

Dieci consigli per gestire una relazione in modo sano ed equilibrato. Per capire se potrà funzionare. E porre le basi perché non ti faccia soffrire

mindful love

3 catalizza l'incontro giusto

Noi non attraiamo quello che desideriamo, ma ciò che siamo. Se impari ad accettarti e amarti così come sei, attrarrai persone che faranno altrettanto.

4 riconosci il vero amore da quello falso

Ci sono 3 fattori che consentono di capire se ciò che stai vivendo è vero amore. Il primo è il senso di libertà: se ti senti condizionata e limitata, lui non è l'uomo giusto! Il secondo è l'inclusività: il vero amore non esclude, quindi se lui fa terra bruciata attorno a te oppure se tu stessa provi un desiderio di possesso esclusivo, questa, più che amore, è una candidatura alla sofferenza. Infine c'è il "fattore felicità": il vero amore rende felici entrambi. Se non è così, si tratta di altro.

5 impara a fidarti di ciò che senti

Se sei stata delusa troppe volte, come puoi fidarti ancora dei tuoi sentimenti? Devi prima ritrovare fiducia nella tua capacità di discernere tra le emozioni funzionali alla felicità e quelle che invece rimangono contro. A questo scopo, chiediti spesso: **ciò che provo mi rende libera?** Mi connette gioiosamente al mondo? In questa relazione mi sento felice o sono spesso ansiosa, arrabbiata o timorosa?

6 non avere preconcetti

Spesso iniziamo una storia proiettando sull'altro le nostre aspettative, le nostre convinzioni, i nostri bisogni. Ci innamoriamo di una proiezione e non della persona che abbiamo di fronte. Per evitare questa trappola **esercitati a leggere i suoi comportamenti in modo obiettivo, senza usare le tue esperienze pregresse come filtro.**

7 previeni i conflitti

Sarà anche il principe azzurro, ma i conflitti fanno parte del nostro essere umani e non ti offrirà solo rose e fiori. Se ti aspetti la perfezione sei destinata alla delusione. **Puoi però prevenire le crisi chiedendoti spesso: "Lo ascolto a sufficienza?", "Lo capisco a sufficienza?"** Anche dopo decenni di vita insieme, questa frase magica ti può aprire un mondo.

8 apprezza prima di criticare

E se, quando c'è un contrasto, invece di cercare le sue colpe elencassi i suoi pregi? Non è uno scherzo ma uno dei metodi mindful più efficaci per sviluppare relazioni mature. A questo scopo è utile la pratica del **"Ricominciare da capo"**, che consiste nell'affrontare un problema partendo dall'apprezzamento della persona che l'ha provocato. In pratica, digli cosa apprezzi di lui prima di fargli notare cosa ti ha ferito. Creerai così una base di positività evitando che si metta sulla difensiva. Perché così non sarà in dubbio il suo valore, ma il suo comportamento. E questo fa una differenza enorme.

9 prenditi le tue responsabilità

Ogni evento critico è sempre una **co-produzione di tutti coloro che lo stanno vivendo.** Quindi, se il primo step è rassicurare l'altro sul fatto che non lo critichi in toto, il secondo è riconoscere che anche tu puoi aver contribuito a creare la situazione. Prenditi le tue responsabilità e chiedi scusa.

Cupido spesso si comporta come la dea bendata: lancia frecce a casaccio e colpisce con esiti imprevedibili. Come capire se lui è quello giusto? E come intrecciare una relazione duratura? **Tutto dipende dalla capacità di riconoscere e gestire le emozioni,** un'abilità che i filosofi orientali hanno affinato per 2.600 anni. Tra loro, il maestro Thich Nhat Hanh, autore di *Sono qui per te - Per una relazione duratura e consapevole* (Terra Nuova edizioni), ha distillato un metodo che unisce la concretezza dello zen alle regole della presenza mentale (mindfulness) per raggiungere la felicità in amore. Facendo tesoro dei suoi insegnamenti, ecco 10 speciali consigli per indirizzare il cuore a colpo sicuro.

amore consapevole

La mindfulness è uno stato della mente e del cuore in cui si è amorevolmente presenti a ciò che accade dentro di noi senza alcun giudizio, attaccamento o avversione. **Non quindi una meditazione, come molti pensano, ma una condizione di consapevolezza non giudicante che libera dai condizionamenti, compresi quelli che portano a scegliere il partner sbagliato. Aiuta a far tesoro di ogni errore per stracciare il velo dell'illusione e incamminarsi verso una vita affettiva realmente appagante.**

1 prepara il terreno

Il successo di una relazione dipende dalla capacità di amare per prima cosa noi stesse così come siamo. Reintegrare le parti che tendi a rifiutare, riconoscendole e accettandole con tenerezza, equivale a preparare il terreno per la fioritura sentimentale. Se non lo fai, verrai facilmente attratta da partner che portano in primo piano proprio ciò che vuoi evitare: uomini che invece di placare la paura dell'abbandono la sollecitano, che invece di riempire i vuoti li allargano, che invece di farti sentire amata incrinano la tua autostima.

2 chiarisci la motivazione

Puoi desiderare l'amore più di qualsiasi altra cosa al mondo, ma se questa è l'unica motivazione finirà per farti soffrire. Dietro la voglia di innamorarsi, infatti, c'è un bisogno più profondo che è quello di essere felici. **Solo chi è felice seduce veramente, perché trasmette un sentimento libero da sensi di mancanza e bisogni di compensazione.** Prendi coscienza di questa motivazione per indirizzare il tuo cuore verso scelte più sane.



10 scrivi ciò che apprezzi

Bastano un foglio, una penna e 5 minuti. Nei periodi in cui ti senti più felice con lui, **scrivigli una lettera elencando ciò che apprezzi** e ti fa stare bene. Termina ringraziandolo con parole di gratitudine. Poi metti la lettera in un cassetto e **tiralà fuori alla prossima crisi:** ti aiuterà a non identificarti con i sentimenti negativi che provi e a considerare la situazione in modo più obiettivo.

Grazia Pallagrosi, insegnante di meditazione e mindfulness