



# il Bilanciere

Associazione Nazionale  
Consulenti della persona,  
della coppia e della famiglia

## Notiziario de “Il Bilanciere”

Numero 24

**Febbraio 2025**

### “MI FIDO DI TE”

Jovanotti

Notiziario de  
“Il Bilanciere”

**“la vertigine non è paura di cadere ma voglia di volare”.**

La vertigine a cui mi riferisco è quella che, a volte, l'adolescente (e non solo...) prova ogni volta che anziché attraverso i social si mette in contatto con l'altro, di persona.

E comincia a parlare, a raccontarsi e ad ascoltare e scopre che le parole sono il bene fondamentale in una relazione sono il collegamento per eccellenza tra l'interiorità e l'esterno; tra le nostre emozioni, i nostri pensieri e quelli degli altri.



Le parole si apprendono attraverso il dialogo a viso e cuore aperto avendo l'altro di fronte, guardandolo negli occhi, dimostrando così il nostro interesse per ciò che ci sta raccontando.

Incontrare l'altro con questa modalità permette di accettare la sfida di non piacere e superarne l'eventuale delusione.

---

**La  
relazione  
con l'altro  
richiede  
uno sforzo e  
richiama una  
parola:**

**FATICA**

---

Costruire, mantenere, rinforzare le relazioni umane implica un grande lavoro che prevede: l'impegno ad andare incontro ai bisogni dell'altro anche se non corrispondono ai nostri, anche se non ne comprendiamo il motivo, il diritto a vedere i nostri bisogni riconosciuti di esercitarsi nell'ascolto attivo e nel racconto sincero di sé, l'apprendimento della gestione del conflitto, e la mitigazione del proprio egocentrismo.

La scoperta delle proprie ambizioni passa attraverso il confronto con l'altro, e in questo processo ci vuole il corpo.

È un processo evolutivo che inizia dalla respirazione: metafora della relazione. Prendere e lasciare, prendere e lasciare.

L'espressione del viso, la postura, il contatto attraverso un abbraccio o una carezza sono gli attori principali in qualsiasi relazione.

In estrema sintesi, la relazione con l'altro richiede uno sforzo e richiama una parola: **F A T I C A**.

---

**Rispettare  
la vita senza  
temerla**

---



Sui social la fatica non esiste, se mi fai uno sgarro ti blocco, se mi piaci ti metto un like, se mi annoio smetto di seguirti, ecc.

È un'illusione di contatto perché non può esserci alcuna forma di vero amore o amicizia se la relazione rimane solo virtuale.

Mostrarsi senza il filtro generato da un contatto virtuale, attraverso il cellulare o il computer può spaventare e far sentire vulnerabili.

La vulnerabilità non è debolezza: infatti, se combinata con la fiducia diventa coraggio, è una risorsa che ci permette di essere autentici.

Il nostro compito come genitori, educatori, consulenti della persona, della coppia e della famiglia, è questo: riportare l'individuo ad "aggredire" la vita, a sostenerlo nel cambiamento e nel riconoscimento delle proprie risorse.

Rispettare la vita senza temerla.

Noi siamo l'educazione che abbiamo ricevuto.

---

**Noi siamo  
l'educazione  
che abbiamo  
ricevuto**

---

Per un adolescente che si affaccia sul palcoscenico della vita il miglior insegnamento che possa ricevere è questo:

meno vita social, più vita sociale!



Francesca Frangipane

**“credo sia importante lasciare in pace le nostre imperfezioni; sono preziose per comprendere coloro che ci vedono con il cuore.”**

Frida Kahlo