

Scuola di Ballo Mery

Via Leguen, 16 Vertova 24029 (BG)

› **Tel:** (+39) 035 714184

› **Cell:** (+39) 335 676 0742

› **Email:** info@scuoladiballomery.com

› **Website:** scuoladiballomery.com

della Maestra Mery Anesa

LA COPPIA CHE “LITIGA”

**La/il partner è l'altra metà della coppia
senza della/del quale non è possibile ballare
perciò siate gentili con lei/lui**

Maggio 2011

La coppia che si rompe!

**La partner è l'altra metà della coppia
senza della quale non è possibile ballare
perciò siate gentili con lei**



A cura della Dott.ssa
Maestra Donatella Oldrini
Psicologa e psicoterapeuta
Tecnico Federale FIDS/CONI



Presentazione del Dott.
Maestro Sauro Amboni
Tecnico Federale FIDS/CONI

Presentazione

a cura del Maestro Sauro Amboni

(Tecnico Federale FIDS/CONI)

Prefazione

Le rubriche “cerco partner” sui vari siti specializzati, le bacheche delle scuole di ballo, i palazzetti dove si svolgono competizioni e persino, talvolta, i bagni pubblici dei palazzetti dello sport (!), brulicano di annunci disperati alla ricerca di uno “straccio” di partner per ballare o per fare competizione.

Sembra diventata un’impresa ciclopica trovare il partner, anche sforzandosi di adeguarsi a compromessi d’ogni genere.

Come mai? Perché tante difficoltà? E, soprattutto, dove sono finite quelle

belle coppie che stavano assieme per anni ed anni?

Interrogativi ai quali dare risposte non troppo generiche non è semplice. Tutto sembra scontatamente collegabile al degrado della coppia nel generale ambito sociale, come dimostrano le separazioni, i divorzi, la dissoluzione a cui ogni legame fisso sembra destinato inesorabilmente.

Oppure all’egoismo sfrenato di indipendenza culturale e materiale.

Chi è Donatella Oldrini?

Presentazione

Donatella Oldrini si laurea in psicologia presso l'Università degli Studi di Padova e si perfeziona in psicoterapia ad indirizzo psicodinamico.

Inizialmente ha prestato servizio presso diverse Unità Operative, quali, ad esempio, quelle per le Tossicodipendenze, il Servizio Psichiatrico Territoriale, ecc.

Dopo alcuni anni di esperienza "sul campo" e di studio ha insegnato psicologia presso la Scuola Infermieri Professionali del prestigioso Ospedale Sacco di Milano.

Attualmente è Psicologa e psicoterapeuta e consulente per l' ASL della provincia di Milano n. 1.

Svolge attività come Libera Professionista ed inoltre collabora con il Tribunale di Milano e Vigevano come Consulente Tecnico d'Ufficio.

La Dott.ssa Oldrini è Socia fondatrice dell' Associazione Umanitaria Tuttiartisti.

La Dottoressa Oldrini ha una notevole esperienza professionale di psicologa e psicoterapeuta anche nel campo sportivo in quanto è da molti anni una competitorice di Danza Sportiva sia nel settore preagonistico che nelle classi superiori.

E' Maestra di Ballo e Tecnico Federale FIDS/CONI (Tessera N. 203020504) nelle discipline Standard, Liscio Unificato, Ballo da Sala, Caraibiche e Tango Argentino.

La coppia che "si rompe" è ed è sempre stato un problema serio sia nel mondo del ballo che in quello della vita di tutti i giorni. Ecco quindi che corre l'obbligo di un dibattito serio e professionale di questo importante problema con spunti riflessioni e consigli della Dott.ssa Donatela Oldrini psicologa e psicoterapeuta, oltre che esperta nel mondo del Ballo.

La coppia che litiga



Un importante premessa

Avendo vissuto l'esperienza del ballo prima e della danza sportiva poi, sia da un punto di vista personale che professionale, mi è stato chiesto dal Direttore Maestro Dott. Amboni di scrivere un articolo dal punto di vista della psicologia: me ne avvantaggio cercando di portare il punto di vista sugli aspetti specificatamente emotivi e relazionali che caratterizzano le dinamiche della coppia che balla.

Sulle recenti possibilità creative ed espressive della danza e sulle valenze terapeutiche della stessa, si è scritto e detto molto, tanto che recentemente è in corso una teorizzazione ed una sistematizzazione scientifica delle tecniche del ballo applicate alla cura di diversi stati di disagio psico-fisico.

Vorrei oggi nello specifico, intervenire con questo articolo nella speranza di suscitare il vostro interesse a farvi ascoltare nel vostro "io" le vostre esperienze, pareri e commenti rispetto alla faccia opposta della medaglia, e cioè il conflitto, che spesso si insatura tra i membri della coppia, siano essi professionisti, amatori od esordienti.

La coppia che litiga



Quali sono gli effetti del conflitto? Vediamone alcuni:

- Difficoltà nelle possibilità d'apprendimento e di miglioramento (la coppia è concentrata sulla relazione tra sé e non sul ballo)
- Il pericolo del trasferimento della conflittualità legata al ballo alla coppia in quanto tale, che spesso è anche coppia di fatto, legata da altri tipi di legami affettivi.
- Il più temibile, cioè la rottura della coppia.

Raccogliendo diverse opinioni, la preoccupazione predominante sembra essere quella dell'evitamento del conflitto attraverso la sua negazione e svalorizzazione.

Chi non si è mai sentito dire.” Non dovete litigare, dovete solo pensare a ballare”?

Prima di continuare con voi la riflessione, vorrei partire da un assunto che ritengo valido nell'esperienza clinica e professionale e che mette al riparo dalla pericolosa illusione che la negazione del conflitto (il “non litigate”), possa essere facilmente concretizzabile e mantenuto con continuità.



Il conflitto non è evitabile e non deve essere evitato.

L'aggressività che si sperimenta nel conflitto è un dato imprescindibile della natura umana, che gioca un peso non indifferente in un rapporto così stretto come quello della coppia che danza.

Stretto, sia per la vicinanza dei corpi, che a loro volta si muovono in uno spazio limitato e soprattutto debbono farlo assieme.

Il territorio, spesso può diventare invece che luogo di svago e di esercizio delle proprie abilità, un vero e proprio ring, dove si giocano non solo le tensioni specificatamente legate al momento, ma anche di altro tipo.

Non bisogna dimenticare inoltre che la coppia che balla, non si compone come sarebbe facile rispondere di solo due elementi. Facciamo un esempio.

Con la lettera A indicheremo il ballerino, con la lettera B la ballerina e con (A+B) il rapporto che esiste tra di loro.

Le interazioni e gli scambi non avvengono solo tra unità A ed unità B, ma tra A, B, ed (A+B).



Esempio:

Mauro e Silvana che ballano, non sono solo Mauro con la sua individualità, Silvana con la sua, ma anche la relazione che esiste tra Mauro e Silvana (A+B).

Quindi, l'analisi del conflitto deve per forza riguardare e tenere conto di questi tre elementi.

A, ha una personalità specifica, credenze convinzioni e tratti caratterologici e psicologici peculiari.

B idem.

E già qui, la faccenda è complessa.

Immaginiamo che quella mattina A si sia alzato e non abbia trovato la sua marmellata preferita, acquistata in un posto speciale e serbata gelosamente per le occasioni migliori, e che B si sia alzata ed abbia scoperto che le sue scarpe preferite, regalatele dal fidanzato in un giorno speciale si siano rotte. E che sia A che B, abbiano avuto una giornata pessima e piena di inconvenienti.



Secondo voi, che succede alla sera in allenamento dopo questo incipit mattutino e la tensione di questa “normale” giornata alle spalle?

Se scoppia il conflitto, la colpa non sarà certo dell'esecuzione errata di un giro spin.

E se ci si intestardisce a dare la colpa allo spin, nemmeno la consultazione dei sacri testi scritti dai maggiori esperti nel settore riusciranno a ridurre il conflitto.

Questo perché non esistono i Fatti, ma le Interpretazioni dei fatti.



Osservazione

Qui si potrebbe aprire un'interessante discussione.

La Danza, perlomeno nell'esecuzione di alcune figure si può ritenere scienza esatta? Perché se il giro spin è giro spin, allora è dato per scontato che entrambi lo sappiano eseguire.

Ed allora come mai si continua a litigare?

A chi sta pensando di essere sicuro che i fatti sono fatti, provi a fare questo piccolo esperimento.

Se in una stanza buia si accendono e poi si spengono due lampadine, in rapida successione poste distanti, quel che percepiamo non è ciò che davvero accade in quel momento (cioè due luci che si accendono e poi si spengono), ma piuttosto una sola luce che apparentemente passa da una posizione all'altra.

E' evidente come la nostra percezione dell'evento sia molto differente, dalla semplice somma dei fenomeni che lo compongono, presi separatamente.

Diventa importante a questo punto imparare a conciliare quello che si potrebbe chiamare il Progetto Comune, con la propria esperienza personale.

La coppia che nega il conflitto o che lo combatte, è quella che più facilmente incorrerà nella separazione od in quello che viene chiamato divorzio psichico.

La coppia che balla con l'anima, non litiga mai. Ballare in assenza o presenza di emozioni, sappiamo bene quanto faccia la differenza! L'emozione crea armonia.



Conclusione

Affrontare e gestire il conflitto è una necessità ed una sfida per la coppia oltre che una possibilità di crescita.

Per un insegnante aiutare le proprie coppie a gestire il conflitto significa offrire un contesto organizzativo con un clima positivo (non repressivo, né libertario), favorendo le interazioni e le mediazioni tra le persone al fine di sviluppare una positiva crescita psichica della coppia che balla.

Sappiamo bene che se l'ansia supera il piacere della pratica, le possibilità di un insuccesso sono alte, con evidenti ricadute su quel che di noi pensiamo, e sul rapporto con il nostro partner.

Vi auguro buon ballo e vi saluto con questa frase che ho annotata nella prima pagina del mio taccuino.

“Che cosa accadrebbe alle nostre vite, se invece di limitarci a vivere la nostra esistenza, avessimo la follia e la saggezza di danzarla?”



*L'armonia fra i partner si raggiunge quando
la coppia muove i passi con la tecnica,
ma guida il proprio corpo con l'anima!*