

**Lavora su te stesso per fare funzionare la coppia**

clicMedicina - redazione@clicmedicina.it

Per fare in modo che le cose funzionino occorre impegnarsi. Non fare nulla, non porta ad avere relazioni stabili, semmai il contrario. Serve passione, fantasia, occorre fare nuove esperienze, e - perché no? - anche una serata diversa a teatro davanti a uno psicoterapeuta può aiutare a capire meglio noi stessi e il rapporto di coppia che stiamo vivendo, la nostra idea di amore. A Roma, presso il Sinergy Art Studio di via di Porta Labicana 27, va in scena una proposta particolare il prossimo **10 maggio**. Si tratta di un laboratorio esperienziale dal titolo "Tutto l'amore che voglio". Un'intera serata dedicata all'amore e al nostro modo di viverlo. **Giovanni Porta**, psicoterapeuta ed attore, ci invita a portare sul palcoscenico il nostro modo di vivere l'amore, per interpretarlo, lasciarlo esprimere, liberarlo dalle soffocanti preoccupazioni della quotidianità, ed esplorare i nostri sentimenti. E' un'occasione per entrare in contatto con se stessi, per conoscere un po' di più il proprio modo di relazionarsi con gli altri, le proprie speranze, illusioni e fantasie in fatto di amore. Il laboratorio è aperto sia a single che a persone che stanno vivendo una relazione di coppia. Meglio però non venire in compagnia del partner: la metodologia consiste infatti nel mettere in scena le proprie emozioni, è quindi un lavoro squisitamente individuale che precede un futuro confronto con il partner. In pratica, questo laboratorio darà modo ai partecipanti di diventare consapevoli di ciò che desiderano in campo amoroso per poi, in un altro momento, dividerlo e realizzarlo all'interno della coppia.

La serata è a ingresso libero. Per motivi organizzativi, si richiede una prenotazione tramite mail a: giovanniporta74@gmail.com

*"Il teatro - spiega **Giovanni Porta** - è un mezzo per esprimere quest'idea, anche se non l'unico, ci permette di vivere una naturale prosecuzione della quotidianità, ci dà la possibilità di esplorare nuove strade, di essere diversi, restando sempre noi stessi. Non c'è niente di più meraviglioso e al contempo terrorizzante dell'amore. Tutti abbiamo provato ad amare ed essere amati, per ognuno è stata un'esperienza diversa. Di solito ognuno di noi afferma con forza di voler amare".*

Ma cosa voglio dire realmente quando pronuncio le parole "Voglio amare"? Di che tipo amore sento il bisogno, vale a dire che cos'è che realmente chiamo "amore"? Sono in grado di soddisfare i miei bisogni all'interno di una relazione oppure ne inizio con difficoltà una? Mi innamoro facilmente? Mi fido del mio partner?

*"Ognuno di noi - continua **Giovanni Porta** - ha un modo peculiare di relazionarsi con l'amore, spesso influenzato dal tipo di amore che abbiamo ricevuto in passato. Ognuno di noi ha sogni, speranze, aspettative e desideri del tutto unici, come unica è la storia di ognuno. Chiunque ha sperimentato difficoltà e punti critici, in amore, esperienze nelle quali si incaglia più di frequente e rispetto alle quali, magari, vorrebbe finalmente procedere".*

Questo laboratorio è un'occasione per migliorare il proprio grado di consapevolezza su questi temi e, se si desidera, per provare a sperimentare qualcosa di nuovo.

Ci sono varie fasi nell'amore, in ognuna di esse possono presentarsi dei problemi.

La prima è la conquista, sulla quale sono stati scritti fiumi di saggi e di romanzi. È in questa fase che ci confrontiamo con il nostro ambiente e con il modo di muoverci in esso, con il nostro carattere e con alcune ben radicate paure. Per alcune persone, andare alla conquista non rappresenta un grosso problema ed anzi è fonte di profondo divertimento; per altri, è come una montagna insormontabile fatta di crepacci che si possono aprire da un momento all'altro, mani che sudano, voci che tremano, fughe veloci e ripetute da una situazione troppo temuta.

La fase seguente è l'innamoramento, una forma di estasi nella quale due persone trovano il folle coraggio di stare vicine. La passione e l'idealizzazione tipiche di questa fase rendono insignificanti le differenze e i problemi appaiono tutti superabili. Non per tutti, però, l'innamoramento rappresenta una "luna di miele" con il partner. Ad esempio, ci sono persone che trovano difficile innamorarsi, oppure c'è chi si innamora sempre "della persona sbagliata", chi prova aneliti alla Cyrano per qualcuno che inevitabilmente non riesce ad avere, o chi si innamora così spesso che non riesce a rimanere nei confini di una relazione di coppia stabile. L'innamoramento è una fase entusiasmante. Il brutto è che prima o dopo finisce.

E' allora che di solito iniziano i problemi di coppia: le sensazioni in precedenza dominanti di "magia" e spontaneità lasciano il posto a scene quotidiane che iniziano ad essere fin troppo conosciute, la frequenza sessuale si dirada e appaiono aspettative deluse (proporzionali all'intensità dell'idealizzazione iniziale) che possono far dire "l'amore è finito". Molte relazioni si concludono in questa fase; altre non si concludono, ma magari si trascinano stancamente in una noia ipnotica in cui parlarsi con meno frequenza aiuta a non soffrire troppo. Alcune persone rimangono invischiati per un sacco di tempo in "amori finiti", altre non sanno che fare quando la passione iniziale lascia il posto a sensazioni differenti, alcuni cercano soluzioni nel tradimento, altri rinunciano completamente alla passione e iniziano a vivere "come fratello e sorella".

Alcune coppie riescono però a oltrepassare anche questa fase, e riescono a riavvicinarsi dopo essersi allontanate, spostando il loro legame a un livello più profondo.