

Federica Brambilla

Dire addio al karma di coppia

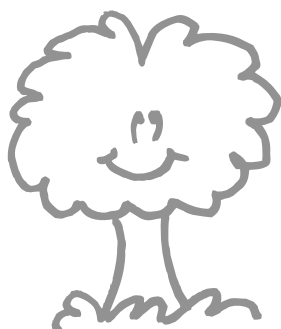
Manuale di ipnosi alchemica
trasformativa

Copertina: Matteo Venturi

Edizioni



AMRITA



SALVIAMO GLI ALBERI!

Il nostro catalogo è disponibile esclusivamente online,
sul nostro sito: www.amrita-edizioni.com

Edizioni AMRITA srl
Via del Lavoro, 2 - 47814 Bellaria-Igea Marina (RN)
telefono 320 60 91 382
e-mail: ciao@amrita-edizioni.com

Seguici su:
facebook.com/AmritaEdizioni
twitter.com/AmritaEdizioni
youtube.com/AmritaEdizioni
instagram.com/AmritaEdizioni

© 2024 Edizioni Amrita.

Tutti i diritti riservati. Ogni riproduzione, anche parziale, e con qualsiasi mezzo, deve essere preventivamente autorizzata dall'Editore.

INDICE

Prefazione	1
Introduzione	3
Cap. 1 La relazione di coppia	5
Cap. 2 Da una visione psico-dinamica a una visione alchemica di coppia	13
Cap. 3 La coppia karmica	19
Cap. 4 “L’ipnosi alchemico-trasformativa” nel lavoro con le coppie karmiche	33
Cap. 5 La ferita nella coppia	47
Cap. 6 I 7 passi per sciogliere il karma di coppia	55
Cap. 7 Famiglie karmiche	61
Cap. 8 Karma e libertà	73
Epilogo	79
Ringraziamenti	81
Note sull’autrice	79

La relazione di coppia

La vita è relazione: siamo immersi in un mondo che per struttura è duale e non possiamo riconoscerci senza l'altro. Se hai imparato a conoscermi attraverso la lettura dei miei libri, ricorderai la mia passione per la scienza della fisica e della Medicina Tradizionale Cinese e non ti stupirai se, quando penso alla relazione di coppia, l'immagine che vi associo è quella di una calamita dove il maschile e il femminile sono i due poli opposti di attrazione: lo yin e lo yang.

L'attrazione tra i due poli può dipendere da diversi fattori:

- la personalità
- l'anima
- lo spirito

Quando è la *personalità* il principale attrattore nella coppia, la relazione si fonda su una comunanza di stile di vita e di interessi reciproci: la condivisione in questo caso è principalmente di natura fisica e interessa il corpo energetico fisico e mentale. Qui il desiderio della coppia è quello di mantenere l'equilibrio e il "territorio di coppia" con minimi cambiamenti che si inseriscono solo e se, dopo un'attenta valutazione, si ritiene che siano strettamente necessari alla sopravvivenza della coppia stessa. In questa coppia uno dei due resta passivo e rinuncia alla propria identità per mantenere immutata e stabile la relazione: si mette in moto uno *stile di evitamento* e ciò può avvenire per diversi motivi, quali:

- la paura di essere feriti di nuovo,
- il bisogno di affermare sé e di dover rinunciare alla propria identità,

- la paura di mettersi in discussione e di ritrovarsi senza un punto di riferimento interno in quanto la fantasia inconscia potrebbe portare con sé il timore di crollare e di non essere in grado di sostenersi da soli.

Per quanto il rapporto sia piacevole e infonda sicurezza, esso è statico e talvolta viene definito come una “logica conseguenza” o una “logica attrazione”; raramente ci si permette il raggiungimento e la condivisione di un’intimità emotiva.

I vissuti condivisi non si limitano all’intellettuale e al livello fisico ma abbracciano il livello emotivo, quello relazionale e talvolta quello spirituale, è l’anima il soggetto dell’attrazione in coppia e a muovere questa coppia è il desiderio. Sono queste le cosiddette *anime gemelle*: anime che riconoscono che il loro incontro è un “ritrovarsi a casa” e che vedono nell’altro “la metà della mela”. In questo tipo di relazione, certamente più dinamica della prima, le due anime sono coinvolte nel *cambiamento* e il loro rapporto si trasforma non solo perché si sono raggiunte delle “tappe fisse”, per le quali è giusto e opportuno comportarsi così, per esempio sposarsi e avere figli, ma perché è la coppia stessa che, in un’ottica di crescita condivisa, *muove* e aziona il cambiamento. Il rapporto che si crea è basato sul *noi* e non sull’affermazione dell’Io di uno dei due, solitamente il più forte. In questo tipo di relazione il dialogo e il mettersi in discussione sono fondamentali e vivificano la coppia. Ciascuno dei due riconosce di trovarsi nella vita dell’altro per crescere, migliorare, imparare e sostenersi a vicenda. L’uno è spesso il rifugio dell’altro ma non è un punto di fuga da sé, perché in questo tipo di relazione il compagno consente di sanare ferite emotive e paure.

L’unione spirituale possiede tutti gli attributi di un rapporto tra anime gemelle ma si spinge più in profondità. L’accettazione dell’altro per quello che è senza giudizio è centrale. Qui non c’è lotta per il territorio o affermazione di sé e lo spazio che si percepisce è infinito. Dopo un lavoro svolto su di sé, entrambi hanno imparato ad adottare prospettive multiple e mettono in campo il più possibile un amore senza riserve; spesso questo amore viene messo al servizio degli altri.

Tanto quanto la relazione di coppia tra persone affini presuppone che se ne scelga consapevolmente una secondo la miglior

logica di personalità e identità, le altre due scelte di relazione di coppia conducono invece su un cammino psico-spirituale in cui tutti i campi energetici sono coinvolti: quello fisico, mentale, emotivo e spirituale. In coppia, nella realtà, si esprimono tutti i piani ma spesso non c'è equilibrio fra gli stessi e alcuni "dominano e prendono il sopravvento" sugli altri. La coppia in divenire può alternare i diversi tipi di attrazione perché *a tutte le relazioni, di qualunque tipo esse siano, la vita si propone nella sua essenza: il mutamento.*

La domanda serve a instillare il dubbio ed è proprio da qui che parte la conoscenza di noi stessi: l'altro ci interroga nel profondo proprio a partire dai problemi e anche dai traumi che la vita ci propone.

Quando chiediamo aiuto per cambiare le nostre situazioni e per sciogliere i nodi karmici, spesso non ci rendiamo conto che siamo in quella situazione per modificare noi stessi. Se con umiltà ci interroghiamo e ci lasciamo interrogare, smettendo di lamentarci per il destino avverso, scopriamo che possiamo crescere al di là dei meccanismi di difesa che la personalità attua di continuo: razionalizzazione, fuga, aggressione del partner. Questo ti strutturerà e ti farà sentire più forte perché saprai di aver affrontato e superato l'ennesima fatica.

Quando una polarità nella coppia si mette in discussione, non è detto però che anche l'altro polo lo faccia o sia interessato a farlo; ciò genera impotenza, ma è bene ricordare che non è possibile trascinare con sé un partner che non ha compiuto il proprio percorso spirituale, perché questo percorso è *strettamente individuale.*

Ciò non toglie che per progettare lo "stare insieme" sia necessario mettersi in gioco entrambi: è un percorso da fare davvero *insieme*, affinché l'unione sia gratificante e si possa proseguire sullo stesso cammino. Diversamente il rischio del cambio di direzione è dietro l'angolo.

Non illuderti: anche le coppie che sono dentro il cammino animico-spirituale non scappano dal quotidiano impegno in un percorso dove il confronto e la fatica sono comunque sempre presenti.

Al di là della dimensione concreta e all'importanza del fare, all'altro è chiesto di esserci.

Esserci significa “essere accanto”: ovvero essere presenti con amore nella vita dell’altro, rispettosi della libertà che l’anima compagna desidera sperimentare quando si incarna su questa terra; significa esserci senza aspettative, nella vera accoglienza che parte dal cuore e con modalità aperta all’ascolto e alla condivisione, il che implica la comunicazione. La comunicazione può assumere livelli differenti: dal verbale al non verbale, inclusa la sessualità. Poi arriva il fare e, se si è in vera sincronia, tutto si fa!

In momenti diversi, potrai trovarti a vivere differenti tipologie di rapporto di coppia nel corso della vita e ciò potrà avvenire con lo stesso partner o con partner diversi, perché sei immerso dentro a un processo evolutivo. Di fatto oggi è sempre più raro vedere stabilità nella coppia e questo perché la velocità con cui si muove la Matrix² ci sollecita a cambiamenti tali da indurci a pensare di ritrovarci in una società “usa e getta”, anche riguardo ai partner. In realtà, spesso, se dentro la coppia non c’è la plasticità da entrambe le parti di ripensarsi e mettersi in gioco, si arriva al punto in cui la coppia è satura: le esigenze non sono più le stesse e si può scegliere di allontanarsi e di non crescere insieme. L’allontanamento si percepisce più intensamente quanto maggiore è la presenza a se stessi e la si porta nella coppia: quanto ti senti di accogliere l’altro e di proporre il tuo vero sé? Quanto il tuo partner si sente altrettanto libero e desideroso di farlo? Libertà e desiderio sono elementi d’attrazione fondamentali. Quando scemano, il rapporto appassisce, talvolta il fiore muore e non serve continuare ad annaffiarlo affinché si riprenda.

Si può quindi arrivare a chiudere un capitolo della vita di coppia quando si sono *esaurite le energie* da investire nella relazione.

Alcuni sostengono che alla base dei conflitti ci sia sempre un problema di comunicazione; come psicologa e psicoterapeuta affermo l’importanza della comunicazione dentro al rapporto, *ma è sufficiente comunicare bene per risolvere i problemi di coppia?*

Voglio sfatare questo mito: in Germania il Ph. D. Gottam, in uno studio sperimentale, ha messo a confronto 96 coppie con un gruppo di controllo e al primo gruppo ha impartito istruzioni su “come litigare in modo costruttivo e scientificamente fondato”;

2 Campo unitario, matrice di energia che unisce tutto il creato.

tre anni dopo aver seguito il corso sulla gestione dei conflitti, gli ex allievi si giudicavano più felici delle coppie di controllo, ma 5 anni dopo questa differenza era sparita. Benché avessero imparato a “fare litigi da manuale” una buona comunicazione *non* li aiutava a strutturare il loro matrimonio in modo più felice del gruppo di controllo.

Al di là della comunicazione, dobbiamo ricordarci sempre che un rapporto di coppia è edificato da:

- l'amore per l'altro,
- il rispetto,
- la stima e la considerazione per il partner,
- il riconoscimento del fatto che l'altro pro-muove il nostro cambiamento e che essere in relazione rimanda, in quanto due, alla reciprocità,
- la motivazione continua ad andare oltre le difficoltà che il rapporto presenta.

Condivido la lettura del sociologo italiano Francesco Alberoni nel suo libro *Innamoramento e amore* e differenzio la passione della fase dell'innamoramento da quella dell'amore per scelta, collocata in un mondo concreto e reale in cui sono presenti anche le bollette da pagare e tutti gli altri impegni. È qui, tra questi due poli, che io colloco *la terra di mezzo in cui vive il Desiderio*.

È importante tenere vivo il Desiderio; allo stesso tempo voglio ricordare che una cosa può essere se stessa e il suo esatto contrario: posso amare tanto una persona tanto quanto avere del risentimento verso di lei. Lacan direbbe che di per sé il Desiderio in quanto tale è irraggiungibile, così come la felicità e la fase di innamoramento non durano “per sempre”.

Tutto è temporaneo, in continuo mutamento e trasformazione.

È bene sapere allora cosa può distruggere questa Terra di Mezzo che si pone tra il reale e l'ideale.

I fattori distruttivi nella Terra di Mezzo sono:

la critica: se non è costruttiva non edifica e diventa svalORIZZANTE, distruttiva, noi o il partner ci possiamo sentire continuamente umiliati. Svaluti o valorizzi chi hai scelto come compagno di vita?

Il lamento: dar voce di continuo alla tua insoddisfazione fa sì che l'altro, che spera di essere in parte l'artefice della tua gioia, si

senta “tagliato fuori” da questa possibilità di raggiungerci. Essere responsabili della serenità della coppia significa recuperare la propria serenità interiore in primis, per poi rivolgerci all’altro perché avere cura del partner significa non trattarlo “come un cestino dell’immondizia” in cui scaricare il proprio malessere, bensì significa mettersi in ascolto e aprirsi a ciò che condivide. Grazie ai suoi contributi possiamo lavorare su noi stessi e migliorarci.

Essere in posizione continua di attacco: non mettere un pensiero fra l’emozione percepita e la parola emessa può diventare un problema perché il partner si sente ferito e non considerato. Nello spazio di riflessione bisognerebbe pensare alle conseguenze delle proprie azioni e alle parole utilizzate: la parola crea e può ferire intensamente, fai attenzione alle parole che scegli di usare.

Essere in posizione continua di difesa: come si può essere accessibili all’altro, predisporre a un incontro e a una comunione di anime se si è circondati da mura? Se stare in difesa diventa il tuo stile perseverante, pensa che l’Altro è stato messo sul tuo percorso per aiutarti a crescere; ricorda l’importanza di abbassare il ponte levatoio dal tuo castello interiore.

Ferire l’altro in modo consapevole: si infligge dolore quando si ferisce una persona. Come ti senti se il partner fa altrettanto?

Disprezzo del partner: i valori personali non vengono riconosciuti, chiediamoci perché... stare in coppia dovrebbe portarti a riconoscere il tuo valore e ad appropriartene.

Ritirarsi dentro sé porta irrimediabilmente a diventare inaccessibili al partner. A questo punto è importante chiedersi a che cosa serve stare in coppia? È funzionale a qualcosa?

Dimostrare forza e potenza di continuo ci fa sentire dominati o dominanti, in questo caso sappi che prima o dopo l’equilibrio interno alla coppia salterà, perché se ti riconosci in termini di ruolo o di potere, perdi di vista l’Altro e l’incontro fra le anime.

Sicuramente le barriere che metti all’incontro con il partner derivano da una ferita a cui non hai messo mano; fare un lavoro su di Sé, anche attraverso lo specchio che la coppia offre, facilita la possibilità di reintegrare il Sé. L’unione in coppia si rinnova e si sceglie ogni volta nel quotidiano per chi vive già il “qui e ora”.

Che cosa ci consente di vivere questa Terra di Mezzo?

Il rispetto per noi stessi e per l’altro: ama il prossimo tuo

come te stesso è l'orizzonte da raggiungere e io ho sempre pensato che amare se stessi sia più difficile che amare il prossimo ed è per questo che è stato messo in primis.

Mettere in primo piano le illusioni positive che abbiamo dell'altro: ricordare sempre le bellezze dell'altro ci consente di mettere in secondo piano le fatiche di coppia e il desiderio di fuga.

Continuare a emozionarsi insieme.

Accettare l'altro per quello che è, in toto. Non è facile.

Porre attenzione all'altro.

Investire nel Sé tanto quanto nel "noi come coppia".

Queste sono tutte modalità che ci consentono di *investire nell'amore*. Una persona una volta mi disse: «Ho sbagliato investimento...»,

«Hai amato?»

«Sì»

«Ti sei sentito amato?»

«All'inizio... sì»

«È tutto lì: questo resta e questo ti resta».

Nulla si crea, nulla si distrugge; tutto si trasforma.

Quando abbiamo amato veramente, nulla va perso.