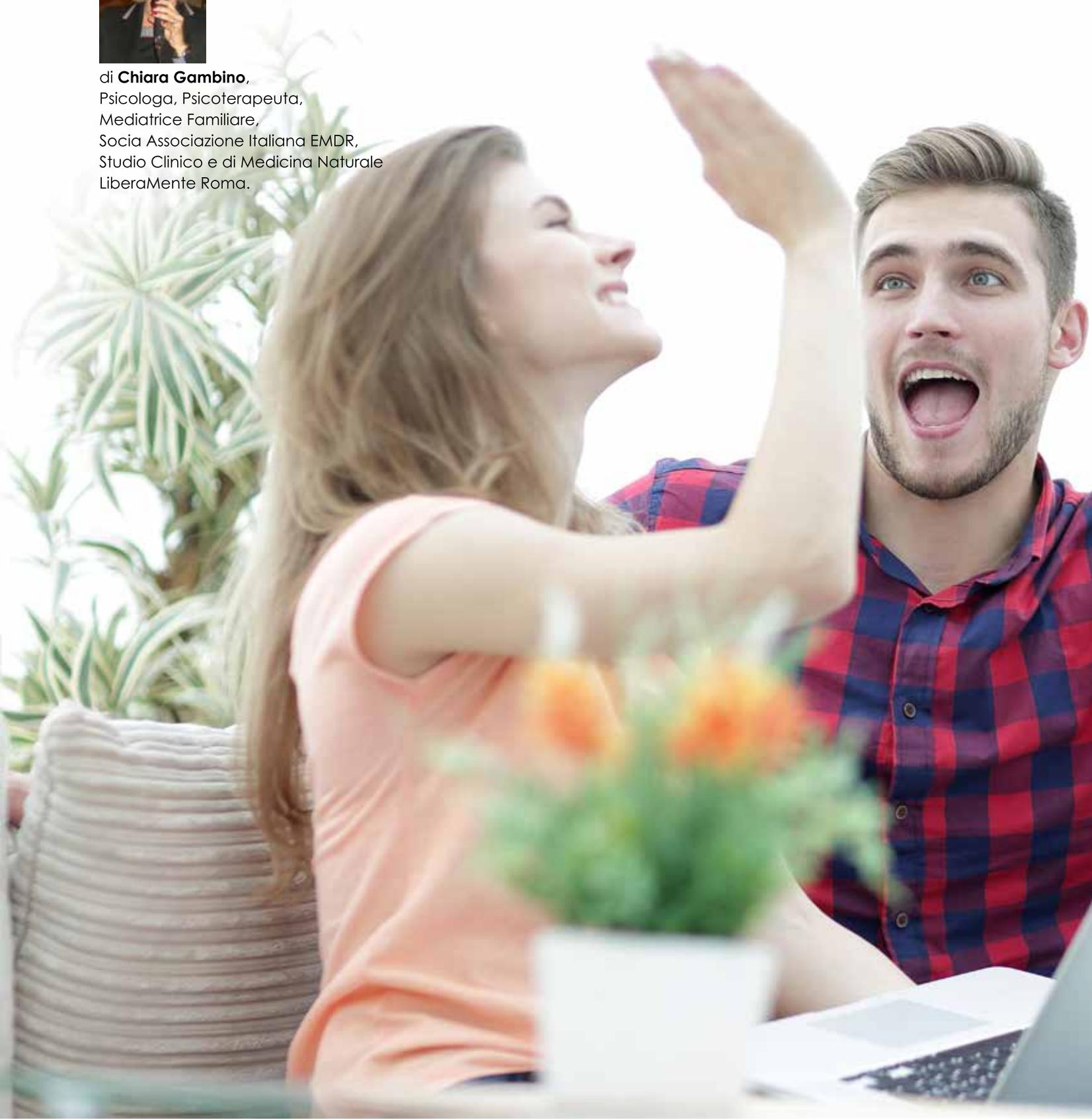


ENTUSIASMO, ingrediente importante nella vita di coppia

Come incide questo atteggiamento nella relazione di coppia? E cosa accade se uno dei due partner vive con entusiasmo e l'altro no?



di **Chiara Gambino**,
Psicologa, Psicoterapeuta,
Mediatrice Familiare,
Socia Associazione Italiana EMDR,
Studio Clinico e di Medicina Naturale
Liberamente Roma.



Si dice che il matrimonio o la convivenza siano la tomba dell'amore. Ma è proprio vera ed assoluta questa affermazione? Cosa contribuisce nella vita di una coppia a far sì che quell'amore si spenga e cosa invece aiuta a prevenire il rischio di cadere in una monotonia paralizzante?

Ogni coppia quotidianamente deve fare i conti con molteplici funzioni e responsabilità. Entrambi i partner si trovano a dividersi tra obblighi sul piano familiare, lavorativo, sociale o burocratico. La quotidianità impone ritmi, tempi e attività spesso ripetitivi che facilmente fanno dimenticare ad una coppia di esistere in quanto tale.

Sembra che quello spazio che all'inizio di ogni rapporto profuma di sacro ed idilliaco, venga totalmente invaso da mille incombenze, che come un banco di nebbia offuscano l'identità della coppia trascinandolo via la dimensione del desiderio e della spensieratezza.

Nella qualità di vita di una coppia non incidono però solo i fattori **legati alle varie incombenze quotidiane**, agli aspetti economici o di salute. Esistono anche altri fattori che sono legati ai tratti di personalità dei rispettivi partner, fattori che prendono forma in un loro specifico incastro attraverso dinamiche di coppia più o meno funzionali.

Una dimensione che svolge un ruolo significativo nel mantenere viva la fiamma nella coppia e che previene il rischio della monotonia o della frattura, **è rappresentata dall'entusiasmo**. L'entusiasmo è uno stato d'animo che motiva l'essere umano all'azione, deriva dal greco "en" dentro e da "Theos" dio, si può dunque tradurre come quella scintilla divina interna all'animo umano, che genera una tensione gioiosa di fronte ad obiettivi che si vogliono realizzare o traguardi che si sono raggiunti. L'entusiasmo si può pertanto definire come **una forma gioiosa di partecipazione totale alla vita** insita nell'essere umano e che non dipende da fattori esterni, ossia da ciò che ci accade intorno o da quello che fanno gli altri, ma da fattori interni legati alle lenti con cui ognuno di noi osserva e vive la realtà, dal desiderio, dalla carica e dall'energia che scaldano l'animo umano nel pensare e nel fare le cose.

Se in una coppia è presente questo ingrediente, qualunque cosa si progetti o accada con maggiore probabilità verrà affrontata da entrambi i partner attraverso un desiderio di condivisione e di voglia di celebrare successi e di gioirne insieme, a prescindere dal tempo in cui la coppia sta insieme o dai pesi che vi gravano intorno.

L'entusiasmo nella coppia aiuta ad affrontare qualunque problema con maggiore fiducia e speranza di poter giungere ad una possibile soluzione. Ogni partner animato da entusiasmo tenderà a spronare l'altro a non mollare di fronte agli ostacoli della vita, ma ad affrontarli come un'opportunità di crescita e di miglioramento sia personale che di coppia.

Applicare le lenti dell'entusiasmo per guardare alla vita, a prescindere da ciò che facciamo o da quanto sia noioso o gravoso il compito da affrontare, consente anche di riuscire a sdrammatizzare i problemi, utilizzare una sana autoironia e cogliere i paradossi a volte un po' bizzarri a cui la vita ci sottopone.

Ridimensionare e sdrammatizzare i problemi, i diverbi ed i disaccordi che in una coppia sono inevitabili, non significa negarli o affrontarli superficialmente, ma al contrario significa provare a focalizzarsi sul significato intrinseco di quella questione.

Se ad esempio ci soffermiamo a riflettere sulle incombenze quotidiane come cucinare, pulire, accompagnare i figli a scuola o la moglie a fare shopping, probabilmente ci accorgeremo che tutte queste cose possono generare fatica o fastidio. Ma se ci soffermiamo a guardarle da un'altra angolatura come un qualcosa che può rappresentare una causa più grande, ci renderemo conto che il significato attribuito e il nostro atteggiamento possono contribuire in modo significativo a creare un clima più positivo per noi stessi e per chi ci vive accanto.

Quando si affronta qualcosa che apparentemente non ha alcun significato positivo, se ci si sofferma a considerare quella cosa come un'attività che comunque può essere d'aiuto a chi vive con noi, o può far felice il nostro partner, da questa prospettiva sarà possibile ritrovare quella motivazione che consente di affrontare le cose con più leggerezza e creatività. Se i partner provano a focalizzarsi sul risultato finale di quell'attività tanto noiosa e riescono a rappresentarsi mentalmente in modo anticipato l'emozione positiva di vedere l'altro contento, ciò motiverà all'azione e renderà possibile realizzarla in modo molto più positivo e costruttivo.

Riuscire a fare ciò comporta **agire in prima persona**, assumendosi la responsabilità delle diverse questioni da portare avanti o da affrontare, senza delegare sempre all'esterno o aspettare che sia sempre l'altro a fare le cose.

L'entusiasmo, la positività e l'autonomia emotiva presenti all'interno di una coppia, aiutano dunque a prevenire tanti litigi e conflitti che spesso si generano anche di fronte alle cose più futili come chi deve andare a buttare via la spazzatura o chi non ha spento le luci.



Ma cosa accade in una coppia se uno dei due partner è una persona entusiasta per sua natura mentre l'altro non lo è? O uno dei due manifesta in maniera diversa dall'altro partner l'entusiasmo? Quali sono i rischi a cui una coppia può andare incontro di fronte a questo sbilanciamento?

Esistono persone che di fronte ai successi o alla felicità del partner, tendono a smorzare, a demolire la tensione gioiosa e la positività manifestata dall'altro. Questa tipologia di persone spesso tende a rispondere con parole sarcastiche, colpevolizzazioni o con atteggiamenti rancorosi e rivendicativi. Certamente questo tipo di atteggiamento a lungo andare **tenderà a spegnere nel partner dotato di entusiasmo la sua carica emotiva** fino a farlo sentire debole e demotivato, in alcuni casi addirittura sbagliato o inadeguato. Dietro alle persone "stitiche" di entusiasmo spesso si nascondono molte insicurezze, aridità emotiva, stati depressivi oltre che invidia verso i traguardi o le capacità del partner, che in tutti i modi si tenderà di demolire, riportandolo ad un livello inferiore, per evitare il confronto percepito come una minaccia.

In questa tipologia di coppia sarebbe utile che il partner entusiasta possa chiedersi cosa l'abbia spinto a costruire una relazione con un partner tanto demotivante. Certa-

mente i motivi andrebbero ricercati all'interno dei primi legami affettivi con le proprie figure di attaccamento, che con molta probabilità non sono state in grado di soddisfare completamente il bisogno di sentirsi amati e riconosciuti quando si era bambini. Tali interazioni porteranno in età adulta con maggiori probabilità a fare scelte, tra cui quella del partner, che sabotano la propria felicità e sminuiscono bisogni e desideri, nonostante tutti i buoni propositi ed il desiderio di gioire nella vita.

In realtà è un diritto sacro santo di ogni essere umano celebrare i propri successi e condividere la gioia che deriva dalle buone notizie, o avere accanto un partner che eroga fiducia, coraggio e speranza. Quando ciò però non accade, sarebbe utile che entrambi i partner potessero fare un lavoro psicologico per comprendere l'uno, cosa lo tiene ancora legato ad un partner anaffettivo, pessimista e demoralizzato e l'altro, come possa colmare queste carenze, integrarle in uno spettro emotivo più allegro e colorato, per migliorare la qualità della propria vita e di quella di coppia.

Avere rispetto per se stessi significa conquistare dentro di sé il diritto ad essere felici e il dovere di rendere felici le persone che diciamo di amare, quindi è molto importante imparare a comprendere cosa dipende da noi e cosa dal partner e come ci poniamo di fronte alla vita.

Esistono anche coppie in cui entrambi i partner sono entusiasti **ma lo manifestano in maniera diversa**: sono coppie in cui un partner tende ad essere più solare, emotivo ed estroverso, e l'altro più riflessivo, riservato o introverso. Queste differenze caratteriali portano spesso a fraintendimenti nella coppia, ossia a pensare che l'altro partner non manifestando gioia ed entusiasmo non apprezzi o condivida le scelte o le attività dell'altro partner. In realtà alla base dell'incomprensione c'è sia un differente modo di esprimere le emozioni, sia un differente sistema di credenze e di valori: ciò che entusiasma l'uno non è detto che entusiasmi anche l'altro. In ogni caso l'eccesso di razionalità in uno dei due partner può incidere negativamente sulla carica emotiva dell'altro, o viceversa un eccesso di vitalità può essere interpretato dal partner come una carenza di razionalità e stimolare una reazione iperprotettiva verso il partner che viene percepito in quel

momento come non sufficientemente centrato o coi piedi per terra e per ciò bisognoso di essere riportato ad un maggiore senso di realtà.

Queste due differenti interpretazioni ed approcci alla vita creano un'incapacità da parte di entrambi i partner di vedere la realtà in un modo più oggettivo. In questi casi **il dialogo aperto ed il confronto costruttivo** sono la strada privilegiata attraverso cui i due partner possono spiegare le proprie motivazioni e bisogni, cercando di trovare un punto d'incontro e di accettarsi nelle proprie differenze, recuperando in tal modo il senso di appartenenza e di condivisione.

COMUNICATO STAMPA

SUPERDRINK ENERGY

Per ricaricare corpo e mente in maniera sana e naturale



Healthy drink al gusto di **Passion Fruit** e **Limone**. **SUPERDRINK ENERGY** è il compagno perfetto quando si pratica sport e in tutte le occasioni in cui si necessita di una sferzata di energia immediata.



IN AGGIUNTA a **magnesio, potassio e calcio**, SUPERDRINK ENERGY contiene i seguenti ingredienti naturali:

- **CAFFEINA**, sostanza responsabile dell'attivazione dell'adrenalina che stimola il sistema nervoso simpatico provocando un'accelerazione del battito cardiaco e una maggiore irrorazione sanguigna.
- **MATÈ**, pianta originaria dell'America del Sud che migliora la capacità di resistenza all'affaticamento muscolare.
- **ZINCO, VITAMINE B6, B2, PP e C** per combattere stanchezza fisica e mentale.

Formato: 500ml - Prezzo €3,90

In vendita nelle farmacie, parafarmacie ed erboristerie

SUPERDRINK è la linea di bevande funzionali de La Farmacia delle Erbe che comprende 4 referenze rinfrescanti, per rispondere alle esigenze delle diverse funzionalità dell'organismo: **SUPERDRINK ENERGY, SUPERDRINK SLIM, SUPERDRINK DETOX, SUPERDRINK ANTIAGE**

I SUPERDRINK de La Farmacia delle Erbe contengono un prezioso mix di sali minerali, quali:

- **MAGNESIO – 70 mg/dose**
Aiuta a ridurre il senso di spossatezza e affaticamento.
- **POTASSIO – 297 mg/dose**
Elemento essenziale per il corretto funzionamento del sistema nervoso.
- **CALCIO – 119 mg/dose**

Stimola il metabolismo energetico e aiuta a rafforzare ossa e denti.

E in AGGIUNTA solo **ATTIVI NATURALI** che caratterizzano ogni singola referenza.

TECNOLOGIA ACTIVE CAP PREMI • AGITA • BEVI

Ogni bottiglia di Superdrink è dotata di un innovativo sistema **ACTIVE CAP** brevettato, che mantiene vitamine e principi attivi sempre freschi, pronti per essere sciolti in acqua solo al momento del consumo.