

pratica **M** ente

ESERCIZI  
PER CAMBIARE

Roberto Cavaliere

QUANDO  
L'AMORE NON  
BASTA PIÙ

Esercizi per superare  
le difficoltà di coppia

**FrancoAngeli**

## Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



# pratica **M** ente

ESERCIZI  
PER CAMBIARE

**FrancoAngeli**

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it) e iscriversi nella home page al servizio "Informatemi" per ricevere via email le segnalazioni delle novità.

pratica **M** ente

ESERCIZI  
PER CAMBIARE

Roberto Cavaliere

QUANDO  
L'AMORE NON  
BASTA PIÙ

Esercizi per superare  
le difficoltà di coppia

**FrancoAngeli**

*Grafica della copertina: Alessandro Petrini*

Copyright © 2018 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it).*

# INDICE

<b>Introduzione</b>	<b>pag.</b>	<b>7</b>
<b>Il grafico della relazione</b>	»	13
<b>L'affinità di coppia</b>	»	17
<b>La comunicazione nella coppia</b>	»	23
<b>Lo spazio e il tempo della coppia</b>	»	37
<b>I bisogni e i desideri della coppia</b>	»	45
<b>I ruoli nella coppia</b>	»	49
<b>Le aspettative nella coppia</b>	»	57
<b>Le idee irrazionali nella coppia</b>	»	63
<b>L'io, il tu e il noi</b>	»	69
<b>La rabbia nella coppia</b>	»	73
<b>Il cartellone dei momenti sereni e felici</b>	»	77
<b>Conclusioni</b>	»	79
<b>Bibliografia e letture consigliate</b>	»	81





# INTRODUZIONE

L'amore non basta per stare e rimanere insieme.

Passata la fase iniziale dell'innamoramento, della passione e dell'idealizzazione dell'altro, la relazione incomincia a mostrare tutte le sue difficoltà sia sul piano della convivenza che dello stare insieme. Subentra una valutazione realistica del partner e del rapporto di coppia in generale.

Con il tempo, quindi, la visione idealizzata del partner cede il posto a quella che mette in luce i suoi difetti e le differenze caratteriali. L'innamoramento e la passione vengono sostituiti dalla quotidianità, a momenti noiosa, fatta di piccole e grandi difficoltà. E al partner non si concedono più sconti sui suoi tratti individuali o caratteriali.

Così, i propri bisogni si incominciano a percepire insoddisfatti, mentre nella fase iniziale della relazione sembrava che si fosse finalmente trovato ciò che s'inseguiva da una vita.

Quindi si passa da una fase iniziale, caratterizzata dalla fusione con l'altro, a una fase di differenziazione, che sarebbe anche normale se non assumesse il più delle volte una connotazione di contrapposizione, a tratti anche estrema. Ed ecco arrivare la delusione, l'insoddisfazione, la sofferenza, la conflittualità... e la percezione che tutte le aspettative riposte nella fase iniziale del rapporto siano state disattese dall'altro. Un passo della mitologia greca afferma: "Gli dei in cielo ridono delle promesse che gli amanti si fanno in terra" perché, appunto, a tali promesse non seguono, il più delle volte, i comportamenti.

Così, questo quaderno di esercizi vuole essere uno strumento utile per poter continuare a stare insieme anche dopo l'innamoramento iniziale. Perché dopo questa fase, anche se ci si continua ad amare, l'amore da solo può non bastare. E gli esercizi che si susseguono in queste pagine possono contribuire a creare quelle radici profonde, fondamentali per far durare la relazione nel tempo.

È utile, se non addirittura necessario, far sì che anche il proprio partner svolga i singoli esercizi in modo da verificare la corrispondenza dei propri punti di vista sulle singole tematiche e, successivamente, per avviare un momento di riflessione e di confronto sulle concordanze e divergenze emerse.

Gli esercizi, quindi, assumono un ruolo importante per stimolare e incentivare la comunicazione diretta e vis-à-vis tra i membri della coppia. Un tipo di comunicazione che oggi si va sempre più perdendo a favore di una relazione mediata e virtuale (social e chat) che crea una distanza sempre maggiore tra gli individui.



L'amore è una pazzia temporanea, erutta come un vulcano e poi si placa. E quando accade, bisogna prendere una decisione. Devi capire se le vostre radici si sono intrecciate al punto da rendere inconcepibile una separazione. Perché questo è l'amore. Non è l'ardore, l'eccitazione, le imperiture promesse d'eterna passione, il desiderio di accoppiarsi in ogni minuto del giorno. Non è restare sveglia la notte a immaginare che lui baci ogni angoletto del tuo corpo.

No, non arrossire, ti sto dicendo qualche verità. Questo è semplicemente essere innamorati, una cosa che sa fare qualunque sciocco.

L'amore è ciò che resta quando l'innamoramento si è bruciato; ed è sia un'arte, sia un caso fortunato. Tua madre ed io avevamo questa fortuna, avevamo radici che si protendevano sottoterra una verso l'altra, e quando tutti i bei fiori caddero dai rami, scoprimmo che eravamo un albero solo, non due.

Ma, a volte, i petali cadono senza che le radici si siano intrecciate.

Louis De Bernières

**Proprio per questo, gli esercizi verteranno principalmente sulla comunicazione all'interno della relazione, intesa soprattutto come ascolto attivo ed empatico, sui bisogni personali e sulle conseguenti aspettative che si vorrebbero vedere soddisfatte con il partner, ma anche sui ruoli che si ritiene di avere all'interno della relazione.**

**Si toccheranno inoltre i temi delle idee irrazionali e della rabbia,**

**oltre che delle dimensioni dell'io, del tu e del noi. Esercizi utili ad un allenamento quotidiano, perché amare è anche un lavoro che si deve svolgere con dedizione giorno dopo giorno.**



Mio caro Friedrich, ho dovuto fare l'esperienza che non c'è davvero nulla di più arduo che amarsi. È un lavoro, un lavoro a giornata, Friedrich, a giornata. Com'è vero Dio, non c'è altro termine. Come se non bastasse, i giovani non sono assolutamente preparati a questa difficoltà dell'amore; di questa relazione estrema e complessa, le convenzioni hanno tentato di fare un rapporto facile e leggero, le hanno conferito l'apparenza di essere alla portata di tutti. Non è così. L'amore è una cosa difficile, più difficile di altre: negli altri conflitti, infatti, la natura stessa incita l'essere a raccogliersi, a concentrarsi con tutte le sue forze, mentre l'esaltazione dell'amore incita ad abbandonarsi completamente...

Prendere l'amore sul serio, soffrirlo, impararlo come un lavoro: ecco ciò che è necessario ai giovani. La gente ha frainteso il posto dell'amore nella vita: ne ha fatto un gioco e un divertimento, perché scorgono nel gioco e nel divertimento una felicità maggiore che nel lavoro; ma non esiste felicità più grande del lavoro, e l'amore, per il fatto stesso di essere l'estrema felicità, non può essere altro che lavoro. Chi ama deve cercare di comportarsi come se fosse di fronte a un grande compito: sovente restare solo, rientrare in sé stesso, concentrarsi, tenersi in pugno saldamente; deve lavorare, deve diventare qualcosa.

Maria Rilke Rainer

## POESIA

Non si può amare solo con la voglia di amare.  
Con il voler amare.  
Con il voler restare.  
Con il crederci.  
Con io lo amo.  
Perché poi non basta.  
Non regge.  
L'amore non basta per amare.  
Bisogna che ci sia la storia, per amare.  
La vita, per amare.  
Non bastano le parole, per amare.  
Neanche quelle giuste bastano.  
Neanche le parole d'amore bastano per amare.  
Dobbiamo fare una passeggiata.  
Dobbiamo cenare insieme.  
Leggere un giornale.  
Andare a fare la spesa.  
Fare una cosa insieme.  
Che sia nostra.  
Che siamo noi.  
Io e te.  
Non basta fare sesso per fare l'amore.  
Anzi.  
Ci vogliono i baci.  
[...]

Mauro Leonardi



# IL GRAFICO DELLA RELAZIONE



Le coppie che hanno maggiore probabilità di durata sono quelle che riescono ad avere senso dell'umorismo anche quando sono in disaccordo.

John Gottman

Ogni relazione ha una sua storia (per quanto breve o lunga possa essere). Inizia, solitamente, con una forte passione iniziale, tipica della fase dell'innamoramento, e successivamente si assesta su un sentimento più profondo e duraturo che è l'amore. Ma questo passaggio nei fatti è solo teorico.

Terminato il forte coinvolgimento che caratterizza lo stato iniziale della relazione, le coppie incominciano ad avere, il più delle volte, alti e bassi, momenti di serenità alternati a momenti di disagio o conflitto. Ma è anche possibile che dopo la fase dell'innamoramento si verifichi direttamente una discesa che può portare alla fine o peggio ancora allo stallo di una relazione.

Diventa perciò utile rappresentare graficamente l'andamento che caratterizza la coppia per vedere qual sia stata l'evoluzione della relazione nel tempo: da quale intensità si è partiti e dove ci si trova adesso.

Come esercizio iniziale proviamo quindi a delineare il “grafico della relazione” nel tempo, sulla base della nostra percezione.

Nella percezione dell'andamento della relazione nel tempo bisognerebbe cercare di non essere influenzati dallo stato d'animo del momento. Ad esempio se stiamo delineando il grafico della relazione in un momento di crisi di coppia, ciò potrebbe influenzare anche la nostra percezione passata della relazione. Per quanto difficile possa essere, bisognerebbe “uscire” dallo stato d'animo del momento per cercare di ricordare anche lo stato d'animo del momento passato che stiamo ricostruendo.



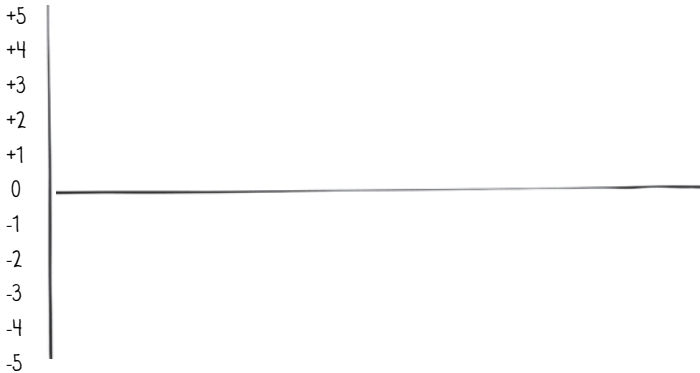
## Esercizio. Il grafico della relazione



Proviamo a delineare un grafico della nostra relazione nel tempo: dal momento in cui tutto è iniziato ad oggi.

Sulla linea orizzontale (ascisse) inseriamo il tempo trascorso (se la relazione dura da meno di 3 anni attribuiamo un valore mensile o trimestrale; altrimenti annuale). Alla linea verticale (ordinate) abbiamo un punteggio che va da -5 a +5.

Iniziamo: in corrispondenza del punto zero, mettiamo una (x) sul punteggio che corrispondeva allo status di inizio della relazione (+5 è il punteggio massimo). Procedendo lungo l'asse del tempo, stabiliamo il punteggio per valore temporale fino ad arrivare a oggi (segnando sempre con una (x) il valore corretto). Uniamo a questo punto tutte le (x) per ottenere il grafico della nostra relazione che ci permetterà di analizzare, con maggior precisione, la sua evoluzione nel tempo.





# L'AFFINITÀ DI COPPIA

## IL "QUESTIONARIO DELLA COPPIA"

Dopo aver delineato e analizzato l'evoluzione della nostra relazione nel tempo, è importante capire anche il grado di affinità della coppia e il livello di conoscenza dell'altro.

Per questo motivo, prendiamo in prestito il "Questionario della coppia", un test inventato da un rabbino del Berkshire (Inghilterra sud-orientale). Si tratta di un test che deve essere fatto individualmente e che comprende 20 semplici domande attraverso le quali i membri della coppia si mettono alla prova e prendono consapevolezza sia dell'affinità relazionale che del livello di conoscenza dell'altro.

## Esercizio. Il "questionario della coppia"



Dopo aver risposto alle 20 domande de "il questionario della coppia", chiediamo al partner di fare lo stesso. Confrontiamo poi le risposte simili ma, soprattutto, chiediamoci rispettivamente se abbiamo individuato gli aspetti personali dell'altro, riflettendo sul grado delle affinità.

### DOMANDE

1) Qual è il suo piatto preferito?

---

2) Ad un certo punto lei/lui vorrà un animale domestico?

---

3) Lei/lui soffre di allergie?

---

4) Quale è stato uno dei momenti più felici della sua vita prima di incontrarvi?

---

5) Quale è stato il momento più triste finora della sua vita?

---

6) Lei/lui vuole dei figli e se si quanti e quando?

---

7) Quanto spesso lei/lui va a far visita alla sua famiglia?

---

8) Quali tradizioni familiari lei/lui vorrebbe mantenere?

---

9) Qual è la sua vacanza ideale?

---

10) Lei/lui ama risparmiare o spende tutto quello che guadagna?

---

11) Ritenete che sia facile farle/fargli il regalo di compleanno?

---

12) Dove le/gli piacerebbe abitare nel giro di pochi anni?

---

13) Chi ha maggior influenza su di lei/lui, a parte voi?

---

14) Qual è il suo più grande rimpianto?

---

15) Lei/lui vuole conti bancari separati o in comune?

---

16) Che tipo di educazione lei/lui vuole impartire ad ogni figlio?

---

17) Qual è la sua visione ideale del futuro?

---

18) Ci sono vostre abitudini o caratteristiche che lei/lui non ama?

---

19) Che cosa vorreste principalmente cambiare di lei/lui?

---

20) Quali sono i principali valori che lei/lui ha?

---