



I 7 SEGRETI
per una
RELAZIONE
SANA E FELICE



Don Miguel Ruiz Jr.
e HeatherAsh Amara

Don Miguel Ruiz Jr.
HeatherAsh Amara

**I 7 SEGRETI
PER UNA
RELAZIONE
SANA E FELICE**



Indice

Indice

Introduzione

I segreti fondativi

Capitolo 1. Il segreto dell'impegno

Capitolo 2. Il segreto della libertà

Capitolo 3. Il segreto della consapevolezza

Parte 2. I segreti trasformativi

Capitolo 4. Il segreto della guarigione

Introduzione

E devo dirvi che questi tre vivranno felici e contenti? Non ve lo dirò [...]. Ma della felicità c'è stata. E sono vissuti.

– STEPHEN KING

“E vissero felici e contenti”.

È con queste cinque parole che si crea un intero universo di aspettative sulle relazioni. Con questo concetto preso dalle favole e con altri simili, viene piantata nella nostra mente l'idea che se avremo una relazione seria la nostra vita sarà magnifica, tutto sarà perfetto e alla fine saremo “arrivati” alla nostra destinazione.

Ma ovviamente sappiamo tutti che le relazioni sono un po' più complicate di così.

In quanto esseri umani, la maggior parte di noi aspira a una

relazione appagante perché è una parte integrante del nostro percorso. Ci fornisce una serie illimitata di modi per imparare, crescere, prosperare e divertirci, ma funziona anche come fondamenta su cui gran parte di noi si costruisce una famiglia e un contesto sociale. Tuttavia, come ben sappiamo, le relazioni non sono sempre “rose e viole”.

Soltanto con una parola o uno sguardo della persona che amiamo, la nostra relazione amorosa può portarci dall'estasi sublime alla disperazione più profonda. Può elevarci fino alle grandi vette della purezza, della passione e della schiettezza o farci cadere improvvisamente in un buco pieno di paura, dolore, confusione e giudizio.

Le relazioni amorose possono rivelarsi difficili in quest'epoca di cambiamenti. L'istituto del matrimonio nacque come un accordo economico e sociale, non era finalizzato all'amore. Anche in tempi moderni, fino a non molto tempo fa avevamo ruoli diversi in una relazione a seconda del genere. Si riteneva ideale che la donna restasse a casa e si occupasse dei figli, mentre l'uomo lavorava per sostenere economicamente la famiglia. È facile capire perché questi ruoli possono andare a pezzi: non soltanto erano intrinsecamente stereotipati e ingiusti, ma anche discriminanti a livello di classe, perché di solito solo le famiglie più abbienti potevano permettersi di avere un'unica persona come fonte di reddito. E quando entrambi i genitori

dovevano lavorare, le opportunità di impiego erano, e ancora possono essere, molto legate al genere. Queste rigide definizioni nelle relazioni non portavano certo la felicità, ma davano una certa stabilità e continuità familiare.

Oggi stiamo entrando in un mondo di relazioni del tutto nuovo, in particolare per quanto riguarda quelle amorose. Se da un lato possiamo apprezzare la bellezza di un vasto territorio senza regole, dobbiamo anche affrontare la difficoltà di non avere grandi guide e sostegni che ci indichino cosa fare e come comportarci. Ecco perché di solito finiamo per portare inconsciamente dentro alle nostre relazioni le vecchie regole e aspettative dei nostri genitori, della nostra cultura e della nostra religione, anche se consciamente non siamo affatto d'accordo! Scegliamo il partner in un impeto ormonale e di possibilità solo per scoprire che quando la scintilla del nuovo amore si dissolve non abbiamo idea di come comunicare o di come affrontare le sfide che si presentano. E poiché non ci è stato insegnato a essere curiosi e creativi artisti delle relazioni, ci impantiamo nelle nostre aspettative e mettiamo in scena i nostri soliti schemi e conflitti anche se la relazione in sé sta cambiando.

In parte questo libro è nato per venire incontro a questa ricerca di conoscenza. Nel nostro lavoro sentiamo ripetere le solite lamentele da persone che stanno cercando una guida

per avere e mantenere una relazione sana. I problemi comuni vanno da “il mio partner non è emotivamente disponibile” a “non sento più un’attrazione fisica” a “sento che sta cercando di controllarmi”.

Ecco alcune delle domande specifiche che abbiamo ricevuto:

- Come posso comunicare al mio partner le mie vere sensazioni sui temi su cui non siamo d’accordo?
- Come posso riacquistare la fiducia e l’amore per il mio partner dopo un’infedeltà o un altro tipo di abuso della mia fiducia?
- Come faccio a sostenere il suo percorso senza compromettere il mio?
- Come possiamo crescere insieme mentalmente, emotivamente e spiritualmente?
- Come posso tornare a sentire la vicinanza emotiva con il mio partner?
- Come posso fare per ravvivare l’intesa sessuale che avevamo un tempo?
- Come faccio a sapere se è arrivato il momento di porre fine alla relazione?
- Come posso attrarre qualcuno senza seguire i soliti schemi che ho sempre usato?

Come vedrete nelle prossime pagine, le risposte a queste domande si trovano curando il vostro passato, acquisendo nuove capacità per il presente e immaginando con chiarezza il vostro futuro. Per farlo abbiamo bisogno di nuove linee guida. Il nostro obiettivo è che questo libro diventi per voi proprio una guida.

Poiché la maggior parte di noi è rimasta sedotta da qualche versione di vecchie favole o miti, come il fantomatico “e vissero felici e contenti”, uno dei nostri obiettivi è quello di aiutarvi a identificare qualsiasi mito personale che non sia più utile e a lasciarlo andare, in modo da potervi aprire a nuovi territori di autoesplorazione, di creatività e, soprattutto, di amore incondizionato.

Dal nostro punto di vista, l'amore incondizionato è l'ingrediente chiave per una relazione sana e felice, e ciò che condivideremo con voi qui sono i segreti per metterlo in tutte le vostre relazioni. Ma per portare l'amore incondizionato nelle nostre relazioni dobbiamo prima considerare due ostacoli importanti che ci impediscono di viverlo: l'addomesticamento e l'amore condizionato. Per essere più specifici, gli addomesticamenti incosci e l'attaccamento alla pratica dell'amore condizionato sono l'origine di quasi tutti i problemi che viviamo nelle relazioni. Permetteteci di spiegarvelo.

Molto di quanto apprendiamo sulle relazioni viene dal

nostro *addomesticamento*, dal sistema attraverso il quale impariamo i modi di comportarsi accettabili e accettati dalla società. Per quanto riguarda le relazioni, questo significa che veniamo a sapere cosa otterremo, come dovremmo comportarci e cosa dovremmo aspettarci da tutta una serie di indizi, comportamenti e orientamenti. Tra questi ci sono anche le idee che assorbiamo dai film, dalle canzoni, dalla televisione e dai comportamenti a cui assistiamo mentre cresciamo dei nostri genitori e di altri.

Per avere una relazione sana e felice dobbiamo essere disposti a esaminare le idee a cui siamo stati addomesticati perché, come ormai probabilmente sapete, molte di quelle idee semplicemente non funzionano. Anche il già menzionato “e vissero felici e contenti” è solo un esempio di un’idea a cui molti di noi sono stati addomesticati a credere sin da bambini. Quando diventiamo adulti capiamo che questa idea particolare non spiega con precisione le relazioni ma continuiamo ad aggrapparci a essa, a volte impercettibilmente o anche inconsciamente.

Altri esempi di idee addomesticate sulle relazioni comprendono “devo essere ciò che il mio partner vuole che io sia” o “sarò degno di essere amato e accettato solo se mi comporterò e apparirò in un certo modo”. Sin dalla più giovane età ci sono molte altre idee come queste che ci girano attorno.

Questi addomesticamenti sfociano in ciò che chiamiamo *amore condizionato*. Per essere chiari, la maggior parte delle persone non lo chiama amore condizionato, lo chiama semplicemente amore. Ecco quanto siamo intrisi di questo particolare schema di addomesticamento. Per esempio, vi suona familiare qualcuno dei seguenti atteggiamenti? Forse li avete sentiti dall'esterno, cioè dal vostro partner, ma anche nei vostri monologhi interiori.

- Ti amerò se... mi farai sentire bene con me stesso.
- Ti amerò se... mi prometti queste cose e le manterrai per sempre.
- Ti amerò se... anche tu mi dirai che mi ami.

Ovviamente la conseguenza di queste affermazioni è che se non farete queste cose l'amore vi sarà negato. Resterete soli, sarete indegni e imperfetti. In questo modo, nella vostra relazione l'amore può assumere le caratteristiche del controllo e del possesso. Questo non significa che simultaneamente l'amore reale non esista – può sicuramente accadere – ma quando ponete al vostro amore delle condizioni, alla fine questo porterà sofferenza per voi e per l'altro.

È importante sottolineare anche che non tutti gli addomesticamenti sono negativi. La maggior parte di noi

è stata addomesticata da idee come “sii gentile con gli altri”, “non dire bugie” e cose del genere. Una parte del lavoro preparatorio per avere una relazione sana e felice è notare tutti i vostri addomesticamenti e *vedere quali sono veri e quali non sono veri per voi*.

Un facile esempio è l'idea consolidata, che ha molti sostegni sociali e religiosi, che “le coppie dovrebbero essere sposate prima di avere relazioni sessuali”. Naturalmente sono molto poche le persone che al giorno d'oggi si attengono a questa idea, perché hanno deciso che questo addomesticamento non è né vero né utile per loro. È importante notare che la vostra mente può continuare a credere a questo addomesticamento anche quando il cuore non lo fa. Il risultato è che farete sesso prima del matrimonio e che poi probabilmente ve ne farete una colpa anche se pensate di essere liberi da questa credenza. Vogliamo essere chiari: che nel vostro cuore e nella vostra mente rifiutate o accettate come vera questa credenza, alla fine non conta. Ciò che conta è che il vostro rifiuto o la vostra accettazione sia ciò che volete davvero, non ciò che semplicemente siete stati programmati o indottrinati a credere.

Benché l'amore condizionato e gli addomesticamenti sottostanti possano esistere in ogni genere di relazione, sono spesso le nostre relazioni amorose quelle che tirano fuori il meglio e il peggio di noi. A volte un nuovo amore emerge qua-

si magicamente, pieno di possibilità e fortemente terapeutico. Ci sentiamo completamente accettati e benvenuti, avvolti dalle braccia dell'amore. Tuttavia anche la migliore e più sublime relazione amorosa può svaporare o spegnersi se non viene nutrita nel modo giusto e può attraversare il gelo del dolore, della rabbia e del conflitto.

Come usare questo libro

Vorremmo che fosse chiaro che non definiamo i principi di questo libro come segreti perché sono nascosti. Di fatto, molti di essi possono esservi familiari e potrebbero persino riguardare concetti che avete già iniziato a esplorare. Li chiamiamo segreti nel senso che sono punti chiave, modi per orientare e instradare la nostra comprensione e le nostre azioni in direzioni proficue che portano a connessioni più profonde e più ricche di senso. Come vedrete, una parte del segreto sta nell'arte di mettere in pratica queste idee giorno dopo giorno, anno dopo anno, di capire quando siamo usciti di strada e decidere di rimetterci in carreggiata.

Dopotutto non è che le relazioni, una volta iniziate, si facciano da sole o continuino felicemente con il pilota automatico. Se pensiamo al nostro percorso con la persona amata come

a un viaggio in barca fatto insieme in mare aperto, possiamo capire tutti i suoi livelli di complessità. Se stiamo passivamente seduti nella barca in attesa di salpare verso il tramonto, andremo incontro a un sicuro disastro. Se ci lanciamo nella pienezza dell'esperienza e siamo disposti a fare ciò che è necessario, allora entriamo nel regno dell'impegno cosciente e della connessione. È qui che inizia il vero viaggio.

I sette segreti per una relazione sana e felice – impegno, libertà, consapevolezza, guarigione, gioia, comunicazione e lasciare andare – vi possono aiutare in qualsiasi situazione, che viviate una relazione con qualcuno da parecchi anni o che siate single e vogliate prepararvi per una relazione.

I primi tre – impegno, libertà e consapevolezza – sono quelli che chiamiamo segreti fondativi. Secondo noi sono la base su cui è costruita ogni relazione sana. Forse, leggendo questa parte, noterete alcuni aspetti del vostro pensare e del vostro agire che devono essere migliorati. La buona notizia è che le informazioni qui contenute possono mostrarvi come riparare le fondamenta difettose che potete scoprire, rimpiazzando vecchie idee e credenze con nuove e più forti travi di sostegno.

I tre segreti successivi – guarigione, gioia e comunicazione – sono trasformativi. Quando portate nelle vostre interazioni con gli altri gli insegnamenti e gli strumenti forniti da questi capitoli, potete migliorare e rafforzare un'unione esistente già

solida oppure ricostruire una struttura danneggiata trasformandola in un luogo leale, spazioso e resistente.

L'ultimo segreto – il lasciare andare – vi offre la guida per alimentare la vostra relazione in modo permanente. Qui imparate a fare la manutenzione e a fornire il sostentamento che manterrà solida la costruzione della vostra relazione anche in momenti mutevoli e difficili.

Gran parte di ciò che diremo si concentrerà sulle relazioni amorose, ma la verità è che questi sette principi possono aiutarvi a creare delle connessioni più profonde e significative in *tutte* le vostre relazioni. Man mano che ampliate le vostre capacità all'interno delle relazioni, ne raccogliete i frutti di persona. In base alla nostra esperienza, investire nelle relazioni che contano di più offre grandi opportunità di crescita personale.

Ci vorranno sforzo, fermezza e nuove capacità. Ognuno di noi entra nelle relazioni con una valigia piena della sua storia e delle sue sofferenze, delle sue ferite emotive e delle sue paure. Iniziamo imparando a vedere noi stessi come artisti e a sviluppare la capacità di lasciare andare con creatività e passione ciò che non ci serve più per creare la nostra personale versione delle relazioni come opere d'arte.

In questo libro uniamo le esperienze, gli errori e i successi di due persone ben versate nell'arte delle relazioni. Siamo due individui, ma abbiamo scelto di parlare con una sola voce per

semplicità e perché i nostri insegnamenti sono molto simili. Entrambi abbiamo dedicato la vita a trovare la nostra verità e la nostra libertà e pensiamo che le relazioni siano uno dei più potenti catalizzatori per la crescita personale.

Siamo anche molto diversi. Miguel è felicemente sposato da quindici anni con Susan ed è padre di due figli, Audrey e Alejandro. HeatherAsh è felicemente divorziata, bisessuale, a volte poliamorosa e a volte monogama. In ogni capitolo, da un lato condividiamo le storie di persone che conosciamo, dall'altro attingiamo profondamente e ampiamente anche dalle nostre esperienze relazionali, raccontando ciò che abbiamo imparato attraverso il dolore straziante e l'amare con vulnerabilità, attraverso i conflitti e i festeggiamenti.

Illustrando i sette segreti per avere una relazione sana e felice, vi chiederemo di riesaminare alcune delle cose che avete appreso sull'amore. Per assimilare davvero questi insegnamenti, dovrete essere disposti ad abbandonare le vecchie storie che derivano dalla vostra visione infantile sull'amore, le vostre aspettative lampanti o nascoste sulla persona che amate e la vostra concentrazione su ciò che dovrebbe o non dovrebbe fare. Questo concentrarsi su ciò che fa il partner è un pensiero così pervasivo che spesso, durante i seminari che organizziamo, ci viene chiesto: "Cosa posso fare per convincerlo a cambiare il suo comportamento?". Capiamo l'intenzione collaborativa

che di solito accompagna questo tipo di domande, ma vogliamo essere chiari su una cosa prima di iniziare: non potete cambiare nessun altro. Potete cambiare soltanto voi stessi. Non c'è un contesto più difficile delle vostre relazioni più intime per addestrarsi a questa verità assoluta.

Se avete preso questo libro nella speranza di trovare qualche strumento magico per cambiare il vostro partner, potreste rimanere delusi dalle pagine che seguono. Ciò detto, vi invitiamo a unirvi a noi in questo viaggio con una mente aperta, perché potreste scoprire che cambiare voi stessi è tutto ciò che deve succedere per essere felici.

Queste pagine sono piene di esperienze concrete per migliorare tutte le vostre relazioni, specialmente quelle intime. Vi aiuteranno a creare una relazione amorosa che alimenterà il vostro cuore e la vostra anima. Alla fine di ogni capitolo abbiamo incluso una sezione con alcune indagini ulteriori che potrete fare da soli. Ma questo libro non è un tradizionale manuale di istruzioni, perché ogni relazione è unica come le persone che ne fanno parte. Non esiste un unico modo giusto di stare in una relazione e nessuna serie di rigide regole porterà mai a una gioia senza fine.

Che siate single, sposati, celibi, poliamorosi, etero, gay, bisessuali o comunque scegliate di identificarvi, vi diamo il benvenuto. L'intimità inizia con la vostra relazione con voi stessi

e aumenta onorando le vostre scelte e i vostri desideri. Non c'è un unico modo per percorrere questa strada verso una relazione sana e felice; c'è soltanto il *vostra* modo.

Nelle fiabe della nostra infanzia, “e vissero felici e contenti” era usato per indicare la fine della storia ma per noi e per questo libro “e vissero felici e contenti” è solo l'inizio di una nuova storia: la storia della vostra relazione sana e felice con voi stessi e con la persona che amate. Lasciate che questa sia la vostra guida per entrare nel flusso dell'amore verso voi stessi, il vostro partner, la vostra famiglia e la vita.