

Le riflessioni, le scuole di pensiero e i metodi più diffusi per imparare a conoscersi e a iniziare un percorso di sviluppo di sé. I corsi, i seminari e gli eventi che aiutano a vivere meglio e a saperne di più sul mondo della psicologia

Coppia superare gli schemi

Siamo tutti prigionieri di un modello di coppia che elaboriamo nell'infanzia e tendiamo a ripetere sempre. È da questo presupposto che parte il seminario che vi raccontiamo. Obiettivo: eliminare i condizionamenti



Prendiamo coscienza del fatto che il primo amore della vita, quello verso i genitori, ci condiziona in tutte le nostre relazioni amorose

Passioni intense, ma brevi. Storie ormai finite che si trascinano nel tempo. Relazioni stabili, ma soggette alla routine. Incontri che promettono bene ma si risolvono regolarmente in fallimenti. È difficile trovare un equilibrio in amore... Quel giusto mix di attrazione, intimità, condivisione e libertà, che ci

consenta di esprimerci al meglio anche a distanza di anni. Un argomento da sempre al centro delle discussioni con i miei amici, che regolarmente snocciolano motivazioni che portano a una conclusione: l'impossibilità di essere felici in coppia sul lungo termine. Così, quando *Psychologies* mi ha proposto di seguire *La*

relazione sacra, un percorso di sviluppo personale per imparare ad amare senza condizionamenti, ho accettato con entusiasmo e curiosità. Ecco il mio diario...

PRIMO GIORNO

Un cielo blu e un sole caldo accompagnano il mio tragitto verso la sede: un palazzo nel cuore di Varese. Siamo una venti-

na di persone, di età diverse, di situazioni sentimentali diverse, ma accomunate dal desiderio di migliorare le nostre relazioni d'amore, capire il perché non sono soddisfacenti come vorremmo. Alle 10 si comincia. Si respira subito aria di complicità e fiducia. Arianna e Antonio, che ci accompagnano in un viaggio difficile ma risolutorio



Apprendiamo che l'amore ha diverse espressioni: familiare (*stergo*), erotico (*eros*), amicale (*phileo*) e spirituale (*agape*)

Scopriamo che amare davvero significa perdonare e smettere di giudicare noi stessi e gli altri

dentro di noi, sanno creare il clima giusto. E mi rendo conto di essere pronta a parlare, a condividere il mio passato nonostante il tema sia così intimo.

Mettersi in gioco

Capisco subito che non posso fingere. Per cambiare devo mettermi in gioco, prendere consapevolezza dei miei

Cos'è la relazione sacra

È un seminario teorico e pratico di crescita personale per single e coppie ideato da Arianna Bitti, rebirther trainer professionista con master in PNL, e Antonio Valmaggia, presidente dell'European rebirthing school. Vuole offrire, in due-tre giorni, gli strumenti per liberarsi dai condizionamenti (famiglia, società, cultura, passato...) che impediscono a ognuno di esprimersi liberamente nelle proprie relazioni. Attraverso un lavoro sulla respirazione consapevole, la Pnl, l'analisi transazionale e il counseling, si aiuta la persona a giocare con i suoi schemi di comportamento e le sue paure. Solo così impara a esprimere le inquietudini interiori, a sperimentare situazioni nuove e a costruire relazioni durature frutto di scelte consapevoli.



Proviamo a mettere in scena il nostro schema di relazione: serve a capire il nostro blocco e a cercare soluzioni alternative



Con esercizi sulla respirazione entriamo in contatto con la parte più intima di noi e ci lasciamo andare alle nostre emozioni

sentimenti, dei condizionamenti esterni. Bisogna avere il coraggio di superare il passato, per vivere il presente. Semplici domande mi fanno riflettere e mi rendo conto che il mio modo di agire nasce dal legame con i miei genitori che, senza volerlo, mi ha condizionata. Analizziamo poi le declinazioni della parola "amore" (ami-

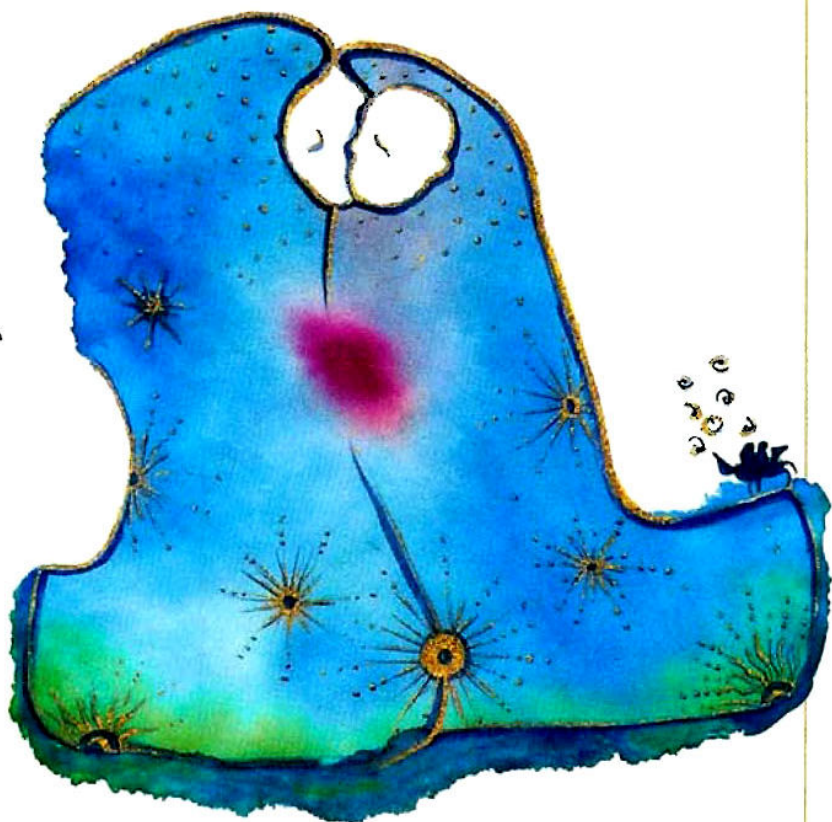
cale, sessuale...) e scopro che per amare davvero devo perdonare, smettere cioè di giudicare me stessa e gli altri. È un lavoro che porta in superficie ombre ed eventi che hanno segnato la mia vita. Ma mi aiuta a ricostruire lo schema di relazione (copione) che metto in atto ogni volta. Per arrivare poi a vivere le stesse sensa-

zioni, di insoddisfazione, rabbia, abbandono...

SECONDO GIORNO

Superare il passato

Ci è stato chiesto di vestirci comodi. Sarà una giornata più pratica rispetto a ieri. Con l'aiuto dei compagni di viaggio devo mettere in scena il mio copione. Esagero i miei comportamenti, gioco con le mie paure,



Comprendiamo infine il ciclo dell'amore: l'ideale romantico, nel tempo, evolve. E la passione muore per rinascere sotto forma di amore

sperimento soluzioni nuove che mi colgono impreparata. Un concentrato di emozioni e sensazioni contrastanti che Arianna e Antonio mi aiutano ad analizzare con esercizi sulla respirazione. Mi sento un po' confusa. Le certezze avute finora sono state messe in discussione: il vero amore nasce quando l'ideale romantico svanisce. E la

passione, per sopravvivere, deve trasformarsi in amore. Sincero, incondizionato. È stato un weekend di forti emozioni, ma torno a casa con una consapevolezza maggiore. Andare nel cuore della città di confine mi ha aiutata a superare un mio limite, a scoprire il nocciolo delle mie questioni di cuore. ■

Giovanna Caldara

Esercizi

1 Il copione relazionale

Interrompere lo schema limitante

Molte dinamiche e comportamenti sono il risultato di relazioni infantili apprese per ottenere gratificazioni, ricevere sostegno e attenzione. Diventati adulti, questi meccanismi inconsci possono diventare poco funzionali o addirittura distruttivi. Compernderli e superarli aiuta a vivere con consapevolezza le relazioni. Ecco come fare:

■ **Individua lo schema ripetitivo delle tue relazioni** Qual è l'elemento comune? Come sono finite le tue ultime storie? Qual è l'emozione che vivi ogni volta? I vari epiloghi hanno in comune qualcosa? Cosa cerchi di dimostrare e provare in questo gioco? Descrivi il tuo modo di agire o il modello che ripeti quando interagisci con gli altri.

■ **Auto-osservati** per capire il tuo limite e trovare il coraggio e la forza per superarlo.

■ **Pensa e metti in atto subito una reazione nuova, originale** che ti sorprenda e ti metta in uno stato d'animo inusuale. Un comportamento diverso che porta a soluzioni serve a rompere lo schema che da sempre inconsciamente ripeti ed è per te fonte di insoddisfazione.

■ **Prova e riprova il nuovo atteggiamento** finché non diventa un'abitudine automatica e sostituisce il vecchio modello di relazione.

2 Il Tantra-rebirthing

Focalizzare i propri obiettivi

A coppie, guarda negli occhi il tuo partner (se sei solo, fissati allo specchio). Rilassandoti, respira e ascolta le tue inspirazioni ed espirazioni per circa 15 minuti. Visualizza nella tua mente il movimento ritmico delle onde che dolcemente e senza sosta si infrangono sulla spiaggia. L'energia liberata dal respiro e la connessione con lo sguardo del partner ti aiutano ad ascoltare le sensazioni del cuore piuttosto che la mente, ad attivare l'ormone della felicità e ad accrescere la percezione che hai di te stesso, dell'altro e del vostro legame.