

# Intimità affettiva nella coppia

*“L'esperienza dell'intimità non e' una pratica particolare,  
separata dalla vita quotidiana.  
Dobbiamo vedere l'intimità nella forma della routine quotidiana.  
La routine quotidiana e' la pratica dell'intimità.  
E' la pratica fondamentale da portare avanti per tutta la vita”.*

**Dainin Katagiri**  
“Ritorno al silenzio”

**Formazione di Counseling Relazionale Anno 2011  
Istituto Maithuna  
Di Daniela Piu**

# Indice

Premessa.....	3
Introduzione .....	4
Intimità : etimologia.....	4
Intimità, agency e carattere nelle fasi di sviluppo del bambino .....	5
Intimità e differenze di genere.....	6
I Fattori dell'Intimità nella coppia.....	7
Gli ostacoli all' intimità.....	10
Agency e Carattere .....	10
La vergogna .....	11
La mancata comunicazione.....	11
Altri ostacoli.....	12
I caratteri IBP nella coppia – I “campi di battaglia” e le armi .....	12
Counseling di coppia e intimità – un breve accenno .....	13
Esercizi per la presenza.....	13
Spazio e Confine.....	13
Split Off .....	14
Cut off.....	14
Esercizi per verificare l'origine dell'intimità personale .....	14
Esercizi di coppia per l'intimità .....	15
Note .....	18

## Premessa

Le tecniche e le riflessioni contenute in questa tesina si basano sulle esperienze e conoscenze acquisite durante il training iniziale di Tantra e il corso di Counseling relazionale condotto da Elmar e Michaela Zadra, presso l'istituto Maithuna, oltre che dai testi presi in esame, indicati nella bibliografia finale.

La **Integrative Body Psychotherapy** (IBP) è il metodo prevalente adottato da Elmar e Michaela Zadra. La IBP è una disciplina psico corporea nata negli Stati Uniti attorno agli anni '70, da Jack Rosenberg, Beverly Kitaen Morse e Marjorie Rand che permette di raggiungere alti livelli energetici e una precisa consapevolezza sia dei processi intrapsichici che delle dinamiche interpersonali, in particolare di coppia.

Secondo la IBP, la psiche umana è formata da quattro strati, ognuno dei quali è preposto a funzioni diverse:

### **Agency:**

Il primo strato della psiche, il più esterno. Agiamo attraverso questo strato più superficiale, quando non siamo sintonizzati su noi stessi, ma attenti prevalentemente alle esigenze degli altri. Facciamo di tutto per accontentare qualcun'altro, trascurando i nostri veri bisogni che non riusciamo a percepire.

### **Carattere:**

Questo secondo strato psichico, oltre a darci una connotazione personale, costituisce una barriera difensiva. Il suo scopo è impedire agli attacchi esterni di colpire la parte più vulnerabile della nostra psiche, ma, allo stesso tempo, vieta ai nostri impulsi profondi di uscire allo scoperto. Il carattere si manifesta in tre forme:

*L'abbandonato.* Emerge quando nella nostra infanzia abbiamo provato la paura di essere abbandonati. La frase chiave è: "Ho bisogno di essere amato di più e il partner deve stare più vicino"

*L'invaso.* Si manifesta se, nell'infanzia, abbiamo sperimentato la prevaricazione. La frase chiave qui è: "Ho bisogno dei miei spazi, di libertà e il partner non deve stare troppo vicino"

*Il come se':* quando, nel periodo infantile, abbiamo vissuto sia la dinamica dell'abbandono che dell'invasione. La frase chiave è: "ne' troppo lontano, ne' troppo vicino".

Il carattere, con il quale è bene non identificarsi, pur riconoscendosi in alcuni aspetti di esso, forma uno scudo protettivo sotto il quale si nasconde il terzo strato dell'Io:

### **Emozioni represses o ferite emozionali**

Questo strato, situato ancora più in profondità, è la zona che ospita i bisogni più intimi e le ferite emotive che abbiamo subito, le parti di noi che neghiamo, ciò che nell'infanzia è stato punito e che la nostra educazione ha soffocato. Le strategie difensive, che ci impediscono di accedere a questa zona di vulnerabilità, per non sentire il dolore della ferita emozionale, di fatto ci precludono la possibilità di avere un contatto intimo con una parte importante della nostra psiche.

### **Nucleo**

È lo strato psichico più profondo che rappresenta l'essenza, il vero sé, entra in gioco nelle esperienze più "alte", nella meditazione, nell'estasi, nell'innamoramento. Ritornare al proprio nucleo è l'obiettivo di tutte le religioni, delle pratiche meditative e di ogni ricerca spirituale. Quando siamo nel nostro vero sé, ci sentiamo profondamente in armonia con noi stessi, con il partner e con l'Universo, poiché il nostro nucleo conosce solo intesa e intimità.<sup>1</sup>

Sono inoltre accennati dei rimandi alla **Terapia della Gestalt**. Ufficializzata negli anni '40 da Fritz Perls, la Gestalt (in tedesco "forma") tende a "chiudere", completando ciò che manca e recando così sollievo al paziente. L'approccio gestaltico evidenzia come per

comprendere un comportamento sia importante, oltre che analizzarlo, averne una visione di sintesi, ovvero cercare di percepirlo nell'insieme in rapporto al contesto globale. Per Perls, la terapia consiste nel far emergere la consapevolezza di come funzionino il sistema percettivo del paziente, ovvero del suo modo di "vedere il mondo". Dalla Gestalt inoltre, nasce l'esperienza corporea e percettiva del campo e confine oltre che il lavoro delle parti, citata brevemente all'interno del capitolo sugli esercizi.

## Introduzione

L'argomento trattato in questa tesina risulta molto ampio. Quando sentiamo la parola "**Intimità**", e ancor più "di coppia" solitamente la nostra mente ci riporta al rapporto sessuale. Non a caso il codice civile italiano considera "intimità" solo quella sessuale mentre la Psicologia, seguendo l'articolazione dello psichiatra canadese Edward Waring, ne individua cinque categorie: spirituale, intellettuale, psicologica, corporea e sessuale<sup>2</sup>. In questa breve tesi ho preso in esame l'**intimità affettiva**. A tal proposito lo psichiatra e sessuologo Willy Pasini, per chiarire il discorso sull'intimità affettiva, distingue l'"esperienza intima" dalla "relazione intima". La prima si gioca in un tempo limitato, come le storie di una notte o gli incontri anonimi, dove si privilegia la pulsione d'amore rispetto all'oggetto d'amore. La "relazione intima" invece si sviluppa nel tempo, il rapporto è basato sull'empatia, implica un'interazione verbale, e il superamento dell'illusione/proiezione/idealizzazione, a favore di una reale complicità, intesa e alleanza<sup>3</sup>. In questo senso ho scelto di trattare aspetti della "relazione intima", tralasciando volutamente, tranne che per brevissimi cenni, l'intimità sessuale o "esperienza intima", che meriterebbe, per la complessità dei temi, una ricerca a parte.

Questa decisione deriva dalla mia personale esperienza: sono felicemente in coppia da oltre otto anni, il periodo più lungo che abbia mai vissuto in relazione e finalmente, in questo rapporto ho avuto modo di sperimentare e vivere ciò che va oltre la cosiddetta fase dell'"innamoramento", periodo in cui si è involontariamente nel nucleo, che conoscendo solo intesa e intimità, consente di vivere ogni minuto in sintonia con l'altro. La comunicazione è sorretta dall'amore, e non necessita di parole. Ci si sente completi, vitali, estremamente uniti nella relazione e ognuno in se stesso, prevale il "noi". Inevitabilmente questa prima "magica" fase finisce per lasciare il posto alla "pericolosa" seconda fase della vita di coppia, quella della "differenziazione" in cui iniziano ad emergere i caratteri difensivi e vengono stimulate le rispettive ferite primarie. È il momento dei "però", dei "ma" e dell'"io" con conseguente colpevolizzazione del "tu", si dicono dei "no" pur sentendo angoscia nel pensarsi separati. È il momento della cosiddetta "crisi del settimo anno", dove molte coppie si separano perché, non prendendosi cura delle proprie ferite, e non arrivando quindi al cuore, sperimentano delusione<sup>4</sup>. Durante i seminari che ho frequentato insieme al mio compagno, ho imparato che solo se siamo capaci di accettare l'altro con la ferita primaria, se riusciamo a prenderci cura a vicenda della ferita dell'altro, possiamo accedere al vero Amore, alla fiducia, all'intimità. Solo attraversando "gli strati" del se', agency, carattere, ferite, è possibile "tornare" al vero se', all'essere ricettivi, e nella propria identità, sentire la gioia di potersi nutrire dalla relazione con l'altro piuttosto che dal bisogno di non far fuggire l'altro. In quest'ottica l'intimità si configura come il "motore" che muove una relazione pienamente soddisfacente e duratura nel tempo.

## Intimità : etimologia

Quali sono le radici della parola "Intimità"? Il termine "intimo" appare per la prima volta nel 1600, dal latino *intimus*, che significa interno, recondito, segreto, descrive i sentimenti e le emozioni più personali e profonde, appunto intime. La parola intimità significa quindi "il più interno, il più profondo".

I latini la usavano come superlativo di *interus*, che sta dentro, che è il più addentro. È stato Sigmund Freud, secoli dopo, a situare l'intimità a livello della relazione affettiva ed oggi il termine "intimità" viene intesa come un "mettere in comune l'intimo", uno scambio di profondità con l'altro<sup>5</sup>. Il contemporaneo Dizionario Sabatini Coletti lo definisce infatti: *"condivisione dei pensieri e dei sentimenti più personali e segreti..contatto amoroso, rapporti sessuali"*, mentre l'Hoepli della lingua italiana riporta: *"carattere di una relazione, specialmente affettiva, che lega in stretta vicinanza due o più persone"*.

## Intimità, agency e carattere nelle fasi di sviluppo del bambino

Il bambino è in una relazione intima con la madre, sia dentro l'utero, che durante l'allattamento nei primi mesi di vita. L'intimità si "apprende" dalla madre ed è la maggiore intimità che si sperimenta nella vita. In gravidanza e nei 3 anni successivi ogni sentimento della madre è quello del bambino. È il primo imprinting che si riceve e qualsiasi esso sia, viene considerato normale. Al contrario l'intimità con il padre si costruisce in una fase successiva, non essendo naturale. Alla nascita non siamo in contatto con il maschile, e qualcosa di sconosciuto, mentre con la madre siamo in simbiosi.

Parallelamente, anche ciò che in seguito, nell'età adulta, saranno gli ostacoli all'intimità nella relazione, nascono dal rapporto con la propria madre nella prima fase nella nostra vita.

**L'Agency** in un individuo nasce nel primo rapporto intimo madre-figlio, quando c'è mancanza corporea da parte della madre. In questo caso, il figlio sente di dover "investire" per primo nel rapporto e sperimenta come attrarre l'attenzione della madre, adattandosi gradualmente a lei, alle sue aspettative. È possibile che si attivi anche un agency prenatale quando la madre è a disagio durante la gravidanza o il bambino non è desiderato; in questo caso il piccolo nell'utero può ridurre la mobilità, per "non farsi sentire", per non "disturbare". Di conseguenza l'agent prenatale, da adulto avrà la sensazione di "non esistere", si sentirà sopportato dagli altri e l'esistenza diventerà di per sé un disagio. Il corpo diventerà sordo alle sensazioni fisiche e i propri bisogni non verranno più espressi nella certezza di una mancata soddisfazione, rifuggendo così la passione e l'intensità nella vita.

Secondo la teoria dello sviluppo IBP<sup>6</sup> anche il **carattere difensivo** nasce durante la prima infanzia. Il carattere **Abbandonato** si plasma durante la prima fase detta di "bonding", dai 0 ai 6 mesi, quando la madre non è del tutto presente, e assume un comportamento instabile, non disponibile e freddo; quando il bambino viene cresciuto dai nonni o altri o quando viene lasciato spesso solo a piangere. L'ansia da abbandono fisico, nasce quando la madre lascia il figlio prima del dovuto, mancando un corretto periodo di transizione, ed è contraddistinta, nell'età adulta, da un senso di svuotamento e di mancanza, associato a difficoltà nel respiro (le costole difficilmente si muovono).

Verso i 6-18 mesi di vita, nella fase del "rispecchiamento", il bambino sente il bisogno di andare alla scoperta del mondo, scoprendo e toccando, ma se la madre glielo impedisce verbalmente o fisicamente, quando assume un comportamento iperprotettivo e soffocante, "nasce" l'**Invaso** che porta con sé molta carica repressa, al contrario dell'abbandonato che sente il vuoto, l'invaso percepisce un "pieno" che crea una "corazza" fisica ed emozionale.

Tra i 18 e i 36 mesi, durante la fase di "riavvicinamento", e nella fase successiva, tra i 3 e 4 anni, della "costanza dell'oggetto", il bambino scopre le proprie emozioni al di là della madre. Se in questa fase non viene supportato e compreso nelle proprie scoperte, se la madre "spegne" l'entusiasmo e non gli riconosce il giusto valore, se la sua disponibilità è incostante e il rispecchiamento è selettivo, il bambino comincia a sentire di essere sballato e nasce il **Come se**, la combinazione di abbandonato e invasivo. Il bambino cerca attenzione, accettazione e gratificazione all'esterno, impara a comportarsi in modo tale da

compiacere gli altri, come “dovrebbe essere” per essere accettato dalla madre, perdendo così la sua spontaneità.

Vediamo così come gli strati dell' agency e del carattere difensivo, acquisiti durante la prima fase della vita allontanano dalla personale intimità, rendendo difficoltoso il rapporto intimo con il partner. Infatti, per Elmar e Michaela Zadra in “Tantra per due”: “una più profonda intimità con l'altro e' una conseguenza dell'essere più intimi con se' stessi”<sup>7</sup>.

Anche per lo psichiatra e sessuologo Willy Pasini (Intimità, Mondadori, 1990) solo la capacità di essere intimi con se stessi permette il conseguimento di un'intimità affettiva duratura. L'accesso dipende dalla capacità di accettare la propria complessità, scoprire un' area intermedia tra se' e l'altro, dato da ciò che Pasini definisce “bisessualità psichica” presente in ciascuno di noi. L'accettazione e il rispetto della propria bisessualità naturale e' una delle condizioni fondamentali per lo sviluppo di un buon rapporto di intimità con se stessi e con gli altri. In termini junghiani, una buona intimità e' frutto di un dosaggio sapiente tra “animus” e “anima”, cioè rispettivamente della componente maschile della donna e della componente femminile dell'uomo.

Ciò permette di realizzare il desiderio di condividere, di dare e avere, di parlare e ascoltare, di essere elastici, capaci di introiezione e proiezione, mettersi “nella pelle” dell'altro senza smarrirsi e diventare l'altro, essere ricettivi, disponibili e lasciare che il partner entri nella propria intimità senza paura di essere invasi, lacerati, abbandonati o “contaminati”, non capiti<sup>8</sup>.

## Intimità e differenze di genere

“Attualmente non esistono dati che confermino che esistano differenze tra uomini e donne nell'area dell'intimità. Si sono fatti diversi studi in merito e la maggior parte di essi ha dimostrato che di norma esiste una “totale e paritaria apertura”, anche se si sono comunque rilevate lievi differenze di comportamenti dovuti anche ai processi di socializzazione avvenuti nell'infanzia.

Nella nostra cultura, in genere si stimolano le femmine ad esprimere maggiormente i propri sentimenti, mentre i maschi devono trattenersi per non mostrare segni di debolezza. Le bambine, nell'infanzia hanno maggiore contatto fisico con la madre, mentre il bambino maschio e' stimolato, nella nostra società, al comportamento aggressivo e competitivo che certamente non incoraggia l'intimità”<sup>9</sup>. Anche nell'adolescenza, come sottolinea Francesco Alberoni in “Ti Amo”, le ragazze non hanno problemi a toccarsi, a confidarsi tutto con una curiosità senza pudore che ha la loro madre verso di loro, quasi continuassero a far parte del suo corpo, come estensione della sua “anima”, mentre i maschi si vergognano, come si trattasse di una debolezza, di comunicare i propri sentimenti, di rivelare la parte vulnerabile del loro animo<sup>10</sup>.

Per lo psicoterapeuta tedesco Frank-M. Staemmler, nella cultura occidentale, esiste “una diffusa differenza di genere riguardo al significato che molte donne attribuiscono al loro modo di avvicinare sessualmente un uomo, che si contrappone al significato attribuito dagli uomini al loro modo di avvicinare una donna:... l'uomo ha bisogno del sesso per sentire intimità, mentre la donna ha bisogno d'intimità per fare sesso... Per molte donne, il contatto sessuale con un uomo funziona come un mezzo, all'interno del quale possono esprimere un senso d'intimità già esistente. Solo quando si e' sviluppata una sufficiente intimità, grazie ad esperienze condivise, queste donne possono ritenere adeguato un approccio sessuale... Sulla base di un'intimità sviluppata a partire da attività non sessuali, possono sentirsi viste e confermate nella loro unicità.

Per molto uomini vale invece la logica opposta, per loro un approccio sessuale può risultare adeguato anche se anticipato nel tempo, perché essi lo considerano un mezzo per indurre un senso di vicinanza e appartenenza... Così si possono sentire amati e apprezzati, non solo fisicamente, ma come persone intere”<sup>11</sup>.

Lo psicologo americano Robert J. Sternberg, in *The Triangle of Love* (1988) spiega che, “tra i tanti effetti positivi presenti nell'intimità vi è anche quello di diminuire l'aggressività sia nel maschile che nel femminile. Quando un uomo si trova nell'ambito della coppia in una situazione di stabilità e gratificazione, avviene un calo del tasso di testosterone e ciò diminuisce i comportamenti aggressivi e distruttivi, mentre per la donna, quando si sente coccolata ed ascoltata dal suo uomo..., diventa più serena e disponibile. Al contrario, quando si trova in una situazione che la porta ad affrontare le difficoltà della vita in modo autonomo, senza le tenerezze e l'appoggio maschile, si accentua l'ansia, l'insicurezza e la depressione e aumentano i suoi comportamenti “acidi”, nevrotici e aggressivi, proprio per la mancanza d'una “sponda” maschile che l'aiuti e la sostenga dandole conforto, sicurezza e sostegno”<sup>12</sup>.

## I Fattori dell'Intimità nella coppia

Per la IBP la condizione primaria per raggiungere l'Intimità di coppia è averla con se' stessi, avere accesso allo strato più profondo dell'essere, il nucleo, il vero se', condizione possibile dopo aver preso consapevolezza e aver “attraversato”, o “assottigliato” gli strati più superficiali dell'agency, del carattere e delle ferite represses. Solo così si può accedere alla reale intimità e poter essere ricettivi con il partner. La IBP identifica quattro fattori che presuppongono presenza, ascolto, consapevolezza di se' e del proprio spazio, condivisione, accettazione, apertura di cuore.

### I 4 Ingredienti dell'Intimità

- 1) Ti vedo e ti ascolto
- 2) Tempo e attività insieme, condividere esperienze, attività e silenzio
- 3) “Ti accetto come sei” (e non voglio cambiarti), comunicare senza voler cambiare il partner, “Ti amo così come sei” - Il grande Sì
- 4) Accordo ed equilibrio tra spazio e legame dove c'è soddisfazione di ambedue

Carl Rogers, pioniere dell'ascolto empatico, in “*Becoming partners*” (1972) descrive “quattro condizioni centrali per la costruzione di una relazione di coppia soddisfacente:

- 1) Impegno, come interesse comune ed arricchire costantemente la vita di coppia anche attraverso il cambiamento.
- 2) Comunicazione, come strumento di condivisione di qualsiasi sentimento e come mezzo di comprensione dei pensieri e sentimenti dell'altro.
- 3) Dissoluzione dei ruoli, ovvero la possibilità piacevole di vivere secondo le proprie scelte piuttosto che le aspettative e i ruoli imposti.
- 4) Diventare due se' distinti, che significa promuovere la scoperta di se' incoraggiando la crescita di entrambi.

Le relazioni che funzionano hanno in comune alcuni fattori decisivi: continuità di presenza, possibilità sempre aperta di parlarsi, espressione di pensieri ed emozioni; capacità di ascoltare la voce dell'altro, e di leggerne l'espressione, i gesti, i sottintesi; buon contatto affettivo che si esprima in effettiva vicinanza, fatta di tenerezza, attenzioni concrete, carezze, sguardi; empatia con l'altro, capacità di mettersi nei panni dell'altro per capirlo meglio; comunanza di interessi che permettano di arricchirsi facendo cose insieme; buona comunicazione erotica e sessuale; impegno di vivere e crescere insieme; rispetto dell'individualità e dell'autonomia dell'altro”<sup>13</sup>.

L'intimità per Willy Pasini, è la capacità di mettersi nella pelle dell'altro senza perdere la propria. A differenza della fusione/confusione tipica della simbiosi, l'intimità necessita di un forte senso dell' individualità: solo la sicurezza della propria identità permette il coinvolgimento con l'altro, senza paura di perdersi<sup>14</sup>. Prendendo spunto dalla metafora della “membrana porosa” di Winnicott (1974) dove in ognuno di noi esiste una membrana o corazza che protegge un nucleo più intimo, sede delle nostre debolezze e vulnerabilità,

secondo Pasini, per sperimentare un rapporto d'intimità con l'altro e' necessario che il "nocciolo diventi duro e il guscio permeabile". In tal modo è possibile far condividere all'altro le parti periferiche senza far correre rischi al nucleo. Quindi, una buona intimità relazionale implica, una buona intimità con se stessi, un forte equilibrio personale, una certa conoscenza e consapevolezza delle proprie ombre, dei punti vulnerabili, che, altrimenti, rischiano di essere proiettati sull'altro, limitandone la libertà<sup>15</sup>.

Per la psicoterapeuta Maura Santandrea nel saggio "Sessualità e crisi di coppia" (studio di psicoterapia Roma), "l'intimità rappresenta un legame affettivo che implica condivisione, accoglienza delle reciproche differenze; accettazione della possibilità che l'altro entri in contatto anche con la nostra vulnerabilità, spesso nascosta da un costante tentativo di voler essere adeguati; la libertà di poter esprimere i propri sentimenti senza paura del giudizio; la disponibilità a tollerare che un legame intenso ed importante ci esponga alla possibilità di sperimentare dolore o ferire l'altro; un vicendevole scambio emotivo, aperto e senza difese, basato sulla fiducia e sul desiderio di fare l'altro partecipe dei nostri vissuti. L'intimità si basa, non sull'uguaglianza del modo di sentire, ma sul rispetto delle differenze del partner, che ci predispone ad accogliere "il modo di sentire dell'altro", dando vita al senso del "noi"<sup>16</sup>.

Secondo la teoria "triangolare dell'Amore" formulata dal cognitivo Robert J. Sternberg in "The Triangle of Love", 1988, l'Intimità e' uno delle tre componenti fondamentali dell'Amore, insieme a Passione e Decisione-impegno. Pur esistendo nella psicologia vari tipi di intimità, quella di cui parla Sternberg e' quella affettiva e intellettuale. In questo tipo d'intimità rientrano i sentimenti e le confidenze, la disponibilità e il senso d'unione, le affinità nel rapporto e l'attaccamento, il dialogo e la comunicazione. L'Intimità, quindi, e' fatta di dialogo, fiducia, di stima, di desiderio del bene dell'altro, di cura materiale, emotiva e affettiva dell'altro, di gioia di vivere e comprensione dell'altro.

Per Sternberg, l' intimità è presente quando l'individuo "può contare sulla persona amata in caso di bisogno; ha il desiderio di contribuire al benessere materiale della persona amata; si sente felice e ha una profonda stima della persona amata; e' capace di dare e ricevere comprensione; condivide con la persona amata il proprio mondo interiore e le risorse materiali; riceve e da' sostegno emotivo alla persona amata; comunica alla persona amata i propri pensieri intimi; considera il rapporto con la persona amata come qualcosa che ha un grande valore nella propria vita ed e' capace di fare affidamento sul proprio partner nei momenti di necessità".

Caratteristica dell' intimità e' quindi, il poter contare sulla persona amata in caso di bisogno, inteso come bisogno materiale, spirituale, affettivo e sessuale.

Un ingrediente essenziale per una buona intimità di coppia e' l'accettazione; anche per Sternberg, occorre conoscere se stessi ed i propri limiti ed accettare di condividere con l'altro in maniera positiva la propria unione, senza paura di annullarsi nell'altro<sup>17</sup>.

Per Elaine C. Hatfield in "A New look at Love", 1978, l'intimità in una relazione dipende dal modo di percepirsi: saldi nella propria identità o fragili e non ben definiti. Infatti, la condizione essenziale per entrare in una relazione intima, superando i timori, e' percepirsi provvisti di un' identità personale solida, "fattore che consente di entrare in relazione con l'altro senza perdersi, senza avere l'impressione di vedere dissolversi nell'altro le proprie caratteristiche, la propria individualità e originalità". In questo senso, autonomia individuale e capacità di amare sono connesse fra loro, più una persona e' consapevole di se stessa, più e' capace di entrare in intimità con l'altro, rispettandone l'unicità. Tutto questo e' estremamente importante nell'ambito della relazione di coppia, dove, per poter sperimentare intimità, e' essenziale favorire l'identità personale ovvero la capacità di ciascuno di sperimentarsi come separato e diverso dall'altro all'interno del rapporto. La chiarezza riguardo alle differenze tra le persone sono un requisito essenziale per una relazione di coppia soddisfacente ed intima<sup>18</sup>.



Fritz Perls, "padre" della Gestalt, nella sua famosa "preghiera della gestalt" sottolinea proprio quest'aspetto:

*"Io sono io  
Tu sei tu  
Non sono in questo mondo per esaudire le tue aspettative  
E tu non sei in questo mondo per esaudire le mie  
Io faccio la mia cosa. Tu fai la tua cosa  
Se ci incontreremo sarà bellissimo,  
altrimenti non ci sarà stato niente da fare"<sup>19</sup>*

A partire da questi presupposti, il Prof Mario Cusinato, docente all'Università di Padova e il Prof. Luciano L'Abate, psicologo americano e docente presso la Georgia State University (1992) hanno messo a punto un modello teorico a spirale dell'intimità che comprende sei fattori tra loro interdipendenti che formano un circolo dinamico, una spirale ricorsiva, così che ciascuno di essi alimenti il successivo ed è dagli altri alimentato:

Capacità del partner di comunicarsi reciprocamente i propri valori personali:

la comunicazione intima, quindi dell'essere, è essenziale alla vita di relazione, dove il parlare si fa confidenza e l'ascoltare diventa disponibilità esplicita al partner. Risulta essenziale, perché si verifichi questo tipo di comunicazione, la presenza di un clima di libertà anziché di costrizione o controllo, la percezione di una uguale importanza di sé e dell'altro e la consapevolezza che questa condivisione non potrà mai essere totale: ognuno ha la propria individualità e non può "fondersi" o "confondersi" con l'altro.

Capacità di rispettare i sentimenti personali dell'altro:

Il nucleo centrale di ogni individuo è rappresentato dal fatto che ciascuno ha una propria storia, familiare e sociale, dei propri sentimenti, gusti, preferenze, memorie, sensibilità, bisogni, aspettative. Da questo punto di vista, amarsi, entrare in intimità con l'altro non significa sentire allo stesso modo, ma significa poter potenziare e dispiegare le proprie capacità individuali per arricchire la relazione di due differenti sensibilità. In altre parole, intimità e condivisione sono raggiungibili accettando e rispettando se stessi e l'unicità dell'altro.

Accettazione reciproca dei limiti personali:

Tutti noi siamo fallibili e abbiamo dei limiti: la convivenza e la solidarietà umana si basano proprio su questi assunti. In questo senso essere intimi significa lasciare che l'altro ci veda per quello che siamo, evitando di cadere nella tentazione di voler sempre apparire adeguati o perfetti e sopportando di sentirsi vulnerabili ed esposti alla possibilità di un rifiuto; accettare l'altro nei suoi limiti, alcuni dei quali conosciuti e altri che si scopriranno nella vita insieme; essere solidali l'un l'altro, aiutandosi reciprocamente, ed andare oltre i limiti stessi.

Valorizzazione reciproca delle rispettive potenzialità:

Si tratta di un processo per cui ciascun partner favorisce la crescita personale dell'altro, stimolandone le risorse nascoste e apprezzandone i comportamenti e gli atteggiamenti positivi. È essenziale, perché questo processo porti all'intimità che:

sia reciproco e veda entrambi operare per la realizzazione di ciascuno, se così non fosse, non si sperimenterebbe intimità e collaborazione, ma competizione ed egoismo; renda possibile riconoscere a se stessi e all'altro come la propria realizzazione passi anche attraverso l'aiuto e la vicinanza del partner.

Capacità del partner di condividere i dolori e il timore di essere feriti:

È il fattore chiave per raggiungere e mantenere l'intimità e racchiude due aspetti: il potersi mostrare all'altro senza maschere con tutta la propria fragilità e vulnerabilità chiedendo e ottenendo dall'altro la sua presenza, il suo esserci; il tollerare che quanto più un legame è stretto, tanto più alta è la possibilità di ferire ed essere feriti. Infatti, il potere

di ferire solitamente e' riservato alle persone alle quali siamo legati da vincoli di attaccamento e amore.

#### Capacità di perdonare e tollerare gli sbagli dell'altro

Si ottiene cercando di capire le ragioni che hanno portato allo sbaglio, sapendo differenziare ciò che e' importante da ciò che non e' di primaria importanza nella relazione e permettendo che si aiuti l'altro a riparare<sup>20</sup>.

## Gli ostacoli all' intimità

### *Agency e Carattere*

Secondo la IBP ad ognuno di noi appartengono dei tratti di ciascun tipo di carattere (abbandonato, invaso o come se'), e, quando liberiamo molta energia, nei momenti intensi della vita, di forti emozioni, di intimità, di crisi, di grandi cambiamenti, nel sesso, e nel silenzio della meditazione, sentiamo e agiamo principalmente attraverso il filtro del tipo di carattere predominante. Quando nella nostra vita percepiamo intensità, intimità, emerge il nostro carattere difensivo che ci protegge dal sentire le nostre ferite emozionali, ma inevitabilmente abbassa l'intimità perche' non permette di sentire ciò che realmente siamo. Per Jack Rosemberg in "The Intimate Couple", il carattere e' infatti l'ostacolo maggiore all'intimità<sup>21</sup>.

Quando siamo in **Agency**, il primo strato del se', siamo apparentemente sintonizzati sugli altri, sempre molto amichevoli e pronti a soddisfare l'altro. Questo comportamento viene percepito dall' Agent stesso, come gentilezza, compassione o amore, ma in realtà si tratta unicamente di bisogno: il bisogno di essere amato accompagnato dalla convinzione che per essere amati e' prima necessario fare qualcosa per l'altro. L'agent sta sul partner piuttosto che con il partner, ha bisogno dell'altro ed e' quindi dipendente dall'altra persona, vivendo un "falso se". L'agent ha bisogno di contatto e amore dall'esterno perche' non e' capace di amare se stesso. La percezione della differenza tra Amore ed agency e' sostanzialmente corporea: l'amore riempie mentre l'agency svuota. Ponendo la propria energia ed attenzione sull'altro, l'agent ha poca consapevolezza di se stesso, dei propri bisogni e del proprio benessere. Una persona poco attenta a se' e poco centrata su se stessa, dove il proprio corpo diventa "anestetizzato", perché l'attenzione non è rivolta all'interno ma all'esterno, col tempo perde il suo fascino agli occhi del partner e il sesso diventa privo di passione e vitalità, difficoltoso e raro. Infatti la maggior parte dei disturbi sessuali ha l'agency come causa; sia per quanto riguarda la disfunzione erettile nell'uomo che la frigidity per la donna. La sessualità dell'agent contiene più paura che piacere: l'agent donna si preoccupa di fare ciò che piace al partner mentre l'agent uomo si preoccupa prevalentemente dell'orgasmo di lei.

Per il carattere difensivo, il secondo strato del se', avviene il contrario che nell' agency: L'abbandonato, l'invaso e il come se', ognuno con modalità diverse, trascura l'altro perche' le proprie sensazioni sono primarie, rompendo così la sintonia con l'altro.

**L'abbandonato**, per colmare il vuoto interiore nato durante i primi mesi di vita, si riempie di cose e situazioni intorno a se', s'"intrattiene" di continuo e vive di continui bisogni. Cerca il contatto prevalentemente per sentire qualcuno vicino, per sentire l'unione ma ha difficoltà ad alzare il livello energetico e a contenere la carica. In generale confonde il bisogno d'affetto con l'Amore. Nel sesso l'abbandonato ha difficoltà ad eccitarsi, predilige lunghi, interminabili preliminari e tende a non sentire orgasmi per tutto il corpo.

**L'invaso** risulta separato e distante da emozioni e sentimenti, con poca interiorità. Rifugge dall' intimità corporea ma cerca il sesso per rilassarsi. Anche dopo l'orgasmo sente poca intimità.

Il **Come se**, secondo Rosenberg, e' il tipo di carattere che trova più difficoltà nel rapporto intimo poiché, specialmente nei momenti in cui un incontro sta per diventare intimo,

scattano dei comportamenti inconsci profondamente radicati nel corpo e si attivano operazioni mentali, che sono riassumibili in 6 punti:

1 "nessuno può dirmi cosa devo fare"

2 "ho un'idea precisa di come le cose devono essere e mi aggrappo ad essa"

3 "Tratto me stesso e il partner come un oggetto"

4 "tendo a creare un'immagine di me stesso migliore o peggiore rispetto alla mia vera essenza"

5 "ne' troppo vicino ne' troppo lontano"

6 "Sono separato dal mio corpo, dalle emozioni, dai sentimenti e dalla vitalità"

Il "no automatico" che lo contraddistingue si rivolge contro se stesso e le persone care e riguarda tutto ciò che non corrisponde alla sua idea di "come le cose dovrebbero essere", idea preconstituita nella mente che ostacola l'intimità. Da bambino non considerato, ha imparato a pensare molto e sentire poco. "Imposta" le emozioni "come dovrebbero essere" per venire accettato e perde l'autenticità. Il come se' non sente, ma pensa distaccato dai sentimenti, in continua ricerca di approvazione di essere accettato, stimato, sia dagli altri che da se' stesso, ricerca che non e' arrivata dalla madre durante la fase di "ravvicinamento" tra i 18 e 36 mesi. Nel rapporto intimo vive la costante del "ne' troppo vicino, ne' troppo lontano". Il come se fa l'amore in modo tecnico, si procura eccitazione ma non raggiunge l'intesa, non riuscendo a vivere la spontaneità del flusso e non riuscendo ad abbandonarsi<sup>22</sup>.

### *La vergogna*

"Venire riconosciuti nel proprio carattere e svelare chiaramente le proprie strategie difensive e' spesso accompagnato da un senso di vergogna. Ci sentiamo smascherati, nudi ed indifesi perche' ciò che avremmo voluto tenere nascosto si e' rivelato"<sup>23</sup>. Per Willy Pasini il massimo dell'intimità e' condividere la vergogna di alcuni segreti.

Di vergogna parla anche Robert G. Lee, nel saggio "Il linguaggio segreto dell'intimità. Un modello gestaltico per liberare il potere nascosto nelle relazioni di coppia". Secondo l'autore, ogni esperienza umana e, in particolar modo, il rapporto di coppia si fonda sulla combinazione del modello della vergogna e dell'appartenenza. Il linguaggio segreto dell'intimità consiste proprio nella combinazione di queste due esperienze.

Ciò che va storto nelle relazioni intime, dai sentimenti feriti all'atteggiamento rigidamente difensivo o ostinatamente oppositivo, spesso si accompagna ad un fenomeno che si esprime con un linguaggio proprio: la vergogna, appunto, in quanto linguaggio segreto, ma anche lingua di segreti. Questi segreti sono molto sottili e solitamente prendono forma al di fuori della consapevolezza. Riguardano i nostri desideri profondi e attingono alla stessa energia che ci attrae verso l'altro e spesso provengono dal nostro se'. Diventare consapevoli di questi segreti significa quindi correre il rischio di provare vergogna. Questo principio regolatore nascosto delle interazioni di coppia, nonché tentativo di proteggere se stessi e gli altri, e' un'informazione sulla nostra percezione del campo, oltre che indicatore di un implicito bisogno di contatto e vicinanza, che diventa "antidoto" alla vergogna stessa. E' quindi attraverso la vergogna che si scopre il linguaggio segreto dell'intimità.

I sintomi non verbali che indicano possibili esperienze di vergogna sono, la sensazione di freddezza o di vuoto, rattrappimento, sguardo basso o lontano. Quelli di vicinanza e d'intimità sono lo scambio diretto di sguardi, senso di calore, rilassamento, respirazione profonda<sup>24</sup>.

### *La mancata comunicazione*

Più teniamo segreti i nostri bisogni, più li proiettiamo sul partner. All'interno di questo meccanismo "la comunicazione risulta difficile, come pure la distinzione tra i nostri bisogni e quelli del partner, con il risultato che un'autentica intimità diventa irraggiungibile"<sup>25</sup>.

Alcune coppie distinguono tra argomenti comunicati e argomenti segreti, come i tabù della coppia: ad esempio, ci sono coppie che parlano di affetto ma il sesso è un argomento tabù, oppure con temi “forti” come il potere o per la morte di un figlio. La coppia è alleata nei segreti ma il “non comunicato” è inconscio e fa parte del “sistema coppia”, che non è cosciente che esistano argomenti segreti e questo fa diminuire l'intimità nella relazione. Ciò che più favorisce l'intimità di coppia è il dialogo profondo e personale, in cui è possibile scoprirsi, rivelarsi al partner anche nelle parti più intime, come avviene sul piano fisico con il rapporto sessuale. Questo tipo di comunicazione presuppone l'ascolto, l'accoglienza e l'accettazione.

### *Altri ostacoli*

Oltre alla già citata mancanza di presenza, anche la paura dell'intimità è un problema comune nelle coppie. Sono soprattutto i soggetti che temono il rifiuto, le delusioni e in genere sono persone che hanno una scarsa autostima.

Un altro problema nei rapporti intimi è la “falsa intimità” che si manifesta con una finta apertura connotata da manipolazione più che compartecipazione. Queste sono le caratteristiche più importanti:

mancanza di fiducia reciproca; unilateralità d'impegno; comportamento egoistico di uno o ambedue i partner; differenza tra ciò che la persona fa e ciò che dice; comunicazione a senso unico<sup>26</sup>.

## I caratteri IBP nella coppia – I “campi di battaglia” e le armi

Quando un elemento della coppia è in agency e l'altro in carattere, si forma una polarizzazione stabile ma statica. In questo caso l'intimità non è possibile perché le due parti non sono mai soddisfatte e vengono tralasciati i bisogni di ognuno.

Quando ambedue i partner sono in agency, dove ognuno è attento all'altro e poco a se stesso, in cui l'amore è confuso col bisogno, l'intimità diventa impossibile. Si crea affetto, derivato dal bisogno, ognuno si perde nell'altro e viene trascurata la passione e la propria individualità.

Quando la coppia è in carattere (con le varie combinazioni di abbandonato, invaso e come se') non si arriva all'intimità, perché nello stato difensivo, l'altro viene vissuto come il “nemico”.

Con una coppia in carattere, formata da un invaso e un abbandonato, non si sviluppa l'intesa, anche se il sesso può risultare soddisfacente, ma alla lunga, non sufficiente per una reale soddisfazione.

Due abbandonati sperimentano poca energia all'interno della coppia, con molte coccole e scarso sesso, mentre, al contrario, due invasi, con poco accesso al cuore, sono staccati dalle emozioni e dai sentimenti, pur facendo molto sesso. Infine, l'incontro fra due come se è in continua oscillazione tra le combinazioni di invaso e abbandonato.

In tutti questi casi, come ampiamente sottolineato durante la tesi, gli “ingredienti” dell'intimità vengono a mancare; quando uno o più ingredienti non sono presenti, vengono sostituiti dai “**campi di battaglia**” e dalle “**armi**”, gli argomenti nella coppia dove vivono le difese caratteriali e la conseguente mancanza d'intimità. Le coppie solitamente discutono sui seguenti campi:

Lavoro, sesso, tempo libero, rapporto con amici e parenti, salute, malattie, droghe, pulizia, ordine, igiene, casa, convinzioni, ideologie, religione, educazione dei figli, gestione del denaro.

All'interno dei campi di battaglia si usano diverse “Armi”:

sottolineare i punti deboli dell'altro, privare sostegno, minacciare d'abbandono, provocare sensi di colpa, negare il sesso, paragonare il partner con quelli precedenti, mettere in

dubbio le capacità del partner, interrompere il contatto, mendicare affetto, giudicare, criticare, mettere il broncio.

Le coppie usano il campo di battaglia per cercare di trovare la soluzione ma prima bisogna attraversare agency, carattere e la ferita emozionale per arrivare al vero se', la dimensione dell'intimità. Non si passa da un campo di battaglia, direttamente all'accordo sui temi della vita, senza l'intimità.

## Counseling di coppia e intimità – un breve accenno

Nelle coppie che si recano dal counselor per risolvere i problemi all'interno della relazione, spesso il tema che emerge e' proprio la mancanza d'intimità. In questo caso il counselor ha bisogno, prima di tutto, di portare i clienti a verificare la propria **presenza**, ad essere più che a fare. Il cliente può essere stimolato a “crescere” in consapevolezza solo se e' presente nel corpo, cosciente nel respiro. Quando il cliente non e' presente, non e' neanche cosciente di non essere presente, e per arrivare allo strato più profondo del vero se', luogo dell'Intimità, ci vuole presenza.

Il counselor può così iniziare a lavorare sulla **comunicazione** della coppia, altro elemento essenziale per l'intimità: arrivando ai due livelli d'ascolto, con l'orecchio e con il cuore che include il presupposto “ti accetto come sei”, dove “accettare” non significa essere d'accordo a tutti i costi ma lasciare che l'altro la pensi in modo diverso dal proprio.

Importante per il counselor è anche verificare in quale **strato dell'essere** (agency, carattere, ferite emozionali, vero se') si trovano i due membri della coppia.

I contratti e gli accordi di coppia si possono fare solo dopo aver effettuato esperienze pratiche di agency e carattere, quando la coppia e' in grado di distinguere tra idee e sentimenti e quando ha avuto momenti di connessione intima.

## Esercizi per la presenza

### *Spazio e Confine*

Esercizio che il counselor può far fare sia singolarmente che in coppia.

- 1) Portare consapevolezza nel corpo con domande tipo: *Cosa senti? Dove lo senti? Dove lo senti nel corpo? Com'è bene? Cosa provi nel corpo?*
- 2) Approfondire la consapevolezza del corpo: *che tipo di sensazione è? Sta cambiando? Statica o in movimento? Che dimensione, larghezza, estensione ha?. Che forma, temperatura ha? E' una sensazione interna? Esterna? Prurito, vibrazione?*
- 3) Dare spazio e permesso: *Puoi permetterti di lasciarti sentire questa sensazione? Puoi respirare con questa sensazione? Puoi seguire questa sensazione? Dove va? Cosa succede se rimani con questa sensazione? Puoi rimanere con questa sensazione? Puoi lasciare espandere questa sensazione?*
- 4) Contatto: *Puoi aprire gli occhi? Puoi sentire questa sensazione anche a occhi aperti? Mi vedi? Com'è il contatto con me? Sei collegato con me? Senti la mia voce? È chiara? Ti puoi mostrare con questa sensazione?*
- 5) Respiro : *Puoi fare una serie, n.tot di respiri con questa sensazione? Puoi fare 5, 10 respiri profondi? Puoi fare 5 respiri di caricamento?*
- 5) Il cliente disegna con la corda il proprio confine: *Hai problemi a percepire il tuo spazio? Traccia con la corda il tuo confine, il tuo campo Cosa senti adesso?*
- 6) La Distanza: il cliente prende 5 respiri di caricamento (toracici). Il counselor si allontana chiedendo le sensazioni. Altri 5 respiri di caricamento e il counselor di avvicina gradualmente fino ad arrivare all'interno del campo, sempre chiedendo le sensazioni. Dopo altri 5 respiri del cliente, il counselor si allontana ad una distanza tale da non invadere il campo

7) Comprensione della sessione: *Cosa comprendi della sessione? Hai notato quali sono state le tue sensazioni durante la sessione? Hai notato delle analogie rispetto alle tue modalità di relazione? Hai notato analogie rispetto alle tue esperienze nella vita? Se hai osservato la sessione, così ti dice, quali comprensioni hai?*

### *Split Off*

Quando il cliente è distratto, con uno sguardo assente, avvolto dai pensieri, non pienamente cosciente del proprio corpo, vuol dire che è in "split off", separato dal corpo. Può trattarsi di una reazione difensiva quando si prova un'emozione, o quando si è fisicamente vicini al partner. In questo caso il counselor fa elencare a voce alta e velocemente gli oggetti e i colori che riesce a vedere intorno a sé.

### *Cut off*

Quando il cliente ha uno sguardo "vitreo" e fisso, elimina le sensazioni e produce uno "scudo protettivo" costruito da una corazza muscolare che indebolisce la consapevolezza della propria sensibilità interiore, formando così una barriera verso gli strati profondi del sé e questa perdita di interiorità indebolisce il senso di collegamento con gli altri, sentendosi separato da sé stesso e dal partner. In questo caso il counselor riporta il cliente alla consapevolezza corporea in modo dettagliato, partendo dai piedi verso l'alto.

## Esercizi per verificare l'origine dell'intimità personale

Spesso i problemi di coppia sono la somma di problemi individuali, che, al loro volta, riproducono gli schemi familiari di ciascun partner. I seguenti esercizi sono utili al counselor e ai clienti per individuare i meccanismi individuali che ciascun membro della coppia porta con sé. Non riconoscere il proprio problema individuale, dovuto al proprio passato, crea distanza nella coppia.

### **"Cuscino mamma"**

esercizio diagnostico di matrice gestaltica per verificare il carattere del cliente attraverso il suo rapporto di "distanza -confine" con la propria madre, primo rapporto intimo della vita e conseguente indicatore dei rapporti nella vita adulta del soggetto. È importante che il cliente sia "presente" nel corpo, si senta e sappia sentire il proprio "campo" :

1 – verificare se il cliente si sente nel corpo e senta il campo

2 – far delimitare lo spazio/confine con una corda

3 – preparare un cuscino con la scritta "mamma" (o il modo in cui il cliente chiamava la madre da piccolo) facendolo scrivere su un foglio di pugno dal cliente.

4 – portare il cuscino con la scritta mamma da lontano, che il cliente non veda il cuscino e chiedere al cliente "vedi la tua mamma?"

5 - avvicinarsi con il cuscino lentamente. Quando il counselor nota una reazione chiedere cosa prova nel corpo e rispecchiare ciò che vede.

Chiedere al cliente di dire quando nota un cambiamento.

6 – prima di superare il confine tracciato dal cliente, chiedere "Può entrare tua madre?", se dice di no, bisogna precisare che si fa un esperimento e che nell'infanzia non poteva dire di no all'invasione della mamma.

Giungere fino al contatto fisico cuscino-ginocchio del cliente. Notare le reazioni del cliente. Poi, appena il cuscino è fuori dal campo del cliente, far dire a voce alta: "Mamma, questo è il mio spazio (mostrandolo con le mani), voglio che tu lo rispetti e puoi entrare solo quando ti darò io il permesso".

7 – portare sempre più lontano il cuscino, sempre chiedendo come sta il cliente, fino a che il cuscino-mamma non esce dal campo visivo.

8 – restituire il foglio con la scritta mamma al cliente.

Nella sessione successiva, e non la stessa, chiedere al cliente: *“cosa hai visto?, Cosa hai compreso con la mamma? Riconosci sensazioni simili con i tuoi rapporti attuali?”*

### **Diagramma di famiglia**

Esercizio per individuo e coppie di scuola gestaltica di Edward e Barbara Lynch (in *Complessità dell'essere intimi. Una lettura*): diagramma della famiglia, tecnica “proiettiva” che consiste nel chiedere al soggetto di rappresentare la propria famiglia d'origine per come era percepita a 10, 11, 12 anni. Una serie di figure geometriche (cerchio, triangolo, quadrato, rettangolo) vengono usate come simboli per rappresentare i singoli membri della famiglia. Sono da rilevare fattori quali la prossimità o la distanza, l'identificazione, il maggior o minor accesso ad altre figure, nonché la distanza relativa come indicatore del potere percepito. L'uso dei diagrammi con persone che condividono relazioni intime consente loro di riconoscere le aree condivise e le differenze che in diverso modo incidono sulla loro capacità di intimità e permette alla coppia di identificare le aree potenzialmente problematiche.

Una volta completato il diagramma, il counselor, al fine di facilitare la consapevolezza, può fornire sollecitazioni quali: *che somiglianze notate guardando i vostri disegni?*

*Che cosa vi colpisce nel rapporto tra i vari simboli? Quali sono vicini tra loro? Quali simboli hanno la possibilità di entrare in relazione con altri simboli?*

*Descrivete la relazione tra simboli che vi colpisce di più*

*Quale gruppo di simboli risulta familiare ( o estraneo) a entrambi?*

Una volta disegnato il diagramma, si chiede al soggetto di raccontare degli episodi avvenuti nella famiglia d'origine; il racconto di aneddoti serve così a completare le osservazioni che il soggetto stesso ha fatto esaminando il proprio diagramma di famiglia.

Spesso, in un primo momento, le coppie fanno solo poche considerazioni sui loro diagrammi. Fornire loro una copia dei disegni da portare con se', senza dare alcun compito specifico, consente alla coppia di proseguire a casa ciò che e' stato iniziato durante la seduta. Questo rafforza il “confine” della coppia e facilita la creazione di legami in privato<sup>27</sup>.

### **Esercizi di coppia per l'intimità**

Qui di seguito sono descritti alcuni esercizi mirati al contatto fisico, al rilascio della rabbia, all'empatia, all'ascolto, all'apertura di cuore, alla condivisione, tutti elementi che portano all'intimità.

**Abbraccio del cuore** – e' l'abbraccio intimo per antonomasia, che porta ad un' unione più completa e porta in se' la potenzialità di creare contatto, amore e intimità, essendo i due partner collegati sul piano passionale, con il bacino, e, sul piano della tenerezza, con il cuore.

Entrambi in piedi, i partner si abbracciano in modo tale da essere in contatto totalmente, dai piedi alla testa. Respirando consapevolmente, ognuno porta l'attenzione alle proprie sensazioni corporee e alle emozioni, senza usare le parole. Rimanere in completo contatto per un minimo di 5 minuti. Le domande che il counselor può fare ad ambedue durante una sessione, o che la coppia può farsi, separatamente, sono: *cosa senti? Quali parti del corpo sono aperte al partner, quali chiuse? Ti senti soffocato o nutrito? Usi strategie di difesa, muoversi, parlare, tossire, ridere, trattenere il respiro? E cosa ottieni quando le usi? Cosa eviti?* Il counselor e la coppia stessa possono notare che tipo di abbraccio viene loro spontaneo per leggere i sentimenti della coppia;

i vari tipi di abbraccio possono essere:

contatto solo di petto – anche detto l'abbraccio di “Nonna Papera”, quando prevale l'affetto si fa “famiglia” ma si e' staccati dal sesso, escludendo la passionalità.

contatto solo di bacino – anche detto l'abbraccio del cow-boy, quando c'è un'intesa sessuale ma manca il cuore, l'affetto

completamente staccati – ambedue i partner sono staccati dal proprio corpo, non c'è legame né, tantomeno, intimità.

È utile ripetere l'esercizio dell'abbraccio del cuore, una volta al giorno, per minimo un mese, progressivamente aumentando il tempo da 5 a 10 minuti. All'inizio infatti può succedere che non si senta nulla, perché quando si tocca il cuore ciò che s'incontra è vuoto, noia e la mente non può aggrapparsi a nulla e ciò diventa difficile da sopportare. Ma dopo un po', può accadere di percepire i propri limiti pur annullando quelli del partner e sentirsi uniti energeticamente<sup>28</sup>.

**Bonding** – Riposarsi nel contatto. Stesi in posizione semi fetale, ambedue i partner verso destra o verso sinistra, con la parte posteriore dell'uno completamente in contatto con quella anteriore dell'altro. 15 minuti da una parte, 15 dall'altra, rimanendo in silenzio, respirando profondamente e consapevolmente. Solitamente tendiamo a cercare armonia nelle parole, nel bonding invece si lascia la parola, i corpi si avvicinano e si sincronizzano, privilegiando un canale diverso dal verbale. Esercizio utile quando manca sintonia di coppia sul piano verbale ed è un buon preliminare prima di fare l'Amore. Adatto anche per i caratteri “abbandonati”, quando c'è poca fisicità, e quando la coppia ha poco tempo a disposizione per ritrovarsi.

**Soul Gazing** - (scrutarsi nell'anima). Stando in piedi o seduti a circa mezzo metro di distanza, di fronte al partner, mantenere lo sguardo in silenzio per qualche minuto (2-5) cercando di scrutare reciprocamente nel profondo dell'altro e notare chi spezza l'intimità con sorrisi, risate, distogliendo lo sguardo o parlando. Dopo la scadenza del tempo, condividere a parole le sensazioni, le emozioni e i pensieri.

Guardarsi a vicenda negli occhi produce una rapida intensificazione delle sensazioni di empatia e affetto, quindi accresce reciproche sensazioni di intimità. Quando ci si guarda negli occhi, ci si dà reciprocamente il “permesso” di fissarsi, rendendosi “vulnerabili” l'uno verso l'altro, uno degli elementi chiave nella costruzione del legame emotivo.

**Due come uno** – abbracciandosi dolcemente, in un abbraccio di “cuore”, si inizia a percepire il respiro del partner, cercando gradualmente di sincronizzarsi con esso. Dopo qualche minuto si può avvertire una sensazione di fusione reciproca.

**Amore scimmiottato** – stando in piedi o seduti molto vicini, i partner iniziano a muovere mani, gambe e braccia in qualsiasi modo, imitando perfettamente le movenze dell'altro. Esercizio che riprende la tecnica del “ricalco” della PNL (Programmazione Neuro Linguistica)

**Innamorarsi** – si tratta di un esercizio di fiducia che aumenta le sensazioni reciproche di vulnerabilità. Stando in piedi, uno dietro all'altro, il partner davanti si lascia andare tra le braccia dell'altro. Esercizio da ripetere diverse volte, scambiandosi di ruolo. Alla fine è importante condividere ciò che si è provato.

**Fammi entrare** – Stando ad un metro e mezzo di distanza, respirare in modo profondo e ciascun partner prende il tempo per sentire il proprio “campo” personale. Ogni 15/20 secondi i partner si avvicinano l'uno verso l'altro, con un respiro consapevole sentendo il proprio corpo, comunicandolo a voce alta, fino a quando, dopo diversi spostamenti, si trovano nello spazio personale, dell'altro. I partner arrivano più vicino possibile all'altro senza mai toccarsi, rimanendo in ascolto delle reazioni del proprio corpo.

**Aura d'Amore** – in piedi uno davanti l'altro a circa 50 cm di distanza. Avvicinare il palmo della mano quanto più vicino possibile, ma senza toccarsi. Rimanere con lo sguardo verso il partner per alcuni minuti<sup>29</sup>.

**In barca** – seduti uno accanto all'altro, come in una barca e mimare il gesto del remare. Inizia un partner e dice “io guido”, l'altro allora risponde “io ti seguo”. Chi guida dà il ritmo delle braccia. Quando il partner che segue sente di voler cambiare ritmo, dice “io guido” (di



conseguenza l'altro risponde *"io ti seguo"*), prende il controllo della "barca", cambia ritmo e l'altro segue. Questo esercizio è utile anche quando nella coppia ci si lamenta dei ritmi diversi nell'atto sessuale, per trovare un ritmo comune. Utile anche quando nella coppia ambedue i partner vogliono condurre. In questo modo s'impara che è possibile farlo a turno, sperimentando la mutualità e la reciprocità, senza sopraffare l'altro.

**La rabbia** – molte coppie pensano erroneamente che la rabbia sia segno di crisi, ma lo è solo quella repressa, quella trattenuta che fa soffrire, che appiattisce il respiro. Le donne specialmente sono abituate a reprimere la rabbia, che può essere trasformata in forza generativa, per prendere decisioni. In quest'ottica, ci si può "regalare" la propria rabbia con questo esercizio di 2/3 minuti che può far risparmiare ore di litigate:

Uno di fronte all'altro in piedi, sentendo il grounding nelle gambe, ginocchia flesse, mani in avanti appoggiate a quelle del partner, mantenendo il contatto visivo. Con ogni espirazione emettere un suono, e sempre nel contatto, portare tutta la rabbia nella pressione delle mani. Dopo un po' l'energia cambia, diventa forza, più giocosa.

**Pulsazione** – anche questo esercizio è utile quando c'è rabbia nella coppia, per trovare sintonia, se ci sono giochi di potere e c'è voglia di trovare qualcosa in comune. Il counselor, in questo esercizio può notare, attraverso il respiro, il tipo di carattere dei partner, se e chi inspira meno che espira, (carattere abbandonato), e chi fa il contrario, (carattere invasivo). In piedi, uno davanti all'altro, grounding a terra, mantenendo il contatto visivo, prendersi reciprocamente per la mano destra (o sinistra se si è mancini). Inspirazione braccio indietro, espirazione braccio avanti, aumentando il ritmo e l'intensità ed emettendo suoni.

**Rincorrere l'altro a terra** – per persone statiche o quando l'iniziativa viene sempre da un solo partner. L'esercizio si può fare sia in piedi che sdraiati a terra. Un partner scappa e l'altro lo rincorre e lo "bracca" in una sorta di "lotta ludica". Scambio di ruoli.

**La bambola** — utile per mancanza di fiducia e contatto corporeo. Il partner davanti si lascia andare completamente e il partner dietro lo sorregge e lo manovra

### **Risvegliare i sensi**

Il massaggio sensuale – Massaggio al partner finalizzato a svegliare i sensi, per diventare più presenti nel corpo. Preferibilmente da fare a corpo nudo. Massaggiare l'aura del partner, annusare il corpo, carezzarlo delicatamente, utilizzare poi uno sfioramento delicato accompagnato dal respiro per collegare le mani all'energia, poi proseguire con un tocco più deciso, usando anche dell'olio. Oltre alle mani si possono usare oggetti per aprire i sensi; così il corpo diventa sempre più sensibile. In questo massaggio non si segue una tecnica precisa, qualsiasi posizione, purché confortevole e rilassante, va bene. Anche chi massaggia deve essere collegato con i propri sensi e respirare con consapevolezza<sup>30</sup>.

**Ti vedo, ti ascolto** - esercizio di coppia utile per migliorare l'ascolto. Uno davanti l'altro, il primo inizia a parlare e l'altro ripete usando lo stesso tono di voce e postura.

## Note

---

<sup>1</sup> Zadra E., Zadra M., "Tantra – la via dell'estasi sessuale", 1997, Oscar Mondadori, Milano pag 64-75

Zadra E., Zadra M., "Tantra per due – una guida per la felicità sessuale della coppia", 1999, Oscar Mondadori, Milano pag 48-57

<sup>2</sup> Pasini W., "La riscoperta dell'intimità – tra sesso e computer la rivincita dei sentimenti", 2009, Mondadori, Milano. Pag 37

<sup>3</sup> De Monti, C. "Intimità al di là dell'Amore e del sesso-alcuni spunti da Willy Pasini, A Mondadori 1990" [www.demonti.net](http://www.demonti.net)

<sup>4</sup> Duranti, A. "La coppia: 1+1=3 e il suo ciclo di vita" 2009. [www.counselingintegrato.blogspot.com](http://www.counselingintegrato.blogspot.com)

<sup>5</sup> Pasini W., "La riscoperta dell'intimità – tra sesso e computer la rivincita dei sentimenti", 2009, Mondadori, Milano. Pag 36

<sup>6</sup> Moss L. PhD e Rand M.PhD 10/95&7/96, seminario di M.Keller 10/2004, in IBP Counseling G, 12-17.11.2004, Sarah Radelfinger, Matthias Keller. Tradotto da Elmar e Michaela Zadra per la formazione in Counseling dell'Istituto maithuna S.r.l [www.maithuna.it](http://www.maithuna.it)

<sup>7</sup> Zadra E., Zadra M., "Tantra per due – una guida per la felicità sessuale della coppia", 1999, Oscar Mondadori, Milano pag 27

<sup>8</sup> De Monti, C. "Intimità al di là dell'Amore e del sesso-alcuni spunti da Willy Pasini, A Mondadori 1990" [www.demonti.net](http://www.demonti.net) Op.cit

<sup>9</sup> Tesi di Carmen Lettieri- Maurizio Morra. Relatore Prof. Domenico Correrà S.J."Intesa di coppia: sessualità, intimità, gestualità. Un progetto per intendersi". Scuola di comunicazione del consultorio familiare "centro famiglia" [www.consultorio-famiglia-giovani.it](http://www.consultorio-famiglia-giovani.it)

<sup>10</sup> Alberoni F., "Ti amo", 1996, BUR, Milano pag 272

<sup>11</sup> Lee Robert G, "Il linguaggio segreto dell'intimità – un modello gestaltico per liberare il potere nascosto nelle relazioni di coppia", 2009, Franco Angeli, Milano pag 161/162

<sup>12</sup> Tribolati E. "Gli elementi dell'Amore: l'Intimità" tratto da: "Uomini e donne al bivio-Quali strade per l'Amore?" [www.cslogos.it](http://www.cslogos.it)

<sup>13</sup> Duranti, A. "La coppia: 1+1=3 e il suo ciclo di vita" 2009. [www.counselingintegrato.blogspot.com](http://www.counselingintegrato.blogspot.com) Op. cit

<sup>14</sup> Ottocento P, "Ad amare s'impara: ilcounseling psicologicodi coppia come percorso verso una maggiore maturità affettiva", 2009, [www.scuoladicounselingpsicologico.it](http://www.scuoladicounselingpsicologico.it)

<sup>15</sup> *Ibid*

<sup>16</sup> Santandrea M., "Sessualità e crisi di coppia",2008 [www.centropsicoterapiaroma.com](http://www.centropsicoterapiaroma.com)

<sup>17</sup>Tribolati E. "Gli elementi dell'Amore: l'Intimità" tratto da: "Uomini e donne al bivio-Quali strade per l'Amore?" [www.cslogos.it](http://www.cslogos.it) Op.cit

- 
- <sup>18</sup> Maino, E. “La relazione di coppia e l’Intimità”, 2011 [www.benessere.com](http://www.benessere.com)
- <sup>19</sup> Perls, F.S, “La Gestalt Approach & eye witness to therapy” 1973, Science and behaviour books, Palo Alto. Pag 140 (trad italiano “L’approccio alla Gestalt. Testimone oculare alla terapia”, Astrolabio Ed. 1977, Roma
- <sup>20</sup> Maino, E. “La relazione di coppia e l’Intimità”, 2011 [www.benessere.com](http://www.benessere.com) Op.cit
- <sup>21</sup> Rosemberg J. L, Kitaen-Morse Beverly, “The Intimate couple”, 1996, Turner publishing, Atlanta
- <sup>22</sup> Zadra E., Zadra M., “Tantra per due – una guida per la felicità' sessuale della coppia”, 1999, Oscar Mondadori, Milano Op.cit pag. 50-54
- <sup>23</sup> *Ibid* pag.50
- <sup>24</sup> Lee Robert G, “Il linguaggio segreto dell’intimità – un modello gestaltico per liberare il potere nascosto nelle relazioni di coppia”, 2009, Franco Angeli , Milano pag 29-73
- <sup>25</sup> Zadra E., Zadra M., “Tantra per due – una guida per la felicità' sessuale della coppia”, 1999, Oscar Mondadori, Milano Op.cit pag. 45
- <sup>26</sup> Tesi di Carmen Lettieri- Maurizio Morra. Relatore Prof. Domenico Correra S.J.”Intesa di coppia: sessualità, intimità, gestualità. Un progetto per intendersi”. Scuola di comunicazione del consultorio familiare “centro famiglia” [www.consultorio-famiglia-giovani.it](http://www.consultorio-famiglia-giovani.it) Op.cit
- <sup>27</sup> Lee Robert G, “Il linguaggio segreto dell’intimità – un modello gestaltico per liberare il potere nascosto nelle relazioni di coppia”, 2009, Franco Angeli , Milano Op.cit pag 121-135
- <sup>28</sup> Zadra E., Zadra M., “Tantra per due – una guida per la felicità' sessuale della coppia”, 1999, Oscar Mondadori, Milano Op. cit pag 279-80
- <sup>29</sup> Epstein Robert, “Making love. How people learn to love and how you can too” testo del seminario in Gazzella, L.”L’Intimità’ di coppia si può imparare?” [www.crescita-personale.it](http://www.crescita-personale.it)
- <sup>30</sup> Zadra Elmar e Michaela, Tantra, DVD, 2007, Maithuna