

# AFFRONTARE I PROBLEMI DI COPPIA SEGUENDO LA VIA DEL CUORE

Superare i problemi o lasciarsi? È una domanda molto frequente quando ci sono problemi in una coppia. Di fronte a un simile quesito, c'è chi risponde scegliendo di lasciarsi, pensando di poter trovare un nuovo partner con cui costruire una relazione più stabile. C'è chi invece opta per rimanere insieme senza però affrontare davvero le radici del problema. In questo secondo caso, risulta difficile vivere pienamente una relazione d'amore. Come capire, dunque, qual è il miglior cammino da percorrere per trovare una realizzazione sia personale, sia di coppia?

Abbiamo posto questa domanda a Selene Calloni Williams, scrittrice di successo, nonché Direttrice di Imaginal Academy, l'Accademia degli Immaginalisti, attraverso la quale propone da oltre trent'anni percorsi di life coaching, yoga sciamanico e counselling ad approccio immaginale.

«Quando ci sono problemi nella coppia – spiega Selene Calloni Williams – la prima domanda da porsi è questa: “Come capire se l'anima desidera davvero ritrovare la condizione di single per aprirsi a nuove esperienze, oppure stia desiderando che noi superiamo attaccamenti personali al fine di ritrovare l'armonia nell'attuale coppia?”.

Per rispondere occorre considerare e applicare l'attenzione cosciente al cosiddetto passato e la forza dell'amore incondizionato. Si tratta di due leggi del karma, che delinea in dettaglio nel libro Anima Gemella. Un testo in cui, attraverso esercizi guidati e diverse tecniche di meditazione, descrivo non solo come uscire da una relazione frustrante, ma anche come far risplendere una buona relazione solo temporaneamente in difficoltà».

Cosa s'intende per attenzione cosciente e come si applica in una relazione?

«Occorre osservare attentamente la situazione nella quale ci si trova e capire le emozioni che la accompagnano. È sempre l'emozione che crea la circostanza e mai viceversa. È necessario quindi entrare nel sentimento che si prova con attenzione cosciente, con grande consapevolezza. Per quanto doloroso possa essere, è importante contemplare l'emozione, entrarci dentro. In seguito occorre porsi una serie di domande. Per esempio: “In quale parte del corpo, in che organo percepisco prevalentemente l'emozione che provo? In quali altre situazioni della mia vita, nella mia infanzia e nella mia adolescenza, ho sperimentato questa emozione?”. In Anima Gemella descrivo in dettaglio come procedere in questo cammino di auto-conoscenza».

Quanto incide la relazione genitoriale sulla propria esperienza di coppia?

«Da un lato influisce, poiché si cresce avendo come esempio la relazione di coppia dei propri genitori. Sarebbe tuttavia un errore pensare che le esperienze dei genitori siano relazionabili alle nostre esperienze di coppia a mezzo di un rapporto di causa ed effetto. La visione sciamanico- immaginale ci fornisce un cammino di consapevolezza. Possiamo

individuare quali sono i temi simili tra la propria relazione sentimentale, quella dei genitori e quella di altri nostri avi.

Su di un foglio, possiamo elencare a sinistra gli elementi cosiddetti negativi e a destra quelli che comunemente si ritengono positivi. Le due colonne dovrebbero essere bilanciate. Se, invece, l'elenco di destra – fatti ritenuti comunemente positivi – è nettamente superiore a quello di sinistra bisogna rimanere nella coppia e risolvere insieme gli ostacoli. Se invece l'elenco di sinistra – fatti ritenuti comunemente negativi – è decisamente superiore a quello di destra, è necessario prendere almeno due temi dell'elenco di sinistra e lavorare su di essi».

Quanto è importante la forza dell'amore incondizionato per affrontare e superare i problemi di coppia?

«È fondamentale. Ogni relazione è amore. Occorre agire per amore. Questo non è facile per gli individui con un Ego ben strutturato. La mente calcola il vantaggio e lo svantaggio personale. Facendo ciò, non si punta alla realizzazione dell'essere umano, né alla sua felicità e compiutezza.

Ma l'essere umano può andare oltre il calcolo mentale del vantaggio e dello svantaggio personale, poiché dispone anche di un pensiero del cuore. È attraverso questo pensiero che occorre agire se si desidera recuperare e vivere nella gioia. Per amare occorre una decisione del cuore, in modo da affrontare davvero gli ostacoli che si presentano in un cammino di coppia».