

Matteo Saltori e Davide Tamanini

# La relazione vince!

---

Come riprendere fiducia nelle relazioni  
e riscoprire un nuovo modo di  
migliorare la tua vita!



[www.crescitalibera.com](http://www.crescitalibera.com)

# Perché questo Ebook?

Ciao,

Sono Davide di [CrescitaLibera.com](http://CrescitaLibera.com), il blog dedicato al miglioramento della tua vita.

Sul nostro blog pubblichiamo con regolarità (una volta alla settimana), degli articoli molto approfonditi su temi di crescita.

Lo facciamo cercando di essere più diretti e comprensibili possibili.

Perché migliorare la tua vita non è un esercizio stilistico.

E nemmeno avviene dimostrando quante conoscenze si hanno.

Ma avviene nel momento in cui esiste comprensione delle dinamiche di ogni giorno, scelte corrette e per concludere in bellezza, azioni che rendono tutto ciò reale.

Abbiamo un occhio di riguardo per le relazioni.

Le riteniamo lo strumento di miglioramento migliore che esista.

Ma soprattutto danno valore a ciò che vivi. Danno un nuovo senso a sé stessi e alla vita stessa.

Puoi procedere anche da sola (o da solo).

Ma molto spesso il risultato è che ci metti di più e scopri alla fine di aver costruito qualcosa...che non ti restituisce niente.

E quindi, veniamo al perché di questo Ebook!

Quello che vogliamo è che sempre più persone possano conoscere un modo diverso di vivere le relazioni.

Che si smetta di essere intimoriti, impauriti e distanti.

E che si comprenda quanto invece le relazioni, vissute nel modo corretto, siano alla fine esattamente ciò che ognuno di noi ricerca.

Per questo abbiamo pensato di creare questo Ebook.

Si tratta di una raccolta di alcuni articoli, tra i più apprezzati del blog, trasformati in un formato condivisibile, salvabile e anche stampabile (però ricordati di rispettare anche l'ambiente!).

Sono scelti per dare una visione abbastanza chiara di come cambiare la tua vita migliorando le relazioni.

Un modo pratico e comodo per avere a portata di mano un piccolo "prontuario".

Se vuoi, scarica anche gli altri ebook che pubblicheremo presto sul blog [www.crescitalibera.com](http://www.crescitalibera.com).

Ti auguriamo buona lettura

Davide e Matteo  
autori di CrescitaLibera

# Ciò che vuoi veramente è la relazione



Pochi giorni fa è accaduto un fatto che mi ha confermato (se ancora ce ne fosse bisogno!) di quanto la relazione sia delicata!

E soprattutto di quanto verità e tempestività nel comprendersi possono davvero fare la differenza nella nostra vita!

È successo questo.

Ricevo un messaggio da Cristina, una mia studente.

Un messaggio abbastanza “strano” in cui mi diceva di voler abbandonare il corso che sta seguendo con me ([Abilità della persona: la mente del CSP](#)).

Dico “strano” perché Cristina si è impegnata molto nel percorso e ha già avuto molte conquiste (seppur manchino ancora alcuni incontri chiave).

Si è messa in discussione, ha affrontato delle belle sfide. Ha dato molto ed è una persona molto sensibile e umana.

La cosa non mi quadrava!

Il giorno dopo ci siamo sentiti telefonicamente.

È stata un’ora e mezzo di battaglia con resistenze, giustificazioni, deduzioni e contro deduzioni.

Per un’ora e mezza ho avuto la netta percezione che ci fosse qualcosa che non era direttamente collegato al proseguire o non proseguire il corso.

Alla fine di questo confronto, dopo quest’ora e passa in trincea, dice, quasi sovrappensiero:

“C’è un’altra cosa. Poco dopo l’ultimo nostro incontro in gruppo, ho avuto una discussione con una persona (indirettamente collegata al corso). Mi ha detto delle cose per aiutarmi ma in quel momento non ero predisposta e mi sono sentita un po’ invasa. Non gliel’ho ancora detto e questo mi ha procurato un certo rancore!”

Appena ha terminato questa frase, ho sentito sciogliersi completamente tutta la tensione. Le ho detto: “Cristina, forse era proprio questo il nodo?” Stavamo lacrimando entrambi.

La comprensione di Cristina proseguì.

Non essersi compresa immediatamente con questa persona le ha creato una sensazione di chiusura e rifiuto. Al punto da mettere tutto a rischio (il corso ad esempio).

Sembra pazzesco, vero?

Eppure questo è un esempio, nemmeno dei più terribili, di come affrontiamo la vita tutti i giorni!

## **Ferite e incomprensioni piegano la nostra visione delle cose**

Il carico di ferite e incomprensioni che ci portiamo addosso piega la nostra visione delle cose.

Ci sembra di fare scelte giuste e consapevoli. Invece stiamo pagando il prezzo di non aver compreso o di non essere stati compresi.

E spesso ha un effetto collaterale molto complesso e deleterio.

Il rifiuto dell’altro. Il timore dell’altro.

Il pensiero di non poter essere se stessi perché pericoloso.

Per carità, nessuno dice che le ferite e le incomprensioni ricevute non esistano o che non facciano male.

Sono assolutamente dolorose.

Ma non sempre è l’unico modo di stare in relazione.

Se ci facciamo abbattere dal dolore che abbiamo ricevuto è molto probabile che chiuderemo i battenti e crederemo che sia giusto rispondere con la stessa moneta.

Ferire chi mi ferisce.

Ferire per non essere feriti.

Alla fine ci troviamo in una carneficina senza vincitori ma solo con vinti. Sai perchè?

Perché **quello che vuoi veramente è la relazione.**

Quello che ogni essere umano cerca spasmodicamente è la relazione.

**Imparare a difendersi o a prevaricare gli altri non significa essere in relazione.**

Una relazione presuppone che ci siano due persone che si comprendono. Non una che governa e l'altra che subisce.

E nemmeno un mondo di isole (vedi l'articolo: [Scopri perché è impossibile fregarsene degli altri](#)).

Per quanto noi ci contorciamo, rifiutiamo, ci difendiamo o isoliamo, dentro aneliamo all'incontro con l'altro.

Non è una supposizione! È un dato reale.

Siamo programmati per stare in relazione.

Ti dirò di più: è proprio per questo fondamentale bisogno che abbiamo così tante difficoltà con l'altro.

È così importante essere in relazione che, se qualcosa va storto, creiamo delle fratture interiori talmente profonde da rimanere in qualche modo bloccati e doloranti.

Quindi tenteremo di trovare delle strategie per non rivivere quel dolore così forte. Potremmo tendere a isolarci oppure a cercare di imporci all'altro.

Le condizioni vissute, le nostre predisposizioni, l'ambiente e l'educazione familiare ci suggeriscono un modo di essere con la promessa di ottenere dall'altro qualcosa o di proteggerci da potenziali ferite ([scopri di più](#)).

Tentiamo continuamente di evitare un dolore senza renderci conto che il dolore aumenta proprio perché, con queste strategie, creiamo maggiore distanza dagli altri.

Oppure perché non riusciamo a creare quelle particolari relazioni di base in cui essere liberi di essere veri, accolti e riconosciuti. E fare altrettanto per ogni parte in causa.

Il paradosso è che l'unica vera strada per uscire da questo loop, è smettere i propri giochi e puntare alla comprensione, alla ricerca di relazioni profonde e non giudicanti.

Anticipo la tua domanda.

Non sempre l'altro è aperto e pronto ad accogliere la nostra verità.

Anzi, spesso è nella nostra stessa difficoltà. Si difende o attacca.

Quindi la strada non è aspettare che l'altro cambi. O che inizi improvvisamente lui per primo a abbassare la guardia.

L'unica cosa che davvero ha valore è essere i primi. I primi a cercare di comprendere.

I primi a voler essere compresi.

I primi a mettere l'altro nelle condizioni possibili per comprenderci.

Tranquilla che chi proprio non ne ha, ad un certo punto scioglierà il vincolo in modo automatico.

Ma se stai cercando le relazioni vere, intense, in cui ognuno può smettere di mettere le maschere, l'unica strada è questa.

Cala i guantoni.

Cerca la stanza in cui co-abitare con l'altro.

Cerca di comprenderlo, assicurati di essere compreso/a.

E non una volta. ("Eh, io ci ho provato, ora tocca a lui/lei!!!") è una cazzata...). Non due.

Né tre.

La comprensione è un lavoro. È uno stile di vita. Richiede tempo e dedizione.

E eroismo.

È la via degli eroi del quotidiano. Quelle persone che non si arrendono a subire ma cambiano le cose nel loro piccolo-grande quotidiano.

## **LA REGOLA DEL 100%**

La regola di base è il 100%.

Ovvero "fai il 100% di quello che puoi con il 100% di quello che hai in questo momento, in questo luogo".

Torniamo all'esempio di Cristina!

Molto probabilmente, se avesse comunicato subito il disagio che stava vivendo, tutto si sarebbe risolto in un abbraccio amichevole.

La comunicazione sarebbe stata modificata o spostata in un secondo momento. Senza nessun residuo.

Questo ci dà un elemento in più.

**Spesso noi ci aspettiamo che gli altri capiscano da soli ciò che noi**

**viviamo o sentiamo.**

**Ma non ci viene quasi mai in mente di comunicarlo chiaramente (e senza ferire!).**

Diamo per scontato che l'altro pensi quello che pensiamo, colga quello che sentiamo.

E ci poniamo nei suoi confronti pensando che lui/lei sappia esattamente il nostro vissuto o il nostro pensiero.

Un esempio pratico che faccio spesso ai nostri studenti.

- Scena tipo di molte famiglie:

*La sera, prima di andare a dormire, lei mette il sacco delle immondizie davanti alla porta di casa. Pensa che lui, l'indomani mattina, visto che è il primo a uscire, lo prenderà e lo butterà nel cassonetto.*

*Lui, la mattina seguente, apre la porta. Vede il sacco e pensa: "Se lo ha lasciato qui, avrà sicuramente dei buoni motivi. Non lo tocco per evitarle disagio" e prosegue.*

*La sera quando rientra, lei è accogliente e felice come un pinguino all'equatore.*

*Lui la vede arrabbiata, le chiede una volta "c'è qualcosa che non va?" e si accontenta del primo "niente" e si mette davanti alla tv.*

*Vanno a dormire così, il giorno dopo riprendono la routine consueta.*

*Ma con una bomba a orologeria dentro che scoppierà alla prossima incomprendione.*

Variante numero 2:

*Lei prepara il sacco dell'immondizia. Dice a lui: "Domattina puoi buttarlo nel cassonetto?". Fine. Nessun residuo.*

Variante 3:

*Lei prepara il sacco dell'immondizia fuori dalla porta. Lui la mattina apre la porta, vede il sacco.*

*Rientra e le chiede: "Amore, il sacco è da buttare?" Lei: "Sì, grazie".*

*Fine. Nessun residuo.*

Variante 4:

*Lei prepara il sacco. Lui esce e lo ignora.*

*Rientra alla sera, lei è arrabbiata.*

*Lui le chiede cosa c'è. Insiste educatamente per sapere cosa ci sia e resta aperto. Lei alla fine comunica il suo disagio.*

*Si comprendono. Magari trovano un accordo per il futuro. Nessun residuo.*

Variante 4 bis:

*Lei prepara il sacco. Lui esce e lo ignora.*

*Rientra alla sera.*

*Lei lo accoglie, comunica il suo sentire/disagio.*

*Lui comprende e spiega il suo sentire. Si comprendono.*

*Nessun residuo.*

Potremmo scrivere infinite varianti oltre a queste!

Ma il succo è sempre questo: **comprendere e cercare comprensione sono l'unico modo per arrivare a relazioni importanti.**

La verità di ognuno va accolta e considerata.

**Minore è il tempo tra il disagio e la comprensione, minori saranno le tensioni e i residui che si creano.**

Facile, giusto? (ok, magari non immediato ma ti assicuro sia possibile!) E vuoi sapere qualcosa di ancora più fico?

**Se invece di comprendersi solo sui disagi, ci si comprende anche sui desideri, le emozioni, i progetti... si possono creare delle relazioni talmente solide e profonde da sentire che qualsiasi sfida, anche le più difficili, sono possibili!**

Perché quando non devi nasconderti ma puoi esprimerti e vieni accolto e visto per quello che sei, hai tutte le tue potenzialità in mano.

E qualcosa di ancora più grande: il sostegno di uno (o più!) altro essere umano.

E su questo puoi creare una rete di persone che puntano ognuno all'espressione e alla vittoria degli altri.

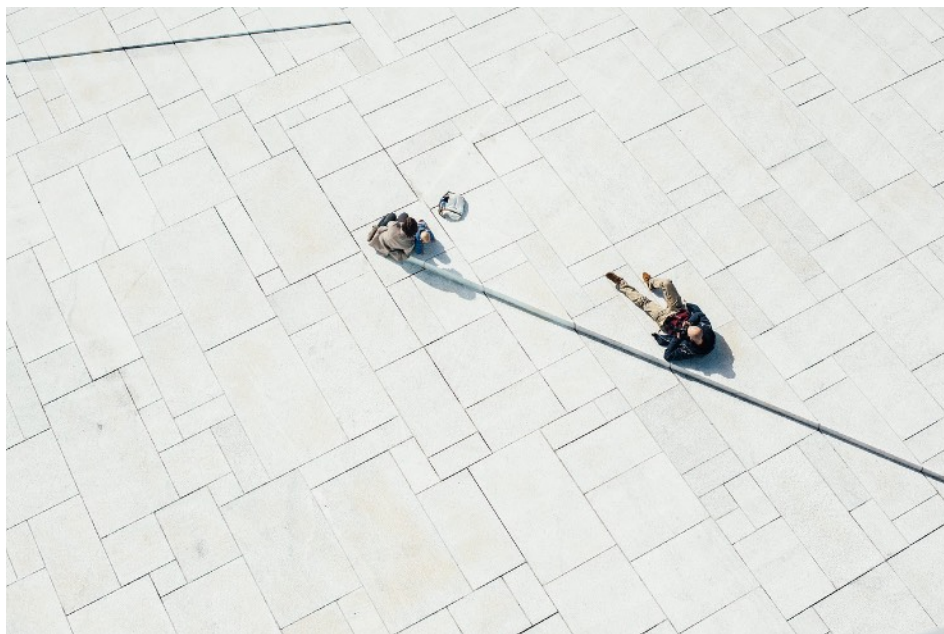


Avrai l'impressione, ad ogni passo, di essere in 10 invece che in uno!

Che dici, lo creiamo questo nuovo futuro?

Continua a seguirci e vedremo come costruirlo insieme!

# I 3 elementi per una relazione equilibrata: come far felice l'altro senza rinunciare a nulla di te



Dopo aver visto il webinar sulla scelta (che se non hai visto [ti invito a vedere cliccando qui](#)), una nostra amica ci ha fatto questa domanda.

“Come si può scegliere non avendo scelto in prima persona? [...] lei vuole uscire a passeggiare, lui stare sul divano....come si fa a scegliere pienamente di fare una cosa che in quel momento non ci va di fare?  
**Come possiamo toglierci di dosso quella sensazione di ‘perdere’, di non essere totalmente espressi, di dover ‘rinunciare’ per far felici l’altro?”**

Le domande, anche se non sembra, sono due e sono entrambe molto interessanti. Si può scegliere non in prima persona?

Come si può scegliere pienamente una cosa che non vogliamo e che l'altro vuole, senza la sensazione di perdere qualcosa, di non esprimerci?

Partiamo dalla prima.

**Come si può scegliere non avendo scelto in prima persona? Non si può.**

Fine della prima risposta. Ah, se fossero tutte così... Per la seconda domanda ci metto un po' di più.

È vero, c'è la possibilità di fare per l'altro e di avere **la sensazione di**

**perdere qualcosa.** Di venire dopo, di doversi accontentare, di essere sempre in secondo piano.

**Accade quando la nostra azione per l'altro non è completamente scelta.**

C'è anche la possibilità di scegliere in prima persona di rinunciare a qualcosa di sé, per realizzare qualcosa dell'altro.

Per esempio, io scelgo di mettermi in secondo piano e realizzare il desiderio di chi mi sta accanto, solitamente mia moglie. Lo scelgo io.

Lei mi chiede, io dico sì. È una scelta, libera e consapevole.

**Si chiama “dono di relazione”.**

Non è nulla di diverso da, che so, un regalo di Natale.

Regali quello che vuole l'altra persona perché VUOI farla felice. È una tua scelta.

Se invece fai un regalo perché DEVI, perché è Natale, perché sennò si offende e tutte quelle menate lì, allora sì che hai la sensazione di perdere. È una costrizione, non è più una libera scelta.

All'esterno non si vede la differenza (o meglio, sembra che non ci sia), la differenza è tutta interiore.

**Come si fa a passare da devo a scelgo, in una relazione?**

**Si può fare se realizzi che la felicità dell'altra persona è una tua forma di espressione.**

**È parte di te.**

Che tu ti esprimi anche realizzando i bisogni e i desideri dell'altro.

Attenzione: ho scritto “anche”, non “solo”. Lo scrivo perché c'è sempre qualcuno che mi viene a dire: “Eh, ma allora se vivo solo per l'altro, poi mi annullo!”

C'è una risposta lunga e una breve. Qui mi limiterò a quella breve: come per tutte le cose, anche le relazioni sono un bilanciamento di equilibri fra tu e io. Il frutto di questo bilanciamento si chiama “noi”. Come bilanciarsi positivamente lo spiego più avanti.

**Se ti metti in secondo piano e fai un dono di relazione, non ci perdi niente.** Sei tu. **Realizzi una parte di te.**

Coi figli lo facciamo costantemente (o almeno tentiamo di farlo).

Questa credo sia una parte fondamentale per costruire un rapporto, di qualsiasi tipo (ma in quello di coppia più di tutti), che sia solido e duraturo. Il tutto si riassume in una parola, spesso usata a sproposito, soprattutto dai

cantanti pop italiani: amore.

L'amore è una scelta, un impegno quotidiano, un'attività full time 24 ore su 24.

*Ok tutto bello ma se io non sento che la felicità dell'altro è anche la mia realizzazione? Se sono distante, ferito, scazzato? Che si fa? Basta volerlo e crederci forte forte?*

Bella domanda. Mi piacerebbe dire di sì ma sarebbe un po' irrealistico.

Diciamo che ci sono delle condizioni che favoriscono una scelta di apertura piuttosto che la chiusura.

Di solito le cose funzionano meglio se in una relazione (di qualsiasi tipo si tratti) abbiamo delle condizioni favorevoli (ma no?).

In presenza di alcuni elementi **la cura per l'altro fluisce in maniera libera, spontanea, facile**. Fare per l'altro diventa una gioia, quasi un gioco, che se un giorno non lo fai ci rimani male.

In assenza di tali elementi l'amore c'è uguale...però che dura viverlo! Ecco che **l'amore e le relazioni sembrano una fatica immane, un sacrificio, una cosa per cui soffrire è considerato normale**. Fare per l'altro (che in fondo l'amore è questo) diventa allora un lavoro duro e impegnativo, anziché una gioia. Una cosa che devi fare, sennò le cose vanno male.

Quindi, avere o no questi elementi cambia tantissimo la tua percezione delle relazioni. Ecco quali sono:

### **I 3 elementi di una relazione equilibrata**

**1. Equità: ognuno ha la sensazione soggettiva che dare e ricevere siano in equilibrio.** Nessuno sente di stare dando di più, per un tempo troppo lungo, di quello che riceve. Ti faccio un esempio personale che può sembrare strano o inusuale.

Mia moglie prepara pranzi e cene, io le suono la chitarra, la porto a vedere posti belli, organizzo gite interessanti. Dal punto di vista oggettivo cos'è più impegnativo e importante? Cucinare, è ovvio. Anche perché senza quello non esiste il resto. Noi però, soggettivamente, sentiamo di essere in equilibrio. A lei va bene così. A me pure. Ognuno sente, in modo libero e del tutto soggettivo, di prodigarsi per dare cura e di ricevere la cura dell'altro. Qualsiasi tipo di relazione ha questo genere di equilibrio o squilibrio. **Parte dello scopo di una relazione è trovare e mantenere l'equilibrio tra dare e ricevere. Attenzione: non è un equilibrio statico!**

Domani mia moglie potrebbe non farcela più a cucinare da sola e potrebbe avere bisogno di una mano. Se la mia risposta fosse negativa, ho appena spezzato l'equilibrio del dare e ricevere!*NB: ci sono dei momenti nella vita dove uno ha più bisogno di ricevere di un altro. Anche riuscire a trovare un equilibrio, decidendo quando si riesce a dare in surplus fa parte del sistema di equità, finché rimane una scelta. Avviene nella coppia come in una relazione stretta fra collaboratori di un'azienda, come fra i componenti di una squadra sportiva, ecc..*

## **2. Equilibrio personale: è quella condizione per cui sto bene così come sono**

Perciò non vivo sempre in difesa, non mi sento sempre aggredito, in difetto, non ho bisogno di vedere in difetto l'altro, non devo dimostrare o volere dimostrazioni dall'altro, ecc. Non devo cioè usare la relazione per riempire i miei vuoti esistenziali. O almeno, non eccessivamente. In questa condizione l'altro non è un nemico. Spesso l'altro è un nemico, non a causa di qualcosa che ha fatto, ma a causa del ruolo che riveste e che ci rimanda a elementi non risolti del passato.

La faccio breve, con un esempio da psicologia da due soldi: lei che vede in lui tutti gli atteggiamenti negativi del padre, con cui non ha mai fatto pace, lui che vede in lei una sorta di mamma, su cui scaricare responsabilità e doveri.

In pratica, nessuno dei due sta veramente con l'altro, ma con l'immagine che l'altro gli ricorda. Non avete idea di quanto sia comune!

## **3. Assenza di ferite non risolte o troppo gravi. Questo è fondamentale!**

Quando non ci sono ferite hai la strada maestra per la comprensione. La comprensione è l'elemento che tiene unite le persone.

Viceversa, le ferite uccidono la comprensione e col cavolo che ho voglia di mettermi in secondo piano e donare qualcosa per qualcuno che mi ha ferito! Come agiscono nella pratica le ferite?

Se la comprensione unisce, le ferite allontanano. Semplice. Immaginali proprio come dei paletti, dei muri, dei rovi pieni di spine che ci sono fra te e l'altro. Ogni ferita elimina qualcosa che hai in comune con quella persona e ti distanzia sempre di più. Mette un nuovo paletto. E quando sei distante non vedi più bene l'altra persona. Noi possiamo fare qualcosa solo per quelli che vediamo.

Di fatto, se non vediamo qualcuno, per noi quel qualcuno non esiste. Le ferite ti fanno allontanare e ti fanno “non esistere” l’altra persona.

Smetti di vederla, di sentirla, di entrare in empatia con lei, di vedere bisogni, successi, sofferenze, desideri....ok, serve ancora dire perché le ferite fanno male?

Quando si hanno questi tre elementi in equilibrio, il bene dell’altro diventa una priorità quasi automatica. Nel senso che non ti dovrai sforzare troppo per pensare: “Come posso fare affinché [nome della persona] stia bene, ottenga il massimo, sia felice, ecc...?”

Sarà fonte di gioia, di appagamento quasi più tuo che dell’altra persona! E alla fine ti dirà pure grazie! Che vuoi di più?

Se uno o più elementi non sono in equilibrio, allora il bene dell’altro è associato a una sensazione di perdita. E non verrà perseguito o lo sarà, ma in modo non spontaneo.

### **Come mettere a posto i 3 elementi della relazione?**

Premesso che in un articolo di poche pagine parlare di soluzioni è voler essere arroganti, lanciao due idee su cosa si può fare.

Come farlo poi è una questione che si può trattare solo dal vivo in un percorso strutturato, nella vita o in entrambi.

(A breve avremo buone notizie in tal senso: [se sei interessato puoi iscriverti qui e restare informato sulle nostre proposte di percorsi!](#))

#### **1. Risolvere i propri drammi interiori a sufficienza per non scaricarli sull’altra persona**

Il concetto chiave qui è **a sufficienza**.

Non è importante iniziare una lotta senza quartiere alle proprie mancanze, né lo scopo è quello di eliminarle tutte.

Questo porterebbe in un circolo vizioso, quelli in cui finiscono i corsisti seriali.

La chiave per capire [se stai diventando un corsista seriale](#) o meno è una semplice domanda: sto procedendo nella direzione dei miei obiettivi o sono totalmente fermo?

Se sei fermo perché stai frequentando l'ennesimo corso per cercare partner e non ti rimane tempo per cercare effettivamente partner, forse ti sei appena risposto!

È importante pulire i propri vissuti e stati emotivi abbastanza da poter proseguire nel proprio cammino senza intoppi eccessivi.

**Per intoppi eccessivi intendo limitare l'espressione dell'uno, dell'altro o costringere uno dei due (o entrambi) a rinunciare a un proprio fine che considera vitale.**

Altro esempio classico ormai trito e ritrito (che però avviene spessissimo ancora): lei vuole sposarsi, lui per paura o per motivi mai davvero compresi, no. Lei alla fine se la mette via per amore di lui, ma in fondo ha rinunciato a uno dei suoi fini più importanti.

La vita acquista un altro sapore ed è un po' più amara di come pensavi.

*Come faccio a risolvere i miei irrisolti? Mi sveglio una mattina e decido di farlo?*

La risposta è sì, parte tutto da lì.

E poi da uno studio "matto e disperatissimo" su di te e un allenamento costante. Trovi tutto qui: [corso di studio sulla mente reattiva](#).

## **2. Smettere di ferire: drammi o no, la scelta di non ferire è sempre meritoria.**

Se non sai come fare puoi cominciare con la [visione del webinar sulle ferite](#). Due ore dedicate esclusivamente a questo argomento.

## **3. Questa è una cosa difficilissima, per cui ci spendo solo due parole.**

E puoi farlo solo se hai bene in mente il valore della relazione e cosa vuoi costruire.

**Fare per l'altro aiuta spesso a superare le barriere della mente e a "sciogliere" i propri drammi come neve al sole.**

È ovviamente difficile tenere questa posizione, che **implica un'attenzione costante sul valore della relazione e una scelta forte e continua sulla**

**sua piena realizzazione.**

#### **4. Chiedere aiuto.**

Farsi aiutare è un buon sistema.

Avere qualcuno che ti comprenda, che ti sostenga e ti aiuti a ri-centrarti nei momenti di sbandamento, è fondamentale. Spesso fa la differenza fra riuscire e non riuscire.

Per approfondire [puoi leggere l'articolo sulla crisi](#).

**Il concetto chiave da tenere presente è questo: le relazioni si possono apprendere.**

Sono un insieme di miglioramento di sé e di miglioramento delle dinamiche della relazione stessa. E parlo di qualsiasi relazione. Da quella di coppia, a quella con amici, collaboratori, superiori, ecc.

Ciò che fa la differenza sono le informazioni e le conoscenze che potrai apprendere (di cui questo articolo ti ha dato un assaggio) e la tua umanità e il tuo coraggio.

**Il tuo desiderio di migliorare quella relazione, anche se magari non sai come fare.**

È da lì che parte tutto.

Senza umanità, senza desiderio, non si cammina da nessuna parte.

A quel punto puoi metterci dentro quello che vuoi: libri, conoscenza, insegnamenti. Anche se nulla batte un corso pratico e strutturato, perché alla fine, il terreno di gioco della vita è...la vita stessa!

E un corso pratico ti fornisce gli strumenti per giocare subito con nuove regole nella tua vita!

Ma la scelta parte da te. Dalla tua umanità, dal tuo desiderio di andare oltre i tuoi limiti e di andare incontro all'altro.

Questo desiderio chiamato umanità non è altro che la forma e il valore di chi sei tu.



# L'unica cosa per cui vale la pena di combattere (per cambiare in meglio le relazioni)



Ieri mi è tornato in mente un amico che frequentavo qualche bell'annetto fa.

Da molto tempo ormai non abbiamo più una relazione stretta. Come spesso accade la vita cambia, i progetti, le persone cambiano ed è giusto che sia così.

Probabilmente ora come ora non avremmo nemmeno molto da condividere.

Anche perché al tempo ci è mancato un elemento chiave su cui costruire la nostra amicizia.

Cerchiamo di vederlo assieme!

La nostra relazione era basata su un gioco molto strano.

Lui arrivava e al mio "Ciao Maurizio, come va?" prendeva la palla al balzo. Mi investiva letteralmente dei suoi problemi, delle cose che non andavano, delle frustrazioni che aveva con tizio o caio, della fidanzata che gli rompeva le scatole, del capo che lo sfruttava ecc... .

Ogni tanto mi sentivo bersagliato.

O meglio, un bidone pronto ad accogliere tutta la sua immondizia. Alla fine della chiacchierata lui si sentiva decisamente meglio!  
Io ero stremato.

Per contro avevo un altro amico, sempre in quel periodo, con cui avevamo una relazione molto diversa.

“Ciao Giova, come butta?”

“Oh, alla grande, tutto benissimo!”

Apparentemente tutto bene, giusto?

Solo che non ho mai saputo niente altro di lui.

Come vivesse certe situazioni difficili, quanto fosse frustrato il giorno in cui la ragazza lo ha lasciato o la rabbia che poteva aver provato per un grande torto che subì in quel periodo.

Nemmeno le sue gioie erano poi così manifeste! Come aveva vissuto il traguardo della laurea? La notizia del viaggio all'estero per studiare?

Tutto si perdeva in un grande e uniforme “benissimo”.

Era molto loquace quando si trattava di parlare tecnicamente di progetti, di un esame andato bene.

Ma quando ci sarebbe stata necessità di un amico o condividere un sentire, si ritirava.

Potresti pensare: “Davide, non sei mai contento, però! Le persone sono diverse, ognuno con la sua modalità di affrontare la vita...”

Certo, non lo nego. E la diversità è una cosa che adoro!

Però, guardando alle relazioni quotidiane, ti invito a portare l'attenzione su una cosa.

Tendiamo a non farci caso ma siamo spesso abituati a relazioni fuggevoli e a adeguarci alle situazioni.

La relazione è molto più ampia e complessa di quello che accettiamo normalmente.

Eppure ci ritroviamo a aprire le porte solo a una piccola parte di tutte le

sfumature possibili.

**Ogni persona ha un mondo interiore che si muove, che pulsa. É ciò che ci rende veri, unici.**

Senza questa complessità non saremmo esseri umani.

E senza condividere questa profonda verità di noi, non costruiamo vere relazioni.

**Se in una relazione riesci a mostrare solo il positivo (ciò che ritieni sia positivo) oppure scarichi solo i tuoi pesi, significa che la relazione è incompleta, monca o univoca.**

Molto probabilmente stai utilizzando quella persona per ottenere qualcosa (amore, potere, sessualità, riconoscimento...) o per te è un comodo svuotatasche da usare per liberarti dei tuoi pesi.

Ma questo non è utile.

O meglio, apparentemente lo è.

Nell'immediato sembra che le cose si sistemino.

Scansi la necessità di esprimere qualcosa (perché potresti essere ferito, incompreso, giudicato, ferente, sbagliare, modificare ciò in cui credi ecc...)

Oppure alleggerisci i tuoi pesi sganciando le tue zavorre sulle spalle dell'altro (perché stai troppo male, tanto l'altro se non vuole te lo dirà, perché "meglio una verità detta male che una falsità taciuta" ecc...)

Ma.

**Una relazione presuppone che ci siano due individui che condividono la loro verità, quello che sentono, che provano. E che nel comprendersi non si feriscano.**

Certo non possiamo pensare di creare relazioni profonde con tutti.

Ma il gioco di svuotare solo le "bruttezze" o di mostrare solo il positivo, non è indice di relazione.

É molto altro.

É difesa o attacco, ricerca di attenzione o paura dell'altro. La relazione è un'altra cosa.

**La relazione è un ponte che unisce due persone. Non a piccole porzioni. Tutta la torta!**

Puoi solo essere te stesso. Pacchetto completo.  
E questo è il pacchetto che puoi dare all'altro.

Se dai solo una parte, è come se non dessi niente.

É un po' come acquistare una macchina.

Se ti danno solo le gomme, non vai da nessuna parte.

Se hai tutto ma ti manca il volante, puoi anche provare a partire ma alla prima curva ci sarà un esito infausto!

É così anche nei rapporti umani.

**Nella relazione se non hai tutto, hai niente.**

Se in questo momento vivi una difficoltà, condividi la tua difficoltà. Se hai un bel successo, condividi il successo.

E così via!

Forse ti sembrerò marziale per come lo dico.

**Ma ogni brandello di non verità in una relazione è una bomba inesplosa sotto le chiappe pronta a deflagrare in qualsiasi momento.**

**Ok. Ma gli altri?**

Nella quotidianità, è facile vedere tutto in funzione dell'altro: è lui/lei che non mi comprende, che non mi mette nelle condizioni di mostrare tutto.

Ma chiediamoci un'altra cosa:

*Se questa persona non è la relazione che cercavo, perché ho permesso che accadesse?*

*E per quale motivo non sono disponibile a giocare tutte le carte che*

*ho per far fiorire la pienezza e la comprensione che sento sarebbero giuste in questa relazione?*

É vitale che ogni parte in causa possa esprimersi pienamente: nella gioia e nella difficoltà, nella noia come nella paura.

E ogni parte in causa è responsabile di tentare di esprimersi pienamente e correttamente e di mettere l'altro nelle stesse condizioni.

Se questo equilibrio non c'è...parti da te!

Se tutti aspettiamo che gli altri facciano qualcosa...rischiamo che nessuno parta!

Se pensiamo di dover per forza rimanere a prendere calci nei denti, alimenteremo le incomprensioni e le ferite. (approfondiremo questi discorsi negli eventi live e nelle Masterclass. Nel frattempo, se non lo hai già fatto, [leggi il nostro ebook](#)).

In fondo il futuro della nostra vita si concretizza anche e soprattutto grazie alle relazioni che creiamo (soprattutto quella che definiamo "cerchia primaria" di cui parleremo abbondantemente!).

Se non mettiamo le nostre risorse nel tentativo di innalzare la qualità delle nostre relazioni, ci ritroveremo con un mondo che **ci dirà di no**.

**No** a quello che senti.

**No** a ciò che senti sia giusto per te.

**No** a cambiare gli schemi imposti alla tua vita. No a realizzare le mete a cui ambisci.

Risultato: una vita con la perenne sensazione di essere fuori posto, sbagliato al momento sbagliato, sentire la vita sempre contro e non sentirsi liberi di esprimersi, o di vivere a pieno.

*Quindi, che cosa dice la bilancia delle tue relazioni? Quale piatto pesa troppo? Quale troppo poco?*

*Sei più tendente al chiuderti? A rifiutare l'altro? Oppure scarichi i tuoi pesi sull'altro?*

*Hai dato il 100% in questa relazione? Quanta verità è esistita tra le parti?*

Ecco, queste sono alcune domande che è giusto porsi.

Occorre sempre triangolare la propria posizione nei sistemi di relazione in cui viviamo.

Ok, lo dico in modo un po' diverso.

*Dove sto io rispetto all'altra persona? Quanto "me" esiste nell'altro? E viceversa, Dove sto io rispetto all'altro? Quanto "lui" esiste in me?*

Questo ti darà degli indicatori molto importanti:

### **1. Il valore riposto nella relazione.**

Se quella relazione per me ha un valore molto alto (nel senso più libero e consapevole del caso!), avrò anche la capacità di capire fino a che punto sento sia giusto tenere nel tempo lo sforzo di far esistere e accrescere quella relazione.

Un valore molto basso mi darà una capacità di lealtà e apertura basse. Al contrario un valore alto mi renderà disposto a maggiore investimento e maggiori rinunce per il fine della relazione.

### **2. Il grado di investimento personale in quella relazione.**

Al momento attuale, quanto del 100% che sono disposto a mettere in campo sto mettendo?

In alcuni casi esiste il valore molto alto ma per varie motivazioni non riusciamo a tenere l'investimento a livello del valore percepito.

In pratica ci sbattiamo meno di quello che sentiamo possa essere giusto. Spesso si manifesta con una sensazione di stanchezza mista a rabbia e frustrazione.

E' un mix letale nelle relazioni.

Aprire invece le porte dell'investimento personale accelera gli esiti: se la relazione non ha senso di esistere, si potrà sciogliere il vincolo (che non significa ferire, rifiutare o giudicare).

Se invece è una relazione significativa ci sarà più capacità di compiere i

passi necessari a elevare lo standar di qualità.

### **3. Quanto spazio esiste per l'umanità tra te e l'altro (gli altri).**

A volte valore e investimento sono vivi e potenti. Ma manca lo spazio umano.

Non significa essere sterili emotivamente o "brutte persone". Più spesso è una questione di ferite subite che si teme di riaprire.

Si vive tutto sommato tranquillamente ma si tiene un certo livello di all'erta. Si rimane leggermente distaccati. Non tanto da non vedere l'altro o da non essere visti.

Ma quel poco che basta a potersi ritrarre in caso di pericolo. Sembra una buona strategia. Se qualcosa va storto, sarò pronto a ritirarmi.

Ma l'esito è che manteniamo sempre una sottile linea di separazione tra noi e l'altro.

In alcuni casi questo degenera al punto da chiudere completamente fuori gli altri.

Ci ritiriamo in una rassicurante solitudine o passiamo all'attacco, al giudizio. Lo spazio umano (accolgo l'umanità dell'altro, esprimo la mia umanità) rende possibile la vera libertà: essere completamente presenti e espressi e poter scegliere consapevolmente (vedi il [webinar dedicato alla scelta](#) )

Bene, ora che abbiamo guardato a fondo tutta questa cosa...torniamo all'inizio.

Ti ricordi quando ti ho raccontato delle relazioni con i miei vecchi amici?

Bene, se hai seguito con attenzione tutto l'articolo, dovrebbe esserti scattato un campanello d'allarme: "Davide...ma tu mi hai detto di iniziare da me. Però mi hai raccontato dei tuoi amici che non si aprivano ecc... e tu?".

Infatti, hai avuto una intuizione davvero intelligente!

Ora ti spiego la cosa.

Sai perchè quelle relazioni funzionavano in quel modo?  
Perché ci eravamo incastrati in quei giochi ormai consolidati?

Molto semplice. **Io non ho fatto la mia parte.**

Non ho combattuto per l'unica cosa che può cambiare le cose.  
Non ho espresso abbastanza la mia verità e non ho combattuto a sufficienza per conoscere la loro verità.

E questo è l'insegnamento più grande che posso avere dai miei errori.

Il giorno in cui ho smesso di lamentarmi delle situazioni e ho iniziato a essere "devoto" alla verità, la maggior parte di queste situazioni si sono risolte.

E quando qualcosa non quadra, le prime domande che mi pongo sono:  
*"Cosa non conosci? Cosa non esprimi? Cosa l'altro non riesce a dire? Cosa non conosce di te o di sé?"*

**E quando alla fine arriva la comprensione reciproca, la magia della relazione avviene.**

La bilancia della relazione trova il suo giusto equilibrio.

Le parti prendono la giusta posizione.

La realtà del momento trova il suo posto.

Non ci saranno vincitori ne vinti.

Solo un profondo senso di giustizia oltre le parti.



# Le tre domande per migliorare le relazioni una volta per tutte



Cosa fare quando le relazioni non vanno per il verso giusto? Se lo chiedono in molti.

E lo chiedono anche a noi.

Ci sono arrivate e ci arrivano molte domande in merito a questo argomento.

- Cosa si fa quando non si riesce a entrare in una relazione sana, e quindi ci si ferisce a vicenda?
- Li si “lascia andare”, come sento dire da più parti? O si continua a stargli vicino, con tutto l’amore di cui si è capaci, cercando di sopravvivere alle ferite?
- Se l’altro continua a darmi pugni (sfoghi, ferite...), come scelgo di relazionarmi? Concludo la relazione o faccio finta di niente? (molte persone fanno così e tutto va bene!)
- Se una persona tenta di comunicare mille volte e l’altro si ostina a ignorarla nonostante sia legato a quella persona da una relazione molto importante come si fa? Si chiude la relazione? Si continua?

Ho scelto queste perché sono esemplificative. Cosa hanno in comune?  
Quattro cose:

1. c'è una difficoltà in una o più relazioni
2. la soluzione è percepita fra due possibilità: lasciare o fare finta di niente
3. sono domande molto generiche su una gamma di relazioni potenzialmente infinita
4. sono domande "sbagliate"

Il perché siano sbagliate è l'oggetto di questo articolo.  
Perciò lo vediamo fra poco.

Parto invece dalla numero 3: la comunicazione, che è il modo con cui entriamo in relazione, segue le stesse identiche regole. E gli individui hanno tutti lo stesso valore.

Tuttavia, non tutte le persone hanno la stessa importanza per noi.

Non siamo in grado di dedicare lo stesso tempo, energia e attenzione a tutti.

Detto in altro modo, ci sono persone più importanti nella nostra vita, altre meno importanti, altre inesistenti.

Non è un giudizio di valore, è solo la realtà delle cose.

Mia moglie è più importante di un amico, l'amico è più importante del panettiere che incontro quelle rare volte che decido di comprare il pane.

Ancora, con alcune persone ci dobbiamo convivere, con altre scegliamo di convivere.

I miei colleghi non li scelgo e me li tengo, i parenti anche, amici e compagno di vita invece (si spera di) no.

Allora, che fare? Qual è la risposta alla domanda iniziale? La risposta non c'è.

O meglio, non esiste un'unica risposta valida, subito operativa, che te la dico e la metti in pratica e risolvi i problemi di TUTTE le relazioni, di qualsiasi tipo siano. Non esiste la risposta DEFINITIVA.

Vuoi una risposta buona per tutte le stagioni?

*Aumenta la tua consapevolezza, di chi sei, dei tuoi bisogni, di chi è l'altro, aumenta la tua abilità di relazione, di dare e di chiedere comprensione, di dare e ricevere aiuto, di non ferire e di non essere ferita. Il concetto è che se vogliamo una relazione su un altro livello qualitativo, l'unica strada è impegnarsi per garantirlo in primis noi stessi.*

È come dire: voglio andare in Inghilterra ma non so l'inglese.

Che faccio? Lascio perdere o ci vado ma non capisco nulla e diventa un bel casino? La risposta è: imparo l'inglese!

*Ok, seriamente, da 1 a 10 quanto ti aiuta questa risposta nella pratica?*

*Io dico zero.*

Per dare una risposta utile al singolo caso bisogna uscire dal generico e affrontare il singolo caso.

Ovviamente qui non si può.

Allora affrontiamo il punto due dei quattro in comune.

La risposta tipo alle relazioni che non vanno: chiudo o faccio finta di niente?

Mi ha molto colpito che fra i milioni di possibilità che esistono al mondo, le persone pensino a solo due soluzioni.

Per quanto differenti, queste soluzioni hanno un punto in comune: lasciano.

**O lasciano la relazione, o lasciano che le cose vadano come vanno.**

*Perché è normale considerare solo le uniche due opzioni, quelle che non portano risultati?*

*Perché nessuno pensa a come migliorare una situazione?*

*Perché nessuno pensa, come nell'esempio del viaggio, a imparare l'inglese?*

Andiamole a vedere nel dettaglio.

### **- Mollare non porta risultati**

Nessuno può davvero dire se e quando raggiungi il limite di stanchezza in una relazione. Lo sai tu. Mollare si può e spesso si deve.

Ma un conto è mollare perché, DOPO aver fatto il 100%, non hai risultato.

Lo so, tu mi dirai: ho sempre fatto del mio meglio. E io ti credo.

Ma non sempre noi ce la raccontiamo giusta.

Per avere un'idea se hai fatto davvero il massimo o se c'è ancora qualcosa che puoi fare, scopri com'è e come vuoi che sia la tua bilancia delle relazioni leggendo il secondo capitolo di questo ebook.

Un altro è mollare perché non sai come fare. E allora lasci perdere. Quando non si sa, c'è una possibilità: imparare.

Se non impari, allora non puoi dire di aver fatto il 100%, perché non ci hai nemmeno provato. Come rinunciare all'Inghilterra perché non vuoi imparare l'inglese.

### **- Lasciare perdere/fare finta di niente non porta risultati**

Fare finta di niente serve solo a rimandare un problema, che sarà molto più duro da affrontare rispetto a quando era iniziato.

Un po' come prendere una multa e dire: "Vabbè, ci penso un'altra volta".

Prima o poi arriva il momento della resa dei conti ed è molto più salato che a pagarla subito!

Oppure, uno riesce davvero a non farsi toccare dalle ferite.

Ma sai che c'è? Non ci credo.

### **Non credo che si possano ricevere ferite senza conseguenze.**

La cosa più facile che possa accadere è che una persona si chiuda. In maniera impercettibile, in modo del tutto inconscio, ma inizi a chiudersi.

Il problema di chiudersi è che ti chiudi a tutto, non solo a una cosa. Ti chiudi anche al bello che può arrivare in futuro.

E poi aprirsi di nuovo non è facile, né automatico.

### **Queste due opzioni sono due facce della stessa medaglia e la medaglia ha un nome solo: mi accontento.**

Non c'è niente di male ad accontentarsi nella vita.

Solamente abbiamo poi un livello di frustrazione che è più o meno elevato a seconda di quanto ci siamo accontentati.

Il problema della frustrazione è che non vogliamo sentirla, giustamente. E che quindi facciamo delle azioni per dimenticarci che c'è. E la frustrazione cresce. E via così.

La nostra proposta nelle relazioni e nella vita è di non accontentarsi.

Perciò ora ti ribalto la questione.

La domanda da farsi non è lascio o faccio finta.

Queste sono domande sbagliate.

Sbagliate perché inutili, nel senso proprio di non utili. Che non portano risultato.

Se ti fai le domande sbagliate, otterrai risposte sbagliate. Cioè, ancora una volta, risposte che non danno risultato.

**Poiché la vita è l'insieme della risposte che, consciamente o inconsciamente noi ci diamo, darsi risposte sbagliate significa ottenere una vita di conseguenza.**

### **Le tre domande per migliorare le relazioni**

Esistono tre gruppi di domande utili da farsi sulle relazioni.

Ognuna la puoi declinare come preferisci, ma il concetto rimane quello. Eccole:

*- Che tipo di relazioni voglio? Cosa voglio da una relazione? Come deve essere? Cosa voglio dare e ricevere?*

*- Cosa posso fare per migliorare le mie relazioni attuali, affinché siano come quelle del punto uno?*

*- Se non sono migliorabili, cosa posso fare per creare delle relazioni che siano come desidero nel punto uno?*

*“Ehi, così non risolvo i miei problemi immediati!”*

Ah no, hai ragione. E ora ti spiego perché non è importante.

I problemi “immediati” che abbiamo non sono così immediati.

Sono spesso frutto di comportamenti e scelte inadeguate, fatte tempo addietro e tenute con costanza (anche se in modo inconscio) negli anni.

Noi siamo abituati a rispondere al problema immediato, all’urgenza, ma non siamo abituati a vedere l’intero processo che ha condotto fino a lì.

La dico in altro modo, e mi piace, non sarà carino per niente: quello che hai è il frutto di quello che hai costruito nel tempo. Se non ti piace, un motivo c’è.

La verità è che spesso non hai fatto delle scelte. Hai fatto delle non scelte. Hai lasciato andare. Ti sei presa le cose che arrivavano. E te le sei fatte andare bene.

Quindi, farsi le domande spicciole (che faccio con queste relazioni adesso?) è utile, ma hai bisogno di farti altre domande per iniziare a uscire dal meccanismo dell’urgenza (che se non sai cos’è, eccone [qui una spiegazione magistrale](#))

Quindi, con quelle tre domande non risolvi i tuoi problemi immediati.

**Cominci a risolvere il modo in cui ti crei quei problemi.**

Cominci a ragionare in modo differente e a porre le basi **per non avere più quel tipo di problemi.**

**Cominci a uscire per sempre dall’urgenza di relazioni sbagliate che non sai mai come affrontare.**

Comincia a piacerti il discorso?

La vita è una costruzione, più o meno lenta, a seconda di quanta chiarezza abbiamo dei nostri obiettivi, di quanta abilità abbiamo per realizzarli e di quanta conoscenza realistica abbiamo del nostro punto di partenza.

**A che serve nello specifico farti quelle domande? Chiederti cosa vuoi ti darà la direzione.**

Serve a capire dove vuoi andare.

Solo se capisci dove vuoi andare capisci quali strumenti ti servono. Ti guardi intorno e capisci se li hai già o se ti serve impararli.

Senza quelle domande andrai a caso. E quando ci saranno degli ostacoli,

non saprai che fare, perché non hai mai saputo dove andare!

**Chiederti come migliorare o creare ex novo le tue relazioni, significa fare un confronto fra ciò che hai adesso e ciò che senti di volere.**

Implica che tu guardi con onestà quello che hai realizzato finora. Solo così puoi capire cosa fare e iniziare a cercare delle strade utili per come farlo (ammesso che tu non lo sappia già).

Le persone si domandano “molto o faccio finta?” perché spesso non sanno cosa vogliono. O lo sanno, ma non sanno come ottenerlo.

Alla domanda “Come vuoi che siano le tue relazioni?”, la maggior parte delle persone non ha una risposta chiara.

*Cosa vuoi dare in una relazione? Cosa vuoi ricevere? Quanto sei disposta a dare, cosa desideri per te e per gli altri? Quanto sei disposta a mettere in gioco, quali regole hai nelle relazioni, quanta verità di te vuoi condividere e quanta intendi accettarne dagli altri?*

La maggior parte delle persone non ha la risposta nemmeno a mezza di queste domande.

Perché non ce le siamo mai fatte e nessuno ci ha mai insegnato che erano da farsi.

Perciò, la domanda delle domande, la domanda che può davvero risolvere (in meglio) le tue difficoltà di relazione è:

*cosa voglio dalle relazioni? Cosa voglio da questa specifica relazione? Come dovrebbero essere perché corrispondano a quello che sento di essere?*

Da qui puoi partire. Se non hai le idee chiare, [in questo articolo](#) trovi un discorso sui bisogni di relazione e puoi confrontarli per vedere se in qualcuno ti ci ritrovi.

Se non sai che tipo di relazioni vuoi, non saprai nemmeno cosa fare quando dovrai agire. Agirai a caso.

Un po' come mia moglie che mi dice: Voglio vedere un film. Che film? Uno bello.

Ecco, hai presente quante interpretazioni di “bello” esistono?

Per me Alien è bello, per mia moglie probabilmente no.

Se non mi specifica cosa sia bello, le possibilità di trovare un film per la

serata sono quasi zero.

Se invece mi dicesse: “Voglio un film romantico, con un po’ di commedia e col finale felice”, allora ho tante di quelle indicazioni, che se un film così esiste, lo trovo di sicuro.

Se invece mi dice “Bello”, io metto su Alien e dopo tre minuti lei mi dice: “Oh, ma cos’è sto schifo?”

Eh, ma per me è bello!

Prendi questi esempi e portali nelle relazioni.

Se hai costruito le tue relazioni con un vago concetto di “bello”, ma non hai mai avuto davvero chiarezza, è ovvio che ti ritrovi con qualche problema.

Il problema che quello che hai ti corrisponde poco o per niente.

Per un motivo semplice: **nella vita puoi realizzare ciò di cui hai chiarezza.**

*Quanta parte della nostra vita abbiamo realizzato perché ci era chiaro?  
Quanta parte della nostra vita non ci sembra corrispondere perché non avevamo (e forse ancora non abbiamo) una minima idea di cosa desideravamo ottenere?*

Fatti questa domanda con onestà: **quanta chiarezza ho di come desidero siano le mie relazioni?**

La risposta ti dice il perché della realtà delle tue relazioni adesso.

Non tutte le relazioni si scelgono. Anzi, la maggior parte no.

Ma quelle che puoi scegliere sono tutte esattamente come le hai volute?

Se non hai le idee chiare in partenza, l’unica area della vita su cui puoi scegliere non è scelta.

E quindi non ti appartiene veramente.

**Se in un’area della vita dove abbiamo totale libertà di scelta non scegliamo o non scegliamo bene, il risultato sarà che manca un po’ il senso della vita stessa.**

I parenti te li ritrovi. I colleghi e il capo spesso ti toccano.

Ma se anche le persone care che hai scelto per la tua vita “ti toccano”, allora capisco che sia davvero difficile!



Su tutte le persone che incontriamo nella vita, ce n'è un blocco abbastanza ampio che possiamo scegliere totalmente.

In linea di principio, se possiamo sceglierle completamente (nessuno costringe nessuno a scegliere amici e compagni di vita), com'è possibile che le cose vadano così storte in generale?

I motivi sono due: non abbiamo le abilità, ma soprattutto, non abbiamo la chiarezza.

La risposta è sempre quella: poca chiarezza.

Non ti sei mai fatta davvero domande sulle relazioni.

Le hai fatte sul lavoro, sulla casa, sulle vacanze, su come vuoi essere nella vita, se vuoi essere felice o no, ma sull'elemento che più di ogni altro ti può realizzare, quello no.

Perché non siamo abituati a farlo.

**Se non sai cosa vuoi, non sai nemmeno cosa fare quando devi prendere una decisione.**

Quando arrivi a un bivio, come fai a sapere dove andare, se non sai qual è la direzione? C'è una rotatoria, ci sono quattro uscite, quale prendi? Se non sai dove andare cosa fai?

Ne prendi una a caso.

E non è detto che ti porti dove piace a te.

*Mi stai dicendo che è tutta una questione di sapere dove andare?*

Sì. Tutto qui. **Dare attenzione alla propria vita, ai propri fini, a quello che si desidera.**

Tutto parte dall'attenzione.

Le domande che ci facciamo sono frutto di quanta attenzione diamo a quel particolare argomento, a noi, agli altri, alla vita in generale.

Sull'attenzione abbiamo scritto e detto fiume di parole.

(Leggi [qui](#) e iscriviti [qui](#) per vedere il webinar interamente dedicato all'attenzione.)

Le relazioni fanno parte del pacchetto di quella cosa che chiami “mia vita”?

Io dico di sì.

Allora è il momento di farsi delle domande serie su come vuoi che sia questa “parte del pacchetto”.

Senza domande non avrai risposte. La vita viene fuori a caso.

Con le domande sbagliate hai risposte sbagliate. La vita viene fuori storta.

La sfida è azzeccare le domande giuste, rispondere e... accettare le risposte! Che forse è la cosa più difficile di tutte.

Da qui non si scappa. Perciò, affronta le tue relazioni come meglio credi. Ma intanto comincia a farti quelle benedette domande.

Punta in alto. Non ti accontentare. Le abilità poi si apprendono.

Ma senza delle risposte chiare non andrai da nessuna parte. E la frustrazione sarà la tua compagna perenne.

E non è quello che vuoi, no?

Aspettiamo di sapere come vuoi far andare la tua vita!

**[www.crescitalibera.com](http://www.crescitalibera.com)**

Il blog per la tua crescita pratica e diretta.

Iscriviti al nostro gruppo facebook

**[La vita, l'amore, l'essere](#)**

Un luogo on line in cui incontrarsi, condividere,  
comprendersi e anche porre domande

Visita il nostro canale youtube

**[CrescitaLibera](#)**