

natural
WELLNESSIMPARA LE REGOLE
DEL VERO
AMORE

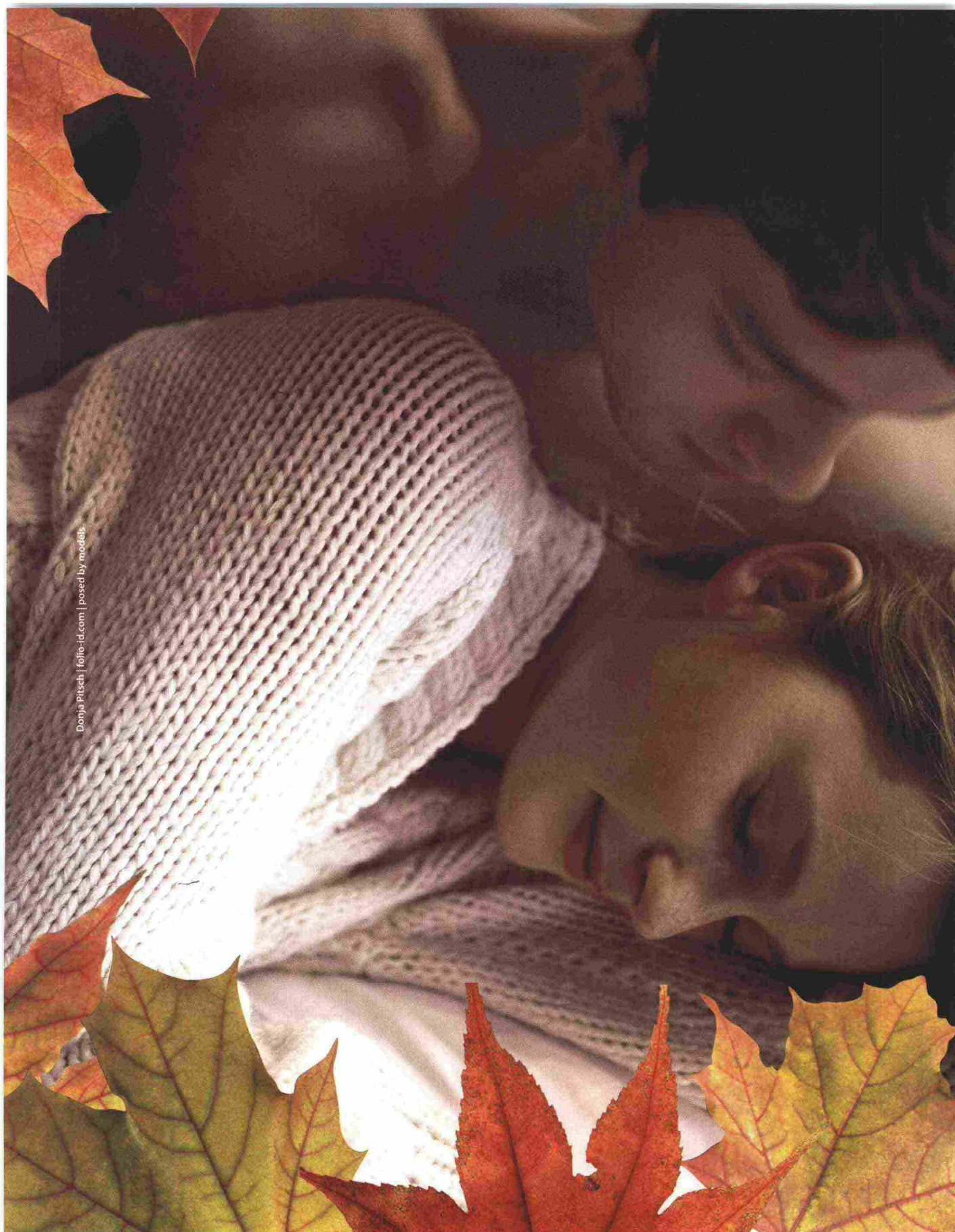
Se da quando stai con lui ti senti libera, sicura e perfino più bella, stai vivendo il sentimento più importante nel modo giusto: pieno e maturo. Se invece i tuoi spazi si restringono, vi assillate l'un l'altro, prevalgono frustrazioni e sensi di colpa, Sara Di Vaio, psicologa, ti dice cosa stai o state sbagliando. E come rimediare, secondo un preciso decalogo del cuore

DI ISABELLA ELENA AVANZINI

Tutti cerchiamo l'amore, il sentimento che "smuove le montagne", così potente da illuminare o rabbuiare le nostre giornate. Lo inseguiamo, lo nutriamo, spesso ci ostiniamo a mantenerlo in piedi a tutti i costi. «Talvolta ci accaniamo a rimanere insieme al partner sbagliato, anche se ci dimostra tutt'altro che stima e affetto», conferma Sara Eba Di Vaio, psicologa, psicoterapeuta e sessuologa specialista in problemi della coppia. «Per innamorarci della persona giusta e vivere felici dobbiamo prima di tutto convincerci di meritare amore incondizionato e metterci al centro della nostra vita», dice l'esperta. Che ha messo a punto un decalogo per imparare a vivere relazioni più durature e consapevoli, *Le 10 regole dell'amore* (FrancoAngeli). Ce le ha spiegate e ci ha fornito alcuni esercizi di autoanalisi, per scoprire se amiamo - e siamo amate - nel modo giusto.

Sii appagata dalla tua relazione

Regola di base: Se con lui sei a disagio, soffri, prevale il dispiacere, non è amore.
La parola all'esperta: Scegli di avere una persona accanto per migliorare la tua vita, non per peggiorarla. Ovvio che nella dimensione amorosa ci siano anche vissuti ed emozioni spiacevoli: non devono però prevalere. Se per esempio ti senti op- ▶



Donja Pitech | folio-id.com | posed by models

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 003600

natural
WELLNESS LE REGOLE DELL'AMORE

IL DECALOGO

*Come vivere
relazioni più
consapevoli
e durature*

*Le 10 regole dell'amore è il libro scritto dalla psicoterapeuta e sessuologa Sara Eba Di Vaio con Edoardo Ercoli, psicologo esperto in comunicazione e tecniche di rilassamento. Oltre a un argomentato decalogo dell'amore, gli esperti propongono storie e casi clinici di coppie vittime di frustrazioni, non detti, fraintendimenti. E tanti esercizi di *selflove* (autoeducazione all'amore) e autoanalisi.*

follo-id.com

pressa perché lui, preoccupato per te, controlla ogni tuo spostamento o condiziona ogni tua decisione, non è amore, bensì possesso. Se fai mille sforzi per esternargli il tuo sentimento ma lui ti dice che non lo ricambi abbastanza, non ti dimostra affetto, ma intolleranza.

Esercizio: Analizza il linguaggio tra voi e metti al bando frasi come "non posso vivere senza te", "sto bene solo con te", dal significato ricattatorio. Fai una lista di cose che piacciono a entrambi, da condividere e di spazi di libertà individuale. E chiedigli di rispettarli.

L'amore è gratis e incondizionato

Regola di base: Non devi sempre gratificare il partner per meritare il suo amore.

La parola all'esperta: Se da bambina ti veniva negato affetto se non eri o non facevi ciò che si aspettavano i tuoi genitori, è probabile che adesso pensi di dover appagare il partner per meritare il suo amore. Per esempio, se da piccola hai interiorizzato che il "non dare fastidio" ti avrebbe garantito affetto, da adulta potresti tendere a instaurare relazioni in cui hai un ruolo passivo e accomodante e in cui i tuoi bisogni sono celati. Se da bambina pensavi "solo se sarò eccellente in tutto (a scuola, nello sport) i miei genitori mi ameranno", oggi avvertirai che per il solo fatto di essere stata scelta dal partner lo devi ripagare, ricoprendolo di attenzioni, senza curarti del tuo piacere e magari con qualche ansia da prestazione.

Esercizio: Analizza il rapporto con i tuoi genitori. Scrivi su un foglio parole che spiegano come sei stata amata e accudita. Poi trova motivi per ringraziarli e perdonarli per le loro mancanze. E chiediti cosa puoi fare ora tu, adulta e libera, per compensare quei "buchi" e smettere di "elemosinare" l'amore.

Prenditi più cura di te

Regola di base: Cocolati, curati, amati: volersi bene è l'inizio di ogni storia d'amore.

La parola all'esperta: Per essere davvero d'aiuto all'altro, per piacere e sedurre, devi partire da te. Invece, spesso ti accorgi di esserti trascurata solo quando avverti un malessere o un disagio. Può essere la gastrite, perché man-

gi soprattutto ciò che piace a marito e figli, o qualche chilo di troppo perché non trovi il tempo per l'attività fisica, oppure la noia o la malinconia se trascuri i tuoi interessi e gli amici con cui divertirti.

Esercizio: Decidi di metterti al primo posto e dedica un'ora al giorno a te stessa. Dall'estetista al cinema, dal corso di ballo alle visite mediche che non devi più rimandare. Così salvi l'amore, o lo riporti sui giusti binari.

Traccia i tuoi confini e rispetta le tue esigenze

Regola di base: Impara a dire "no" al partner.

La parola all'esperta: Rifiutare le richieste dell'altro quando non sono in linea con i tuoi bisogni significa saper porre dei confini e dei limiti: se fai fatica a negarti, permetti all'altra persona di occupare il tuo spazio, relegandoti in una posizione di secondo piano. Se dai sempre a lui e alle sue richieste un valore prioritario, sviluppi una rabbia repressa nefasta per la coppia. Il "no" è anche un modo per permettergli di conoscerti e di dare qualità al vostro rapporto.

Esercizio: Considera (va sempre bene annotare su un foglio) le situazioni in cui hai maggiore difficoltà a dire "no". Sforzati di negarti quando si tratta soprattutto di affermare le tue priorità, che non intaccano la vita del partner. Se invece il rifiuto rischia di deluderlo profondamente o riguarda una sua richiesta di ascolto o di aiuto, impara a spiegare il tuo punto di vista (mai dare per scontato che lui lo conosca) e a mediare. L'amore, quello vero e felice, prevede qualche compromesso.

Non aspettarti la sua gratificazione

Regola di base: Se piaci a te stessa, piacerai anche a lui.

La parola all'esperta: Le donne cercano spesso conferma di essere belle, utili e necessarie, questo le porta a farsi carico di mille incombenze e a mostrarsi molto disponibili verso gli altri e il proprio uomo. Ma agire con l'aspettativa (conscia o inconscia) di un ritorno è frustrante e deludente: l'altro può non essere disposto a rimandare messaggi di riconoscimento o non considerarlo necessario. ▶

natural
WELLNESS LE REGOLE DELL'AMORE

Come uscirne? Ancora una volta aumentando l'autostima, la fiducia in te stessa. E scegliendo di piacerti: impara ad avere un rapporto di complicità con il corpo e la tua immagine estetica, valorizzando i punti di forza e trasformando i difetti in valore aggiunto, unicità, personalità. **Esercizio:** Tira fuori dal guardaroba i vestiti che più ti piacciono e ti stanno bene, poi truccati e pettinati e simula una sfilata davanti allo specchio solo per te. Ecco come devi porti anche con lui: come una regina. Di cuori.

La tua bellezza sta nella tua armonia

Regola di base: Cerca l'equilibrio psicofisico e il partner impazzirà per te.

La parola all'esperta: La persona bella è armoniosa. Non solo nell'aspetto, ma anche nei gesti, nei modi, nelle parole e nelle espressioni. Fai tesoro di questo concetto lontano dall'idea estetica della bellezza, attribuendo a quest'ultima un significato ampio, che soddisfi tutti i sensi, non solo quello visivo. Ma perché, parlando d'amore, è così importante curare anche la dimensione della bellezza? Perché è una dimensione "contagiosa": l'equilibrio che dimostri bendispone e attrae gli altri. Più riuscirai a essere te stessa, libera di esprimerti, a tuo agio, più lui ne sarà colpito e la relazione d'amore sarà armoniosa.

Esercizio: Fai una lista dei dieci elementi, tra aspetto, gesti, modi, parole che per te sono la maggior fonte di armonia interiore e abituati a usarli il più spesso possibile con lui: con l'andare del tempo diventeranno istintivi.

Fai pace con le tue storie passate

Regola: Tieni ben presenti le relazioni che hai avuto in passato e sfruttale come metro di paragone: ti aiuteranno a individuare il partner che ti corrisponde al meglio.

La parola all'esperta: Rileggi i tuoi amori finiti: ricorda le esperienze che ti hanno dato gioia, ma anche quelle che ti hanno fatto soffrire, altrimenti corri il rischio di ripeterle. Purtroppo la memoria non è mai oggettiva: sei tu che inconsapevolmente selezioni i fatti accaduti. Questo è ancor più vero quando il ricordo è una relazione affettiva: è possibile

che tu incorra o nella tendenza a ricordare solo il brutto (per proteggerti dal dolore della perdita hai bisogno di denigrare e distruggere il vostro vissuto) oppure solo il bello (ingigantendo e idealizzando l'ex con lenti rosa). In entrambi i casi hai il vantaggio di eliminare il ricordo del dolore, ma sei esposta al rischio della recidiva. Avere la capacità di stare a contatto con le sensazioni e le emozioni legate alle storie passate senza bisogno di censure o abbellimenti, invece, ci permette di analizzare e attribuire loro il giusto peso nel presente.

Esercizio: Compila il tuo curriculum affettivo facendo una lista delle relazioni sentimentali che hai avuto fino a oggi, cercando di mantenere un ordine cronologico e senza dimenticare quelle particolarmente significative (per esempio, il primo amore, o un'intensa storia estiva). Per ciascuna prova a chiederti che bisogno è stato soddisfatto (può trattarsi di gratificazione sessuale, richiesta di protezione, maggiore socialità) e dai un voto da 1 a 10. Osserva infine se ci sono bisogni ricorrenti che ancora oggi non senti di avere appagato.

Sei tu che scegli lui, come al supermercato

Regola: Valuta bene le doti del partner.

La parola all'esperta: Si tratta di andare alla ricerca del piacere: di ascoltare i propri desideri e bisogni. La ricerca del partner ideale viene fatta secondo quattro orientamenti tipici: il ricercatore smarrito (che non sa né cosa gli piace, né cosa non gli piace), deluso (sa bene solo cosa non gli piace), ripetitivo (sa bene solo ciò che gli piace) e accorto (sa bene sia cosa gli piace, sia cosa non gli piace). Tu in quale ti identifichi? Prestare attenzione a ciò che ti fa bene e a ciò che ti fa male in modo equilibrato è fondamentale per instaurare una relazione ricca e profonda.

Esercizio: Immaginati di essere in un supermercato dove si comprano fidanzati: devi andarci con la lista della spesa. Fai dunque l'elenco delle dieci caratteristiche per te intollerabili in un uomo e delle dieci che ti piacciono tantissimo. Poi comincia a guardarti intorno, sei single. O a riflettere, con il cuore e la mente, sul tuo partner. L'amore vero è il sentimento più sincero, devi esserlo innanzitutto con te stessa. Fino in fondo. ☘

AFFINITÀ ELETTIVE

Nessuno è la tua metà

La regola: Se lui ti dice "Io e te siamo una cosa sola" c'è qualcosa che non va. **La parola all'esperta:** Il mito dell'anima gemella può trarre in inganno. Siete diversi: l'io e il tu formano una terza identità, differente, che è la dimensione del Noi. La coppia si tiene per mano solo per un braccio, l'altro è libero. Usalo per rafforzare la tua individualità e la tua integrità. Servirà non solo a te, ma anche al tuo partner e ad alimentare la crescita della relazione, che se vissuta come un nido chiuso diventa una gabbia dorata. **Esercizio:** Ogni sera confrontatevi e ditevi cosa avete fatto per voi stessi usando "il braccio libero".

AGISCI IN PROPRIO

Lui non è il tuo salvatore

La regola: Il partner è vicino a te per aggiungere qualcosa alla tua vita, non per aggiustarla. **La parola all'esperta:** Devi occuparti tu stessa dei tuoi bisogni, riconoscendoti un ruolo attivo nella conquista di un'individualità matura e integra. Lui può essere una spalla su cui piangere, una mano da stringere, lo scudo per proteggerti. Ma passato il momento consolatorio, dovrai prendere in mano le redini della tua vita. **Esercizio:** Analizza i problemi che vorresti ti risolvesse lui e rifletti su come affrontarli. Se hai difficoltà, parlagliene. Ti aiuterà con amore, senza sentirsi usato.