

SABATO 14 MARZO 2015 MESSAGGERO VENETO

Cronaca&amp;Costume | 29

## LA PRESENTAZIONE

## Scuola guida per coppie in un libro

Il coach Matteo Rizzato coautore di uno studio "sentimentale"

## di Enri Lisetto

Verrà presentato oggi alle 18, alla libreria Giunti al Punto di Pordenone, in corso Vittorio Emanuele, il libro "Scuola guida per coppie", edizioni Amrita, del pordenonese Matteo Rizzato coautore con Anne Givaudan, Claudia Rainville e Silvia Di Luzio. Offrono il loro punto di vista, professionale e personale, sulle più comuni tematiche relative alla coppia. Per chi ha un partner, per chi non ce l'ha, per chi ne vorrebbe uno, per chi non ha alcuna intenzione di cercarlo. Matteo Rizzato è esperto in intelligenza emotiva; opera da anni a Pordenone, dove recentemente ha aperto uno studio in piazza XX Settembre. Ricercatore all'Università di Udine, è coach certificato in Pnl New Code da John Grinder. Mental trainer di sportivi di rilievo nazionale, è formatore delle risorse umane in importanti realtà aziendali e potrebbe essere definito un «allenatore di cervelli ed emozioni». Autore di "Io so-

no il tuo specchio: neuroni specchio ed empatia" (2011), tradotto anche negli Usa.

**Da dove è nata l'idea del libro?**

«Dall'editore, che voleva unire quattro autori provenienti da esperienze completamente differenti attorno a un unico tema: le relazioni di coppia e come mantenerle salde nel tempo. Ha scelto due profili emergenti, tra cui io e una cardiologa italiana, e due senior, esperte di new age e di metamedicina».

**Perché vi focalizzate sulla coppia?**

«Perché è il nucleo principale dei nostri affetti, delle nostre energie ed è da lì che si possono generare progetti di vita di lungo termine».

**Qual è il tema che affronta lei?**

«La coppia vista dal coach. Mi è servita la mia esperienza, perché incontro quotidianamente coppie che si sfaldano o stanno per sfaldarsi, spesso a causa di piccolissimi problemi di comunicazione che potrebbero essere risolti velocemente. Le coppie sono sempre meno disposte a rallentare e rendersi veramente perché è più facile sostituire il proprio

partner rispetto ad anni fa, alle esperienze dei nostri genitori. La mia parte vuole essere strumento per affrontare almeno i principali errori che le coppie si trovano ad affrontare nella quotidianità».

**Che sono?**

«Ad esempio i bisogni e le aspettative. Spesso, purtroppo, nelle coppie si confonde l'amore con la necessità di soddisfare un proprio bisogno. Se con il tempo vengono soddisfatti, viene meno il motivo dell'unione. Per questo è necessario, prima di tutto, conoscere bene se stessi. Quando nasciamo, non ci danno il libretto di istruzioni e tantomeno ci spiegano quali sono i metodi uguali per tutti, ammesso che ce ne siano, per mantenere salda una relazione di coppia».

**La sua riflessione si concentra anche sulle aspettative.**

«Ti mando un messaggio, vedo che l'hai letto, mi aspetto una risposta. Se no, scattano le domande: dov'eri, perché non mi rispondi? Per una coppia questo è come il veleno, perché crea un atteggiamento orientato verso il possesso e non verso il bene altrui».

**Sostiene, inoltre, che nella relazione la parte più importante non è la costruzione nel tempo, ma l'inizio.**

«Soprattutto l'inizio. E' bene che la compatibilità iniziale sia il più possibile fondata sulle sensazioni positive che l'altro suscita in noi, su compatibilità di interessi e obiettivi e tantissimi altri dettagli che fanno partite col piede giusto».

**Scuola guida per coppie, ma non trascurate i single.**

«Questo libro è stato pensato anche per i single, perché single non significa solo, ma in attesa di trovare la persona giusta e il suggerimento che do è quello di farsi trovare pronti al proprio meglio, perché quando si presenterà il partner dei nostri sogni è bene che trovi il noi stessi migliore possibile».

EnriLisetto  
© RIPRODUZIONE RISERVATA

Matteo Rizzato



Peso: 30%