



LE RELAZIONI AFFETTIVE

LA CONSAPEVOLEZZA DI ESSERE DENTRO UNA COPPIA D'AMORE

Credo che i legami affettivi siano una delle cose più delicate, profonde e difficili che esistano al mondo. L' **innamoramento** iniziale è quella fase in cui vediamo le cose positive della persona che abbiamo scelto, dove ogni difficoltà ci sembra facilmente superabile e dove i limiti del partner sono particolari a cui diamo poco peso. Questo periodo dura circa 12-18 mesi; questa è una delle ragioni principali per cui si consiglia alle coppie di attendere due anni

prima di decidere di concretizzare dei progetti insieme (convivenza, matrimonio, figli,...)



Sappiamo però che la vita è generosa nel metterci di fronte all' imprevedibilità, pertanto accadono delle cose che ci fanno sentire presto una coppia "stabile"; oppure il trasporto emotivo, abbandonato dalla nostra parte razionale, ci conduce in tempi brevi verso percorsi di coppia a tutti gli effetti.

Tutto questo senza aver potuto percepire se il nostro innamoramento è diventato **amore**.

Provare amore significa avere un'immagine più "nitida" del nostro partner, riconoscere gli aspetti che della persona ci piacciono di più e imparare a tollerare le parti della stessa con cui siamo più in difficoltà, integrando l'uno con l'altra attraverso sani **compromessi**. Spesso ai miei pazienti ricordo che ognuno di noi è un "**pacchetto**", tutti portiamo dentro una relazione il nostro mondo, il nostro modo di funzionare, che è variegato e pieno di sfumature di cui spesso neanche noi stessi siamo consapevoli. Quello che in realtà accade è qualcosa di molto sottile ed inconscio, per usare le parole di un docente che ha contribuito alla mia formazione, possiamo affermare che "**in coppia sia-**

mo almeno in quattro: io, te, l'idea che io ho di te, l'idea che tu hai di me".

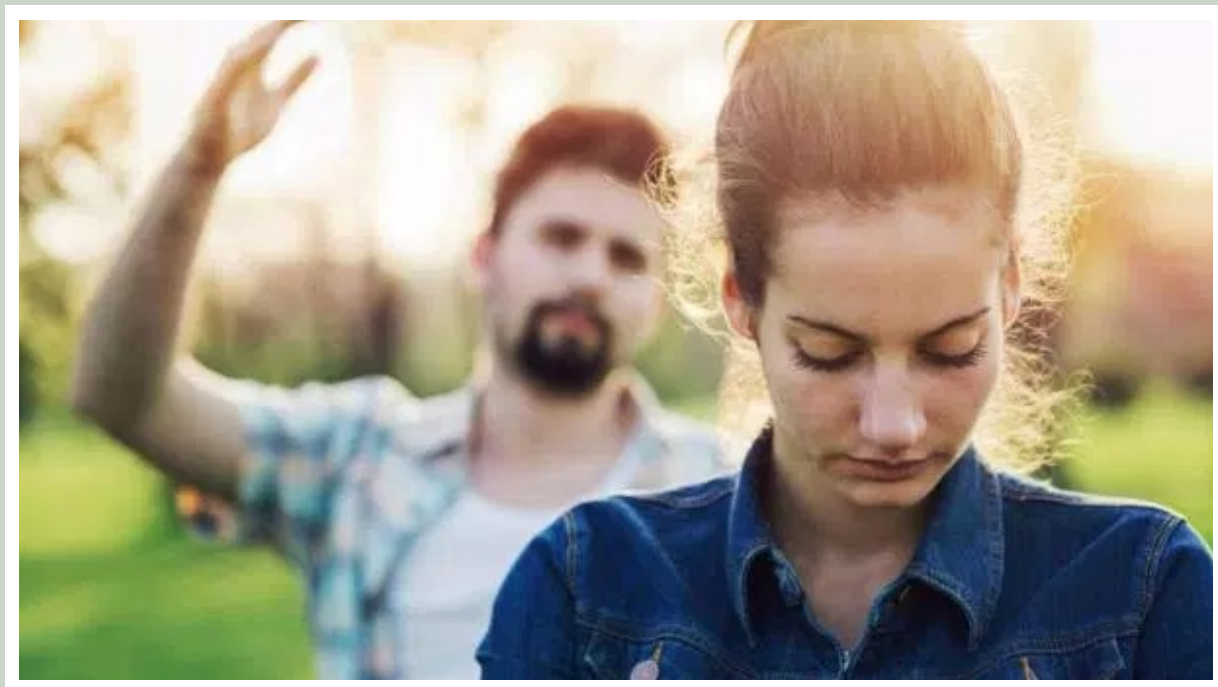


Questo può farci riflettere su quanto complesso ed incantevole sia il mondo della coppia; quanto tempo può volerci perché due persone possano cominciare a conoscersi veramente, tenendo conto che la

conoscenza completa dell'altro non avverrà mai, oserei dire per fortuna. Arriviamo in coppia con il nostro bagaglio e con le nostre ferite; spesso una parte di noi cerca nel compagno di vita una figura magica che possa riparare quelle ferite.

In realtà i primi e gli unici che possono farlo siamo noi; ognuno di noi è la persona che meglio di chiunque altro sa prendersi cura della nostra persona.

Costruire una coppia dove siamo sufficientemente consapevoli dei nostri vissuti, delle nostre aree fragili, ci permette di condividere con l'altro le nostre gioie e i nostri dolori, senza investirlo del ruolo di colui che ci "salverà" dal male.



Spesso i membri di una coppia, senza rendersene conto, restano imprigionati in queste dinamiche, convinti di essere incompresi ("se solo lui/lei volesse, mi aiuterebbe... mi risolverebbe questo problema... non mi metterebbe in difficoltà...") e di aver sbagliato partner.

Anche da questi aspetti si gettano le basi per una **separazione**.

Credo che sia molto importante, prima di concretizzare questa intenzione, che entrambi i partner abbiano avuto l'onestà di esplicitare all'altro i propri bisogni, quelli più profondi,

senza dare per scontato che "se solo volesse capirebbe cosa mi fa bene, saprebbe vedere quando mi ferisce".



Imparare ad usare la frase "**quando ti comporti così, io mi sento...**" e non convincerci erroneamente del fatto che l'altro sa come stiamo, può avere delle piacevoli conseguenze impreviste. **Ci dobbiamo assumere la responsabilità delle nostre emozioni, di dire ciò che ci fa bene e ciò che ci fa male.** Solo in questo modo possiamo valutare se la persona che sta al nostro fianco è quella giusta con la quale procedere nel nostro percorso di vita.

Naturalmente l' impegno e lo sforzo devono essere condivisi, **la responsabilità dell' andamento di una coppia è distribuita in egual misura in entrambi.**

Non è pensabile che solo uno dei due sia disposto al cambiamento e alla sua messa in discussione per mantenere una vita di coppia autentica.

Siamo esseri in continua evoluzione, non saremo mai uguali al pas-

sato ed ognuno ha il proprio ritmo di crescita interiore.

Ci vuole molto rispetto dell' altro per accogliere il suo inevitabile cambiamento, riconoscendo in questo un grande atto d' amore.

In momenti di crisi possiamo ritrovarci, senza rendercene conto, bloccati dentro le nostre emozioni, fermi nel nostro dolore e nella nostra rabbia; questo ci toglie la visio-

ne obiettiva di quanto sta accadendo.

In questi casi è fortemente consigliata una consulenza specialistica o di coppia o individuale, per avere chiarezza su quanto sta accadendo e sul da farsi.

La coppia va nutrita e coltivata ogni singolo giorno, è una parte fondamentale della nostra vita che non possiamo mai dare per scontata.



*„Perdiamo tempo cercando il perfetto amante
invece di creare il Perfetto Amore”.*

(Tom Robbins)



STUDIO DIETISTICO
DR.SSA FRANCESCA PAVAN

Lo Studio Dietistico Pavan
presenta

CORSO di TRAINING AUTOGENO

Tecniche di rilassamento per gestire l'ansia,
lo stress e l'insonnia



SERATA GRATUITA

DI PRESENTAZIONE DEL CORSO

GIOVEDI' 15 MARZO ORE 20:00

Per coloro interessati a partecipare al corso di training autogeno:

INIZIO CORSO GIOVEDI' 22 MARZO ORE 20:00

DURATA CORSO: 8 INCONTRI A CADENZA

SETTIMANALE

**PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI CONTATTARE LO
STUDIO DIETISTICO PAVAN AL NUMERO 0421 331981**

La dottoressa Consuelo Maritan si è laureata in Psicologia con indirizzo sviluppo e istruzione. Iscritta all' Albo degli Psicologi del Veneto. Operatore di Training Autogeno di base individuale e a gruppi. Attualmente presta consulenze libero-professionali di sostegno genitoriale e consulenze per pazienti in età evolutiva, nonché corsi formativi per insegnanti e genitori inerenti le tematiche relazionali-affettive di bambini e adolescenti. Si occupa di interventi psicoeducativi per l' età evolutiva e l' età adulta.



Collabora con lo Studio Dietistico Pavan con attività di consulenza individuale per bambini e adulti, e il nuovo servizio di consulenze genitoriali aventi la funzione di aiutare la coppia nel difficile cammino dell'essere genitori.

Nel 2014 ha condotto in collaborazione con lo studio Pavan un corso di formazione gratuito dedicato al mondo femminile composto di tre serate dal tema " Universo donna: percorso di accompagnamento alle evoluzioni del corpo femminile".

Per informazioni
Studio Dietistico Pavan
Via Giovanni Falcone 16 Musile di Piave VE
tel 0421 331981 fax 0421 456889
www.studiodietisticopavan.it