

10 Errori da evitare

Lo so, una storia d'amore non avrebbe bisogno di tecniche per funzionare...e addirittura si dice che gli innamorati trovino adorabili perfino i difetti della persona amata...però siamo tutti esseri umani fino a prova contraria e ogni tanto (ma solo ogni tanto) gli esseri umani commettono errori.

Non è che siamo malvagi, semplicemente non riusciamo a trovare alternative valide (magari perché siamo troppo concentrati sui problemi o impegnati a lamentarci) e quindi adottiamo comportamenti poco produttivi e poco furbi.

Tra tutti i possibili errori che possiamo commettere, ce ne sono 10 particolarmente significativi.

Sono significativi non perché siano particolarmente gravi, ma perché limitano la nostra libertà personale, la nostra felicità e quindi la nostra capacità di amare pienamente e profondamente il nostro partner.

Dai un'occhiata a questo elenco, magari ti è capitato di fare qualcuna di queste cose (oppure conosci qualcuno a cui è successo):

- dare per scontato il partner
- aggredire verbalmente il partner
- sminuire le sfide che sta vivendo il partner
- annullarsi o mettersi in secondo piano per far felice il partner
- accettare gli sgarbi o le manchevolezze del partner facendo finta di niente
- controllare il partner (per gelosia per esempio)
- pretendere di sapere tutto del partner
- offendere apertamente il partner o la sua famiglia d'origine
- dimenticarsi dei bisogni del partner
- dimenticarsi la parola data o qualcosa di significativo per il partner

banalità?

Assolutamente sì.

Però è sulla quotidianità che si costruisce una storia d'amore da sogno!
Se invece pretendi di costruire qualcosa di solido sui sogni...ti ritroverai presto col muso per terra.

Dare per scontato il partner

Il più banale in assoluto!

Già mi immagino quello che pensi: "figurati Mattia, io una cosa del genere non la farò mai" o non l'hai mai fatta, non è così?

Se è vero e se realmente riesci a evitare di dare per scontata la tua relazione, complimenti!

Troppo spesso invece diamo per scontato il fatto che la persona che amiamo ci sarà, ci amerà, ci aiuterà, ci sosterrà e farà il tifo per noi.

Diamo per scontato che rimarrà fedele e concentrata, che si dedicherà alla coppia; e così arrivano i problemi, perché chi si sente dato per scontato non si impegnerà mai per mantenere la propria posizione.

Capisci cosa intendo dire?

Le persone vogliono sentirsi importanti, vogliono sapere di valere!

Il tuo partner, come tutti, ha bisogno di veder riconosciuto il proprio ruolo e vuole che sia tu a dargli questo riconoscimento, altrimenti si stuferà e andrà a cercarselo in un altro modo (o in un altro letto).

Non sto dicendo che sia giusto!

Ti sto semplicemente mostrando quello che accade.

Sono d'accordo sul fatto che ognuno di noi deve diventare libero e indipendente e imparare a gioire del proprio valore indipendentemente dal giudizio degli altri: questa è una conquista degna della massima stima e del maggior apprezzamento!

Il fatto è che per arrivare a un livello del genere occorrono molto impegno e molta costanza: quindi, se il tuo partner non possiede ancora questa consapevolezza, tu devi stare dalla sua parte e dimostrare tutta la tua gratitudine per quello che state vivendo insieme.

Ricorda: non servono gesti eclatanti...sono le piccole abitudini quelle che fanno arrivare meglio il messaggio.

Aggredire verbalmente il partner

"Non capisci niente"

"ma come ho fatto a mettermi con una persona tanto stupida"

"smettila di fare l'idiota"

"non mi ascolti proprio"

e così via...aggiungici un bel tono sgarbato, aggressivo, umiliante o di rimprovero e il gioco è fatto!

Anche qui, già sono preparato alle tue reazioni:

"ma cosa vuoi che sia...tanto lo sa che l'amo"

"ogni tanto tutti perdono le staffe"

"devo pur sfogarmi con qualcuno"

"mi capirà"

see...come no!

Tutte balle: ti immagini Giulietta che ragiona in questo modo con Romeo?!?

D'accordo, han fatto una brutta fine quei due, perciò non sono propriamente un buon esempio...però voglio farti capire che gli innamorati non si aggrediscono a vicenda perché PRIMA di aggredirsi fanno il possibile per capire il partner, per mettersi nei suoi panni e per trovare una soluzione vincente!

Come sempre, è una questione di possibilità di scelta: se la miglior scelta possibile è l'aggressione verbale, significa che è arrivato il momento di crearsi nuove e più valide alternative!

Quante volte ti capita di perdere le staffe?

Quante volte ti succede di farti trasportare da emozioni improduttive?

Cosa vuoi al posto di tutto questo?

Che tipo di persona vuoi diventare?

Come vuoi comportarti con il tuo partner d'ora in avanti?

Sminuire le sfide che sta vivendo il partner

Ricorda quello che diceva il Buddha:

"l'evoluzione spirituale degli altri non è affar tuo!"

Quante volte hai giudicato le situazioni più impegnative vissute dal tuo partner?

Quante volte le hai sminuite o hai cercato di dimostrare che non era poi così grave?

Perché l'hai fatto?

A volte lo facciamo con le migliori intenzioni, altre volte invece vogliamo soltanto metterci in mostra...in entrambi i casi, quale risultato hai ottenuto?

Se vuoi davvero aiutare il tuo partner devi sostenerlo con l'amore e con l'appoggio incondizionato.

Se ami davvero la persona che ti sta accanto, perché senti il bisogno di metterti in mostra?

Ci sono situazioni in cui davvero le persone ingigantiscono i problemi e si perdono in un bicchier d'acqua: credi realmente che dirgli che si stanno comportando da deficienti le aiuti?

Soluzione?

Quando il tuo partner si lamenta per qualcosa, hai due possibilità

1. sminuire la sfida che sta vivendo

oppure

2. rispondere in questo modo: "so che ti trovi in una situazione impegnativa, sappi che io farò sempre e comunque il tifo per te e se vorrai il mio aiuto sarò al tuo fianco, a tua disposizione"

la prossima volta prova questo secondo metodo e poi fammi sapere.

Annularsi o mettersi in secondo piano per far felice il partner

Sembra una furbata..."siccome l'amo più della mia stessa vita, farò qualsiasi cosa per la sua felicità" e così uno finisce per diventare un burattino nelle mani di un despota capriccioso.

"Ah no...se le cose raggiungono quel punto lo/la mollo seduta stante!"

Come no, sai quante persone ho sentito dire questa cosa per poi continuare a vederle con il solito partner e con le solite dinamiche relazionali?

Le storie d'amore, soprattutto all'inizio, vedono l'insorgere di queste dinamiche e se rimane qualcosa di circoscritto a banalità va anche bene; i problemi arrivano quando inizi a ragionare con la testa del tuo partner invece che con la tua!

Perché il tuo partner si è innamorato di te, non di sé!!!

Forse non se ne rende ancora conto, ma non vuole un suo clone: vuole te, vuole la persona che gli ha fatto battere forte il cuore fin dal primo momento.

D'altra parte, pensaci bene: tu vuoi un burattino o un individuo forte, saldo e sicuro di sé?

Chiaro che rispondi "la seconda" lo so!

Quello che voglio farti capire è che lo stesso principio vale per il tuo partner.

Nelle relazioni è indispensabile l'interdipendenza:

"sto bene così come sono, insieme a te sto meglio"

questo è il segreto del successo di una relazione! Se invece la relazione si basa sul bisogno, sul desiderio di essere accettati, sulla necessità di ricevere approvazione e sull'abitudine a sfruttare la forza dell'altro, allora non è una storia d'amore ma una specie di speculazione d'alta finanza emozionale!

Accettare gli sgarbi o le manchevolezze del partner facendo finta di niente

Ovvero, cosa sono disposte a fare le persone pur di non rimanere sole!

A volte accettiamo da parte del nostro partner comportamenti che non tolleremmo da parte di nessun altro, e questo solo perché abbiamo paura di perdere il suo amore.

Ma l'amore non è una merce di scambio.

Non è una moneta e nessuno può togliercelo se davvero l'abbiamo dentro di noi e l'alimentiamo con le nostre intenzioni, i nostri pensieri e i nostri comportamenti.

Le persone non si rendono conto che non possono ricevere amore: possono solo alimentarlo.

Se vuoi realmente vivere una storia d'amore devi amare fino a sentire che trabocchi di amore, di passione, di desiderio, di entusiasmo e di felicità.

"Aspetta un attimo Mattia, mi stai dicendo che tutto questo è una scelta?"

In parte sì!

Perché è una questione di atteggiamento.

E tu puoi scegliere con quale atteggiamento vivere, con quale atteggiamento amare, con quale atteggiamento affrontare le sfide, con quale atteggiamento impegnarti per realizzare i tuoi desideri.

C'è un musicista molto bravo e molto famoso, Steve Vai, che parla di atteggiamento in questi termini: "è l'ingrediente più importante in ogni forma di evoluzione. Devi sempre monitorare il tuo atteggiamento. Credo fermamente che nei nostri cuori conosciamo già le risposte alle domande più importanti che ci poniamo. Un atteggiamento salutare rende più facile apprezzare il lavoro e gli insegnamenti degli altri e si rifletterà in ciò che fai e in ciò che pensi di te."

Immagina di credere che tutto questo rientri nelle tue possibilità di scelta: quali sono i prossimi passi che compirai?

Controllare il partner

Pretendere di sapere sempre chi frequenta, dove va, come si comporta, come reagisce e così via.

Non è assolutamente vero che la gelosia fa bene al rapporto: la gelosia non fa altro che minare la fiducia che hai verso di te, verso il partner e nei confronti della vostra relazione.

Un po' di gelosia (e intendo davvero poca) è normale e nella maggior parte dei casi è sana: significa che tieni al rapporto, che tieni all'altra persona, che farai sempre il possibile per mantenere vivo il fuoco, che proteggerai chi ami.

Se invece ti agiti appena la tua compagna o il tuo compagno esce di casa senza di te, se inizi a controllare il telefono e il computer, se ti infastidisce che persone dell'altro sesso parlino o si relazionino con chi ami e soprattutto se tutto questo ti sembra normale, allora c'è una questione da risolvere!

Non puoi fidarti al 90% di una persona, semplice.

Se hai una relazione stabile e fissa e desideri costruire un rapporto basato sull'amore, devi fidarti al 100% di chi ami.

Fiducia per me significa lasciare libera l'altra persona di esprimersi autonomamente.

Questa definizione ha molte implicazioni:

- desidero che la persona cresca ed evolva
- so che è in grado di fare le scelte migliori
- quando io do fiducia a qualcuno, ecco che lui/lei si impegnerà per dimostrarmi che è ben riposta
- sono tranquillo esattamente come se fossi io al suo posto e nella stessa situazione
- sono certo delle mie potenzialità e della mia capacità di rialzarmi se sarà necessario

ce ne sono altre ancora in realtà, ma per adesso ti invito a riflettere attentamente su questo elenco e di confrontarlo con la tua situazione attuale.

Come vivi la fiducia?

Come la dimostri? Come dai fiducia a chi ti sta accanto?

Pretendere di sapere tutto del partner

In questo caso non mi riferisco alla forma di controllo del punto precedente, mi riferisco proprio alla conoscenza razionale di tutto ciò che la persona che ami ha fatto, fa, farà e intende fare.

Ti faccio una domanda:

a cosa ti serve conoscere perfettamente tutto il passato del tuo partner?

...

Ti è venuto in mente qualcosa?

Ricordi com'è iniziato il percorso che abbiamo fatto insieme?

Il secondo file audio parla proprio di confronto!

Troppo spesso usiamo il passato per far un confronto col presente, per valutare le persone e per decidere quali comportamenti attuare.

So che non sembra un'idea così malvagia:

è vero, probabilmente in un'azienda è anche una buona strategia, ma una relazione NON è una fabbrica!!!

In una relazione è l'atteggiamento che conta (dando per scontato che ci sia l'amore).

Conoscere il partner, scoprire i suoi sogni, i suoi desideri e le sue passioni è fondamentale in un rapporto; se ci pensi questa forma di conoscenza è rivolta al presente e al futuro che state costruendo insieme.

Tutto il resto invece è una forma di giudizio e ormai hai capito che il giudizio ti imbriglia, ti limita e soprattutto ti fa concentrare su aspetti poco utili e poco interessanti della realtà che ti circonda.

Non credi anche tu che sia molto meglio focalizzarsi su ciò che puoi fare insieme alla persona che ami piuttosto che star lì a pensare a quello che fa mentre se ne sta per i fatti suoi?

Offendere apertamente il partner o la sua famiglia d'origine

Conosco una persona che ha letteralmente tolto il significato negativo alle parolacce o alle offese: se qualcuno le dice qualcosa di brutto, semplicemente, non la scalfisce perché ormai è come se le dicessero "non sono d'accordo con te" e nient'altro!

Certo che dal suo punto di vista è una bella fortuna!!!

Peccato che questa persona ogni tanto si dimentichi che non tutti sono come lei...per cui magari le è capitato di dire al suo partner "sei una testa di c@##o" o "v@##@nc...o" come se niente fosse e di stupirsi che ci rimanesse pure male!

Poi mi è capitato di sentir dire da un marito alla propria moglie "sei proprio come tuo padre" intendendola come un'offesa.
E la stessa persona dire a proposito del figlio che aveva commesso un grave errore: "del resto ha preso tutto dalla famiglia di sua madre".

Semplicemente trovo tutto questo orribile.

Perché offendere qualcuno così gratuitamente?
E soprattutto, perché offendere così le persone che ami?

Tutto rientra nel discorso che faccio durante l'introduzione di questo corso: quando l'emotività va alle stelle, la razionalità si annulla e corriamo il rischio di dire o fare cose di cui ci pentiremo presto (se siamo molto sensibili) oppure che si ritorceranno contro di noi (se non ci interessiamo dei sentimenti altrui).

So che queste cose capitano...quello che non capisco è perché si ripetano!

Una volta ci può stare, d'accordo, ma poi perché non usiamo quest'evento per capire come migliorare e soprattutto per capire cosa ci dà realmente fastidio nei comportamenti dell'altra persona?

Molto spesso chi ci sta vicino ci fa da specchio e ci mostra un lato del nostro stesso carattere che conosciamo e che non apprezziamo: in che modo puoi utilizzare questa consapevolezza per migliorare il tuo rapporto con chi ami?

Dimenticarsi dei bisogni del partner

Ti ricordi di quando la persona che ami si prendeva cura di te?

Ti ricordi di quando anticipava le tue necessità?

Ti ricordi di quando desideravi realmente supportare il tuo partner?

Ti ricordi di quando eravate certi di poter superare qualsiasi sfida insieme?

Ti ricordi di quando era semplice soddisfare i tuoi bisogni?

E adesso come vanno le cose? Sei più esigente? Più insofferente? Più annoiata/o? Perdi la pazienza più in fretta? Oppure presti meno attenzione ai dettagli?

Non voglio farti il terzo grado né farti sentire una nullità...voglio solo farti riflettere su una cosa: i desideri e i bisogni del tuo partner sono ancora al centro dei tuoi pensieri?

Se hai scelto un percorso come questo è molto probabile che le cose non stiano così, non è vero?

E non sto dicendo che adesso devi vivere in funzione dei capricci di chi ami, al contrario! Sto semplicemente dicendo che è bello avere qualcuno accanto di cui prendersi cura e che a sua volta si prende cura di noi.

Conosci la canzone "La cura" di Franco Battiato?

Probabilmente è la più bella canzone d'amore mai scritta e, cosa alquanto interessante, nel testo non compare mai la parola "amore".

Ti ricordi di quando nel file audio dico che le canzoni d'amore in realtà non parlano d'amore ma di innamoramento? Ecco, questa è l'unica canzone che parla di amore, inteso proprio come l'immersione di cui parlo nel corso.

"La cura" ci mostra in che modo amare incondizionatamente qualcuno: anticipando le sue necessità e ponendoci spontaneamente al suo servizio.

N.B. Questo non significa che dobbiamo diventare servili!!! Significa che dobbiamo aiutare il prossimo a dare il meglio di sé. Ascolta attentamente la canzone e capirai cosa voglio dire.

Dimenticarsi la parola data o qualcosa di significativo per il partner

La parola data è legge.

Sono davvero tentato di non aggiungere altro, sai?
Ma ormai ho iniziato una pagina nuova e quindi...

In pratica chiudiamo il cerchio:
dimenticarsi la parola data è l'apoteosi del dare per scontato il partner!

In queste cose sono davvero intransigente!
E questo non significa che ogni tanto io non commetta errori: il fatto è che se dico che farò qualcosa e poi non riesco a farla, io non dormo la notte!!!

E invece ci sono persone che dicono e parlano e raccontano e sostengono...per poi non combinare nulla!

Ma che modo è di fare?

Ricordati una cosa importantissima:
ciò che fai parla a voce talmente alta da impedire di sentire ciò che dici.

E immagina di aver dato la tua parola alla persona che ami.
Immagina le sensazioni del tuo compagno o compagna.
Immagina di non portare a termine ciò che hai promesso.
Ora immagina nuovamente le sensazioni che proverà chi hai deluso.

Come ti fa stare tutto questo?
Inverti i ruoli...immagina tu di ricevere una delusione simile...come ti fa stare tutto questo?

Come ho ripetuto fin dall'inizio, è solo ed esclusivamente una questione di possibilità di scelta: più ne hai e più soddisfacente sarà la tua esistenza e la tua vita di coppia.

Il mio augurio è proprio quello di averti mostrato una via per trovare o per crearti nuove opportunità e nuove possibilità di scelta.

Ricordati che l'unica cosa certa nella vita è il cambiamento...quindi...goditi il viaggio 😊

