

Navigare insieme



Un viaggio in compagnia

Dopo esserci preparati a lungo, dopo aver compreso dove, come e aver salutato il porto, ora è giunto il tempo di capire se e con chi desideriamo viaggiare...

Ogni vita merita un romanzo, e ogni romanzo ha una storia in cui un protagonista sceglie per se la storia che desidera intraprendere....e l'altro? Dove termina il narcisismo e dove inizia la disponibilità?

ES1

Un confine netto?

- A volta l'attaccamento viene confuso con l'amore, il bisogno con l'innamoramento, l'intimità con la fusionalità. E poi ci sono i momenti di transizione...
- Che modello di amore abbiamo nella coppia o nella nostra idea di coppia?
- Che cosa arriva da noi e che cosa ci portiamo come eredità dalla nostra famiglia?



Tre pilastri dell'amore

- L'amore poggia su tre pilastri: intimità, passione e impegno
- L'Intimità = sentimenti che vanno dalla confidenza, all'affinità, alla cura. La vicinanza porta l'attenzione ai vissuti altrui e ad aprirsi maggiormente nella convinzione di poter essere sostenuti e compresi. (EM)
- La Passione coniuga gli affetti al corpo e al desiderio sessuale. Sentimenti più accesi, non solo attrazione, ma anche possesso, sottomissione o dominio dell'altro. (IS)
- La Decisione-Impegno ed è quella più fredda e lucida. Un amore non si basa solo sulle emozioni brucianti, ma su progetto relazionale. La Decisione consiste nello scegliere il termine dell'impegno con qualcuno. (ME)

Tanti tipi d'amore

- Quando c'è solo intimità si parla di **Simpatia**, perché nonostante il calore manca l'attrazione fisica.
- Solo passione si parla di **Infatuazione**; rapporti che si raffreddano velocemente perché subentra una disillusione dell'altro. Rapporto basato sull'idealizzazione dell'altro.
- Solo decisione-impegno allora si parla di **Amore vuoto**, spesso lo si osserva durante le crisi di coppia. I partner cercano di mantenere gli impegni presi anche se non c'è più amore; o **Amore progettuale**.
- **Amore romantico** è la combinazione di intimità e passione e cresce in assenza di ostacoli che giustificano un atteggiamento di impegno.

ES2

Tanti tipi d'amore

- I rapporti che poggiano su intimità e decisione sono definiti **Amore - Amicizia** perché il desiderio è sfumato.
- L'**Amore Fatuo** è fatto di passione e impegno; è il caso di matrimoni improvvisi e di decisioni impulsive che non poggiano su una profonda conoscenza reciproca.
- In ultimo c'è l'**Amore Vissuto** in cui tutte le componenti sono presenti ed è il rapporto completo che tutti vorrebbero nel tempo.

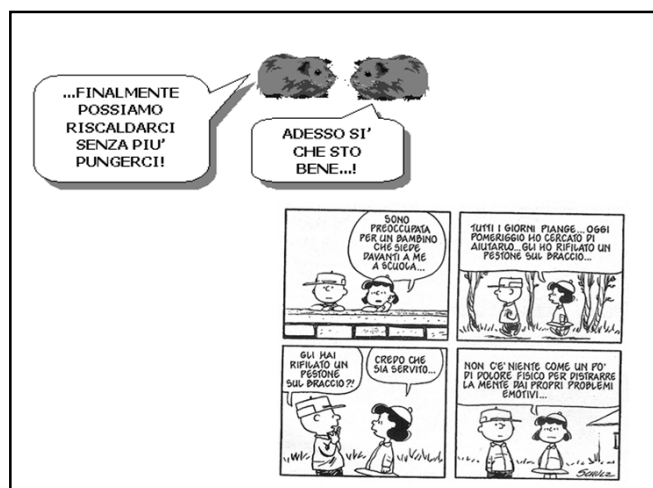
ES2

Dopo aver capito....

- Vogliamo affrontare il viaggio da soli o ci piacerebbe avere un compagno?
- Ma dato che siamo tutti essere relazionali è bene riflettere sulla giusta distanza che vogliamo tenere con gli altri.
- Qual'è la giusta vicinanza per sentirsi bene? Quanto sento di potermi esporre all'altro? E se mi espongo che succede?



ES3



Saper negoziare

- Su una barca, si sa, per andare d'accordo è necessaria una sintonia, un feeling; bisogna essere disponibili a cedere degli spazi e a dividerne degli altri.
- Negoziare è una abilità necessaria in tutte le relazioni tuttavia non impartiamo mai a sufficienza a comprendere dove la negoziazione è amore per l'altro e dove è affronto a noi stessi.



- D'altra parte, avere un partner può garantirci un po' di calore, un po' di quella sicurezza che abbiamo lasciato, un po' di "terra" in mezzo a tanta acqua.

- Ma ci richiede anche di mettere un limite al nostro narcisismo, ci richiede la pulizia di sapere leggere dove le nostre richieste sono nevrotiche, dove alluciniamo altro di diverso da ciò che il partner ci può offrire...a volte sono solo immagini proiettate che non nutrono la coppia ma la prosciugano nella frustrazione



ES4

- Cerchiamo la completezza nell'altro, l'altro cerca in noi la stessa completezza, tuttavia, anche se sembra paradossale, in questo caso due mancanze non fanno un vero intero.

- Ci comportiamo come uno scultore arrogante che non si appaga di ciò che ha fatto ma che vuole a tutti i costi renderlo perfetto anche al prezzo dell'irrealità relazionale. Se l'altro è uguale a ciò che io desidero che differenza mi porta?



ES5

Saper mette un limite

- E' importante comprendere se vogliamo viaggiare in compagnia o se ci attira la prospettiva di una traversata in solitario.
- Non esiste giusto e sbagliato, ciò che so è che non c'è coppia felice se non c'è comprensione dei propri bisogni legati al dare, all'avere, al chiedere....al mettere un limite, al definire la propria direzione, al ringraziare.
- Le coppia in cui non si è in grado di dare un peso al proprio bisogno e a quello dell'altro sono quelle che naufragano nel mare della nevrosi.

ES6

Il prezzo della relazione

- Dentro ogni relazione c'è un prezzo da pagare che è percepibile il partner non è disposto a negoziare o non è disposto ad accogliere ciò che noi vogliamo dargli.
- Le frustrazioni, così come i confini, assumono la caratteristica di ricordarci che ogni relazione vivente si struttura entro un orizzonte dinamico.
- Stare in coppi quindi è una scelta profonda e consapevole in cui accettare che una parte del tuo io sia oscurata dal riflesso dell'altro e da una luce più grande che è quella della relazione