

## La mappa per un rapporto di coppia felice ed appagante



### Avvertenza

*L'autore di questo ebook non è un dottore specializzato in medicina psicologica e in nessun modo i contenuti di questo ebook devono essere considerati come terapeutici ai sensi della legislazione pertinente. Le informazioni contenute in questo ebook sono opinioni personali dell'autore e non consigli professionali, perciò l'autore non garantisce né assume alcuna responsabilità circa la loro completa accuratezza. L'autore declina ogni responsabilità riguardo ad azioni compiute seguendo ciò che l'utente trova scritto in queste pagine. Leggendo questa pagina l'utente accetta in pieno di essere il solo responsabile delle sue azioni.*

Ciao mi chiamo Alexander e mi considero uno studente delle relazioni di coppia.

Sono figlio di genitori separati e quando i miei hanno divorziato (avevo 8 anni), mia madre, come si suol dire, ha “fatto armi e bagagli” trasferendosi dalla Germania all’Italia, portando con sé me e mia sorella, mentre mio padre è rimasto a vivere in Germania. Il divorzio dei miei genitori ha avuto un impatto importante su di me.

Sono sposato da 17 anni e stiamo assieme a mia moglie ormai da 27 anni ed abbiamo una figlia adolescente.

Per un lungo periodo sono stato profondamente infelice, perché nel mio matrimonio non mi sentivo me stesso ed avevo la sensazione che i miei bisogni non fossero soddisfatti. Volevo separarmi, ma ero terrorizzato dall’idea di perdere mia figlia.

Mi sentivo come se 2 bisogni diversi mi tirassero uno per il braccio sinistro e l’altro per quello di destra:

- 1) Il bisogno di essere in una **relazione appagante ed autentica** in cui potevo **essere me stesso** mi tirava da una parte
- 2) Il bisogno di **vedere mia figlia e di esserle vicino nella quotidianità, mentre cresceva**, mi tirava dall’altra parte

E’ stato un periodo bruttissimo della mia vita...

Ad un certo punto avevo praticamente deciso di separarmi, quando un pensiero mi ha attraversato la mente: *“Ma aspetta un attimo. E se nella mia prossima relazione io ricadessi nelle stesse identiche dinamiche, di cui sono vittima ora ?”*

Questo è stato un **punto di svolta** per me.

I miei genitori sono nati negli anni 30 e quindi sono stati adolescenti durante la seconda guerra mondiale e hanno divorziato quando avevo 8 anni: non hanno avuto gran che di **strumenti relazionali** ed infatti quando si sono trovati in difficoltà nel loro rapporto, hanno divorziato.

La stessa cosa vale anche per te: i tuoi genitori **ti hanno passato** con il loro esempio e i loro insegnamenti, **ciò che loro hanno imparato riguardo ai rapporti di coppia**. Sicuramente è stato il meglio che hanno potuto, ma in buona fede, potrebbero non aver avuto molti strumenti o quelli che hanno potrebbero non essere molto efficaci.

Dopo tutto nemmeno a scuola o all'università esiste un corso su **come creare un matrimonio felice**, quindi tu alla fine hai assorbito indirettamente **ciò che hai potuto** dagli esempi dei tuoi genitori e da chi ti sta vicino.

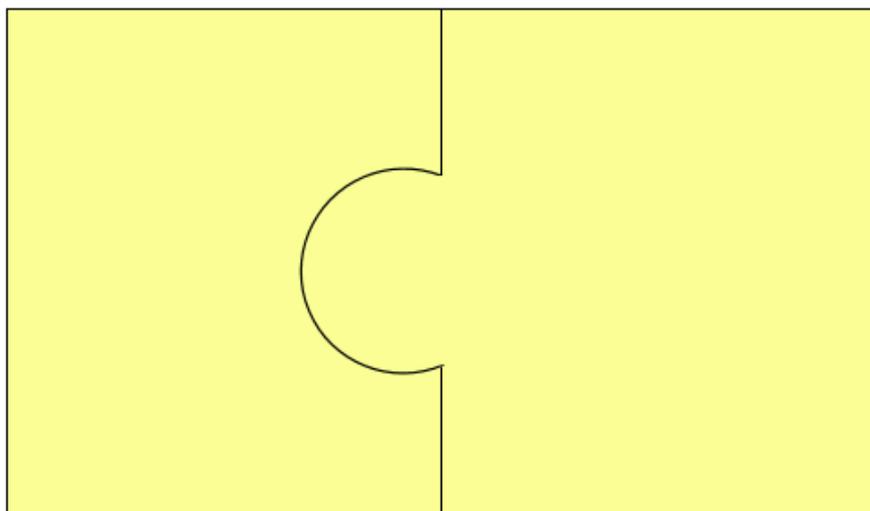
**Quando** mi sono reso conto del fatto:

- 1) Che **IO contribuivo** con il mio modo di pensare e di agire alle dinamiche in atto nel mio matrimonio
- 2) Che anche se mi fossi separato (con tutte le conseguenze del caso, quali gran dispendio di soldi, drammi e sofferenze emotive sia per me, che per mia figlia e per mia moglie) rischiavo di ritrovarmi nella relazione successiva **nella stessa identica situazione**

ho **DECISO** che volevo imparare tutti gli **strumenti** possibili per essere capace di creare una **relazione profonda, appagante e felice in cui potevo essere me stesso**. E la prima cosa che ho scoperto è che ogni relazione di coppia attraversa delle ben precise fasi.

## Le 3 FASI di ogni relazione di coppia (ovvero “*Che aspettative hai riguardo al tuo rapporto di coppia ?*”)

Quando incontri una persona che ti piace e c'è un'attrazione sia a livello fisico, che a livello intellettuale, è come se avessi trovato la persona che si incastra perfettamente con te, **come 2 tasselli di un puzzle**.



**TU**

**TUO PARTNER**

### FASE dell'INFATUAZIONE o INNAMORAMENTO

Questa prima fase è la cosiddetta **FASE “I”** (come *infatuazione* o *innamoramento*). È la fase in cui “vedi tutto rosa” cioè tutto ciò che riguarda il tuo partner ti sembra bello e fantastico.



È la fase in cui **NON** vedi alcun difetto nel tuo partner o se ne scorgi, li minimizzi (e i tuoi amici si chiedono se ti sei bevuto/a il cervello). Tutto questo avviene perché **il tuo cervello è veramente drogato**, in quanto nella fase di innamoramento il tuo corpo rilascia in grandi quantità degli ormoni (serotonina, ossitocina e dopamina) che di fatto inondano il tuo cervello con l'effetto di rilassarti, farti provare piacere e... **perdere la lucidità e l'obiettività**. In pratica è come se fossi drogato/a.

Con il passare del tempo però l'effetto degli ormoni pian piano si riduce, la nebbia nel tuo cervello inizia a diradarsi, le lenti dei tuoi occhiali non sono più così rosa, ma iniziano a diventare trasparenti.

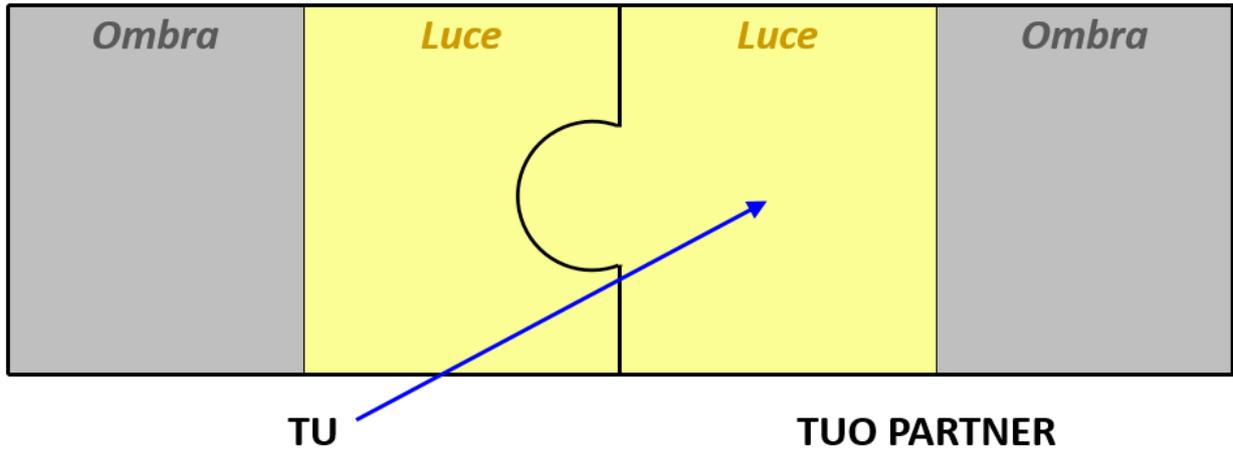
In pratica non vedi più il tuo partner come all'inizio, questo avviene perché ognuno di noi è come il pianeta Terra.



In pratica ognuno di noi ha sia un lato di “**luce**”, che è la parte di cui è **consapevole**, che una parte di “**ombra**” (la nostra parte **inconsapevole**). E' impossibile che la terra sia TUTTA al sole contemporaneamente: c'è sempre una parte illuminata dal sole ed una parte che rimane all'ombra.

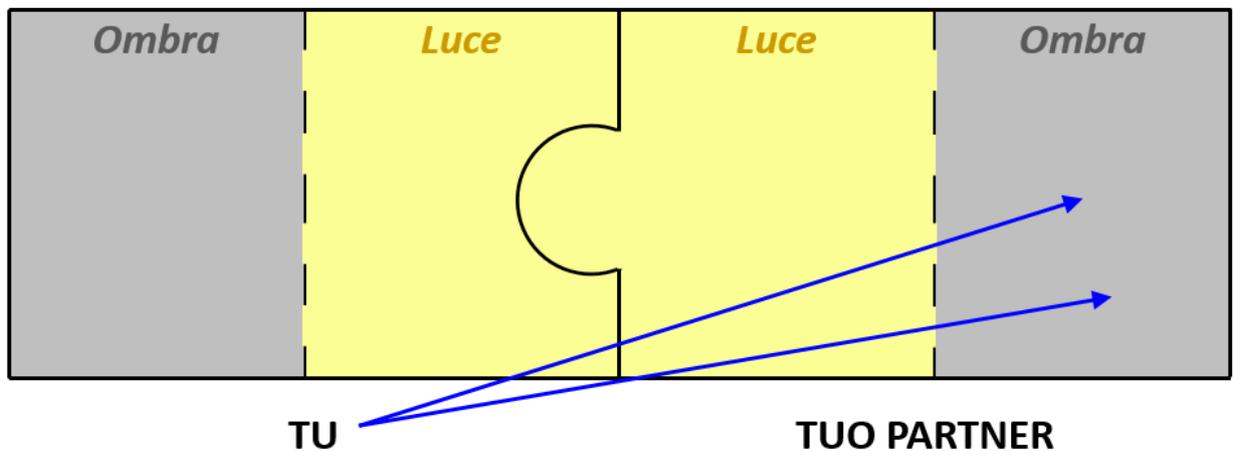
Per le **persone** vale la stessa cosa: ognuno di noi ha sia un lato di “**luce**” (la parte gialla nella metafora dei tasselli del puzzle), che un lato di “**ombra**” (la parte grigia). Cioè un lato bello, gioviale, positivo, consapevole ed uno cupo, ombroso, negativo, inconsapevole.

**Siamo tutti così**, è la natura della psiche umana e tu nella *Fase di Infatuazione* hai sempre soltanto visto fino alla parte di “luce” del tuo partner.



### FASE delle DIFFICOLTÀ

Ma dopo un periodo che può variare **tra i 6 mesi e i 2 anni** tra la parte di luce e quella d'ombra si formeranno delle *crepe* che ti permetteranno di vedere dentro all'ombra, gli aspetti meno belli, del tuo partner.

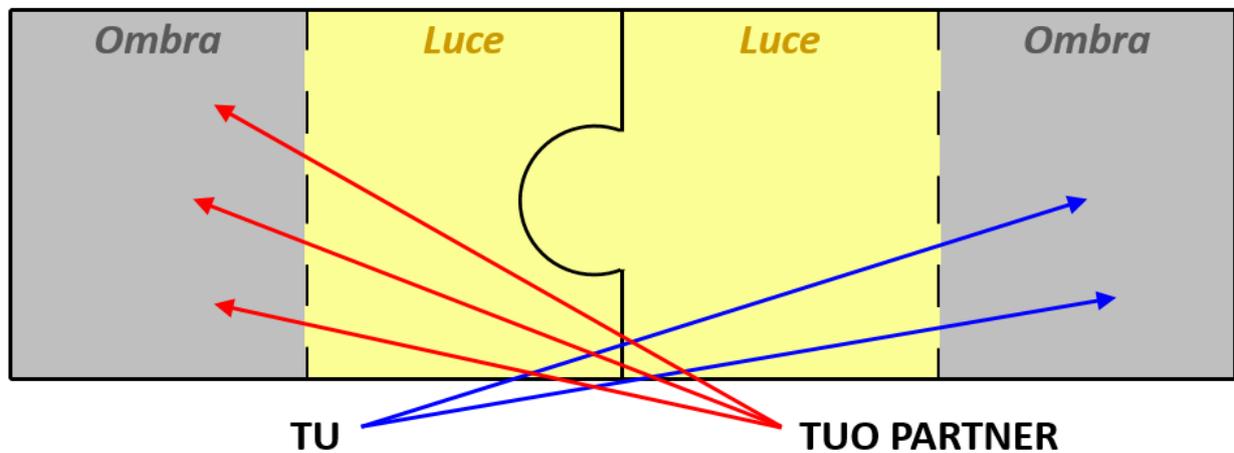


e di conseguenza ciò che inizi a vedere comincia a non piacerti più.

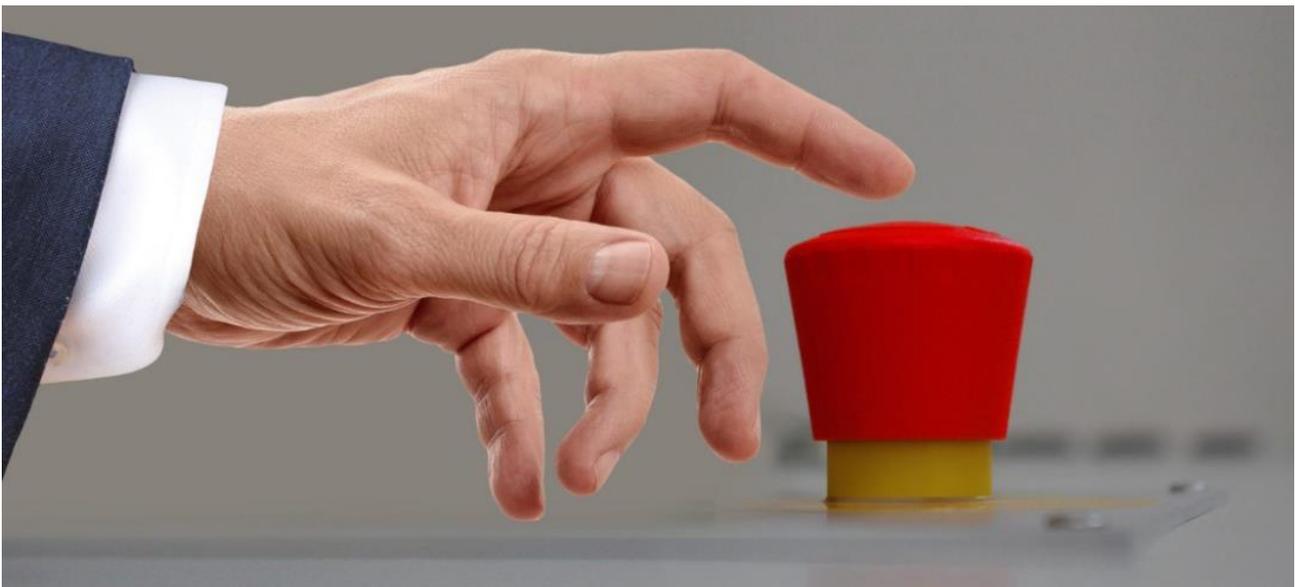
- *Ah, è per queste cose che spendi i tuoi soldi ?*
- *Ma tu esci tutti i venerdì a giocare a calcetto con i tuoi amici e mi lasci a casa da sola ?*
- *Ma tu non mi prepari da mangiare come mia mamma ?*
- *Ah, è questo l'aiuto che dai in casa ?*

Ma indovina un po', pure tu hai una zona d'ombra... ! ;-)

e le crepe che si aprono dalla tua parte permettono anche al tuo partner di vedere le TUE zone d'ombra

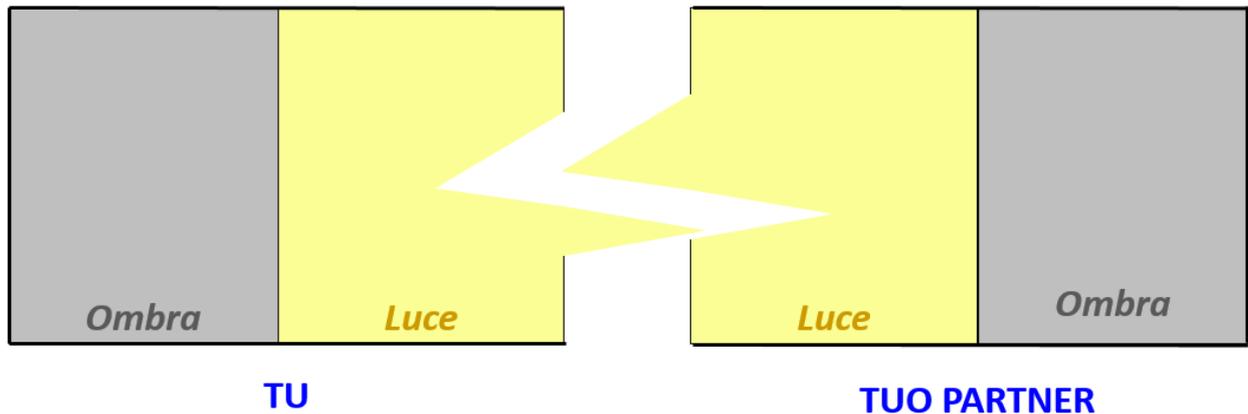


E inoltre il tuo partner inizierà a schiacciare quelli che io chiamo i tuoi **bottoni rossi**.



Non so se te ne sei già accorto/a, ma non scegli il tuo partner perché era scritto nelle stelle o perché era destino. In realtà scegli il tuo partner per una ragione molto meno romantica e cioè **per familiarità**. Infatti il più delle volte il tuo partner possiede dei tratti di tuo padre o tua madre, che non hai mai sopportato. E questo in realtà è una buona cosa (anche se mentre stai leggendo queste righe mi stai mandando a... *quel paese*), perché il tuo partner, con il suo modo di essere, inevitabilmente schiaccerà metaforicamente un sacco di tuoi bottoni rossi, sbattendoti in faccia tutti gli aspetti della tua personalità, che **non hai ancora accettato**, di cui **non ti sei ancora assunto la responsabilità** e che **non hai ancora integrato**.

Di conseguenza questa è la fase in cui tu e il tuo partner farete i conti con la realtà, in pratica inizieranno ad esserci i primi **conflitti** e i primi **scogli da superare**. La pressione sale in questa fase e per questo motivo chiamo questa fase la *Fase delle Difficoltà*.



Molte coppie non superano mai questa fase perché:

- 1) non vogliono affrontare le proprie **paure**,
- 2) non vogliono assumersi le proprie **responsabilità**
- 3) non sanno come liberarsi dal **rancore** verso il partner
- 4) non sanno come **litigare** senza che questo sia una minaccia per la coppia
- 5) **credono** che il vero amore sia la fase dell'Infatuazione in cui tutto è rosa!

Insomma le coppie che non ce la fanno a superare la *Fase dell'Infatuazione* e che scoppiano nella *Fase delle Difficoltà*, sono quelle che:

- a) hanno una **aspettativa irrealistica** del rapporto di coppia, cioè sono convinte che l'*Amore* corrisponda alla *Fase di Infatuazione*
- b) **non hanno gli strumenti** per affrontare la vita di coppia.

Come biasimarli ?

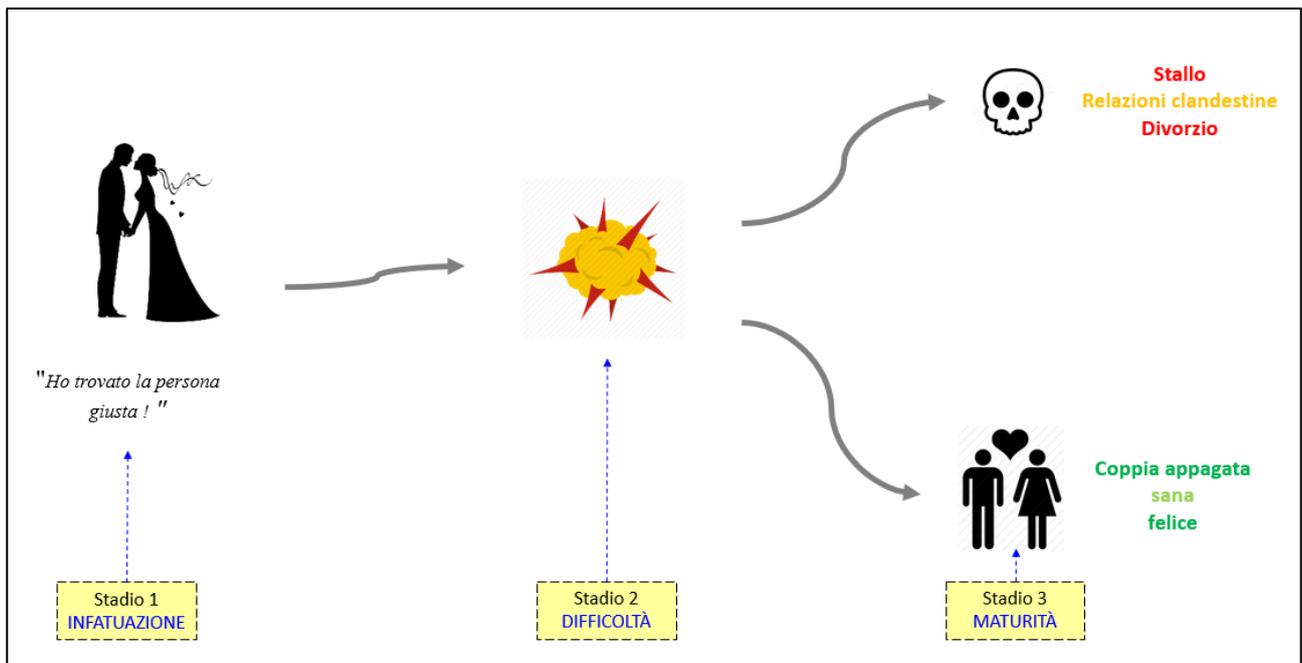
Nessuno glieli ha insegnati !

Anche i nostri genitori non avevano strumenti e ci hanno trasmesso il meglio che potevano (e spesso non erano in grado di risolvere i propri problemi di coppia, figuriamoci insegnare a noi strumenti relazionali... )

E nemmeno a scuola o all'università esiste il corso "*Come litigare con il tuo partner in modo che tu possa affermare i tuoi bisogni, senza che il tuo partner scappi a gambe levate o che tu debba rinnegare te stesso/a*" oppure su come "*Creare un rapporto di coppia felice ed appagante*"

## FASE della MATURITÀ

Le uniche coppie che riescono a superare la fase delle difficoltà e raggiungere la **FASE "M"** della **Maturità** sono le coppie che hanno una mappa, cioè conoscono le 3 fasi di ogni rapporto di coppia ed hanno di conseguenza delle **aspettative realistiche** su come sia la vita di coppia. In aggiunta per loro la coppia stessa è una **priorità** e hanno fatto propri degli **strumenti relazionali**.



*La mappa delle FASI delle relazioni di coppia*

**Attenzione** a non avere l'aspettativa irrealistica che nella fase di *Maturità* non esistano più incomprensioni e conflitti: quelli **rimarranno sempre !**

Ma riuscirete a vederle non più come qualcosa da cui fuggire, ma come **opportunità di conoscervi meglio e di crescita.**

Ora hai capito quali sono le basi per creare un rapporto di coppia appagante e felice, ma sapere **COME** si fa, non è sufficiente a garantire che ci riusciate. Nel prossimo capitolo scoprirai quale è l'**ingrediente segreto** mancante.

**I 3 TIPI di rapporti di coppia (ovvero "A quale tipo appartieni tu e a quale appartiene il tuo partner?")**

Ciò che ho scoperto studiando ed osservando le coppie felici ed appagate è stato che esse avevano **TUTTE** in comune un **particolare atteggiamento**

**mentale.** Esistono infatti **3 tipi di rapporti di coppia**, cioè *3 approcci diversi* alla relazione di coppia ed ognuno è mosso da motivazioni diverse.

Riconoscere quale è il tuo approccio (e quello del tuo partner) ti aiuterà a capire se il vostro rapporto **fiorerà** o se ti porterà a **continua frustrazione e fallirà**.

Queste informazioni sono fondamentali se hai appena iniziato una relazione con qualcuno o se state pensando di sposarvi, ma sono altrettanto importanti se sei già sposato da anni e vuoi capire se vale la pena continuare ad investire ulteriori energie e tempo nel rapporto o se abbia più senso lasciarsi.

Mentre analizziamo i diversi approcci, ti chiedo di avere anche l'apertura mentale di accettare che tu e il tuo partner possiate avere opinioni diverse su quale approccio ha l'uno o l'altro. Intendo dire che ciò che pensi tu di te potrebbe non coincidere con ciò che pensa il tuo partner di te.

I 3 tipi di rapporti di coppia che ho incontrato nella mia esperienza sono:

1. **Prudente e cauto:** alla ricerca di *sicurezza e comfort*
2. **Incurante e spensierato:** alla ricerca del *piacere e del divertimento*
3. **Che ci tiene:** alla ricerca della *crescita continua e di equilibrio*

Ognuno di queste 3 tipologie di approccio nella relazione di coppia ha un lato di **"luce"** e un lato di **"ombra"**, cioè un lato **utile** ed uno **offensivo** (dannoso): ci sono momenti in cui è bene essere prudenti e momenti in cui è bene essere spensierati.

## Prudente e cauto



Se sei una persona con l'atteggiamento cauto e prudente hai come *obiettivo primario* il **comfort** (lo stare bene) e la **sicurezza**.

Il tuo *focus* è principalmente sul **tuo partner**, il che significa che spesso sei più consapevole del **SUO stato emotivo**, piuttosto che del tuo.

Per te è difficile mettere le tue **esigenze** al primo posto e con il tempo il tuo partner potrebbe sentirsi infastidito dalla tua difficoltà a prenderti cura di te stesso.

Con il tuo partner vai con i piedi di piombo per **paura del confronto** e per **evitare litigi**. Per fuggire dalla **paura** e dall'**insicurezza** cerchi la connessione con il tuo partner e, tra i due, sei colui che cerca più spesso la connessione con l'altro.

Non ti piacciono le tue emozioni "negative" e te le **tieni dentro** per non dare fastidio al tuo partner, perciò tendi ad **implodere**, piuttosto che a esplodere.

Se sei un tipo prudente e cauto consideri la coppia e il matrimonio come **un posto sicuro dove poterti finalmente rilassare**. Desideri profondamente un luogo sicuro dove stare con il tuo coniuge ed imposti la tua vita con una serie di routine e piani per aiutarti a prevedere il modo in cui va il vostro rapporto.

Se fai parte di questa categoria pensi: *"Finalmente ho trovato la persona giusta ed ora posso sistemarmi e rilassarmi"*.

Tu eviti i conflitti e faresti **qualsiasi cosa** per evitare un litigio, incluso **rinnegare te stesso**, cosa che nel tempo ti porterà a provare verso il tuo partner un forte **risentimento** perché molto spesso anteponi i bisogni e le aspettative del tuo partner alle tue e in questo modo non sei fedele a te stesso.

Spesso credi che **fattori esterni** come il tuo partner, soldi e figli siano la fonte dello stress del vostro rapporto e che, una volta gestiti, risolvano la tensione e le lotte tra te e il partner, e così ti sentiresti di nuovo al sicuro.

**Attenzione perché sotto sotto** cova la parte di te che non sa **come anteporre le tue esigenze a quelle degli altri** e proprio per questo **giudichi** coloro che lo fanno. Cerchi conforto perché generalmente sei a disagio. Cerchi sicurezza perché sei generalmente insicuro. Hai costruito la tua vita intorno all'autoconservazione e all'autoprotezione. Hai bisogno del tuo partner "incurante" perché ti aiuta a prenderti più cura di te stesso e ad essere più egoista, aiutandoti così a **tornare in equilibrio**.

L'atteggiamento prudente nella coppia è spesso (ovviamente non sempre) tipico del partner più "femminile", generalmente della donna.

## Incurante e spensierato



Se sei una persona con l'atteggiamento spensierato ed incurante hai come *obiettivo primario* il **piacere** e il **divertimento**.

Il tuo *focus* è principalmente su **te stesso**, il che significa che la maggior parte delle tue azioni proviene dal **desiderio di soddisfare i TUOI bisogni**.

Il tuo partner potrebbe pensare che tu sei **egoista** e potresti avere **difficoltà nel soddisfare i suoi bisogni**.

Se sei un tipo incurante sei convinto che ciò che funziona per te, dovrebbe funzionare anche per gli altri.

Preferisci il divertimento e la "leggerezza", all'intensità, alla serietà e alla profondità. In generale, preferisci viaggiare, festeggiare, divertirti e mantenere le cose in superficie. Vedi il tuo partner come compagno con cui divertirti, fare festa, viaggiare.

Ti piace che le cose siano interessanti ed eccitanti. Sei un tipo a cui piace molto la sessualità e ami il piacere che il sesso e il contatto fisico ti possono dare.

Tu desideri ardentemente che le cose siano **facili** e quando le cose si fanno difficili, tenti di ritrovare la sensazione di infatuazione della luna di miele, tipico dell'inizio della vostra relazione.

Giudichi il tuo partner come eccessivamente bisognoso, drammatico o emotivo. Quando litigate, pensi "*Perché la fai così complicata, non potresti semplicemente...*" mentre desideri tornare rapidamente nel tuo posto felice.

Tendi ad **esplodere** piuttosto che implodere.

Ti muovi sulla difensiva e salti su facilmente, perché hai paura che vengano scoperti il tuo **senso di inadeguatezza** ed **insicurezza**.

Quando i tuoi figli piangono o si arrabbiano, sei il primo a cercare di farli smettere.

Scherzi molto e tendi a cambiare argomento quando le cose diventano eccessivamente serie o intense.

Senza saperlo, sei molto sensibile e molto sintonizzato sullo stato emotivo del tuo partner e fai di tutto per mantenere un rapporto sempre piacevole.

Quando gli altri ti chiedono come stai, la tua tipica risposta è “*alla grande!*”. Tutto è “OK”. Sei una persona generalmente **ottimista e positiva**.

**Attenzione perché sotto sotto** cova la tua **depressione**, la tua **vergogna**, la tua **rabbia**, la tua **disperazione** e il tuo **bisogno**.

Hai rinnegato la tua parte **premurosa** e il tuo coniuge sta cercando di aiutarti a farla uscire allo scoperto. Parte del motivo per cui vuoi che le cose siano sempre leggere e divertenti, è che quando sei veramente onesto, internamente ti senti **pesante** ed **oppresso** per la maggior parte del tempo.

Potresti trarre vantaggio dall'imparare a “sintonizzarti” con il tuo partner e sui suoi bisogni.

L'atteggiamento spensierato nella coppia è spesso (ovviamente non sempre) il partner più “maschile”, spesso l'uomo.

## Che ci tiene



Se sei una persona che ci tiene alla coppia hai un **atteggiamento ibrido** tra incurante e prudente, hai un **equilibrio interno** tra sicurezza e piacere.

Se fai parte di questa categoria, ami crescere, migliorarti e per tutta la tua vita sei **focalizzato sulla tua crescita personale e professionale**.

Sei la persona più matura nella coppia perché a volte sei premuroso e altre volte sei spensierato. A volte sei un po' egoista e talvolta altruista. Impersoni entrambi gli atteggiamenti e non vivi al limite estremo né dell'uno, né dell'altro.

Di conseguenza non ti adagi mai, stai sempre evolvendo, adattandoti e cambiando. Continuare a crescere **ti motiva** e ti fa **sentire vivo**.

Tu tendi a lasciarti dietro le relazioni vecchie o stantie e naturalmente queste transizioni potrebbero essere impegnative.

Quando sei **sotto stress**, alterni l'essere o troppo prudente o troppo incurante.

Ti piace imparare e sei sempre alla ricerca di nuove informazioni su di te e sugli esseri umani in genere.

In genere sei più "equilibrato" con le tue qualità interiori maschili e femminili.

Anche se puoi adottare entrambi i ruoli di prudente od incurante, la tua priorità principale è di "prenderti cura" dell'altro e della coppia.

Hai tutti gli stessi problemi dei tipi prudenti ed incuranti, ma la differenza principale è che **sei disposto e in grado di lavorare su te stesso/a e di imparare strada facendo !**

Sei coerente, le tue azioni corrispondono alle tue parole ed intenzioni.

Hai una maggiore capacità di amare perché "lavori su te stesso" e **sai che ciò che ti dà fastidio del tuo partner è in realtà solo uno specchio di una parte di te stesso, che non hai ancora accettato ed integrato.**

Non prendi le cose in modo troppo personale, né sbrocchi.

Possiedi degli strumenti e le risorse interne ed esterne per superare le difficoltà di coppia e vedi tutte le sfide come opportunità per crescere.

Se entrambi per l'80% del tempo adottano l'atteggiamento del "tenerci" la coppia è nella **fase della maturità**, ed è una coppia intelligente in grado di navigare nelle difficoltà della vita e di durare nel tempo.

*Se non cambiamo, non cresciamo. Se non cresciamo, non stiamo vivendo veramente. – Gail Sheehy*

## Cosa fa una coppia matura ?

Una persona matura all'interno della coppia sceglie ovviamente l'approccio di chi ci tiene, perché ha come obiettivo sia *divertimento e piacere*, che *comfort e sicurezza*. In altre parole, abbraccia sia l'atteggiamento *prudente e cauto*, che quello *incurante e spensierato* per creare una **relazione equilibrata**.

Per la coppia matura questo è un **principio cardine** su cui fondare la relazione.

La persona matura capisce tutto questo e **si impegna in modo continuo a crescere**, perché capisce che l'UNICO modo per vivere in una **relazione felice ed appagante** è abbracciare una **mentalità di continua crescita e miglioramento**.

### ATTENZIONE...

Nota come con il loro atteggiamento i *tipi cauti e prudenti* stiano inconsciamente aiutando il partner *incurante e spensierato* a **riabbracciare la parte che hanno rinnegato**, cioè ad ammettere le proprie esigenze e a chiedere che vengano soddisfatte, e a ritrovare in questo modo maggiore equilibrio.

E nota anche come viceversa i tipi *incuranti e spensierati* con il loro atteggiamento stiano inconsciamente aiutando il partner *cauto e prudente* a riabbracciare la parte che hanno rinnegato, cioè a far uscire la loro parte premurosa.

Entrambi si insegnano a vicenda come ottenere più **equilibrio** ed essere meno estremi.

Questa è la **vera bellezza** della scelta di vivere un rapporto di coppia a lungo termine e questo percorso di continua crescita e maggiore equilibrio è ciò che rende il rapporto di coppia **appagante** !

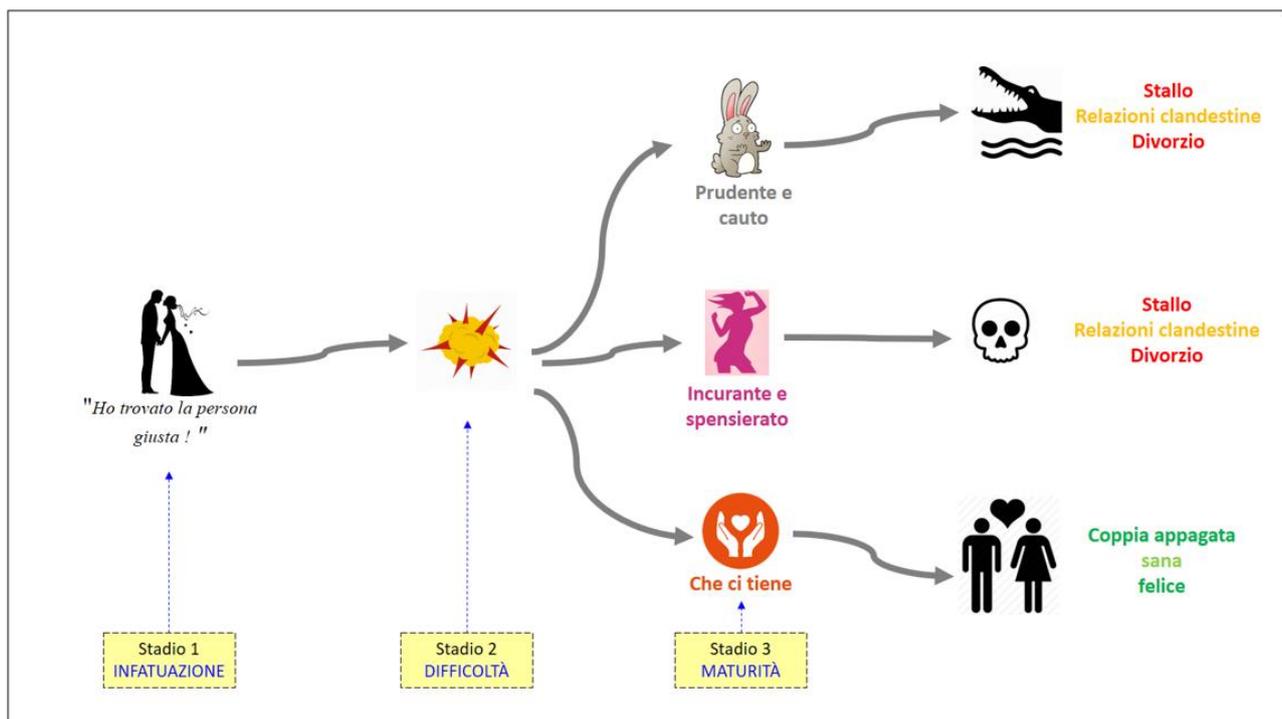
Ti faccio notare inoltre come l'unico tipo di persona su cui puoi contare veramente, è il terzo tipo. **Il comfort va e viene, così come il piacere**. Non sono sostenibili da soli, semplicemente perché non sono in equilibrio.

Così puoi immaginare che se tu sei un tipo premuroso e stai con un tipo incurante e spensierato, il vostro rapporto non ha molte *chances* di sopravvivere nel tempo, a meno che entrambi non **decidiate di impegnarvi nel vostro percorso di crescita e miglioramento continuo**.

E, fintanto che non adoterai l'atteggiamento di continua crescita e sviluppo, il vostro rapporto continuerà a rimanere polarizzato e lotterete per le stesse questioni anno dopo anno.

E la cosa bella è che se invece costruisci il tuo rapporto sulle fondamenta della continua crescita e miglioramento, sicuramente otterrai la sicurezza e il piacere che desideri.

Scegliendo di crescere, scegli il piacere, il divertimento, il comfort e la sicurezza, perché lavori su di essi. Lavori su te stesso in modo da diventare un mezzo attraverso cui l'amore viene veicolato.



*La mappa COMPLETA delle relazioni di coppia*

## Esercizio

Condividi quanto hai appena appreso con il tuo partner e valutate assieme quale dei 3 atteggiamenti è il vostro predominante.

Quindi decidete se entrambi siete pronti a fare *della crescita e del miglioramento continuo* la **pietra angolare** del vostro rapporto.

Se su questo non siete allineati, andrete incontro ad una fonte di **dolore e frustrazione** nel vostro rapporto fino a quando non cambierete.

## Conclusione

*Tutto ciò per cui non riesci a dire grazie, è un peso che ti frena.*

*Tutto ciò per cui riesci ad essere grato è di propulsione per la tua crescita. – Dr. John De Martini*

Impegnarti in un rapporto di coppia di lungo termine è il miglior modo per continuare a crescere e ad integrare le parti di te che non hai ancora accettato.

### Chi sono:



Mi chiamo **Alexander Reif** e sono l'autore del blog [Relazioni Autentiche](#). La mia visione è che ognuno abbia gli strumenti per creare relazioni di coppia felici ed appaganti in cui essere sé stessi.

**Seguimi su:**

