

# I 10 ERRORI CHE TUTTE LE COPPIE COMMETTONO E COSA FARE PER EVITARE CHE IL TUO RAPPORTO FALLISCA



Alexander Reif

<http://www.relazioniautentiche.com>

**Ti incoraggio a condividere questo documento ! ☺**

Questi sono i 10 principali errori che tutte le coppie commettono e per cui i matrimoni o le relazioni di lungo termine falliscono. Quando parlo di **fallimento** intendo che accada uno delle seguenti cose:

- divorzio
- relazioni clandestine
- essere arrivati ad un punto morto della relazione
- frustrazione continua
- litigi o il ritirarsi e tenersi a distanza per lunghi periodi

e qualsiasi altra cosa che accada nella coppia e che essa non riesca a superare.

Per dare un contesto a questo articolo farò riferimento agli sposi e al matrimonio, ma le stesse identiche considerazioni valgono per:

- qualsiasi coppia impegnata in una relazione di lungo termine
- le relazioni tra genitori e figli
- le relazioni tra amici
- le relazioni tra colleghi di lavoro.

Prima di iniziare ad esporti i 10 errori più che le coppie compiono, vorrei confessarti che io sono un campione nel fallire nel rapporto di coppia, in quanto io questi 10 errori li ho commessi TUTTI, tanto da aver preso in considerazione per lungo tempo il divorzio. Ora sono di nuovo al 100% impegnato a far funzionare il nostro matrimonio, ma questo non vuol dire che non continuo a cadere nei 10 errori che ti sto per esporre. **Non smetterò MAI di continuare a sbagliare, di litigare, di provare frustrazione nel mio matrimonio.** Ciò che è cambiato è che adesso, conoscendo questi errori classici, ho maggiore **consapevolezza** e, quando mi rendo conto di aver commesso uno di questi errori, ora possiedo degli **strumenti** per affrontarli. In questo modo ogni difficoltà di coppia diventa veramente un'**opportunità**, in quanto superare ASSIEME una difficoltà, fa crescere la coppia e rafforza ogni volta (in un modo incredibile) la coppia stessa.

## 1) ASPETTATIVE

In assoluto il primo motivo per cui i matrimoni falliscono sono le **aspettative del partner**.

Ti sembrerà trito o potrebbe confonderti, ma noi TUTTI abbiamo aspettative che riponiamo

nel nostro partner.

Per non parlare delle aspettative esplicite od implicite (queste sono ancora più insidiose) che si celano nell'istituzione del matrimonio...

Non c'è alcun dubbio: le aspettative sono in assoluto al primo posto dei motivi per cui le coppie scoppiano !

E ci sono 2 tipi di aspettative che abbiamo (no, non ce ne basta una ☺):

- 1) **Che il nostro matrimonio sia felice e sia così per sempre** (“*E vissero felici e contenti per il resto della vita*” grazie mille Walt Disney... ☺)
- 2) **Che il nostro coniuge debba esaudire tutti i nostri desideri e bisogni**

Analizza per un momento con un minimo di distacco il presupposto che “vivrai per sempre felice e contento” (come ci fanno credere le riviste piene di facce sorridenti e i romanzi della serie *Harmony*), per di più condividendo i tuoi spazi con un'altra persona (sapendo che ognuno è unico ed in continua evoluzione) e il tutto avviene grazie ad un'unica persona che ti completa perfettamente, come se fosse l'ultima e unica pedina che si incastra perfettamente per concludere tutto il puzzle...

Se ti aspetti che il tuo matrimonio (o la vita in generale) sia esclusivamente:

- felicità senza tristezza
- piacere senza dolore
- tranquillità senza ostacoli o sfide da affrontare
- calore e coccole senza conflitti

allora stai vivendo in una **fantasia**. Se vuoi puoi farlo, ma pagherai il prezzo di un'**enorme frustrazione**.

Ogni cosa ha 2 facce, una **positiva** ed una **negativa**, esattamente come le due facce di una moneta: non puoi averne una, senza l'altra. Fanno parte entrambe della stessa cosa e finché scapperai ogni qualvolta vedi il lato “brutto”, non riuscirai a costruire qualcosa di duraturo e ad assaporare e godere veramente il lato “bello”.

Ti è mai capitato di essere in un momento difficile, di aver avuto una giornata di merda e di aver cercato il tuo partner per condividere il tuo stato d'animo e lui (o lei) se ne è andato a guardare la TV, a bere o semplicemente non ti stava ad ascoltare (anche se era fisicamente davanti a voi) ?

Come ti ha fatto sentire ?

Come ti saresti sentito invece, se fosse rimasto presente (fisicamente e con la sua attenzione) a quanto gli stavi condividendo e se fosse stato interessato a cogliere come ti sei sentito ?

E questo non è un esempio di accogliere anche i momenti "brutti" ?

E quanto difficile è a volte resistere all'impulso di sfuggire da queste situazioni di disagio ?

A volte lo fai semplicemente con la mente, altre volte fisicamente o utilizzando altri mezzi per narcotizzare questo fastidio che per te è insopportabile. Magari rifugiandoti nell'alcol, nella TV, nel lavoro o in una relazione clandestina.

Ricorda che TUTTI siamo in questa barca e che non c'è alcuna persona che è perfetta in questo. Tuttavia se vuoi un rapporto di coppia che dia forza, soddisfazione e che nutra le persone coinvolte, **nota quali sono le TUE aspettative nei confronti dell'altra persona ed esci dalla fantasia che tutto sia sempre *rose & fiori* ed accetta, apprezza e resta presente di fronte ai momenti brutti e difficili.**

## 2) TU HAI DECISO DI NON "LAVORARE" SULLA VOSTRA RELAZIONE

Siamo al secondo errore per cui le coppie scoppiano: **tu hai deciso di NON lavorare sulla vostra relazione.**

E' esattamente come nel tuo giardino: se non ti dedichi ad annaffiarlo, a tagliare l'erba, a dare il diserbante quando serve, il giardino diventa una giungla in preda alle erbacce e non è più un luogo dove ti senti bene.

Ci sono diversi modi per NON lavorare sulla tua relazione:

- 1) non mettendoti in gioco, non decidendo che per te il vostro **rapporto di coppia è la priorità più alta.**

Il primo modo per non lavorare sul tuo matrimonio è il più comune, anche per me è stato così. Per lungo tempo al primo posto delle mie priorità c'era il mio rapporto con mia figlia e il secondo posto se lo contendevano il lavoro e il rapporto con mia moglie (a seconda dei periodi, passava secondo l'uno o l'altro). E' stato soltanto quando ne ho **preso consapevolezza** (perchè qualcuno me lo ha fatto notare) e dopo che io ho deciso di mettere al primo posto il rapporto di coppia, che ho notato un notevole miglioramento del nostro rapporto (di cui poi ha profittato anche nostra figlia, nonostante non sia più al primo posto).

- 2) **chiedendo aiuto alle persone sbagliate.**

Ricadi in questa categoria se, nonostante per te il matrimonio sia la priorità più alta e ti stai mettendo in gioco, chiedi aiuto alle persone sbagliate. Chi sono le persone sbagliate per chiedere aiuto per questioni che riguardano le relazioni ?

- **Parenti**, perchè non sono obiettivi e perchè tu sei stato cresciuto da loro nella cultura della tua famiglia. I tuoi parenti quindi sono ciechi ai tuoi errori, perchè per la maggior parte sono gli stessi che hanno commesso loro.
- **Amici**, perchè simpatizzano per te (se noti prendono sempre la tua difesa e mai quella del tuo partner) e non ti sbattono in faccia le parte per le quali TU non ti stai assumendo la tua responsabilità (vedi anche l'errore numero 10, che troverai alla fine).
- **Preti**, perchè gli manca esperienza diretta a riguardo.
- **Psicoterapeuti, counselor e tutti coloro** che ti fanno parlare, verbalizzare i tuoi problemi, ma NON ti forniscono degli strumenti pratici per affrontare i tuoi problemi.

- 3) **Sbagli approccio**

Un altro modo per NON lavorare sul tuo rapporto di coppia è **non prenderti la TUA responsabilità** e pensare che sia il tuo partner che debba cambiare. Le persone che pensano in questo modo si impegnano a cambiare il partner, in genere con effetti disastrosi perchè lo fanno sentire:

- Inadeguato
- non accettato per quello che è

- non amato.

### 3) PAURA E MANCANZA DI CONSAPEVOLEZZA

La paura risiede in ognuno di noi, anche nelle persone che a noi sembra siano estremamente coraggiose. In realtà se andiamo ad analizzare le loro vite sono così coraggiose in alcune aree della propria vita, ma non lo sono assolutamente in altre. ANZI: di solito lo sono **PROPRIO** per paura di fallire o di essere rifiutati in un'altra area della propria vita sentimentale.

Conosci nessuno che cerchi di coprire con il successo lavorativo, le prodezze sportive o qualche altra alto tipo di ostentazione estrema il fallimento del proprio rapporto di coppia ?

Beh, basta sfogliare i tabloid o accendere la TV per avere l'imbarazzo della scelta.

Essere **consapevole** che sicuramente anche tu provi paura è già un buon punto di partenza e la miglior cosa che tu possa fare è **esplorare queste tue zone d'ombra** con domande del tipo:

- In quale ambito del mio matrimonio o rapporto di coppia ho paura ?
- Nell'ambito del sesso, di che cosa ho paura ?
- Quando si tratta di dire la verità al mio partner, di cosa ho paura ?
- In che cosa ho paura di essere semplicemente me stesso/a ?

**Riesco veramente ad essere me stesso/a all'interno della mia relazione di coppia ?**

La maggior parte delle persone hanno grossissime difficoltà ad essere se stesse nel loro rapporto di coppia e, per far fronte alla frustrazione e al disagio che ne deriva, utilizzano le strategie che hanno sviluppato nella loro infanzia.

Tutto ciò che sai di te, ne puoi essere **consapevole**, se vi poni la tua attenzione.

Ciò che NON sai (e quindi di cui sei **inconsapevole**), ha un enorme potere su di te.

Le 2 cose che ti tengono prigioniero e non ti permettono di vivere un rapporto di coppia autentico e pieno di soddisfazioni sono:

- 1) le paure che NON affronti
- 2) le parti di te di cui NON sei consapevole

Forse mi vorresti chiedere *“Ma Alex se ci sono parti di me di cui NON sono consapevole, come faccio a scoprirle, come faccio a diventarne consapevole ?”*

Sono contento che tu me l'abbia chiesto 😊

Facci caso, ogni volta che ti incazzi per qualcosa che il tuo partner ha fatto, detto o omesso di fare. Cioè ogni volta che schiaccia uno dei tuoi fatidici “bottoni rossi” per cui tu salti sù, poniti le seguenti domande:

- che sensazione sto provando ?
- perchè provo questa sensazione ?
- per cosa non mi sto assumendo le mie responsabilità ?

## **4) MANCANZA (O POSSESSO DI INADEGUATI) STRUMENTI PER RELAZIONARSI**

La triste e cruda realtà è che NESSUNO (nè la scuola, nè la famiglia, nè la Chiesa, nè i nostri amici) ci insegna degli strumenti per relazionarci in modo autentico e per costruire e nutrire un rapporto di coppia di lungo termine.

E' come se, per riprende la nostra metafora di prima, tu volessi avere un bellissimo giardino e non sapessi niente di giardinaggio, non avessi dei manuali d'uso, non avessi delle cesoie, un badile, un tosaerba etc

Puoi anche andare a tentativi tutti i giorni, puoi anche scavare con le mani la buca per piantare un nuovo albero, ma con quale **velocità** otterrai risultati e quale è la **qualità dei risultati** che otterrai ?

Così per esempio non molto tempo fa, quando uno dei miei bottoni rossi veniva schiacciato oppure quando mi schiantavo contro una delle mie paure che non avevo il coraggio di affrontare, reagivo con la fuga (uno degli schemi che ho acquisito nella mia infanzia), sia in senso lato (cioè essendo completamente assente con la mia attenzione, pur essendo davanti a te), sia proprio andandomene fisicamente.

Ora invece:

- avendo espanso la mia zona di comfort, riesco a rimanere presente molto più a lungo, nonostante il disagio
- ho imparato a comunicare in modo autentico mediante il Circling
- ho imparato a come confrontarmi costruttivamente in modo tale che i litigi non siano un escalation che porti a rotture

## 5) VECCHIE ABITUDINI

Siamo esseri umani ed in quanto tali abbiamo degli **schemi ricorrenti** che adottiamo e ricadiamo spesso in abitudini consolidate negli anni. Questo succede in qualsiasi area della tua vita: nel lavoro, nell'alimentazione, nella gestione dei soldi, nel movimento e anche nelle relazioni. Più tempo sei sposato o in una relazione, più sei a rischio di cadere vittima di alcune abitudini di relazione che NON aiutano il tuo rapporto di coppia.

Qualunque coppia che abbia avuto figli sa come la nascita di un figlio (o magari anche più di uno) cambia radicalmente le dinamiche di coppia, portando mamma e papà in una sorta di "modalità di sopravvivenza": tutta l'attenzione va al neonato, deprivazione del sonno, stress, deprivazione del sesso e così via (lo sapete per esperienza diretta).

Cosa succede poi alla coppia quando il neonato esce dalla fase infantile ?

Il più delle volte i 2 genitori continuano nel cercare sollievo allo stress, alla mancanza di attenzione o di sesso da parte del partner **con le piccole o grandi abitudini che si sono creati durante l'infanzia del bambino**. Come per esempio:

- stare alzato fino a tardi davanti al computer (chi sa perchè l'ho scritta per prima ☺)

- appartarsi a letto per leggere
- stare fino a tardi al lavoro
- bere
- uscire con gli amici
- relazioni extra coniugali
- pornografia
- masturbazione
- etc

Queste abitudini si sono consolidate nel tempo, perciò **serve un taglio consapevole e volontario per sostituire le vecchie abitudini (che non vi aiutano più) con nuove abitudini che supportino la crescita della tua relazione.**

## 6) LA SPERANZA CHE IL TUO PARTNER SIA DIVERSO (O L'ASPETTATIVA CHE SIA COME TE)

Ho già parlato di aspettative nel primo punto, questa errore, anche se sembra simile, è una cosa diversa. Anche questo è un errore mooolto comune per cui le coppie scoppiano (e mi tocca molto da vicino). Sto parlando del fatto quando **uno dei 2 vuole che l'altro sia diverso e cambi.**

*E' veramente difficile cambiare qualcuno. Non lo consiglio a nessuno ! –*

Anonimo [Condividilo su](#)  

Poniamo che uno dei 2 sia molto motivato a “lavorare su sè stesso”, a leggere libri e a frequentare corsi per migliorarsi, mentre all'altro non gliene “*può fregare di meno*“. Il tentativo del primo partner di trascinare il secondo in qualcosa che non vuole, sortisce semplicemente 2 effetti:

- 1) la **resistenza** del partner **augmenta** ulteriormente
- 2) il partner che vuole cambiare l'altro, lo fa sentire **inadeguato** e di conseguenza anche **NON accettato** e **NON amato**

Nel tempo questa strategia porta sicuramente a **risentimento** e questa NON è la base per costruire un rapporto autentico, di mutua accettazione e amore.

Il vero amore si basa sull'**accettazione**: o riesci ad accettare il tuo parte per quello che è (e supportarlo ad essere sè stesso) oppure è meglio che ti cerchi un partner, che abbia delle caratteristiche diverse.

## 7) L'INABILITÀ O VOLONTÀ, QUANDO SI PRESENTA QUALCHE SFIDA, DI STARE NEL DISAGIO CHE STAI PROVANDO

*Quando salti sù perchè il tuo partner ha premuto uno dei tuoi bottoni rossi, non cercare di distrarti dal disagio, rimani presente nel fuoco di quell'esperienza e nota dove ti porta. –*

Condividilo su  

Il successo delle tue relazioni è governato dal tuo cervello e dal tuo sistema nervoso centrale e la maggioranza delle coppie non ha ancora imparato a comunicare con la parte più primitiva del cervello (il cosiddetto cervello *rettiliano*), quello che reagisce **bloccandoti**, facendoti **scappare** o mandandoti all'**attacco** ogni qualvolta tu ti senta in pericolo o "attaccato" dal tuo partner. In altre parole non hai mai imparato a gestire le tue emozioni e se non sai farlo non aspettarti di avere un rapporto di coppia felice.

Ogni volta che il tuo partner preme uno dei tuoi "bottoni rossi", tu reagisci in uno dei 3 modi descritti sopra (quello che hai usato da bambino o quello che hanno usato i tuoi genitori), ma puoi imparare a riconoscere questo schema ed interromperlo. Inoltre il nostro **cervello è plastico** ed ha la capacità di riplasmarsi in seguito a nuove abitudini e questo cambia completamente la chimica del tuo cervello e di conseguenza il tipo di relazioni che hai.

Abbi il coraggio e la resilienza di non fuggire quando ti trovi in una situazione emotivamente spiacevole ed impara le basi della neuroscienza del cervello. Così riuscirai a stare con le tue emozioni (senza esserne dominato) quando ti relazioni nel tuo rapporto di coppia.

Per me per lungo tempo rimanere presente per ascoltare e capire gli stati d'animo di mia moglie, quando lei era arrabbiata o semplicemente emotivamente carica, era così spiacevole (tanto da essere **insopportabile**), che questo impediva di fatto che ci relazionassimo, che io potessi cogliere il suo mondo. Di fatto questo impediva a lei di fidarsi di me e di aprirsi di più (del resto come poteva ? Visto che non ero in grado di reggere il suo stato emotivo... )

## 8) CODIPENDENZA

Esistono 2 tipi di co-dipendenza:

- 1) quella **saggia e produttiva**, quando dipendiamo l'uno dall'altro per sopravvivere. Questo è il tipo di dipendenza che esiste tra un bambino e la sua mamma o papà: la sopravvivenza del bambino dipende da questo rapporto. Anche da adulti viviamo in co-dipendenza, non è soltanto una strategia di pura sopravvivenza, ma il nostro cervello è programmato per stare in gruppo, in branco, in quanto questo ci dà sicurezza e ci fa stare bene.
- 2) quella **neurotica**, quando il nostro stato emozionale e la nostra autostima dipende da un'altra persona. Cioè "io non mi sento OK, se tu non ti senti OK". Questo è un meccanismo che è presente in alcune coppie e questo uno dei 2 partner se lo è portato dietro dall'infanzia, quando l'essere autentico di quel bambino non veniva accettato. E quando poi quel bambino andava in cerca ed aveva bisogno di affetto cosa ha fatto ? Ha deciso, per evitare il rifiuto ed il senso di abbandono, di diventare la **miglior versione che i nostri genitori volevano** ! ☹

In pratica da bambini cerchiamo di essere noi stessi, poi nascondiamo le parti che i nostri genitori NON amano o per cui ci fanno vergognare e mostriamo invece le parti per cui riceviamo amore.

Nel punto 5) abbiamo parlato di vecchie abitudini, questo è un altro esempio di vecchie abitudini, perchè l'abitudine di mostrare ciò per cui riceviamo amore e nascondere ciò che non piace, lo portiamo avanti anche da adulti e lo facciamo poi anche all'interno delle nostre relazioni, nel nostro matrimonio.

Abbiamo paura che il nostro vero essere faccia paura o faccia arrabbiare il nostro partner e che questo lo possa fare scappare. La **paura dell'abbandono**, di rimanere da soli è una delle paure universali dell'essere umano; quindi, piuttosto che rischiare l'abbandono, siamo disposti a rinnegare il nostro vero io e di comportarci come piace al nostro partner. Il problema è che questa strategia non va molto lontano, perchè **alimenta il risentimento** e nel tempo distrugge il matrimonio.

Ci sono tanti matrimoni che vanno avanti per decenni in questo modo, non li giudico perchè probabilmente sono inconsapevoli o non conoscono gli strumenti per spezzare questo circolo vizioso e non aspettarti che queste relazioni facciano crescere, diano carica e soddisfazioni.

**In quale parte del tuo rapporto di coppia non sei veramente te stesso per timore che il tuo partner prenda paura o si possa arrabbiare ?**

## 9) INCOLPARE IL PARTNER

Questo è un errore veramente comune e pesante e lo facciamo veramente TUTTI, sto parlando dell'inculpare. Questo errore è deleterio per il rapporto di coppia.

*"Ehi, NON è colpa MIA se il mio matrimonio va a rotoli, ma è colpa di \_\_\_\_\_ !"*

In genere incolpiamo una di queste 2 entità:

- 1) gli **altri**. Il partner, i nostri genitori, Dio, il lavoro, i soldi, etc
- 2) **noi stessi**. *"Non me lo merito", "E' colpa mia, rovino sempre tutto"* etc

Incolpare qualcuno o qualcosa lo facciamo tutti, è una fase della crescita attraverso cui tutti passiamo: osserva i bambini. Appena succede qualcosa i bambini subito puntano il dito a qualcun altro *"Non sono stato io, è stato lui !"*.

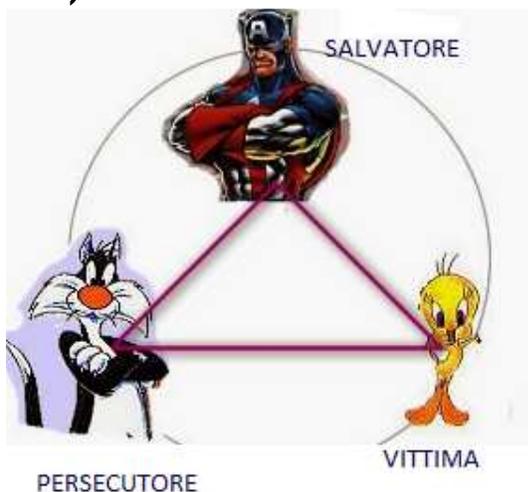
Il brutto è che questo rischia di diventare un'abitudine che si consolida anche da adulto (ricordi il punto 5 ? ). Crescendo devi essere in grado di assumerti le tue responsabilità,

altrimenti **resterai sempre una vittima** e non sei mai in carica nel definire il destino della tua vita e delle tue relazioni.

Un ottimo esercizio per uscire dalla mentalità di vittima e prendere consapevolezza della tua tendenza ad incolpare e non prendere responsabilità è la “**Settimana senza incolpare**“: prendi l’impegno con te stesso, con il tuo partner o con un amico e nota ogni volta che non ti prendi la tua responsabilità ed incolpi qualcuno. Puoi anche tenere traccia su un foglio di ogni situazione per poi analizzarlo e cercare schemi ricorrenti oppure usare un braccialetto (o un elastico) e spostarlo di polso ogni qualvolta che ti rendi conto di aver incolpato qualcuno.

Noterai quanto spesso incolpi e ricorda che l’**obiettivo NON** è essere perfetti (cioè non incolpare mai), ma bensì **prendere consapevolezza** di come, dove e quanto incolpi e non prendi responsabilità.

## 10) I TRIANGOLI



Il **triangolo drammatico** è uno schema che rappresenta ciò che succede molto spesso nelle relazioni di coppia. In pratica abbiamo una persona che si sente **vittima** di una situazione. Per esempio una moglie che si sente vittima di un comportamento del proprio marito (che ai suoi occhi diventa il **persecutore**). Ciò che spesso succede è che la moglie a questo punto NON affronta la questione con il marito, ma va a sfogarsi da un’amica, che diventa il **salvatore**, perchè nel 90% dei casi NON fa notare all’amica in cosa NON si sta assumendo le proprie responsabilità, ma – essendo l’amica – empatizza con la situazione

della vittima. In questo modo convalida sia il giudizio arbitrario che il marito sia il persecutore, sia il giudizio che la moglie sia la vittima e quindi toglie di fatto alla moglie qualsiasi responsabilità dell'accaduto.

Secondo te questo aiuta la moglie ad uscire dalla sua situazione ?

NO !

Quando ti senti vittima, la situazione NON è nel tuo controllo, non sei in carica delle tue decisioni e del tuo potere. Quindi se una persona che si sente vittima vuole riuscire a risolvere una questione relazionale, **deve prendersi le proprie responsabilità**, tirare fuori il coraggio di **affrontare la questione con il marito** ed imparare a comunicare direttamente e in modo autentico.

**N.B:** se tu sei l'amico con cui una vittima si confida e cerca supporto in te, se non vuoi diventare il "salvatore" e in questo modo condannare la povera "vittima", devi:

- 1) con amore, ma in modo deciso, far notare a tuo amico in cosa NON si sta assumendo le proprie responsabilità
- 2) chiedere in quale modo intende comunicare, quanto ha appena detto a te, con il diretto interessato, per poter iniziare un confronto diretto ed autentico.

## **RICAPITOLIAMO I 10 GRAVI ERRORI CHE OGNI COPPIA COMMITTE (E PER CUI RISCHIA DI FALLIRE):**

- 1) Hai delle aspettative irrealistiche sul rapporto di coppia e il partner
- 2) TU hai deciso di NON lavorare sulla vostra relazione di coppia
- 3) Mancanza di consapevolezza e paura
- 4) Mancanza(o possesso di inadeguati) strumenti per relazionarsi
- 5) Vecchie abitudini
- 6) La speranza che il tuo partner sia diverso (o l'aspettativa che sia come te)
- 7) L'inabilità o volontà, quando si presenta una sfida, di stare nel disagio che stai provando
- 8) Codipendenza

- 9) Incolpare il partner
- 10) i Triangoli drammatici
- 11) NON c'è alcuna persona che sia immune a questi 10 errori, dammi 15 minuti del tuo tempo e posso trovare almeno un aspetto che non stai affrontando per ciascuno di questi 10 errori.

**Su quale di questi errori ti trovi più in difficoltà ?**



### **Sull'autore**

Mi chiamo **Alexander Reif** e sono l'autore del blog

[RelazioniAutentiche.com](http://www.RelazioniAutentiche.com) dove condivido gli strumenti che ho imparato (e continuo a sperimentare) per creare dei rapporti di coppia **autentico e felice**.

Lo faccio **perché** ho scoperto che:

- 1) impegnarsi in un rapporti di coppia a lungo termine **è il modo migliore per continuare a crescere**: non c'è nessuno come il tuo partner, nel portare allo scoperto le tue zone d'ombra e non c'è nessuno che abbia abilità maggiore del tuo partner nel premere i "bottoni giusti" per farti perdere le staffe, vero ?
- 2) il **rapporto di coppia è la relazione più difficile sulla faccia della terra**, questo vuol dire che tutti gli strumenti che impari ad utilizzare con il tuo partner, ti tornano utili per il rapporto genitori-figli, con i famigliari, con i colleghi al lavoro, con gli amici.  
**Prova per credere !**

Se, l'argomento ti interessa su <http://www.relazioniautentiche.com> trovi il form per iscriverti alla **newsletter**.

Se hai voglia di darmi una mano a spargere la voce riguardo a questo progetto, condividi questo documento con chi potrebbe esserne interessato.

Te ne sono molto grato ☺

Un abbraccio

Alexander

<http://www.RelazioniAutentiche.com>