

COME COSTRUIRE RELAZIONI DURATURE

EDIZIONE 2008



E-book by John Gray


Parte 1

JOHN GRAY

COME COSTRUIRE RELAZIONI DURATURE

Dall'autore del best seller "Gli Uomini vengono da Marte, le Donne da Venere",
i consigli pratici per costruire una vita di coppia stabile e serena.

HI-PERFORMANCE
Distributore in esclusiva John Gray - Italia

- 
- E-book realizzato per gentile concessione di www.marsvenus.com
 - Traduzione dall'inglese, adattamento e realizzazione grafica a cura di Stefania Baldassarri
 - Hi-Performance è un marchio registrato Top Training s.a.s. - SEDE LEGALE: via Paolo Emilio, 7 – 00192 Roma
Tel. 06/36005152 - Fax 06/36000752 - E-mail: info@hiperformance.it - www.hiperformance.it
 - © Tutti i diritti dell'Autore riservati - Riproduzione vietata in qualsiasi forma.

Il segreto per costruire relazioni durature

Per prima cosa: impara ad accettare ed apprezzare il tuo Vero Io.

Prima Parte

Le persone sono creature incredibilmente complesse. Ognuno di noi ha una serie pressoché infinita di bisogni di natura emotiva, fisica, mentale o spirituale. Ma c'è un bisogno in particolare che è più essenziale degli altri e che, se non viene soddisfatto, fa apparire anche la vita più realizzata senza senso.

È il bisogno di amore.

La causa principale dell'insoddisfazione umana è proprio l'assenza di amore. L'amore è il fondamento su cui si basa la nostra sicurezza, quella che ci porta a progredire e a vivere una vita di successo. Il bisogno di amore inizia anzitutto dentro noi stessi.

Se non siamo capaci di amare noi stessi, è molto difficile che gli altri riescano ad amarci.

L'amore verso se stessi, o autostima, è essenziale affinché siamo in grado di percepire e ricevere anche dall'esterno l'amore che desideriamo e meritiamo.

Ricorda:

Tu hai un posto speciale nell'Universo e buona parte della tua crescita si compie nello scoprire questo luogo: la tua "nicchia" personale.

Si tratta di un viaggio di ricerca in grado di procurarti soddisfazione profonda, capace di donare energia e vitalità alla parte più intima del tuo Io.

C'è un solo modo di compiere questo viaggio ed è accettare e amare te stesso. Inizia ora, così come sei. Amare te stesso vuol dire concederti la possibilità di esprimere liberamente chi sei davvero. Ed esprimere la tua vera entità vuol dire anche fare degli errori – a volte – ed essere in grado di accettarli.

Ci saranno momenti in cui proverai imbarazzo. Momenti in cui dirai o farai delle cose sbagliate. Ma amare se stessi vuol dire essere capaci di perdonarsi, essere in grado di dare a noi stessi un'altra occasione per continuare ad esprimerci ed a scoprire chi siamo.

Quando invece non amiamo noi stessi, entriamo in un circolo molto negativo che ci porta alla sconfitta. Capita spesso di essere troppo esigenti con noi stessi, di metterci sotto pressione perché vogliamo essere perfetti ad ogni costo, dimenticando che la perfezione non è una qualità degli esseri umani...

Così, quando incappiamo in qualche inevitabile errore, ci blocciamo, ci puniamo e non ci concediamo più alcuna possibilità di scoprire il nostro naturale talento.

Ci vuole del tempo.

Ricorda:

Siamo come delle piante. E nessuna pianta può sbocciare immediatamente. Il processo naturale è quello del seme che diventa germoglio e – con il tempo dovuto – sviluppa foglie e fiori bellissimi.



Quando ami te stesso, sviluppi anche la capacità di amare ed apprezzare gli altri.

Per ciascuno di noi il mondo è come un grande specchio. Le persone misantropiche, quelle che odiano il mondo, in realtà odiano una parte di loro stessi.

Vivere per amare te stesso ed essere davvero te stesso sono i primi, importantissimi passi da compiere. Amare te stesso è un requisito indispensabile se vuoi essere in grado di avere una buona relazione sentimentale.

Ogni bambino nasce con una riserva di amore pressoché infinita. La nostra capacità di amare, inizialmente, è rivolta verso l'esterno, in direzione dei nostri genitori. Poi, se loro sono in grado di restituirci questo amore, ecco che im-

pariamo a nostra volta ad amare noi stessi. Ogni volta che abbracciamo i nostri genitori e loro ci fanno sentire amati - in modo del tutto naturale ed automatico - **la nostra autostima aumenta.**

Ti è mai capitato di vedere un bimbo che non voglia ricevere amore o attenzione? O che non abbia reagito in modo chiassoso se non ne riceve? Ad esempio: non appena il bambino fa un disegno, qual è la sua prima reazione? Quella di portartelo a far vedere, dicendo: "Ehi, guarda, guarda cosa ho fatto". Emerge così il bisogno primario di essere riconosciuto, accettato, amato. Questo amore è l'elemento più importante, un vero e proprio nutrimento.

Ricevendo l'attenzione per il suo disegno, il bambino pensa "Sì, sono stato proprio io a fare questa cosa. Io merito di essere amato. Posso fare ancora meglio".



Per quanto piccoli, siamo già in grado di amare noi stessi con una grande intensità, riproducendo la stessa profondità con cui i nostri genitori ci amano.

In pratica, crescendo, continuiamo a percepire noi stessi come facevamo da bambini e se siamo accolti con amore, solo allora ci sentiamo sicuri e in pace con noi stessi.

Sappiamo bene che nessun genitore è perfetto. Nessun genitore può essere a nostra disposizione ogni volta che ne abbiamo bisogno. Ecco allora che dentro di noi iniziano a crearsi insicurezze, emozioni negative, timori del tipo *“Beh, se provo ad esprimere me stesso per così come sono, gli altri mi rifiutano. Se commetto un errore, rischio di perdere l'amore degli altri”*.

È proprio a causa di queste insicurezze che sviluppiamo la tendenza a bloccarci, a limitarci. Abbiamo imparato che amarci ed esprimere noi stessi per ciò che siamo veramente può essere pericoloso, specialmente in presenza delle altre persone.



I Cinque Messaggi Inconsci

Esistono 5 messaggi inconsci che riceviamo durante la nostra fase di crescita e che ci impediscono sostanzialmente di amarci pienamente:

- 1) Apprezzare me stesso non va bene**
- 2) Volere o desiderare di più per me stesso non è corretto**
- 3) Essere solidale con me stesso non va bene. Non è giusto che io sia quel che sono.**
- 4) Fare errori è da incapaci.**
- 5) Non è giusto esprimere il mio vero io, o comunicare liberamente quello che penso o provo.**

Ecco, questi cinque messaggi negativi sono davvero inadatti allo sviluppo sereno dell'individuo.

Ricorda:

La verità è che quando riusciamo ad essere leali ed a rispettare il nostro io, diventiamo più amabili.

Più siamo noi stessi e più gli altri possono apprezzarci. Compiere degli errori va bene, È l'unico modo che abbiamo – in quanto umani – di apprendere.

Avere dei desideri intimi e personali è giusto e sano. Man mano che impariamo a rispettare i nostri desideri, impariamo ad accettare ed a rispettare quelli delle altre persone. E questo ci rende più generosi. Apprezzare noi stessi è un'ottima cosa, in quanto se non riusciamo ad amarci per primi, come possiamo far sì che gli altri ci amino?

In situazioni in cui qualcuno vuole farci un complimento, ad esempio, avremo la tendenza a sminuirci, a svalutare le nostre qualità.

Vediamo ora – in pratica – come possiamo trasformare questi 5 messaggi negativi in altrettanti messaggi positivi da usare fin da subito:

1) Fin da piccoli ci hanno insegnato che apprezzare noi stessi è un atto di vanità e di egoismo.

Ricordo ancora, come se fosse oggi, la prima volta che ho sentito pronunciare la parola vanità. Ero davanti allo specchio e mi stavo pettinando, guardandomi compiaciuto del mio aspetto e dell'immagine che rimandava il mio specchio. Uscendo dal bagno, mia madre mi disse

“Dove sei stato tutto questo tempo?”

“Nel bagno a pettinarmi” – risposi io.

“Ti sei pettinato per quasi 30 minuti?” – fece lei.

“Sì” – risposi con la massima innocenza.



“Non devi comportarti in questo modo. Questa è pura vanità!” – mi disse bruscamente.

Ricordo ancora che seguitai a chiedermi cosa fosse quella parola “vanità”, camminando in giro per casa.

Per giorni interi seguitai a chiedermi “che cosa è vanitoso?”. Il messaggio che avevo ricevuto da mia madre mi aveva creato una certa con-

fusionazione: non è bene amare me stesso. Eppure, allo stesso tempo, era così naturale e normale che io lo facessi...

Nella nostra società quando dimostri apertamente di amare te stesso, è facile che gli altri ti accusino di egoismo e di egocentrismo e che, avendo questi stessi preconcetti verso di sé, ti rifiutino.

Certo è che se la nostra insicurezza è tale da spingerci a voler primeggiare a tutti i costi, temendo di non essere mai all'altezza, è molto facile che gli altri ci rifiutino.

È importante tenere a mente una verità:

Amare se stessi in modo puro e innocente è la qualità più importante, quella che ci rende attraenti e seducenti agli occhi degli altri.

Nel tentativo di ottenere l'amore, si impara a nascondere il sentimento di amore che si nutre per se stessi e si finisce per usare delle strategie perdenti, che sminuiscono il nostro vero valore. Gradualmente, si inizia a credere a questa sorta di "auto-propaganda" e la nostra autostima viene repressa e negletta.

2) Il secondo messaggio positivo da darti è che avere dei desideri è perfettamente normale.

Volere delle cose per se stessi è sano. Volere di più, non accontentarsi, anche.

Ogni persona vuole di più dalla vita e questo è un bene. Durante la nostra crescita impariamo molto rapidamente che il mondo non è stato creato soltanto per noi. A questo va ad aggiungersi la sensazione negativa di essere egoisti, quando si vuole più di quanto si ha. Nel tentativo di apparire agli occhi degli altri degni di essere amati, reprimiamo i nostri desideri personali e denigriamo il nostro vero io. Come risultato, iniziamo a cercare di soddisfare i desideri degli altri, sperando in questo modo di conquistare il loro

amore e di essere accettati.

E' un percorso molto pericoloso perché ci fa perdere il contatto con il nostro vero io. È comune che, seppur adulti, non siamo più in grado di sapere cosa vogliamo. Quante volte, ad esempio, ci troviamo davanti al frigo pieno e restiamo imbambolati a chiederci "Che voglio? Cosa mi va?".

Pensa per un momento ad un bambino. Un bambino sa sempre quello che vuole. E lo vuole con tutte le sue energie. Lo vuole per davvero.

Come mai, crescendo, perdiamo il contatto con chi siamo e con cosa vogliamo?

Succede a causa dei messaggi negativi che ci vengono inculcati attraverso l'educazione, messaggi che ci dicono che desiderare di più è un male, che dobbiamo accontentarci, invece.

I bambini hanno estremo bisogno di ricevere messaggi positivi in grado di comunicare loro "Va bene volere di più, ed è giusto che le persone esprimano ciò che vogliono, così è possibile dialogare e trovare una soluzione giusta".

Ricorda:

non bisogna mai far vergognare un bambino per aver chiesto di più. È naturale volerlo, fa parte della vita.

3) Il terzo messaggio positivo che dobbiamo dare a noi stessi e ai nostri figli è che: è giusto essere noi stessi.

Non dobbiamo essere nessun altro se non noi. Spesso trasmettiamo inconsapevolmente ai nostri figli l'idea che per avere amore è necessario meritarselo. E quindi, per ottenerlo, devono fare quello che noi gli diciamo. E' però molto importante che i bambini capiscano che possono ottenere amore, pur restando fedeli a loro stessi.

Se in passato hai avuto l'esperienza di essere amato in modo "intermittente", o solo in rare occasioni, è molto probabile che oggi, da adulto, abbia radicata in te la credenza che il tuo valore e la tua bontà dipendono dalla tua capacità di accontentare gli altri.

Certamente, da bambini ognuno di noi ha desiderato compiacere gli altri, ma se nelle volte in cui non lo abbiamo fatto ci è stato trasmesso il messaggio che non eravamo più degni di amore, ecco che la nostra autostima è stata danneggiata fortemente.

A partire da quei momenti abbiamo cominciato a pensare che "se sono fedele a me stesso, se manifesto chi sono veramente, non potrò essere amato".

Gradualmente, quasi senza accorgercene, smettiamo di essere autentici. Non siamo più certi di meritare l'amore e iniziamo a cercare di compiacere gli altri per riuscire ad ottenerlo, mentre la nostra autostima acquista valore solo se vista in rapporto alla nostra capacità di compiacere gli altri.

4) Il quarto messaggio positivo che dobbiamo dare a noi stessi è che commettere errori è perfettamente umano e naturale.

Ogni bambino apprende con molta rapidità di significato di "**amore condizionato**". Quando abbiamo ragione, siamo vincenti. Quando ci comportiamo bene otteniamo l'amore altrui. Quando invece abbiamo torto o facciamo degli errori, perdiamo l'amore.

All'estremità opposta di questo ragionamento, c'è il bambino, sul quale i genitori hanno cercato di riversare amore incondizionato.



Forse da piccoli ci siamo comportati male o le nostre prestazioni in qualche ambito sono state scarse, mentre i nostri genitori facevano finta che tutto andasse bene.



Anche in questo caso, si è originato un problema, in quanto, come risultato, abbiamo percepito a livello inconscio la loro disapprovazione, ma non abbiamo mai avuto l'opportunità di essere davvero perdonati per i nostri errori.

In entrambe le situazioni, sia che i genitori ci abbiano concesso e negato il loro amore in modo "intermittente, sia che ce lo abbiano invece concesso sempre in modo incondizionato, fin da bambini riceviamo il messaggio che se non siamo perfetti, non otteniamo né amore né approvazione.

Qual'è allora il segreto?

Nell'educare i figli la cosa migliore da fare è non negare loro il proprio amore e, quando com-

mettono errori, perdonarli. Ecco la chiave di accesso al problema. In questo modo il bambino, che ha bisogno di sapere che se fa le cose per bene ottiene amore e approvazione, acquisisce anche la consapevolezza che se farà degli errori gli verranno perdonati e l'amore, comunque, non gli verrà negato.

Se da piccoli l'amore ci viene dato solo quando siamo perfetti, ecco che iniziamo a non fidarci più di questo sentimento, anzi, cerchiamo quasi di proteggerci da esso. Non solo, c'è addirittura il rischio che iniziamo a negare il nostro stesso bisogno di amore, ad aver paura della disapprovazione degli altri e – paradossalmente - a rifiutare la loro approvazione.

5) Il quinto messaggio è che è sano e giusto esprimere noi stessi.

Cosa ha prodotto il nostro bisogno di compiacere genitori e amici? L'incapacità di esprimere spontaneamente noi stessi. Una parte di noi desidera ardentemente esprimersi, mentre l'altra parte sente di avere estremo bisogno di amore e accettazione, a tal punto che è pronta a negare se stessa ed a sacrificarsi pur di ottenere l'amore.

Così, per colmare questo bisogno, rinunciamo a chi veramente siamo. Anche se gli altri potrebbero accettarci e amarci per così come siamo, dentro, nella profondità di noi stessi continuiamo a sentire di non essere amati.

Questo succede molto frequentemente alle persone dello show-business, come attori, artisti e cantanti. Si impegnano e danno del loro meglio per realizzare uno spettacolo avvincente e ricevono per questo manifestazioni di plauso dall'esterno, di amore e devozione.

Eppure, dentro loro stessi, sanno perfettamente che queste manifestazioni di amore non sono dirette al loro vero io. Ecco perché, in questi casi, l'insicurezza tende addirittura ad aumentare. Tutto il condizionamento mentale scaturito dall'idea che per essere amati si deve essere "altro da sé" produce risultati deprimenti, drammatici a volte.

Ecco allora che quando gli altri ci esprimono il loro amore, sentiamo sempre una piccola voce dentro di noi che ci dice "Sì, certo...se mi conoscessero per chi sono veramente non direbbero questo...".

Si instaura così un circolo vizioso molto pericoloso. Tu cerchi di compiacere gli altri, con la consapevolezza che stai soffocando il tuo vero io. E questo ti impedisce di provare emozioni davvero positive nei confronti dell'amore che dai o che ricevi. Quando fai dei tentativi per ottenere amore dall'esterno compiacendo gli altri, molto spesso adotti strategie comportamentali messe a punto appositamente per conquistare l'approvazione e l'amore di cui hai bisogno.

Cosa c'è alla radice di tutto questo?

Come avviene questo processo?

Come creiamo queste strategie?

Lo scopriremo nella **Seconda Parte di questo E-book**, dedicata ai ruoli consci ed inconsci che deliberatamente decidiamo di assumere all'interno dei rapporti con gli altri.



Spero che tu abbia trovato utile ed interessante questa lettura.

Grazie della tua attenzione,
alla prossima!

John Gray



Vuoi approfondire questi argomenti e saperne di più sulle relazioni uomo - donna?

Partecipa anche tu all'evento che ha catalizzato l'interesse dei media!

(Rai, Radio Montecarlo, Gioia, Men's Health, Gente, Panorama, Vanity Fair e tanti altri ancora...)

ROMA 13 - 14 GIUGNO 2008
MARTE & VENERE OGGI
Corso con John Gray

RICHIEDI IN OMAGGIO IL CD con i preziosi consigli di John Gray



Clicca su
www.hiperformance.it/johngray

Per iscrizioni e informazioni sul corso:
Hi-Performance

Via Paolo Emilio, 7 - 00192 Roma

Infoline 06 36005152 - Fax 06 36000752 - info@hiperformance.it

www.hiperformance.it/johngray



HI-PERFORMANCE®
Divisione Grandi Eventi

Distributore in esclusiva John Gray - Italia

Hi-Performance

Via Paolo Emilio, 7 - 00192 Roma

Infoline 06 36005152 - Fax 06 36000752 - info@hiperformance.it

www.hiperformance.it/johngray