



Il segreto di molte unioni felici è nascosto in un delicato equilibrio che può essere riassunto come “egodipendenza”, che significa stare in coppia senza perdersi in essa.

Questo non significa comportarsi come se il partner non ci fosse e tanto meno vuol dire anteporre o imporre i propri bisogni a quelli del partner, bensì è la capacità di percepirsi come “singoli”, di considerare il partner come un compagno nel viaggio della vita e non come la mitica metà (o mezza mela) che dovrebbe completarci.

Le relazioni simbiotiche, che si fondano sul falso mito della fedeltà e fusione totale, basano tutto il rapporto sulla assoluta somiglianza e condivisione di tutto con l'altro, queste *coppie di cristallo* sono innamorate della trasparenza, vogliono specchiarsi nel partner, non vogliono ombre e segreti, ma in questo modo uccidono l'eros che si nutre di mistero!

Il segreto per una serena vita di coppia è quello di riuscire a essere né totalmente complementari né totalmente simmetrici, in quanto le coppie simmetriche sono troppo vicine e uguali per vedersi, sono speculari e quindi ognuno vede nel partner il riflesso idealizzato di sé. Questo comporta che spesso si rinunci ad aspetti importanti del proprio carattere e della propria personalità in cambio dell'illusione dell'appartenenza e dell'armonia reciproca. Anche le coppie complementari devono affrontare delle difficoltà, poiché in questi rapporti, pur valorizzando l'autonomia e pur mantenendo le differenze, vi è il rischio che la rigida complementarietà escluda dal rapporto il confronto-scontro che è un aspetto importantissimo per la crescita all'interno della coppia.

Per raggiungere invece il delicato equilibrio della “egodipendenza” è fondamentale capire dove *finiamo* noi (con i nostri bisogni, valori, gusti, debolezze) e dove *comincia* il partner. Si tratta di avere un io ben strutturato e più precisamente significa conoscersi, accettarsi, rispettarci e amarsi come individuo prima che come partner!

Se riusciamo ad amare il nostro corpo, a stare bene con noi stessi, a non proiettare sul partner tutte le nostre aspettative, desideri e proiezioni, impareremo ad amarlo per quello che è e non per quello che vorremmo che fosse! Anche nell'intimità iniziamo a pensare più a noi stessi, al nostro piacere e non concentriamoci sul piacere dell'altro, se ci lasceremo travolgere dalle nostre egoistiche sensazioni di piacere, non faremo altro che dare piacere anche al partner.

Il segreto della egocompatibilità potrebbe anche essere definito quello di fare una *single coppia*, ma per arrivare a questo tipo di relazione ci vogliono due persone ugualmente autonome e mature; infatti se uno dei due è geloso e insicuro non sarà possibile creare quella atmosfera di rispetto soprattutto per se stessi.

L'egocompatibilità permette non solo di dare un amore disinteressato, ma di riconoscere al partner le sue particolarità e peculiarità che lo rendono unico e speciale.

Nelle coppie ove viene coltivato il sano egoismo si respira la tranquillità e l'armonia con cui i partner stanno insieme e con cui gestiscono le situazioni che, per necessità o scelta, li vedono separati, diversi ed indipendenti. L'egocompatibilità è una magica intesa che si fonda sulla fiducia reciproca e sulla buona gestione delle proprie insicurezze. Elementi essenziali sono il dialogo, anche in forma critica, il confronto, l'autorealizzazione di se stessi e soprattutto la presa di coscienza che la coppia non è un rifugio, ma un ponte verso gli altri.