

CHIARA FERRARESE

I 7 PILASTRI DELLA VITA DI COPPIA

PER FAR VIVERE INSIEME DUE MONDI... PRATICAMENTE OPPOSTI!



CHIARA FERRARESE

I 7 PILASTRI DELLA VITA DI COPPIA

per far vivere insieme due mondi...
prestitamente opposti!

© 2018 Chiara Ferrarese

Tutti i diritti riservati - chiaraFerrarese.it

Vietata qualsiasi riproduzione della presente guida

dedico questo ebook a:

mio marito Roberto che ha sempre creduto in me, sostenendomi nei momenti di sconforto e ricordandomi ogni giorno attraverso la sua integrità, il suo Amore e il suo equilibrio il vero valore della Vita

ai miei genitori esempio di fedeltà, rispetto e pazienza.

a mia figlia Francesca che mi ha dato la forza e mi ha fatto sentire cos'è il vero AMORE

-Introduzione-

PERCHÉ QUESTO E-BOOK

Questo ebook è parte del progetto chiaraferrarese.it e nasce con l'intento di mostrare, a chi ha voglia di vedere, che è possibile vivere felici in coppia nonostante, per certi versi, a molti sembri impossibile.

Nasce anche dalla voglia di aiutare il maggior numero di bambini ed adolescenti ad evitare quella spiacevole esperienza che è la separazione, fonte di sofferenza che si ripercuote, a livello psicologico ed emotivo, negli anni a venire fino all'età adulta.

Se vogliamo vivere un mondo più felice, un mondo migliore per noi, per i nostri figli e per i figli degli altri, dobbiamo ripartire dall'unico punto su cui abbiamo il pieno potere, da noi stessi, singoli uomini e singole donne che insieme creano la famiglia come cellula sana di un organismo in salute.

Dobbiamo riappropriarci delle cose che realmente contano, smascherare i falsi miti e le false credenze, e capire fino in fondo che AMARE non è solo un sentimento ma soprattutto un'azione e come tale vuole e pretende delle condotte appropriate.

Al contrario di quanto si possa pensare non è una visione fredda, ma regala soddisfazioni per il corpo, per il cuore e per la mente.

Una volta attratta la persona giusta, come si può fare per mantenerla accanto a noi?

Vivere felicemente in coppia dipende da una serie di fattori che, se ignorati, possono mettere a rischio la serenità e la longevità del proprio rapporto. La gioia di avere al proprio fianco la persona che si ama è bilanciata dal lavoro necessario a mantenere il rapporto in armonia. Si tratta di un lavoro su noi stessi che ci spinge a perfezionarci e migliorarci, di un impegno costante nel cercare di porre in equilibrio i propri spazi, sia interni che esterni, da condividere con il partner.

Passione, attrazione ed emozione possono tenere insieme il rapporto ma alla lunga non bastano a fare da collante tra persone che sono differenti in ogni aspetto: nel modo di pensare, di agire, di rapportarsi ai problemi e alle situazioni della vita quotidiana.

Come tutto quello che esiste su questa Terra, anche la vita di coppia ha il suo lato positivo e negativo, l'yin e il yang: possiamo godere della bellezza dell'amore, del calore, della passione, della sicurezza di non essere soli o soffrire per la mancanza di comprensione, rispetto e visione comune delle cose. La vita di coppia ci può portare in paradiso o far sprofondare all'inferno.

Sta a noi renderla un'esperienza felice. Ci saranno, inevitabilmente, momenti meno felici ma solo noi possiamo **CREARE** le condizioni per vivere in armonia con la persona che diciamo di amare.

Stare insieme sarebbe molto più semplice se ci venisse insegnato fin da bambini. Invece ci viene insegnato tutto tranne il modo di relazionarci con il partner. Gli unici esempi sono i nostri genitori, dai quali apprendiamo schemi e modi di fare che a loro volta sono stati appresi dai loro genitori e così via, ripetendo e generando situazioni simili, generazione dopo generazione, perpetrando errori mai riconosciuti o mettendo in atto modalità che non si adattano più alla vita di oggi. Saper riconoscere questo meccanismo è il primo passo per assicurarsi una relazione soddisfacente.

Il rapporto di coppia è un sistema dinamico in continuo movimento, generato dalle differenze che caratterizzano uomo e donna i quali fanno esperienza di loro stessi attraverso l'altro, evolvendosi e imparando a vivere insieme.

Non può essere altrimenti, tutto nell'universo si evolve – anche le relazioni – e per far sì che un rapporto possa durare nel tempo, si deve passare inevitabilmente attraverso due fasi ben precise: **Innamoramento** e **Stima/Amore**.

Nella prima fase, l'intesa necessaria tra uomo e donna è:

1. **Fisica:** Attrazione.
2. **Emotiva:** Stare bene con quella persona.

Nella seconda fase, Stima/Amore, l'intesa è:

1. **Mentale:** Sulla stessa lunghezza d'onda a livello intellettuale, stessa percezione del mondo.
2. **Spirituale:** Stessi valori di fondo, avere una visione comune sulla progettualità della vita insieme.

Se ci fermiamo alla prima fase è possibile che il rapporto non duri molto, che si areni e avvizzisca con il calare della passione. D'altra parte, bisogna anche dire che se inizia subito con una forte impronta spirituale, nel tempo potrebbe manifestarsi uno squilibrio verso questo aspetto. Il rapporto cioè potrebbe mancare di una parte fondamentale, la passione e l'intimità, rimanendo quindi freddo e alla lunga incapace di soddisfare i partner.

Per far sì che tutto funzioni bene, deve invece evolversi in maniera naturale parallelamente con l'evoluzione dei partner, che devono acquisire comprensione, elasticità mentale, pazienza, rispetto e tutti quei principi e virtù necessari alla convivenza. Creeremo così un rapporto soddisfacente e appagante sotto tutti i punti di vista.



- Pilastro #1 -

AMORE

AMARE SE STESSI È IL PRIMO PASSO PER VIVERE BENE IN COPPIA

Mettere al primo posto l'amore come pilastro di una relazione potrebbe sembrare banale e scontato, ma senza questo non è possibile costruire nulla. È come voler erigere un palazzo senza fondamenta.

Come abbiamo detto, tutto parte dall'innamoramento, la scintilla che accende la fiamma tra due persone che, cariche di gioia e pervase da un sentimento sublime, iniziano a frequentarsi aprendosi alla possibilità di vivere insieme per tutta la vita.

Per far sì che questa convivenza sia possibile, che la relazione possa durare nel tempo in modo equilibrato e passionale è necessario, come prima cosa, **amar-ti**, volerti bene. Solo amandoti riuscirai ad amare qualcun altro e a percorrere la strada dell'individualità. Solo amandoti, l'amore per il partner riuscirà a evolversi nel tempo passando per i quattro punti visti nell'introduzione.

Inizia a porre attenzione a ciò che ti riesce bene, potresti essere bravo ad ascoltare o a parlare, ad aggiustare le cose, a riconosce e capire le persone o a fare altro, non importa, l'importante è che poni attenzione a quelle tue caratteristiche che riconosci come virtù. Tutti ne abbiamo ma c'è la tendenza ad essere sempre ipercritici con se stessi e guardare ciò che non piace. Una volta scoperte le tue virtù potenziale e vedrai che quelli che reputi difetti andranno pian piano a diminuire.

Più amerai te stesso, più percepirai che sei un essere unico e inimitabile; spariranno complessi e traumi del passato, autocommiserazione, gelosia e possessività e cresceranno autostima e autonomia; percepirai che esiste un amore più grande, universale, che è solo **DARE**, senza voler nulla in cambio, dare sé stessi, dare felicità, dare la vita intera alla persona oggetto del nostro amore. È come una stella che emana i suoi raggi donando vita senza chiedere nulla in cambio. Ama te stesso e sarai luminoso come una stella!

Ora starai pensando: *“Sì, va bene, è molto bello ma impraticabile!”*.

Sappiamo bene che si tratta di un tipo di amore difficilmente raggiungibile, ma avendo come obiettivo un amore più grande – ammettendo la possibilità di poterlo raggiungere – possiamo avvicinarci nonostante i nostri limiti. E' sentire che è possibile amare partendo dall'unico punto di partenza possibile: amando noi stessi.

L'amore genera amore. Anche nei momenti difficili, pensare ad amare, a rendere felice l'altro, è l'unico modo affinché tu possa essere felice. È un po' come un'equazione matematica di un limite che tende a infinito, un amore limitato dal nostro ego che tende a un Amore più Grande.

Un aspetto pratico per manifestare il tuo amore è dare **attenzione** al partner, alle piccole cose, alle parole, ai gesti.

È ricordarsi, per esempio, di chiedere com'è andata la giornata e ascoltare la risposta con interesse, o tornare a casa e dargli subito un bacio dicendogli “Ti amo”. È fare un regalo a sorpresa alla tua donna o manifestare ammirazione verso il tuo uomo accogliendolo, dopo una lunga giornata di lavoro, con un sorriso.



- Pilastro #2 -

OBIETTIVO COMUNE

L'OBBIETTIVO COMUNE PORTA AD AVERE UN PROGETTO DI VITA CONDIVISO,
UNA STRADA DA SEGUIRE INSIEME.

Obiettivo comune, porta all'unione e non è da confondere con l'amore, perché non è solo attraverso l'amore che la coppia sta insieme. Ci può essere amore ma non unione.

Non esiste “coppia” senza un obiettivo comune e valori condivisi. Tanto più grandi, forti e nobili sono questi valori, tanto più la coppia risulterà solida. Entrambi i partner dovrebbero sapere cosa vogliono da sé stessi e dall'altro, dal momento che la conoscenza di sé porta a una chiarezza di obiettivi.

L'obiettivo comune porta ad avere un progetto di vita condiviso, una strada da seguire insieme.

Molte coppie sottovalutano questo aspetto, c'è la credenza che basti amare per far sì che tutto vada bene, ma la realtà è differente. Può essere sufficiente per la prima fase del rapporto, ma alla lunga una coppia senza valori condivisi, senza un progetto condiviso perde la sua prospettiva, l'energia e la motivazione per andare avanti insieme e rischia così di indebolirsi giorno dopo giorno, finendo per rendersene conto quando ormai è troppo tardi.

Progettare un percorso di vita insieme genera processi nella coppia che danno vita al rapporto stesso. Un'unione forte aumenta la gioia e la soddisfazione per il raggiungimento degli obiettivi o dà la forza necessaria per superare la delusione per un obiettivo troppo lontano o irraggiungibile.

Se una coppia vuole avere figli e scopre che non può averne, o deve affrontare un fallimento finanziario o qualsiasi altro evento di una certa portata, dovrà ritrovare l'equilibrio e un percorso comune dopo aver vissuto singolarmente la delusione e il trauma. Un'unione forte rende questi momenti più facilmente superabili.

Il matrimonio, per esempio, è un punto di unione nel quale entrambi i partner giurano di essere fedeli sempre. Vedila in questo modo... non giurare fedeltà all'altra persona, ma all'unione che il matrimonio rappresenta e alla coerenza con te stesso. In questo modo sarai sicuramente fedele anche al tuo

partner, unito con tenacia sullo stesso punto.

Integrare questo concetto porta a fare tutto ciò che riconosci necessario per mantenere in armonia il tuo rapporto, farlo crescere e rendere così felice l'altro.

Innesca un circolo virtuoso che tende a far crescere entrambi i partner, il cui obiettivo è il mantenimento del rapporto.

Un esempio molto semplice è quello di pensare “Mia moglie vuole che l'accompagni a fare la spesa. A me non va. Ma se non vado litighiamo, oppure ci rimane male”.

La risposta è “Andrò perché non voglio creare tensioni nel rapporto ma renderlo felice”.

La moglie dal canto suo potrebbe pensare “Vorrei che mio marito mi accompagnasse a fare la spesa anche oggi”.

La risposta potrebbe essere “Ieri è venuto e so che l'ha fatto per me, oggi non glielo chiederò perché non voglio sempre insistere creando tensioni nel nostro rapporto”.

Tutto questo avviene in modo naturale, con la serenità di chi agisce per seguire obiettivo che ha già riconosciuto come proprio.

Per far questo non è necessario essere sposati, l'importante è che entrambi i partner abbiano nel cuore la promessa di fare il loro meglio, per l'altro e per il rapporto.

Un'unione del genere porta di conseguenza a trovare cose in comune da fare, esperienze da condividere.

Se siete sposati, cercate di ricordare l'emozione di quel giorno e la promessa che avete fatto, se non lo siete, fate unione tra voi, promettete a voi stessi e all'altro di essere fedeli a ciò che vi unisce.



- Pilastro #3 -

CONOSCERE LE DIFFERENZE

CONOSCERE LA DIFFERENZA TRA I SESSI
È CONOSCERE LA MATEMATICA DELLA COPPIA

La diversità tra i due sessi deriva solo per l'1% dai diversi ormoni sessuali. Sebbene si tratti di una bassissima percentuale, è in grado di rendere le due costellazioni completamente diverse. È stato dimostrato, inoltre, che tra i due sessi vi è un differente modo di utilizzare il cervello nei processi cognitivi e di pensiero.

Risulta quindi una differenza sia a livello biologico sia a livello di comportamento. Qui analizzeremo principalmente gli aspetti fisici che caratterizzano e generano i comportamenti dell'uomo e della donna. Perché ritengo sia fondamentale capire e prendere coscienza che siamo profondamente differenti.

Andando ad analizzare e comprendere queste diversità saremo in grado di creare relazioni positive, mentre se continueremo a vederci uguali, i rapporti continueranno a fallire.

La maggior parte dei tradimenti nasce proprio del mancato soddisfacimento di alcune necessità peculiari. I partner cercheranno la loro gratificazione all'esterno e con ogni probabilità sanciranno la fine del rapporto.

L'uomo ha bisogno di accettazione, apprezzamento, incoraggiamento.

La donna necessita di attenzione, ammirazione, rassicurazione, deve sentirsi protetta, ama ricevere complimenti ed essere rassicurata.

Da dove nascono queste diverse necessità e predisposizioni?

Un ruolo fondamentale è dato dall'attività degli ormoni, che non si limita alla sola attività sessuale e riproduttiva ma si estende a tutti i comportamenti.

Il testosterone, per esempio, stimola nell'uomo interesse sessuale, è l'ormone che contribuisce alla formazione di quel tratto caratteristico maschile ossia la maggiore spinta all'aggressività e alla lotta per il rango sociale così come la scarsa predisposizione per la comunicazione.

Il testosterone crea l'energia, la motivazione, la passione e il romanticismo necessari per trovare e conquistare una compagna.

Nell'uomo viene stimolato da situazioni di emergenza e urgenza, dalla risoluzione di problemi e dal sacrificio verso una nobile causa.

E come aumenta il testosterone nell'uomo? Semplicemente guardando la TV, leggendo un giornale, aggiustando il frigorifero o chissà cosa (risoluzione del problema).

Se nell'uomo all'aumentare di questo ormone diminuisce lo stress, nella donna è l'elemento che la fa sentire forte, capace e sexy.

Gli estrogeni sembrerebbero importanti nel determinare un tratto tipicamente femminile: lo sviluppo della capacità linguistica e dell'istinto di creare relazioni emotive.

Possiamo dire che le donne sono più sensibili al tatto; sentono meglio i suoni acuti; distinguono con maggiore precisione odori e sapori; si adattano meglio all'oscurità e quindi hanno un'eccellente visione notturna; sono infastidite dai rumori forti; sono più portate all'interpretazione delle espressioni facciali, dei gesti e dei segnali non verbali in genere; rispetto all'uomo sono meno interessate all'aspetto fisico; vengono attratte da caratteristiche quali forza, dominanza e buona salute. Gli uomini invece vedono meglio di giorno; prediligono la bellezza, la salute, la giovinezza, una pelle liscia e radiosa, capelli lucenti, fianchi e vita proporzionati e piedi piccoli. Non è un caso che le donne facciano il possibile per apparire giovani, belle e snelle!

Per fare un altro esempio, l'ossitocina è presente sia nell'organismo maschile che in quello femminile. Secondo un recente studio, però, sembra che nei due sessi abbia un'influenza diversa. L'ossitocina, detta anche "ormone dell'amore", viene prodotta dal nostro organismo in differenti situazioni ed è collegata ai rapporti affettivi. Aumenta per esempio quando ci scambiamo effusioni, perché è collegata all'autostima e al buon umore. Ha una funzione importante durante il parto, quando i genitori coccolano il neonato, nel momento in cui la mamma allatta il figlio, nelle effusioni fra innamorati e durante l'orgasmo.

Sembra che più alto è il livello di ossitocina, maggiore è la sintonia tra gli innamorati. È il “collante” dei legami affettivi che si instaurano nelle coppie. Nell’uomo tuttavia sembra essere più importante la vasopressina, fratello dell’ossitocina.

Ci sono inoltre altre sostanze, definite neurotrasmettitori, che contribuiscono al gioco delle differenze. Tra queste ricordiamo la dopamina e la noradrenalina.

Dopo questo veloce sguardo all’aspetto biologico, è vitale comprendere anche le differenze essenziali di genere. La biologia non spiega tutto, il nostro cervello è una macchina per l’apprendimento; la cultura e l’educazione hanno un forte impatto sul nostro comportamento. In quest’ottica il processo di apprendimento è continuo, ciò che è stato appreso e non ci piace può essere sostituito con ciò che risulta migliore. È importante non giustificarsi dicendo “Sono fatto così”, perché il cervello impara rapidamente e può cambiare azioni e comportamenti.

Uomini e donne provano le stesse sensazioni di gioia, esaltazione, benessere, incertezza, angoscia, disperazione, ma le modalità con cui questi sentimenti vengono espressi sono differenti.

Dire quindi che per l’amore non è necessaria alcuna preparazione, è una presunzione errata.

Esperienza, autoconsapevolezza, conoscenza di contesti e differenze tra i sessi sono alla base del buon funzionamento della coppia.

Conoscere le differenze permetterà a entrambi di avere il giusto atteggiamento nei momenti opportuni. Per esempio, sapendo che l’uomo necessita di accettazione e apprezzamento, quando torna fagli sentire quanto sei contenta di vederlo, quanto è importante per te e quanto sei orgogliosa di lui come uomo, come amante e come padre.

Nel caso in cui tutti e due lavoriate, l’uomo dovrà fare una cosa molto importante, cioè far parlare la donna, per riequilibrarla sul suo lato femminile (in quanto l’ambiente del lavoro è prettamente maschile).



- Pilastro #4 -

COMPrensIONE E COMUNICAZIONE

COMUNICARE SIGNIFICA METTERSI NELLA CONDIZIONE DI POTER ESSERE RICETTIVI NEI CONFRONTI DI CIÒ CHE L'ALTRO VUOLE FARCI ARRIVARE

Parlare e discutere non sempre significa comunicare.

Comunicare significa mettersi nella condizione di poter essere ricettivi nei confronti di ciò che l'altro vuole farci arrivare. Questo implica come primo passo il fatto di saper ascoltare: **ascoltare i propri bisogni e quelli dell'altro**. Esistono blocchi, ossia problemi, che possono essere risolti e altri che devono essere accettati.

Mi riferisco a tutti quei problemi provenienti da antiche programmazioni, ben radicati nel nostro essere. Come modelli iniziali abbiamo i nostri genitori, dai quali abbiamo appreso in maniera più o meno corretta le dinamiche della vita di coppia. Ci sono poi l'educazione, l'aspetto caratteriale proprio di ogni persona e gli aspetti psicologici.

Tutto questo crea una visione delle cose completamente soggettiva. Le parole stesse hanno significati differenti a seconda di chi le ascolta. Amare, per esempio, per la donna potrebbe voler dire attenzione alle piccole cose e per l'uomo sacrificio per far fronte ai bisogni della famiglia.

I partner nel tempo devono aprirsi l'uno all'altro per far conoscere il loro passato, mostrando chi sono e come sono arrivati a esserlo. Questa conoscenza può essere molto utile nel rapporto e per comprendere l'altro. È un lavoro che richiede un po' di attenzione, ma più i partner si conoscono, più è facile che restino uniti nel turbinio della vita.

Un esempio un po' estremo ma significativo: se un uomo sta con una donna che ha problemi di natura sessuale, potrebbe affrontare la cosa in modo più comprensivo se sapesse che lei in passato ha subito delle molestie. Imparare a comunicare significa passare dal blocco al dialogo, trasformando così un problema in qualcosa che si può affrontare e, in molti casi, risolvere. È necessario creare nuovi spazi e nuove possibilità di conversazione, ascoltando e accettando nuovi punti di vista.

Per far sì che l'altro capisca ciò che vogliamo trasmettere, è necessario che noi per primi riusciamo a comprendere, davvero, ciò che l'altro vuole dire. Prima di parlare...ascolta, ma ascolta con l'intento di capire. Non facendo finta di ascoltare, o addirittura ignorando ciò che viene detto.

C'è chi utilizza un ascolto selettivo, prestando attenzione solo ad alcuni pezzi di conversazione e chi utilizza un ascolto attento andando a focalizzare l'attenzione su ogni parola detta e puntualizzandone il significato.

Si tratta di forme di comunicazione fallimentari, perché l'unico modo che permette di capire è l'ascolto empatico.

L'empatia apre le porte al mondo dell'altro. Vedere il mondo coi suoi occhi, permette di capire qual è il suo punto di vista emotivo e intellettuale.

Imparando a comunicare si evita che i problemi arrivino a degenerare. Intendere reciprocamente quali sono i bisogni, le necessità i pensieri, i problemi, crea degli spazi nuovi, delle nuove opportunità nell'affrontare questi problemi. Se prima per un problema scoppiava una lite, e si manifestavano critica, disprezzo e atteggiamento difensivo, con i giusti strumenti, con nuove conoscenze, si trovano alternative per esporre i propri pensieri o punti di vista.

Il bello delle differenze tra uomo e donna, e più in generale tra una persona e l'altra, è proprio il cercare nuovi modi per capire l'altro, per capire sé stessi progredendo ed evolvendosi insieme.



- Pilastro #5 -

RISOLVERE E AFFRONTARE I PROBLEMI

VIVERE FELICI IN COPPIA È UN'ARTE,
L'ARTE DI RISOLVERE E AFFRONTARE I PROBLEMI

Vivere felici in coppia è un'arte, l'arte di risolvere e affrontare i problemi. Molte persone lasciano partner che amano o hanno amato, per l'incapacità di risolvere i problemi che inevitabilmente si presentano nella vita di coppia. È ovvio: siamo differenti, e sono proprio tali differenze a generare i "problemi".

In questa dimensione bipolare, ogni aspetto si può analizzare in due modi: positivo o negativo. Un qualsiasi problema può essere visto come opportunità di crescita (evoluzione) per raggiungere nuovi e più solidi equilibri, o come una lenta e progressiva dissoluzione del legame. Einstein scriveva "La crisi è la più grande benedizione per le persone e le nazioni, perché la crisi porta progressi". Superare la crisi significa superare sé stessi, evitando di venire superati. Chi si lascia superare dal problema sta rafforzando il problema stesso, perché concede più energia al problema che alla sua risoluzione.

C'è un principio fondamentale che dobbiamo tenere sempre a mente: non lasciare che un problema si insinui tra noi e il nostro partner; non lasciare che prenda spazio, che diventi tanto grande da spingerci l'uno contro l'altro facendoci allontanare.

Utilizzando una comunicazione empatica e avendo l'obiettivo chiaro di stare insieme nel miglior modo possibile, ci si predispone a fare ciò che è necessario per risolvere tutti i problemi.

A volte ci vuole una buona dose di coraggio per affrontarli ma ne vale la pena, perché lasciar correre, pensando che con il tempo le cose cambieranno, significa ingannarsi.

A volte la risoluzione di un problema può passare dal raggiungimento di un compromesso.

Se una situazione non è subito risolvibile, capire l'altro ci porta a comprenderlo, ovvero ad accettare che al momento sia ancora fatto così, con i suoi limiti e le sue virtù e che non cambierà perché lo chiediamo noi ma solo se lo riconoscerà necessario. Oppure capiremo che il limite è il nostro, ma che ancora non abbiamo la forza di cambiare. In entrambi i casi l'unica soluzione è raggiungere un compromesso. Come scrive Gottman:

" Non è necessario essere d'accordo con tutto quello che dice o pensa il

vostro partner, ma si deve prendere onestamente in considerazione la sua posizione.

Se vi sedete con le braccia incrociate e vi mettete a scuotere la testa (o pensate anche solo di farlo) quando il vostro partner cerca di parlare di un problema con voi, state certi che la discussione non vi porterà da nessuna parte".

Le persone non cambiano se non ne riconoscono la necessità, e anche in questo caso è difficile e faticoso. Prima si inizia, prima si cambia, e prima si risolve. È quindi importante affrontare il problema e non fuggirlo.

Molte coppie, purtroppo, si separano per problemi che non sono riuscite ad analizzare nel giusto modo, e senza neanche avere a disposizione strumenti adeguati per poterli risolvere.

Uno dei motivi principali che conducono alla crisi di coppia è il non volersi confrontare, né con i propri bisogni insoddisfatti né con quelli dell'altro. Il mancato confronto genera giorno dopo giorno frustrazioni e insoddisfazioni che soffocano l'amore alimentando l'odio.

Si arriva così alla separazione, con l'illusione che i vecchi problemi saranno lasciati alle spalle. Eppure, quando inizia una nuova storia, nel tempo riaffiorano gli stessi problemi – a volte anche peggiori – che aumentano via via la sofferenza e la frustrazione. È necessario un cambio di paradigma, è necessario trasformare il nostro punto di vista, bisogna vedere il nostro partner come uno specchio e osservare noi stessi attraverso lui.

Usa i suoi feedback per migliorare, non far finta di niente, altrimenti è come se non ti guardassi allo specchio la mattina perché non ti piace quello che vedi.

I problemi li risolverai solo se cambierai te stesso. Puoi utilizzare delle tecniche per rendere il processo più veloce e ridurre la sofferenza, ma è solo lavorando su te stesso e smussando i tuoi angoli che riuscirai a ottenere risultati straordinari.

Ora starai pensando "Ma se cambio solo io è inutile!". No, se cambi solo tu hai già risolto metà dei problemi della coppia. E vedrai che pian piano anche l'altro cambierà. Dobbiamo avere, come detto, la pazienza e la volontà di aspettare che il nostro cambiamento generi il cambiamento dell'altro.



- Pilastro #6 -

AMICIZIA E LIBERTA'

L'AMICIZIA RENDE LIBERO L'ALTRO
DI ESSERE SE STESSO

In un rapporto, il fatto di essere amici significa essere confidenti, fidarsi dell'altro. Sapere di aver stretto un'unione significa avere fiducia che l'altro non ti tradirà perché altrimenti tradirebbe se stesso.

Tra i partner il rapporto deve essere di leggerezza e moderazione, ognuno deve poter parlare liberamente senza paura che l'altro reagisca in malo modo modulando le proprie azioni e reazioni. Il senso di amicizia viene rafforzato quando le decisioni vengono prese insieme, quando le due parti si confrontano per mettere in atto un obiettivo. Questo è molto importante da tenere a mente, soprattutto per gli uomini che – per programmazioni sociali e familiari – tendono a non considerare l'opinione della donna, relegata ad altri ruoli all'interno del rapporto.

Rafforzare l'amicizia aiuterà ad affrontare i momenti difficili portando entrambi a imparare l'uno dall'altro.

L'amicizia inoltre protegge il rapporto riducendo il rischio che, per trovare parole di conforto, si ricorra a persone del sesso opposto instaurando legami emotivi che potrebbero mettere a repentaglio la relazione.

Il primo amico del tuo partner sei tu!

Non è che non si possano coltivare amicizie al di fuori del rapporto di coppia, ma alcuni argomenti che toccano l'emotività è meglio discuterli con il partner, o se necessario con una persona amica ma con entrambi i partner presenti.

Non può esserci amicizia senza libertà, lascia che il tuo partner sia se stesso, lascia che abbia i suoi spazi, apprezza il tempo che trascorri con lui ma anche quello senza di lui, non soffocare l'altro volendogli stare sempre vicino perché è come mettere una coperta di lana sopra un fuoco che arde. Aiuta l'altro se lo chiede – non è detto che voglia rendere comune un suo problema – resisti (e soffri) nel non fargli notare che sta sbagliando, anche quando è palese. In questo modo eviterai che si sottovaluti e così lui potrà imparare dall'esperienza, per quanto dolorosa, e crescere.

Non criticare, magari con frasi come “Te l'avevo detto”, stai al suo fianco per sostenerlo e aiutalo a rialzarsi dopo una caduta.

A meno di serie e gravi conseguenze è meglio lasciare libero il partner di sbagliare e crescere.

Ognuno dei due deve sentirsi libero di essere se stesso, anche se questo non vuol dire “sono libero di fare quello che voglio”, perché questo più che libertà è menefreghismo o dissolutezza.

Covey dice: “Ogni essere umano ha quattro doti: la consapevolezza di sé, la coscienza, la volontà indipendente e l'immaginazione creativa. Queste ci danno la massima libertà umana: il potere di scegliere, di reagire, di cambiare...” La libertà di agire all'interno di ciò che riconosco come dovere scaturito dalla nostra coscienza e volontà, con responsabilità e rispetto verso gli altri. È decidere di fare una cosa e farla, è decidere di avere un rapporto sereno e felice e comportarsi di conseguenza.

Libertà è essere indipendente e lasciare all'altro la sua indipendenza, rispettando l'altro e sé stessi e portando così avanti il rapporto con responsabilità. Due individui liberi, che agiscono secondo questi principi, vivono uno stato di interdipendenza che genera una risultante delle virtù di entrambi. È unirsi e formare un qualcosa di più, dove il risultato è maggiore della somma delle singole parti.

Per fare un'immagine dell'interdipendenza pensiamo a una squadra di calcio: ogni giocatore ha il suo ruolo, il suo talento, e uniti tra loro creano qualcosa di maggiore: una squadra vincente.

La virtù di ognuno non è più rivolta solo a sé, per un vantaggio personale, ma è messa al servizio degli altri, che si tratti di una squadra, del partner o altro. Non è più “io posso”, “io voglio”, ma diventa “noi possiamo”, “noi collaboriamo”, “noi mettiamo insieme i nostri talenti per un fine più grande”.



- Pilastro #7 -

SESSUALITA'

USCIRE DAGLI STEREOTIPI
RENDE IL SESSO PIÙ APPAGANTE

L'area dove vi è maggiore insoddisfazione è proprio la sfera della sessualità. I media, i film, la pubblicità, la pornografia, hanno contribuito a falsare quello che riguarda la passione e la sessualità.

La scarsa conoscenza che gira intorno a questo argomento è disarmante.

Per evitare di cadere in stereotipi scoraggianti e frustranti è importante conoscere – come detto precedentemente – le differenze. Uomo e donna si rapportano al sesso in modo diverso, per questo è importante lavorare affinché la passione rimanga viva all'interno della coppia.

Le differenze più importanti da alimentare sono quelle di genere. La donna, per esempio, è attratta dall'uomo se lui rimane in contatto con la sua mascolinità, il lato maschile; l'uomo è attratto dalla donna se lei mantiene la sua femminilità, l'essere donna.

Ciò che minaccia e rischia di uccidere la passione è proprio il capovolgimento dei ruoli, lo sbilanciarsi verso il lato opposto.

Come per la comunicazione, anche per la sessualità esistono strategie che conducono ad altri livelli, portando la coppia ad assumere nuovi atteggiamenti, nuovi approcci, per raggiungere equilibri che conducono all'appagamento e alla serenità.

Tanto la donna quanto l'uomo, per poter raggiungere l'eccitazione sessuale e l'orgasmo, devono prima di tutto disattivare alcune aree cerebrali come l'amigdala – centro adibito al segnale di pericolo – e la corteccia cingolata anteriore, l'area dell'imbarazzo e della preoccupazione.

- Per le donne -

La donna ha bisogno di sentirsi amata e considerata speciale dal proprio uomo.

Sentendosi sentimentalmente rassicurata, si apre alla sessualità raggiungendo stadi di piacere molto elevati.

La sua eccitabilità è lenta, l'appagamento sessuale avviene con un graduale crescendo della tensione e permane a lungo anche dopo l'orgasmo. La necessità della donna di rilassarsi nasce proprio da questo suo aspetto, quello di disattivare l'area dell'amigdala e della corteccia cingolata anteriore. Ecco

l'importanza dei preliminari.

Esistono tre regole d'oro da seguire nei preliminari, come suggerisce la dott. Poli, che miglioreranno la vostra esperienza sessuale:

1. Siate distanti dall'obiettivo finale. Se osservate bene le sue abitudini, avrete notato che nell'intimità la vostra donna ha la tendenza a iniziare a baciarsi a partire dal collo per proseguire verso la zona erogena per eccellenza. So che voi amate tutt'altro, ma al sesso femminile piace il gioco dell'acqua e del fuoco. Girate intorno all'obiettivo, avvicinatevi per poi riallontanarvi, in questo modo la aiuterete a rilassarsi.
2. Siate lenti. Siate lenti nell'arrivare all'obiettivo. Più lo sarete (nei movimenti) e più le farete provare piacere. Il suo grado di eccitazione salirà proporzionalmente alla vostra lentezza, tanto che quando arriverete all'obiettivo il suo corpo sarà pronto e anelante di piacere.
3. Siate leggeri. Nell'approccio il tocco deve essere una piuma, la stimolazione leggera.

- Per gli uomini -

Al contrario della donna, per l'uomo la stimolazione diretta è la principale fonte di piacere. I preliminari non necessitano di troppe regole: la cosa più importante è il raggiungimento dell'obiettivo. Per l'uomo è facile disattivare l'area dell'amigdala perché si tratta più che altro di un meccanismo idraulico. Per l'uomo, un aspetto fondamentale è rendere felice la propria donna, in questo caso dandole piacere. Tuttavia, per quanto possa sembrare strano, non sa a priori cosa la rende felice, quindi è bene che la donna verbalizzi ciò che le piace con dovizia di particolari.

-Conclusione-

Siamo giunti al termine di questa breve panoramica su quelli che sono, a mio modo di vedere, i sette pilastri base per un rapporto di coppia sano e soddisfacente.

Come avrai intuito l'argomento è così vasto e ricco che si potrebbe scrivere un'enciclopedia.

Parliamo dell'uomo e della donna, di due diamanti che ancora non conosciamo tutte le loro sfaccettature e la loro totale bellezza.

Vivono insieme per fare da specchio l'uno all'altro in modo da riconoscersi e togliere, dove presente, il terriccio che offusca la loro splendente luminosità.

Siamo artefici del nostro destino, abbiamo la libertà di scegliere chi essere e come manifestarci, possiamo cambiare la nostra realtà quando vogliamo modificando anche l'ambiente circostante. Viviamo un periodo storico dove si è persa la concezione che la vera forza, il vero potere, non è sugli altri ma su sé stessi. Questo è l'unico potere che soddisfa, come lo definisce Jung, l'IO e che permette di condurre una vita ricca e piena, ma è soprattutto l'unico vero potere che possiamo controllare.

Parti da te stesso, applica una leggera forza per un piccolo cambiamento, inizia a porre attenzione a uno o più dei sette pilastri che ho illustrato. È dai piccoli cambiamenti quotidiani che si ottengono grandi trasformazioni e con queste grandi risultati.

Per tenere sempre a mente il vostro intento, prendete un foglio di carta e scrivete i vostri propositi riferiti a voi stessi, al vostro partner e alla vita di coppia e riponeteli in un cassetto. Andate a rileggerli regolarmente e aggiornateli se vi sembrano ormai superati.

Questo piccolo espediente vi aiuterà a mantenere l'attenzione sulle cose importanti e sull'obiettivo che vi siete dati.