

Trovare la **distanza ottimale** nelle nostre relazioni è un'arte tutt'altro che facile. Si tratta di poter fare affidamento su uno spazio personale abbastanza integro e sicuro, protetto da confini sufficientemente solidi ma non troppo rigidi, per poter entrare in relazione con l'altro senza correre il rischio di farsi "inondare" (*troppo vicino*), oppure trovarsi eccessivamente distaccati e isolati (*troppo lontano*).

Risulta chiaro che **si tratta di un processo** mai risolto una volta per tutte, di una **danza** mai uguale a se stessa, durante la quale in alcuni momenti ci sentiamo esausti, in altri disorientati e confusi, in altri ancora in perfetto equilibrio, quasi in uno stato di grazia.

L'esperienza insegna che **l'equilibrio è il risultato di forze contrapposte**, di stati conflittuali che impariamo a contenere e integrare (*piuttosto che combatterli allo scopo di eliminarli*), di **un processo continuo e sempre rinnovato** di crescita, sbilanciamento, perdita temporanea delle sicurezze acquisite e riconquista di un nuovo stato di benessere....per poi ricominciare il ciclo ancora e ancora...! Questo è quanto ci attende **se desideriamo mantenerci vitali**, se il continuo ciclo della vita, nelle sue fasi di espansione e contrazione, di apertura e chiusura, nel suo mistero di *vita-morte-rinascita*, ci interessa veramente.

Se ci interessa più del potere fine a se stesso, più della sicurezza a tutti i costi, più del controllo sui nostri stati d'animo, più dell'idea che ci siamo fatti di noi stessi e che non vogliamo abbandonare per nulla al mondo, più dell'immagine di competenza che vogliamo proteggere da sentimenti di

inadeguatezza e da ciò che ci fa più paura.

L'insicurezza è la condizione esistenziale dell'uomo, ma sappiamo che per chiunque è uno stato difficile con cui convivere.

Alcune persone, nel corso del loro sviluppo, sono state così **ferite all'interno delle relazioni** d'affetto più importanti per la loro sopravvivenza emotiva, che *l'intimità viene a costituire più una minaccia che una promessa di calore*.

Così **si "armano"**, iniziano sanguinose battaglie contro le persone che più sono vicine per dimostrare che sono vive, forti e in controllo di se stesse, permettendo che in queste quotidiane, interminabili guerre, rifluisca tutto il flusso vitale e si riduca, nel contempo, lo spazio in cui potrebbero respirare, arrendersi, esplorare i tesori nascosti nella loro vulnerabilità. Oppure **si ritirano** ("l'amore non fa per me,



non sono capace di stare in una relazione"), si scoraggiano, si isolano.

Iniziare un processo di conoscenza di sé, **entrare con rispetto e dolcezza in contatto con le proprie ferite** senza aspettarsi di essere Rambo o Magic Woman, condividere le proprie difficoltà con altre persone, sperimentare la vita del corpo e la possibilità di ampliare il proprio respiro, possono rappresentare i primi passi per affrontare aspetti della vita che ci coinvolgono tutti - **l'amore e la paura**- e che da sempre rappresentano la principale fonte di ispirazione degli artisti, in ogni tempo e luogo.