



QUANTO E' DIFFICILE ESSERE COPPIA?

Una guida efficace per le coppie moderne



Se al già complesso impegno di portare avanti una relazione senza scontro, in comunione e con una comunicazione accettabile quindi che duri nel tempo, aggiungiamo lo stress economico e lavorativo ecco che la stabilità, tanto desiderata quando si sceglie il partner, inizia a vacillare e permane nel “per sempre insieme”.

INCOMPATIBILE O INCOMPRENSIBILE

Spesso le difficoltà non nascono dal dubbio se esiste ancora amore tra i partner ma dalla capacità di comprendere sé stessi, ed il proprio ruolo, quindi il partner ed il suo mondo.

LITIGI E DINTORNI...

Il problema di fondo sta nell'essere abituati a dare una connotazione negativa a tutto ciò che è diverso da noi (ad esempio durante un confronto di coppia si tende ad accanirsi contro l'altro, difendendo il proprio punto di vista, per dimostrare di avere ragione quindi accusare l'altro, che rimane fermo sul proprio punto di vista), ma se ci soffermassimo a riflettere sul contenuto di ciò che viene pronunciato, chiedendoci: quello che sto pensando, quindi ho tradotto a parole, **è veramente quello che mi sento, di pancia/dal cuore**, di esprimere oppure è frutto di condizionamenti mentali (cioè installazioni di atteggiamenti, modi di fare, pensieri, paure che si sono inserite nella mente da quando si nasce quindi che si "copiano" dai genitori)?



TI STUPIRESTI SE...



Nulla di quello che diciamo, pensiamo e facciamo è veramente nostro: prova a fare caso se quando litigate, il “tuo modo di farlo”, rispecchia quello che hai sempre visto fare **tra i tuoi genitori**. Inizia a porti domande anziché dare sempre risposte poiché è la strada che ti porterà alla consapevolezza di chi sei davvero.

GAME TIME

Prova a scrivere, ogni volta che ti relazioni con il partner, i “detti” che ripeti spesso, il modo in cui lo/a attacchi, le espressioni corporee che utilizzi ed a fine serata rileggi per capire da chi derivano: mamma o papà?

1

2

3

4

5



MOLTO BENE!



Dopo averli letti individualmente, **confrontatevi!** Servirà a comprendere, e far comprendere all'altro, che sei la risultante di ciò che altri hanno modellato quando eri ancora argilla.

Non usare mai l'esercizio dell'altro per dire: "hai visto che sei proprio come tua madre/tuo padre?" e non tirare in ballo i genitori durante una lite; prova ad usarlo per darti, e dare all'altro, spunti di riflessione quindi provare a farsi la domanda: come mi comporterei se fossi IO?

NON MI CAPISCI!

Non sentirsi capiti dall'altro, proprio per la diversità, di consueto viene vissuto come disagio e rifiuto, ma quante volte ci fermiamo a riflettere sui fraintendimenti? Hai mai fatto caso che quando ti esprimi ci sono due parametri importanti da tenere in considerazione?

- Ciò che dici verbalmente non sempre è ascoltato dall'altro poiché coglie ciò che gli arriva (in termini di tono di voce/modalità di espressione e solo dopo il suo cervello traduce in lettere le parole) quindi lui/lei cerca di capire ciò che hai detto inserendolo nel contesto di ciò che complessivamente stai esprimendo. Es. tu dici: Amore Mio! Secondo il tuo punto di vista l'hai detto per chiamarlo e basta, ma all'altro arriva un Amore Mio da rimprovero quindi a catena si innescano reazioni ping-pong. Ricorda altresì che, durante un confronto, se stai già pensando alla risposta da dare, non hai ascoltato!
- Quando ti esprimi lo fai inserendo tutto il tuo patrimonio (bagaglio personale, culturale, credenze, etc.) quindi l'altro, essendo diverso da te, interpreta cioè lo recepisce, a modo suo, traducendolo con il proprio patrimonio! Es. lei: non buttare quella spazzatura (inteso nel senso di non buttare il vetro ma portare fuori l'umido come ogni sera), lui recepisce: non buttare nessun tipo di spazzatura quindi vai comodamente sul divano che ci pensa lei. Allarme!!!! Cosa si produce? La classica frase: io dico A e tu capisci Z.

LE TUE RISORSE

Hai mai osservato cosa succede quando punti il dito verso qualcuno? Il dito puntato verso l'altro è solo uno, mentre le restanti quattro dita sono puntate verso di te... Sarà un caso?



ATTIVA IL POTERE DELL'UMILTÀ,

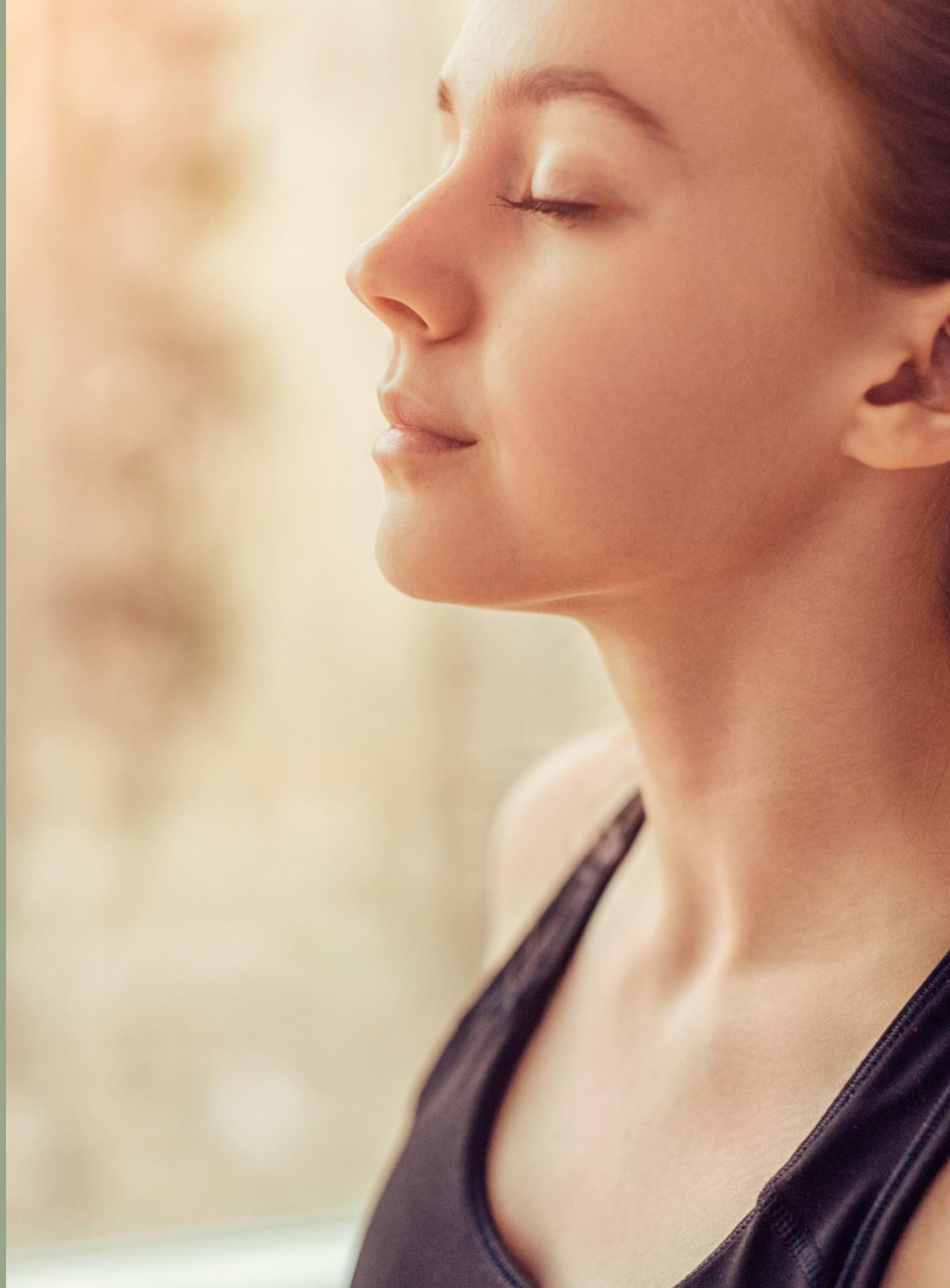
è già dentro di te, devi solo iniziare a far splendere le tue capacità endogene (quelle che possiedi da quando hai messo piede sulla terra)

AMMETTI A TE STESSO/A CHE
SPENDI PIÙ TEMPO A CONOSCERE
L'ALTRO CHE NON A RICONOSCERE
TE

sapresti perfettamente dirmi cosa, dell'altro, ti infastidisce, non tolleri e cosa dovrebbe cambiare per essere migliore, ma non sapresti dirmi cosa TU devi fare per migliorarti, o quali sono gli atteggiamenti/azioni/comportamenti, tuoi, che provocano nel tuo partner ciò di cui si lamenta.

ESERCIZIO

Prima di parlare fai un bel respiro profondo, inspira dal naso ed espira a bocca aperta, posiziona le labbra in “modalità sorriso” e prova a mantenere basso il tono della voce (pur dicendo tutto quello che hai da dire!)



GRATA DI AVERMI
DATO LA
POSSIBILITÀ DI
AIUTARTI...

Dott.ssa Alessandra Salerno

Ostetrica e Counsellor di coppia
e di famiglia

Fai della tua vita, della tua
coppia, la versione migliore che
potessi desiderare...

Frase da attaccare nel frigo per
leggerla tutti i giorni:

SENZA TIMORE, CON
AMORE, ESPRIMO LA
MIA VERITA'...