

PSICOLOGO
PSICOTERAPEUTA

www.dredisonpalomino.it

GUIDA PER

RICONOSCERE

“UN AMORE
SUFFICIENTEMENTE
BUONO”

A cura di
Dr. Edison Palomino

© [2025] Dr. Edison Palomino. Tutti i diritti riservati.



Indice

- PRESENTAZIONE
- COS'È AMARE?
- 7 SEGNALI DI UN AMORE
“SUFFICIENTEMENTE BUONO”
- TEST PRATICO "CHE TIPO DI AMORE È IL
TUO?"
- COLTIVARE L'AMORE
- CONCLUSIONE

PRESENTAZIONE



Sono il Dr. Edison Palomino, psicologo e psicoterapeuta. Oltre alla mia attività clinica, sono relatore in conferenze su psicoterapia e psicoanalisi. Tengo lezioni online su "Tecniche in Psicoterapia" e collaboro con riviste nazionali e internazionali.

DI COSA MI OCCUPO?

- . **Ansia e Panico**
- . **Problemi Relazionali**
- . **Disfunzioni Sessuali**
- . **Pensieri Ossessivi.**

COS'È AMARE?



L'AMORE

- Non risolti i drammi relazionali, li rende vivibili.
- È il prodotto di un incontro che sfugge alla nostra volontà.
- Semplicemente avviene.

“Amare è dare ciò che non si ha.”

Questo vuole semplicemente dire che la condizione del legame è la mancanza al cuore del proprio essere, non il bisogno, giacché questo ha a che fare con una soddisfazione immediata.

Ma io non ho bisogno di dipendere di nessuno!

PROPRIO COSÌ

Il bisogno crea dipendenza, proprio perché si tratta di qualcosa di effimero, con alla base una grande insoddisfazione. Oggi trovi la persona che volevi e il giorno dopo non la vuoi più. Questo perché il bisogno si è già esaurito, mentre ciò che non si esaurisce mai è il desiderio. Ed ecco, l'amore è la condizione per rendere sopportabile questo bisogno di insoddisfazione.

7 SEGNALI DI UN AMORE “SUFFICIENTEMENTE BUONO.”

1. Comprensione

La persona con cui condividi la tua vita, nonostante i momenti in cui puoi risultare difficile o insopportabile, non ti lascia. Offre comprensione e pazienza, riconoscendo che nessuno è perfetto e che anche tu, come chiunque altro, hai le tue fragilità.

• 2. Rispetto

La persona con cui stai costruendo una relazione rispetta i tuoi spazi, sia fisici che emotivi, e si prende cura dei tuoi sentimenti. Questo non implica distacco, ma la consapevolezza che il rispetto è essenziale per il benessere emotivo di entrambi.

• 3. Condivisione

Condivide le proprie emozioni e le sue preoccupazioni quotidiane, ma senza trasferire sulle tue spalle il peso delle sue difficoltà. Non ti carica con i propri problemi, ma li condivide come parte di un processo di apertura e comunicazione.



"Con il Dr. Palomino ho imparato a condividere le mie preoccupazioni senza sovraccaricare il mio partner. Questo ha migliorato la nostra comunicazione e ha salvato la nostra relazione."

Giulia C.

MIO PARTNER MI TRADISCE!

"Dr. Palomino, sono confusa e ferita: ho scoperto che mio marito mi sta ingannando. Cosa dovrei fare?"

È fondamentale affrontare. Parli con suo marito esprimendo ciò che sente, ma senza caricare eccessivamente il momento. Condividere le sue emozioni con calma può aiutarla a chiarire la situazione e a trovare una soluzione insieme.

7 SEGNALI DI UN AMORE “SUFFICIENTEMENTE BUONO.”

- 4. Scelta senza paure

La persona con cui condividi la tua vita ti sceglie come partner, senza timore di affrontare le sfide che ogni relazione comporta. La sua scelta non è influenzata dalla paura, ma dalla volontà di affrontare insieme il percorso che implica crescita, difficoltà e, a volte, conflitti.

- 5. Addio manipolazione

Un amore "sufficientemente buono" non implica il controllo o la manipolazione. La persona con cui stai non usa le sue antipatie verso le persone che ti circondano come uno strumento per separarti dagli altri.

- 6. Opportunità di crescita

In un amore “sufficientemente buono”, i conflitti non sono evitati, ma gestiti in modo costruttivo. La persona con cui stai non usa i conflitti come una via per dominarti o annullarti, ma li affronta come opportunità di crescita per entrambi.



- 7. Crescere insieme

Un amore sufficientemente buono non cerca di cambiare chi sei, ma ti accetta con le tue imperfezioni. Allo stesso modo, non impone aspettative irrealistiche, ma è consapevole che la vita di coppia è un cammino di crescita condivisa.

QUALI REGOLE IMPORRE?

“Nessuna” L’amore non ha a che fare con la volontà umana, ma è un atto naturale, il prodotto di un vero incontro.

TEST PRATICO

CHE TIPO DI AMORE È IL TUO?



SUGGERIMENTI PRIMA DI COMPILARE IL TEST

- Rispondi alle domande senza cercare di giustificare o minimizzare la realtà della tua relazione.
- Cerca di considerare la relazione nel suo insieme, non solo nei momenti di crisi o disaccordo.
- Mentre rispondi, fai attenzione a come ti senti. Le tue emozioni possono influenzare le tue risposte.

TEST CHE TIPO DI AMORE È IL TUO?

Rispondi sinceramente alle seguenti domande per capire meglio che tipo di relazione stai vivendo.

1. Quando hai difficoltà, il tuo partner è disposto ad ascoltarti senza giudicarti o minimizzare i tuoi problemi?

- Sì
- No

2. Nella quotidianità, riesci a essere te stessa senza paura di essere respinta o criticata?

- Sì
- No

3. Il tuo partner si interessa alle tue emozioni e ai tuoi pensieri, senza mai ignorarli?

- Sì
- No

4. Quando ci sono conflitti, il tuo partner cerca soluzioni insieme a te, invece di distaccarsi o evitare il confronto?

- Sì
- No

TEST CHE TIPO DI AMORE È IL TUO?

5. Ti senti libera di esprimere ciò che non va nella relazione senza paura di una reazione esagerata o irrilevante?

- Sì
- No

6. Il tuo partner rispetta i tuoi spazi e i tuoi bisogni, anche quando non coincidono con le sue aspettative?

- Sì
- No

7. Quando siete insieme, la tua relazione ti dà un senso di sicurezza e di stabilità emotiva, anche nei momenti difficili?

- Sì
- No

INTERPRETAZIONE DEI RISULTATI

- + "Sì": La tua relazione si basa su una solida comprensione reciproca. Anche se non è perfetta, affrontate insieme le difficoltà con rispetto e supporto.
- + "No": Ci sono aspetti che potrebbero richiedere attenzione. La relazione potrebbe necessitare di una riflessione su come migliorare il rispetto dei confini e il supporto reciproco.

COLTIVARE L'AMORE

Ogni relazione, per quanto forte, ha bisogno di cure quotidiane per crescere e prosperare. Non si tratta solo di grandi gesti, ma di piccole attenzioni che quotidianamente alimentano il legame. Se vuoi che l'amore sia sufficientemente buono, è fondamentale investire in esso con impegno, pazienza e affetto. Ecco cinque passi fondamentali per coltivare una relazione sufficientemente buona,

1. Condivisione aperta e onesta

- La libertà di parola è alla base di ogni relazione. Parla apertamente dei tuoi bisogni, desideri e preoccupazioni. Non temere di esprimere ciò che senti, anche quando è difficile.

2. Rispetto reciproco

- Rispetta l'altro per ciò che è, con i suoi pregi e difetti. Il rispetto si manifesta in tanti modi: ascoltando, apprezzando le differenze e non cercando di cambiare l'altro, ma accettandolo.

3. Tempo di qualità

- Dedicare del tempo di qualità alla relazione è essenziale. Non solo tempo fisico, ma anche emozionale. Prenditi dei momenti in cui concentrarti completamente sull'altro, senza distrazioni.

4. Affrontare le difficoltà

- Ogni relazione attraversa periodi di difficoltà. Affrontateli con un pizzico di saggezza, supportandovi a vicenda. Le difficoltà sono il pane quotidiano. L'importante è come le affrontate insieme.

5. Cura quotidiana

- Coltivare l'amore è un processo continuo. Piccole attenzioni quotidiane, come un sorriso, una parola gentile o un gesto affettuoso, nutrono la relazione e la rendono forte nel tempo. Non dare mai per scontato l'altro.

CONCLUSIONE

UN AMORE SUFFICIENTEMENTE BUONO

Questa guida non pretende di essere la risposta definitiva a tutte le difficoltà che possono sorgere in una relazione. Piuttosto, si propone come un'opportunità per aiutarti a riconoscere ciò che può realmente nutrire il tuo legame e a prendere consapevolezza dei segnali che indicano se la relazione è in crescita o in crisi. Ogni relazione è unica, e ciò che funziona per una coppia potrebbe non essere valido per un'altra. Tuttavia, con buon senso, è possibile creare un legame rispettoso e duraturo. Ricorda che la vita di coppia è un'opportunità per crescere insieme, nel bene e nel male, e che è possibile vivere all'interno di un amore sufficientemente buono.

Grazie

Per la lettura della mia guida.

© [2025] Dr. Edison Palomino. Tutti i diritti riservati.



DR. EDISON PALOMINO

Psicologo, Psicoterapeuta e Psicoanalista

CONTATTI



+39 345 453 4832



Via Don Carlo Porro 6, Milano



www.dredisonpalomino.it