

I 6 grandi errori che fai nelle relazioni che ti impediscono di migliorare

(anche se credi che ti
stiano salvando dal
dolore e dalle ferite!)



INTRODUZIONE

Ciao,
Sono Davide Tamanini, fondatore di CrescitaLibera e ti ringrazio per aver scaricato questo ebook.



Spero davvero possa esserti utile per capire quanto delicato ma fondamentale sia creare il giusto equilibrio nelle relazioni!

Se stai leggendo queste righe, è molto probabile che anche tu, come me, hai incontrato (e forse incontri ancora) delle difficoltà nella tua vita.

Con Matteo Saltori, mio fidatissimo amico e collaboratore e Sara Acampora, la new entry nel team, abbiamo un forte e sentito fine: che tu possa realizzare completamente la vita che meriti.

Questo piccolo scritto, creato a 4 mani con Matteo e con la supervisione di Sara, vuole darti degli spunti per vedere in modo chiaro alcuni errori che troppo spesso capita di fare nelle relazioni.

Non abbiamo nessuna pretesa che risulti esaustivo. Ma sono certo che può essere un ottimo spunto per riflettere, fare il punto della situazione e porsi qualche domanda che, come sappiamo, non fa mai male!

Come vedrai, non siamo tanto formali nell'esprimerci, anzi, a volte siamo proprio grezzi. Ma è il nostro modo di essere e crediamo che nella crescita personale valga molto di più l'umanità e la spontaneità che la forma.

Ti auguro tanta comprensione e realizzazione

Davide

I 6 grandi errori che fai nelle relazioni che ti impediscono di migliorare

(anche se credi che ti
stiano salvando dal dolore
e dalle ferite!)

1. Ma le altre persone, sono davvero al mondo per farci stare male?

Se sapessi quante volte abbiamo sentito cose del genere!

Spessissimo incontriamo persone che hanno come indirizzo principale, quello di essere pronto a scovare chi vuole in qualche modo ferire, approfittare, rubare o abusare di loro.

Diventa davvero un lavoro! Orecchie tese, fisico pronto a scattare.

Ma davvero le persone sono lì per ferirci?

La verità è molto profonda e sorprendente: **le persone non sono qui per ferirci.**

Anzi, **spesso nemmeno ci vedono** (e noi non vediamo loro!).

Siamo tutti così coinvolti a combattere delle battaglie intestine con il nostro dolore, le nostre convinzioni, che nemmeno ci accorgiamo che davanti a noi c'è un altro individuo.

Quindi gli altri non sono rivolti sempre a ferirci.

Si stanno difendendo o stanno cercando di non soffrire.

E questa battaglia prende talmente tante attenzione che non ci vedono.

E inavvertitamente, capita che, non vedendoci, ci urtano.

Così come noi urtiamo loro.

Sai qual è davvero il problema?

E' che ad un certo punto temiamo così tanto di essere feriti o ignorati, da non vedere più i momenti in cui la relazione è vera, pura, ricca.

E se ce ne accorgiamo la consideriamo una casualità.
Cioè ciò che dovrebbe essere normale, sembra una anomalia.

Ciò che dovrebbe essere anomalo, passa per normalità.

Sembra un paradosso, una pazzia!
Ma è la realtà in cui viviamo.

Ogni giorno un essere umano si sveglia.
E crede di dover correre più veloce degli altri per evitare di essere ferito.

Ogni giorno un altro essere umano si sveglia.
E crede che il primo corra per ferirlo. E quindi crede di dover, a sua volta, correre più veloce.

Alla fine ognuno corre talmente in fretta da non riuscire a prendersi il tempo di capire se davvero l'altro ha intenzioni bellicose.

E' come fossimo ognuno un universo parallelo, estremamente ravvicinato agli altri ma che non arriva mai a toccarli veramente.

Non ci si incontra mai nella stessa stanza.
Perché anche quando abitiamo lo stesso spazio, ognuno è occupato e pre-occupato a tenere lo sguardo sul passato, su ciò che ha subito e che teme possa accadere di nuovo.
Quindi parlo con te adesso ma in realtà sto tenendo l'attenzione sul non ritrovarmi nella situazione di abbandono che, quando avevo pochi mesi o anni di vita, mi ha fatto così tanto soffrire.

Insomma, siamo spesso come musicisti che suonano fuori tempo!

Ma la verità è che dentro ognuno di noi, c'è forte il seme della relazione "a tempo".
C'è una forte spinta a trovarsi con l'altro. A comunicare. A vedere e a essere visti!

E non sempre questo si realizza solo nell'ipotesi in cui accadono contingenze miracolose.

Anzi, nella maggior parte dei casi, la condizione cambia se vari tu il tuo modo di guardare le relazioni.

Se apri nuove finestre e comunichi in modo diverso. Non parlo di tecnicismo (che comunque aiuta).

Parlo proprio di un modo diverso di approcciarsi alla realtà di sé e dell'altro creando spazio per le affinità e non alimentando relazioni "scomode".

2. Il mito (sbagliato!!!!) che difendersi dai “vampiri energetici” ci faccia vivere bene e le tre risorse naturali che rendono reale una relazione.

Sono sicuro che anche tu, soprattutto se bazzichi sui social (come Facebook), ne hai sentito parlare.

“i Vampiri energetici ti stanno succhiando le energie”

“i Vampiri energetici vogliono che tu soffra in modo da nutrirsi del tuo dolore”

Si insomma, ci siamo capiti.

Sempre più spesso leggiamo comunicazioni in cui ci insegnano come difenderci nel modo migliore da questi famigerati “vampiri energetici”. Che poi altro non sono che persone che, avvolte nelle loro difficoltà, cercano comprensione. Ma non avendo strumenti corretti, usano strategie poco utili.

Beh, senza entrare troppo nello specifico di chi sono, secondo questo mito, dovresti sviluppare abilità, stratagemmi o riti per liberarti da queste presenze ossessive e asfissianti.

In caso contrario, pagherai con dolore, sofferenza, fatica e incapacità di raggiungere le tue mete.

Un interessante spunto sicuramente.

Ma dal mio punto di vista sono “bullshit” (delicato modo di dire inglese che sottintende che l’argomento della discussione non sia altamente meritevole di attenzione e considerazione a causa di una scarsa qualità di sostanza della sua natura più intima ecc...)

La verità è una.

Noi coltiviamo, accresciamo e rendiamo reale ciò su cui manteniamo le nostre tre risorse naturali:

- TEMPO
- ENERGIA
- ATTENZIONE

Attraverso questi tre elementi, rendiamo reale qualcosa, lo accresciamo, lo conosciamo e decidiamo che futuro dare a ciò che incontriamo (e a noi stessi).

Quindi, dove credi sia meglio investire queste tre risorse (che peraltro non sono infinite!)?

A proteggersi da leggendarie figure negative oppure nella ricerca e nella creazione di relazioni utili, accoglienti, in cui essere liberi di essere se stessi?

Vediamolo in un altro modo.

Se ti si rompe un tubo del lavandino e l'acqua inizia a riempire la tua cucina, come usi il tempo, l'energia e l'attenzione? A lamentarti della sfortuna che hai, pensando che qualcuno ti vuole male e facendo il rito del pollo spennato che se lo fai girare tre volte sopra la testa ti toglie il malocchio?

Oppure usi le tue risorse per andare a chiudere il rubinetto generale dell'acqua e chiamare una persona che possa sistemarti il problema?

Diamo per scontato che tu abbia detto la seconda.

Anche se ti assicuro che nella vita quotidiana è facile essere convinti di occuparsi di chiudere le tubature mentre, in realtà, ci occupiamo di lamentarci e fare gli scongiuri.

E' il motivo per cui spesso ci troviamo con la cucina allagata (la vita che non va come vorremmo) anche se ci sembra di aver fatto tutto ciò che serviva per evitarlo.

Detto in altre parole, doniamo a ciò che temiamo il potere di decidere di noi e del nostro futuro!

Le relazioni (come giustamente dice Matteo), si nutrono di attenzione. Crescono con l'attenzione.

A prescindere.

Se tempo, energia e attenzione vanno su relazioni disfunzionali, ferenti e poco accoglienti, quella sarà la realtà in cui ti troverai a crescere.

Perché? Per la legge di attrazione, perché "vibri" della stessa energia, per qualche misteriosa legge karmica? No!

La verità è molto più banale. Se ti concentri solo su qualcosa, vedi solo quella.

Intorno a te può esserci un mondo di relazioni potenzialmente positive, ma tu non le vedi perché hai l'attenzione sulle altre.

E' come quando compri un'auto, mettiamo una FIAT Punto, e scopri che il mondo è pieno di FIAT Punto.

Strano, fino a ieri non ce n'erano.

Giusto? No, sbagliato.

Il mondo è sempre stato così, hai solo cominciato a vedere (o non vedere) qualcosa che c'era sempre.

Il concetto è che se una cosa non la vedi, di fatto per te non esiste.

Nel nostro caso, se guardi solo le relazioni da cui difenderti, non puoi vedere anche quelle con cui costruire.

Se invece investi in relazioni vere, in comunicazioni aperte e comprensive o in migliorare relazioni che in questo momento non sono idilliache, otterrai due enormi pregi:

- Vivi una condizione di relazione che ti permette di crescere, di conoscerti di più e di creare qualcosa che è più grande di ciò che potresti creare da solo/a.
- Hai la sensazione di guidare la tua vita perchè con le tue scelte di relazione crei il contesto per realizzare te stessa/o

Cerchiamo di capire meglio questa questione delle risorse!

Ipotizziamo che tu viva in un luogo contaminato da radiazioni.
Poniamo Chernobyl.

Puoi investire benissimo il tuo tempo, energia e attenzione costruirti una tuta anti radiazioni, cercare la dieta migliore per contrastare le mutazioni genetiche o meditare 20 ore al giorno per centrarti e affrontare nel migliore dei modi la situazione.

Ma sicuramente bene non starai.

Al massimo puoi arrivare a schermarti in modo da non peggiorare la situazione.

Ma non stai costruendo una vita migliore!

Cercare di riparare alla meno peggio, mettersi in difensiva, può andare bene come risposta immediata, in un momento di urgenza.

Ma la svolta vera l'avrai nel momento in cui dedicherai le risorse a trovare un posto diverso in cui andare a abitare e ci andrai.

Il cambiamento vero tuttavia lo avrai solo quando dedicherai il tuo tempo e le tue risorse per trovare un posto diverso in cui abitare. E quando poi ci andrai davvero.

Allora sarai in una situazione davvero evolutiva. Per cui potrai dare attenzione tempo e energia a cose che ti permettono di migliorare.

Ad esempio, in un'altra località, curare l'alimentazione non sarà semplicemente contenere i danni.

Sarà avere grandi benefici per il tuo corpo così da sostenere in modo migliore le tue scelte quotidiane e i tuoi progetti!

Bene, le relazioni funzionano esattamente in questo modo!

Difenderti o attaccare equivalgono a restare a Chernobyl cercando modi per difendersi dalle radiazioni. Puoi anche sopravvivere.

Ma siamo sicuri che una vita di questo tipo sia quello che vuoi?

Vivere le relazioni cercando di proteggersi o di sovrastare, non costruisce niente.

Se non confermare l'idea (sbagliata) che l'altro sia pericoloso.

3. “Io ho le palle, non ho bisogno di nessuno, ora penso solo a me” (e altre bugie simili che ci raccontiamo ogni giorno).

Dai, ammettilo!

Anche tu lo hai detto!

“Adesso mando tutti a quel paese, penso solo a me, non vale la pena darsi da fare per gli altri e mi so arrangiare benissimo senza bisogno di nessuno!”

Innanzitutto ti rassicuro: è normale pensarlo!

Anzi, spesso è utile.

E' un indicatore che ci dice che siamo di fronte a un limite di sopportazione.

Solo che nasconde un trabocchetto molto pericoloso!

Infatti ciò che normalmente facciamo è guardare quello che hanno fatto (o che non hanno fatto) gli altri.

E su questo costruiamo un immenso carico di colpe e giustificazioni al fatto che, a un certo punto, siamo stati feriti, non compresi, giudicati o maltrattati.

Ora, nessuno dice che nel mondo ci siano solo santi che cercano di aiutarti o di comprenderti.

Siamo realisti!

Però è anche vero che spesso, per non dire quasi sempre, una situazione è creata dall'interazione di almeno due individui.

E nella maggioranza di queste situazioni, le cose accadono perchè entrambi, in un senso o nell'altro, hanno contribuito ad arrivare a quella situazione.

Ti faccio un esempio abbastanza classico.

In molti dei miei corsi, incontro donne che, dopo lunghi anni di relazione, ne hanno le tasche pieni di mariti e/o compagni che si esprimono poco e/o male.

Vorrebbero che parlassero di più, che avessero i loro stessi interessi o quantomeno che dimostrassero interesse.

Queste stesse persone sono felicissime quando, durante i corsi, trovano comprensione e relazione in cui possono esprimersi e essere accolte.

E allora iniziano a lamentarsi del marito che non le accetta, che non comunica, che la lascia sola ecc...

Tutto giusto fino qui?

Bene.

Molto spesso non ci limitiamo a questo.

Andando a fondo, quasi sempre, emerge che, nella loro storia, il marito è sempre stato così.

E lei, per lungo tempo, non ha comunicato la necessità di una relazione diversa.

Fino a raggiungere il limite.

Il limite è quella condizione in cui dici "ma vaff... ehm, perdincibacco, ma chi me lo fa fare? O cambi o io mi arrangio!".

Ma raggiungere quel limite rende difficile sistemare le cose! Qualche pezzo si è rotto e non si è disposti completamente a cercare di riparare.

Poi approfondiamo ancora.

Cerchiamo di capire cosa sia stato fatto per porre rimedio e cercare di aprire dei ponti di relazione.

E si arriva alla fatidica frase: “Sì, io gliel'ho detto ma non è cambiato niente”.

Di solito incalzo: “Quante volte glielo hai detto? In che modo? Hai passato tutto il valore che per te ha riparare la relazione? Hai cercato un modo non ferente di dirlo? Ti sei assicurata di avere tutta l'attenzione mentre comunicavi...”

Beh, l'esito, direi al 95%, è che in fondo, di tutto quello che è in nostro potere per costruire ponti di relazioni, siamo disposti a metterne in campo solo una minima parte.

Quanto basta per raccontarci che abbiamo tentato.
Ma poi aspettiamo che faccia l'altro.

Con questo non sto dicendo che i mariti dell'esempio non abbiano la loro parte di responsabilità!

Ma tu, fai o hai fatto il tuo 100%?

NOTA: l'esempio è fine a se stesso. Possiamo trovare situazioni invertite, uscire dalla relazione di coppia e portare l'attenzione su altre relazioni. Il principio non cambia.
Non è un'accusa di genere né una giustificazione di nessuna delle parti!

4. E se l'altro non comunica, non cresce, non cambia?

Eccoci qui!

Facilmente, leggendo il capitolo precedente, ti sarai posto (o posta) questa domanda.

Nei corsi o nelle conferenze ci capita davvero spesso questa domanda:

“Ma se io mi impegno, cresco, miglioro le mie abilità e poi l'altro non cambia?”

La risposta è davvero semplice ma disarmante allo stesso tempo.

Lo posso dire perchè ogni volta incontriamo la stessa reazione. Qualcuno a volte si offende (inizialmente). Salvo poi meditarci e convenire con la risposta.

La risposta è:

“Tu cosa stai facendo?”

Ok, lo so che sembra una risposta evasiva.
Ma è esattamente il contrario!

Verissimo che l'altro ha una sua storia, può avere delle resistenze o non essere interessato.

Ma intanto parti da te!

In realtà non hai altra possibilità!

Se la vita, la qualità di relazione che hai, non sono soddisfacenti a pieno, significa che c'è qualcosa da prendere in mano.

E siccome non possiamo decidere per gli altri, parti da te!

I cambiamenti si fanno a piccoli e grandi passi. Uno in fila all'altro.

Ci sarà sempre un primo passo.

Piccolo o grande che sia, si parte da lì!

Se vuoi mettere su casa, ti poni forse il problema: "E se un incendio me la dovesse distruggere?"

Per carità, potrebbe essere. Ma siccome non sai se accadrà, intanto fai il primo passo!

Almeno vai a vedere degli annunci di vendita per farti una idea!

Vedrai che, man mano che conquisti piccoli passi, avrai gli strumenti adatti ad affrontare quelli successivi.

La crescita è così: parti da quello che c'è, vedi cosa puoi fare partendo da lì e man mano che maturi consapevolezza, conoscenza e umanità, procedi.

La relazione segue lo stesso schema.

Alza le tue abilità, affina la tua comunicazione e comprensione.

Chiarisci i tuoi fini, divieni consapevole di che qualità di vita vuoi fare.

Vedrai che poi, strada facendo, qualcosa accadrà!

Se gli altri si vorranno allineare, gli sarà più facile farlo vedendo tutta la verità di tè!

Idem se non lo vorranno!

A volte un buon primo passo può anche essere chiedersi: “cosa posso fare per me, che sia di aiuto anche all’altro?”

Te lo ridico in un altro modo: “*E se l’altro non cambia?*” è una domanda senza senso.

O meglio, il senso ce l’ha, ma non è subito evidente.

Adesso lo scrivo in un’altra maniera, così si capisce meglio.

Preparati, perché sarò un po’ stronz...ehm, cattivello.

Quando le persone, prima ancora di iniziare a cambiare se stesse, chiedono come faranno se anche gli altri non cambiano, stanno chiedendo questo:

1. Come faccio se, PRIMA ancora di cambiare io (situazione ipotetica)
2. l’altro/a non vorrà cambiare (altra situazione ipotetica)
3. DOPO che io sarò cambiata? (situazione futura, perciò non ancora reale)

C’è qualcosa che non ti torna?

Intanto che fai, prevedi il futuro? Non sei ancora partita e già ti preoccupi!

Di cosa ti preoccupi?

Di non farcela? Che è troppo difficile? No!

Ti preoccupi delle azioni probabili (ma poi quanto? L’hai deciso tu?) dell’altra persona.

In un futuro che ancora non c’è, hai deciso che l’altro non farà nulla.

Qual è il centro di questa frase?

Il centro di questa frase non sei tu, è l’altro!

Ruota tutto intorno all'altro. Se lui cambia, va tutto bene, altrimenti... come faccio?

E' dalle azioni dell'altro che dipendi. Stai cercando di cambiare l'altro, non te!

Domanda bastarda: perché, se stai cercando di cambiare te stessa, ti preoccupi subito del cambiamento dell'altra persona (posto che tu non sei ancora cambiata?).

Non sarà che stai sfuggendo un po' dalle cose?

Se l'altro non cambia, a cosa serve che io cambi? Perciò...non cambio nemmeno io! Non ne vale la pena.

E' così che ragiona un sacco di gente, no? E forse anche tu (l'avevo detto che sarei stato un po' stronz...cattivello, volevo dire cattivello!).

Il fatto è questo. Non si cambia per avere qualcosa in cambio dagli altri, si cambia per se stessi. Anzi, spesso si cambia per DARE qualcosa di meglio agli altri.

Un insegnante che vuole migliorare per i suoi alunni, una madre che vuole migliorare per suo figlio, un uomo che vuole essere un marito migliore.

Si migliora perché si sente che è giusto migliorare. E' una cosa che dobbiamo a noi stessi.

E che poi doniamo agli altri.

Ok, io cambio, però poi tu diventi una persona migliore, eh?
Sorry, non funziona così.

Tu intanto cambia. Male che vada, sarai migliore di prima.
Non è per niente male come risultato.

5. Ormai le condizioni che mi circondano sono queste. Non posso cambiarle, posso solo difendermi.

E arriviamo alla nota più dolente.

Possiamo vederla come il punto finale di quanto detto fino a qui.

Giovanna (nome inventato perchè ho perso i riferimenti della persona quindi non posso chiederle di poter pubblicare il suo nome!), qualche bell'anno fa, arrivò ad una conferenza con un bagaglio davvero pesante addosso.

Già la sua postura dimostrava quanto si sentisse appesantita. Quando poi scoprii la sua età, e notai dimostrasse almeno 15 anni in più, rimasi davvero colpito.

Nonostante un forte guizzo luminoso negli occhi, tutta la sua struttura sembrava essersi arresa sotto il peso di una vita difficile.

Eppure, apparentemente, tutto era andato bene.

Una vita normale, una bella famiglia, un certo benessere economico, due figli che ha amato e da cui è amata, molte persone accanto.

Approfondendo il discorso, al termine della serata, mi sorprese che la maggior parte delle sue comunicazioni terminava con degli intercalare: “eh, che ci possiamo fare” “ma sì, così vanno le cose” “ormai, alla mia età certe cose non si cambiano”.

Ogni volta che comunicava un suo disagio, creava una giustificazione.

Era una strategia così forte e consolidata da passare quasi inosservata.

Eppure nascondeva un dato terribile: si stava arrendendo.

Una sua naturale tendenza a temere di esprimersi, mista a delle relazioni che non la avevano sufficientemente accolta, avevano creato un mix terrificante di convinzioni: il mio destino è questo. Aveva portato avanti una vita senza tener conto di sé e adeguandosi interamente a ciò che le accadeva attorno.

Aveva cercato di ignorare i segnali di sofferenza che sentiva.

Fino ad arrivare a negarsi.

A se stessa e agli altri.

Non esprimere la sua verità fece spegnere in lei la sua capacità di riconoscere e esprimere se stessa.

Non trovare qualcuno disposto a cercare la sua verità, non le permise di ritrovarsi.

Non importa che tu sia come Giovanna o una persona in relazione con lei.

Ciò che conta davvero è quanto scegli la verità.

La verità è ciò su cui le nostre risorse possono edificare ponti che ci legano agli altri!

Esprimi tutta la tua verità senza timore!

Cerca la verità degli altri come un mastino!

L'unico modo per trovare le relazioni affini e profonde è la ricerca della verità.

La verità, quando è espressa non può essere negata.

Chi è affine alla tua verità, sarà felice di incontrarti e di metterti a disposizione la sua verità.

Se non ti esprimi nessuno ti vede. Questo porta una conseguenza apparentemente positiva immediata e una negativa a medio e lungo termine

Se nessuno ti vede, nessuno ti ferisce.

Su questo siamo sicuri.

I vantaggi finiscono qui.

Ora iniziano gli svantaggi. E sono molto, molto pesanti.

Il primo è che se nessuno ti vede, non saprai mai chi è affine a te e chi no.

La ridico in modo più netto.

Se non ti fai vedere, nessuno ti vede e tu rimani sola.

Paradossalmente, la persone che non si sentono viste e capite, sono quelle che si esprimono meno!

Ed è vero: nessuno le vede!

E' un cane che si morde la coda.

Il secondo svantaggio del non essere visti è più subdolo, e i danni rischiano di essere irreparabili.

A forza di non comunicare te stessa, a forza di non essere vista dagli altri, finisci per non vederti nemmeno tu.

E se tu non ti vedi più, la tua vita perde IN AUTOMATICO di significato.

Diventa più triste, grigia, monotona, senza senso.

Ecco perché mostrare la propria verità serve: a trovare altri simili a te e a trovare anche te!

Chi non è interessato alla tua verità, in automatico prenderà una posizione diversa.

Chi esprime la sua verità troverà nella tua accoglienza la conferma che è giusto, che ognuno va bene così com'è!

Hai in mano il più grande potere del mondo e non lo sai.

Usalo!

Nessuno può rubartelo, nessuno verrà ferito se lo esprimi correttamente!

E' una questione di scelta.

6. Perché “meglio soli che male accompagnati” non è una buona soluzione?

La saggezza popolare spesso ci azzecca.

È vero: piuttosto che camminare insieme a qualcuno/a che ti limita, ti ferisce, non ti stima, ecc...è meglio correre da soli. Si va pure più veloce.

Tuttavia, c'è una cosa che questo detto non dice. Mi spiego. Nella realtà abbiamo tre situazioni possibili:

- essere male accompagnati → situazione non cercata
- essere soli → situazione non cercata
- avere belle relazioni → situazione cercata

Siamo tutti d'accordo che nessuno sceglie consapevolmente di stare insieme a persone che non gli fanno bene?

Siamo d'accordo che nessuno sceglie la solitudine, quando può avere a disposizione delle relazioni belle e appaganti?

Tutti cerchiamo la terza situazione. Eppure il detto popolare si concentra sulle altre due.

Perché l'attenzione va sui due eventi negativi o comunque non proprio auspicabili ed esclude totalmente l'unico positivo?

Perché mai la terza possibilità non viene nemmeno presa in considerazione?

Davvero, se tu potessi scegliere, preferiresti stare sola, stare con qualcuno che non ti fa bene o stare con qualcuno con cui avere una relazione di valore, fatta di comprensione, stima, fiducia, progetti comuni?

Seramente, cosa preferiresti?

“Sai, potrei avere un compagno con cui costruire giorno per giorno una realtà di coppia appagante, potrei avere delle amicizie sincere e leali... ma preferisco stare da sola!”

Dai, è fantascienza!

Quando mai se puoi mangiare bene preferisci mangiare male? O non mangiare affatto?

E allora perché ci accontentiamo?

Eh, sì. Preferire un evento negativo o comunque non auspicabile (stare soli) a un altro che è sempre negativo significa una cosa sola: accontentarsi.

Piuttosto che stare molto male, mi accontento di stare meno male. Ma non è una soluzione! Stai solo un po' meno peggio di prima.

E' davvero quello che stai cercando? Io dico di no.

Perché sono sicuro che prima di arrivare ad affermare che “meglio soli che male accompagnati” hai cercato di essere bene accompagnata. Perché ti interessava. Perché siamo fatti così, noi esseri umani.

Se tu avessi voluto realmente stare da sola, ci stavi fin da subito. Non cercavi nessuno. Non sbattevi contro nessuna difficoltà, perché non avresti cercato nessuno. Semplice, no?

Allora perché ci accontentiamo?

Lo facciamo perché abbiamo provato e riprovato e non siamo riusciti.

Oppure abbiamo provato poche volte, ma quelle poche sono state così dolorose da imprimere nella nostra coscienza la certezza che ormai le cose vanno così.

E abbiamo paura di riprovarci per paura di scottarci ancora. E' un meccanismo di difesa.

Perché, a forza di non riuscire, abbiamo dato per scontato che quella realtà che desideriamo sia irraggiungibile. Esattamente come nella favola della volpe e l'uva.

Non sono capace di trovare, incontrare e costruire insieme a persone con cui camminare bene e quindi mi accontento di essere sola, perché preferisco la solitudine all'essere "male accompagnata".

La solitudine però fa male e quindi, dovendoci stare per forza, una se la racconta. Trova i motivi per cui è meglio. Trova le soluzioni per cui stare da soli è meglio. Trova i motivi per cui smettere di cercare di trovare persone positive per sé, che sia un compagno, che siano amicizie profonde.

Smette e trova i motivi per cui non vale la pena di farlo. Oppure continua a farlo, ma con la guardia alzata, con quella diffidenza che riscontri in moltissime persone. Quella sensazione di "ti parlo, ti ascolto, ti racconto, ma c'è sempre un qualcosa di me che ti nascondo, che non è per te, che rimarrà segreto ed è la parte più profonda e vera di me."

Te la nascondo perché così non puoi toccarla e non posso soffrire.

Il che sarebbe una bellissima strategia, se non fosse per un particolare: se nessuno vede la parte più vera di te, non potrà nemmeno mai apprezzarla.

Se qualcuno ti apprezzerà, non lo farà per la parte più vera di te. In pratica non è un vero rapporto. È una relazione a metà, basata su fragili equilibri.

Il “meglio soli che male accompagnati” si basa su un’idea perdente: vediamo quanto meno riesco a stare male.

Do per scontato che io stia male, che soffra, ma vediamo se riesco a limitare questa sofferenza in qualcosa di accettabile, in qualcosa che riesco a gestire.

Il meglio soli che male accompagnati è la gestione del minor dolore. Per questo dico che è un’idea perdente. È un’idea già in perdita nel momento stesso in cui viene formulata.

Non è e non sarà mai una modalità vincente: vediamo quanto riesco a stare bene!

E perché?

La paura di soffrire ancora non basta a spiegarlo. Quella paura si è trasformata nel tempo ed è diventata qualcosa di più subdolo, anche se non sempre riusciamo ad ammetterlo a noi stessi.

Dietro a tutte le idee sul fatto che gli altri siano fatti male, che non c’è speranza di trovarne uno decente, ecc... c’è la segreta convinzione che TU non sei capace. E che non sarai mai capace.

Ecco cosa diventa davvero la paura. Allora ci aspettiamo che gli altri, quasi per miracolo, facciano quello che dovremmo fare noi. che ci vengano incontro, che superino in modo gentile le nostre difese, che ci inducano ad aprirci, che curino le nostre ferite e che ci facciano tornare la fiducia negli altri esseri umani.

“*E poi ti svegli*”, citando Schwarzenegger nel secondo film de I Mercenari.

Perché gli altri ci possono anche venire incontro, ma se noi non facciamo altrettanto, alla fine questo incontro non avrà un grande esito.

Questo report nasce con l'intento di farti capire che "meglio soli che male accompagnati" è una strategia che, nel lungo e forse anche nel breve termine ti porterà solo altro dolore, in forma di insoddisfazione.

E che l'unica cosa utile è cambiare paradigma e passare al "meglio bene accompagnati, che male o soli."

Come fare, se hai paura o non temi di non essere capace?

Ecco la questione: si può imparare.

Se finora non sei riuscita, hai due strade davanti.

Puoi decidere che la colpa è degli eventi, che le cose sono andate storte perché sei sfortunata o tutte le persone stronze capitano a te. Come un mio amico che non riesce mai a trovare la donna giusta per sé. E continua a raccontarsi di quanto sia sfortunato.

Oppure puoi decidere che, se hai fallito finora, non erano le circostanze avverse, ma c'era qualcosa che facevi di errato. Non sapevi fare bene. Non conoscevi abbastanza bene tutti i fattori in gioco.

Non avevi abbastanza abilità.

È difficile ammettere con se stessi che parte del proprio fallimento è nostra responsabilità.

Ma se ci riuscirai, se riuscirai ad accettare questa scomoda verità, ti troverai davanti a un mondo che non conoscevi. Il mondo delle abilità. Il mondo che ti permette di avere successo in quest'impresa, anche se finora non eri mai riuscita.

Perché la buona notizia è che **le abilità si possono conoscere e studiare**. E soprattutto si possono imparare e migliorare con la pratica.

Noi tendiamo a cristallizzare la nostra esperienza in credenze fisse. Provo - non riesco, provo - non riesco, provo - non riesco.

Dopo un po' di tentativi andati a vuoto, posso pensare due cose:

- Sto sbagliando qualcosa che non so
- Non è possibile riuscire

Indovina un po' la saggezza popolare dov'è andata a finire? Esatto!
Sul secondo assunto.

Perché noi guardiamo la realtà e facciamo le nostre conclusioni.

Se io non riesco, i miei amici non riescono, moltissime persone non riescono, allora la risposta è una sola: avere belle relazioni non è possibile. Quindi, meglio soli che male accompagnati.

E quelli che riescono, come te li spieghi?

Eh...fortuna. Le relazioni sono misteriose. A volte vanno bene, a volte male. Non si può mai sapere. Non si hanno certezze. Si vede che per me non era destino. Si vede che non sono fatta per queste cose.

Giusto?

No! Sbagliato!

Il fatto è che non tutto ciò che vediamo è esattamente come lo vediamo.

Qui ci sta a fagiolo la citazione trita e ritrita del Piccolo Principe
"l'essenziale spesso è invisibile agli occhi".

Le relazioni non vanno male perché sono fatte così.

Vanno male perché poche persone sanno come fare per farle andare bene.

E' una questione di abilità e di impegno.

Non è un segreto, non ci sono trucchi. E' solo che nessuno ce l'ha mai insegnato.

Né a scuola, né in famiglia, tantomeno sul lavoro.

Nessuno ci ha veramente insegnato come far andare bene le relazioni. Come scegliere bene le persone giuste. Come creare belle relazioni e farle crescere sempre di più. In termini di verità, comprensione, stima, fiducia, cura.

Oltre l'essere soli, oltre l'essere male accompagnati, c'è **una terza via: stare bene in relazione e realizzare se stessi e gli altri in questa relazione.**

Non è automatico, non è privo di fatica, di impegno, di scelte importanti.

Avere belle relazioni è come avere un giardino: occorre prendersene cura.

E' un vero e proprio progetto di vita.

Impegnativo, ma possibile.

Complesso, ma entusiasmante.

Laborioso, ma divertente.

Entra anche tu nel mondo dove puoi smetterla di essere sola, puoi smetterla di essere male accompagnata, puoi smettere di soffrire e chiuderti alla vita per avere in cambio poco o niente.

Qui puoi realizzare, insieme alle persone che sceglierai, il migliore dei mondi possibili.

Il tuo. Il vostro. Il nostro.

Benvenuta nel mondo delle belle relazioni.

Tutto quello che facciamo, è orientato a realizzare questo nuovo modo di stare nella vita e nelle relazioni.

Se ti va di camminare con noi e creare questa nuova strada, continua a seguirci nel mondo di [CrescitaLibera!](#)

E se vuoi essere informata/o sulle tappe del tour e sulle date del corso dedicato alle relazioni, ti basta visitare [la pagina dedicata](#) (<http://www.crescitalibera.com/relazioni>) e inserire i tuoi dati!

Insieme, possiamo fare grandi cose!

Un abbraccio

Sara, Davide, Matteo

Vuoi contattarci?

Puoi farlo scrivendoci a:

davide@crescitalibera.com

sara@crescitalibera.com

matto@crescitalibera.com

Oppure telefona al numero 347 9277309

CrescitaLibera
conoscersi | migliorare | realizzarsi

www.crescitalibera.com