



1° MODULO

**Impegno - Significati,
LifeDream, Fondamenta e
Sogni.**

**Benedetta Spada e
Marc Vincent**





Impegno - Significati, LifeDream, Fondamenta e Sogni.

con Benedetta Spada e Marc Vincent

INDICE

“Tu ci sei per me?” – Le fondamenta dell’amore secondo Gottman	4
L’impegno che nasce dal cuore: fiducia, lealtà e conoscenza profonda	7
Costruire il NOI: stima, comunicazione e trasformazione quotidiana	9
Il compromesso, i sogni e la soffitta dell’Amore	11
I significati condivisi e il lavoro quotidiano dell’amore	12



| Clicca sul capitolo che ti interessa per arrivarci direttamente |



“Tu ci sei per me?” – Le fondamenta dell’amore secondo Gottman

L’approccio del **Metodo Gottman** è fondato su una delle ricerche più solide e lungimiranti nel campo delle relazioni affettive.

Il Metodo Gottman ruota attorno a una parola chiave difficile da tradurre: **commitment**. Noi l’abbiamo tradotta come **impegno**, ma include anche **fiducia**, **presenza**, **scelta consapevole**. Un concetto che ci porta nella parte sinistra del cervello: la sede dell’analisi, della coerenza, della decisione.

Ma nell’amore, nessuna parte del cervello basta da sola.

Una relazione guidata solo dalla razionalità rischia di trasformarsi in una convivenza funzionale, due identità forti che viaggiano in parallelo senza mai incontrarsi davvero. Al contrario, una relazione basata solo sulla fusione emotiva può diventare simbiotica, appassionata ma incapace di incarnarsi nella realtà quotidiana.



Nel primo percorso, quello dell'ABC, abbiamo camminato sull'asse dell'intuizione, della spiritualità, del cuore. Ora sentiamo la necessità di integrare anche l'altro lato: quello della struttura, del metodo, dell'impegno.

Ed è per questo che oggi iniziamo questo viaggio insieme: **dare fondamenta nuove al sentire.**

Alla base del Metodo Gottman c'è la scienza. **700 coppie osservate per oltre 20 anni**, nel contesto quotidiano della loro vita di coppia. Sguardi, parole, toni di voce, posture, gesti. Ogni dettaglio è stato studiato per comprendere quali relazioni durano e quali invece si infrangono.

Tutto parte da una domanda semplice, che ogni giorno attraversa le relazioni: **"Tu ci sei per me?"**

Questa domanda è la porta d'ingresso alla Casa dell'Amore costruita dai Gottman: è il piano terra, la base di tutto. E non riguarda solo la coppia, ma ogni legame significativo: genitori e figli, amicizie, relazioni di cura.

Non si tratta di romanticismo, ma di un **principio osservabile**: le relazioni felici non sono quelle senza problemi, ma quelle in cui ci si sente **emotivamente accessibili, responsivi, presenti.**

John e Julie Gottman hanno scelto di mettere la scienza al servizio dell'amore. Nel loro celebre *Love Lab* hanno osservato per ore le interazioni tra partner. Attraverso registrazioni, sensori, codifiche comportamentali, hanno individuato segnali precisi di crisi o stabilità.

Questo lavoro ha dato origine a un metodo che oggi è diffuso in tutto il mondo.

Il nostro obiettivo, in questo corso, è offrirvelo in modo chiaro, pratico e trasformativo. Perché non ci basta restare in coppia. **Vogliamo stare bene in coppia.**

Vogliamo che l'amore sia una fonte di benessere, salute, vitalità. E questo è possibile. Perché le ricerche dimostrano che una relazione sana migliora il sistema immunitario, regola gli ormoni dello stress, favorisce la guarigione.



Per arrivarci, per costruire davvero questa "casa dell'amore", servono **fondamenta solide**. E queste fondamenta si chiamano: **Trust & Commitment**. Fiducia e Impegno.

Nella prossima parte, inizieremo a capire cosa significa davvero impegnarsi. Non nel senso della fatica cieca, ma della scelta attiva, quotidiana, consapevole.

Un esempio? Te lo raccontiamo subito dopo.

" nasce dall'incontro tra due percorsi profondi: quello che abbiamo chiamato l'**ABC dell'Amore**, frutto diretto della nostra esperienza vissuta, e l'approccio del **Metodo Gottman**, fondato su una delle ricerche più solide e lungimiranti nel campo delle relazioni affettive.

Il Metodo Gottman ruota attorno a una parola chiave difficile da tradurre: **commitment**. Noi l'abbiamo tradotta come **impegno**, ma include anche **fiducia**, **presenza**, **scelta consapevole**. Un concetto che ci porta nella parte sinistra del cervello: la sede dell'analisi, della coerenza, della decisione.

Ma nell'amore, nessuna parte del cervello basta da sola.

Una relazione guidata solo dalla razionalità rischia di trasformarsi in una convivenza funzionale, due identità forti che viaggiano in parallelo senza mai incontrarsi davvero. Al contrario, una relazione basata solo sulla fusione emotiva può diventare simbiotica, appassionata ma incapace di incarnarsi nella realtà quotidiana.

Nel primo percorso, quello dell'ABC, abbiamo camminato sull'asse dell'intuizione, della spiritualità, del cuore. Ora sentiamo la necessità di integrare anche l'altro lato: quello della struttura, del metodo, dell'impegno.

Ed è per questo che oggi iniziamo questo viaggio insieme: **dare fondamenta nuove al sentire**.

Alla base del Metodo Gottman c'è la scienza. **700 coppie osservate per oltre 20 anni**, nel contesto quotidiano della loro vita di coppia. Sguardi, parole, toni di voce, posture, gesti. Ogni dettaglio è stato studiato per comprendere quali relazioni durano e quali invece si infrangono.



Tutto parte da una domanda semplice, che ogni giorno attraversa le relazioni: **"Tu ci sei per me?"**

Questa domanda è la porta d'ingresso alla Casa dell'Amore costruita dai Gottman: è il piano terra, la base di tutto. E non riguarda solo la coppia, ma ogni legame significativo: genitori e figli, amicizie, relazioni di cura.

Non si tratta di romanticismo, ma di un **principio osservabile**: le relazioni felici non sono quelle senza problemi, ma quelle in cui ci si sente **emotivamente accessibili, responsivi, presenti**.

John e Julie Gottman hanno scelto di mettere la scienza al servizio dell'amore. Nel loro celebre *Love Lab* hanno osservato per ore le interazioni tra partner. Attraverso registrazioni, sensori, codifiche comportamentali, hanno individuato segnali precisi di crisi o stabilità.

Questo lavoro ha dato origine a un metodo che oggi è diffuso in tutto il mondo.

Il nostro obiettivo, in questo corso, è offrirvelo in modo chiaro, pratico e trasformativo. Perché non ci basta restare in coppia. **Vogliamo stare bene in coppia.**

Vogliamo che l'amore sia una fonte di benessere, salute, vitalità. E questo è possibile. Perché le ricerche dimostrano che una relazione sana migliora il sistema immunitario, regola gli ormoni dello stress, favorisce la guarigione.

Per arrivarci, per costruire davvero questa "casa dell'amore", servono **fondamenta solide**. E queste fondamenta si chiamano: **Trust & Commitment**. Fiducia e Impegno.

Nella prossima parte, inizieremo a capire cosa significa davvero impegnarsi. Non nel senso della fatica cieca, ma della scelta attiva, quotidiana, consapevole.

Un esempio? Te lo raccontiamo subito dopo.



L'impegno che nasce dal cuore: fiducia, lealtà e conoscenza profonda

Per comprendere cosa significhi davvero l'impegno, John Gottman ci racconta un episodio semplice e potente: una scena di vita quotidiana, fuori da un negozio di ceramiche, mentre aspetta Julie. Una donna lo riconosce e si avvicina con un atteggiamento seduttivo, ammiccante.

John, in quel momento, non è solo un uomo da solo in strada. Dentro di sé, sente la presenza di Julie, sente il legame che li unisce. E con delicatezza risponde: "C'è mia moglie lì dentro, sto aspettando lei. Ti ringrazio, ma non mi posso fermare."

È un gesto piccolo, ma profondamente significativo. John non agisce da solo, ma come parte di un "noi". Non si tratta di controllo o di regole morali, ma di **una scelta interiore di lealtà**, che nasce da un valore condiviso: **l'onore dell'impegno reciproco**.

È da qui che il Metodo Gottman definisce i **muri portanti della casa dell'amore**: *trust & commitment* – fiducia e impegno.

Ma ogni casa ha bisogno di fondamenta. E le fondamenta della casa relazionale secondo Gottman si chiamano **creazione**: la volontà attiva di conoscere e costruire.

Questo passaggio è ancora poco conosciuto in Italia, ma è centrale per la tenuta della coppia nel tempo. I dati della ricerca ci dicono che rafforzare queste fondamenta può aumentare dell'80% la durata e la qualità della relazione.

Come si costruiscono? Attraverso le **Love Maps**: vere e proprie mappe dell'amore. Si tratta di una serie di domande che aiutano a conoscere profondamente chi ci sta accanto. I Gottman le hanno raccolte anche in un mazzo di carte, per facilitarne l'uso quotidiano.

Chi è la persona che ho accanto? Cosa ama, cosa teme, quali sogni porta con sé? Qual è la sua storia, la sua famiglia, le sue ferite, i suoi desideri?

Impegnarsi con l'altro significa questo: **scegliere di conoscere, ogni giorno, chi abbiamo davanti**.



Anche durante un primo appuntamento possiamo cogliere segnali importanti: come si comporta con chi serve al ristorante? Come parla delle sue relazioni passate? Mostra empatia, rispetto, ascolto?

La persona giusta non è chi è perfetta, ma chi si interessa davvero all'altro. E questo interesse si coltiva nel tempo, con attenzione.

John e Julie raccontano un altro episodio. Quando Julie rientrò da un viaggio presso la sua famiglia, John notò un cambiamento nel suo atteggiamento: più freddo, più rigido. Invece di reagire, scelse di indagare con delicatezza. Julie aveva appena trascorso del tempo con la madre, una donna molto rigida, e quell'ambiente l'aveva profondamente influenzata.

John allora non giudicò, ma ascoltò. Scelse la via dell'empatia.

E questo è ciò che vogliamo trasmettervi: **l'impegno non è una gabbia, ma una radice.**

Un modo per restare, per crescere, per evolvere insieme. A volte basta poco per cambiare la qualità dell'ascolto: tenere in tasca un piccolo taccuino, prendere nota di qualcosa che l'altro ci dice. Segnare un dettaglio, un desiderio, un bisogno espresso.

Questi gesti costruiscono un ponte tra me e te. E quel ponte si chiama: **presenza.**

Costruire il NOI: stima, comunicazione e trasformazione quotidiana

Grazie all'impegno, l'amore prende forma. E se il primo mattone è la conoscenza reciproca, ciò che rende davvero stabile una relazione è la **stima profonda.**

Nella seconda lezione del corso, entreremo nel cuore delle dinamiche che permettono a due persone di trasformare l'amore in un progetto comune. Abbiamo visto come l'assenza di stima reciproca aumenti dell'80% la probabilità di separazione. Ecco perché non bastano le Love Maps: serve anche l'ammirazione, la capacità di vedere l'altro come un esempio, come una fonte di ispirazione.



Due tecniche fondamentali che esploreremo sono:

1. **Imparare a non voltarsi dall'altra parte** quando emerge un problema;
2. **Allenare lo sguardo positivo**, anche nei momenti difficili, scegliendo di cercare sempre una prospettiva costruttiva.

In questo viaggio condiviso, non parleremo solo di teoria. Useremo pratiche semplici, da portare nella vita quotidiana, dentro la casa, dentro la relazione, o anche nel desiderio di crearne una.

Viviamo in una società che spesso ci allontana dall'ascolto profondo, che ci spinge a vivere relazioni cariche di aspettative non espresse. Ma **nessuno può indovinare di cosa abbiamo bisogno, se non lo comunichiamo**.

L'amore non è intuizione magica. L'amore va educato, nutrito, allenato. E la comunicazione ne è la chiave.

Nella coppia, il centro non dovrebbe essere né l'io né il tu, ma il **noi**. Un noi che si costruisce nella quotidianità, a partire da come ci parliamo, da come ci guardiamo, da come ascoltiamo.

Essere in relazione non è un punto di arrivo. È l'inizio di un percorso. Serve chiedersi: **qual è lo scopo della nostra relazione? In che direzione stiamo guardando insieme?**

Anche chi oggi non è in una relazione può usare questo metodo per rileggere le esperienze passate e prepararsi in modo più consapevole alle future.

Il Metodo Gottman non offre formule magiche, ma strumenti collaudati. Ci aiuta a leggere i segnali, a comprendere le radici delle difficoltà, a riconoscere quanto spesso i nostri automatismi ci allontanano dall'amore che desideriamo.

Un esempio potente ci viene da una coppia seguita da John e Julie per diversi anni: lui ex gangster, lei figlia di una donna vittima di abusi. Una storia che sembrava condannata, e che invece si trasforma in un modello di relazione consapevole. Perché? Perché hanno scelto di usare gli strumenti. Hanno scelto di imparare ad amarsi davvero.



E allora: **quante volte siamo vittime dei nostri automatismi?** Quante volte un gesto quotidiano, come cucinare per chi amiamo, non riesce a diventare un atto pienamente vissuto?

In questa seconda tappa abbiamo gettato le fondamenta e alzato i primi muri. Ma ora ci prepariamo a salire al **primo piano della Casa dell'Amore: la gestione del conflitto.**

Un dato sorprendente: **il 69% dei problemi di coppia sono perpetui**, cioè non si risolvono. E allora non serve "risolverli", ma **imparare a convivere con consapevolezza.**

Nel prossimo incontro esploreremo proprio questo: come attraversare le difficoltà senza combattere, ma scegliendo ogni giorno di **gestire il conflitto come spazio di crescita condivisa.**

Il compromesso, i sogni e la soffitta dell'Amore

Abbiamo visto che il 69% dei problemi nelle relazioni sono perpetui. Non si risolvono, ma possono essere gestiti. È questo il cuore del **primo piano della Casa dell'Amore** secondo il Metodo Gottman: **la gestione del conflitto.**

Per comprendere questo approccio, possiamo partire da un esempio reale.

Noi due, Benedetta e Marc, abbiamo in progetto di risposarci. Ma come spesso accade, desideri e tempi non coincidevano: Benedetta desiderava farlo subito, Marc preferiva aspettare ottobre, in coincidenza con un ritiro spirituale sul Cantico dei Cantici. Dopo molte conversazioni, abbiamo trovato un compromesso.

Secondo Gottman, ogni conflitto ha una parte "non negoziabile" (il 20%) e una parte flessibile (l'80%). Quando una coppia impara a negoziare sull'80% e a rispettare il 20%, può superare anche differenze profonde.

Il compromesso è uno strumento. Così come lo è la **gentilezza nella comunicazione.** Per esempio, Benedetta ha imparato a trasformare una richiesta ripetuta ("Puoi pulire questo?") in un invito empatico, capace di coinvolgere senza



creare tensione. Questo è l'impegno relazionale che diventa **consapevolezza concreta**.

Ma ora saliamo all'**ultimo piano della Casa dell'Amore: la soffitta, il luogo dei sogni condivisi**.

Qui si coltivano i desideri più profondi della coppia. Si creano significati comuni. Si sogna insieme, anche nella pratica quotidiana.

Conoscete i sogni del vostro partner? Li avete mai chiesti? Li state aiutando a realizzarli?

Una delle pratiche che consigliamo è il **quaderno dei sogni**: ogni mattina, scriviamo i nostri sogni (di notte e di giorno), li scambiamo, li leggiamo insieme. Questo crea uno spazio intimo e fertile, dove l'immaginazione incontra la relazione.

John e Julie ci dicono che **il 65% delle coppie che condividono e realizzano i propri sogni diventano relazioni felici**.

E non è solo una questione psicologica: la scienza lo conferma. Quando ci dedichiamo sinceramente al sogno dell'altro, migliorano anche i nostri **parametri di salute fisica e immunitaria**. Perché l'amore, quando è reale, guarisce. Guarisce il corpo, la mente, il cuore.

Infine, nella soffitta c'è una finestra. Una finestra da cui guardare le stelle. E quella finestra è ciò che Gottman chiama **shared meaning**: significati condivisi.

Creare una relazione è anche **creare un linguaggio comune, valori comuni, rituali che ci appartengono**, che ci uniscono, che ci aiutano a essere alleati nel tempo.

Quali sono i significati che vi uniscono? Che senso ha per voi la parola casa, famiglia, amore, futuro?

Nel prossimo incontro, continueremo a esplorare tutto questo: **come fare della relazione una pratica spirituale, concreta e trasformativa**.



I significati condivisi e il lavoro quotidiano dell'amore

Dare significato ai significati. Che cosa vuol dire davvero “amore”, “noi”, “relazione”, “futuro”? Sembra una domanda semplice, eppure ci porta nel cuore di una complessità profonda: quella dei significati che ognuno di noi porta con sé, come uno zaino carico di simboli, esperienze, ferite e desideri.

E spesso, è proprio questo bagaglio che ci impedisce di trovare significati comuni nella coppia. Per questo l'arte di stare insieme richiede anche di **disimparare**: disconnettersi da ciò che ci è stato trasmesso e che non ci serve più. **Scegliere insieme nuovi significati**. Creare, da zero, uno spazio condiviso.

I significati condivisi sono come un tetto che ci protegge dalla tempesta: danno stabilità, senso, direzione. E ci permettono di affrontare insieme le sfide quotidiane.

Oggi, 1° maggio, si celebra il lavoro. E noi vogliamo ricordare che **l'amore è il nostro primo lavoro**. Un lavoro costante, silenzioso, creativo. Un impegno quotidiano che si affina, si allena, si rinnova.

E richiede una qualità precisa: la **curiosità**.

Essere curiosi ci salva. Curiosità verso l'altro, verso se stessi, verso la relazione. Se perdiamo questa scintilla, se ci sentiamo arrivati o disillusi, rischiamo di perdere anche la possibilità di crescere.

Il significato condiviso in una coppia è come un patto silenzioso: ci scegliamo. Ci impegniamo. Siamo disposti a mostrarci, a metterci a nudo. È lì che ci possiamo davvero sostenere.

La Sound Relationship House è davvero una **casa dell'impegno relazionale**. I dati raccolti da John e Julie Gottman in oltre 50 anni di ricerca dimostrano che **le relazioni funzionano seguendo leggi osservabili, verificabili e trasformabili**. E questi strumenti oggi sono nelle nostre mani.

Portare tutto questo in SpazioAmore è per noi un onore. Vogliamo offrirvi strumenti veri, capaci di fare la differenza. Perché crediamo che la coppia possa non solo esistere, ma **scrivere una pagina di storia indimenticabile**.



Non importa dove siete: non è mai troppo tardi, e non è mai troppo presto.

La storia dell'amore consapevole ha bisogno di voi.

Come direbbe qualcuno più celebre: Innamoratø di tutti i paesi, unitevi.

Siamo cresciuti in una cultura che ci ha educato poco – o male – all'amore. È tempo di cambiare. E se siete qui, probabilmente avete già fatto molto. Ma da educatø possiamo diventare **l'élite delle relazioni**. E noi siamo qui per darvi gli strumenti.

Un'ultima riflessione: spesso ci chiedete – e ce lo ha chiesto Paola – che cosa fare se il nostro partner sembra non avere sogni.

La risposta è semplice: i sogni si trovano in soffitta, ma per arrivarci servono le fondamenta. Se l'altro non condivide sogni, forse dobbiamo iniziare dal basso. Ricostruire insieme.

Tutti sognano. Ma i sogni a volte si spengono, si nascondono, si dimenticano. E allora abbiamo bisogno di chi ci sta accanto per **riaccendere la luce**.

Anche questo è amore: essere luce per l'altro. Ricordargli che c'è un desiderio da onorare. Essere l'ispirazione che riapre gli occhi, che colora le giornate, che fa rinascere il senso.

Nel Metodo Gottman, questo si chiama **Life Dream**: il sogno di vita condiviso. Il motore silenzioso ma potente di ogni coppia felice.

E il nostro invito per questa sera è semplice:

Chiedi al tuo partner qual è il suo sogno.

Se non lo sai, chiedilo. Se non lo senti, ascolta meglio. Se non lo trovi, aiutalo a nascere.

Grazie di cuore per essere qui. Ci vediamo giovedì prossimo, per continuare il viaggio.

Con fiducia e dedizione,

La Scuola dell'Amore.

