

RELAZIONI 101

COME SALVARE LA TUA RELAZIONE E TROVARE TE STESSO

WRITTEN BY

SEB

INTRODUZIONE

Ci sono diversi tipi di relazioni, e' facile nominare relazioni d'amicizia, relazioni di lavoro o relazioni amorose ed in questo ebook voglio parlare piu' che altro di relazioni con l'altro sesso e in parte della relazione che abbiamo con noi stessi.

Scommetto che tanti di voi sono, o sono stati, nella situazione dove un treno di emozioni contrastanti rende difficile prendere decisioni come lo stare insieme o il mollarsi. Scommetto che tanti di voi sono, o sono stati, in una relazione dove i comportamenti del partner sono difficili da capire. Scommetto che tanti voi sono, o sono stati, in una relazione dove e' difficile capire i propri comportamenti o sentimenti. Scommetto che tanti di voi vorrebbero sapere se il partner attuale e' quello giusto o meno... e scommetto che molti di voi vorrebbero una spiegazione per tutto questo.

In linea generale e' possibile trovare molte delle spiegazioni dentro noi stessi, e questo percorso di auto-scoperta e' fondamentale per arrivare a capire le altre persone, incluso il nostro partner.

In questo ebook prendero' l'esempio di una relazione che inizia bene, continua cosi' cosi' e finisce male. Parlare di esempi specifici per ogni caso risulterebbe in un libro di mille pagine e difficile da seguire. Gli esempi riportati con le relative soluzioni, rimangono comuni a una pletera di problemi che ho notato in diverse coppie e rimangono utili a qualsiasi livello per capire meglio cosa succede all'interno di una relazione e all'interno di noi stessi. Alla fine di questo ebook noterete che la "relazione-esempio" poteva essere salvata, ma voglio chiarire che non bisogna recuperare tutte le relazioni che finiscono perche' semplicemente *non tutte le persone che incontriamo sono la nostra anima gemella!!*

CONOSCERE SE STESSI PER CONOSCERE GLI ALTRI

Tante relazioni sotto sotto sono molto diverse da quello che si pensa, io stesso mi sono trovato in relazioni con ragazze e mi tiravo scemo a capire cose volevo, cercavo sentimenti dentro di me perche' volevo provarli e non perche' veramente li sentissi o mi tiravo storie a cercare di interpretare alcuni comportamenti quando poi la soluzione era la piu' semplice di tutte: loro non erano le persone giuste per me!....tutte queste cose mi hanno portato a pensare ad un punto essenziale nelle relazioni: non mettetevi con qualcuno se non state bene con voi stessi!!!!

Quindi, se a questo punto dovessi chiedere ad ogni singolo lettore "Chi sei?" mi piacerebbe ascoltare la risposta per capire se lui/lei sanno realmente chi sono o se semplicemente pensano di saperlo perche' basano questa conoscenza su come le altre persone reagiscono o su quello che gli altri dicono.

E' importante capire che la nostra vita e' divisa in tre momenti: momenti nei quali bisogna correre, momenti nei quali bisogna camminare e momenti nei quali bisogna fermarci. Spesso si sottovalutano i momenti nei quali bisogna fermarci per paura che si possa perdere tempo, che si perdano altre occasioni e si finisce per non godersi quel momento semplicemente per la sua intrinseca bellezza.

Questo e' anche capibile se ci si rende conto che ognuno di noi e' spaventato dalla solitudine. Quando si e' soli molti pensieri balenano con una facilità impressionante nella mente. L'essere soli per alcune persone e' sinonimo di non essere accettati e non essere capiti, inoltre il non capire gli altri ci porta spesso alla conclusione che qualcosa e' sbagliato con noi, che non "siamo abbastanza" o che non possiamo mai essere il tipo di persona che sognamo di essere. Purtroppo, a meno che si prenda di petto la situazione, questi pensieri limitanti non fanno altro che auto-alimentarsi, ma parlero' piu' profondamente di questo nei prossimi paragrafi.

Tornando al titolo di questo paragrafo: perche' devo conoscere me stesso per conoscere gli altri? La risposta e' perche' conoscendo noi stessi arriviamo a conoscere il modo nel quale guardiamo gli altri; questo e' spesso un modo

soggettivo (che e' normale perche' siamo tutti diversi) ma ci sono dei componenti oggettivi nella valutazione di un'altra persona che non devono essere ne trascurati ne sottovalutati. Un concetto molto importante che ho capito dalla PNL (Programmazione Neuro Linguistica) e da un libro intitolato "La Voce Della Conoscenza" di Don Miguel Ruitz, e' che quello che sappiamo di una persona e' spesso solo la proiezione di quello che pensiamo di quella persona, quindi, la nostra interpretazione e' distorta da pensieri soggettivi e dalle nostre emozioni. Trasferendo questo alla PNL questi possono essere chiamati filtri, filtri attraverso i quali si percepisce il mondo esterno e filtri attraverso i quali percepiamo noi stessi, filtri che portano a "modificare" la visione del presente/passato/futuro su una base oggettiva.

Un altro punto che voglio sottolineare consiste nel capire quale sia la "causa" e quale sia "conseguenza" di un comportamento in una relazione. Per causa intendo quello che fa scatenare una reazione in una persona e per conseguenza intendo la reazione di per se. Quello che pero' succede e' che spesso queste vengono confuse l'una con l'altra. Per spiegarmi meglio: qualcosa di stressante succede al lavoro, torniamo a casa e non vogliamo vedere la/il nostra/o ragazza/o e lei/lui si lamenta perche' non passiamo abbastanza tempo insieme e finiamo per litigare. Si puo' pensare che la causa scatenante sia l'evento stressante al lavoro ma alla fine e' il COME si reagisce all'evento stressante che dettera' il resto della giornata, non e' l'evento stressante di per se!! Se si e' in grado di guardare dentro se stessi e capire il perche' si reagisce a una determinata situazione in un determinato modo, allora e' possibile gestire e capire meglio noi stessi e gli altri.

Step by step:

- 1) chiediti come mai reagisci in un determinato modo ad un determinato comportamento del tuo partner (o di altre persone se sei single)*
- 2) viaggia a ritroso nella tua mente, cerca di capire/ricordare quando quel comportamento ti ha fatto reagire in quel modo per la prima volta*
- 3) chiediti se sotto diverse circostanze (finanziarie, di salute etc...) avresti reagito in un altro modo*
- 4) se 3) e' vera chiediti come mai avresti reagito in un altro modo*

DINAMICHE DELLA RELAZIONE

Per dinamiche della relazione intendo i cambiamenti che avvengono dentro di noi nel corso di una relazione. Questi cambiamenti sono principalmente emozionali (quello che si prova) e comunicativi (come si percepisce l'ambiente attorno - persone, eventi, situazioni - e come ci si relaziona ad essi).

Per spiegare ancora meglio quello che voglio dire dividerò, in linee generali, tutto in tre parti, con esempi di quello che succede quando la relazione funziona e quando non funziona:

1- agli inizi di ogni relazione tutto sembra andare alla grande, lei/lui è attraente, bella/o, simpatico/o, eccitante e sensuale; ci si sente bene ed il sesso è frequente e più che soddisfacente e raramente ci si annoia.

2- il tono cambia e può andare in due direzioni. Nel primo caso la relazione sembra strana o stagnante, la comunicazione con il partner è più difficoltosa e si sentono i primi segni che ci dicono che non si sta poi così bene come prima e non si dice niente al partner per paura di come la potrebbe prendere (questo è un esempio estremo, so che non tutti sono così). Nell'altro caso invece, ossia quando tutto va bene, si comincia a pensare al futuro perché ci si sente oggettivamente bene come coppia, si parla tanto e la comunicazione è naturale e semplice, onesta e diretta.

3- l'ultima parte è quella dove ci sono due opzioni a seconda di quello che si è creato precedentemente. In un caso ci si chiede se continuare o meno la relazione (segno che la relazione è già finita) mentre nell'altro caso invece si è agli inizi di un qualcosa di unico.

Ora, come avrete già capito, gli esempi sono gli estremi di pessima e ottima comunicazione. Quello che voglio spiegare è come mai si hanno problemi comunicativi nella coppia e come sistemare questi problemi con semplici accorgimenti.

Quindi, cosa e' successo? perche' e' andata cosi'?

Prima di tutto qui do la mia interpretazione personale e non pretendo di avere 100% ragione. Tramite diverse vie ho conosciuto tante persone che si sono trovate nelli situazioni che ho descritto, ho amici psicoterapeuti con i quali parlo di queste cose e ci sono dei pattern ricorrenti nel comportamento di ognuno di noi che rientrano quasi perfettamente in quello che vi sto per dire.

Quindi...parliamo dell'infatuazione iniziale. All'inizio quando si frequenta una persona RARAMENTE SI PENSA AL FUTURO!! Si guarda a quello che si vive semplicemente per quello che e': il presente, un dono ed un'opportunita' di vivere al meglio quello che si ha con un'altra persona, che questo sia una notte, una settimana o un mese poco conta!!

Alcune persone pensano di essere "innamorati"...l'innamoramento e' una cosa tanto complicata quanto semplice. Semplice perche' **si sente o non si sente**, non si puo' cercare, non si puo' vedere se si riesce ad innamorarsi magari passando piu'/meno tempo con l'altra persona. L'amore e' qualcosa di cosi' puro che e' semplicemente presente o assente. Sono tutte le altre sfumature emozionali che entrano in gioco e spesso ci confondono: forti emozioni, sesso, affetto e divertimento creano legami forti con il partner ma capita che si pensi di provare qualcosa di diverso da quello che poi si prova veramente.

Un punto fondamentale di questa prima parte di una relazione e' che capita che ci si senta bene semplicemente perche' si ha BISOGNO di stare con una persona perche' non si e' in grado di stare con se stessi. Il partner riempie in parte i bisogni che abbiamo: bisogni di affetto, accettazione e validazioni!! Questo e' un processo molto subdolo perche' raramente si ha la sensibilita' di capirlo e la capacita' di accettarlo. E' subdolo perche' una volta che si ottiene affetto e accettazione dal partner l'autostima sale, ci si sente bene e pronti a tutto (o perlomeno piu' tranquilli a livello sociale). Magari si comincia a camminare a testa alta e a non ci si preoccupa molto del giudizio degli altri perche' abbiamo la persona "amata" e' con noi!!

Ma....tutta questa confusione dove porta? Con il passare del tempo l'inconscio viene fuori e dice "Hey, aspetta un attimo, tu sei contento/contenta ma alla fine tu non stai ancora bene con te stesso/a!!"...ed e' qui che nascono i primi dubbi sotto forma di domande come "sara' lei/lui la persona giusta?" "sono innamorato/a" "non so cosa voglio" "cosa faccio".... e cosi' via!

Da qui si arriva all'ultima fase dove si pensa se si vuole ancora stare o meno con l'altra persona...cosi' come puo' essere che il partner pensi di lasciarci!!

A questo punto e' facile litigare per piccolezze ma queste piccolezze non sono la vera causa del litigio che e' invece scaturato dall'accumularsi di incomprensioni e dalla mancanza di comunicazione.

Questi errori comunicativi, se prolungati, possono portare al termine della relazione o, nel caso in cui si e' ancora insieme, ad una reazione a catena di incomprensioni con frequenti litigi scatenati da sciocchezze sempre piu' piccole.

Step by step

- 1) *Pensa alle relazioni che hai avuto in passato e dividile nei tre punti descritti sopra (indipendentemente da come la relazione e' andata)*
- 2) *Pensa, specialmente quando si tratta di una relazione passata, alle emozioni che provavi all'inizio/durante/dopo e a come hai conosciuto te stesso tramite queste emozioni*
- 3) *Pensa a quando hai detto-fatto una cosa che ha urtato i sentimenti del tuo partner e immagina a come avresti potuto dirla in modo diverso, come se postessi provare quello che il tuo partner prova.*
- 4) *Scrivi su un foglio tutte le cose che vorresti dire al tuo partner ed ancora non hai detto.*

IDENTITA' PERSONALE

E' inevitabile che piu' lunga e' la relazione, piu' profonda e' la connessione con il partner, il che porta, specialmente se va tutto bene, alla dipendenza dal partner per sentirsi bene. Questo e' un punto molto importante e voglio che sia chiaro che non sto negando le emozioni positive che sono naturalmente associate con lo stare con una persona che si ama, ma la NECESSITA' di avere quella persona di fianco per stare bene, L'INCAPACITA' di divertirsi senza quella persona, L'ABBANDONO della maggior parte della vita sociale solo per passare piu' tempo con quella persona. Per quanto personali possano essere queste decisioni, e per quanto ci siano sempre dei cambiamenti nella vita personale quando si e' in una relazione, ci sono dei livelli oltre i quali queste decisioni portano conseguenze negative ed alla perdita di identita' personale. Con questo intendo che **non si e' piu' la persona che si e', MA si esiste SOLAMENTE IN RELAZIONE ALL'ALTRA PERSONA!!!!** Cosa voglio dire con questo?? Voglio dire che quando si pensa di essere innamorati e pronti a tutto, ci si immerge totalmente nell'altra persona, l'altra persona diventa l'unico specchio attraverso il quale possiamo vedere noi stessi e tutto quello che c'e', e unicamente in relazione all'altro!!! E questo, miei cari, e' un errore gravissimo perche' non si ha piu' una vita propria e quello che si vive e' vissuto solo in rapporto al partner!!!! Questo accade perche' non si e' in contatto con se stessi e la mancanza di autostima e auto-supporto fa si che si abbia bisogno del partner per sentirsi bene.

Per spiegare meglio quello che intendo vi faccio un esempio di quello che mi e' successo. Un paio di mesi fa la mia ex-ragazza mi ha lasciato, e' stata l'esperienza emotivamente piu' dolorosa della mia vita, ma anche in quel dolore sapevo che avrei superato quel momento, sapevo che avrei trovato l'amore di nuovo e che la mia vita poteva solo migliorare. Questo perche' fortunatamente ho fantastici amici che mi sono stati vicino ma anche perche' ho sempre mantenuto una vita mia al di fuori della relazione che stavo vivendo. Nonostante tutte le cose che abbiamo condiviso ho sempre mantenuto la mia indipendenza e, nel

momento nel quale la relazione e' finita, sono stato malissimo per quello che provavo per lei ma comunque ero felice di quello che e' stato, di quello che ho imparato, di aver avuto la possibilita' di arricchire e conoscere me stesso sotto nuovi punti di vista....ma senza aver mantenuto un'identita' personale ora vivrei ancora nel rimorso e nel dolore, incapace di continuare ad avere una mia vita!!

Fino a quando non si capisce l'importanza di mantenere un'identita' personale, ed una vita propria allora si continuera' a ricadere sempre nello stesso circolo vizioso nel quale si vivono relazioni che alla fine non ci arricchiscono!

Una domanda lecita e': cosa bisogna fare allora??

Come prima cosa vi dico di vedere la relazione (come la vita) come se non durasse fino a domani!! Questo significa viverla semplicemente per quello che e', ossia una possibilita' di godere parte della vostra vita con l'intento di imparare ed essere felici per quello che si ha piuttosto che lamentarsi che si ha quello che non si vuole. Vivere nel presente, vivere un momento per quello che e' e' un pilastro del Buddismo che e' applicabile in ogni ambito della vita!!

Se si mantiene questa mentalita' allora e' possibile vedere ogni esperienza della vita come un'occasione unica per imparare a conoscere noi stessi, per imparare qualcosa da ogni persona che si incontra e per vedere lati di noi stessi che da soli non saremmo in grado di vedere!

Step by Step:

- 1) *Se sei in una relazione chiediti: "Cosa farei se lei-lui mi mollasse oggi? Come reagirei?"*
- 2) *Se sei single guarda a come hai reagito in passato quando una relazione e' finita.*
- 3) *Pensa a come sei cambiato grazie alle relazioni nelle quali sei stato e pensa a come le emozioni che hai provato ti possano aiutare a crescere.*
- 4) *Guarda ad ogni persona nuova che incontri come ad una possibilita' di imparare qualcosa di nuovo!*

COMMUNICATION, COMMUNICATION, COMMUNICATION!!!

Piu' volte mi e' capitato di fare da pacere tra una coppia di amici generalmente per lo stesso problema: lui mi dice che non la capisce ma le vuole bene, sta bene con lei e se e' cosi' non e' perche' e' strano con lei ma perche' ha avuto problemi x e y...lei mi dice che non sta bene per come lui si comporta e che non riesce a capire cosa gli passa per la testa....e cosa ho detto loro? Hho detto di dire all'altra persona semplicemente quello che avevano detto a me con la stessa calma e pazienza che avevano nel spiegarmi quello che e' successo!! E stranamente 9 volte su 10 le cose si sono miracolosamente sistemate!! Dopo qualche tempo e' capitato che alcuni si siano lasciati ma semplicemente perche'non erano fatti l'uno per l'altra.

La maggioranza dei problemi veng fuori perche' all'inizio erano entrambi molto dolci e rilassati perche' si godevano il momento, mentre poi quando cominciavano a farsi domande sul futuro senza parlare con il partner, nascevano tutte le incompresioni possibili ed immaginabili.

La lezione e' molto semplice in questo caso: un ragazzo ed una ragazza possono condividere passione, sesso e divertimento ma nel momento in cui si distoglie l'attenzione dal presente su qualcosa di piu' complicato, che sono i nostri pensieri, allora la naturalezza del rapporto viene a mancare...e con essa molta della positivita' che c'era!

Un'altra cosa molto importante e' che NON siamo compatibili con tutti!!! Capita che si stia con una persona che non e' quella giusta e che il rapporto che c'e' sia destinato a finire! Siamo fatti per stare con un'altra persona ma NON siamo fatti per trovarci bene con tutti!

Le persone che entrano in una relazione perche' HANNO BISOGNO di qualcuno non vedono questo punto, non vedono che a volte si e' troppo diversi e che non si sta bene insieme....a questo punto allora stanno male perche' pensano che l'altra persona non gli voglia bene, sia cambiata, abbia fatto qualcosa....STOP!! fermatevi, sedevi e capite che era semplicemente la persona sbagliata!!!!

Ok, ammetto che e' facile da dire e difficile da fare. Questo puo' essere sempre spiegato con una mancanza di comunicazione corretta ed onesta da entrambe le parti. Il primo passo e' quello di essere in grado di comunicare con se stessi ossia capire quello che le nostre emozioni ed i nostri sentimenti vogliono **oggettivamente** dire, capire quello che proviamo e quale livello di coscienza abbiamo di noi stessi. Il nostro corpo e la nostra mente ci danno continuamente milioni di messaggi per guidarci nel modo piu' naturale possibile verso la direzione corretta per noi; purtroppo non sempre si e' in gradi di capire questi segnali e spesso si finisce con il fare errori. Questo e' comunque positivo fino a quando siamo in grado di capire cosa abbiamo sbagliato e correggerci la volta dopo. Per arrivare al livello di coscienza che ci permette di capire ed accettare le nostre emozioni bisogna passare TANTO tempo con noi stessi, lasciar andare tutti i pregiudizi che abbiamo su noi stessi, la nostra famiglia, educazione, religione e relazioni e pian piano, guardandoci dall'esterno, capire chi/cosa siamo! Ma questo, per ovvi motivi di tempo-spazio, non puo' essere spiegato in questo ebook.

Per tornare sull'argomento iniziale di questo paragrafo, la mancanza di comunicazione e' sempre negativa perche' non ci permette di conoscere l'altra persona, e di farci conoscere per quello che siamo, sia nel caso che stiamo con quella giusta sia che stiamo con quella sbagliata!

Quando si parla con qualcuno bisogna capire che quello che si pensa e' "filtrato" dalla mente prima di essere detto per poi essere "ri-filtrato" dalla persona che ascolta nel passaggio tra l'orecchio e la mente che le elabora. Questi filtri sono inconsciamente costruiti dentro ognuno di noi nel corso della vita e delle esperienze vissute e, solo conoscendo i propri filtri e quelli della persona con cui si parla, e' possibile comunicare efficacemente con poche incomprensioni! ...Come capire qual sono i filtri del partner? Semplice: bisogna ascoltare!!!! Bisogna ascoltare non solo quello che dicono ma come lo dicono e chiedere spiegazioni nel caso in cui non si capisca per essere sicuri che si capisca bene ed essere in grado di rispondere nel modo giusto.

La frase piu' semplice da usare e': *"Ok, per essere sicuro di aver capito bene quello che mi hai detto, perche' non mi spieghi piu' in dettaglio cosa intendi?"*.

Step by Step

- 1) *Presta attenzione a COME parli con la gente e come parli in modo diverso a persone diverse.*
- 2) *Presta attenzione a come, se dici la stessa cosa/nello stesso modo a 4 persone diverse, queste persone reagiscono diversamente.*
- 3) *Questo e' piu' un suggerimento....mai avere una discussione su qualcosa di importante quando lo stato emotivo tuo-del partner e' alterato (specialmente se arrabiato/a, stressato/a) o i filtri che funzionano in quel momento non permettono un'oggettiva valutazione della discussione*

GELOSIA E UNICITA'

Ognuno di noi ha sicuramente incontrato persone gelose o possessive!!

Perche' si e' gelosi prima di tutto?? La risposta potrebbe essere che ci si preoccupa che il nostro ragazzo o la nostra ragazza possano andare con qualcun altro...ma questo non spiega ancora il vero perche'!! Se si e' gelosi al punto che si pensa che l'altra persona ci possa "mettere le corna" solo per il fatto di parlare con una persona del sesso opposto significa che ci sono problemi ben piu' profondi dentro noi stessi che non abbiamo ancora risolto...ed il problema piu' comune e' l'**INSICUREZZA!!!** Questo ci porta a pensare che altre persone possano essere meglio di noi e che possano rubarci il fidanzato/moglie/marito etc etc..!!

Ho visto molto spesso amici dire alla ragazza "Non voglio che tu vada in quel posto" o "Non voglio che parli con altri ragazzi" o "Non rispondere a quella persona" o "Nelle serate con altre ragazze ci provi con tutte" e cosi' via...Questo, come spero abbiate gia' capito, **NON SERVE A NIENTE!!! NON e' il dire all'altra persona cosa fare o non fare che fa si che l'altra persona sia fedele!!!** La fedelta' e' basata sul rispetto reciproco e sui sentimenti che ci sono tra le due persone, non sugli ordini dati da una persona o sulla paura dell'essere traditi!!

In una relazione l'essere rilassati e sicuri di quello che c'e' tra di voi e' la cosa migliore!!! Se alla fine il partner ha veramente l'amante allora e' qualcosa che sarebbe successo comunque indipendentemente da quello che e' gli e' stato "ordinato" e, semplicemente, non e' la persona giusta!! In passato ho avuto una ex-ragazza che mi ha detto che ero "menefreghista!!!" perche' le permettevo di fare quello che voleva e ci sono due cose che ho imparato : 1) i problemi erano nella SUA insicurezza perche' il fatto che le dicessi "ok, buona serata" era per lei come "ok, allora non te ne frega un niente se esco a bere l'aperitivo con un mio amico!!!" 2) non era il tipo di ragazza che volevo!!!

C'e' una soglia che definirei fisiologica di gelosia che sfocia in scherzi e battute ma sempre con il fine di stuzzicare l'altra persona e al di sopra di questa, quando si incomincia a diventare ossessivi con la ragazza, o il ragazzo, allora si hanno

seri problemi perche', ancora, non si e' in grado di ascoltare SE STESSI! Ho conosciuto ragazzi che mi hanno detto che non sopportavano che la ragazza parlasse con l'ex o non sopportavano che altri ragazzi andassero a parlarle al punto da diventare violenti.... ma....ne vale la pena? Pensate che la vostra ragazza non sia' in grado di dirgli "Guarda ho il ragazzo, buona serata?"!! Pensatoci...

Cosa dire invece se si e' innamorati?...come ho detto prima non e' un sentimento facile da gestire, ma posso farvi una domanda? Pensare veramente che l'amore della vita sia uno solo? Pensate veramente che ci sia una persona sola al mondo della quale vi potete innamorare? Pensate veramente che se siete lasciati da una persona che amate allora siete persi perche' nessun'altro/altra e' come lui/lei?....Se rispondete di si a una qualsiasi di queste domande significa che dovete ancora 1) conoscere meglio voi stessi e 2) conoscere nuove persone perche' questo e' l'unico modo per capire veramente quanta gente fantastica esiste al mondo! Consiglio vivamente di viaggiare un po', entrare in contatto con diverse realta', diverse culture, lingue ed abitudini, perche' questo aiuta a conoscere molta piu' gente ed a capire meglio come la societa' nella quale viviamo ci limita a pensare che nel mondo non ci siano scelte illimitate! E' SEMPRE possibile trovare un'altra persona, dipende solo da quanto si cerca e da quanto si sta bene con se stessi!!

Meglio si sta con se' stessi piu' alta sara' la "qualita'" delle persone che si incontrano e delle relazioni che si avranno!

A questo punto la domanda puo' essere: "Stai dicendo che se sto bene con qualcuna allora la mollo e me ne cerco un'altra?"....NO, assolutamente!! Quando si e' con qualcuno che si ama, o anche semplicemente con cui si sta bene, e' una cosa fantastica e dovete vivere quei momenti al massimo e per quello che sono, e' quasi l'unico obbligo che avete con voi stessi!! Non fatevi sfuggire l'opportunita', non scherziamo!! Quello che ho detto prima e' importante nel caso in cui una relazione finisca; sia nel caso in cui si e' lasciati o che si lasci!!

SUMMARY

Se siete arrivati alla fine di questo ebook probabilmente avrete delle domande alle quali voi stessi potete rispondere. Per il resto cercherò di riassumere qui, nel modo più semplice possibile, quello che voglio trasmettervi.

Prima di tutto un punto che voglio stressare un poco e' quello dello stare bene con se stessi! Perché?...Tanta gente dice "quella persona mi fa stare bene" "sto bene con lei/lui"...allora la mia domanda e', siete felici perché siete con loro o eravate felici anche prima?? Per esempio ho visto molte ragazze stare bene con se stesse per il 30% e il ragazzo sta bene 70%.....questo purtroppo NON LI FA STARE BENE AL 100%!!! Quello che succede e' che il benessere della ragazza sale magari al 50-60% ma quello del ragazzo scende al 40-50%, perché?? Semplice, come ho detto prima chi ha BISOGNO di stare con una persona "succhia" le energie dell'altro e scarica sul partner il peso che ha addosso perché non sta bene con se stessa/o. Questa relazione non potrà mai essere seria o continuare per tanto tempo perché semplicemente queste due persone non sono fatte l'una per l'altra!!!

Ma ora ammettiamo che il vostro benessere sia al 100% e anche per l'altra persona sia al 100%! In questo caso il benessere di entrambi salirà al 250% con un effetto che descriverei come super-additivo!! Ma..perché cambia in questo caso? Cambia perché entrambe le persone vedono l'altra solo come un valore aggiunto alla propria vita e non come un "dono dal cielo che arriva nel momento del bisogno per salvarci"! Questo scambio di energie e' così grande che anche nel caso in cui finisse rimarrà il ricordo positivo di un periodo bellissimo vissuto con l'altra persona!! Può essere che la relazione non funzioni, che magari passi solo un anno, mese, una settimana o una notte assieme...ma sarà sicuramente indimenticabile!!

Non esistono frasi del tipo "Quella @%^ mi ha mollato" o "Lui era un @^&^^" e così via...può essere che il partner fosse veramente una persona orribile ma la lezione e' che **non si deve MAI permettere all'altra persona di prendere controllo della vostra vita e dei vostri sentimenti!** Se succede allora il

contatto con noi stessi non esiste piu' e con esso il contatto con la realta' che andrebbe vissuta!!

L'essere a posto con se stessi e' anche un punto sul quale c'e' tantissima confusione e sul quale quasi tutte le persone che mi hanno detto di essere a posto con se stessi alla fine non lo erano! Ho incontrato tanti ragazzi che lo fanno per onore o dignita', tipo, "lo sono l'uomo, sto bene con me stesso e non devo chiedere MAI"...tipo pubblicita' del profumo....quando alla fine sono solo persone che cercano di difendere se stessi perche' hanno paura a tirare giu' il muro che hanno formato per proteggersi dal mondo; in queste persone le loro sicurezze sono basate solo sul mostrarsi forti di fronte agli altri, forza che viene solo dalle validazioni provenienti dall'esterno! **La persona che sta bene con se stessa e' quella che non ha invece paura a mostrare i propri punti deboli, o insicurezze o paure perche' semplicemente li ha accettati come parte di se' stessi!** In una relazione tutte queste cose possono creare un mix esplosivo che distrugge tutto se non tenuto sotto controllo!!!

Penso purtroppo che tanti di noi siano abbagliati dal concetto di "coppia" che societa', famiglia o religione ci propongono a scuola, nei giornali o in televisione. Ci viene detto di "trovare la persona giusta" senza dirci o spiegarci come e ci viene detto che e' importante "stare bene con se stessi" ma nessuno a scuola ci ha mai insegnato come...questo ebook e' nato con l'idea di chiarire alcune punti che hanno creato problemi nel 90% delle persone che ho incontrato (incluso me stesso fino a pochi anni fa) e l'unico intento e' quello di permettere i lettori di pensare "out of the box".

Grazie per averlo letto!!

Seb :-)