



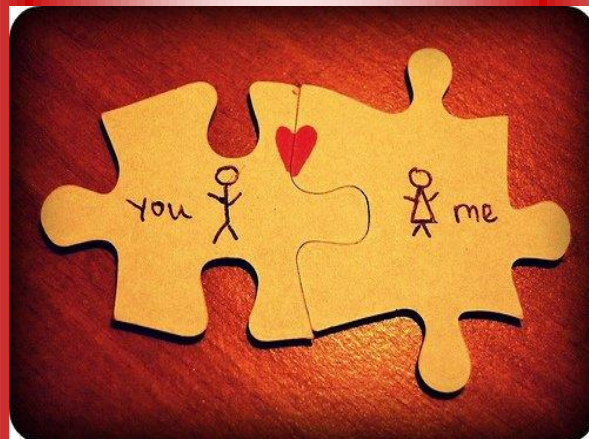
**PERSONE AL CENTRO
INFORMAZIONI, ATTIVITÀ, SPUNTI DI
RIFLESSIONE
PER IL SINGOLO, LA COPPIA, LA FAMIGLIA**

**PERIODICO MENSILE del Centro di Consulenza
Familiare "Santa Costanza" Roma**

Affiliato Aiccef  e UCIPEM, membro del
Forum delle Associazioni Familiari del Lazio

**Direttore Responsabile
Dott.ssa Angela Sgambati**

**N. 6 - Dicembre 2017
Realizzazione e cura di Fabiana Cerquetelli**



VITA DI COPPIA

ovvero come rimanere "sul ring" anche quando sembra impossibile

I seminari che il Centro di Consulenza familiare "Santa Costanza" organizzati e condotti dalla Consulente familiare Valentina Muraglie e presieduti da Angela Sgambati, Direttore Responsabile del Centro, si prefiggono di entrare nei nodi, nei punti nevralgici e negli episodi reiterati per cui le storie d'amore naufragano o diventano tanto faticose da voler chiudere e **fornire alcuni strumenti tanto pratici quanto essenziali per restituire calore e vivacità ad una storia d'amore o intraprenderne una nuova con presupposti diversi.**

Il dialogo, il perdono, la capacità di litigare in modo fruttuoso: strumenti che si possono acquisire e che possono cambiare la qualità delle relazioni, che possono restituire gioia e fiducia, che assottigliano quello strato di solitudine nel quale, troppo spesso, si vive.

E' con questa *mission* che si sta svolgendo, presso il Centro, un seminario sulla coppia che si pone l'obiettivo di affrontare tre tematiche principali nella coppia: **"il Dialogo", "il Litigio" e "il Perdono"**. Ogni tematica verrà affrontata attraverso tre incontri ciascuno a cadenza quindicinale. Vi aspettiamo **giovedì 11 Gennaio 2018 (dalle ore 18.00 alle ore 19.30)** per il terzo incontro sul **"Dialogo"** che avrà come titolo **"L'ascolto reciproco" come incontro profondo nella coppia.**

Ricordiamo per quanti fossero interessati che è possibile iscriversi tramite e-mail al seguente indirizzo di posta elettronica: santacostanza@libero.it oppure telefonando al numero 06 86219532 o al cellulare 3476132861 e il contributo è libero.

Ricordiamo inoltre che i seminari non sono rivolti esclusivamente alle coppie, ma anche ai singoli e a tutti coloro che hanno interesse per l'argomento.

Nel prossimo numero vi daremo conto dei primi lavori

• SPUNTI DI RIFLESSIONE

L'ESIGENZA DI ESSERE AMATI - "Per quanto cerchiamo di negare o immaginare che noi non siamo stati feriti, la verità è che tutti portiamo delle cicatrici e nel cuore - dice Peter Schnellenbaum nel libro *"La ferita dei non amati"* - riconosciamo segretamente che la nostra vita è una sinfonia di note meravigliose e dolorose insieme: siamo stati amati abbastanza da riuscire a sopravvivere, ma non abbastanza da sentirci integri".

L'esigenza di essere amati rientra tra i bisogni fisiologici dell'individuo individuati da Maslow nella sua famosa piramide. Tra questi, il bisogno di affetto è al terzo posto e rappresenta l'aspirazione di ognuno di noi a essere un elemento della società apprezzato e benvoluto e quindi ad avere una vita affettiva e relazionale appagante. Tuttavia, non sempre l'esigenza di *amore incondizionato*, viene soddisfatta a pieno. I fattori possono essere molteplici, spesso perché coloro che hanno il compito di accudire il bambino non hanno ricevuto abbastanza amore dai loro genitori e quindi non hanno imparato ad amare.

GLI ERRORI DI COMUNICAZIONE - Lo psicologo umanista Carl Rogers a proposito del fallimento matrimoniale di una sua cliente scriveva nel libro *"Partners"*: "se la prima volta che si sentì dominata nella conversazione gli avesse espresso il risentimento che provava dentro di sé, è molto probabile che si sarebbe potuta trovare una qualche soluzione soddisfacente per entrambi". Nella vita di ogni giorno tuttavia non è né scontato, né facile affrontare i problemi costruttivamente, comunicare il proprio punto di vista con efficacia senza ferire l'altro e al contempo mantenere ferma la propria opinione. Nella coppia in modo particolare, comunicare diventa ancora più difficile, perché oltre alle divergenze nei punti di vista entrano in gioco le enormi differenze sul piano emozionale. L'errore più comune che si commette in una conversazione - più spesso in una discussione - è quello di dare per scontato che l'interlocutore che dia alle parole lo stesso proprio valore; che provi le stesse emozioni, che abbia gli stessi obiettivi, speranze o paure e in una relazione sentimentale tutto questo viene addirittura preteso da entrambi i partner.

"E' dentro di noi un fanciullino che parla alle bestie,
agli alberi, ai sassi, alle nuvole, alle stelle...
egli è quello che piange e ride senza perché,
di cose che sfuggono ai nostri sensi e alla nostra ragione..."
(da *Il Fanciullino* di G. Pascoli) .

**Per questo Natale 2017 e per il nuovo anno 2018 auguriamo a tutti voi la forza di affrontare la vita "con leggerezza", sapendo apprezzare ogni momento con la giusta pienezza e affrontando ogni difficoltà con il giusto distacco.
Con affetto lo staff del centro di Consulenza familiare "Santa Costanza" augura a tutti buone feste!**



I SERVIZI DEL CENTRO DI CONSULENZA "SANTA COSTANZA"

PREVIO APPUNTAMENTO TELEFONANDO Ai NUMERI 0686219532 - 3476132861

- ✚ **Consulenza familiare** – è un servizio che si rivolge al singolo (nel caso di difficoltà di adattamento, disarmonie della personalità, conflitti adolescenziali, etc.), alla coppia o al nucleo familiare che in un determinato momento della propria vita si trovi a che fare con problematiche che appaiono insormontabili o difficili da gestire. Il Consulente, tenendo in considerazione che ogni individuo o coppia oltre ad avere una storia personale è inserito in una storia familiare e in un determinato sistema sociale, aiutando il cliente ad "esplorare" la difficoltà che sta vivendo e facendo emergere emozioni e sentimenti, lo aiuterà a riscoprire le proprie risorse e sentirsi più sicuro, inoltre in alcuni casi riattivando la comunicazione, come nelle problematiche di coppia, oltre ad una diminuzione della rabbia e della sofferenza, si può arrivare ad una risoluzione dei conflitti o delle incomprensioni.
- ✚ **Mediazione Familiare** – è un servizio per tutte quelle coppie che in procinto di separarsi o di divorziare, richiedono il supporto di una figura altamente qualificata. La coppia che vuole usufruire del servizio di mediazione familiare desidera regolare in maniera costruttiva i rapporti riguardanti i figli (turni di cura, visite, festività). Lo scopo principale della mediazione è quindi la creazione di un accordo finale, voluto dalla stessa coppia, con la facilitazione del mediatore familiare. Al servizio di mediazione familiare possono accedere tutte le coppie senza nessuna distinzione: sposate, separate, divorziate, di fatto, con e senza figli.
- ✚ **Consulenza psicologica** attraverso la Consulenza psicologica si cerca di elaborare le strategie d'intervento più idonee nel facilitare il cambiamento, la crescita e la realizzazione personale dell'individuo. Il servizio è orientato alla comprensione e alla definizione del problema e alla ricerca di eventuali strategie di trattamento adeguate, qualora il problema che il soggetto sta vivendo sia ascrivibile a problemi inconsci non risolti, legati alla propria storia personale e familiare.

La tua privacy è importante per noi. Ci auguriamo che questo servizio sia di tuo gradimento. Se non desideri ricevere ulteriori e-mail ce lo puoi comunicare e noi provvederemo a cancellarti