



PERSONE AL CENTRO

INFORMAZIONI, ATTIVITÀ, SPUNTI DI RIFLESSIONE
PER IL SINGOLO, LA COPPIA, LA FAMIGLIA

PERIODICO MENSILE del Centro di Consulenza familiare "Santa Costanza" (Roma)



Affiliato **Aiccef** e **UCIPEM**, membro del Forum Associazioni Familiari del Lazio

N.4 - ottobre 2017

Realizzazione e cura di **Fabiana Cerquetelli**

QUESTO MESE PARLIAMO DI...

Amore



*"Amare significa anche rendersi amabili,
l'amore non opera in maniera rude,
non agisce in modo scortese,
non è duro nel tratto.
Detesta far soffrire gli altri".
(papa Francesco da Amoris Laetitia)*

Anche ad amare s'impara

La vita è un intreccio di rapporti, alcuni buoni, altri cattivi. Grazie a queste relazioni si superano lo stadio infantile, le difficoltà dell'adolescenza e ci si incammina verso la maturità. Nella coppia e nella famiglia, la relazione fa conoscere la sconfitta, insegna a sopportare la perdita e a vincere la paura, aiuta a sradicare il timore di amare. Le relazioni sono ancora oggi la maggior fonte di stimolo, mantengono l'uomo aperto, curioso e desideroso di imparare dal cambiamento.

Tutti abbiamo bisogno uno dell'altro. **Ma se i rapporti falliscono non vuol dire che si è malvagi o avere aspettative non realistiche. Una relazione è positiva se incoraggia una crescita ottimale del corpo, della mente e dello spirito.**

Essere uniti significa essere due entità in intimità tra loro, con la propria unicità. L'amore è interazione dinamica, vissuta in ogni attimo della vita, è possibile donarlo solo spontaneamente, con un atto di chiara volontà. L'altro non è una entità fisica o una "cosa" da comprare, né d'altro canto **l'amore può essere imposto oppure estorto**. Amore vuol dire fiducia, un amore pronto ad accogliere tutto ciò che gli viene offerto, l'amore che esige una contropartita porta con sé il dolore.

Si ama perché si vuole amare, perché amare dà gioia, perché si sa che dall'amore dipende la scoperta e la realizzazione di sé stessi. L'uomo che crede in sé nutre fiducia anche negli altri. Il potenziale dell'amore è sconfinato. Pertanto non sorprende che si incontrino delle difficoltà nell'esprimere un sentimento profondo e complesso come l'amore. All'uomo riesce arduo tradurre in parole ciò che prova.

L'amore è paziente e sa attendere, ma è un'attesa non uno status passivamente remissivo, poiché si offre incessantemente in un rapporto di scambio e di reciproca rivelazione. L'amore è spontaneo e implora di potersi esprimere attraverso la gioia, la bellezza, la verità. Perfino attraverso le lacrime. L'amore esige libertà, è un libero scambio di dare e avere.

Tuttavia l'amore necessita di libertà anche per crescere ed evolversi. Ogni individuo che si realizzi attraverso l'amore trova una via personale e soggettiva per concretarlo ed esprimerlo; ma non si può costringere l'altro a seguire lo stesso percorso.

Al contrario, si deve esortare a trovare la propria strada.

Per amare gli altri dobbiamo amare noi stessi. Possiamo donare agli altri solamente ciò che possediamo in proprio. Non possiamo dare ciò che non abbiamo appreso e sperimentato di persona.

Amare noi stessi non si traduce in una visione egocentrica e ossessiva della propria realtà. Amare noi stessi significa avere a cuore la propria persona, provare nei confronti di sé stessi interesse, rispetto, giusta attenzione.

L'uomo ama se stesso quando si vede nella sua realtà, quando mostra di apprezzare ciò che vede, ma soprattutto quando vive come una sfida esaltante la prospettiva di ciò che è in grado di diventare. È solo una sana relazione che permette di sviluppare le potenzialità insite in ognuno di noi e anche nella famiglia è centrale l'instaurarsi di una sana relazione.

Dottorssa Angela Sgambati

Direttore Responsabile del Centro di Consulenza familiare "Santa Costanza" (Roma)

APPUNTAMENTI E SPUNTI DI RIFLESSIONE

- ✚ **Voglia di "carezze"** – "Nón di sólo pane vive l'uòmo" è la risposta di Gesù all'invito del diavolo di trasformare in pane le pietre del deserto, per saziare la fame sopravvenutagli dopo 40 giorni e 40 notti di digiuno.

Ad avvalorarne la veridicità è anche la psicologia infatti, secondo l'analisi transazionale di Eric Berne, con il termine "carezze" s'intendono tutti quei gesti come parole, cenni del capo ecc. che **riconoscendo l'esistenza dell'altro** hanno una valenza affettiva: assentire sorridendo, toccare amichevolmente una spalla, dire a una persona con cui si rapporta "sono contento di vederti", ascoltare con attenzione, offrire la propria disponibilità. Il **riconoscimento** è fondamentale a tutte le età, per tutti i sessi e in qualsiasi contesto.

E' un segno che esistiamo e che l'altro esiste per noi. Dal riconoscimento degli altri dipende l'immagine che di noi, la nostra esistenza nel mondo.

- ✚ **Il Consulente familiare: chi è costui?** – Ci preme in questo breve spazio di riflessione mensile soffermarci ancora una volta sul significato della Consulenza familiare e sulla figura del Consulente, in Italia ancora poco noto e soprattutto spesso confuso con altre professioni in qualche modo parenti. **La Consulenza familiare non fa terapia e non si preoccupa di questioni psicopatologiche**, ma si rivolge a persone momentaneamente disorientate da difficoltà o disturbate da naturali dinamiche evolutive (uscita dalla famiglia di origine, nascita di un figlio, pensionamento, lutto etc.), momentaneamente sfiduciate e non più in grado da sole di scorgere soluzioni. **Il Consulente familiare dunque è il professionista socio educativo che attua percorsi centrati su tecniche di accoglienza, ascolto e auto ascolto che valorizzino la persona nella totalità delle sue componenti.**

- ✚ **I SEMINARI SULLA COPPIA** – I seminari sulla coppia di cui abbiamo parlato nel numero precedente e che si svolgeranno presso il Centro di Consulenza familiare "Santa Costanza" (Roma) stanno subendo dei ritardi a causa di problemi organizzativi. Appena avremo maggiori dettagli sarà nostra premura fornirvi tutte le informazioni a riguardo.

**I SERVIZI DEL CENTRO DI CONSULENZA "SANTA COSTANZA"
PREVIO APPUNTAMENTO TELEFONANDO AI NUMERI 0686219532 - 3476132861**

- ✚ **Consulenza familiare** – è un servizio che si rivolge al singolo (nel caso di difficoltà di adattamento, disarmonie della personalità, conflitti adolescenziali, etc.), alla coppia o al nucleo familiare che in un determinato momento della propria vita si trovi a che fare con problematiche che appaiono insormontabili o difficili da gestire. Il Consulente, tenendo in considerazione che ogni individuo o coppia oltre ad avere una storia personale è inserito in una storia familiare e in un determinato sistema sociale, aiutando il cliente ad "esplorare" la difficoltà che sta vivendo e facendo emergere emozioni e sentimenti, lo aiuterà a riscoprire le proprie risorse e sentirsi più sicuro, inoltre in alcuni casi riattivando la comunicazione, come nelle problematiche di coppia, oltre ad una diminuzione della rabbia e della sofferenza, si può arrivare ad un risoluzione dei conflitti o delle incomprensioni.
- ✚ **Mediazione familiare** – è un servizio per tutte quelle coppie che in procinto di separarsi o di divorziare, richiedano il supporto di una figura altamente qualificata. La coppia che vuole usufruire del servizio di mediazione familiare desidera regolare in maniera costruttiva i rapporti riguardanti i figli (turni di cura, visite, festività). Lo scopo principale della mediazione è quindi la creazione di un accordo finale, voluto dalla stessa coppia, con la facilitazione del mediatore familiare. Al servizio di mediazione familiare possono accedere tutte le coppie senza nessuna distinzione: sposate, separate, divorziate, di fatto, con e senza figli.
- ✚ **Consulenza psicologica** attraverso la consulenza psicologica si cerca di elaborare le strategie d'intervento più idonee nel facilitare il cambiamento, la crescita e la realizzazione personale dell'individuo. Il servizio è orientato alla comprensione e alla definizione del problema e alla ricerca di eventuali strategie di trattamento adeguate, qualora il problema che il soggetto sta vivendo sia ascrivibile a problemi inconsci non risolti, legati alla propria storia personale e familiare.

La tua privacy è importante per noi. Ci auguriamo che questo servizio sia di tuo gradimento. Se non desideri ricevere ulteriori e-mail ce lo puoi comunicare e noi provvederemo a cancellarti.