Antonella Giannini
Aurora Mazzoldi

Relazione di coppia: prigione o paradiso?

Come riuscire a scegliere

Osservatorio Interiore

Stampato:
aprile 2021
presso Grafiche Dalpiaz - Trento

Grafica e impaginazione
a cura della dott.ssa *Elisa Lorenzoni*
docente di *graphic design* presso l'Istituto Artigianelli di Trento e presso l'Università degli Studi di Trento (Dipartimento di Psicologia e Scienze Cognitive) e ricercatrice dell'Osservatorio Interiore

INDICE

PREFAZIONE

Nel nostro quotidiano ci muoviamo in una realtà emotiva molto confusa; in questa realtà la vita con gli altri è sì una sfida, ma anche un bisogno naturale.
Invece di tenerne conto, cerchiamo spesso di raggiungere un'illusoria "***indipendenza***" dalle relazioni affettive, sociali e familiari – e ci neghiamo così la possibilità di trovare una continuità e un punto fermo nella nostra esistenza.
Abbiamo paura di relazionarci e pensiamo di non essere in grado di saper gestire il rapporto con l'altro. Consideriamo il contatto affettivo come una manifestazione di fragilità e di debolezza; ci sentiamo forti se facciamo a meno dei legami e se pensiamo di bastare a noi stessi, rifiutando di relazionarci con gli altri.

Ma così evitiamo di soddisfare un nostro bisogno fondamentale; come diceva *Bowlby*[1], noi ci alimentiamo di contatto e ne abbiamo un profondo bisogno.
Si tratta di un'esigenza istintuale ed innata della specie umana; perciò, quando si nega, si rifiuta, si soffoca e si cerca di ignorare questo bisogno primario, si cade prima nel malessere e nel disadattamento e poi, nei casi più estremi, si giunge fino al disagio psicologico.

[1] *John Bowlby, psicologo, medico e psicoanalista britannico, che ha elaborato la teoria dell'attaccamento*

Ma se pensiamo di non possedere gli strumenti giusti per investire nell'affettività, **la Ricerca Introspettiva ci viene in aiuto**. Come?

L'osservazione neutrale delle nostre dinamiche interiori ci svela i nostri comportamenti abituali e le nostre reazioni emotive; questa conoscenza mette nelle nostre mani la regia delle nostre vite (diventiamo i "*capitani*" della nostra nave).
Abbiamo così il potere di scegliere l'equilibrio, il rispetto, la condivisione e la collaborazione - tutti ingredienti utili per costituire una rete di relazioni sane, appaganti e durevoli.
Abbiamo però anche il potere di scegliere la prevaricazione, il controllo, l'attaccamento morboso, il possesso, la sfida e la vendetta; ma ci interessa veramente costruire rapporti malati, distruttivi e autodistruttivi?

Nelle nostre interazioni quotidiane, abbiamo infinite possibilità di calibrare i rapporti, di scegliere il tipo di relazione che vogliamo vivere e l'obiettivo che intendiamo perseguire. Questo, anche se ci sembra difficile assumerci la responsabilità di scegliere i nostri percorsi di vita.
L'introspezione ci insegna a gestire *i giochi di potere*, per altro trattati in modo approfondito anche dall'Analisi Transazionale di *Eric Berne*[2], e a riconoscere la nostra responsabilità nelle dinamiche di relazione.
Ci aiuta inoltre a riconoscere in noi dei disagi di cui

[2] *Eric Leonard Bernstein, conosciuto come Eric Berne, è stato uno psicologo canadese, autore della teoria chiamata Analisi Transazionale*

non siamo consapevoli, che non comprendiamo e che non riusciamo a gestire; scopriremo così dei programmi interiori che ci portano a mettere l'origine del nostro malessere nel mondo esterno, relegandoci in una dimensione di fatalismo e di ineluttabilità, assolutamente non reale, ma apparentemente consolatoria e tranquillizzante. Scopriremo quando proiettiamo la colpa del nostro malessere sugli altri, sulle persone più vicine a noi, quelle con cui si ha più confidenza; tra queste, il nostro partner; gli imputiamo responsabilità non sue, e cerchiamo di farlo cambiare con l'aspettativa *illusoria* che, una volta ottenuto il suo cambiamento, il nostro problema scomparirà e saremo finalmente felici. Ma, se l'altro cambierà o il rapporto finirà, mi sentirò finalmente bene? E se no, a chi o a che cosa potrò darne la colpa?

La ricerca introspettiva, con la sua analisi, precisa, puntuale, oggettiva e profonda, ci aiuta proprio a evitare di cadere in questo tipo di "errori di lettura della Realtà" e di commettere scelte errate, che difficilmente potremo poi ritrattare.
Muovendoci nel mondo emotivo, riporteremo l'attenzione su noi stessi e potremo così riconoscere e comprendere meglio che cosa accade dentro di noi, capire perché agiamo e reagiamo in un certo modo e individuare gli schemi subconsci che condizionano le nostre scelte - tutti *obiettivi di base della ricerca introspettiva*.

Potremo così acquisire uno stabile equilibrio psicologico, volto a preservare e alimentare innanzitutto il rapporto con noi stessi e, di conseguenza, il rapporto con gli altri, all'insegna dell'armonia e del benessere. Potremo allora sperimentare, con leggerezza, una matura e consapevole assunzione di responsabilità, (riappropriandoci del potere su noi stessi e della libertà di scegliere) e arrivare anche ad assolvere l'altro dalla colpa di essere la causa di tutti i nostri malesseri.
L'angolazione da cui tratteremo la relazione di coppia in questo scritto è proprio questa.

Ermete Trismegisto scrisse: "*come dentro così fuori*" – ossia, ciò che avviene dentro di noi influenza la realtà fuori di noi e viceversa.

Antonella Giannini e *Luis Pisoni*

Aurora Mazzoldi | ***Catene*** *- acrilico su tela - cm. 70 x 50*

UN BAGAGLIO INGOMBRANTE

Aurora Mazzoldi

"*É un disonesto*!" piangeva la mia amica sulla mia spalla dopo un solo anno di matrimonio.
"*Perché dici così*?" cerco di consolarla "*Che cos'ha fatto per essere un disonesto*?"
"Quando eravamo fidanzati mi ha promesso che sarebbe rimasto sempre al mio fianco, in ogni situazione. Mi ha fatto sperare e credere in una vita a due condivisa e partecipata. E invece non è stato così."
"Ma via, queste sono cose che si dicono nei momenti più dolci e uno ci crede davvero mentre le promette. Stava esprimendo un suo desiderio, non è un disonesto per questo, solo che non ha tenuto conto della realtà. Non dirmi che hai preso le sue parole alla lettera."
La mia amica fa un lungo sospiro per mascherare la sua verità.
"Forse no, non tutte per lo meno, ma per causa sua mi sono fatta delle aspettative e poi sono rimasta delusa. Anzi, mi sento imbrogliata! Da lui, dal matrimonio, dalla vita! Io non immaginavo che convivere fosse così! Che lui fosse così! Mi aspettavo ben altro."
"Mi stai dicendo che se tornassi indietro non lo sposeresti più?"
"Non lo so. Io lo amavo e credo di amarlo ancora, ma

perché allora non sono felice? Perché mi sento limitata e trascurata? Che cos'è che non ha funzionato?"

Già, **perché**, a volte, **la convivenza ci delude e lo stare insieme diventa pesante?**

Il desiderio di andare a vivere con qualcuno e dare vita a una coppia, di costruire qualcosa insieme a un'altra persona favorisce un'apertura verso l'altro che permette un contatto profondo.
Si crea un aggancio e nasce un accordo di vivere un'esperienza "*a due*", dove ognuno fornisce all'altro lo stimolo necessario.
Ma un'esperienza è fatta di mille sfaccettature, di molteplici situazioni, d'infinite sfumature, alcune piacevoli, altre fastidiose o addirittura indisponenti.

Perché ci si focalizza soltanto su quegli aspetti che piacciono e si rifiutano gli altri?

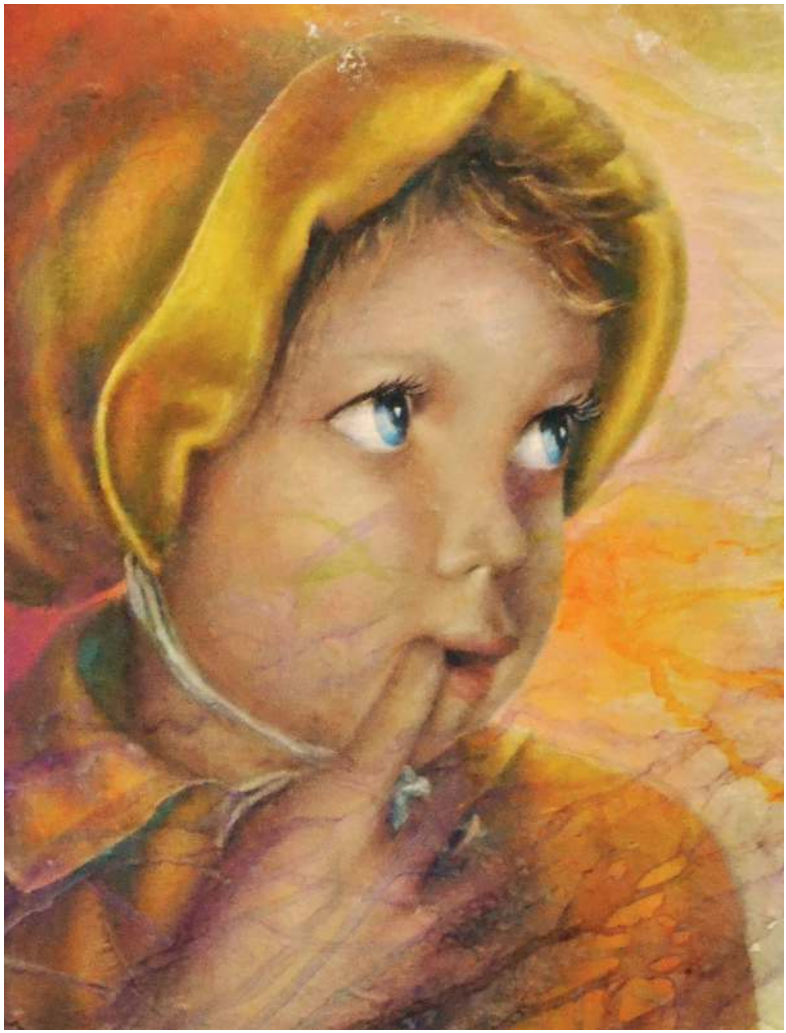
Le eventuali differenze di carattere o d'interessi potrebbe diventare motivo di stimolo.
Come si può pensare di raggiungere una qualsiasi meta camminando sempre in discesa?
É voler vivere solo metà dell'esperienza.
La fase dell'innamoramento, questa "*forma di psicosi, se non durasse poco*", come l'ha definita *Freud*, con il suo batticuore e il desiderio bruciante di stare pelle a pelle con l'amato, sembra aprirci le porte del paradiso, – che

poi sia un paradiso terrestre o no, – sempre di paradiso si tratta. Le si varcano felici, mano nella mano, raggianti di speranze e progetti meravigliosi, ma anche di aspettative improbabili.
La più frequente, nonostante ogni generazione da secoli a questa parte abbia sperimentato e trasmesso la sua inconsistenza, è che il piacevole scombussolamento, che ci fa sospirare quando i nostri sguardi s'incrociano, duri per sempre.
Alla mia amica è successo così: l'incantamento ha messo a tacere la sua paura di fronte alla nuova vita che aveva davanti e ha mantenuto il suo sguardo fisso sul suo sogno di felicità eterna. Quella che l'amore dell'altro e il suo amore per lui le avrebbe garantito.
A qualche conoscente è andata male e ora vive separato e solo?
A noi non può succedere! Ci amiamo troppo, con troppa passione, siamo così felici di stare insieme che deve succedere come nelle più belle favole: "…e vissero felici e contenti!".
All'inizio di questo viaggio si ha veramente la sensazione di aver trovato l'altra metà della mela e di essere, finalmente, completi e appagati. Per sempre.

Sospesi in questa nuvola di magica euforia e contentezza, nella quale tutta la nostra attenzione è rivolta alla preparazione del nido, diamo poca o nessuna importanza al bagaglio emotivo che ci portiamo appresso – ognuno il proprio – e che non è mai sembrato così leg-

gero, ma che, ahi noi, non subisce il fascino della nuova situazione.
Con la nuova vita che ha inizio anche noi ci sentiamo diversi. A volte migliori e comunque pieni di buoni propositi.
Ma bastano le buone intenzioni e la cocciuta speranza di felicità per farcela trovare dietro l'angolo?
"Io gli ho dato fiducia – piange la mia amica – e gli ho creduto e l'ho seguito, ma niente è cambiato nella sostanza e io sono scontenta e infelice come prima. Anzi, di più, perché a causa sua, ora mi ritrovo in prigione."
Delusi lo sono entrambi perché la convivenza ha fatto riaffiorare le vecchie abitudini e cadere qualche illusione. Il loro bagaglio emotivo li ha seguiti fin nella nuova vita e ora, facendo uscire quatto quatto il suo contenuto, rischia di rovinare tutto.
Si trovano così a dover fare i conti col proprio e anche con quello dell'altro, visto che adesso sono una coppia.

Ma che cosa c'è in questo bagaglio?



Aurora Mazzoldi | ***La bambola*** *partic.*
acrilico su tela cm. 80 x 60

Nel bagaglio interiore di ognuno sonnecchia un bambino piccolo desideroso di coccole, di attenzione costante e di essere ascoltato e accudito e che vuole continuare a credere al mondo delle fate.
Quando si risveglia è lui a prendere il comando nella nostra vita e, come tutti i bambini, si aspetta che sia l'altro a occuparsi e a preoccuparsi per lui, a risolvergli i problemi, a esaudire i suoi desideri e a calmare i suoi bisogni.
Come succedeva con la mamma, sempre attenta a non fargli mancare nulla, ad accorrere a ogni suo strillo. Lui non doveva fare nient'altro che chiedere. O pretendere.
"*Sei contenta che io ci sono, mamma*?" mi chiese un giorno mio figlio con uno sguardo così limpido e innocente e che esprimeva in modo inequivocabile la sua certezza che - per il solo fatto di esserci - aveva diritto alla mia riconoscenza, a tutto il mio amore e alla mia eterna dedizione.
Ma non sempre troviamo una mamma amorevole e un po' bugiarda che ci accontenta e ci rassicura e troppe volte il nostro bimbo interiore rimane deluso.
Così nessun uomo era riuscito a soddisfare le esigenze e i bisogni della mia amica finché è arrivato "lui" e la speranza era rinata.
"É quello giusto! Quello che mi renderà felice!"
E il bambino interiore tende la sua manina all'altro perché lo conduca nel giardino incantato delle favole, felice per il solo fatto di averci accanto.
Appena il neonato rapporto di coppia si consolida,

ognuno pesca nel proprio bagaglio interiore alla chetichella e affida all'altro le proprie necessità, i desideri inappagati, i sogni nel cassetto.
"Adesso è mio per sempre! Starà sempre con me! Ci penserà lui a me!"
"Lei mi colmerà di attenzioni e affetto e terrà caldo il nostro nido."
E così via e ci sembra il coronamento di un sogno.
Ma di quale sogno si tratta in realtà?
Di chi è questo sogno? Nostro o del bambino mai cresciuto che è in noi?

Nella maggior parte dei casi, le coppie sono formate da persone-bambini e, - se almeno uno dei due non è riuscito a crescere almeno un po' e non ha imparato a gestire la propria emotività, - la vita può scivolare verso un luogo simile a una palude di scontento e rancore.
All'inizio si tollerano di buon grado le diverse abitudini che l'altro ha portato con sé e si cerca di assecondare molte delle sue richieste.
Le piccole, inevitabili discussioni finiscono in coccole e bacini perché …" Ci amiamo tanto!" ed è questo a cui si affida la risoluzione dei propri problemi, che così rimangono irrisolti.
Piano, piano certe piccole manie, che col tempo non ci sembrano più tanto piccole, certe abitudini fastidiose, alle quali l'altro non è disposto a rinunciare nemmeno se vede il nostro disagio, creano un malcontento che si accumula e acquista importanza e finisce per diventare

il nostro pane quotidiano.
L'ideale che abbiamo cucito addosso all'altro cade lentamente a pezzi.
La sua endemica pigrizia o la sua permalosità o il fatto che lei è eternamente in ritardo o che voglia sempre avere l'ultima parola, ci fanno perdere le staffe e poi… "Passa le serate al computer o davanti al televisore e mi trascura. Io rimango da sola." - si lamenta la mia amica. -

Aurora Mazzoldi
Odio e sofferenza
acrilico su pannello telato cm. 60 x 40

"Anche quando siamo insieme, il più delle volte, lui pensa ad altro, ai fatti suoi e io mi devo inventare di tutto per non morire di noia. Insomma, non c'è mai veramente!"
"Non c'è un giorno nel quale non si lamenti di qualcosa!"
Ci sentiamo traditi.
Ma lo siamo veramente?
Di certo lo siamo nella nostra aspettativa di essere costantemente al centro di ogni suo interesse e pensiero.
Il nostro bambino interiore non sa darsi pace e rivendica il suo diritto all'attenzione dell'altro, a spadroneggiare.
Così, se l'altro non cambia, cosa peraltro improbabile, alla fine non lo sopportiamo più.

Ma è proprio così che succede?
Ci si sveglia una mattina e tutto dell'altro dà fastidio?

"Ma no!" – protesta la mia amica – "Per tanto tempo ho taciuto e fatto finta di niente e sopportato e sorriso e minimizzato. Mi sono detta che avrebbe capito, che sarebbe cambiato per amor mio. E invece lui ha scambiato la mia paziente sopportazione per accondiscendenza. Del tipo -Se non dici niente, vuol dire che va bene anche a te! -
Ha continuato a fare come meglio gli pareva, a non darmi importanza, a lasciarmi sola. E io tacevo e sopportavo, per amore, sperando che prima o poi avrebbe capito, si sarebbe accorto della mia sofferenza. Ma adesso

basta! E lui parla sempre meno, è distratto e si rifugia davanti al televisore."
Non si rendono conto che, tacendo e sopportando, stanno preparando una bomba emotiva che a un certo momento non saranno più in grado di trattenere.
Allora è inimicizia e insofferenza. É lotta.
"La colpa è sua! É lui che ha fatto fallire il nostro rapporto, perché io sono sempre insoddisfatta. Non è riuscito a darmi quello che mi aspettavo da lui."
A volte guardiamo altrove, alla ricerca di chi è in grado di capirci veramente, di calmare il nostro bisogno di amore, di appagarci e farci volare di nuovo.
Ma è sempre all'altro che chiediamo di darsi da fare per noi.

Ma perché non è facile vivere insieme?
E se è tanto complicato, perché scegliere il matrimonio o la convivenza?

La coppia rientra in uno schema socialmente riconosciuto e premiato, nel quale ognuno ha un ruolo preciso. Questo ci fa sentire al sicuro e "a posto".
Il "sì" davanti all'altare, o anche solo scambiato guardandosi negli occhi e mano nella mano, è un impegno morale che, se abbiamo accettato di rispettarlo, ci vincola alle sue regole, anche se non sono scritte.
Per noi, oggi, esistono la convivenza e il divorzio, ma le leggi che regolano la vita di coppia sono scritte nel nostro DNA e, per imitazione o per comodità, finiamo col

farle nostre e, quasi sempre, col volerle imporre anche all'altro.
Pensiamo che questo ci eviti le brutte sorprese perché nello schema sono stabiliti chiaramente i doveri e i diritti di ognuno.
Ma allora non dovrebbero esserci incomprensioni!
No, se fosse un accordo tra persone adulte, in grado di gestire le aspettative e i desideri egocentrici del loro bambino interiore e di comprendere e frenare quelli del compagno. Ma la maturità non dipende dall'età di una persona, ma da quanto sia riuscita ad imparare dalle proprie esperienze.

Aurora Mazzoldi | ***La depressione*** *partic.*
acrilico su pannello telato - cm. 60 x 40

Ed è questo che può fare della nostra vita un tormentone?
Non lo schema o le regole di per sé.
Se accettati possono esserci di aiuto per vivere nella nostra comunità e per trovare un accordo di base con il compagno: la più adatta e comoda biforcazione del ramo sulla quale poter costruire il nostro nido.
Può però accadere che col tempo il rapporto ci diventi troppo stretto, che alcune limitazioni, che all'inizio si accettavano volentieri quali pegni d'amore, non piacciano più e ci siano di peso.
Ci sentiamo frenati, impediti oppure le richieste dell'altro ci sembrano adesso troppo pressanti e non siamo più disposti a concedere alcunché.
Spesso però non affrontiamo la situazione con maturità, ma ribellandoci: il nostro bambino interiore urla e tira calci.
Non cerchiamo di indagare sulle cause del nostro malessere cercando di scoprirle dentro di noi, nel nostro modo di porci, ma ne incolpiamo l'altro, che accusiamo di essere il rigido custode di uno schema troppo limitante.
Non pensiamo a un'alternativa che più si confaccia alle nostre nuove esigenze, tenendo conto che lo schema ormai obsoleto, può essere però sempre valido e importante per chi vive con noi.
Si pretende che l'altro si pieghi alla nostra volontà e lo si accusa di renderci la vita impossibile.
E allora c'è da chiedersi: ma voglio trovare una soluzio-

ne o incominciare una lotta per mantenere e far valere i miei presunti, infantili diritti?

Uscire da uno schema non è facile. Perché?
Perché siamo cresciuti sotto le direttive degli adulti che ci dicevano "Questo è giusto! Questo è sbagliato! Questo si fa e quest'altro no!" e poi c'era il loro esempio.
Ma anche stabilire quello che è giusto e quello che è sbagliato è uno schema, al quale, nella nostra adolescenza non abbiamo saputo fare altro se non ribellarci.
Ma nella coppia si sono investite troppe energie, troppi sono i sogni che andrebbero definitivamente infranti e non ci si rassegna facilmente alla sua fine. Non si vuole sbattere di nuovo la porta e andarsene col cuore pieno di amarezza e rimpianto e portarsi dentro quella brutta sensazione di avere fallito. Di nuovo.
Ogni cambiamento fa paura e non solo perché è una porta che si apre sul non-conosciuto ed è un passo difficile, ma anche perché è doloroso rinunciare alle proprie illusioni.
Spesso si scende a patti e a compromessi, con l'altro e con se stessi, ci si organizza e si tira avanti, si morde il freno, ma la crepa si allarga.
Si finisce col vivere in un'insoddisfazione cronica, in una noia esistenziale tra la voglia di scappare e il senso di colpa che ci blocca lì.

Dentro di noi si agitano il desiderio di ridestare emozioni che, con la convivenza, si sono assopite e la paura

di fare i conti con il senso di fallimento e la solitudine. Si tira avanti, si sopravvive, quando non si arriva a farsi del male. E la colpa è sempre dell'altro.

Cosa si può fare se si sta vivendo una simile situazione?

"Già, sospira la mia amica. È proprio lì che siamo arrivati. E adesso?"
Potrebbe essere utile cercare di rendersi conto del vero problema e di quanto, nel modo di reagire, di scalciare, di accusare ed essere intollerante, ci sia del bambino piccolo che si era; di accettare la nostra parte di partecipazione attiva al nostro stesso scontento."
In realtà non è importante la situazione che stiamo vivendo, ma lo sono le nostre reazioni a essa e le emozioni che scatena dentro di noi, perché ci mostrano delle nostre parti immature, quelle che contribuiscono a fare della nostra vita un terreno paludoso.
Non è l'altro la causa del nostro malessere interiore: lo stiamo coltivando noi stessi dentro di noi per non voler rinunciare alle pretese e ai presunti diritti alla felicità.
Ci s'incastra in un atteggiamento vittimistico.
Se il bambino interiore ha preso il sopravvento, le nostre reazioni saranno di pretesa e non si accetteranno più né limiti né responsabilità. Non si vorrà più sentir ragione.

La realtà però incalza: il principe azzurro e la fatina non esistono, mamma e papà non sono più lì a rattoppare i nostri strappi e noi non vogliamo ancora crescere.
Ma allora, chi si prende cura, chi ci aiuta e gestisce questo bambino interiore?

Aurora Mazzoldi
Innocente Perfidia
partic.
acrilico su tela
cm. 80 x 60

"Nessuno lo può fare al posto tuo – dico alla mia amica – e, se vuoi salvare il tuo rapporto, non devi allungare le braccia verso l'altro, aspettandoti che sia lui a portarti nel paese delle meraviglie, ma prendere per mano il tuo bambino interiore ed essere disposta a lavorare su te stessa per riuscire a farlo."

Perché non provare a mettersi ogni tanto nei panni dell'altro e chiedersi se le nostre aspettative nei suoi confronti non siano un po' assurde o pesanti?
Questo può aiutarci a capire se le nostre pretese non siano per caso le bizze di un bambino viziato!
"Non metterti tra le sue braccia per farti portare e nemmeno dietro a lui perché ti trascini, ma cerca di stargli accanto."

Se è un atteggiamento sano essere un po' egoisti e non sopportare come martiri in croce situazioni troppo pesanti per noi, non lo è invece la pretesa che tutto e tutti cambino per adattarsi al nostro piacere.
Se vivere in coppia è diventato un tormento, meglio evitare di focalizzarsi sul singolo episodio: – "Mi ha risposto male!" "Non mi porta mai da nessuna parte!" – ma considerare se il programma di vita che stiamo seguendo, e quello che abbiamo davanti, corrispondano a come volevamo vivere.

Se lo è, cerchiamo di risolvere le piccole liti e parlare con l'altro di quello che non ci piace. Non come un bambino

imbronciato e offeso perché non riesce a ottenere quello che vuole, ma chiarendo le nostre ragioni.
Altrimenti, se la situazione ci è diventata intollerabile, riconsideriamo e fissiamo i nostri obiettivi.
Quando sappiamo che cosa vogliamo, possiamo trovare in noi la forza per far sì che si avveri.

Aurora Mazzoldi | ***Sospetto*** *- acrilico su tela cm. 60 x 80*

CHE COSA SI NASCONDE IN NOI?

Antonella Giannini

Perché lo facciamo?

"A volte distruggiamo quello che ci stava più a cuore; ma cos'altro possiamo fare se incappiamo sempre nella persona sbagliata? Se non troviamo la persona giusta, come possiamo fare a instaurare e mantenere una relazione armoniosa e sana?"

Secondo la psicologia introspettiva, nel nostro vivere quotidiano, si tende a seguire un programma subconscio con degli obiettivi poco noti; per raggiungerli sacrifichiamo spesso - senza che ce ne rendiamo conto - il nostro benessere.
Ci comportiamo – senza saperlo – in modo da *arrivare ad avere il controllo/potere sull'altro e sulle sue emozioni*.
E se anche l'altro cercherà di avere – a suo modo – il controllo su di noi, entreremo in una lotta, in un *gioco di potere*.

I giochi di potere

Così cominciano i *problemi di coppia*.
Instauriamo una lotta che si basa su questa logica: "*pur di costringere l'altro, devo rinunciare a qualcosa che farebbe piacere anche a me, ma la soddisfazione di metter l'altro in*

difficoltà e di avere il controllo su di lui – e sulle sue emozioni – mi ripaga di questo sacrificio."

Tutto questo sembra assurdo a chi non fa ricerca in sé stesso, ma i giochi di potere sono *subconsci* e, perciò, difficili da riconoscere.
L'entrare nell'assurdo, invece, può scatenare il cambiamento.
Se si entra in un campo poco esplorato ci si può trovare, improvvisamente, di fronte a una realtà inattesa, di fronte a quello che il libro: "Il Potere delle Scelte Mirate" definisce l'effetto paradosso: – "*L'effetto paradosso può mettere in questione tutta la vita… oppure un suo singolo aspetto*".

Chi ha scelto la ricerca introspettiva ed è divenuto consapevole di ciò che accade sotto la soglia della coscienza, può **scegliere** di modificare le proprie abitudini di "gioco", trasformando la relazione.

Aurora Mazzoldi
Streghe
acrilico su tela
cm. 100 x 60

Passiamo ora a un esperimento di ***visualizzazione***.

Un viaggio introspettivo all'interno della relazione di coppia

Visualizziamo un **treno**, composto da una serie di **vagoni** che corre su dei binari, guidato da un **conducente**, serio e concentrato, seduto nella locomotiva di testa.
I vagoni rappresentano le esperienze della vita di coppia. Ogni nuova esperienza viene agganciata alla precedente, senza essere rielaborata; resta in superficie, nella non consapevolezza. Le esperienze non consapevolizzate tendono a ripetersi secondo uno schema fisso (un circolo vizioso, detto anche" loop").
Ma come fare a non ripetere sempre gli stessi errori?

Come rielaborare le esperienze?

Potremmo metterci nei panni di uno scienziato o di un osservatore non giudicante e, da lì, rivedere le situazioni passate, intercettando le emozioni che si muovono sotto la superficie e vedendo come influenzano il nostro modo di agire.
Osservandole, iniziamo a comprendere come le nostre scelte abbiano delle conseguenze e come queste condizionino – in modo automatico – le reazioni emotive dell'altro.

Ci troviamo qui nel **primo livello della ricerca intro-**

spettiva che consiste nell'**assumersi la corresponsabilità di quanto viviamo.**
È difficile assumersela perché si va contro una tendenza innata e socialmente condivisa: il bisogno di cercare un capro espiatorio su cui scaricare le proprie frustrazioni (e di *dargliene la colpa*).

Il conduttore del treno

Rappresenta la nostra **parte razionale**, che guida il treno e che vuole mantenerne il controllo.
Non accetta cambi di destinazione e non ammette fermate intermedie (il nostro mentale teme l'imprevisto e anela alla sicurezza, anche a rischio di annegare nella noia della prevedibilità).
Vuole condurre e mantenere il treno su binari predefiniti (abitudini, schemi appresi da altri, meccanicità).
Il conduttore si impegna anche a mantenere i vagoni rigorosamente sigillati, in modo che non vi si possa entrare per vederne il contenuto.
Per tenercene fuori proietta delle **suggestioni** emotivamente forti – come paura, rabbia e disperazione – che portano a drammatizzare.

Entrare in quei vagoni "disobbedendo" al conduttore, (entrare cioè nelle esperienze con centratura e neutralità, osservando le emozioni) significherebbe liberarsi dall'egemonia della razionalità.

*Se scegliamo di **vedere** la **realtà** dobbiamo osservare quegli schemi e quelle azioni/reazioni che appesantiscono il rapporto di coppia; poi, rinunciando a un po' di "potere" illusorio, potremmo ricollegarci con l'intuizione e ridurre i conflitti.*

Quello che accade spesso, però, è che la relazione va avanti per abitudine e non tiene conto della Realtà; il tempo passa, ma rimaniamo in superficie - ignoriamo o mettiamo a tacere le emozioni che non ci piacciono.

Così il treno continua ad allungarsi, ad accumulare vagoni pieni di abitudini e meccanicità.
Se seguiamo la nostra parte razionale (il conduttore della locomotiva) non guardiamo dentro di noi, non capiamo quali aggiustamenti sarebbero necessari e non riconosciamo quali insegnamenti ci sarebbero utili.
Continuiamo semplicemente il viaggio, un viaggio che ci aspettiamo essere privo di imprevisti, di scossoni, un viaggio che ci illudiamo di prevedere in tutte le sue parti…
Questo ci tranquillizza, ma ha un prezzo. Quale?
Senza nemmeno rendercene conto, cessiamo di vivere.
Abbiamo cercato la sicurezza nell'irrealtà degli schemi razionali, la certezza delle strade fatte, ma la nostra creatività ha smesso di esprimersi:

"Dove son già fatte le strade, io smarrisco il cammino.
Nell'oceano immenso, nel cielo azzurro non è traccia di sentiero.
La viottola è nascosta dalle ali degli uccelli, dal fulgor delle stelle, dai fiori
delle alterne stagioni.
E io domando al cuore, se il suo sangue porti seco la conoscenza"
(Rabindranath Tagore)

Le opportunità

Il paesaggio esterno è ricco di meravigliosi paesaggi – che attraversiamo quasi senza accorgercene – di deliziosi villaggi che sarebbe bello visitare, di cose nuove che sarebbe interessante conoscere; ma il conduttore del treno segue un suo programma, che non prevede fermate.

Rifiutiamo così le illimitate **opportunità di crescita** che la vita emotiva ci offre attraverso la relazione di coppia come, ad esempio:

- la sfida di riscoprire e condividere la propria unicità, i propri obiettivi e la libertà di essere, con un partner che ci accoglie e sostiene;
- lo sperimentare assieme sfide nuove, affrontando insieme le paure;

- la conoscenza e l'accettazione dei propri limiti, vedendoli accettati anche dall'altro (abbandonando le illusioni di onnipotenza e accettando con tolleranza le nostre imperfezioni);
- l'esplorazione di alcune nostre emozioni profonde, che vediamo in noi e anche nell'altro;
- la sensazione di benessere che proviamo quando sviluppiamo il nostro potenziale di crescita, rinunciando a perdere energia in conflitti e scaramucce pretestuose, fondate sul nulla – un mezzo per distrarci da obiettivi personali importanti o, forse, una mancanza di coraggio nel perseguirli?
- imparare a non utilizzare l'altro come alibi per i nostri insuccessi; ne studiamo invece le cause e ne rimuoviamo gli ostacoli;
- vedersi complici e sentirsi l'uno il migliore amico dell'altro – compagni nella stessa "squadra" dove la vittoria di uno è anche quella dell'altro;
- allenarsi all'**assertività** (capacità di esprimere in modo chiaro ed efficace le proprie emozioni e opinioni senza offendere o aggredire l'interlocutore), ingrediente primario delle interazioni sane;
- essere consapevoli del fatto che proiettiamo sul partner dei carichi emotivi del passato (che ci portiano dietro dalla prima infanzia e dal rapporto con i genitori, ma non solo).

Come dice C. G. Jung nella sua opera "*Civiltà in Transizione*" (ed. Bollati Boringhier):

«L'inconscio di una persona è proiettato su un'altra persona, così che la prima accusa la seconda di ciò che trascura in sé stessa. Questo principio è di una validità talmente generale e allarmante che ognuno farebbe bene, prima di prendersela con gli altri, a mettersi a sedere e considerare molto attentamente se il mattone non dovrebbe essere gettato sulla propria testa»

Per cogliere tutte queste **opportunità** dovremmo prevedere delle "***fermate***" (del nostro treno) per lavorare su noi stessi – interrompendo la ricerca delle colpe dell'altro.
Potremmo così, iniziare a pacificare i nostri conflitti interni, diventare più amici di noi stessi e ritrovare l'equilibrio.

Aurora Mazzoldi
Musica
acrilico su tela
cm. 60 x 70

Il raggiunto benessere interiore si rifletterebbe **anche** sulla relazione con il partner.
Sperimenteremmo così l'armonia di una relazione fondata sul rispetto, sulla libertà di essere e sull'accettazione, **innanzitutto di noi stessi** e, di conseguenza, anche degli altri.

I pericoli

All'inizio (quando una coppia si forma) il treno è più corto e leggero poi, con il passare del tempo, si aggiungono sempre più nuovi vagoni (esperienze).
Se i vagoni non vengono mai aperti ed esplorati, le cose contenute all'interno tendono, col passare del tempo, a deteriorarsi, a cristallizzarsi, a indurirsi.
Il binario rappresenta le abitudini. Quali sono le più dannose?

- il pensare di sapere che cosa sia meglio per l'altro
- le aspettative sull'altro;
- il subire ripetutamente ("non ne avevo proprio voglia… ma cosa vuoi che sia, per una volta, posso anche sopportare");
- le rinunce e i sacrifici per l'altro, da utilizzare per dominarlo e per imporsi ("io ho rinunciato per te… ora tu sei in debito con me");
- l'annullarsi nella vita di coppia, affidando la propria vita all'altro e accumulando rancore quando le cose non vanno come vorremmo ("decidi tu, per me va sempre bene");

- il costringersi a condividere ogni singolo momento della giornata, anche quando, in realtà, il vivere delle proprie esperienze individuali non toglierebbe nulla all'altro e arricchirebbe entrambi;
- il fingere che alcune cose ci vadano bene, anche quando si "sente" che non è vero ("preferisco accontentarlo/la piuttosto che stare a discutere");
- sminuire l'altro e le sue azioni, non vedere più il valore della sua unicità (non rispettarlo, dare ogni cosa per scontata e dovuta);
- pretendere che l'altro diventi come vorremmo o cercare di diventare come l'altro vorrebbe – indossando delle "maschere", difficili da togliere, che ci allontanano da noi stessi e dalle nostre emozioni più autentiche;
- non essere disposti a pagare mai alcun "prezzo" per ottenere le cose (responsabilità) e avendo solo diritti e pretese;
- utilizzare il senso di colpa per manipolare l'altro ("mi fai star male…è colpa tua se ora mi sento così") – il far sentire in colpa gli altri per i nostri malesseri è un'abitudine acquisita fin dall'infanzia;
- chiudere il contatto emotivo: sentire freddezza, distacco e vuoto e attribuirne la responsabilità solo all'altro ("mi fa sentire solo/a; è così triste sentirsi soli anche quando gli/le sto accanto");
- pretendere, come dimostrazione d'amore, che l'altro ci metta al centro del mondo, che preferisca noi a tutto e a tutti, persino ai suoi hobbies o interessi ("se

Aurora Mazzoldi
Il potere del no
acrilico su tela cm. 80 x 60

mi ami veramente, dovresti trascorrere tutto il tuo tempo libero con me"; "se mi ami veramente non dovresti stare bene quando sei lontano da me, dovrei mancarti **sempre**, e non dovresti provar piacere senza di me");

- e molto altro ancora...

Percorrendo questi binari si andrà verso la crisi della relazione, la fine del contatto emotivo e l'aggravarsi del conflitto.

I giochi di potere ci portano **nel magico mondo del bebè**, in quella fantastica isola felice dell'infanzia – che molto spesso, anche se cresciuti, desideriamo tanto riportare in vita – dove potevamo essere al centro dell'attenzione e gestire il mondo esterno; attraverso un capriccio, uno

strillo, un ricattuccio o un pianto, si poteva allora cercare di costringere gli adulti e questo dava l'impressione di aver potere su di loro.
Il **gioco di potere** è questo: *la capacità di far fare all'altro quello che vogliamo, riportandoci nell'infanzia, dove potevamo far reagire in un dato modo gli adulti che ci accudivano.*

Il magico mondo del bebè nella relazione di coppia

Quando entrambi i partner vivono contemporaneamente il magico mondo del bebè – si identificano cioè, con la propria sub-personalità infantile – è facile che entrino in una lotta in cui ognuno cerca di costringere l'altro a fare quello che vuole lui; una guerra totale, perché il bebè è tiranno e si aspetta e pretende il dominio assoluto.
Tutto questo costa tempo ed energia, senza che si ottengano risultati concreti; alla fine entrambi i giocatori ne escono sconfitti.
(per approfondimenti: Eric Berne: "A che Gioco Giochiamo" ed. Bompiani)

Perchè si fa tanta fatica a mollare il gioco?

Perché, a un certo punto, il gioco non mira più al raggiungimento di una vincita definita ma diventa, esso stesso, l'obiettivo da raggiungere; non si gioca più per vincere, ma per la smania di continuare a giocare.
L'inganno è che la vincita che sogniamo non ha limiti; non ne abbiamo mai abbastanza… ecco cosa intendia-

mo per il "**demone del gioco**".
Pensiamo ad esempio a quello che accade quando nella relazione riceviamo un "favore".
All'inizio stiamo bene, ci sentiamo importanti, amati, curati, protetti e considerati dal partner (in termini introspettivi, *abbiamo la sensazione di aver potere su di lui/lei)*; poi però, piano piano, **quasi senza "rendercene conto**", tendiamo a darlo per scontato ("se mi ama è naturale che faccia qualcosa per me") e, sempre piano piano, lo trasformiamo in un **diritto** sempre più stringente (*Le Tavole della Legge del nostro Bebè interiore*).
Aggiungeremo poi delle nuove **aspettative** ("…se mi ama veramente mi aspetto che dica o faccia così… se, in passato, ha detto o fatto così, ora mi aspetto che dica o faccia ancora di più") e dei nuovi **diritti** ("questa cosa la esigo… perché in qualità di partner è mio diritto averla, altrimenti che senso ha stare assieme?").
Se le nuove aspettative non verranno soddisfatte e i nuovi diritti non verranno riconosciuti *i conflitti diverranno sempre più cruenti*.

Il demone del gioco ci dà l'illusione di aver potere e rinforza sempre più quest'illusione; in realtà l'unico ad aver potere su di noi, è proprio lui, il demone del gioco. Diventiamo così, dei fantocci nelle sue mani, entriamo in un meccanicismo, ci "addormentiamo" e gli affidiamo la nostra vita. Ci identifichiamo in lui.

L'identificazione

É un processo in cui, ignari delle forze emotive che agiscono in noi, finiamo per farci attrarre da una di esse; ci affidiamo e la nutriamo sempre più con la nostra energia, tanto da "**diventare noi stessi quella forza**".

Perdiamo così **la nostra attiva presenza** nella vita e nelle scelte; diventiamo prigionieri di un "incantesimo subconscio".

Aurora Mazzoldi ***Identificazione*** *acrilico su tela cm. 60 x 40*

Spesso ci "risvegliamo", quando è ormai **troppo tardi**, quando l'onda emotiva si è finalmente placata ma ha già distrutto tutto quello che ci era più caro.
A questo punto, mentre sprofondiamo nella disperazione e nel rammarico più cupo, non ci resta che accettare un'amara realtà, quella che non possiamo più tornare indietro.

Si può uscire da questo meccanismo?

Si può senz'altro uscire dalla meccanicità, ma per farlo è necessario intraprendere un percorso di ricerca interiore che ci porti innanzitutto a:

1. **renderci conto** di trovarci in un gioco **(questo è il primo step, obbligato)**
2. e poi, come secondo step: **scegliere** di alleggerire il gioco, o di rinunciarvi.

Tornando alla metafora del treno, si sceglie di fermarlo e di guardare cosa c'è all'interno dei vagoni, per prenderne consapevolezza. Solo da quel momento in poi si potranno fare delle scelte libere – non programmate e meccaniche – all'insegna del benessere proprio e dell'altro.

(per approfondimenti: L.Pisoni e A.Mazzoldi: "Il Potere delle scelte mirate" – ed. Amazon)

Diventare il conduttore della propria vita

Tutti pensiamo di esserlo già e di decidere autonomamente la nostra vita; ma come possiamo decidere dove portare il treno – guidato da un conducente che non controlliamo – e che cosa farne di un carico che non conosciamo?
Prendere in mano le cose *ci fa paura* perché, se da una parte proviamo l'esaltazione per la libertà e l'avventura riconquistate, dall'altra soffriamo per la perdita di illusorie "sicurezze" e per la rinuncia alla comodità di lasciare che qualcun altro guidi/decida per noi.
Una parte di noi resta, nostalgica, nel mondo del bebè, che si faceva condurre dagli altri, pretendendo che loro sapessero esattamente:

- che cosa voleva
- dove voleva andare
- come desiderava esservi portato

e si sentiva poi in diritto di arrabbiarsi se gli adulti non comprendevano le sue richieste telepatiche.

Abbiamo finalmente raggiunto la radice dei conflitti nella relazione di coppia: la tendenza di una nostra parte a restare nell'identificazione infantile.

Per uscire da queste dinamiche dovremmo iniziare un percorso, che può apparire complesso, che richiede im-

Aurora Mazzoldi
Viso
acrilico su tela cm. 24 x 18

pegno e costanza ma che, alla fine, ci porterà a vivere serenamente le nostre relazioni assaporandone la bellezza e godendoci la gioia della condivisione.
La psicologia, la ricerca e l'arte introspettiva forniscono degli strumenti, che sono adatti per facilitare questo tipo di percorso.

Rimane solo da porsi una domanda .... lasciando maturare dentro di sé la risposta…

...desidero veramente fermare questo treno?

"È stato simile a un viaggio in treno, quando si passa il tempo leggendo i giornali, pensando alla stazione da cui siamo partiti e a quella cui dobbiamo arrivare, e gettando di tanto in tanto con disattenzione lo sguardo sul paesaggio che scorre, come cosa che non ci riguarda.
Non aver capito che quel paesaggio era la nostra vita"
(- ***Francesco Burdin***-)

L'OSSERVATORIO INTERIORE

Presentazione

L'Ente del Terzo settore "**Osservatorio Interiore**" ha, come scopo statutario quello di:
- svolgere attività di utilità sociale, nei confronti degli associati e di terzi, nei settori della cultura, dell'arte, della psicologia, dell'introspezione, della aggregazione sociale e della solidarietà, nel pieno rispetto della libertà e dignità degli associati. -

É intento dell'associazione trovare i modi per affrontare e superare i problemi e le sfide della vita attuale, divulgando tutti i possibili risultati delle ricerche sul benessere psico-fisico.

L'Osservatorio è nato nel 2015, come associazione di promozione sociale senza scopo di lucro e dal 7/08/2020 è diventato Ente del Terzo Settore no profit.
Si è sempre mantenuto con gentili contributi da parte delle Amministrazioni Pubbliche e delle Casse Rurali, con le quote di tesseramento dei soci e con la destinazione del 5 per mille dell'Irpef da parte di soci, simpatizzanti e amici.

Nel corso di questo primo quinquennio, ha dato vita a

numerosi eventi gratuiti, rivolti al pubblico più ampio con argomenti di psicologia, di arte, di medicina e di cultura, che hanno raccolto una massiccia adesione.
Per vedere tutto quello che l'associazione è riuscita a fare in questi anni di attività è sufficiente entrare nel suo sito:
https://www.osservatoriointeriore.com/area-associazione/

Sono stati creati (gestiti e manutenuti) con mezzi propri di volontariato, dei siti internet, dei gruppi e dei profili sui principali social network, dove anche le persone che non hanno le possibilità economiche di agire in altro modo, possano trovare risposte o sostegno alle varie problematiche del loro vivere.

L'osservatorio interiore è presente in internet:

- Con il sito web https://osservatoriointeriore.com/
- Con la pagina Facebook https://www.facebook.com/osservatoriointeriore
- Con il gruppo Facebook https://www.facebook.com/groups/osservatoriointeriore/

L'associazione ha anche recentemente promosso la diffusione di un libro di testo, uscito da poco, che spiega con grande semplicità e chiarezza cos'è la ricerca introspettiva (fondamento dell'associazione stessa). Per dettagli vedere: https://www.introspectivity.com/it/potere-delle-scelte-mirate/

E anche in questo "particolare periodo", dove il divieto di assembramento ha reso più difficili gli incontri, la nostra associazione ha voluto investire tempo ed energia per mantenere e rinforzare l'apertura e il contatto (seppur virtuale, ma non per questo meno potente).
Proponendo degli incontri on-line, gratuiti, durante i quali sono stati trattati temi e argomenti diversi e stimolanti, sempre in linea con la nostra accezione di benessere psico-fisico a 360 gradi.
Per dettagli vedi:
https://www.facebook.com/Eventi-e-Iniziative-dellOsservatorio-interiore/

Tra le ultime iniziative rientra anche lo scritto che segue, prodotto da *Antonella Giannini* (Presidente dell'Osservatorio Interiore) e *Aurora Mazzoldi* (Socia fondatrice e membro del Direttivo), dal titolo:

RELAZIONE DI COPPIA: Prigione o Paradiso?
Come riuscire a scegliere

Un testo che ci porterà ad esplorare le dinamiche e gli schemi che sottostanno alla relazione di coppia dal punto di vista della ricerca introspettiva e che spesso creano insoddisfazione.

LE AUTRICI

Antonella Giannini

psicologa/psicoterapeuta, si avvale, oltre che delle tecniche e strumentazioni acquisite nel corso delle sue specializzazioni, anche dell'apporto concettuale della Psicologia Introspettiva
Quest'ultima era la psicologia del '800 e dei primi anni del '900, e nel V Congresso Internazionale di Psicologia, tenutosi a Roma nel 1905 era ancora una delle 4 branche fondamentali di questa materia (le altre 3 erano Psicologia sperimentale, Psicologia patologica e Psicologia criminale, pedagogica e sociale).

Era una disciplina che dava molta importanza ai rapporti con la filosofia e l'introspezione, che fu (a nostro parere) ingiustamente abbandonata a favore della Psicologia sperimentale, privando così la materia del suo aspetto umanistico e cercando di trasformarla in "scienza", alla stregua della matematica o della chimica.

La psicologia introspettiva è presente in internet con il sito web:

https://www.osservatoriointeriore.com/psicologia-introspettiva/

Nelle fondamenta dell'Osservatorio Interiore troviamo così un connubio fra la psicologia introspettiva e l'arte di Aurora Mazzoldi (definita appunto Arte Introspettiva).
Questo perché la pittura usa il linguaggio delle emozioni e delle sensazioni, un linguaggio che agisce in un tempo diverso da quello delle parole e dei ragionamenti.
In questo modo l'arte può diventare un utile strumento di introspezione per individuare le parti di sé stessi ignorate o censurate dai giudizi razionali.

Aurora Mazzoldi

Quest'ultima, dipinge da lungo tempo su tela le dinamiche che avvengono all'interno di noi stessi. I suoi quadri sono vere e proprie "finestre sull'inconscio".

Il termine finestre sull'inconscio significa più cose:

- Che il contatto con queste opere libera le emozioni
- Che questo contatto emotivo con la tela può bypassare le resistenze razionali all'indagine

interiore (quadro come catalizzatore).

- Che si può, osservando il quadro e i suoi simboli, capire di più su noi stessi.
- Che, se qualcuno spiega a delle persone come funzionano i nostri meccanismi interiori, può usare il quadro come illustrazione. Si pensi alla differenza fra una spiegazione di geometria con o senza la figura.

L'arte introspettiva nella versione attuale portata avanti da Aurora Mazzoldi, nasce dall'idea di mettere su tela non il mondo esterno, ma quello interno.
E' un'arte al tempo stesso narrativa e simbolica.
Narrativa perché narra delle situazioni in svolgimento. Il suo significato è dato non dai singoli personaggi e oggetti, ma da ciò che li collega fra loro, dando luogo a una situazione in movimento.
Simbolica perché i personaggi non sono personaggi del mondo esterno, ma rappresentano le forze che si agitano dentro di noi e le dinamiche che avvengono fra di loro.
La rappresentazione simbolica trasmette dei contenuti in maniera più chiara ed efficace delle parole. Si pensi al cartello di "caduta massi". Quale scritta sarebbe più comprensibile, o più efficace?

Queste descrizioni figurative delle dinamiche interiori rendono questo tipo di arte introspettiva molto adatta a collaborare con la psicologia.

Così Antonella Giannini utilizza queste tele nelle sue sedute terapeutiche. Esse facilitano l'emergere dei contenuti subconsci e le spiegazioni delle dinamiche interne.
Le tele sono anche poi usate per illustrare i contenuti delle conferenze e dei workshops che Antonella Giannini e Aurora Mazzoldi conducono insieme

L'arte introspettiva è presente in internet sui seguenti siti:

- https://www.osservatoriointeriore.com/arte-introspettiva/
- https://www.introspectivity.com/it/arte-introspettiva-di-mazzoldi/

E con la pagina Facebook:
https://www.facebook.com/ArteIntrospettiva

SE CI VUOI SOSTENERE:

Nel caso in cui l'Osservatorio Interiore abbia colpito il tuo interesse e desideri sostenerci, è prevista la possibilità per i contribuenti di destinare una quota pari al 5 per mille dell'Irpef a finalità di interesse sociale, come quelle promosse dalla nostra associazione.

Per contribuire bastano due semplici gesti:

1. Nella dichiarazione dei redditi (CUD, 730 e Modello Unico) firma nella casella "Sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale e delle associazioni e fondazioni riconosciute che operano nei settori di cui all'art.10, c. 1 , lett. a), del D.Lgs. n. 460 del 1997".
2. Nello spazio sottostante la tua firma scrivi il codice fiscale dell'Ente del Terzo Settore: "OSSERVATORIO INTERIORE" - C.F. 96101710224

Se i temi trattati ti hanno colpito e vuoi approfondire la conoscenza, l'Osservatorio Interiore ti suggerisce la lettura del testo:

IL POTERE DELLE SCELTE MIRATE
11 semplici passi per vivere meglio
di L. Pisoni e A. Mazzoldi
ed. Amazon

NOTE PERSONALI

NOTE PERSONALI

NOTE PERSONALI