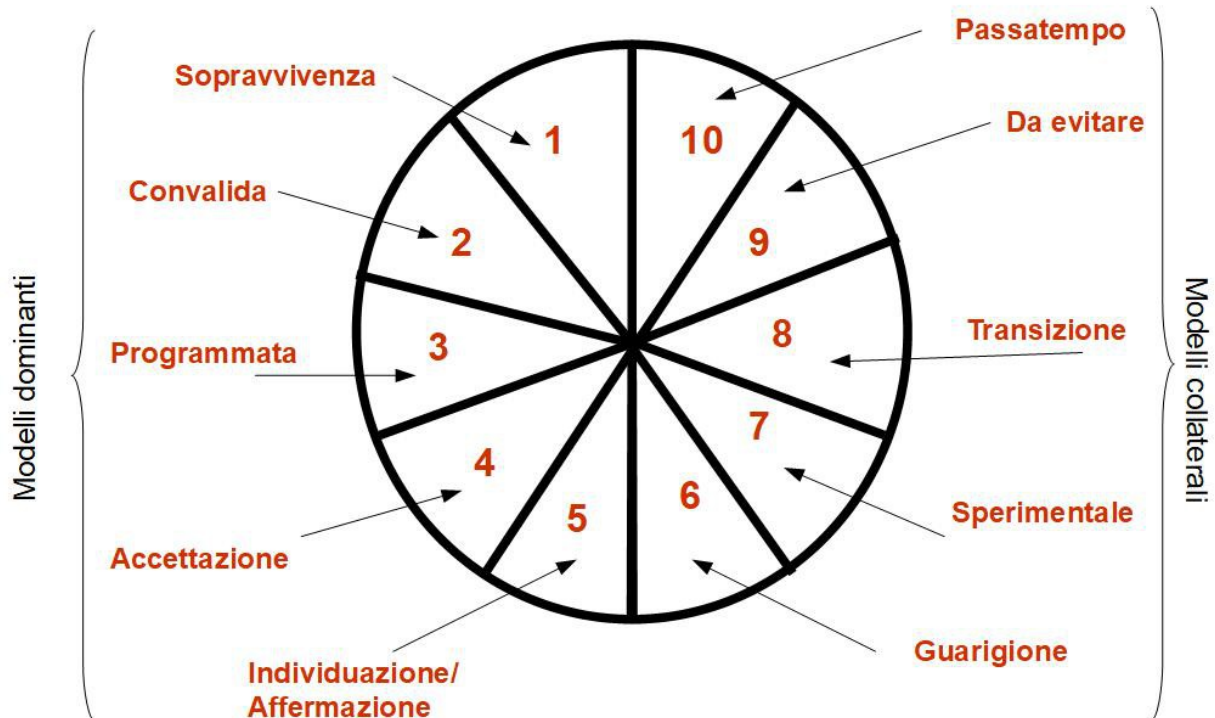


Tipologie Relazioni di coppia secondo Carmen Lynch e Victor Daniels
 (<https://www.pensierocritico.eu/cos-e-una-relazione.html>)

Tipologie di relazione di coppia (secondo Carmen Lynch e Victor Daniels)



Altri modelli: 11. Relazioni di Transfert, 12. Relazioni Mature, 13. Vivere da soli

www.pensierocritico.eu

1. Relazioni di sopravvivenza

Queste esistono quando i partner sentono di non potercela fare da soli. La scelta di un partner tende ad essere indiscriminata, fatta di fame emotiva - quasi chiunque disponibile andrà bene. Ciò implica relazionarsi nella forma più elementare: "Senza di te non sono niente; con te sono qualcosa". La sopravvivenza coinvolta può essere fisica oltre che emotiva, comprese le basi per trovare un riparo, mangiare, lavorare e pagare le bollette. Ad esempio, un tossicodipendente può essere collegato a un partner rigido e irreggimentato che tiene insieme le cose. In tale connessione, la qualità disperata della mia scelta si basa più sui miei bisogni che su ciò che effettivamente puoi offrirmi. Dal momento che è probabile che abbiamo pochi interessi condivisi o qualità complementari, c'è poca "colla" positiva per tenerci insieme quando la nostra relazione è sotto stress. Con ognuno di noi che cerca di convincere l'altro a fornire ciò che ci manca, è probabile che la nostra unione sia simbiotica e disperatamente attaccata. Spesso la relazione è sottilmente o apertamente ostile e offensiva. Uno o entrambi i partner possono effettivamente avere paura di essere uccisi per aver parlato del loro consumo di alcol, tossicodipendenze o altri problemi, o per essersi comportati in un modo che sembra minacciare la

Tipologie Relazioni di coppia secondo Carmen Lynch e Victor Daniels
 (<https://www.pensierocritico.eu/cos-e-una-relazione.html>)

relazione. Tali paure possono avere una base nella realtà. Le relazioni in cui un partner abusa fisicamente dell'altro sono spesso di questo tipo. I partner possono essere alla disperata ricerca di cure, oppure possono essere sopraffatti da qualsiasi segno di cura e non sapere come riceverlo. In quest'ultimo caso, la disperazione potrebbe essere solo quella di avere un'altra persona intorno per fornire un qualche tipo di contatto, ordine, routine o persino un avversario per litigi e discussioni. Come risultato della disperazione per il contatto e della paura di perderlo, i partner tendono ad avere un senso molto confuso dei loro confini personali. Il loro contatto è caratterizzato dalla "confluenza", nei termini di Fritz Perls, in cui non è chiaro dove finisce l'uno e inizia l'altro, con una notevole proiezione dei bisogni dell'uno sull'altro e l'introiezione delle definizioni dell'altro di sé. Spesso i partner pensano in termini di ciò che l'altra persona vuole che vogliano e non sono in contatto con ciò che vogliono loro stessi. Possono avere poca tolleranza per l'indipendenza e la solitudine e "andare ovunque insieme e fare tutto insieme". Invece di prendersi cura dei propri bisogni, si risentono con il partner per non essersi preso cura dei loro bisogni. Il più piccolo barlume di indipendenza può essere percepito come una minaccia. Anche entrare in una gelateria e chiedere il gelato alla fragola può essere percepito come minaccioso se entrambi hanno sempre ordinato del cioccolato. I forti sentimenti di insicurezza tendono a svolgere un ruolo centrale. Nonostante tutto questo, ne stanno ricavando qualcosa. La connessione è meglio che essere soli o istituzionalizzati. Poiché i partner hanno così tanta paura di stare da soli, quando lasciano una relazione per un'altra, tendono ad assicurarsi che ci sia qualcun altro a cui saltare prima di lasciare andare la persona con cui sono stati, o fare una scelta rapida e impulsiva di un nuovo socio. Poiché i partner tendono ad essere personalità molto dipendenti, o "drogati di relazioni", la co-dipendenza è spesso una caratteristica dominante di tali connessioni. (Le relazioni di co-dipendenza possono esistere anche a livelli più sofisticati. Una persona può non sentire la propria sopravvivenza emotiva intensamente minacciata, ma il partner può essere percepito come un'ancora nella propria vita senza la quale si è senza timone e si è persi. È probabile che la terapia con una relazione di sopravvivenza inizi osservando come l'altra persona è "giusta" per te. Quali bisogni stanno soddisfacendo? Com'è stata la tua esistenza nel momento in cui l'altra persona è entrata in gioco? Come puoi sviluppare più autosostegno nelle aree in cui ti trovi? A seconda del rapporto di sostegno? Come sarebbe la tua vita senza questa persona? Quanto ti stavi comportando bene quando l'hai incontrato? A volte la fine di tali relazioni è un segno di crescita di una persona o di entrambe. Anche quando è così, la relazione può finire in un modo ostile che è quanto meno emotivamente distruttiva e al massimo fisicamente violenta.

2. Relazioni di convalida

Una persona può cercare la convalida di un altro della propria attrattiva fisica, intelletto, stato sociale, sessualità, ricchezza o qualche altro attributo. Sesso e denaro sono

Tipologie Relazioni di coppia secondo Carmen Lynch e Victor Daniels
 (<https://www.pensierocritico.eu/cos-e-una-relazione.html>)

validatori particolarmente comuni. In risposta a una relazione sessualmente insoddisfacente, una persona può scegliere un nuovo partner con cui la sessualità è al centro: "Temevo fossi io, che fossi frigida o qualcosa del genere, ma io e il mio nuovo amante facciamo del sesso meraviglioso". Molti adolescenti e giovani adulti che cercano un senso di identità instaurano relazioni basate sull'aspetto fisico o sulla convalida sessuale. Il packaging tende ad essere molto importante: bellezza fisica, vestiti eleganti, un'auto cool... il pacchetto di immagini romantiche che si adattano al gruppo di riferimento di cui la persona vuole far parte. Queste relazioni sono sempre un po' insicure: "Le piaccio o no?" Ci sono rappresentazioni teatrali e recitazioni progettate per convincere l'altra persona a inseguirti. Poiché i partner sono immaturi, c'è un'enorme tensione e una prova costante: "Mi ami davvero?" Un piccolo gesto può essere tutto, fonte di lacrime e angoscia, nonostante tutto il resto che il partner ha fatto per tutta la settimana. (Questo elemento può verificarsi anche in altri tipi di relazioni.) Ogni partner può cercare un diverso tipo di convalida. Un professore più anziano che frequenta un giovane studente attraente potrebbe desiderare una convalida fisica e sessuale, mentre lo studente desidera una convalida intellettuale. Mentre la relazione continua, una persona può continuare a richiedere la convalida mentre l'altra inizia volere qualcosa di più profondo. Quando ciò accade, entrambi i partner tendono a sentirsi traditi, vuoti e arrabbiati. Ad esempio, l'uomo può scoprire che la bella donna non gli dà ciò che pensa lei debba fare. Lui cresce affamato di un vero contatto, mentre lei vuole ancora essere la regina e fare infinite grandi feste. Una delle fonti di convalida che originariamente avevano in comune si è rotta. Oppure la donna che vuole sicurezza sposa del denaro e scopre che, anche se ricca, si sente ancora ansiosa e minacciata. I soldi non danno quello che lei pensava che sarebbe successo. Una relazione di convalida può favorire il prezioso obiettivo di rafforzare l'autostima di una persona nelle aree in cui si è sentita inadeguata o in dubbio. Quando ciò è stato fatto, e i partner iniziano a essere in grado di darsi parte della convalida per cui si sono affidati all'altra persona, la domanda che inizia a emergere è: "Quanto abbiamo in comune oltre all'elemento convalidante? Dove altro possiamo andare nella relazione? Possiamo trovare altre fonti di connessione oltre

Tipologie Relazioni di coppia secondo Carmen Lynch e Victor Daniels
 (<https://www.pensierocritico.eu/cos-e-una-relazione.html>)

ai tratti superficiali della personalità e ai ruoli sociali che originariamente ci hanno fatto incontrare?" Quando un uomo più anziano sposa un bellissimo gingillo, se è tutto ciò che è, la relazione potrebbe non avere un futuro promettente. Ma se è una persona pensante sotto la facciata, la relazione può svilupparsi. Se, per esempio, è cresciuta in una famiglia con "la bellezza" come ruolo, ma è anche intelligente, ci sono possibilità. Potrebbe iniziare a svolgere un ruolo importante nei suoi affari, o sviluppare le proprie capacità in un modo che li renda più ampi, una partner interessante o utile. Se non si materializza una base più profonda per la connessione e i partner si allontanano, c'è una forte possibilità che le esigenze di convalida siano state soddisfatte e che i partner abbiano iniziato a cercare qualcosa di diverso. A quel punto, la relazione ha fatto il suo lavoro. I partner hanno imparato a convalidare in se stessi le qualità di cui erano insicuri e sono pronti a connettersi lungo altre dimensioni.

3. Relazioni "programmate"

Questo schema piuttosto comune inizia spesso quando entrambi i partner hanno appena finito il liceo o l'università. Sembrano essere "la coppia perfetta", soddisfacendo quasi tutti i criteri esterni di come dovrebbe essere un compagno appropriato. Il matrimonio implica di vivere le loro aspettative per i ruoli che hanno appreso che avrebbero dovuto interpretare. Lui ha il tipo di lavoro "giusto" e lei è il tipo di moglie "giusto" e loro hanno il tipo di casa o appartamento o condominio "giusto" nel posto "giusto". Le loro famiglie pensano che sia la coppia perfetta. Queste relazioni sono destinate a durare a lungo. Sono spesso molto incentrati sui bambini. Tutti crescono allo stesso tempo: i genitori crescono mentre essi crescono i loro figli". Una variazione di questo tema è la coppia orientata alla carriera, dove la carriera prende il posto del bambino. Possono anche avere un figlio, ma la carriera è l'obiettivo principale. Spesso c'è anche un coinvolgimento ancora pesante con la famiglia di origine, chiamando mamma o papà almeno una volta al giorno. Grandi vacanze sono stressanti perché non riescono nemmeno a compiacere se stessi, tanto meno tutti gli altri da entrambi i lati della famiglia. Diventano giorni di obbligo piuttosto che di ferie. In queste relazioni le differenze spesso assumono la

Tipologie Relazioni di coppia secondo Carmen Lynch e Victor Daniels
<https://www.pensierocritico.eu/cos-e-una-relazione.html>

forma di lotte di potere. Si sviluppano discussioni infinite su tutto: come mantenere l'illusione della perfezione per la famiglia e gli amici e come gestire i propri sentimenti e inclinazioni. Questo spesso si trasforma in uno schema in cui la questione non è realmente quella a portata di mano, ma piuttosto chi "vince". Un errore commesso da una persona dieci anni fa viene menzionato ancora oggi. L'attrazione e il coinvolgimento sessuale possono soffrire come sottoprodotto delle lotte di potere e della difficoltà a parlare tra loro in modo intimo. Don e Carol erano visti da tutti come "giusti" l'uno per l'altra. Come entrambe le loro famiglie, sono diventati mobili verso l'alto. Applauditi da tutti i loro amici, erano i classici "Yuppies" negli anni '80. Dopo che Don si è trasferito con successo in politica, i suoi jeans sono diventati abiti costosi e quelli di Carol... il successo negli affari le ha offerto la possibilità di esplorare il mondo materiale come una vendetta. Discutono su tutto. Sebbene entrambi siano monogami, sono quasi celibi. Per chi osserva da fuori la famiglia, sono quasi un'ispirazione. In questo tipo di relazione, tutti possono diventare "invisibili". La moglie potrebbe essere invisibile al marito, con la sua attenzione alla carriera e ai figli. (In una famiglia a due carriere può essere vero anche il contrario). Il marito può essere invisibile alla moglie, con la sua attenzione sui figli e sulla sua comunità di interessi. I bambini sono invisibili perché il loro ruolo primario è quello di fungere da proiezioni dei bisogni e delle aspettative dei genitori, e tutto ciò che non si adatta a tali aspettative viene soffocato. Finché i ruoli si adattano alle aspettative di entrambi i partner, la relazione funziona. Quando qualcuno fa un passo verso la rottura di un ruolo previsto, spesso il partner lo vede come una grave minaccia e ne consegue una lotta di potere. In queste relazioni, i partner tendono a rimanere bloccati nei vecchi schemi. Non provano cose nuove, non trovano un modo per discutere dove andare in vacanza. Possono divorziare a quarant'anni dopo venticinque anni di matrimonio, spesso perché quando i bambini se ne sono andati, essi erano la maggior ragione che li ha trattenuti insieme. I finali in queste relazioni tendono ad essere strazianti e dolorosi: "Ci sono ventisei anni della mia vita che stanno andando in malora!" È probabile che queste persone si dividano o passino a modalità di relazione più efficaci dipende da quanti punti di

Tipologie Relazioni di coppia secondo Carmen Lynch e Victor Daniels
 (<https://www.pensierocritico.eu/cos-e-una-relazione.html>)

contatto hanno. Se si separano, è probabile che intervenga una relazione extraconiugale, perché il sistema non offre l'opportunità di parlare della relazione. Quando i partner iniziano a lasciare andare la loro stretta presa sui loro copioni e le loro aspettative (specialmente l'aspettativa che "la mia strada è la strada giusta e vorrei che tu la riconoscessi", una relazione programmata può trasformarsi in una relazione di accettazione o in una relazione di individuazione/affermazione, come descritto di seguito. Man mano che queste coppie iniziano a imparare ad ascoltare, a rivelare i loro sentimenti più profondi, per negoziare e scendere a compromessi, possono fornire spazio l'uno all'altro per sviluppare e valutare le identità individuali. Ciò include imparare a perseguire i propri interessi individuali, come pescare per lui e giocare a tennis per lei, e poi ritrovarsi per condividere preoccupazioni e piaceri comuni, come uscire insieme stasera e prendere il bambini al parco domani. I partner spesso trovano soluzioni ai loro conflitti quando iniziano a lasciar andare le idee stereotipate su chi deve fare cosa. Forse gli piace cucinare ma è tutto pollice in giro per casa, mentre è a portata di mano con gli strumenti e stanca di essere rinchiusa nel ruolo di donna. I partner in queste relazioni devono guardare a tutte le cose che avrebbero voluto fare nella vita ma non l'hanno fatto, perché non si adattavano ai loro stereotipi su se stessi e alle loro aspettative sul loro partner. Hanno bisogno di imparare a comunicare a livello emotivo, a svelare i propri sentimenti e ad ascoltare quelli del proprio partner. Potrebbero aver bisogno di imparare a lavorare di meno e giocare di più.

4. Relazioni di accettazione

Questa è la situazione in cui molti di noi pensavano di essere entrati quando abbiamo iniziato una relazione, comprese molte persone nelle tre categorie di cui sopra. In una relazione di accettazione ci fidiamo, ci sosteniamo e ci divertiamo a vicenda. E entro ampi limiti, siamo noi stessi. Ma ognuno di noi ha un buon senso di quali aspetti dei nostri sé personali si trovano al di fuori di questi limiti. Trovo modi per trattenermi dallo spingere quei limiti che erodono la tua fiducia, mettono a dura prova il tuo divertimento e indeboliscono il tuo sostegno per me. Quando le nostre aspettative non sono travolgenti, quando le differenze tra i nostri interessi e le nostre inclinazioni non sono troppo dissonanti e quando i nostri istinti combattivi non sono troppo forti, una relazione prestabilita (programmata) può evolvere in una relazione di accettazione. Quando c'è abbastanza crescita per tenerci insieme e le nostre

Tipologie Relazioni di coppia secondo Carmen Lynch e Victor Daniels
<https://www.pensierocritico.eu/cos-e-una-relazione.html>

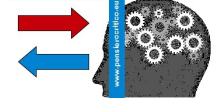
insicurezze consentono rassicurazioni oneste, una relazione di convalida può anche evolvere in una relazione di accettazione. Valerie dice: "Alla fine io e Dave abbiamo capito che non dovevamo essere falsi come nostra priorità principale. Abbiamo trovato molto in comune e ora diamo e riceviamo molto l'uno con l'altro".

5. Relazioni di individuazione–affermazione

Queste relazioni si basano sull'affermazione dei desideri e dei bisogni di ciascuno e sul rispetto del processo di crescita personale dell'altro. Spesso si concentrano sulle lotte dei partner su ciò che manca o manca in termini di scoperta di sé, di integrità e di sviluppo delle proprie potenzialità. Richiedono il riconoscimento e l'apprezzamento da parte di ogni persona delle proprie differenze. Per molte coppie, negli anni Ottanta e Novanta, questo schema ha preso il posto della relazione di accettazione come ideale. Include elementi di una relazione di accettazione, ma i ruoli sono più flessibili e i confini più permeabili. I partner incoraggiano attivamente la creatività e la crescita degli altri in nuove direzioni e incoraggiano il partner a perseguire interessi personali con i quali essi stessi hanno scarso collegamento. In vacanza, se hanno tre settimane, possono fare cose separate per una settimana, poi riunirsi per le ultime due. I partner in queste relazioni tendono ad apprezzare la diversità, aprendo così la gamma di persone con cui possono connettersi. Sebbene i partner spesso sembrano molto diversi all'esterno, all'interno i loro processi per la gestione dei conflitti e dei problemi possono essere simili. Il processo di "elaborazione" in queste relazioni richiede la capacità di tollerare le ambiguità. Quando i partner sviluppano obiettivi e risolvono problemi, devono disporre di una flessibilità sufficiente per affrontare i problemi senza rimanere bloccati nelle loro "posizioni". Devono essere aperti alla ricerca di nuove soluzioni piuttosto che aggrapparsi a un concetto fisso, e spesso non dichiarato, di come dovrebbero essere le cose. Non è un grosso problema quando una persona non vuole seguire un vecchio programma, come cosa fare a Pasqua. Sono disposti ad aspettare e scoprire come si evolvono i loro sentimenti piuttosto che programmare la maggior parte degli obiettivi in anticipo. Per alcune coppie in altre forme di relazione, è più facile entrare in una relazione di accettazione, mentre per altre è più facile entrare in una relazione di individuazione/affermazione. In una relazione prestabilita in cui i partner hanno interessi molto diversi ma si prendono sinceramente cura l'uno dell'altro, allentare le aspettative del ruolo e creare spazio affinché ogni persona possa seguire i propri obiettivi è un modo per uscire da lotte di potere croniche.

6. Relazioni di guarigione

Queste relazioni seguono periodi di perdita, lotta, privazione, stress o lutto. I partecipanti in genere si sentono feriti e timorosi. Loro hanno bisogno di tenerezza, amore e cura, e allo stesso tempo hanno bisogno di intraprendere qualche rivalutazione di sé e dei propri modi di relazionarsi. Non devono essere nello stesso posto allo stesso tempo nella loro crescita e sviluppo, e spesso non lo sono. In base a criteri esterni, i partner possono sembrare disadattati, a volte molto. La mancanza di idoneità può coinvolgere l'età, con venti o trent'anni di differenza tra loro. Può coinvolgere il QI, come la brillante avvocatessa donna con un maestro di sci non troppo intellettuale. Può coinvolgere atteggiamenti ed esperienze sessuali, basati su traumi recenti o antichi, o su una messa in



Tipologie Relazioni di coppia secondo Carmen Lynch e Victor Daniels
(<https://www.pensierocritico.eu/cos-e-una-relazione.html>)

discussione di vecchi atteggiamenti. La distanza fisica è comune nelle relazioni di guarigione. Una donna che ha divorziato dopo dieci anni di matrimonio si è unita a un ex professore straniero la cui moglie era morta. I suoi amici disapprovavano, insistendo sul fatto che "non andrà mai da nessuna parte", ma all'epoca era esattamente ciò di cui entrambi avevano bisogno. Sono stati insieme per circa due anni, condividendo quella fase della loro vita. Una donna bianca racconta: "Ho avuto una relazione di guarigione con un uomo di colore. Ci siamo forniti l'un l'altro del supporto di cui avevamo assolutamente bisogno e abbiamo passato dei bei momenti insieme. Dopo un po' le differenze sono diventate più grandi delle cose che avevamo in comune. Ha ri-incontrato un amore d'infanzia, lo ha sposato, e lui ha venduto loro il suo letto". Le coppie in queste relazioni tendono a parlare molto del passato, della lotta o della perdita che ha preceduto la loro relazione. Spesso lo ripercorrono e lo rivivono a diversi livelli mentre cercano di capirlo e di venire a patti con esso. Gentilezza, sostegno e conforto piuttosto che grande passione caratterizzano tali relazioni. Di solito sono orientati al gioco piuttosto che al lavoro, con abbondanza di svago, viaggi insieme e altri modi per concedersi l'un l'altro. Se la relazione finisce piuttosto che passare a una forma diversa, la fine tende a essere di supporto piuttosto che traumatica, forse come un graduale allontanamento l'uno dall'altro. A volte una persona può avere due o tre diverse relazioni di guarigione contemporaneamente. Inoltre, sebbene la maggior parte delle relazioni di guarigione siano simmetriche, a volte una persona sta guarendo e una sta sperimentando o sta effettuando una transizione, come descritto di seguito.

7. Relazioni sperimentali

Queste sono relazioni "di prova". Un uomo che ha sempre scelto partner emotivamente simili a sua madre, per esempio, potrebbe provare a stare con qualcuno di molto diverso. L'intenzione è quella di scoprire come relazionarsi con qualcuno come questa persona e com'è una tale relazione. Che può aprire una porta per trovare nuovi modi di comportarsi con gli altri, e forse per scoprire lati poco conosciuti di sé e permettere loro di crescere. Le relazioni di appuntamenti spesso hanno questa qualità di esplorazione. Quando due persone in una relazione sperimentale creano una connessione che fa clic, può evolvere in una delle forme dominanti. O una relazione sperimentale che fa quasi clic, ma non del tutto, può influenzare ciò che una persona cerca nel prossimo partner.

8. Relazioni di transizione

In queste relazioni la relazione è un incrocio tra il vecchio e il nuovo, tra schemi che ti hanno fatto impazzire e altri che stavi cambiando. Questo ci consente di gestire i vecchi problemi e i conflitti in modi nuovi senza il macinare le budella della vecchia relazione. Allo stesso tempo, possiamo provare nuovi modi di essere e di relazionarci. È un buon posto per esercitarsi per una relazione a lungo termine più sana di quella che l'ha preceduta. Ad esempio, una donna il cui primo marito le ha mentito costantemente, costringendola a fare affidamento sul suo senso intuitivo di ciò che stava realmente accadendo, è stata coinvolta con un uomo che era fondamentalmente onesto ma il cui amore per il dramma ha portato all'esagerazione. In passato una tale esagerazione avrebbe avuto l'effetto di farla infuriare, ma adesso le permette di scoprire che nelle aree che contavano lui

Tipologie Relazioni di coppia secondo Carmen Lynch e Victor Daniels
 (<https://www.pensierocritico.eu/cos-e-una-relazione.html>)

era onesto. Se una persona rimane fortemente agganciata ai vecchi schemi o cade nelle stesse vecchie dipendenze della relazione precedente, questa smette di essere una relazione di transizione e diventa dello stesso tipo di quella che l'ha preceduta. Può diventare una relazione di transfert, come descritto di seguito. Quando entrambe le persone in una relazione di transizione hanno lavorato su ciò di cui avevano bisogno, tale relazione può concludersi in modo relativamente premuroso ed efficiente.

9. Relazioni da evitare

Questo schema può coinvolgere persone che si proteggono da qualsiasi profonda intimità con gli altri o da qualsiasi contatto completo con i propri sentimenti più profondi. Oppure può coinvolgere persone appena uscite da una relazione che temono ancora di più i sentimenti dolorosi di perdita, lutto e fallimento che spesso accompagnano la separazione. O entrambi. Una storia di perdita passata di un genitore, un altro membro della famiglia, un partner o un amico intimo per abbandono o morte, e la paura che "Se mi avvicino troppo a questa persona accadrà di nuovo" è una parte comune del modello. La qualità distintiva è che i partner scelgono qualcuno con cui possono evitare i sentimenti o i modelli di comportamento da cui vogliono stare lontani. In alcuni casi, il partner in una relazione del genere potrebbe essere qualcuno che non si adatta al resto della vita di una persona. Ad esempio, non la presenta ad amici o colleghi di lavoro. Potrebbe esserci una forte enfasi sul sesso come un modo per sopprimere i sentimenti dolorosi. Auto-divulgazione è probabile che sia bassa e la sfiducia (di se stessi, dell'altro o di entrambi) alta. Spesso l'inizio e la fine sono bruschi. Dopo il trauma del suo matrimonio "idilliaco" di dieci anni esploso in faccia, Jim mantenne una serie continua di relazioni di evitamento per quasi quindici anni, fino a quando alla fine si concesse di fidarsi abbastanza da aprirsi di nuovo in modo più completo.

10. Relazioni passatempo

Una relazione di passatempo è essenzialmente ricreativa (per divertimento e giochi) ed è identificata come tale. Sebbene alcune speranze possano attaccarsi, le aspettative raramente lo fanno. È probabile che una storia d'amore estiva sia una relazione per passatempo. Nella maggior parte dei casi, le circostanze rendono improbabile che la relazione sarà duratura. Appassionato, delizioso e tenero finché dura, non ci si può aspettare che dovrebbe essere più di questo. Lo stato d'animo e il tema dominanti è "seguirlo pienamente per tutto ciò che è".

11. Relazioni di transfert

In misura maggiore o minore, una relazione che ricade in una qualsiasi delle categorie precedenti può essere una relazione di transfert. In queste, percepiamo l'altro o ci comportiamo verso l'altro nei modi in cui abbiamo percepito o ci siamo comportati verso un'altra persona all'inizio della nostra vita, come un genitore o un ex partner. La proiezione e le attribuzioni errate sono una parte importante di questo, quando fai una certa cosa, concludo che intendi ciò che il mio genitore o

Tipologie Relazioni di coppia secondo Carmen Lynch e Victor Daniels
 (<https://www.pensierocritico.eu/cos-e-una-relazione.html>)

ex-partner avrebbe voluto dire, anche se non è affatto così. Se una persona è impegnata in queste interpretazioni, attribuzioni e aspettative errate, allora la prognosi per la relazione non è buona. Se sono disposti ad ascoltare l'affermazione dell'altro secondo cui, "Intendevo qualcosa di molto diverso da quello che hai dedotto", allora affrontando e lasciando andare l'errore o schemi controproducenti trasferiti dalla vecchia relazione alla nuova possono essere un'importante fonte di crescita psicologica e possono portare a una relazione duratura che funziona.

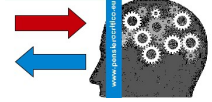
12. Relazioni mature

In molte persone oltre i 40 anni (la cifra è approssimativa), i bisogni sono cambiati e non c'è più da tempo di utilizzare la relazione per fare una dichiarazione su se stessi. Man mano che crescono, i partner tendono ad allontanarsi da copioni in gran parte predeterminati in cui la risposta a chiunque sarà più o meno simile, verso relazioni che rispondano all'unicità di ciascuna altra persona. La relazione matura è quasi un articolo in sé e per sé. C'è una relativa mancanza di giudizio e ci sono relativamente poche aspettative rigide non negoziabili. C'è una comunità di esperienza. I vecchi litigi sono diventati noiosi o stancanti. L'evoluzione in queste direzioni include tipicamente il movimento fuori dal ruolo di essere il "soggetto" che manipola l'altro per soddisfare i suoi bisogni o l'"oggetto" che viene manipolato per soddisfare il bisogno dell'altro. Include il movimento verso una sana reciprocità in cui possiamo alternare ruoli di soggetto e oggetto, sostenendo e incoraggiando gli interessi dell'altro senza perdere il senso di sé (Boszormenyi-Nagy, 1965; Mahler et al., 1975). La compagnia si può trovare con il proprio figlio maggiore, o un fratello o una sorella, o amici, e non c'è l'esigenza che il partner soddisfi tutti i propri bisogni relazionali che si riscontra frequentemente nelle relazioni meno mature. I partner possono diventare un supporto primario l'uno per l'altro senza una grande dipendenza e possono essere contenti di cose di cui non ci si sarebbero accontentati in giovane età adulta. Una relazione matura tende ad avere una qualità di facilità e contentezza, con un margine di imprevedibilità. C'è un potenziale di eccitazione, anche se solo nelle piccole cose. Allo stesso tempo, una relazione matura può ancora presentare le caratteristiche di uno o più dei tipi di relazioni sopra descritti. Naturalmente il comportamento e l'esperienza umani raramente si adattano perfettamente alle categorie ordinate in cui ci troviamo solo questo o quello. La maggior parte delle relazioni vere sono un po' di questo e un po' di quello.

13. Vivere da soli

L'esperienza del vivere da soli merita qualche parola nel contesto delle relazioni. Le ragioni per cui le persone vivono da sole includono queste:

- *Primo, alcuni processi sono processi "solitari", come il lutto o l'esplorazione di se stessi in una varietà di contesti con una varietà di persone.*



Tipologie Relazioni di coppia secondo Carmen Lynch e Victor Daniels
(<https://www.pensierocritico.eu/cos-e-una-relazione.html>)

- *In secondo luogo, le persone possono mantenere le distanze dagli altri a causa di paure e insicurezze. Un qualche tipo di consulenza o terapia è spesso appropriato qui.*
- *Terzo, possono mantenere le distanze a causa del desiderio di imparare a stare in piedi da soli ed essere indipendenti, o di affrontare questioni che hanno causato problemi in una relazione passata prima di passare a una nuova.*
- *In quarto luogo, una persona può essere disponibile, ma deve affrontare una disuguaglianza tra domanda e offerta di partner accettabili. In questo caso, una rete di amici solidali può essere preziosa.*
- *Infine, qualcuno può essere abbastanza soddisfatto da solo e non sentire un forte bisogno di un partner. Alcuni artisti altamente creativi rientrano in questa categoria. Anche qui una rete di amici solidali può essere preziosa.*

Lo sviluppo di un sistema autosufficiente, la relazione autoalimentata con se stessi è una categoria importante di relazione, tanto più importante quando una persona vive in realtà da sola. Allo stesso tempo, è importante avere altri disponibili a cui rivolgersi in caso di necessità. Le difficoltà nelle relazioni sono qui viste come "problemi di vita", come dice Thomas Szasz (1974, 1991), piuttosto che come patologia. L'attenzione si concentra su come viene vissuta, come funziona e soddisfa i bisogni percepiti e come ogni persona ha la responsabilità personale di apprendere o relazionarsi in modi costruttivi piuttosto che distruttivi.