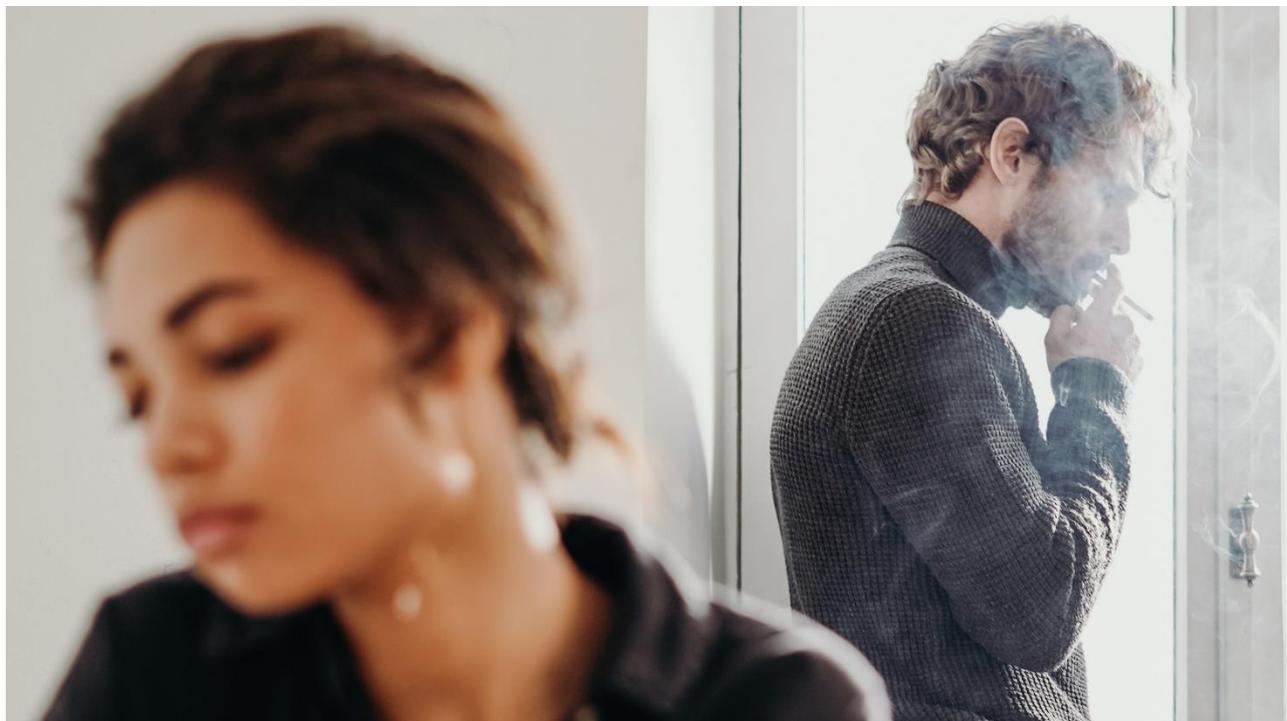


Il tuo compagno non parla più con te ?



Ecco come fare perché apra il suo cuore a te e come creare un dialogo ed un rapporto profondo

Avvertenza

L'autore di questo ebook non è un dottore specializzato in medicina psicologica e in nessun modo i contenuti di questo ebook devono essere considerati come terapeutici ai sensi della legislazione pertinente. Le informazioni contenute in questo ebook sono opinioni personali dell'autore e non consigli professionali, perciò l'autore non garantisce né assume alcuna responsabilità circa la loro completa accuratezza. L'autore declina ogni responsabilità riguardo ad azioni compiute seguendo ciò che l'utente trova scritto in queste pagine. Leggendo questa pagina l'utente accetta in pieno di essere il solo responsabile delle sue azioni.

NON siamo tutti uguali

Il primo punto che devi tenere in considerazione è che non siamo tutti uguali, così mentre tu ti senti sicura nell'esprimere i tuoi sentimenti, per la maggior parte degli uomini non è così, semplicemente perché fin da quando erano piccoli sono stati continuamente bombardati e condizionati da messaggi del tipo:

- NON piangere !
- NON essere una femminuccia !
- SII forte !
- SII uomo !
- Devi farcela da solo: sei un uomo !

Che lo hanno condizionato a sopprimere i suoi sentimenti, quindi per lui ora è difficile esprimerli a parole, avere il coraggio di dividerli e fidarsi. E' un **blocco emotivo enorme** !

Se lui si trova già in una situazione di stress, perché non riesce ad esprimere cosa prova, secondo te come si sente se tu ora lo pressi ?

Esatto: si ritira ancora di più... 😞

COSA FARE

Chiedigli quando potrebbe essere un buon momento per lui per parlare, dicendogli che per te è importante.

Chiedigli pure se c'è qualcosa che puoi fare o dire affinché si senta rassicurato.

5 ERRORI che devi ASSOLUTAMENTE EVITARE

Ci sono 5 errori che devi assolutamente evitare perché non faranno altro che allontanarlo da te, ma prima di passargli in rassegna è importante che tu adotti un **atteggiamento mentale** che ti eviti frustrazione, rabbia e che sia efficace per creare un rapporto di coppia profondo e duraturo.

L'APPROCCIO

Siccome vero Amore, **quello maturo** - per me - vuol dire non solo *infatuazione*, innamoramento, dopamina, ma anche **litigi ed incomprensioni**, perciò **amare** vuol dire **non soltanto supportare** il proprio partner, **ma anche sfidare il proprio compagno ad essere una versione migliore di sè stesso**.

Sembra paradossale (e magari se sei permalosa ti offendi pure), ma il miglior modo per aiutare il tuo partner, è non peggiorare la situazione. Quindi vediamo assieme quali sono i 5 errori da evitare assolutamente quando vuoi aiutare il tuo partner.

5 Errori da evitare quando vuoi aiutare il tuo partner

Ci sono 5 azioni che sono assolutamente **devastanti**, che quando le persone attorno a me le hanno messe in atto, mi sono sempre sentito NON accettato, supportato ed amato.

Se anche tu vuoi evitare di involontariamente far arrabbiare, sentire meno accettato ed allontanare da te il tuo partner è importante che tu **riconosca** se anche tu commetti questi errori.

NON PRESUPPORRE

Parliamoci chiaro, anche se state insieme da 35 anni, tu non sai cosa ha o sta provando il tuo partner.

Tu NON conosci **ogni dettaglio della sua esperienza**.

Tu NON conosci le **sue paure più profonde** e non puoi immaginare quale dettaglio (parola, tono di voce, immagine, ricordo etc) faccia scatenare determinate reazioni in lui.

In pratica tu NON sei in grado di entrare nella testa del tuo compagno (o marito) per sapere **come interpreta** ciò che gli è accaduto o sta accadendo.

Perciò, se ci tieni alla persona che hai davanti, **smettila di assumere di sapere** cosa sta provando e che esperienza sta vivendo in quel momento !

Sii curiosa (ma non morbosa).

Se ti sei fatto un'idea di come **SECONDO TE** siano andate le cose e come **SECONDO TE** credi che lui stia, **ammetti che è una TUA PRESUPPOSIZIONE**.

Per esempio: "*Caro mi sono fatto l'idea che tu _____, mi aiuti a capire se è quello che è successo/ è come ti senti veramente ?*"

Nota come con una frase di questo tipo ammetti a priori che non sai come sia stata la sua esperienza e che stai immaginando ("*mi sono fatto l'idea che*") e poi chiedi di farti guidare da lui ("*è come ti senti veramente ?*"). Non presupponendo ("*Tu sei _____*"), ma chiedendo ("*E' così ?*") lui percepisce la tua curiosità, in quanto lo inviti a correggere o integrare la tua immaginazione, qualora non fosse accurata.

Attenzione: il focus è su **IO credo/penso/immagino**, cioè rendi chiaro il fatto che è un **tuo "film", una tua supposizione**; NON vengono assolutamente prese bene frasi del tipo **TU sei/hai fatto/etc** perchè **sono un giudizio** che tu dai su di lui.

Ricorda, l'elemento chiave è la **curiosità**.

E' la curiosità che fa capire al tuo partner che:

1. tu non hai la verità in tasca
2. che ci tieni a lui ed alla sua esperienza

E scusa se è poco ;-)

Se viene a mancare la curiosità in un rapporto di coppia, non ci sono più le fondamenta per una relazione autentica. - [Condividilo su](#) 

NON INVALIDARE LA SUA ESPERIENZA

Questo punto è diretta conseguenza del precedente: visto che NON puoi sapere quale sia (o sia stata) la SUA esperienza, non invalidarla con frasi del tipo: "*Non è vero*", "*Non è stato così* !" perchè tutto ciò che tu puoi sapere è come è stato PER TE e come TU hai interpretato gli eventi che sono accaduti. Questa è la TUA realtà.

Come sia la SUA, è completamente un'altra storia: **NON puoi saperla !**

L'unico modo per conoscerla è mostrare **sincera curiosità** verso quale sia l'esperienza del tuo compagno/marito.

Sottolineo l'aggettivo "sincera": è una cosa che **non puoi fingere**, perchè abbiamo tutti un innato ed istintivo rivelatore per sgamare se la persona davanti a noi sta fingendo.

NON INCOLPARE



Beh, non c'è niente che allontani più 2 persone del **lanciarsi addosso le colpe**: sono sicuro che tu lo abbia già sperimentato sulla tua pelle... :-)

NON CONSIGLIARE

Specialmente per un uomo come me (ma sono convinto che per le donne sia esattamente uguale), non sopporto quando ricevo **consigli NON RICHIESTI**.

Capisco che quando sei arrabbiata con lui, ciò che vorresti è che lui facesse esattamente come vuoi tu, ma ti assicuro che più gli dici come si dovrebbe comportare, meno voglia ha di farlo...
(e lo stesso accadrebbe a te a ruoli invertiti, garantito al limone :-))

E' molto più efficace (e rispettoso) **chiedere il permesso**: "*Caro, vuoi un consiglio o preferisci fare da solo ?*"

Ricordi che una delle frasi che ha ricevuto da bambino è che lui DEVE farcela ?

Quindi in caso di risposta negativa, accetta la sua scelta (se non sei disposta ad accettarla, è meglio che non chiedi nemmeno).

NON SALVARE

Apparentemente sembra la stessa cosa del punto precedente, ma lancia un messaggio subliminale che ha un **effetto devastante**.

Ti racconto una scena tipica di casa mia: sto aiutando mia moglie a preparare qualcosa. Sbaglio qualcosa (oppure non so come andare avanti e chiedo cosa devo fare), mia moglie risponde "*Lascia stare, faccio io*".

Quando mia moglie fa così, come io interpreto il suo comportamento è: **non sei capace, non mi fido di te e quindi devo farlo io**.

La mia reazione in genere è: "Ma vaffa. Quando fai così, sento che non ti fidi di me e a me passa la voglia di aiutarti. Arrangiati da sola."

Quindi invece di salvare, è più efficace che **lo lasci provare**. Al limite **chiedi se vuole dei consigli**. Anche in questo caso: se la risposta è negativa, accetta la sua scelta (se non sei disposta ad accettarla, è meglio che non chiedi nemmeno).

NON SEI L'UNICA

Prima di chiudere voglio ammettere che io commetto TUTTI questi errori (**specialmente quando sono arrabbiato o risentito**) e sto lavorando sodo per sostituire la mia reazione abitudinaria a fare questi errori, con le tecniche che ho esposto sopra (e non hai idea di quanto sia **difficile** sostituire un comportamento adottato per anni, con uno nuovo che non mi viene automaticamente, **specialmente nei momenti in cui sono alterato**. E questi sono proprio i momenti in cui io e mia moglie ne abbiamo più bisogno !!!)

NON E' COLPA TUA

Il fatto che tu abbia agito, come hai fatto fino ad oggi, non è colpa tua !
E' ciò che hai imparato osservando i tuoi genitori e le persone che ti stanno intorno.

E' già un passo importante se ti rendi conto se adotti questi comportamenti: la **consapevolezza ti permette di scegliere come agire**, ma questo non vuol dire ancora che tu ci riesca, o che tu ci riesca in un momento in cui sei alterata. E non ti garantisce nemmeno che tu sia in grado di rispondere in un modo nuovo, in modo efficace, che faccia sentire il tuo compagno veramente sicuro, visto ed accettato.

Essere consapevole dei miei comportamenti mi permette di scegliere come rispondere

- [Condividilo su](#) 

Ciò che a me è servito per sostituire i miei vecchi modi automatici di risposta e causati dalla mia **rabbia e risentimento**, con comportamenti nuovi ed **efficaci** è stato il fatto **di praticare con delle persone**, in modo tale da aver già provato questi strumenti PRIMA di doverli impiegare in momenti di difficoltà con mia moglie, mia figlia e colleghi.

Se sei interessata a far parte di questo gruppo di pratica, [contattami in privato](#).

Chi sono:



Mi chiamo **Alexander Reif** e sono l'autore del blog [Relazioni Autentiche](#). La mia visione è che ognuno abbia gli strumenti per creare relazioni di coppia felici ed appaganti in cui essere sé stessi.

Seguimi su:

