

## IL BENESSERE PSICOLOGICO DELLA COPPIA” CON ROSA CAPOZZI

Scritto da Rosalba Buttiglione  
Lunedì 14 Novembre 2016 17:04

---



Giovedì 10 novembre 2016 si è tenuta presso la sede del CNR (Consiglio Nazionale delle Ricerche) in Bari, in via Amendola 122/d, alle ore 17, una conferenza sul “**Benessere psicologico della coppia**”. Organizzatrice dell’evento la dottoressa **Rosa Maria Capozzi**, del CNR Puglia, grande “amica” della nostra città, alla quale ha dedicato nel tempo importanti

Scritto da Rosalba Buttiglione  
Lunedì 14 Novembre 2016 17:04

---

eventi di vario genere, artistici, musicali e scientifici.

**Basti ricordare il progetto THeTA** riguardante il nostro parco archeologico e le radici della nostra storia, cosa di cui è rimasto ricordo nel chiostro del palazzo di città. In questa occasione la dottoressa Rosa ha voluto mettere a fuoco un problema di grande attualità, quello dei rapporti della coppia che si riflettono automaticamente in ogni campo della vita civile. La serenità e il saper vivere nel rispetto reciproco è alla base di un buon rapporto di coppia.

Dopo l'introduzione della coordinatrice, sono intervenuti sull'argomento il dott. **Francesco Convertini**

psicologo e la dott.ssa

**Alessia Laudisa**

psicoterap

euta.

I due professionisti hanno parlato con semplicità e chiarezza del loro **progetto finalizzato a facilitare l'incontro tra specialisti del settore e cittadini interessati, per promuovere il benessere della persona**

, al di là della presenza o meno della “malattia”. Consapevoli che il benessere della persona e poi della coppia si riflette necessariamente in ogni ambiente di vita e di lavoro, con i loro interventi hanno cercato di insegnare ai presenti a superare la resistenza che impedisce di dichiararsi bisognosi di aiuto. Un intervento precoce evita la cronicizzazione del malessere e

Scritto da Rosalba Buttiglione  
Lunedì 14 Novembre 2016 17:04

---

tanti problemi sociali che sono sotto gli occhi di tutti. La giusta via per aderire a questo progetto è quella di voler bene a se stessi. Sembra un suggerimento banale, ma in realtà è il punto di partenza che non si deve assolutamente ignorare.

Anche S. Agostino era convinto di ciò e lo ha ripetuto spesso nei suoi pensieri: “**La carità comincia da se stessi**

”. I relatori si sono serviti per gli approfondimenti sull’argomento proposto di slide molto interessanti e chiarificatrici, ricavate dai testi di psicologia più studiati e condivisi: Convincersi che l’unica persona che ognuno di noi può cambiare è SE STESSO. Capire che gli aspetti disfunzionali nella relazione di coppia consistono nella

**idealizzazione**

**del compagno/a**

e che bisogna favorire per se stesso e per l’altro una evoluzio

ne naturale verso una maggiore autonomia, liberandosi dai freni e condizionamenti dei retaggi familiari. E’ importante realizzare una giusta distanza per aumentare la propria individualità e lo stare bene insieme ... dopo. Per rendere più concreto il loro discorso hanno raccontato la favola del porcospino di Schopenhauer che suggerisce di “stare insieme senza pungersi, senza farsi male”.

Concludendo hanno dovuto ammettere che **la coppia e la famiglia fanno parte di un sistema socio culturale aperto e continuamente in trasformazione**

per cui servono “ ristrutturazione ed adattamento a situazioni nuove”. Spesso le scelte sono influenzate da meccanismi non soddisfatti all’interno della famiglia d’origine. Nel rapporto di coppia serve innanzi tutto il rispetto reciproco. Questo rispetto deve dare la libertà ad ognuno di coltivare i propri interessi, evitando rapporti opprimenti. Non si può vivere, dicono gli specialisti, tutta una vita in simbiosi, serve un giusto equilibrio tra amore e libertà.

Scritto da Rosalba Buttiglione  
Lunedì 14 Novembre 2016 17:04

---

Ma qual è la giusta misura? La storia c’insegna che è molto difficile se non



impossibile realizzarla. Ciò non significa che ci si debba abbandonare alla “sorte”. Bisogna lavorarci ogni giorno... ma con amore. Perché se non lo si fa per amore, diventa tutta un’altra storia!

Discreta la partecipazione del pubblico (forse molti non erano preparati a mettersi in gioco e ad esprimersi su argomenti di grande sofferta attualità!). Qualcuno ha azzardato delle domande, piuttosto generiche, ma forse rivelatrici di disagi vissuti o conosciuti da altri. Alla fine in molti hanno richiesto biglietti per appuntamenti privati. Bellissimo il pensiero finale della dottoressa Rosa Capozzi. “Nella realtà devi imparare a convivere con tutti ... ma nei sogni porti chi vuoi”.

**Una bella importante iniziativa del CNR.** E’ giusto che si parli sempre più spesso di educazione ai sentimenti ed alla convivenza, considerata a tutti i livelli ed a tutte le età. Forse ciò potrebbe evitare qualche tragedia.