



## LE LEGGI DELL'AMORE

Una corretta visione dell'amore e la capacità di sviluppare relazioni veramente sane ed appaganti sono presupposti indispensabili per un'esistenza realizzata. Purtroppo esiste un grande fraintendimento sul significato dell'Amore e su ciò che è legittimo o meno chiedere al nostro partner. Spesso si ritiene che il rapporto affettivo vada vissuto in maniera del tutto spontanea, ma questo è vero solo quando ciascun partner ha fatto un **ottimo lavoro di pulizia emozionale** e di **crescita personale**. Se, invece, le tue storie affettive sono costellate di insuccessi e dolore, allora significa che **devi studiare ed applicare i principi su cui si basa un "Amore Sano"**. Hai bisogno, cioè, di conoscere la vera natura dell'affettività, le differenze nella comunicazione tra uomini e donne e devi imparare a rapportarti al meglio con te stessa/o e la polarità opposta (questo è vero sia nelle relazioni eterosessuali che in quelle omoesessuali, dove comunque esiste una polarità più femminile o più maschile nei due partner).

Il problema più grande dei rapporti di coppia è che ci si cala in una relazione avendo fatto uno scarso o nullo **lavoro su sé stessi**, il che complica moltissimo le dinamiche che necessariamente si verificheranno (anche in una relazione sana). Andremo adesso a vedere come superare gli errori fondamentali che vengono fatti in ambito affettivo e come, finalmente, poter realizzare una relazione veramente felice. La cosa da tenere sempre a mente è che **le relazioni richiedono impegno!** Se non sei disposta/o ad impegnarti, a sbagliare, a metterti in discussione, a crescere insieme all'altro/a, a tollerare i piccoli difetti, a comunicare e ad imparare ad ascoltare davvero il tuo partner... forse non sei veramente pronta/o per una relazione di coppia. Ma puoi diventarlo. Nel momento stesso in cui avrai voglia di applicarti ed impegnarti a fondo in questo aspetto della Vita.

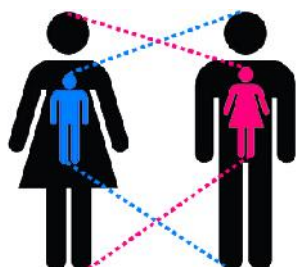
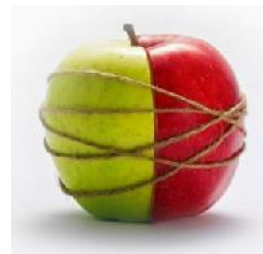


L'Amore è l'unione di due poli che stanno tra loro in una reciproca relazione di **complementarietà ed opposizione**. L'intero Universo si basa sul rapporto tra le **polarità** (luce-ombra, giorno-notte, spirito-materia, manifesto-immanifesto, maschile-femminile). Nella filosofia Taoista è proprio l'**Eterna Danza dello Yin e dello Yang** che genera tutte le cose su cui i nostri sensi si possono poggiare. Essendo queste forze sia **opposte** che **complementari**, non è affatto semplice bilanciarle ed armonizzarle tra loro. E' come voler mescolare assieme dell'acqua e dell'olio (che simbolicamente rappresenta l'elemento fuoco). E' possibile ma ci vogliono le adeguate conoscenze e la dovuta maestria. Non è un'abilità che si sviluppa in breve tempo.



L'Amore va considerato più un **traguardo** che un punto di partenza. Il percorso di Vita può essere interpretato proprio come un **Viaggio alla riscoperta del significato più autentico dell'Amore, un viaggio verso un'Unità di livello sempre maggiore (con noi stessi, con gli altri, con la Natura, con Dio)**. Non è certo un caso che in Occidente **Gesù** abbia fatto dell'Amore l'emblema della sua vita e predicazione ed in Oriente il **Buddha** abbia identificato nella Compassione (*Karuna*) una chiave per la Liberazione.

La **spiritualità** (da non confondere con la religiosità) può essere concepita come la ricerca dell'essenza più autentica di noi stessi e della Vita: un viaggio alla scoperta dei principi di Bellezza, Bontà e Verità. Il significato dell'Amore è di natura spirituale. Questo va compreso, se vogliamo davvero realizzarci in una relazione. Il rapporto di coppia è solo un riflesso di un percorso che conduce alla scoperta di uno stato di Unità più elevato. Quando l'amore umano viene vissuto solo in modo materiale e grossolano, **più che elevare trascina verso il basso, più che unire divide**. Infatti quando ci proiettiamo su di un'altra persona e ne diventiamo dipendenti, siamo solo una metà di noi stessi e non più un intero (ecco la famosa "mezza mela"). Questo non significa che è indispensabile avere una costante attenzione verso la dimensione spirituale (a qualcuno potrebbe non interessare affatto), ciò che è importante, però, è essere consapevoli che dietro alle dinamiche biologiche, psicologiche e sociali esistono delle leggi spirituali precise e che dobbiamo porci in armonia con tali leggi, tutto qua!



Per prima cosa, nel rapporto con l'altra polarità sessuale, dovremmo sapere che quello che stiamo cercando è un senso di **completezza**. Ciò che vediamo al di fuori è solo uno **specchio di aspetti di noi non completamente manifesti** (in estrema semplificazione: la dimensione femminile nell'uomo e quella maschile nella donna) e l'esterno ci è di aiuto per indirizzarci verso il contatto con tali aspetti. Dobbiamo **amare, onorare ed essere grati** a chi ci offre lo specchio di cui abbiamo bisogno, ma non dobbiamo cadere nella trappola di rimanerne fascinati e "adorare lo specchio", dimenticandoci della nostra integrità interiore. Dice un proverbio Zen: "Quando il saggio indica la luna, lo stolto guarda il dito!". E tu, in amore, preferisci essere saggio o stolto?

Chi non tiene presente questo presupposto potrà solo **riconoscere all'esterno di sé qualcosa che lo rende completo e l'unico modo possibile per fissare tale percezione di completezza sarà quello di tenere stretta a sé la persona che la rimanda**. Ma così si alimentano la **proiezione**, l'**attaccamento** e la **gelosia** e l'**altra metà** diventa indispensabile alla propria sopravvivenza. Un'eventuale separazione potrà solo essere fonte di grande dolore e venire vissuta come inaccettabile. Come si può, infatti, vivere lacerati a metà, incompleti e divisi da se stessi?

Riassumendo: da un punto di vista sia psicologico che spirituale **l'unione tra donna e uomo rappresenta il ricongiungimento tra l'aspetto femminile dell'essere (Anima) ed il suo aspetto maschile (Animus)**. Poiché non siamo in grado di riconoscere la nostra completezza interiore, cerchiamo nell'altro ciò che percepiamo inconsciamente mancante in noi stessi (che in realtà va solo ricontattato ed espresso). Purtroppo, cercare la soluzione all'esterno del nostro sentirci incompleti, non è affatto una soluzione.

Non bisogna essere una mezza mela, ma una **mela intera** e questo si realizza innanzitutto **imparando ad amare se stessi!** Solo allora potremo trovare una persona altrettanto matura con cui fare il miglior cammino assieme. **Questo cammino potrà durare tutta la vita oppure un periodo di tempo più limitato, ma l'eventuale separazione non ci lascerebbe zoppi o divisi**, poiché se mai dovesse avvenire accadrebbe con autoreponsabilità e con la consapevolezza che l'Amore provato resterebbe sempre con noi. Sentiremmo certamente del **dolore**, ma saremmo consapevoli che il tempo naturale per camminare assieme era finito e non sentiremmo la necessità di farne un tragedia, piuttosto ci orienteremo sugli elementi positivi che l'esperienza ci ha donato.

*«Se ami saprai che tutto inizia e tutto finisce e che c'è un momento per l'inizio e un momento per la fine e questo non crea una ferita. Non rimani ferito, sai che quella stagione è finita.»*

*Non ti disperdi, riesci a comprendere e ringrazi l'altro: "Mi hai dato tanti bei doni, mi hai donato nuove visioni della vita, hai aperto finestre nuove che non avrei mai scoperto da solo. Adesso è arrivato il momento di separarci, le nostre strade si dividono".*

*Non con rabbia, non con risentimento, senza lamentele e con infinita gratitudine, con grande amore, con il cuore colmo di riconoscenza. Se sai come amare, saprai come separarti.»*

Osho

Esistono, quindi, **due tipi di amore**: uno che fa cadere verso il piano egoico della dualità e del conflitto (non a caso in inglese si dice "**to fall in love**", cioè "**cadere in amore**") ed uno che eleva verso le dimensioni dell'Anima (potremmo coniare il termine "**to elevate in Love**" cioè "**elevarsi in Amore**"). Nelle definizioni date dallo psicologo **Abraham Maslow** si parla di:

**D-Love - Deficiency Love** (amore da deficienza) | **B-Love - Being Love** (amore per l'essenza dell'altro).



Il **primo tipo di amore [D-Love]** è appunto l'amore "insano", ma che soprattutto potremmo definire **immaturo**. E' uno stadio dell'affettività che va superato. E' un amore tipico della mentalità adolescenziale e più romanticheggiante, ad esempio l'amore delle telenovela, delle soap opera, della collana "**Harmony**" (per intenderci). **Si basa sull'incompletezza e sull'appoggio sull'altro/a per colmare i propri deficit. E' caratterizzato da dipendenza e possessività.**

Il **secondo tipo di amore [B-Love]** si basa sulla maturità, sull'aver trovato un proprio centro ed un proprio equilibrio (dinamico). E' un amore capace di donare con gioia e libertà, più che di prendere o di aggrapparsi disperatamente a qualcuno. **Origina dal sapere amare se stessi e automaticamente diventa la capacità di amare l'altro nella sua interezza.** Il B-Love ci mette sulla strada per arrivare a provare compassione per ogni essere vivente (**Amore Incondizionato**). In questa accezione dell'amore non ci si considera incompleti ed in cerca della propria "metà", bensì ci si sente completi e **in questa completezza siamo disponibili a cogliere la meravigliosa opportunità di vivere assieme ad un altro essere**, possibilmente che conosca ed incarni gli stessi principi.

Nel quotidiano **noi ci innamoriamo delle persone che riteniamo idonee alla nostra proiezione affettiva, il vero modello è dentro di noi e la persona esterna è solo un supporto!** Se noi togliamo la proiezione a quella stessa persona di cui, magari, anni prima eravamo follemente innamorati... ecco che non ci dirà più nulla. E' un'esperienza molto comune e la dice lunga di come l'esteriorità faccia solo da specchio all'interiorità. Ecco cosa afferma Osho nel libro **"Cogli l'attimo"** (Ed. Feltrinelli):

*"Se dico 'lo ti amo'. La sensazione ordinaria è che tu sia la fonte del mio amore. In realtà le cose non stanno così: **io ne sono la fonte tu sei solo uno schermo sul quale io proietto il mio amore.** Tu sei un semplice schermo, io proietto il mio amore su di te e dico che sei tu la fonte del mio amore ma questa è una finzione; sono io che raccolgo la mia energia d'amore e la proietto su di te. In quell'energia d'amore proiettata tu diventi degno d'amore, per qualcun altro potresti non esserlo, per qualcun altro potresti addirittura essere odioso."*



*Quando un partner infrange le nostre aspettative - oltre una certa misura - ecco che noi ritiriamo la proiezione, stacciamo il "post-it" ed è in quel momento che diciamo che non siamo più innamorati.*

La maggior parte delle persone fa dell'amore una sorta di disperata ricerca dell'uomo o della donna giusti per sé. Chi conosce i principi che stiamo trattando capisce, invece, che **il successo in amore dipende sostanzialmente dal rapporto che si ha con se stessi!** Se il mondo esteriore riflette il mondo interiore, di fatto non otterremo all'esterno ciò che prima non abbiamo conquistato all'interno di noi stessi. Per trovare una persona che ci voglia bene sinceramente dobbiamo prima volercene noi, per ricevere rispetto dall'esterno dobbiamo prima imparare noi a rispettarci (e rispettare noi per primi gli altri). D'altronde, perché mai una persona dovrebbe amarci se noi stessi non ci riteniamo degni di essere amati? Questo tema è particolarmente sentito dalle donne, dove spesso la scarsa autostima e il disamore verso se stesse generano delle relazioni completamente insane. Il bestseller **"Donne che amano troppo"** approfondisce proprio questa tematica, che vediamo subito in sintesi qua di seguito.

## DONNE CHE AMANO TROPPO

La psicoterapeuta americana **Robin Norwood**, specializzata in terapia della famiglia ed esperta nel trattamento delle dipendenze, spiega nel libro **"Donne che amano troppo"** (Ed. Feltrinelli) come mai **molte donne si innamorano dell'uomo sbagliato e, nel tentativo di cambiarlo, coltivano giorno dopo giorno la propria infelicità.** L'esperienza terapeutica insegna che purtroppo è fin troppo facile scambiare per amore ciò che è soltanto ossessione e dipendenza. La donna "che ama troppo" (anche se forse sarebbe più corretto dire "che ama in modo scorretto") è quella che vuole cambiare l'altro, lo vuole migliorare o **"salvare"** (in questo senso si parla di **"Sindrome della Crocerossina"**). Alcune tipiche affermazioni interiori di questo atteggiamento sono: **"Io ti guarirò"** - **"Io ti farò uscire dal problema"** - **"Grazie a me starai bene"**. Spesso si tratta di donne che hanno vissuto un abbandono, un abuso o un trauma nell'infanzia e non di rado il padre era assente o poco affettivo. **Crescendo questa donna cerca di reiterare il suo vissuto**, perché solo vivendo e rivivendo l'esperienza dell'abbandono le parrà di riuscire a liberarsene; **sceglie così dei partner che abbiano "bisogno" di lei, illudendosi inconsciamente di poter risolvere la propria carenza affettiva.** Tenderà a scegliere di preferenza: **tossicodipendenti, alcolisti, violenti** e più in generale **uomini che non hanno rispetto per la donna a cui sono legati.**

Nella relazione questa donna tenderà a dare tutta se stessa, fino da annullare la propria personalità e ad attaccarsi ossessivamente al compagno, ma una tale coppia si reggerà solo fino a quando i due partner giocheranno i loro ruoli come da copione. L'**uomo** come vittima (e carnefice allo stesso tempo) e la **donna** come salvatrice, diventando così vittima e carnefice di se stessa. Se uno dei due partner esce dal ruolo la relazione inevitabilmente finirà. Ecco perché molte donne non riescono a liberarsi da un partner inadeguato e si illudono che il loro amore e la loro totale abnegazione lo porti a cambiare, ma non si rendono conto che - in realtà - il cambiamento non lo vogliono neppure loro!

Le "donne che amano troppo" non sono riuscite a cambiare i propri genitori trasformandoli nelle persone calde e affettuose che volevano e, di rimando, **rispondono con troppa passione al tipo di uomo emotivamente non disponibile che è loro familiare e che possono cercare di nuovo di cambiare con il loro amore!** Poiché nell'infanzia non si sono mai sentite sicure, **hanno un bisogno disperato di controllare il proprio uomo e la relazione stessa.** Quando si ama troppo? Dalle parole dell'autrice:

♦ *"Quando essere innamorate significa soffrire, stiamo amando troppo."* ♦ *"Quando nella maggior parte delle nostre conversazioni con le amiche intime parliamo di lui, dei suoi problemi, di quello che pensa, dei suoi sentimenti, stiamo amando troppo."* ♦ *"Quando giustificiamo i suoi malumori, il suo cattivo carattere, la sua indifferenza, o li consideriamo conseguenze di un'infanzia infelice e cerchiamo di diventare la sua terapeuta, stiamo amando troppo."* ♦ *"Quando non ci piacciono il suo carattere, il suo modo di pensare e il suo comportamento, ma ci adattiamo pensando che se noi saremo abbastanza attraenti e affettuosi lui vorrà cambiar per amor nostro, stiamo amando troppo."* ♦ *"Quando la relazione con lui mette a repentaglio il nostro benessere emotivo, e forse anche la nostra salute e la nostra sicurezza, stiamo decisamente amando troppo."*



## COME SMETTERE DI AMARE TROPPO

- Prendi atto che hai un problema e che hai bisogno di aiuto.
- Considera la tua guarigione una priorità che ha il diritto di precedenza su qualsiasi altra cosa.
- Condividi la tua situazione con amiche degne di fiducia e cerca un aiuto terapeutico (molto utili i gruppi di sostegno).
- Sviluppa la tua dimensione spirituale, coltivandola giorno dopo giorno.
- Ricordati che se non sei tu in equilibrio non è possibile che lo sia la tua relazione o la tua famiglia, sii più sanamente "egoista" e cerca di volerti bene ogni giorno di più (potresti tenere un diario e segnare ogni giorno almeno una cosa fatta per te stessa, una coccola che ti sei fatta anche molto semplice).
- Accetta di smettere di dirigere e controllare gli altri (anche esaltare troppo un uomo è un modo per volerlo manipolare).
- Impara a non cadere nei giochi di potere interpersonali, approfondiscili leggendo libri o partecipando a dei seminari.
- Accetta la tua imperfezione, nel momento presente, sapendo di poter evolvere giorno dopo giorno;
- Chiediti: "Questa relazione è buona per me?" - "Viene rispettato il mio essere donna?" - "Mi sento accettata, accolta, e supportata dal mio uomo?" Comincia ad essere onesta con te stessa, abbandonando le giustificazioni mentali che non rispecchiano il tuo vero sentire interiore (magari c'è un disagio che emerge sotto forma di sintomi e disturbi fisici).
- Utilizza le affermazioni positive per sostituire gli schemi limitanti ed inizia ad applicare le tecniche defusive per ripulire il vissuto emotivo del passato: meriti di avere accanto un uomo che ti stima e ti accetta per ciò che sei!
- Accetta che l'uomo non gradisce i consigli e che, se vuole, deve trovare in sé la forza di migliorarsi. Qualora non desiderasse farlo (scelta personale e insindacabile), valuta se per tutta la vita vuoi accanto a te un compagno così.

### UNA DONNA GUARITA DALL'AMARE TROPPO (vedi: [www.maldamore.it/Donne\\_che\\_amano\\_tropo.htm](http://www.maldamore.it/Donne_che_amano_tropo.htm))

- Accetta pienamente se stessa, anche se desidera cambiare qualche aspetto della sua personalità.
- Questo amore e rispetto di se stessa lo considera fondamentale, lo alimenta con affetto e si propone di espanderlo.
- Accetta gli altri come sono, senza cercare di cambiarli per soddisfare i suoi bisogni.
- E' consapevole dei suoi sentimenti e del suo atteggiamento verso ogni aspetto della vita, compresa la sessualità.
- Ama tutto di se stessa: la sua personalità, il suo aspetto, le sue convinzioni e i suoi valori, il suo corpo, i suoi interessi e i suoi talenti. Valorizza se stessa invece di cercare di trovare il senso del proprio valore in una relazione.
- La sua autostima è abbastanza profonda da consentirle di apprezzare il piacere di stare insieme ad altre persone e preferisce uomini che siano a posto così come sono. Non le necessita che qualcuno abbia bisogno di lei per avere l'impressione di valere qualcosa.
- Si permette di essere aperta e fiduciosa con chi lo merita; non ha paura di lasciarsi conoscere a un livello personale profondo, ma non si espone al rischio di essere sfruttata da chi non ha riguardo per il suo benessere.
- Si domanda: "Questa relazione va bene per me? Mi consente di sviluppare tutte le mie possibilità e diventare quello che sono capace di essere?"
- Quando una relazione è distruttiva, è capace di lasciarla perdere senza sprofondare nella depressione, ha una cerchia di amiche che la sostengono e fanno del loro meglio per vederla uscire da una crisi.
- Apprezza più di ogni altra cosa la propria serenità. Tutte le lotte, le tragedie e il caos del passato hanno perso il loro fascino, ha un atteggiamento protettivo verso sé stessa, la sua salute e il suo benessere.
- Sa che una relazione, per poter funzionare, deve essere tra due partner che condividono valori, interessi e fini, e che siano entrambi capaci di intimità. Sa anche di essere degna del meglio che la vita può offrirle.

### AFORISMI TERAPEUTICI di ROBIN NORWOOD

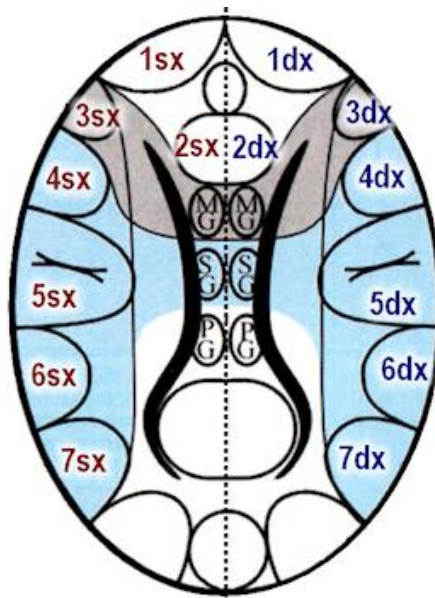
*Non praticare la propria dipendenza richiede uno sforzo maggiore del semplice ripetere a se stesse di cambiare.* • Quando le persone stanno veramente cercando di cambiare, non perdono tempo a parlarne. Sono troppo occupate nel farlo. • Siamo in grado di dedicarci da sole amore e attenzioni: non è necessario aspettare, inerti, che arrivi un uomo a dispensarci. • Se stiamo realmente guarendo, non telefoniamo certo a un uomo per dirgli che non abbiamo più intenzione di parlargli. • Il vero cambiamento richiede una resa che è simile, per certi versi, a una crocifissione. • La vita consiste, dopotutto, nel prendere coscienza e crescere. Rendiamo questi processi più dolorosi perché non li accettiamo di buon grado. • La guarigione ci permette due doni: la qualità della nostra vita migliorerà e saremo davvero d'aiuto. • Recupero significa scegliere solo ciò che favorisce la vostra serenità e il vostro benessere. • Amare se stesse abbastanza da vincere la dipendenza è un prerequisito essenziale per amare un'altra persona. • Il vero recupero avviene quando smettiamo di situare il problema fuori di noi e dentro qualcun altro. • Per superare il rancore, all'altra persona augurate solo il bene e pregate perché lo raggiunga. Riceviamo quel che auguriamo agli altri, dunque augurate tutto il bene possibile! • Quando proviamo invidia, siamo preda dell'errata convinzione che in questo mondo non vi sia bene sufficiente per tutti. • Qualsiasi comportamento tra esseri umani che non sia onesto, aperto e affettuoso, affonda le sue radici nella paura. • Di solito gli uomini temono maggiormente di essere soffocati dalla partner, mentre le donne hanno più paura di essere abbandonate. • Quando le nostre ferite non sono ancora rimarginate, tendiamo ad essere pericolose. • Uomini e donne con problemi relazionali tirano su figli e figlie destinati a soffrire allo stesso modo. • L'amore per una persona ha in sé la stabilità emotiva non il disordine. • La capacità di amare un'altra persona sboccia da un cuore pieno, non da uno vuoto. • Ogni giorno, guardatevi allo specchio, dite il vostro nome e aggiungete: "Ti voglio bene e ti accetto esattamente per quello che sei". • Se qualcosa non va bene per noi, in realtà non va bene per nessun altro. • Dovete considerare l'eventualità che, una volta smesso di amare troppo, la vostra relazione possa finire. • E' attraverso il perdono che impariamo la lezione per la quale la nostra anima ha scelto questa esistenza. • La dipendenza relazionale è il tipo di dipendenza che viene maggiormente idealizzato. • Noi tutte tendiamo a rimuovere ciò che è troppo doloroso da accettare o troppo spaventoso da immaginare. • Se tutto ciò che abbiamo fatto sinora avesse davvero funzionato, non avremmo bisogno di guarire. • Il dolore è il più saggio dei consiglieri che bussava alla nostra porta. • Alcuni rapporti caratterizzati da forte dipendenza sono tra persone dello stesso sesso. • Una delle caratteristiche primarie dell'amare troppo è un'assoluta dipendenza, spesso mascherata da forza apparente. • Imparate a vivere evitando di concentrarvi su un uomo come la fonte o la soluzione di tutti i vostri problemi. • Per molte di noi la chiave della guarigione sta nell'imparare a fare esattamente il contrario di ciò che abbiamo sempre fatto. • Non fate minacce che non siete in grado di mettere in pratica; anzi, meglio non farne affatto.

## RUOLI MASCHILI E RUOLI FEMMINILI

Sebbene oggi si tenda a voler annullare le differenze di ruolo tra i sessi, di fatto esse esistono ed hanno una matrice biologica da cui non è semplice (ed in parte non è proprio possibile) affrancarsi. **A livello biologico-istintuale il maschio ha il compito di proteggere il territorio (dai predatori e dai maschi rivali) e la femmina ha il diritto di sentirsi protetta all'interno del territorio per gestire la prole.** Questi ruoli sono codificati anche a livello neurologico, infatti nella corteccia cerebrale (neocortice) dell'emisfero sinistro sono presenti i relè del **"sentito femminile"**, nella corteccia cerebrale dell'emisfero destro vi sono i relè del **"sentito maschile"**, come scoperto dalla **Nuova Medicina del dott. Hamer** (per approfondire: [www.nuovamedicina.com](http://www.nuovamedicina.com)).

**Area neocorticale sinistra:** area femminile del territorio ( ) ← → **Area neocorticale destra:** area maschile del territorio ( )

*Il conflitto di procreazione è emblematico, si tratta di un conflitto della sfera sessuale che nel maschio si manifesta come "Non riesco a mantenere il territorio in cui allevare i piccoli" e nella donna come "Non sono posseduta, non sono fecondata".*



Sezione della corteccia cerebrale alla TAC con la localizzazione dei conflitti

**Conflitto di impotenza** - la donna non tende a reagire, urla "Fate qualcosa!" ha urgenza che qualcuno intervenga ma lei non può fare nulla → **(1sx)** ulcera **dotti escretori tiroide** (noduli freddi - gozzo in risoluzione).

**Conflitto di paura ribrezzo** - la donna si oppone tramite una sensazione di schifo, ripugnanza ed angoscia → **(2sx)** deficit **cellule del pancreas** - (ipoglicemia - bulimia se presente un conflitto di rancore nel territorio e deve quindi vomitare).

**Conflitto di spavento improvviso** - la donna si spaventa, ma non reagisce contro la minaccia → **(3sx)** paresi **muscolatura della laringe** (afonia in risoluzione) o **(4sx)** ulcera **mucosa laringea** (tosse e catarro in risoluzione).

**Conflitto di frustrazione sessuale** - la donna patisce il conflitto di non essere posseduta e fecondata (se ad es. il proprio uomo non fa all'amore con lei oppure se lei lo sente distante a letto) → **(5sx)** ulcera **vene coronariche**, ulcera **collo dell'utero** (carcinoma collo dell'utero in risoluzione), riduzione **sensibilità vaginale** (non può più avere orgasmo vaginale, fino ad arrivare alla perdita delle mestruazioni).

**Conflitto di identità** - "Non so più qual è il mio ruolo, a chi appartengo" (non sapere dove stare tra mamma e papà / non sapere dove collocarsi rispetto al proprio partner) → **(6sx)** ulcera **mucosa rettale** (le feci sono un modo per marcare in modo duraturo il territorio - emorroidi in risoluzione).

**Conflitto femminile di non poter riconoscere i limiti del territorio** - "Non so più qual è il mio spazio" (analogo al conflitto di identità) → **(7sx)** ulcera **mucosa epiteliale** emiparte destra della **vescica** (cistite in risoluzione).

**Conflitto di paura frontale** - l'uomo reagisce attaccando o scappando → **(1dx)** ulcera **mucosa archi branchiali** (gonfiore dei gangli linfatici - linfoma - in risoluzione).

**Conflitto di opporre resistenza** - l'uomo si oppone, dice: "Non voglio!", rizza il pelo e prepara gli zuccheri per l'azione → **(2dx)** deficit **cellule del pancreas** (iperglicemia, diabete)

**Conflitto di minaccia del territorio** - l'uomo vede un pericolo nel territorio come qualcosa che tocca a lui risolvere → **(3dx)** paresi **muscolatura bronchiale** o **(4dx)** ulcera **mucosa bronchiale** (bronchite o carcinoma bronchiale in risoluzione).

**Conflitto di perdita del territorio** - l'uomo non riesce a mantenere il suo territorio (ad es. perde il posto di lavoro, perde la casa, perde il potere sul partner o è prevaricato da un capo) → **(5dx)** ulcera **arterie coronariche** (infarto in fase di risoluzione), ulcera dell'**aorta**, ulcera prima porzione della **carotide**, ulcera delle **vescicole seminali** (sangue nello sperma in risoluzione).

**Conflitto di rancore nel territorio** - rabbia per senso di ingiustizia nel proprio territorio (lavoro, famiglia) → **(6dx)** ulcera **piccola curvatura dello stomaco** ("Nel mio territorio le cose non vanno come dico io", gastrite in risoluzione), ulcera **vie biliari** ("Sono arrabbiato perché mi hanno tolto qualcosa di mio" - epatite in risoluzione), ulcera **vie pancreatiche** ("Mi hanno rubato un sogno", pancreatite in risoluzione).

**Conflitto maschile di non poter marcare il territorio** - "Non riesco a delimitare il mio spazio" (il maschio delimita lo spazio con l'urina) → **(7dx)** ulcera **mucosa epiteliale** emiparte sinistra della **vescica** (cistite in risoluzione).

Ritengo molto importante **comprendere l'esistenza dei ruoli maschili e femminili** e questo non vuol dire sentirsi necessariamente limitati da essi o che dobbiamo operare entro degli schemi prefissati, ma solo che la nostra biologia risponde a tali schemi ed è quindi importante conoscerli e sapere dove ci collochiamo. Di fatto non è raro che un uomo viva degli eventi con un sentire più femminile o che una donna viva "al maschile" alcune situazioni. Il problema sorge quando **i ruoli biologici sono sentiti fortemente sul piano emozionale e allo stesso tempo vengono negati dal punto di vista razionale: questo crea dei grossi scompensi.**

A questo proposito si legge alla pagina [www.pnpsicologi.it/psicologia\\_coppia\\_relazione.htm](http://www.pnpsicologi.it/psicologia_coppia_relazione.htm):

**"La maggior parte delle donne sono attratte da uomini forti** (fisicamente, intellettualmente, socialmente) che possano garantire sicurezza a loro e alla loro prole. Gli uomini tendono ad innamorarsi di donne attente, pazienti, accoglienti in grado di far crescere bene i propri figli. Sotto il profilo istintivo ed emozionale, **queste due tipologie maschili e femminili tendono ad attrarsi, perché sono il risultato d'uno sviluppo evolutivo vincente.** Oggi, nella nostra società donne ed uomini possono scegliere liberamente come impostare la propria esistenza. Questa è stata una grande conquista per tutti. Però, in molti casi possono nascere dei problemi. Il vivere come si desidera può scontrarsi con il comune sentire emozionale o con la propria istintualità. Sono molto frequenti i casi di donne belle, intelligenti ed in carriera che non riescono a trovare una stabile anima gemella. Stesso discorso vale per moltissimi uomini sensibili a cui la carriera non importa niente. Gli uni non si sentono attratti dalle altre e viceversa."

L'unica situazione dove i ruoli maschili e femminili rimangono inalterati, pressoché da sempre, è nella **danza**, ed in un tale contesto è possibile confrontarsi e comprendere meglio la propria specificità. Si legge su [www.blutango.it](http://www.blutango.it):

**"Se il tango, per definizione, è una rappresentazione danzata delle dinamiche di coppia,** noi donne possiamo imparare a seguire l'uomo, senza perdere la nostra essenza. E' molto faticoso affidarsi, è una lotta continua, spesso non vediamo neppure l'uomo per quello che egli è: lo vogliamo forte, ideale e sicuro ma siamo terrorizzate di perdere il controllo, diventando più rigide del marmo, oppure lo trattiamo come un oggetto, in nome dei nostri bisogni seduttivi. Ma se la donna non segue, l'uomo non riesce a ballare: verità così semplice ma tanto ardua! **L'uomo e la donna sono due opposti e devono fondersi, pur rimanendo se stessi, altrimenti non creano insieme quella magia fatta di intensi attimi.**" Una cosa molto interessante che si insegna nel tango è come la donna debba appoggiarsi all'uomo senza perdere il proprio baricentro: se l'uomo toglie il suo appoggio lei non cade!



Alla luce di quanto sopra espresso si comprendono meglio le parole di Bert Hellinger che definiscono le condizioni di maggior successo in una coppia: **"La donna segue l'uomo e l'uomo deve mettersi al servizio del femminile"**, infatti quando un uomo segue la donna nella casa di lei non può assumere il suo ruolo completamente perché non si trova nel suo territorio, a differenza di quando è la donna ad andare in casa dell'uomo.

## GLI UOMINI VENGO NO DA MARTE, LE DONNE DA VENERE



Vecchia edizione (Sonzogno)



Nuova edizione (Rizzoli)

Le differenze tra i due sessi risultano molto evidenti quando si analizzano linguaggio e comunicazione dell'uomo e della donna, come ha fatto egregiamente **John Gray**, autore di uno dei libri contemporanei più celebri al mondo: **"Gli uomini vengono da Marte, le donne da Venere"** (negli anni '90 questo è stato il libro più venduto sul pianeta, con la sola eccezione della Bibbia). Tradotto in più di 40 lingue è **un libro illuminante che aiuta a comprendere e a gestire al meglio il rapporto uomo-donna** (N.B. nelle coppie omosessuali ciascuno potrà vedere se si identifica più nel modello "marziano" o in quello "venusiano").

Il presupposto dell'autore è che **uomini e donne hanno valori differenti e parlano due linguaggi diversi**; se non ne sono consapevoli e non si ricordano di applicare le dovute correzioni di significato quando ascoltano una persona del sesso opposto rischiano di fraintendere ed essere fraintesi. Una frase ed un comportamento di una donna vengono recepite diversamente dall'uomo e viceversa... moltissime liti e conflitti potrebbero essere evitati se solo si capisse che l'altro sesso non ragiona come il nostro, che i vocabolari adottati hanno significati a volte opposti e che il tutto non dovrebbe essere vissuto sul piano personale!

Due dei problemi che più spesso scatenano le liti, ad esempio, dipendono dai seguenti fattori: **1) l'uomo** ha la sensazione che la donna disapprovi il suo punto di vista e si percepisce attaccato sul proprio valore personale; **2) la donna** disapprova il modo in cui lui le si rivolge e percepisce invalidati i suoi sentimenti e le sue emozioni. In sostanza il litigio, spesso, non dipende da un reale disaccordo ma da uno scorretto modo di porsi e dall'incapacità di calarsi nei panni dell'altro/a.

Gli uomini (**marziani**) tendono ad offrire delle soluzioni pratiche quando c'è un problema e non comprendono che spesso le donne (**venusiane**) hanno più bisogno di essere ascoltate che avere accanto chi gli risolve tutte le cose (è la "sindrome maschile dell'aggiustatutto"). L'uomo, dal canto suo, tende ad invalidare i sentimenti espressi dalla donna perché non li capisce a fondo e non li sa gestire.

Quando c'è un problema che lo riguarda direttamente il marziano tende a rinchudersi in se stesso (è la "fase della caverna") e a rimuginare su ciò che lo preoccupa, questo è visto dalle venusiane come un rifiuto verso di loro, che vorrebbero invece essere partecipi di quel dolore o problema (come è naturale fare su Venere, ma non su Marte), in questo modo però non comprendono e non rispettano la natura maschile.

Gli uomini avvertono soprattutto la necessità di un amore basato sulla **fiducia**, sull'**accettazione** (non vogliono essere "cambiati") e sulla **stima**, le donne aspirano ad un rapporto più **affettuoso**, **comprensivo** e **rispettoso** della propria interiorità. Afferma J. Gray: "Se una donna ha bisogno di tenerezza e dolcezza dal suo compagno tende a dargliene a sua volta, ma così facendo dà a lui ciò che vuole per se stessa. Invece deve comprendere che l'uomo ragiona in maniera diversa da lei e mentre per lei la tenerezza è essenziale per lui lo sarebbe allo stesso modo l'apprezzamento o l'ammirazione per ciò che fa!"

- **La lamentela che le donne esprimono con più frequenza verso gli uomini è che essi "non ascoltano"**; l'uomo infatti o ignora completamente la donna quando questa gli parla, oppure cerca di offrirle delle soluzioni, credendo che sia ciò che gli viene richiesto. Per una venusiana poter esporre un problema significa invece sentirsi compresa e coccolata. I valori delle venusiane sono l'**amore**, la **comunicazione**, la **bellezza** ed i **rapporti interpersonali**, si sentono realizzate tramite la partecipazione. Per loro è importante vivere in armonia e reciproca cooperazione. Per una venusiana l'espressione di sé è quella dei propri sentimenti, infatti **le donne non privilegiano gli obiettivi, ma le relazioni**.
- **La lamentela che gli uomini esprimono con più frequenza verso le donne è che queste cercano continuamente di "cambiarli"**. Quando una donna ama un uomo si sente in dovere di assisterlo nel processo di crescita e di aiutarlo a migliorare. **Quello che l'uomo vuole è semplicemente sentirsi accettato per ciò che manifesta, altrimenti si sentirà incompetente, debole e incapace**. Se la donna non vuole ferire il proprio compagno deve lasciargli la possibilità di raggiungere da solo il proprio obiettivo, anche se per arrivare a ciò dovesse commettere degli errori. L'uomo per sentirsi bene con se stesso deve conseguire da solo gli obiettivi che si è prefisso, nessun altro può farlo per lui. **Per un uomo autonomia equivale ad efficienza, potere e competenza**. Offrire ad un uomo un consiglio non richiesto significa ai suoi occhi ritenere che non sappia cosa fare o che non sia in grado di farlo da solo.

La venusiana quando ha un problema ha bisogno di **spiegarlo fin nei minimi particolari** e se più questioni la affliggono è facile che la sua esposizione diventi caotica e senza una logica apparente (in quanto per lei **tutti** i particolari sono degni di attenzione), cosa che destabilizza l'uomo e lo fa perdersi nei discorsi femminili, essendo più portato a ragionare in modo logico, concreto e razionale.



*Una barzelletta che mostra, esasperandole, le differenze di linguaggio e di vissuto tra i sessi :-)*

Se l'uomo impara ad ascoltare la propria compagna la vedrà trasformarsi, poiché l'ascolto la farà sentire amata e importante; al contrario una donna che sente di non essere capita rimuginerà interiormente sui suoi problemi e tenderà ad ingigantirli esponenzialmente, sentendosi sempre più frustrata ed infelice!

Di contro **per una venusiana l'ostacolo più arduo consiste nell'interpretare ed aiutare un uomo che non parla**; per le donne il silenzio è molto spesso fonte di fraintendimento ("Se non parla con me non mi ama") e ciò la porta a coltivare mille paure e pensieri negativi; l'atteggiamento costruttivo da parte della venusiana è quello di non fare continue domande, ma aspettare il momento in cui sarà l'uomo a parlare, rispettando i suoi spazi ed i suoi tempi.

Secondo John Gray, **gli uomini sono come elastici e le donne sono come onde**. Passata la fase iniziale di un rapporto **l'uomo tende ad allontanarsi dalla donna per recuperare la propria autonomia**. Questo è un bisogno importante, ma quando l'uomo inizia ad allontanarsi la compagna precipita nel panico, invece è una fase totalmente naturale su Marte, e passata questa fase l'uomo tornerà dalla propria donna ancora più rafforzato. L'uomo alterna il bisogno d'autonomia a quello di intimità con la donna, se sente una dipendenza eccessiva tenderà ad isolarsi per recuperare la propria individualità. Dal canto suo, **la donna vive dei flussi emozionali periodici**. Quando si sente in fase di "marea alta" percepisce di avere abbondanza di amore da dare, ma quando arriva la "bassa marea" prova un forte senso di vuoto interiore ed un bisogno di essere accolta e nutrita.

Per l'uomo è importante sentirsi **necessario**, mentre per le donne è fondamentale sentirsi **amate**. Un uomo aspira ad essere l'eroe della sua compagna e se lei è delusa o infelice per un qualunque motivo, lui si sente un fallito e l'infelicità della sua compagna lo porta a non sentirsi all'altezza.

La paura più profonda di un uomo è quella di non essere abbastanza bravo o abbastanza competente e per compensare tale sensazione tutta la sua attenzione è volta all'accrescimento del proprio potere e delle proprie capacità. **Successo, riuscita ed efficienza** sono i punti chiave della sua vita ed ecco perché si dedica così tanto al lavoro, dove può dimostrare il proprio talento.

Il timore di fallire o di non essere all'altezza lo porta a non osare ed ad essere riservato e schivo; vorrebbe dare ma a paura di non farcela e quindi non si espone al rischio. **Il primo passo che un uomo deve intraprendere è capire che commettere errori è positivo**, così come è positivo fallire e che **non ci aspetta che lui abbia tutte le risposte**.



Per la donna l'ostacolo più arduo consiste nell'interpretare ed aiutare un uomo che non parla; per le donne il **silenzio** è molto spesso fonte di equivoci. Le donne pensano ad alta voce e lasciano fluire all'esterno i propri pensieri, l'uomo invece non parla ed elabora tutto interiormente, solo quando ha una soluzione parla. Da tutto ciò la donna deve capire **che il silenzio dell'uomo equivale al fatto che "sta pensando"** e non che non la sta prendendo in considerazione.

La venusiana tende a fraintendere il silenzio dell'uomo, e questo la porta a coltivare mille paure e pensieri negativi. Al fine di costruire un rapporto armonioso e duraturo la donna deve comprendere che quando il compagno entra nella caverna vuol dire che è turbato e ciò lo porterà a non parlare con nessuno; l'atteggiamento costruttivo da parte della venusiana è quello di non fare continue domande, ma aspettare piuttosto il momento in cui sarà lui a parlare, rispettando i suoi spazi ed i suoi tempi.

Prima di **entrare nella caverna** sarebbe importante che l'uomo fornisse qualche rassicurazione alla propria compagna e che l'avvisasse del suo bisogno di ritirarsi un po', al fine di aiutarla a ridurre le sue ansie.



In una discussione, sia l'uomo che la donna dovrebbero cercare di **ampliare il proprio punto di vista in modo da includervi quello dell'altro**. E' possibile essere aperti, onesti e perfino esprimere sentimenti negativi senza dover litigare, in quanto spesso non è ciò che diciamo a ferire, ma come lo diciamo. Sono fondamentalmente quattro gli atteggiamenti che gli individui assumono per evitare di venire feriti durante un litigio:

1. **Lotta** - Atteggiamento tipico di **Marte**. Quando la conversazione è più ostile che di collaborazione, in alcuni parte immediatamente l'offensiva; le armi sono il rimprovero, il giudizio e la critica. La soluzione migliore sarebbe che almeno uno iniziasse a lasciare andare, cercando di non controbattere, per portare il conflitto su un altro livello.
2. **Fuga** - Atteggiamento tipico di **Marte**. Per evitare il confronto c'è il ritiro nella caverna per non uscire più; con il rifiuto di parlare (guerra fredda) e si impedisce la risoluzione dei problemi.
3. **Simulazione** - Atteggiamento tipico di **Venere**. Per evitare di soffrire si finge che non ci sia alcun problema. Si porta un sorriso e ci si mostra concilianti e assertive. Ciò porta a nutrire un forte risentimento!
4. **Ritirata** - Atteggiamento tipico di **Venere**. Piuttosto che litigare la persona cede, allora prenderà su di sé la colpa e si assumerà la responsabilità di qualunque cosa stia turbando il compagno. Però questo atteggiamento non porta nessuna crescita in nessuno dei due, perché non c'è uno scambio reale ed una presa di coscienza dell'errore.

## La Lettera d'Amore

Quando siamo arrabbiati, delusi, frustrati comunicare in modo affettuoso diventa problematico. In presenza di emozioni negative, tendiamo a perdere il contatto con i sentimenti positivi quali la fiducia, la sollecitudine, la comprensione e si arriva inevitabilmente al litigio. In questi momenti parlare non serve, ma può essere molto utile scrivere una lettera in cui vengono riversate tutte le sensazioni negative vissute, una lettera da chiudere con frasi positive di amore, perdono e fiducia.

Butta giù una lettera dedicando un capitolo ad ogni emozioni che senti, quali ad esempio: **collera** ("Mi arrabbio quando tu..."), **dolore e tristezza** ("Sono ferita/o quando tu..."), **paura** ("Ho paura quando tu..."), **senso di colpa e rimorsi** ("Sono dispiaciuta/o che...") e concludi sempre con l'**amore**, tramite parole di comprensione, accettazione e fiducia che tutto si risolverà al meglio.

Non è assolutamente necessario dare la lettera al partner, molte volte è preferibile scriverla e magari bruciarla subito dopo perché la tensione interiore si allenti e, ciò porterà a relazionarsi al compagno/a in modo costruttivo e comprensivo. Puoi anche scrivere due lettere, una con toni più accesi, da bruciare, ed una seconda da dare al partner.

Le Lettere d'Amore funzionano perché **aiutano a dire la verità** e perché **insegnano ad esprimere in modo autentico ed esauriente tutti i sentimenti**, infatti per sanare la nostra sofferenza interiore dobbiamo percepirne i quattro aspetti fondamentali (*collera, tristezza, rimorso, paura*). Esplorare solo una parte dei propri sentimenti non è altrettanto terapeutico, ad esempio: percepire solo la **collera** potrebbe avere l'unico risultato di accrescerla; rimanere bloccati nella **tristezza** può lasciare vuoti e spenti; contattare solo le **paure** può rendere ancora più timorosi; rimanere impantanati nella **colpa** o nel **rimorso** può minare la stima di sé; sforzarsi di essere sempre **affettuosi** soffoca la capacità di provare emozioni spontanee.



## SUGGERIMENTI PER L'UOMO

1. Ricordati di dare valore ai sentimenti di lei e alle sue sensazioni anche quando per te sono ridondanti.
2. Non prendere come assoluto ciò che esprime e non interpretare alla lettera ciò che ti comunica.
3. Non cercare sempre di trovare una soluzione pratica ai problemi che espone, ascolta e basta.
4. Dichiarale il tuo amore senza stancarti di farlo e dimostrale che ti importa di lei, anche quando tu lo daresti per scontato.
5. Abbracciala spesso.
6. Dalle le rassicurazioni di cui ha bisogno e non rimproverarla per i suoi turbamenti: i sentimenti non appaiono logici, ma restano comunque validi e vanno accolti con comprensione.
7. Falla sentire importante e desiderata.
8. Se ti affida un incarico ricordati di fare le cose che ti ha chiesto.
9. Nei litigi mantieni un buon controllo emotivo e cerca di non alzare la voce. Se sei irritato respira profondamente e non rispondere di getto.
10. Se vuoi esprimere un diverso punto di vista, assicurati che lei abbia finito e ripeti il suo prima di illustrare ciò che pensi tu.
11. Cerca di non distrarti quando parla, posa il giornale o spegni la televisione.
12. Dille se hai bisogno di ritirarti nella tua caverna.
13. Sappi coccolarla e mostrarti affettuoso con lei anche se non pensi di fare l'amore.
14. Portale dei piccoli pensieri ogni tanto, per farle capire che hai pensato a lei.
15. Ringraziala quando fa qualcosa per voi e non date per scontato ciò che è diventata un'abitudine.
16. Non trascurare di notare che è andata dal parrucchiere.
17. Ricorda che non sei responsabile dei suoi stati d'animo: anche se ti sembra che ti stia rimproverando, in realtà ha solo bisogno di essere capita.

## SUGGERIMENTI PER LA DONNA

1. Utilizza un approccio diretto.
2. Cerca di essere concisa.
3. Cerca di non dirgli cosa fare e cosa non fare se non lo chiede.
4. Esprimi i tuoi bisogni senza disapprovarlo o rifiutarlo.
5. Scegli il momento migliore per una richiesta (non la fare se è occupato o irritato).
6. Evita di interrogarlo troppo sui suoi stati d'animo.
7. Evita di fingere che non ci sia un problema.
8. Non esprimere in maniera impulsiva la tua disapprovazione.
9. Non criticare il suo bisogno di solitudine.
10. Non correggerlo o criticarlo subito quando prende una decisione o un'iniziativa.
11. Non dirgli che cosa fare e non fare, come se fosse un bimbo.
12. Se si dimentica di compiere qualcosa non dare peso all'accaduto.
13. Fagli sentire la tua fiducia e il tuo apprezzamento per ciò che è e che fa.
14. Cerca di non offrirgli delle soluzioni, soprattutto se è nella sua "caverna".
15. Sappi riconoscere ciò che lui fa per te senza lamentarti solo di ciò che non fa.
16. Non dargli indicazioni quando è al volante o deve parcheggiare.
17. Fai qualcosa che ti renda felice (non fare di lui la sola fonte della tua felicità).

## LE LEGGI SPIRITUALI PER LA COPPIA FELICE SECONDO YEHUDA BERG

Dopo aver dato uno sguardo alla dimensione biologica e a quella comunicativa della relazione, approfondiamo adesso la dimensione più strettamente spirituale. Secondo la visione kabbalistica espressa in **"La Kabbalah e le Leggi Spirituali per la coppia felice"** di Yehuda Berg, prima che il mondo fisico venisse creato esisteva un'unica Emanazione Divina, un flusso infinito di **Luce**. Questa Luce possedeva in sé la facoltà dell'emanare, del condividere e per potersi realizzare completamente aveva bisogno di un **Ricevente**, che accogliesse il suo Amore incondizionato. La Luce arrivò così a creare il **Perfetto Ricevente** che nella terminologia kabbalistica viene detto **"Vaso"**. **La Luce creò il Vaso per realizzare una sorta di Matrimonio Sacro, per l'eternità**. La **Luce** corrisponde quindi al Principio Attivo, maschile ( ), e il **Vaso** al Principio Passivo, femminile ( ).



*La relazione primordiale tra la Luce e il Vaso (l'Anima) è all'origine di tutte le relazioni amorose successive.*

**N.B.** Le due polarità, attiva e passiva, non sono assolute ma relative, se sul piano umano l'uomo è maggiormente polarizzato verso il principio maschile (emanatore) e la donna verso quello femminile (ricevente), rispetto a Dio sia l'uomo che la donna sono dei "Vasi".

Dopo che il Vaso fu creato allo scopo di accogliere e gioire del piacere dato dal flusso della Luce si ebbe un problema. Il **Matrimonio Sacro Originale** subì una drastica rottura a causa di una Legge Universale, la **Legge dell'Attrazione (e Repulsione)**, secondo cui più due cose sono simili e più si attraggono e più due cose sono dissimili e più si respingono. **Essendo Luce e Vaso due opposti tendevano a separarsi tra loro.** La soluzione del problema era però già stata contemplata al momento della creazione del Vaso, in quanto, pur essendo di natura ricettiva, era stato plasmato dalla Luce, per cui era anch'esso capace di emanare a sua volta ed arrivare così a colmare la frattura creatasi.



*Mantenersi passivi ci allontana dalla Luce Infinita di Dio, rendersi attivi (dedicarsi alle proprie passioni, donarsi, condividere) ci avvicina a tale Luce!*

Riportiamo adesso questi concetti alla relazione di coppia: **gli uomini sono canali per la Luce, le donne sono Vasi.** L'essenza dell'Universo risiede nella Luce Infinita di Dio e la struttura maschile funziona da canale, allo scopo di portare la Luce nel mondo, per guadagnare ed appagare l'amore di una donna. **Sta all'uomo decidere come incanalare la Luce in questo mondo, ma sta alla donna decidere se il modo in cui l'uomo porta la Luce nella realtà fisica è in linea con i suoi obiettivi. Il canale non cambia mai, solo il vaso può cambiare.** Una donna non può modificare la natura di un uomo, ma può mutare la foggia e la disponibilità del suo Vaso. Se un uomo non sta portando abbastanza Luce all'interno della relazione, una donna non deve tener aperto il suo Vaso invano.

Ciò che cerchiamo in una relazione è un senso di completezza e di felicità, **ma l'unica vera sorgente della felicità, per ciascuno di noi, è la relazione con la Luce Divina.** Per avvicinarci alla Luce dobbiamo diventare simili ad essa. Se cerchiamo la felicità al di fuori di noi, stiamo cedendo il controllo ad un influsso esterno, stiamo diventando l'Effetto anziché la Causa. Questo crea separazione, disconnessione e spazio tra noi e la Luce Divina dentro di noi e, in ultima analisi, infelicità ed insoddisfazione. **Finché una donna si mette in una posizione ricevente, ed aspetta di essere appagata da un uomo, rimarrà separata dalla Luce, anche quella trasmessa dal suo uomo ideale.** Per potersi realizzare in una relazione sana dovrà **sviluppare la sua parte attiva ed emanativa** e non aspettare di essere soltanto colmata dalla Luce canalizzata dal proprio partner. **Si resta in ricezione quando la propria felicità dipende dall'azione di qualcuno o qualcosa all'esterno di noi (un uomo, la carriera, la maternità);** si diventa attrattivi del vero **Amore** quando costruiamo prima la relazione interiore con la Luce e per farlo bisogna imparare a dare, a condividere. Per connetterci alla Luce è, infatti, necessario assecondare i nostri interessi e le nostre passioni più autentiche, ricollegandoci così con lo scopo della nostra Anima e condividere la nostra passione con gli altri ... più ci si preoccupa della felicità degli altri più la Luce si preoccupa della nostra felicità!

Secondo **Yehuda Berg** la donna è la chiave di una relazione affettiva amorovente e sana (*"Le donne sono i manager della relazione"*), solo che deve aver ben chiaro che non può voler che sia l'uomo a renderla felice, così come anche l'uomo non deve vedere in una donna la fonte della propria felicità: **"Non è compito dell'uomo rendere felice una donna. Né tocca alla donna rendere felice l'uomo"**. La felicità più autentica si raggiunge solo nella connessione con la Luce, con il Divino Splendore. Questa è la vera realizzazione dell'Amore e **l'Amore è l'obiettivo ultimo di una relazione, non è affatto il punto di partenza.**

### **L'Amore è la ricompensa!**

Per avvicinarsi al conseguimento del vero Amore, è importante che i partner condividano lo stesso obiettivo: **sentirsi appagati dentro di sé ed in connessione con l'oceano infinito dell'energia pura, connettersi al Divino emulando, appunto, la natura e il comportamento della Luce.** La Luce risiede nel 99% di realtà non manifesta che esiste all'interno di noi (il regno spirituale dell'Anima), mentre il mondo esterno è solo un misero 1% di realtà. **Quando un individuo cerca la felicità nel mondo esterno, si aggrappa a quell'1% dove esistono gli effetti ma non le cause e questo mette l'individuo in modalità ricevente e lo disconnette dalla Luce.**

La vera realtà risiede all'interno della nostra mente e della nostra anima, in una dimensione non manifesta da cui tutto il resto sgorga... il mondo esterno ci porterà lo stesso livello di Luce con cui siamo in connessione all'interno, non una stilla di più o di meno!

## RELAZIONI AFFETTIVE E LEGGE DI ATTRAZIONE

Dopo aver compreso a fondo le dinamiche relazionali (ed aver iniziato ad impegnarci per conoscere meglio noi stessi e a rispettare ed onorare maggiormente l'altro sesso), possiamo farci aiutare dalla **Legge di Attrazione** per attrarre la miglior relazione possibile. Ci sono due tipi di visualizzazioni utili, da fare dedicandosi prima all'una e poi all'altra o alternandole fino a che non realizziamo ciò che cerchiamo.

1) **Visualizzare ed immedesimarsi emozionalmente nello stare bene con noi stessi**, sentire che ci apprezziamo fisicamente, che ci vogliamo bene, che camminiamo ed abbiamo un senso di pienezza interiore e che questo stato d'animo ci rende positivi ed aperti al mondo. In visualizzazione possiamo anche immaginare di entrare in uno spazio intimo della nostra Anima - un bello spazio immerso nella Natura - dove ci viene incontro il nostro **Bambino Interiore** e possiamo abbracciarlo, coccolarlo, rassicurarlo se necessario, e ricreare un contatto profondo con questa parte sacra di noi.

2) **Visualizzare ed immedesimarsi emozionalmente nello stare bene con una persona accanto a noi** (che non deve essere qualcuno di specifico, la persona giusta ce la porta la Legge di Attrazione), percepire il senso di piacere e benessere in quella relazione, immaginarci a passeggio, al mare, davanti a un fuoco, nel letto o dove volete ma sempre in armonia e piacevolezza. Cercate di agire nella realtà **“come se”** questa persona stesse veramente arrivando nella vostra vita!



Nel libro **“The Secret”** Rhonda Byrne racconta di una persona che visualizzava con esattezza la persona che voleva accanto a sé, in tutte le sue caratteristiche, immergendosi correttamente nelle emozioni che questo le risvegliava... **«eppure nessun uomo si avvicinava alla sua vita!»**

Un giorno comprese con esattezza perché: lei aveva un parcheggio per due macchine ma parcheggiava sempre nel mezzo, aveva un letto matrimoniale e dormiva al centro del letto, il suo armadio era pieno zeppo di vestiti e non ci sarebbe entrato nessun altro indumento, in sostanza **inconsapevolmente non permetteva all'altro di avvicinarsi!** Presa coscienza di questa paura, inizia a parcheggiare su un lato come per lasciare lo spazio ad un'altra macchina, a dormire da un lato come a lasciare lo spazio per un'altra persona, a togliere i vestiti inutili per far spazio a quelli di un compagno... ed in breve tempo ecco presentarsi anche la persona che aspettava!

Agire **“come se”** il tutto si fosse già realizzato è uno dei trucchi della **“Legge di Attrazione”**: programmati libera quella giornata **come se** avessi i soldi per fare il corso a cui tieni, fai spazio in casa **come se** l'oggetto che ti piace dovesse essere recapitato, accogli il tuo compagno al rientro da lavoro **come se** ti facesse ogni volta il più bel complimento che ti saresti potuta aspettare... vedrai che non tarderanno a realizzarsi quelle situazioni che hai solo anticipato a livello energetico, emotivo e mentale.

In ambito affettivo non cercare di visualizzare esattamente QUELLA persona specifica che ti piacerebbe avere al tuo fianco, sarebbe come volerla manipolare. **Concentrati su quello che vuoi da un rapporto, scrivilo su un quaderno** cercando di descrivere con precisione le **emozioni** e le **sensazioni** che vuoi vivere e **concentrati solo su di esse**. La persona che corrisponderà alla tua richiesta (e che a sua volta potrà trovare in te ciò che lei sta cercando: **meccanismo “chiave-serratura”**) arriverà nella tua sfera di vita qualora tu sia stata/o in grado di mantenere questa intenzione in modo forte e costante, resistendo alla tentazione di lamentarti delle eventuali storie passate, dei difetti dell'altro sesso o di come la vita sia stata ingrata con te.

Ricordati che ciò che vedi davanti ai tuoi occhi è solo il risultato del passato, **se vuoi un futuro diverso devi allenare gli occhi interiori a vedere quello che ancora non c'è...** come se già esistesse!

Se quello che desideri non è un nuovo compagno/a ma **un rapporto sano con la persona che già hai accanto** il meccanismo è sempre lo stesso: visualizza con esattezza – e coltiva interiormente ogni giorno – ciò che desideri dal rapporto, alimentalo con forza e sentimento e vedrai realizzarsi una delle due possibilità seguenti: **1)** anche il tuo partner desidera l'armonia sentimentale che stai cercando ed in seguito al cambiamento che sta prendendo spazio in te **ti verrà incontro**, mostrando una sfaccettatura sempre più amorevole; **2)** ciò che lui/lei insegue non è uno stato di armonia, quanto il conflitto o una inconsapevole vendetta per giustificare le proprie ferite emotive, **in tal caso le vostre strade si divideranno sempre più velocemente.**

Può esistere per ogni persona un rapporto sano, appagante e fondato sul rispetto reciproco, ma non aspettarti che arrivi dall'esterno, va coltivato ogni giorno dentro di te **imparando ad amarti, a rispettarli e a sentirti degna/o di essere amata/o!**

## PILLOLE PER UNA COPPIA SANA

In una relazione si è sempre in tre soggetti: **io, tu, noi**. Ricordati che vanno rispettate le esigenze di tutti e tre!  
Accertati che esista sempre un **progetto comune** che ti unisce al tuo partner (che costituisce il "noi").

Una relazione non potrà andar sempre bene e non la si può forzare all'equilibrio, i **momenti di crisi sono inevitabili**.  
Accetta inoltre che anche il **cambiamento è inevitabile** e che la relazione può finire senza che questo sia una tragedia.

**L'amore non fa necessariamente la relazione**. Non basta amarsi per poter vivere assieme in armonia e rispetto  
e, di contro, lasciarsi non significa necessariamente che non ci si ami più.

Una relazione appagante si basa per lo più sulla mutua soddisfazione dei bisogni reciproci.

**Coltiva il rispetto** per te stessa/o ed onora e rispetta il tuo partner così com'è.

**Non dare mai per scontato** che il tuo partner si debba comportare nel modo che per te sarebbe più corretto.

**Coltiva la comunicazione nella coppia!** Se avete dei problemi prendetevi un'ora alla sera: nella prima mezz'ora parla solo uno dei due partner e l'altro ascolta senza interrompere, poi i ruoli si invertono. Finito l'esercizio non tornate sopra quanto è stato espresso (sapendo che il giorno successivo avrete un altro spazio per esprimervi in libertà).

**Salvaguardia la tua autonomia come individuo**, coltivando interessi e spazi personali (stare un po' da soli rigenera l'amore).  
Spesso la donna desidera più **intimità** e l'uomo desidera più **libertà**. E' indispensabile trovare il giusto equilibrio!

In amore è essenziale l'onestà, allo stesso tempo **non è vero che bisogna dirsi tutto**, confidandosi all'altro senza riserve.  
Sono poi scelte personali, ed esiste ovviamente un equilibrio tra il dire e non dire, ma a titolo di esempio: email, sms, messaggi dei social network, lettere, foto e ricordi intimi del passato, così come un eventuale diario, dovrebbero restare personali.

*«Quando si tace per paura dell'altro, del suo abbandono o della sua ira, allora è giusto fare qualche riflessione sulla relazione. E comunque è bene comprendere la gravità del non detto: se si tratta di un segreto importante per la vita di coppia, come un grosso debito pregresso o una questione di salute passata che rischia di avere ripercussioni sul futuro, parlarne è doveroso. Ma se riguarda invece qualcosa di "nostro", un segreto custodito gelosamente, allora prima di aprire bocca è importante chiedersi: "Perché ora e perché a lui?". E soprattutto valutare bene le conseguenze, per se stesse ma anche per l'altro. La sincerità non è di per sé un valore. Vale solo se aumenta la condivisione e la consapevolezza reciproca. Non deve essere un modo per deresponsabilizzarsi o semplicemente per togliersi un peso».* Dr.ssa Anna Chiara Venturini (Psicologa)

**Evita di rinvangare i vecchi errori!**

Nei conflitti evita **di far intervenire i vostri rispettivi genitori** ed assicurati che non siano troppo ingerenti nella coppia.

**Cancella l'idea della perfezione** nella coppia, in quanto la perfezione non esiste come noi la vorremmo concepire (perfetta è proprio la situazione che vivi, con le sue problematiche e difficoltà, ved. il *Perdono Assoluto*).

## AFORISMI

“Finché c'è paura non c'è amore; una mente oppressa dal dolore non saprà mai cos'è l'amore;  
il sentimentalismo e l'emotività non hanno assolutamente niente a che fare con l'amore.

E così l'amore non ha niente a che fare con il piacere e il desiderio.

Non sapete cosa realmente vuol dire amare qualcuno. Amare senza odio, senza gelosia, senza rabbia, senza volere interferire con quello che l'altro fa o pensa, senza condannare, senza far paragoni. Sapete cosa vuol dire?

La paura non è amore, dipendere non è amore, la gelosia non è amore,  
la possessività e il desiderio di dominare non sono amore, la responsabilità e il dovere non sono amore,  
l'autocommiserazione non è amore, l'angoscia di non essere amato non è amore.”

Jiddu Krishnamurti

“L'amore deve essere appreso: è la più grande arte che esista.  
Voi non siete nati dotati di quest'arte, non ha nulla a che vedere con la vostra nascita.  
Dovrete impararla: è l'arte più sofisticata.”

Osho

“Amatevi l'un l'altro, ma non fatene una prigionia d'amore:  
Piuttosto vi sia un moto di mare tra le sponde delle vostre anime.  
Riempitevi l'un l'altro le coppe, ma non bevete da un'unica coppa.  
Datevi sostentamento reciproco, ma non mangiate dello stesso pane.  
Cantate e danzate insieme e state allegri, ma ognuno di voi sia solo,  
come sole sono le corde del liuto, benché vibrino di musica uguale.

Donatevi il cuore, ma l'uno non sia di rifugio all'altro,  
Poiché solo la mano della vita può contenere i vostri cuori.  
E siate uniti, ma non troppo vicini; le colonne del tempio si ergono distanti,  
e la quercia e il cipresso non crescono l'una all'ombra dell'altro.”

Kahlil Gibran