

PERCHE' CI SI LASCIA !?



**COME SI FA A MANTENERE
UNA RELAZIONE**



Sommario

Attraction-Comfort e.....	4
Principio del Piacere.....	4
LA STATISTICA SOCIOLOGICA SULLA FAMIGLIA	7
Caso Si ha Amato Troppo	17
DIFFERENZA TRA AMORE ED INNAMORAMENTO	27
Mantenere Carica la desiderabilita'	36
I 3 Pulsanti per il mantenimento	51
Metodo dei pulsanti.....	51
Pulsante della preselezione.	52
Pulsante della dominanza mentale.....	55
L' Uomo Guida.....	57
Pulsante della spensieratezza e sicurezza	63
Il Buon Padre.....	69
L'Analisi Sistemico Familiare	69

Secondo il comune paradigma biologico e medico scientifico non è la guarigione in se' ad essere la cosa più importante ma.. evitare le "ricadute".

Ed è effettivamente così...

non serve guarire tramite un adeguata terapia se non si può mantenere la guarigione stabile e per lungo tempo.

Tutti fin da adolescenti, ci buttiamo nelle relazioni a capofitto ma nessuno di noi è mai stato educato a vivere una relazione, a gestire una relazione, a subire le conseguenze di un possibile distacco.

Perché, quando ci si lega a qualcuno pian piano senza accorgersene la vita cambia, si sposta, non si vive più per uno ma si comincia a vivere per due.

Il partner comunemente assorbe, da che era sconosciuto, entra e vuole entrare in ogni ambito della vita.

Amicizie, famiglia, palestra ...

per questo separarsi diventa un trauma per tutte le persone anche per quelli che fuori sembrano dei veri duri...

Questo perché , dove sta il cuore, sta il senso della vita...

Per questo motivo è necessario un percorso di guida, di "Educazione" alle Relazioni di coppia che insegni ad ognuno soprattutto ai giovani, come gestire emotivamente e praticamente una relazione interpersonale.



Tramite la spiegazione di teorie e tecniche pratiche da applicare tutti i giorni per poter tenere viva l'emozione ed il cuore del partner, si può tenere sempre vicino la persona amata...

Questo libro aiuta a riprendere ed a "mantenere" la propria relazione stabile. Per ottenere questo si affrontano tre diversi paradigmi...

- 1. Il Modello operativo dei "21 giorni".**
- 2. I 3 parametri di prevenzione come strumento di "Mantenimento".**
- 3. Le Tecniche di Transfert e il Controtransfert per divenire il suo "Punto di riferimento".**

Attraction-Comfort e

Principio del Piacere

“Come mai dopo aver dedicato tutta la mia vita a lei o lui sono stato buttato via in così malo modo!?!...”

Oppure..

“Come fa quel tizio che è anche brutto ad avere l’ attenzione di una donna così bella!?!...”

Queste sono le due domande che più fanno riflettere qualsiasi persona che intraprende un’ esperienza relazionale e si accorge molto spesso a proprie spese, che quell’idea di magia e giustizia non è sempre presente nei rapporti di coppia, anzi, non lo è quasi mai...



La domanda più importante ed anche più comune che viene fatta nelle relazioni è

Perche' una coppia va in crisi!?!...

Perche' finisce una storia dopo anni ed anni di momenti belli ed importanti!?!...

E' necessario quindi analizzare come si rapporta l' uomo in quanto essere umano, con quelle che in Psicanalisi vengono definite "relazioni oggettuali" ossia le relazioni amorose con le altre persone e cose, e in particolare come funziona il desiderio nella mente umana...

quindi ...

perché si desidera .

perchè si smette di desiderare.

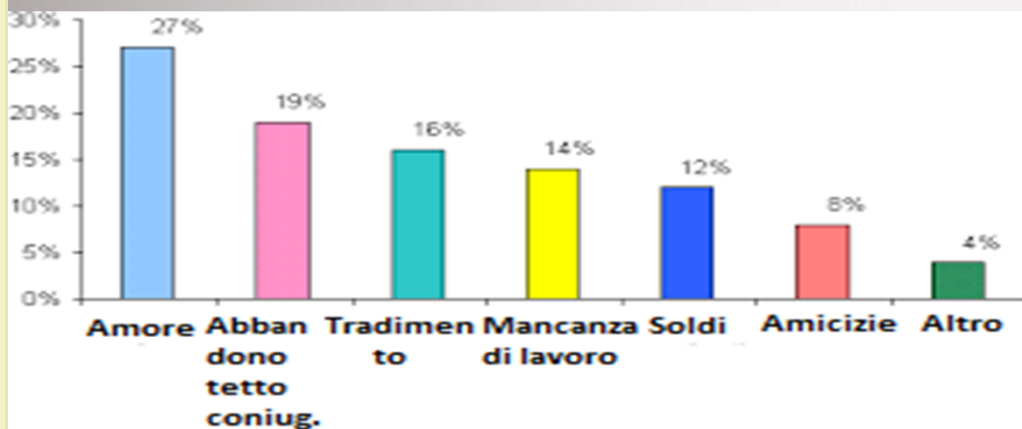
e perchè non si vuole più una cosa ma si desidera altro.

LA STATISTICA SOCIOLOGICA SULLA FAMIGLIA

Nella statistica derivante dalla Sociologia della famiglia degli autori Beck E Beck-Gernsheim si cercò di indagare su un campione numeroso di circa 7000 coppie sposate o fidanzate quale fosse il vero e più comune motivo di separazione nelle coppie .

Ci si sarebbe aspettato come risposta il tradimento o l' abbandono del tetto

STAT MOTIVAZIONE ROTTURA MATRIMONIO (Sociologia Famiglia).



coniugale, invece ...

Solo il 16% delle coppie si lascia per tradimento, questo perchè in molte coppie si preferisce passarci sopra o nascondere.

L' Abbandono del tetto coniugale risulta assai maggiore ma incredibilmente il motivo che piu è stato riferito dalle persone che venivano intervistate era che ci si lasciava "per Amore".

Questa risposta seppur dura da digerire, metteva di fronte agli occhi la "dura verita'".

Ci si lascia per **Amore**, ossia per l' utopia che una volta finito l' innamoramento e il desiderio con una persona, si possa poi ritrovare l' Amore e il risveglio delle emozioni con quella successiva.

Utopia che si scontra con la realtà dei fatti perché "anche" con l'uomo successivo avverrà la stessa identica perdita di interesse desiderio ed innamoramento in particolare da parte di uno dei due partner ...

e questo avverrà sempre a prescindere dall' uomo o la donna che si ha davanti poichè è dettato dalla fisiologia tessa del funzionamento emotivo e mentale.

Gli uomini e le donne cercano emozioni e soddisfazione infinita...

quelle famose "farfalle nello stomaco" che tanto rendono unico e magico il primo periodo di frequentazione di coppia come il movimento di un pennello sulla splendida tela della vita...



Vorremmo che quelle sensazioni delle origini non cambiassero mai, che il tempo si fermasse ...

che tali sensazioni fossero sempre le stesse col passare dei giorni dei mesi e degli anni, sempre pronte a renderci felici e ricchi come una volta.

Il tempo passa e quel senso di felicità cambia non c'è più lo stesso piacere.

Il partner che ha "investito" di meno nella coppia comincia a sentire un vuoto interiore...

quei gesti di prima che erano l'origine della sua felicità ora non la fanno più impazzire e non hanno più sapore ...

Il risultato è che sente quindi la mancanza di piacere di stare con quella persona e pensa che la causa di questo sia il partner che le sta davanti.

Decide così di cambiare persona per riuscire a tornare a sentirsi emozionata come prima non sapendo che il desiderio calerebbe comunque anche con il nuovo partner.

infatti se pur si pensa che l' origine del problema sia il partner del momento in realtà è un fatto fisiologico, e ci si trova a cambiare partner ripetutamente sperando che la volta successiva sia la volta buona ma la desiderabilità col passare del tempo si trova a calare persino potendo avere come compagni Brad Pitt o Angelina Jolie.

Ecco che...

arrivato il fatidico momento di "vuoto emozionale" il partner pensa...

E Adesso!?!...

A quel punto la decisione di cambiare inconsciamente è già presa si cominciano a costruire nella mente del partner tanti piccoli e grandi alibi per poter pacificare la coscienza per la decisione che si ha ormai scelto.

Ne derivano tipiche frasi e tipiche manifestazioni di disagio che non deve sorprendere se sono comunemente le stesse poichè essendo uguale l' origine del problema sono uguali le verbalizzazioni riferite per spiegarle ...

Verbalizzazioni tipiche sono:

Mi sento vuota/o...

non so più cosa voglio dalla vita...

Non e' colpa tua e' colpa mia non so cosa non va nella mia testa...

Mi si e' spento qualcosa dentro o mi si e' rotto qualcosa dentro...

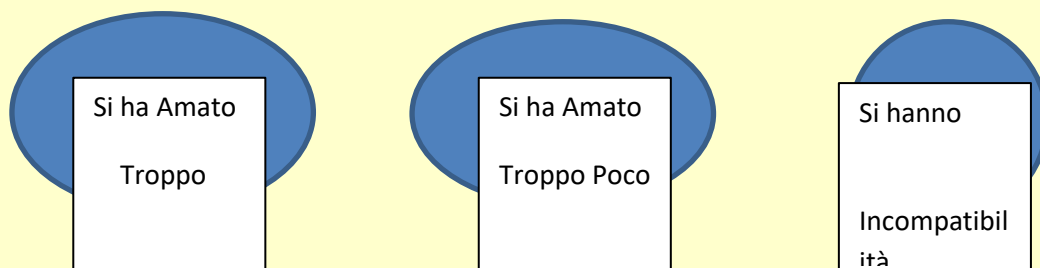
non so più se ti Amo oppure no ...

La perdita di desiderio risulta quindi il vero e reale motivo per cui ci si lascia o si decide di terminare la relazione.

Per quanto secondo l' opinione comune ci sia un motivo diverso perchè una relazione finisce almeno per quanto diverse sono le persone, in realtà come suggerito dalla scuola dell'Analisi sistemico familiare ci si lascia sempre e solo per motivi "sentimentali" ed emotivi.

Secondo le teorie vicine ad i principi esplicitati in "Analisi sistemico familiare":

- Ci sono generalmente solo tre motivi per cui una relazione finisce :



- A seconda se si è nel primo o nel secondo caso si lavora in modo diametralmente opposto, perché o il partner ha bisogno di convincersi che la persona sia diversa e capace di amare e di dare Attenzioni, oppure uno dei due partner di Attenzioni e gesti di Amore ne ha dato troppe, e c'è bisogno di riaccendere la desiderabilità nel partner.
- Il terzo caso è comunque influenzato o dal primo o dal secondo caso.

In poche parole quello che hanno visto questi autori è che :

Per accendere il desiderio in un partner è necessario suscitare “**mancanza**” con tecniche precise.

La mancanza non può durare in eterno altrimenti il partner dimentica il “perché” si desiderava quella persona.

Questo è quello che succede per il caso di

chi ha amato troppo poco.

Chi da poco al partner in termini di Amore, attenzione, tempo e disponibilità , se inizialmente risulta affascinante perchè persona non conquistata totalmente o inconquistabile, col passare del tempo porta il partner a dimenticare il perché

amava o desiderava l' altra persona.

le sue qualità le emozioni i Gesti di Amore sono ormai a zero da tempo e il partner non vede più nulla di buono e nessun motivo valido per restare ufficialmente con quell 'uomo o donna ormai vuoto e privo di iniziativa ...



Così facendo lo stesso cercherà ciò che vuole ormai altrove.

Da un'altra persona ...

Questo processo però di svincolo dal partner è un processo molto lento, molto di più di quanto lo sia invece **"l' Amare troppo"** una persona, poiché in questo caso la perdita di desiderabilità è molto più lenta dato che il partner risulta irraggiungibile e mai conquistabile cosa che tiene stimolata una donna o un uomo addirittura anche per decenni di relazione nel tentativo di possedere il "cuore" dell'altro .

Ma che significa "possedere" l'altro o possedere il cuore dell' altro!?.

non siamo mica materialisti e vogliamo possedere qualcuno come fosse un oggetto.

Questo e' vero .

Ma ...

Vi siete mai fermati a pensare quali desideri inconsci ci sono in un partner!?.

Cosa c'e' dietro un bacio appassionato dato con grande foga ad un partner che non si vede da tempo!?.

E dietro un abbraccio cosi' stretto e forte quasi da unire i due partner in un unione indissolubile!?.

E' esattamente questo ... il desiderio di "fondersi con l' altro".

Introiettarlo, Farlo divenire parte di se...



Dietro alla foga data dal bacio se si guarda inconsciamente c'è proprio la voglia quasi di assaporare l'altro...

di "mangiarlo"...

farlo diventare una cosa sola con se', espresso dalla grande foga con cui si bacia.

Viceversa nell' abbraccio così stretto c'è la voglia di fondersi con l' altro stringerlo talmente forte a se da quasi farlo diventare un tuttuno con se stessi e così'...poterlo tenere sempre con se...

Non deve scandalizzare se alla base di ogni relazione ci sia un desiderio di fusione, di possesso.

Ciò che si vuole è ottenere la vicinanza dell' altro come spirito, non solo come corpo, perchè il corpo semplicemente, a nessuno importerebbe.

Possedere l' altro quindi significa possederlo **mentalmente** non fisicamente.

Avere cioè la sua mente presa da sé, **possedere** il suo **cuore** e i suoi **sentimenti**...

Questo significa che per non portare il partner a perdere di desiderio e desiderabilità nei nostri riguardi occorre tenerlo sulla corda della desiderabilità in bilico ma non troppo, e a questo, servono tecniche precise e pratiche.

Per poter sapere, in quale caso dei tre precedentemente descritti ci troviamo è necessario partire da un' analisi della vicenda personale del cliente analizzando :

- Storia personale del cliente e il perchè la storia sia finita.
- dettagli e frasi della fine della relazione.
- Tentativi del partner di dare degli avvisi o segni di crisi nel rapporto (di solito il partner che da avvisi chiari di crisi dimostra attenzione e quindi forse il partner sta amando troppo poco).
- Quali dei due partner era quello più coinvolto.
- Analisi dei rispettivi comportamenti.
- Analisi delle personalità descritte dei due partner.

Caso Si ha Amato Troppo

In questo caso il motivo reale di un possibile distacco è per così dire “**Il troppo Amore**”.

La maggiorparte delle relazioni finisce per questo motivo...

Ebbene si, sembrerà strano, ma il troppo Amore è deleterio e controproducente.

Dire Ti Amo numerose volte, abbondare di Attenzioni e gesti di Amore... parole e manifestazioni Amoroze... porta la persona a formulare un' unica idea nella propria testa: “**Lo possiedo**”.

Esattamente come fa un bambino una settimana dopo aver ricevuto un suo giocattolo desiderato lo butta via per desiderarne uno nuovo, lo stesso avviene in situazioni Amoroze.

Ma perchè avviene questo fenomeno che tanto ci porta ad essere perennemente insoddisfatti e sempre alla ricerca di quel “qualcosa” in più che ci manca e a cambiare sempre le cose di un tempo per il nuovo e più desiderabile!?!...

Questo avviene non perchè quello che abbiamo non è più valido o perchè c' è sempre un reale problema con il partner odierno, ma per i reali meccanismi della mente umana non solo delle donne ma anche degli uomini.

Ma per capire perchè ci si annoia del partner e perchè non lo si desidera per sempre in maniera forte e incredibile come i primi giorni, occorre comprendere come funziona il “Principio di Piacere”.

E perche' ...

Perche' si desidera...

E perche' si smette di desiderare...

Come precedentemente detto, tutto quello che noi facciamo nella vita, fare sport, lavorare, mangiare o voler stare con un partner lo facciamo solo ed esclusivamente per due motivi sostanziali:

1. Provare Piacere.
2. Avere Soddisfazione.

Anche l' Amore altruistico e platonico in realtà procura una sensazione di piacere e benessere non solo in chi lo riceve ed e' amato, ma anche in chi Ama e da Amore agli altri ...



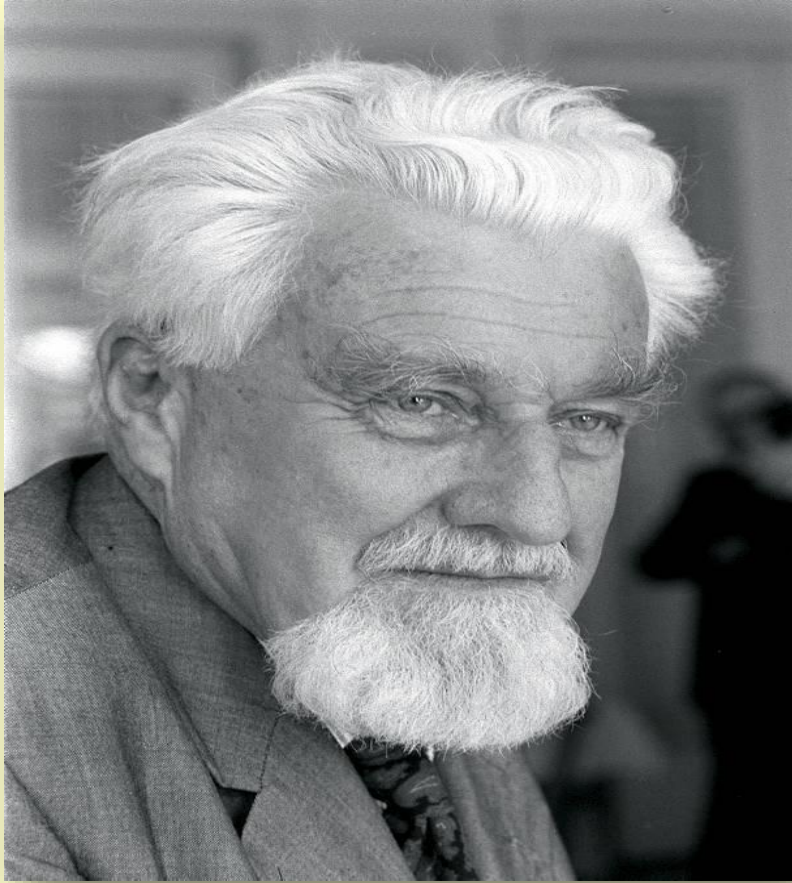
Tutto quello che facciamo insomma è mosso dalla ricerca di piacere... da quello che in Neurologia viene definita scarica dopaminergica o scarica di dopamina appunto.

Il problema però legato al piacere ed alla soddisfazione di qualsiasi tipo sia anche lo stare in coppia, è che il piacere non dura all' infinito come vorremmo ma ha una durata estremamente breve ...

una volta "scaricato" il piacere, e' **Impossibile** ... poterlo riprovare ancora.

Con il risultato che ci si sente vuoti e non vogliamo più quella determinata cosa o persona.

La scoperta rivoluzionaria che deve fare riflettere è che il motivo di distacco e di chiusura della maggiorparte delle relazioni, non risiede più quindi in una mancanza reale dell 'uno o dell'altro partner ma in meccanismi fisiologici della mente umana che sono stati scientificamente spiegati.



Secondo L'etologo
e fisiologo
Austriaco Konrad
Lorenz nel suo
principio
"Psicoidraulico"
della motivazione e
del piacere:

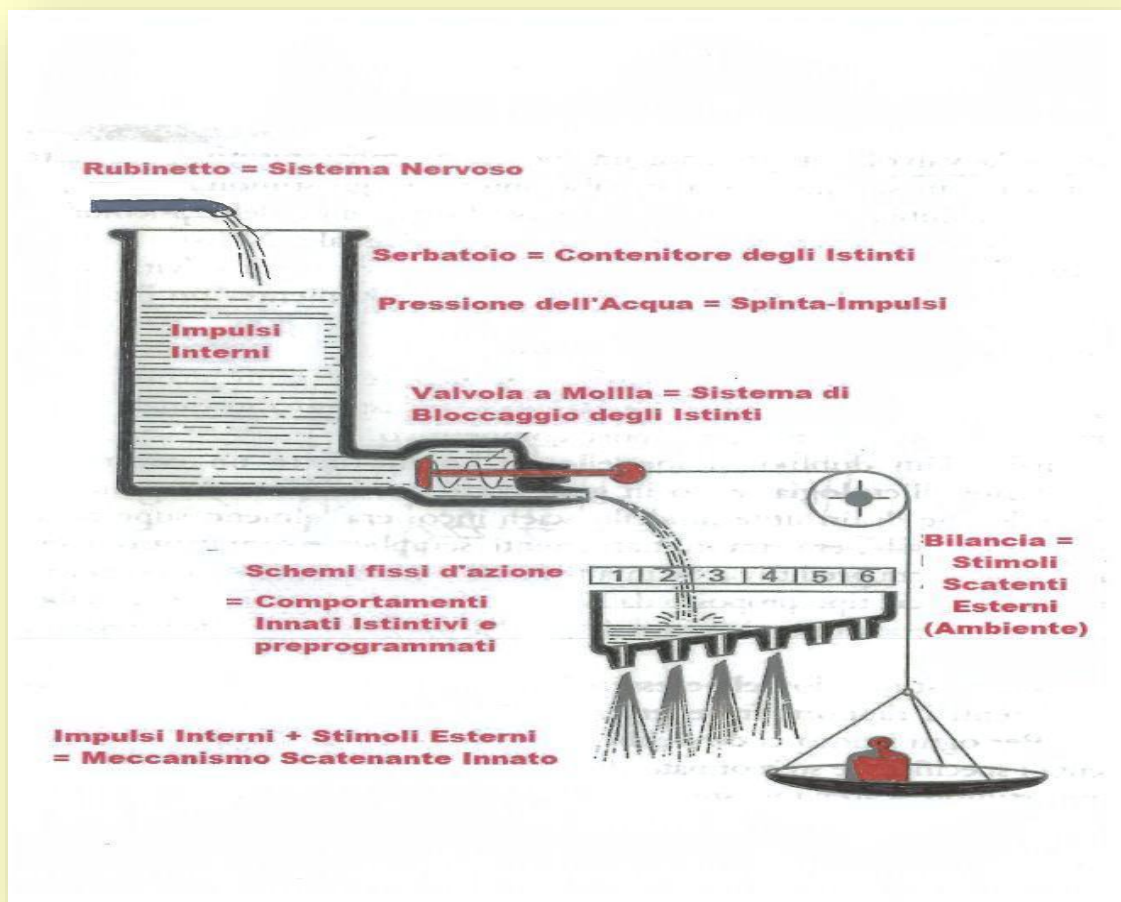
"Il piacere e' un fenomeno psichico di durata **estremamente breve** ...
l'equivalente di uno **scarico** di una tensione ... per avere nuovo piacere e'
NECESSARIO un periodo di **TENSIONE SOFFERENZA** derivante dalla
mancanza dell' oggetto del desiderio" ... [Konrad Lorenz ,principio idraulico
del Piacere].

In poche parole quando vogliamo una cosa e la desideriamo ardentemente ha origine in noi nella nostra mente uno stato di tensione ...

tutti sperimentiamo quello stato di tensione e sofferenza derivante dal volere una bottiglia di acqua fresca quando siamo sotto al sole d' estate.

Questo stato di tensione legato all'oggetto del desiderio crea sofferenza che viene eliminata ottenendo quello che vogliamo per esempio l'acqua.

Nel momento in cui otteniamo l' oggetto del desiderio proviamo una "scarica" di piacere proprio come se si fosse aperta la valvola di una cisterna idraulica.



Una volta provato piacere e scaricato quindi il desiderio, e' impossibile provare nuovo piacere ... ci si sente vuoti...

si può riprovare piacere solo e soltanto se si crea un nuovo stato eccitativo di tensione e sofferenza derivante dalla "mancanza dell' "oggetto del desiderio".

Per questo il prtner si dimentica di noi una volta capito di averci ottenuto.

Un esempio di tale meccanismo è cosa succede per esempio se si dovesse affrontare una dieta forzata di tre settimane.

Si farebbero tre settimane di lunghe sofferenze senza dubbio, specialmente se a pane e acqua soltanto.

Ma provate ad immaginare che succederebbe se dopo queste tre settimane di digiuno ferreo e lunghe sofferenze vi permettessero di avere accesso ad un' enorme tavola imbandita e di potervi abbuffare ...

Di sicuro in quel momento provereste veramente piacere.

Ma provate a immaginare che succederebbe se vi permettessero di potervi abbuffare anche il giorno dopo ...

Ed anche il terzo giorno.

E dal terzo giorno in poi.

Già dal secondo giorno che ci si abbuffa il piacere non sarebbe PIU' UGUALE al primo...

E dal terzo giorno in poi il piacere tenderebbe a zero...

Non si proverebbe più piacere nel mangiare, a meno che, non si faccia dinuovo.. mezzagionata di "digiuno".

L'esempio del piacere legato al cibo è lo stesso anche per il piacere dello stare in coppia...

Si prova piacere nel momento in cui si sente di aver ottenuto il cuore ed i sentimenti e la vicinanza del partner, ma, subito dopo che ci si rende conto che ormai sia preso emotivamente da noi, il piacere coomincia a decadere fino al punto che non lo si prova più...

e questo non perché lo si voglia, ma perché come dicevamo, questo è il processo normale.

Molti quindi provando la sensazione di vuoto emotivo che ne consegue cercano la soluzione piu' facile, riprovare quelle emozioni e quel desiderio originario con la persona nuova di turno che essendo nuova è desiderabile di più per antonomasia...

Con l'abbondare di...

Parole, gesti d'amore, Attenzioni e manifestazioni amorose, il partner inizia a formulare un' unica idea nella propria testa che è quella di dire io ... lo "possiedo".. possiedo i suoi sentimenti.

Questa certezza o consapevolezza, porta sì il partner a sentirsi felice ed a provare piacere, ma essendo il piacere di "breve durata", come dimostrato scientificamente dal principio del piacere di Lorenz, è impossibile subito dopo provare ancora piacere e desiderio per il partner, con il risultato che quel senso di vuoto e di apatia porta lo stesso a cercare novità o partner nuovi e più stimolanti, in quanto il nuovo è più stimolante per antonomasia...

Dal senso di vuoto e dalla mancanza di piacere del partner derivano tutte quelle frasi tipiche che vengono espresse indiscriminatamente da uomini e donne, come:

"Non provo più le stesse cose che provavo prima" ...

"Non so più se ti amo oppure no" ...

O ancora...

"Ti vedo come un fratello.. ti voglio bene ma...non provo più passione.."

il nostro compito è lavorare quindi sull' Innamoramento... sull' emotività...



portando la coppia a risvegliare le vecchie sensazioni di piacere e desiderabilità che non ci facevano dormire...

che ci toglievano l' appetito e ci facevano volere come unica cosa al mondo il partner amato.

La desiderabilità infatti si può risvegliare in una coppia, è sufficiente imparare alcune metodiche per poterlo fare.

DIFFERENZA TRA AMORE ED INNAMORAMENTO

Alla domanda su cosa lega due persone in una relazione, la maggiorparte delle persone soprattutto donne rispondono con la frase...

“Io sento...” oppure...

“Io non sento ...”

La maggiorparte delle persone confonde infatti il concetto di Innamoramento con quello di Amore.

Pensano erroneamente infatti che l' Amore sia qualcosa che si sente o non si sente...

E giudicano tutto in base a quello che sentono, o meglio in base al fatto che si sentano o meno innamorati.

Contrariamente a quanto anche molti di voi lettori pensano l'amore “non” è qualcosa che si sente.

Quello che si sente sono le emozioni viscerali... la desiderabilità ... il trasporto, insomma ...

Il desiderio.

L'Amore è un concetto più evoluto, nasce dalla comprensione razionale ed emotiva che si desidera stare con una determinata persona e solo con quella.

Per Aristotele l'Amore è una “Scelta”... ossia la scelta di darsi e dare ad una determinata persona o partner...

La stessa scelta che si fa scegliendo di amare una persona sconosciuta dando a lei deliberatamente amore ed attenzioni, è la stessa scelta che ogni coppia di

coniugi rinnova ogni giorno appena svegli, cioè la scelta di amare quella persona...

Amore è quindi sinonimo di sacrificio, nella sua concezione più pura rappresenta il sacrificare se stessi per il bene del partner, non il cercare il proprio tornaconto emozionale o il proprio godimento ...

Quante coppie si salverebbero se ognuno di noi pensasse meno al godimento di se' e più al piacere dell' altro ...

Se l'Amore è una scelta, quello che invece si sente a livello viscerale rappresenta quell'insieme di emozioni che costituisce invece l'Innamoramento.

Seppur l'Innamoramento dovrebbe essere solo la fase iniziale del rapporto con la comprensione reale che cali fisiologicamente col passare del tempo, la maggiorparte delle coppie basa **"tutto"** solo ed esclusivamente su questo aspetto.

Finche' si sente l'Amore va tutto bene ma ecco che nel momento in cui uno dei due partner, generalmente quello meno coinvolto comincia sentire che non c'è più emozione e desiderio come un tempo ecco che comincia la fase di distacco.

Dal momento in cui un partner giunge all' idea della rottura passa attraverso due fasi specifiche:

- Fase degli Alibi.
- Fase dell'Autoconsapevolezza.

Nella fase chiamata degli alibi il partner (che ha già inconsciamente deciso di lasciare il compagno dopo la perdita di emozione e desiderio) crea dei piccoli e grandi alibi per pacificarsi la coscienza della decisione presa in modo egoistico.

Se esistono reali lati negativi verranno presi in considerazione quelli, altrimenti se non se ne trovano di seri verranno esacerbati quelli minimi ...

per esempio...

“Non sopportavo il modo in cui lasciava in giro la sua roba sudata della palestra” ...

Oppure ...

“L’ ho lasciato/a perchè mi chiedeva sempre di pagare a cena fuori e non offriva mai” ...



Da sottolineare che queste stesse cose passavano inosservate se non addirittura erano motivo di vanto fino a qualche mese prima, cioè finchè nel partner c'era ancora traccia di sentimentalismo ed emozione dentro di lei o lui...

Sparito il sentimento ecco che si vede il nero ovunque nella coppia e la donna che era affascinato dal suo bell'uomo rocker alternativo che la faceva sognare,

si sveglia all'improvviso, e si chiede cosa mai ci faccia con quel quarto di manzo accanto con l'anello al naso ...

L'emotività infatti **“corrompe il cervello”**...

Se c'è emotività, una donna e un uomo viene visto bello, affascinante...caduta l'emotività, anche Monica Bellucci viene vista piena di difetti e da lasciare...



Se il partner impara a lasciare spazio all' altro in questa fase, ecco che lo stesso può consapevolizzare l' idea che in effetti non e' "l' altro" quello sbagliato, ma è lui stesso la causa di tutto...

in questa fase appunto il partner consapevolizza che nell' errore è lui.

In questa fase quindi il partner inizia un processo appunto di "**autoconsapevolezza**" che porta generalmente alla comprensione reale del problema cioè che la decisione di andare via non deriva dalle malefatte del partner, parte delle quali potevano tuttosommato essere perdonate, ma dalla perdita di Amore e sentimento e desiderio per il partner...

Ne derivano frasi come:

"Quella sbagliata/o sono io" ...

"Non so cosa non va nella mia testa..."

"Sono in crisi esistenziale..."

"Tu meriti una persona migliore di chiunque altro" ...



Questa fase è una fase evoluta rispetto alla precedente poiché se il partner riconosce il vero motivo del suo allontanamento e soprattutto non ha bisogno di creare alibi per allontanarsi, vuol dire che non ha più bisogno di andare via dalla coppia.

Un grave errore da evitare è quello però di cadere al tentativo di rispondere positivamente, alla ricerca di “commiserazione” del partner.

Pur riconoscendo l’ origine degli sbagli e del problema infatti, il partner cercherà inconsciamente di stimolare la commiserazione dell’ altro partner.

Lo stesso, rispondendo con compassione immediata, non farebbe altro che alleviarne il senso di colpa che l' opprime e da quel punto, il gioco è concluso.

Sollevato dal senso di colpa il partner tornerà ad allontanarsi non reagendo bene a tale "veloce" e "gratuito", atto di perdono ...

Il perdono va dato ma nel momento e nel modo giusto.

Ricordate il famoso detto: "l' assassino torna sempre sul luogo del delitto" ..!?

Ebbene questo celebre detto è stato coniato dagli studi dello Psicanalista e Criminologo tedesco Wilhelm Reich che sosteneva che chi commette uno sbaglio vive con un bisogno costante di essere punito per una sorta di giustizia morale interna in ognuno di noi.

Questo porta chi commette qualcosa di male o di egoistico a cercare inconsciamente di essere punito per eliminare così il proprio senso di colpa ...

Il partner che decide di lasciare l' altro infatti è ben consapevole che questa sua decisione egoistica causerà almeno la sofferenza di una persona, se non di una intera famiglia ...

Per questo pur avendo compreso l' origine del suo distacco desidererà doversi guadagnare il suo perdono e non vedere il suo partner che pur essendo già stato umiliato dall' essere stato lasciato, si abbassa addirittura ad essere commiserevole con chi l' ha ripudiato ...

Anche in questo caso ci vuole equilibrio nei comportamenti derivante da entrambe le parti ...

Una volta capito che la rottura di una relazione avviene nel momento in cui si ha una perdita della desiderabilità appena si sente ormai che è una persona già avuta e scontata , esiste un modo per evitare di arrivare a questo terribile punto di rottura!? ...



La risposta è sì ed è indicato dal metodo preciso del
“Mantenimento”.

Mantenere Carica la desiderabilità'

In ogni cosa della vita per farla bene è necessaria comprensione delle regole ed educazione.

Se i nostri genitori non ci avessero spiegato come e cosa mangiare noi ancora oggi mangeremmo solo caramelle e cioccolata come desiderano mangiare i bambini...

allo stesso modo occorre conoscere le regole ed essere educati anche nel rapporto di coppia.

La desiderabilità come abbiamo potuto vedere è un processo mentale energetico che si carica e si scarica con processi ben stabiliti.

Per caricare la desiderabilità occorre lavorare sul principio di funzionamento del Piacere individuando il modo idoneo per stimolare "emotivamente" il partner con comportamenti quotidiani atti a mantenere sempre attivo il desiderio legato alla propria persona e l'investimento emozionale sull'immagine mnestica di sé ,sempre adeguatamente carico.

Basandoci sui tempi medi di abitudine derivanti dallo studio di Maxwell Maltz ne deriva che il decadimento del piacere legato ad un determinato oggetto, o gesto è di circa **21 giorni**.

Maxwell Maltz era un chirurgo plastico che nel 1950 iniziò a notare un modello mentale alquanto strano nei suoi pazienti.

Quando il dottor Maltz eseguiva un'operazione – come quella di rifare un naso, per esempio – notava che nei pazienti ci volevano circa 21 giorni di tempo per abituarsi a vedere la loro faccia nuova.

Allo stesso modo, quando un paziente aveva un braccio o una gamba amputata, Maltz notava che il paziente sentiva ancora la presenza di un arto fantasma per circa 21 giorni prima di regolare il suo stato alla nuova situazione e creare una nuova abitudine.

Queste esperienze spinsero Maltz a ragionare sul periodo di adattamento ai cambiamenti e ai nuovi comportamenti, e si accorse che anche su stesso ci volevano circa 21 giorni per creare una nuova abitudine. Maltz scrisse su queste esperienze e disse:

Questi e molti altri fenomeni comunemente osservati tendono a dimostrare che solitamente si richiede un minimo di circa 21 giorni per trasformare una vecchia immagine mentale e creare una nuova abitudine.

Nel 1960 Maltz pubblica un libro che raccoglie dati e pensieri sul cambiamento di comportamento delle persone e sulla formazione delle loro abitudini. Il libro intitolato [Psicocibernetica](#) diventa un bestsellers, vendendo più di 30 milioni di copie.

Grazie a questo studio il cliente deve imparare a dosare le sue manifestazioni ed espressione di interesse, imparando a bilanciare il proprio comportamento nel corso del tempo in particolare entro i suddetti 21 giorni.



La peculiarità della teoria di Maxwell Maltz è aver trovato il tempo minimo entro cui la desiderabilità per una determinata cosa o persona si perde, e non si prova più piacere per lui o per un suo gesto...

A chi non è mai capitato di creare una sorpresa stupenda ...

creata con tanta fatica, come per esempio un viaggio programmato a sorpresa con i biglietti lasciati in un bel posto, ma incredibilmente il partner non reagisce come avremmo previsto ... anzi non reagisce neanche, rimane impassibile di fronte al gesto quasi non gli importasse della cosa, quasi non avesse capito che è un gesto di amore...

Ma come può essere!? ...

Perché quella freddezza!?!...

Questo perché non si avverte l'emozione legata a quel gesto proprio perché è diventato un gesto scontato se sommato agli altri gesti d'amore e proprio perché è scontata ormai la persona che quel determinato gesto lo fa.

Prendiamo per esempio il coprire le spalle con la propria giacca quando fuori sta piovendo.

La prima volta in cui una partner riceve questo determinato gesto ne risulta felicissima...

nessuno aveva mai fatto un gesto del genere finché suo padre...

e vede l'uomo che lo fa come un uomo forte molto protettivo, capace di gesti signorili e stupendi.

Ma, se lo stesso gesto viene ripetuto la settimana successiva o addirittura il giorno dopo, ecco che la persona sente che quel gesto che l'aveva emozionata la volta precedente non solo non regala più le stesse emozioni della prima volta, ma addirittura produce pensieri totalmente diversi nel partner che comincia a riflettere sul fatto che se quel gesto ora, non le ha regalato più emozioni, significa che lei o lui si sta distaccando dal partner e che qualcosa sta cambiando.

Che il partner che ripete il gesto dopo poco tempo risulta prevedibile e banale e che se rifa' un gesto del genere di sicuro è sentimentalmente preso e coinvolto dalla relazione tanto da immaginare di essere "preso" fortemente dal partner.

Quindi se è vero che non esiste un massimo entro cui aumenta la desiderabilità perché più tempo passa dal desiderare una cosa che non si ha e più fortemente la si desidera, vero è che non si conosce l'opposto...

Cioè il minimo di tempo entro il quale se ripetiamo un determinato gesto per noi o per un partner, si torna a provare vero piacere per quel gesto e non si comincia invece a perdere di voglia per quella determinata cosa.

La teoria di Maltz diviene quindi importantissima per la Terapia di coppia poichè individua il “**tempo minimo**” entro il quale se un gesto d’Amore o un’attenzione nostra particolare viene ripetuta, il partner comincia a provare abitudine e perdita di desiderio nei nostri confronti.

Stabilito che un gesto o un Attenzione particolare è importante non ripeterla all’ infinito poichè sortirebbe l’ effetto opposto,

è utile quindi conoscere quelli che sono invece i gesti più comuni e ricchi di emotività che le coppie più comunemente mettono in atto per esprimere i propri sentimenti.

In aiuto a questo ci viene uno studio di ricerca che ha ricreato in un elenco pratico quelli che sono le parole, gesti, e comportamenti più comuni messi in atto nelle relazioni amorose.

Questi gesti e parole devono essere adeguatamente comprese e usate nel giusto modo poichè veicolano non solo la bellezza di quello che vogliamo dire ma anche un messaggio secondario che anche se non ce ne rendiamo conto inviamo involontariamente al partner.

Un esempio del genere può essere il “**baciamano**” del partner...

Anche se a molti può sembrare un gesto bello signorile ed elegante, ed in realtà lo è... veicola involontariamente dei messaggi secondari al partner.

Come per esempio l' idea : "io mi piego, mi prostro a te, che sei piu' importante" ...



il gesto stesso di doversi piegare per baciare la mano dell' altro veicola a livello di comunicazione non verbale questo messaggio... è necessario capire che se fatto ripetutamente fa sentire il partner anche troppo importante.

Tutto questo in modo tale da non sovraccaricare emotivamente il compagno/a, facendo sì che perda di interesse e piacere per i gesti che quotidianamente facciamo.

esempi di comportamenti tipici che le persone utilizzano per esprimere i propri sentimenti sono:

1. **Parole** (Ti Amo, mi manchi, vivo per te, ti penso sempre, sono tuo).
2. **Gesti** (baciare la mano, baciare la fronte, abbracciare e stringere di nuovo, tenere la mano e stringere di nuovo, accarezzare il viso dolcemente).
3. **Comportamenti** (non rispondere subito al telefono, non rispondere subito ai messaggi, non essere disponibile agli incontri, non arrivare sempre puntuale agli appuntamenti, mentre si è in gruppo non rivolgere l'attenzione solo alla ragazza, uscire senza dare spiegazioni su dove si fosse andati)
4. **Attenzioni** (Attenzioni particolari, Sorprese, Regali... se si fa un'attenzione come una cena romantica o un regalo, la volta successiva deve seguire una mancanza di attenzioni).

Il cliente impara a prendere “coscienza” dei propri comportamenti quotidiani di “espressività amorosa” grazie all’ elenco da specchio, e impara così a bilanciarli scegliendo all’ interno dell’ elenco di parole, gesti comportamenti o Attenzioni quello che meglio appartiene al proprio stile personale.

Esprimendo quel determinato tipo di gesto o Attenzione solo una tantum evitando la ripetitività di tali gesti nelle settimane successive.

Ognuno degli elementi contenuti in questo elenco è stato appositamente studiato per essere un gesto che al livello di affettività è molto forte e molto espressivo.

Una volta che si ha espresso i propri sentimenti con uno dei gesti in esempio il partner ne risulta emotivamente appagato scaricando quindi la desiderabilità del partner...

ne risulta logico che lo stesso dovrà a quel punto evitare di mettere in pratica qualsiasi delle cose contenute in questo elenco per i 21 giorni successivi.



Elementi fuori dall' elenco come per esempio il baciare o il pagare il conto al ristorante per la propria compagna sono concessi in quanto non sono catalogati tra i gesti più espressivi di sentimento e di emotività...

anche perchè molto comuni.

Nelle settimane successive alla messa in atto della manifestazione amorosa è necessario imparare a sapersi controllare.

Il comportamento idoneo da assumere è quello suggerito dalla buona creanza e dal buon senso.

Dato che da poco si ha investito nel partner in termini amorosi è necessario ricaricare il desiderio del partner per i gesti che abbiamo appena fatto, e di certo non è ripetendoli di nuovo che lo si può portare a volerne ancora...

Occorre smettere di dare temporaneamente le espressioni di amore ed interesse più forti pensando di più a se stessi ed alle proprie attività come le proprie passioni.

Il partner adorerà un uomo o donna impegnato che hanno una passione di vita ...

Occorre mettere al primo posto qualcos' altro fuori dal partner, che smette di essere il centro del mondo.

Occorre essere tranquilli, mai arrabbiati o freddi, ma parlare ridere e scherzare col partner ...



Ultima cosa occorre non approfondire le tematiche personali con domande dirette o inquisitorie, che renderebbe pesante la vita di tutti i giorni facendo percepire la forte dipendenza di uno dei partner dalla presenza dell' altro.

Quando dopo questo periodo si tornerà ad esprimere i propri sentimenti con grande apertura di cuore, magari con uno dei gesti più rappresentativi sopra elencati, il partner lo apprezzerà tantissimo e lo vedrà come oro, non lo darà affatto per scontato, essendo venuto dai 21 giorni di astinenza.

Tramite un lavoro quotidiano il cliente impara a riflettere sulle proprie manifestazioni amorose e a esprimersi non solo nel “**giusto modo**”, ma anche nei “tempi giusti”.

Un esempio è un’attenzione particolare come una cena romantica al lume di candela.

A tale comportamento NON deve seguire per le settimane successive nessuno dei comportamenti contenuti nell’elenco.

Mantenere questi schematismi rigidi potrebbe sembrare per molti almeno inizialmente una forzatura ...

L’Amore è di per se’ libero e senza regole... vincolare le proprie espressioni di affetto può risultare per molti macchinoso e innaturale..

Purtroppo anche se la cosa provocherà scandalo per molti che preferiscono coprirsi gli occhi e non vedere, è giusto conoscere la verità ... ossia che

Partner che danno 100 si vedono restituire dall' altro 20 .

Donne e uomini che hanno dato la vita all' altro, svegliandosi ogni mattina rompendosi la schiena pur di avere il denaro per regalare all' altro quel bel regalo o quella bella vacanza regalata per stare insieme,vedono negli occhi dell' altro il ghiaccio e l' indifferenza al gesto fatto come se fosse una cosa del tutto indifferente e scontata.



La verità è che in amore non c' è "EQUITA' " ..

Poichè tutti giustamente siamo cresciuti col pensare che per essere giusti bravi e buoni dovevamo dare, pensiamo che per essere felici e ricevere quanto ci spetta dall' altro sia necessario solo "dare" e dare ancora come se tutto quel che conta fosse solo ed esclusivamente questo.

Vero che bisogna imparare a dare, poiché il mondo è pieno di persone egoiste che danno poco e nulla e pensano solo a se stesse ed a prendere in amore...

Ma ...

Chi ha mai riflettuto sul fatto di poter incorrere nel problema opposto, ossia di " dare troppo!?" "...

Se voi mangiate pensate non sia un problema, oltre che il non mangiare, anche il mangiare troppo!? ...

Molto spesso procura molti più danni il mangiare troppo che il troppo poco.

Ebbene in Amore funziona esattamente così ...

Tutti, compresi i perbenisti che parlano in TV si riempiono la bocca di grossi paroloni e filosofie sull' Amore, vivono queste dinamiche, e vedono nel momento in cui sono loro a rompersi la schiena per l' altro, restituirsi poco o nulla.

E' importante riflettere sul dare sempre di più se si Ama...
ma anche in Amore, come nel resto delle cose della vita, la salute sta
Nell' "EQUILIBRIO"...



Ed è proprio questo la mira di queste tecniche in questo manuale, fornire una base pratica e didattica di regole derivanti dalla Psicoterapia di coppia e comportamentale per poter tenere sempre viva l' emotività in una relazione.

I tre Parametri Per il mantenimento

Metodo della Prevenzione

Il secondo blocco operativo legato al “Mantenimento” di un equilibrio emotivo nella coppia è dato dall’ Applicazione dell’ analisi costante di dei “Tre parametri psicologici ” non solo come metodo di Mantenimento dell’ Innamoramento del partner, ma anche come strumento di prevenzione per eventuali decadimenti emotivi futuri.

Si potrebbero definire anche parametri di relazione, si devono tenere simultaneamente attivi tre elementi chiave:

- Parametro della Rappresentatività Sociale.
- Parametro della Rappresentatività Mentale.
- Parametro della Cura.

Parametro della Rappresentatività Sociale.

Questo Parametro dice che Ogni donna (ma anche ogni uomo) è geneticamente programmata per scegliere uomini che possono essere dei buoni partner per fare una famiglia, quindi si scelgono gli uomini che sono apprezzati anche dalle altre donne.

Conosciuta in ambito della Psicologia Sociale come “Euristica della Rappresentatività” consiste nello sfruttare una “scorciatoia cognitiva” molto usata dalle donne che la applicano molto spesso in ambito sociale, come via privilegiata per i loro giudizi.

In pratica, se un uomo è voluto da altre donne, è quindi, “rappresentativo” ed allora è di **valore**.



Se un uomo non è voluto da altre donne, allora perché dovrebbero essere loro “ le pioniere ” ...

Questo tipo di principio porta le donne, ma anche gli uomini, a prediligere persone volute e ben volute da altri.

Ed a scartare o considerare di meno valore di conseguenza persone volute poco o poco considerate dal sociale, da altre donne o uomini.

Un po' come nel marketing quando una cosa è voluta risulta molto appetibile.

Il caso dell' Iphone che tutti cercano ne è la dimostrazione ...

E' importante quindi che un partner senta sempre che il suo uomo è ricercato e ben voluto sempre, che sia merce rara.

La presenza di altre donne come conoscenze personali nel caso di un uomo e di uomini nel caso di una donna partecipa a questo scopo.

Sentire da parte di un partner di aver vinto tutta la concorrenza intorno al proprio ragazzo o ragazza significa aver vinto la partita e quindi ne perde conseguentemente fascino e desiderio di stare con quella determinata persona.

Utile a questo punto tenere vive, soltanto in termini di pura frequentazione amichevole donne o uomini sui social tra gli amici e tra le frequentazioni private con cui parlare.

Avere a che fare nel proprio gruppo amicale, nelle associazioni come le palestre, nei gruppi o anche sul lavoro con persone di sesso opposto facilita questo scopo.

Per persone con scarsa o limitata socialità si possono sempre usare i social a questo scopo, introdurre nuove persone tra le amicizie, nuovi commenti ricevute, nuovi like, aiutano a far vivere questo stato d' animo al partner che di conseguenza ci vedrà e percepirà molto ricercati dal sesso opposto e quindi di istinto più appetibili.

Ricordate che se il vostro partner sapesse che se vi lasciasse anche solo per 48 ore ci sarebbe immediatamente qualcuno che vi prende al volo, e bene ci penerebbe due volte prima di farlo! ...

Parametro della Rappresentatività Mentale.

Molte donne e uomini ripetono spesso il concetto ridondante di :

“La cosa più affascinante del mondo è un uomo forte e sicuro di se...
che sappia ciò che vuole ”.

Ma chi è questo uomo forte e sicuro di se' !?...

Un bullo !?.

Un prepotente!?.

O un Casanova!?.

Niente di tutto questo, La donna vuole ...

“ Una Guida ” ...

in ogni caso la donna deve sentirsi come trasportata, guidata, deve sapere che
alla guida della sua vita c'è sempre qualcuno come faceva **suo padre**.

La donna ama sentire a fianco una guida di vita, e questo sempre, e
indipendentemente da tutto.



Rappresentatività Mentale.

L' Uomo Guida

Se il bambino supera la fase Edipica e il complesso di castrazione tramite l'identificazione col padre, la bambina non avendo una vera e propria minaccia di castrazione non supererà mai l'edipo ...

Il periodo edipico è una fase specifica dello sviluppo di una persona che avviene attorno ai 5 anni dove il bambino generalmente si affeziona tantissimo alla madre, e la bambina al padre.

Il bambino supererà la sua dipendenza emotiva dalla madre identificandosi col padre ed intorno all' undicesimo anno di vita comincerà a crescere facendo una vita propria ed autonoma.

La bambina però , reagirà allo stesso con una formazione reattiva, cioè un meccanismo di difesa, non supererà mai completamente l' Edipo rimanendo sempre in realtà, dipendente da un' autorità esterna.

Ecco perché la donna cercherà un uomo che faccia le veci di suo padre o sua madre e vorrà essere sempre seguita e sostenuta con coraggio forza e benevolenza come faceva suo padre ...

Dimostrarsi quindi " Rappresentativo o dominante mentale " uomo Alpha che dir si voglia, non significa dimostrarsi un sopraffattore, ma al contrario un uomo buono, saggio forte e mai violento.

Poichè la vera forza che cercano le donne è la forza dello spirito non la forza della violenza.

Per dimostrarsi forte e dominante è sufficiente agire su due aspetti principali:

- Costituirsi una passione di vita.
- Avere Personalità.

Non c'è nulla di più affascinante per una donna che un uomo appassionato ... Amare il proprio lavoro e vivere di una passione è molto affascinante ma ha anche un motivo ben preciso per essere fatto.

Secondo la Teoria Psicodinamica la mente umana funziona per principi "economici" .

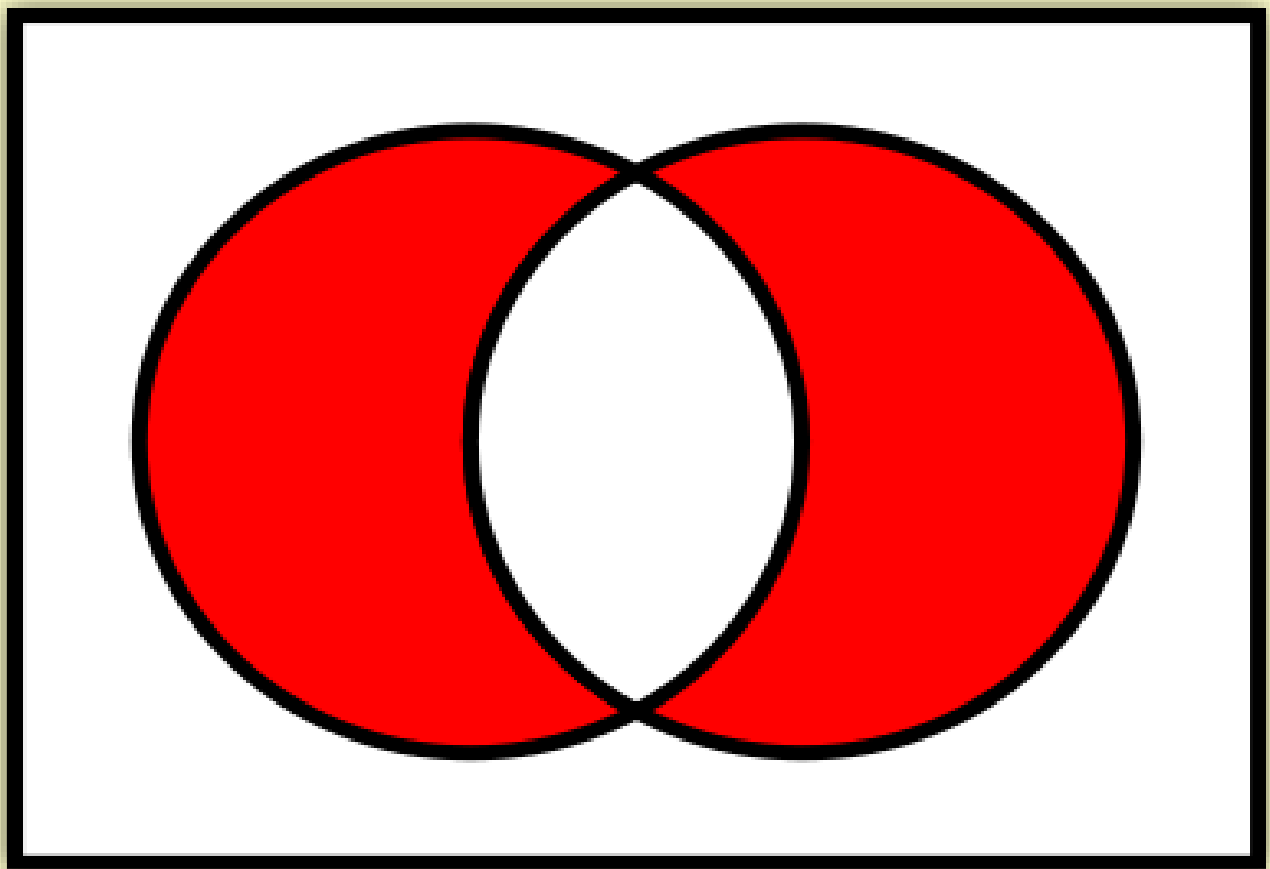
Vale dire che essendoci un numero limitato di energia mentale disponibile, così come vi è un numero limitato di energia fisica, tale energia viene orientata seguendo modelli economici, ossia, se investiamo pensieri ed energie in una attività o idea specifica di una persona dobbiamo per forza di cose togliere ad un'altra.

Se siamo innamorati infatti e la nostra mente investe in continuazione di pensieri il partner, ne risulterà un peggioramento per esempio nel lavoro... viceversa un investimento amoroso e passionale ad un attività comporta per forza di cose il togliere energia alla persona amata.

Finchè il Partner non diviene consapevole di aver preso il primo posto nella vita di un uomo o donna, non potrà mai dire di possederlo... facendo calare il suo interesse per lui/lei.

E' necessario quindi, e auspicabile che per mantenere attivo il parametro della rappresentatività mentale che la persona trovi un motivo forte per vivere, una passione che animi e motivi la sua vita e sia parte principale degli interessi personali di un soggetto.

In Analisi Transizionale, una delle più famose psicoterapie di coppia, la coppia stessa viene paragonata a due insiemi di oggetti.



Gli insiemi per stare in salute devono essere intersecati tra di loro formando **un po'** di spazio in comune ... la parte più larga degli insiemi che rappresentano i due partner devono essere spesi dalle proprie attività private fuori dalla coppia.

Se vi è troppa unione tra i due partner come due insiemi che si sovrappongono totalmente l'uno all'altro, oppure se c'è totale separazione senza elementi in comune come due insiemi che nulla hanno a che fare tra di loro la coppia entra in crisi.

Altro elemento importantissimo per ricreare la propria dominanza mentale e solidità personale è dimostrare di avere "Personalità".

Molte donne ripetono ripetutamente che vogliono avere vicino un uomo forte e che abbia personalità.

Ma che cos'è questa cosa straordinaria che molte persone cercano...

E soprattutto...

Che significa avere personalità !? ...

Contrariamente a quanto si possa immaginare avere personalità non significa imporsi agli altri o fare il despota, e neanche credere di essere qualcuno.

Avere personalità significa...

"Mostrare", la propria persona... sempre e comunque.

Per avere personalità agli occhi di qualcuno basta solo ed esclusivamente mostrare la propria persona facendola uscire fuori sempre con i dovuti modi.

Io penso che ...

A me piace così ...

Io desidero questo ...

Per me questo è sbagliato...

Sono tutti modi per fare uscire fuori se stessi.

La donna in particolare ama l' uomo che mostra se stesso...
nessuno vuole un manichino con cui parlare ... ma un uomo che interagisca
col proprio carattere, le proprie decisioni, i propri desideri, che possono e a
volte perchè no, devono, essere diversi dall'altro partner...



L' abbozzare per il quieto vivere non è un modo utile per salvaguardare la
coppia evitando lo scontro diretto o le discussioni o litigi, ma un modo per
portare la coppia al cimitero.

Il partner ama discutere con calma ma comunque discutere, piuttosto che un partner che abbozza per quieto vivere anche se una cosa non gli sta bene. Un esempio può essere un' occasione in cui lei vuole uscire per andare all' IKEA e lui alla Media World ...

Abbozzare ad occhi chiusi alla richiesta del partner porterebbe l' idea di essere remissivi e sempre disponibili e la cosa a lungo andare non va bene. Molto meglio mostrare la propria persona come dicevamo mostrando la propria personalità per esempio dicendo:

“ok...va bene... però sappi che io volevo andare alla Media World, sto venendo all' IKEA per te...e mi fa piacere ... la prossima volta però ... dovrai essere tu a fare qualcosa per me ...”

In questo modo lo stato di dominanza mentale rimane almeno in condizione di equilibrio, nessuno rimane sottomesso psicologicamente al partner, ed il fascino nonché il desiderio legato alla propria persona, rimane sempre alto.

Parametro della Cura della spensieratezza e sicurezza.

Come dicevamo, la donna bisogna farla sentire guidata e al sicuro...
Per fare questo è necessario adoperare e tenere sempre attivo un altro parametro, che è la Cura.

Curare o prendersi cura dell' altro è appunto l' espressione della necessità di ogni partner, uomo o donna che sia, di essere seguito amato e curato.
Questo parametro è l' unico dei tre però che non predispone ad essere sempre perennemente attivo.

La cura del partner è un parametro infatti che è simile a quello delle Attenzioni e manifestazioni d' Amore, deve essere intrapreso infatti con grande accortezza.

Se il partner ha bisogno, sta male, soffre per qualche motivo e vuole sentire un appoggio vicino, Ecco che il partner deve trasformarsi nella persona più forte disponibile e accuditiva del mondo.



Ma se il partner dorme sugli allori, da l' altro per scontato, ha bisogno di libertà o finge di stare male per capriccio ecco che il Parametro di dare cura deve essere tolto.

L' errore fondamentale commesso da molti uomini è che fanno solo dare ...

Danno, danno, danno, e ancora danno, perchè sanno fare solo questo...
anche se ricevono un tradimento esplicito da parte della compagna
continuano ad essere carini con lei, ad elargire favori, a scappare subito per
qualsiasi necessità intrapresa da lei, per poi verificare che la stessa, prende ...
prende ... e poi ...
amici come prima ...

Nel caso delle donne avviene la stessa tendenza purtroppo ...
Bisogna quindi imparare ad essere " giusti " nel dare ... non si puo'
continuare a dare amore ad una donna che ha deciso di lasciare il rapporto
proprio perché non si sente innamorata ed emozionata come prima ...

Questo perché, abusare nel dare amore a quel partner avrà portato lei/lui a
dare per scontato l'altro vedendo le emozioni per lui calare ...

Per emozionare una donna non ci vogliono sempre solo cioccolatini , fiori , e
lettere d'amore in ogni fase della relazione , ma soprattutto nella fase finale,
se il partner decide di andare via, l'unico modo che si ha per farlo tornare è
fargli percepire la nostra mancanza , perché che lo si voglia o no il desiderio
nasce dalla mancanza non dalla presenza ...

Per questo motivo se il partner ha un bisogno reale bisogna essere sempre
presenti, ma se il partner si allontana o da per scontato l'altro trattandolo
male, bisogna nel modo più assoluto fermarsi nel troppo di lui garantendogli
la libertà di poter sbagliare da solo e andare per la propria strada se è questo
ciò che vuole. Tutti questi tre pulsanti naturalmente devono essere usati
insieme, è buona creanza del partner sarebbe automonitorarsi
periodicamente su questi tre parametri fondamentali per mantenere attiva la
coppia, chiedendosi ripetutamente...

La Rappresentatività Sociale è attiva!?!...

Il partner sta vedendo altre persone attorno che possono causare sentimenti
fuori dall'esclusività !?..

La stessa domanda vale per i parametri della rappresentatività mentale e della Cura.

Ho una passione di vita a cui dedicarmi!?!...

Il partner riconosce me come persona stimando la mia personalità !?!...

Mi prendo cura di lei/lui se ce ne è bisogno!?!...

Se la risposta è no occorre subito riequilibrare il parametro che si è trascurato perchè dalla sottovalutazione di uno di questi è che si arriva alla perdita della coppia.



Mantenendo sempre attivi i Tre Parametri si hanno quindi grandi benefici come la Rappresentatività Sociale che porta un adeguato spirito di competizione ed un aumento consistente del valore della persona, aumentando “la domanda” di mercato.

Tramite la dominanza mentale si porta il cliente a trovare una forte passione di vita, che investendo sulla stessa, porta il partner ad essere visto sempre affascinante, anche perché per il principio economico dell' energia psichica investendo in un oggetto si deve togliere ad un altro..

Tramite il parametro della cura dando il giusto appoggio e sostegno ma solo quando ce ne sia il bisogno.

Il Buon Padre

L'Analisi Sistemico Familiare

Il Terzo e ultimo modulo utile a tenere vivo il rapporto è divenire l' uomo o la donna della vita ...

Ed e' questa la tematica di il "Buon Padre".

Generalmente si dice che l' uomo cerca una donna che somiglia a sua madre e la donna un uomo che somigli a suo padre...

Se generalmente questa cosa ha un fondamento di verità, non è esattamente così.

Quello che però è vero è che quando un uomo o una donna sentono di avere trovato la persona giusta c'è sempre un motivo legato alla famiglia di origine.

Nella terapia familiare sistemica nata dal lavoro di Gregory Bateson e Don Jackson si pone l'obiettivo di analizzare il comportamento dell' uomo e della donna nella coppia.

Henry Dicks analizzò che in coppie in matrimonio da diversi anni ognuno dei partner sembrava vedere il coniuge come se fosse qualcun altro.

Il marito vedeva la moglie come fosse una rappresentazione oggettuale della madre in maniera analoga faceva la moglie con la figura del padre.

I partner forzavano l'altro a comportarsi con modelli stereotipati che non gli appartenevano che tramite meccanismi della scissione e della proiezione proiettavano sull' altro.



Per esempio un uomo abituato ad essere trattato dalla madre come un bambino può inconsciamente ricreare nel matrimonio la situazione vissuta con la madre, comportandosi in maniera infantile ed evocando una risposta materna dalla moglie.

Tale meccanismo trae origine da quel meccanismo psicologico noto con il nome di "transfert".

Il Transfert come dice la parola stessa è un meccanismo che consiste nel trasferire quelle che sono le “fantasie” e sensazioni inconscie avvenute in età infantile.

Prima dei tre anni di età ed in particolare nel primo anno e mezzo di vita il bambino non è capace che di amare se stesso.

Questo processo narcisista di egosintonia è fondamentale per la vita del bambino che non ama altro che se’.

Passato i tre anni attorno ai 5 anni circa il bambino per la prima volta comincia ad amare una persona esterna che è la madre per il bambino e il padre per la bambina.

Tale relazione diventa l’imprinting e la relazione prototipica delle altre relazioni della persona.

Per questo come comunemente si dice l’ uomo cercherà una donna che somigli alla madre e la donna un uomo che somigli al padre.

La somiglianza del cliente con la figura di riferimento padre o madre che sia è un ottimo segnale nella coppia.

Non è però scontato che la persona ricercata sia il padre per la donna e la madre per l’uomo quello che viene ricercata è la “figura parentale di riferimento”.

Figura parentale di riferimento è quel genitore, padre o madre che sia, che costituisce il punto di riferimento per il figlio che cresce.

Comune nella visione di tutti è il caso di donne che cercano invece uomini che somigliano alla loro madre e non al padre.

Questo è dovuto all'esistenza di quello che nella teoria di Sigmund Freud si chiama Edipo negativo ossia l' attrazione per il genitore dello stesso sesso. Quello che conta per il figlio sono infatti le attenzioni, le cure e la stima che rivolgono al genitore di riferimento ossia la persona che il figlio reputa più salda forte e attraente della sua vita.

Basandosi su tali teorie il cliente può imparare ad indurre il proprio partner ad attivare meccanismi transferali sul soggetto che siano adattivi alla coppia. La prima cosa necessaria da fare però è comprendere qual è la "qualità " della relazione avuta con la figura parentale di riferimento.

Quando si parla di relazione di coppia non si può prescindere dalla figura genitoriale, il primo dei rapporti interpersonali che ci fornisce il nostro "stile" di attaccamento nelle future relazioni.

A tale scopo il partner dovrà prima ricostruire la relazione del compagno con la madre o il padre e chi sia in tal caso la figura parentale di riferimento.



Successivamente il partner dovrà assumere comportamenti imitativi e da specchio che possano rimandare il partner del cliente a rivivere vicende ed emozioni inconscie atte a legarlo fortemente a lui ...

Un esempio può essere una partner che periodicamente veniva portata dal padre a vivere momenti spensierati all' aria aperta, riproporre la stessa abitudine per il partner da parte del ragazzo, la porta a rivivere quelle

emozioni e fantasie inconsce che fanno credere, che quella persona sia, la persona giusta.

La relazione potrebbe essere stata una buona relazione fatta di stima e di supporto, oppure una relazione disastrosa e fortemente negativa.

In entrambi i casi sfruttare tale meccanismo del transfert permette al cliente di bloccare il partner che, in caso di una relazione positiva con il padre o la madre rivivrà tali sensazioni sentendo di aver trovato la persona giusta della vita...

Una persona familiare...

nel caso contrario rimarrà comunque bloccato nella relazione nel tentativo di guarire in maniera inconscia la vecchia relazione col padre o la madre.

Tutte queste metodiche descritte in questo manuale non sono da applicare singolarmente, ma sebbene hanno valenza teorica ed efficacia già di per sè prese singolarmente, ottengono il risultato maggiore se messe in atto tutte insieme ...

Se è vero che in determinate ambiti di vita forse per secoli non sono mai serviti manuali ne lezioni,

E' anche vero che le coppie di una volta come quelle dei nostri genitori conoscevano bene il concetto di sacrificio ... e sapevano che la "noia" nella coppia non è qualcosa che va assolutamente evitata come pensano le persone di oggi, ma sapevano che la noia è una ricetta della coppia...



Per quanto a lungo andare, loro sapevano che la desiderabilità non sarebbe stata più quella di una volta.

Sparita la passione di un tempo si continuava a stare insieme, per spirito di sacrificio appunto, e poiché la vergogna di un divorzio e di abbandonare una intera famiglia era tale che si faceva di tutto pur di poter conservare il rapporto, a costo di fare dei sacrifici pur di venirsi incontro, a costo della fatica...

Oggi invece, la fatica non la si vuole più, e con la facilità con cui ci si divorzia al minimo problema si chiude una relazione, e quel che è peggio, anche per motivi futili.

FRANCESCO MUNI'

Se è vero come espresso dalle ricerche di Beck e Beck-Gernsheim su i motivi che portano alla separazione le coppie di oggi, che ci si lascia prevalentemente per la perdita desiderio e di sentimenti, occorre imparare bene il metodo pratico sopra descritto fatto di regole da applicare quotidianamente come una giusta terapia per tenere viva l'emotività del proprio compagno come un valido aiuto che ci dia una mano e ci guidi in questo stupendo e a volte complicato mondo delle relazioni interpersonali.



Francesco Muni

Questo manuale si propone di rispondere finalmente alla domanda a cui tutti nella vita vogliono dare una risposta...

Ma perchè quando dai tanto in Amore... invece poi ... ricevi poco...

Perché sei amato sempre quando non te ne frega molto dell' altra persona, e quando invece l'altro è per te, tutta la tua vita... vieni buttato via come un fazzoletto usato ...

Tale risposta le persone l'ottengono solo dopo aver preso gravi ferite o molti non la capiscono mai...

Ma In un mondo dove l' ambito delle relazioni sta diventando un terreno di guerra dove 7 matrimoni su 10 sembrano finire, dove si cerca tutto fast e veloce senza badare più alla soddisfazione che da tornare a casa sapendo che c'è qualcuno che ti aspetta...

questo manuale diventa un' arma in più nelle mani di quel ragazzo o giovane che dopo tante ferite... schiaffi morali, botte prese e il cuore spezzato dice ...

Ora basta...

Io non voglio più soffrire ...

<< Il Dottor Francesco Munì, laureato in Psicologia e Scienze del Comportamento e delle relazioni Sociali, dal 2016 si occupa di Coppie e problemi relazionali all'interno di una importante Azienda che segue diversi problemi relazionali, dal Recupero del Compagno o compagna dopo una rottura, alla soluzione e mitigazione di problemi relazionali interni alla coppia, all'aiuto e sostegno psicologico dopo una crisi.

Da anni ha avuto a che fare con persone con questi tipi di problemi da ogni parte d'Italia seguendo centinaia di casi di persone di tutte le età e posizione sociale. >>

