l'intesa sessuale "intra-moenia". Fedeltà e infedeltà: senso di colpa, vergogna, precarietà, pudore, offese, stallo, gioia, sorpresa, entusiasmo e piacere. I cercatori di sensazioni; gli attratti dal diverso; i bigami tranquilli, in pena e occasionali. Le infinite varianti esplorative.

8 Essere in coppia

Come work in progress. Il superamento dei modelli mitici tradizionali. L'invenzione della propria unione tra collaborazione e competizione.

L'arte di vivere insieme. L'amore come estensione dell'io. Monogamia, bigamia e plurigamia: naturali o concordate? L'"opzione" figli. Strategie per sopravvivere alla saturazione della "liturgia" relazionale culturalmente convalidata: dalla noia garantista al rischio dell'entusiasmo. La fiducia e la cooperazione, la complicità, la collaborazione ideale, la concimazione progressiva del legame e la sintonizzazione relazionale in itinere. Il circolo virtuoso della coppia vitale. Partnership erotica o economica. L'abitudine uccide il desiderio: come sostenerlo? Alimentare la tenerezza e l'ammirazione per raggiungere la soddisfazione. L'umorismo e la gestione dello stress per affrontare il calo di interesse per l'altro. La coppia stabilizzata nel cambiamento permanente. Plasmare il partner: la tentazione di voler cambiare l'altro. Un patto rinegoziabile continuamente: competenze nel ricucire gli inevitabili strappi lungo il percorso comune. Affrontare e risolvere incomprensioni e litigi.

Disillusione e Accettazione

9 Il commiato: provvisorio o definitivo?

La fine del legame. I rituali del distacco. Vivere il lutto.

La gestione delle ambivalenze e delle emozioni disgreganti: paura, rabbia, disprezzo, tristezza, rassegnazione, pessimismo, cieco odio, desiderio di vendetta, compassione e accettazione. Il lavoro con le emozioni del distacco. La fisiologia della protesta. La rimotivazione di un rapporto spento o la scelta della solitudine? Verso una nuova storia e la riconquista del mistero. Separazioni, riconciliazioni e riorganizzazione. Il cuore muore lentamente quando non ha più alcuna speranza. La costruzione di un epilogo: come lasciarsi dignitosamente e dirsi addio senza rancore. Il gioco delle rotture e delle saldature. Dalla dissoluzione dell'amore alla coppia infranta: diventare ex. L'abbandono improvviso. Fra la paura della catastrofe e il senso di liberazione. La brutalità del finale.

10 Rinascita

La coppia può ritornare unita e/o trasformata. L'amore si impara. Accettare la disillusione costruendo nuove configurazioni.

Migliorare l'empatia e l'autoriflessività consapevole. Potenziare le abilità dialogiche per prevenire le rotture, ridurre il rischio di crisi e aumentare l'interattività attraverso l'efficacia comunicazionale. Le risorse utili al cambiamento e la prevenzione dei livelli disfunzionali. Competenze e abilità di coppia. Solitudine e libertà, intimità e vulnerabilità. Gestire l'insoddisfazione. Coltivare il proprio giardino segreto. La coppia ritrovata. Il caretaker, controllo, potere e trattativa: voglia di ricominciare. Quando nella quotidianità irrompe un nuovo amore: il rischio di ripetere il proprio copione. Gli amori di coppia nelle varie età della vita. L'impegno e la cura per vivere insieme costruttivamente e con soddisfazione. Il piacere del riconoscimento. La base sicura della maturità: il viaggio tra gli attaccamenti e le esplorazioni. Le metamorfosi dell'amore.

11 La consapevolezza del gioco amoroso

Riflessioni sull'auto-osservazione per rinforzare le positività. Superare gli schemi disfunzionali per contribuire alla stabilità del legame.

La complessità delle relazioni intime, i programmi di enrichment. Invecchiare insieme: coppie longeve. La preparazione al Training di coppia, l'orientamento, la valutazione e il trattamento delle unioni difficili e problematiche. Gestire l'aggressività nei rapporti. Imparare ad amare ed inventarsi creativamente la propria coppia. Gli ingredienti dei rapporti duraturi. Creare la propria narrazione: la fiaba amorosa di coppia. Immedesimarsi nell'altro, saper leggere le reciproche emozioni. Investire energie per migliorare e accrescere la soddisfazione. L'amore nella coppia tra Ethos e Pathos e tra Eros e Agape. Ti amerò per sempre o finché dura? Separare l'amore dalla possessività.

