



2° MODULO

Fiducia, Presenza e Scelta nella Relazione

Benedetta Spada e
Marc Vincent





Fiducia, presenza e scelta nella relazione

con Benedetta Spada e Marc Vincent

INDICE

2° Modulo – Il Metodo Gottman: un viaggio tra scienza, cultura e sintonizzazione	3
Introduzione	3
I Gottman: amore come campo sperimentale	3
Un metodo empirico, culturale, predittivo	4
Citazione ispirazionale	4
Visione del modulo	4
Fiducia, Sintonizzazione e Impegno nella Coppia	5
Costruire le fondamenta dell'amore	5
Fiducia e commitment: il cuore della coppia	5
Togliere la maschera	6
Lascia andare	6
Disentropia e rigenerazione	6
La pratica della curiosità	7
Comunicare senza puntare il dito	7
Corpo, mente, spirito: i 3 pilastri dell'amore	8
Pratica consigliata (per ogni sera)	8
Esercizio finale – La domanda che rigenera	8
La “banca della tenerezza”	9
ESERCIZIO: Posso contare su di te?	9
DOMANDE PER LA COPPIA	9
SE SEI SINGLE	10
Perché farlo?	10
Rituale dell'affiatamento	11
Una storia quotidiana	11
Esercizio serale – 7 minuti per l'affiatamento	12
ISTRUZIONI	12
COSA SUCCEDE A LIVELLO FISIOLOGICO?	13
Una nuova abitudine	13
Essere esempio d'amore – Una chiusura collettiva	14
L'esempio quotidiano	14
Le domande della community	15



| Clicca **sul capitolo** che ti interessa per arrivarci direttamente |

2° Modulo – *Il Metodo Gottman*: **Fiducia, presenza e scelta nella relazione**



✨ Introduzione

Entriamo insieme nel secondo modulo del nostro percorso con Benedetta Spada e Marc Vincent, in un dialogo vivo tra **scienza e spiritualità**, tra osservazione empirica e sentire del cuore.

Il Metodo Gottman non è solo un modello scientifico sulle relazioni.

È un viaggio. Una cultura. Una visione del legame come *campo di apprendimento profondo*.

John e Julie Gottman hanno aperto una nuova via nel mondo della psicologia relazionale, studiando migliaia di coppie e osservandole non solo nel momento del conflitto, ma nel dettaglio della quotidianità: sorrisi, silenzi, micro-espressioni, micro-scelte.

Oggi SpazioAmore è, a detta di Benedetta, una vera e propria “**isola Gottman in Italia**”: la prima scuola a integrare questo approccio in modo sistemico, nella formazione di chi desidera amare in modo più consapevole.

📺 I Gottman: amore come campo sperimentale

Nel 1986, John Gottman iniziò un esperimento relazionale personale: rispose a **60 annunci** di donne in cerca di relazione. Annotava tutto. Catalogava. Cercava pattern.

Poi, **Julie**.

Una donna con uno sguardo intelligente, un giubbotto di pelle nera... e qualcosa che andava oltre ogni variabile.

Il loro incontro fu ciò che lui stesso definì *attunement* – una **sintonizzazione immediata e profonda**, come cercare a lungo una stazione radio e trovarla all'improvviso con un solo gesto.



Questo episodio, apparentemente semplice, racchiude il cuore del metodo:

 **ricerca scientifica + presenza umana + apertura emotiva.**

Un metodo empirico, culturale, predittivo

Il Metodo Gottman si fonda su:

- **osservazione diretta delle dinamiche di coppia**
- **replicabilità scientifica**
- **capacità predittiva** (è possibile prevedere una separazione osservando pochi minuti di interazione)

Ma non solo.

È anche un metodo **culturalmente profondo**, influenzato dalla tradizione ebraica:

 *Midrash* come esplorazione attraverso il confronto

 *Teshuvah* come ritorno trasformativo attraverso il legame

 Il rapporto con Dio come metafora della coppia: basato su rispetto, comunicazione e riparazione

Citazione ispirazionale

“L'amore non è il premio per chi ha già capito tutto.

È il luogo dove impariamo, ogni giorno, ad ascoltare e a scegliere di restare.”

Visione del modulo

Questa sera entriamo nel cuore della coppia Gottman:

 *Trust* – fiducia incrollabile



♥ *Commitment* – impegno visibile, quotidiano

🎧 *Attunement* – sintonizzazione profonda

Un percorso a forma di **infinito**:
dalla scienza al cuore, e di nuovo alla scienza.
Perché amare è un gesto spirituale.
Ma anche una scelta osservabile.

Fiducia, Sintonizzazione e Impegno nella Coppia

🔑 **Costruire le fondamenta dell'amore**

John e Julie Gottman si sono incontrati in un modo che oggi ci sembra quasi poetico: una serie di telefonate, scambi di idee, valori condivisi... e poi, finalmente, un caffè. Quando lei entrò nel locale, lui la vide e sperò ardentemente che **quella donna che si stava avvicinando fosse lei**: la voce che lo aveva già incantato, il cuore che sembrava parlargli prima ancora del volto.

“In quell’istante, capii che sarebbe stata la donna della mia vita.”

Da quel giorno nacque un'alleanza.

E con essa, uno dei metodi più profondi, concreti e trasformativi per le relazioni umane: il **Metodo Gottman**.

💡 **Fiducia e commitment: il cuore della coppia**

Fiducia incrollabile e **impegno visibile** non sono il punto di arrivo di una relazione.

Sono la base.

E si costruiscono fin dal primo incontro — o si possono *ricostruire*, anche a distanza di anni.



Ogni relazione può essere rinnovata.

Anche quelle che hanno attraversato difficoltà, silenzi, delusioni.

Il segreto è **riavvolgere il nastro** e unire passato, presente e futuro in un'unica bolla di verità.

Togliere la maschera

All'inizio di ogni relazione, consapevolmente o no, **indossiamo una maschera**.

Una maschera fatta di ruoli, di aspettative, di ciò che pensiamo l'altro voglia vedere.

Questa maschera spesso dura a lungo:

- dopo il matrimonio
- dopo la convivenza
- anche dopo un figlio (biologico o creativo)

Ma arriva sempre un momento in cui **la maschera cade**.

E allora... potremmo non riconoscere l'altro. O noi stessi.

O peggio: potremmo renderci conto di esserci persi.

Lascia andare

“Lascia andare” non significa solo lasciar andare un partner.

Significa lasciar andare **le parti di te** che non ti appartengono più.

Quelle scritte dalle ferite, dalle paure, dalle maschere culturali che ti allontanano dall'essere te stesso.

Solo **disattivando l'automatismo**, possiamo riattivare la presenza.

E solo nella presenza può nascere la relazione.

Disentropia e rigenerazione



Secondo la biocognizione, siamo fatti per rigenerarci.

Non per consumarci, ma per rifiorire.

Non per diventare rigidi, ma per trasformarci.

Disentropia significa questo:

scegliere di rigenerarsi, ogni giorno, anche nella relazione.

La pratica della curiosità

La chiave del cambiamento? **Curiosità.**

Anche dopo anni insieme, **la curiosità è il ponte** per tornare a vedere l'altro come la prima volta.

✦ Sedetevi uno di fronte all'altro.

✦ Guardatevi negli occhi.

✦ Chiedetevi sinceramente:

“Che cosa hai vissuto oggi?”

“Cosa senti adesso?”

“Cosa posso fare meglio per te?”

Non aspettate che sia l'altro a migliorare.

Chiedetevi: *“Cosa posso dare io, oggi?”*

Comunicare senza puntare il dito

Quando esprimiamo un bisogno, facciamolo **dal nostro sentire**, non come accusa.

✗ “Non mi hai dato un bacio stamattina.”

✓ “Ho sentito tristezza quando stamattina sei uscito senza salutarmi.”

La differenza è radicale.

Nel primo caso l'altro si difende.

Nel secondo... si avvicina.



Corpo, mente, spirito: i 3 pilastri dell'amore

Una coppia si nutre su tre livelli:

1. Corpo – contatto, presenza, intimità
2. Mente – dialogo, comprensione, visione
3. Spirito – senso, alleanza, sogno condiviso

 Tre per due: sei ambiti da coltivare ogni giorno.

Se ne trascuri uno, la relazione perde radici.

Concedetevi **un'ora al giorno**, anche solo la sera, per stare davvero insieme.

Non per fare, ma per **essere**.

Pratica consigliata (per ogni sera)

Un esercizio semplice, potente, trasformativo:

Ogni sera, ponetevi a vicenda queste due domande:

1. *“Cosa posso fare meglio per te domani?”*
2. *“Cosa hai bisogno che io senta oggi?”*

Non per cambiare l'altro.

Ma per **scegliere di esserci**, in modo più consapevole, più vero, più disarmato.

Esercizio finale – La domanda che rigenera

C'è un esercizio semplice, ma straordinario, che Benedetta e Marc hanno condiviso in chiusura del 2° Modulo.



È ispirato a una delle pratiche centrali del Metodo Gottman, nata da oltre vent'anni di studi longitudinali su più di 700 coppie: coppie che si sono amate, ferite, perse, ritrovate. Alcune si sono separate. Altre sono sopravvissute a lutti, malattie, crisi profonde.

Ma tutte sono passate da un punto comune: **il ricordo del primo incontro.**

💡 La “banca della tenerezza”

Durante i percorsi terapeutici Gottman, nella fase iniziale, il terapeuta chiede sempre:

“Mi raccontate com’è iniziata la vostra storia?”

E accade qualcosa di potente:

volti irrigiditi si distendono.

Spalle tese si rilassano.

Due persone si ricordano perché si sono scelte.

È il momento in cui si riattiva la memoria emotiva dell’amore.

Un patrimonio di **trust**, di **commitment**, di **promesse** non dette ma vive.

Lo chiamano “la banca della tenerezza”.

Una riserva emozionale a cui attingere quando tutto sembra traballare.

❤️ ESERCIZIO: Posso contare su di te?

Trova uno spazio tranquillo con il tuo partner.

Sedetevi. Guardatevi. E fatevi queste domande, lentamente, senza interrompervi.

♦ DOMANDE PER LA COPPIA

1. Ricordi il nostro primo incontro? Cosa ti colpì di me?



2. **Quando hai sentito per la prima volta che potevi fidarti di me?**
 3. **Qual è un gesto che ti ha fatto pensare: “Con questa persona voglio costruire qualcosa”?**
 4. **Ci sono stati momenti in cui hai pensato di non poterti più fidare?**
 5. **Cosa potrei fare, oggi, per aiutarti a sentire che puoi contare su di me?**
 6. **Cosa significa per te “esserci” davvero, ogni giorno?**
-

◆ **SE SEI SINGLE**

Scrivi. Visualizza. Ricorda.

Rivolgì le stesse domande a te stessa, come se stessi parlando al tuo cuore.

- **Di cosa ha bisogno la mia fiducia per aprirsi?**
 - **In che modo posso diventare una persona su cui contare, per me e per l'altra?**
 - **Quale relazione voglio costruire, quando sarà il momento?**
-

Perché farlo?

Perché ogni coppia ha bisogno di tornare al punto sorgente.

Lì dove tutto è iniziato.

Perché anche le fondamenta più antiche hanno bisogno di luce.

E perché, ogni volta che ci chiediamo:

“Posso contare su di te?”



...diamo nuova vita alla risposta.

Con i gesti. Con la presenza. Con l'amore che sceglie di restare.

🕯 Rituale dell'affiatamento

Un esercizio quotidiano per nutrire fiducia, sicurezza e intimità

Nel Metodo Gottman, **il benessere relazionale non nasce dalla perfezione, ma dalla coerenza**: da piccoli gesti che comunicano “ci sono”, da parole che ci proteggono nei momenti vulnerabili, da sguardi che scelgono di restare anche quando sarebbe più facile voltarsi altrove.

Uno degli elementi più importanti della relazione è la **sicurezza emotiva**: quella sensazione profonda, viscerale, di sentirsi al sicuro accanto all'altro.

E la sicurezza nasce da **come ci parliamo**.

💡 Una storia quotidiana

Immagina: Benedetta rientra a casa dopo una giornata difficile. Una collega l'ha umiliata davanti al suo responsabile. Ne è turbata. Racconta tutto a Marc.

A questo punto, Marc ha due possibilità:

- **Scenario 1**: “Forse ti sei solo fatta un'idea... magari non è stato così grave.”
🧐 → È un commento logico, ma genera distanza. Benedetta si sente sola. Il suo sistema nervoso si allerta. Si chiude.
- **Scenario 2**: “Ti capisco. Nessuno avrebbe dovuto trattarti così. Sono con te.”
💛 → Marc le dà alleanza. Non razionalizza. **Si fida della sua percezione**. E Benedetta si rilassa.



Questo secondo scenario crea connessione. L'allarme interno si spegne. Sale l'ossitocina. Nasce vicinanza.

✨ Non serve risolvere subito il problema. Serve **esserci**. Poi, se necessario, arriveranno anche le soluzioni.



Esercizio serale – 7 minuti per l'affiatamento

Questo rituale è pensato per la coppia, ma può essere fatto anche da sola, per ricordare o immaginare un incontro di verità.



ISTRUZIONI

1. **Sedetevi uno di fronte all'altro.**

Se siete sola, potete immaginare il volto di una persona amata (presente o passata).

2. **Guardatevi negli occhi per 1 minuto.**

Rimanete in silenzio. Respirate insieme. Lasciate emergere ciò che c'è.

3. **Chiudete gli occhi. Fate spazio.**

Liberate un po' di tensione. Respirate profondamente.

4. **Poi, a turno, completate questa frase:**

“Oggi ti ho visto, [nome], e ho sentito...”

Descrivete una **sensazione, emozione, intuizione** che avete provato guardando l'altro.

5. **Appoggiate una mano sul cuore dell'altro.**

Anche solo immaginandolo, se l'altra persona non è fisicamente presente.



6. Ripetete insieme (a voce o mentalmente):

*“Siamo parte della vita.
Siamo parte di una coscienza immortale.
Sono qui per te.
Sei qui per me.”*

COSA SUCCEDDE A LIVELLO FISIOLOGICO?

- Si stimola la **coerenza cardiaca**
- Sale il livello di **ossitocina**
- Si abbassano **cortisolo e adrenalina**
- Migliora la **regolazione emotiva**
- Si attiva la **memoria affettiva positiva**

In pratica, il corpo registra sicurezza.
E il cuore si allena all'intimità.

Una nuova abitudine

Bastano **7 minuti al giorno**.

Per tornare a scegliere l'altro.

Per guardarsi davvero.

Per **coltivare la banca emotiva** che sostiene la vostra relazione anche quando arrivano le onde alte.



👐 Essere esempio d'amore – Una chiusura collettiva

Abbiamo attraversato concetti profondi: fiducia, commitment, attunement, presenza.

Abbiamo incontrato strumenti, rituali, pratiche.

Ma ciò che rende davvero potente questo modulo è **la qualità dello spazio che creiamo insieme.**

Non si tratta solo di tecniche.

Si tratta di *come le incarniamo.*

Come ci guardiamo.

Come ci prendiamo la mano.

Come ci parliamo dopo una giornata difficile.

Come rispondiamo quando l'altro chiede alleanza, non soluzioni.

In SpazioAmore, non impariamo solo con la mente.

Impariamo **con il corpo, con lo sguardo, con il respiro.**

Ed è per questo che, anche attraverso lo schermo, passa tutto.

Lo avete sentito, lo avete detto:

«Essere visti. Essere accolti. Non sentirsi giudicati. Sentirsi al sicuro.»

💡 L'esempio quotidiano

Mark e Benedetta ci hanno mostrato che ogni gesto — uno sguardo, una parola gentile, il racconto di una giornata difficile — può diventare **una pratica d'amore.**

Anche solo dire:

“Quanto ti capisco.”

“Sono con te.”

“Hai ragione a sentirti così.”



Questo **non risolve il problema**, ma crea un ponte.
E il ponte è ciò che ci salva.

☀ **Le domande della community**

È emersa una domanda splendida:

“E se il mio partner non è abituato a questo tipo di intimità, come posso invitarlo?”

La risposta è stata chiara e gentile:

- Non si impone nulla.
- Si **propone con amore**.
- Si **cambia prima di tutto in noi**, e il cambiamento si diffonde per emulazione.

Non c'è bisogno di convincere.

C'è bisogno di incarnare.

Anche un piccolo cambiamento quotidiano — uno sguardo in più, una mano posata, una parola in meno — **crea un nuovo campo di frequenza**. E se l'altro vorrà, potrà entrarci.

📅 **Appuntamento al prossimo modulo**

La lezione si conclude, ma il viaggio continua.

Nel prossimo modulo entreremo nel cuore della **casa dell'amore**, nella struttura relazionale che i Gottman hanno costruito con cura, scienza e poesia.

Perché ogni relazione ha bisogno di fondamenta.

Ma anche di tetti aperti, dove i sogni possano salire in alto.

