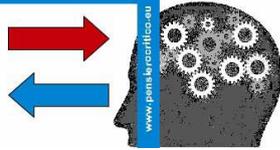


**Guidati dalla nostra storia personale, scegliamo partner che ci aiutino a soddisfare le nostre esigenze attuali, a soddisfare le nostre aspettative e, se siamo fortunati, a risolvere i nostri problemi e a crescere nelle direzioni in cui dobbiamo crescere**

In ogni relazione di coppia esistono problemi, lievi o gravi, che rimangono latenti fino, talvolta, a scoppiare improvvisamente. Affinchè ognuno possa analizzare in tempo la tipologia di relazione che ha instaurato con il partner è opportuno analizzare le tipologie di relazione più diffuse. La psicologa e psicoterapeuta della famiglia Carmen Lynch, insieme allo psicologo Victor Daniels scrivono: *"La maggior parte di noi ha una qualche idea in mente su come dovrebbe essere una relazione "buona" o "corretta". Possiamo causarci inutili angosce confrontando le nostre relazioni con un'idea di come una relazione "dovrebbe essere" e quindi concludendo che la nostra è difettosa al confronto. Gli psicologi possono sottintendere qualcosa del genere quando formulano criteri per una "relazione sana" che poche coppie nella realtà incontrano. Ci sono molti tipi di relazioni, e un certo tipo può adattarsi a una data persona o coppia in una fase dello sviluppo ma non in un'altra fase. Guidati dalla nostra storia personale, scegliamo partner che ci aiutino a soddisfare le nostre esigenze attuali, a soddisfare le nostre aspettative e, se siamo fortunati, a risolvere i nostri problemi e a crescere nelle direzioni in cui dobbiamo crescere. Per una persona o una coppia, riconoscere ciò può aprire le porte a uno spettro più ampio di modi di stare con noi stessi e gli altri. Conosciamo tutti alcune coppie che sembrano così male assortite che ci chiediamo come si siano mai incontrate, ma che hanno imparato a divertirsi e a vivere insieme felici. Altre coppie sembrano invece così devote alla punizione reciproca che ci chiediamo come stiano insieme. Altri ancora, al contrario, sembrano essere la coppia perfetta finché non sentiamo che si separano o*



*divorziano. Affinare e approfondire la nostra consapevolezza di ciò che stiamo facendo e di come lo stiamo facendo, può aiutarci a cambiare il nostro comportamento in modi che rendono una relazione più nutriente e solidale, meno tossica e dolorosa".*

In questa pagina vengono descritti tredici tipi di relazioni di coppia individuati dalla coppia Lynch e Daniels, raggruppati in modelli "dominanti" , "collaterali" e "altri". Penso che ogni persona possa ritrovarsi in più di una tipologia e riflettere (col senno di poi) sulle relazioni che ha sperimentato nella propria vita.