

# Progetto coppia

di **Sabrina Dalla**  
pedagogista e  
consulente familiare



**P**er parlare della coppia occorre partire dalla persona. Ognuno cerca di stare bene secondo ciò che è, con l'eredità di una storia che lo caratterizza. Il proprio vissuto, i caratteri biologici dell'indole: sono ciò che siamo. C'è un bisogno di bellezza, di amore, di verità, di vita a cui rispondere.

Se la persona è sufficientemente in equilibrio, funziona la coppia, funziona la famiglia e, a seguire, la mia e nostra genitorialità. Non è pensabile iniziare a costruire una casa dal tetto: occorre prima gettare le fondamenta.

## LE FONDAMENTA DELLA PERSONA

Possiamo individuare le fondamenta della persona nel *riconoscersi in un corpo* per incontrare e sentire, in una *mente* per formulare pensieri e ragionamenti, in uno *spirito* per dare dei valori e dei significati ed elevarsi al di là di noi stessi. Queste tre parti della persona sono l'una a servizio dell'altra e mandano dei segnali. Innamorarsi è certamente una cosa reale e possiamo averne un riscontro evidente anche corporeo: quando ci si incontra, il nostro respiro si altera (mi manca il respiro, si dice), i movimenti possono diventare impacciati, può comparire un rossore del viso, il battito cardiaco aumenta. Questo è reale, ma non è sufficiente per dire che amo quella persona.

Innamorarsi infatti non è ancora amare. L'amore a livello psicologico non è un'emozione, bensì una scelta. Potremmo definirlo armonia dei tre elementi sopradetti. Si parte da un sentire, lo *startup* necessario ma, dopo, anche il pensare e il dare senso a ciò che succede nella relazione devono armonizzarsi, per dirigersi verso un progetto che abbia una durata e possa diventare "per sempre". La prima persona con cui entrare in relazione sono io stessa, e questo mi permetterà poi di uscire da me per andare verso l'altro. A volte siamo dei perfetti sconosciuti

**Come il creato, così la vita di coppia attraversa le sue stagioni, senza perdere l'essenza di ciò che è. Durante l'anno vedremo insieme il susseguirsi di queste "stagioni".**

per noi stessi! Mi piace ricordare che la relazione è incontro di storie, per questo ricca, preziosa, ma anche fragile perché spesso si cammina sulle ferite dell'altro. Per questo ognuno deve avere fatto luce sulla propria storia.

Ogni persona è in movimento, si evolve, cambia. Quindi la creatività personale è essere capaci di cogliere ciò che accade con un atteggiamento di stupore, meraviglia verso di sé e pazienza verso ciò che vorrei ma non posso fare o essere. È l'allenamento ad accogliersi autenticamente che fa andare autenticamente verso l'altro. Maggiore consapevolezza ho di me, più sono consapevole di ciò che posso donare e di ciò che sto cercando nell'altro.

Il primo passo è chiarire il proprio progetto personale: cosa desidero fare nella mia vita? In cosa sento di potermi esprimere al meglio, a livello professionale, nelle relazioni, nelle amicizie, secondo le mie caratteristiche e reali possibilità? Come vorrei che fosse un rapporto di coppia? Cosa mi aspetto da una relazione di coppia? Prima di costruirsi coppia è bene quindi avere alcuni pilastri come persona, per non nutrirsi e non saccheggiare la vita dell'altro: marito, moglie e poi quella dei figli. L'altro non può essere il mio progetto: insieme, noi pensiamo e costruiamo un progetto! ●

