



RICCARDO BUCCIARELLI



**POTERE ALLE DONNE**  
come risolvere definitivamente  
il rapporto di coppia

STAZIONE CELESTE

RICCARDO BUCCIARELLI

# POTERE ALLE DONNE

COME RISOLVERE DEFINITIVAMENTE

IL RAPPORTO DI COPPIA



EDIZIONI  
STAZIONE CELESTE

*Progetto editoriale*  
PIETRO ABBONDANZA

*Revisione*  
BRUNA BRUNELLI

*Editing e grafica*  
EMANUELA SINA

*Stampa*  
LINEAGRAFICA – CITTÀ DI CASTELLO (PG)

© 2015 EDIZIONI STAZIONE CELESTE

PRIMA EDIZIONE LUGLIO 2015

---

Realizzare un libro è un'operazione complessa che richiede numerosi controlli. L'esperienza insegna che è praticamente impossibile pubblicare un testo privo di errori. Saremo quindi grati ai lettori che vorranno segnalarceli.

## INDICE

PRIMA DI INIZIARE	VII
PREFAZIONE: PRIMA DI TUTTO CONOSCIAMOCI	XI
<i>Capitolo Uno</i>	
COME SI SCEGLIE UN PARTNER?	3
INNAMORAMENTO	6
AMORE	7
CIÒ CHE CI LEGA DAVVERO: L'AMORE COMPIUTO	8
<i>Capitolo Due</i>	
UN PO' DI BIOLOGIA	15
SIAMO DEGLI ANIMALI	15
L'EQUILIBRIO MASCHILE-FEMMINILE	17
TUTTO HA ORIGINE DA UN ELEMENTO FEMMINILE	20
<i>Capitolo Tre</i>	
RASSEGNAI, L'UOMO NON ESISTE! ECCO PERCHÉ	
NON NE TROVI UNO COME VUOI TU	25
DIETRO UN GRANDE UOMO C'È SEMPRE UNA GRANDE	
DONNA	25
L'UOMO NON ESISTE	27
ABBIAMO PERSO LA BUSSOLA	30

## VI

### *Capitolo Quattro*

IL KILLER DEI RAPPORTI DI COPPIA:	
LO SCAMBIO DEI RUOLI	37
LA NATURA NON SBAGLIA, NOI SÌ	37
LO SCAMBIO DEI RUOLI	42
NESSUNO SFUGGE ALLA LEGGE DEL 2	47
DONNA IPER-PROTETTIVA – UOMO TRADITORE	49
DONNA RIGIDA – UOMO SOTTOMESSO	53
MA SE LE COSE SONO COSÌ, PERCHÉ NON CI SI LASCIA?	57
IL PROBLEMA DELLA DIPENDENZA AFFETTIVA	60

### *Capitolo Cinque*

POTERE ALLA DONNA!	71
DOVE CI SIAMO PERSI?	71
LA LEGGE DEL MINIMO SFORZO	74
LA RI-SCOPERTA DELLA FEMMINILITÀ	77
PRIMO PASSO: RINUNCIA ALLA POSIZIONE MATERNA	80
SECONDO PASSO: RINUNCIA ALLA PRETESA DI VOLER RICEVERE PRIMA DI DARE	82
TERZO PASSO: RECUPERA GLI INTERESSI ESTERNI E SMETTI DI CONCENTRARTI SOLO SULLA COPPIA	83
QUARTO PASSO: SORRIDI!	84
QUINTO PASSO: CREA IL TUO UOMO!	84
UNA BUONA NOTIZIA: IL TUO UOMO TI AMA!	90

### *Capitolo Sei*

LA COPPIA COME SCOMMESSA ESISTENZIALE	105
---------------------------------------	-----

## PRIMA DI INIZIARE

Non pensare nemmeno per un attimo di poter iniziare questo libro senza l'ausilio di una matita, una penna o un evidenziatore. Il libro in sé è pieno di spunti che possono davvero cambiare la tua esistenza e permetterti finalmente di essere felice. Probabilmente, sia che tu sia una donna, sia che tu sia un uomo, se le tue mani stanno sfogliando queste pagine hai già letto altri libri sul tema. Alcuni ti saranno piaciuti, altri ti avranno dato qualche spunto per capirci finalmente qualcosa sul complicato mondo delle relazioni di coppia. Magari avrai anche sperimentato qualche tecnica per sedurre l'altro sesso... ma alla fine, dopo poco, la tua vita è tornata a essere quella di prima e un altro libro si è aggiunto alla pila sul tuo comodino, mentre la tua "lei" o il tuo "lui" continuano a dormire sonoramente dall'altro lato del letto.

Con questo libro sarà diverso, ma solo rispettando alcune condizioni che ti permetteranno di realizzare un cambiamento definitivo e soddisfacente.

- **DEVI LEGGERE TUTTO IL LIBRO FINO ALL'ULTIMA RIGA**

Evita di lasciarlo a metà su qualche sperduto scaffale di casa tua come se fosse un'amante di cui, a un certo punto, ti sei stancato/a. Il cambiamento più di ogni altra cosa ha bisogno di amore e se amerai questo libro, questo libro amerà te e ti renderà felice. Quindi usalo, segnalalo, scrivici sopra, sottolinea quello che ti piace, insomma goditelo come vorresti fare con il tuo partner.

- **APRI LA TUA MENTE**

Mettiti in discussione. Pagina dopo pagina, andando avanti, ti accorgerai di come sia possibile vivere in un mondo di illusioni che altro non fanno che rovinarti la vita. Alcune frasi o parti probabilmente ti daranno fastidio, magari ti arrabbierai anche, perché sarà difficile riconoscere che la tua vita affettiva non funziona come vorresti. Se sarai capace di metterti in discussione e vedere come DAVVERO funzioni e vivi le tue emozioni, allora DAVVERO tutto sarà possibile per te.

- **FAI GLI ESERCIZI**

Molte persone pensano che cambiare voglia dire CAPIRE dove si sbaglia e allora, come per magia, tutti i problemi svaniscono e finalmente si può essere felici. *Niente di più sbagliato!!!* Capire in realtà non serve un granché, serve invece SPERI-

MENTARTI con tutti i tuoi dubbi e le tue incertezze. Solo dopo che avrai provato qualcosa di nuovo e avrai visto che funziona ti sentirai meglio, solo allora davvero capirai dove sbagliavi, cosa non funzionava e perché quel senso di insoddisfazione permanente non ti abbandonava mai. Il libro è pieno di suggerimenti e spunti per provare quello che stai leggendo, affinché *Potere alle Donne* non sia semplicemente un “libro da leggere”, ma un’esperienza capace di attuare un miglioramento effettivo nella tua vita.

Ti sembra faticoso? Forse sì, ma sappi fin da ora che la fatica che farai per provare a cambiare ed essere davvero felice non è nulla rispetto alla fatica che fai ogni giorno per reggere l’insoddisfazione di una complicata vita affettiva e relazionale.

#### AVVERTENZE PER LA LETTRICE

Cara lettrice, questo libro è soprattutto per te, quindi usalo come meglio credi e scopri con gioia ed entusiasmo, pagina dopo pagina, che hai un potere enorme che nessuno ti ha mai spiegato, che puoi davvero fare quello che vuoi ed essere quel tesoro che in fondo, dentro di te, hai sempre saputo di essere. Se lo scoprirai, il tuo uomo ti custodirà e difenderà come la cosa più preziosa.



**AVVERTENZE PER IL LETTORE**

Caro lettore, anzitutto ti faccio i miei complimenti, perché se stai leggendo questo libro vuol dire che hai voglia di crescere e migliorare, e fra i maschi odierni questa è già una qualità più che apprezzabile. Io sono maschio come te e posso capire come te quanto sia difficile essere soddisfatti in coppia. Questo libro ti aiuterà a capire meglio il meraviglioso, e solo apparentemente complicato, mondo femminile. Goditi anche tu il viaggio e se questo libro ti piace... regalane una copia alla tua compagna!

**Per acquistare il libro on-line  
in formato cartaceo o eBook  
clicca [qui](#)**

## PREFAZIONE

### **PRIMA DI TUTTO CONOSCIAMOCI**

Cara lettrice, come ho già accennato, questo libro è soprattutto per te, se ne avrai voglia la seguente lettura sarà capace di cambiare definitivamente il tuo modo di vedere e vivere i rapporti con l'altro sesso, quindi è importante che mi presenti e ti spieghi come sono arrivato a scrivere proprio a te.

Ho studiato psicologia presso l'università degli studi di Padova e dopo la laurea ho deciso di tornare a Pescara, la mia città natale. Dopo poco ho iniziato a lavorare come operatore sociale presso una comunità di recupero per tossicodipendenti. All'inizio ero soddisfatto, ma già dopo il primo anno sentivo crescere dentro di me il desiderio di dedicarmi a quella che sentivo essere la mia vocazione, la psicoterapia. Così, dopo circa due anni, nel 2005, in concomitanza con l'iscrizione a una scuola di specializzazione in psicoterapia, mi sono licenziato e mi sono messo alla ricerca

di un lavoro che mi permettesse di entrare in contatto più diretto con le problematiche delle persone. Dopo poco tempo venni contattato da un'associazione che mi offrì di collaborare proprio come psicologo. Si occupavano di coppie in crisi, la cosa mi piacque subito e accettai volentieri. È nata così la mia professione con questo imprinting. Dopo due anni di esperienza decisi di mettermi in proprio, ma quello della conflittualità di coppia è un tema che ha continuato ad appassionarmi molto negli anni. Nel corso del tempo mi sono ritrovato ad aiutare centinaia di persone che presentavano svariati problemi associati alle dinamiche col partner: ansia, depressione, frustrazione, conflitti che spesso culminavano nella separazione. Di fronte a ogni persona con cui mi sono seduto a parlare mi sono sempre interrogato su come l'amore, o qualsiasi cosa li avesse legati nel tempo, fosse potuto sparire, affievolirsi, a volte letteralmente distruggersi, e questo indipendentemente da quanto fossero buone le premesse. Riflettendo al riguardo, e prendendo centinaia di feedback dalle persone che aiutavo, sono arrivato a stilare una piccola lista di 3 punti fermi che è bene che tu comprenda fin da subito.

#### **I – NON TUTTE LE COPPIE SI LEGANO PER AMORE**

Ci si può legare, sposare o andare a convivere per i più svariati motivi. Quello apparentemente

più logico è il sentimento. Aver trovato qualcuno con cui si condivide affetto porta naturalmente al desiderio di aumentare il legame, la vicinanza, la convivenza. Ma non è così per tutti. Alcune persone si legano per convenzione, altre per semplice attrazione fisica, altre ancora perché sentono che sia “giusto farlo”, che è “arrivato il momento giusto”. Quando però manca una reale base sentimentale, il rapporto è inevitabilmente destinato o a rompersi o a continuare in modo insoddisfacente per tutta la vita. Se appartieni alla categoria di quelli che si sono legati per amore, questo libro ti aiuterà a capire come mai non sei ancora riuscita a risolvere la conflittualità e l’insoddisfazione che è nata dopo breve tempo (solitamente la latenza media si manifesta entro il secondo anno di vita della coppia). Se invece appartieni alla seconda categoria, questo libro ti aiuterà a capire come è stato possibile imbrogliare se stessi fino al punto di legarsi a qualcuno senza amore.

## **2 – TUTTI I PROBLEMI DI COPPIA SCATURISCONO DA DIFFICOLTÀ DI COMUNICAZIONE**

Indipendentemente da quali siano i problemi che hai incontrato sulla tua strada o quali siano state le premesse della tua relazione affettiva il motivo per cui le cose non vanno come vorresti

è che non riesci a comunicare adeguatamente con il tuo partner. Ogni coppia va incontro a delle difficoltà, è naturale; in particolare quando vengono fatti progetti come il matrimonio, la convivenza, la casa, i figli.

In questi momenti le individualità emergono e iniziano a confrontarsi. Molto spesso, però, il confronto prende la connotazione dello scontro e è proprio in questi momenti che i nostri schemi comunicazionali, ossia il modo in cui ognuno di noi intesse le proprie relazioni in base alle proprie idee sul mondo, su se stesso e sugli altri, iniziano a sgomitare alla ricerca di una comunicazione adeguata, di un'unione.

### **3 – TUTTI I PROBLEMI DI COMUNICAZIONE DERIVANO DAL FATTO CHE LA DONNA HA IL POTERE DI RISOLVERLI, MA NON LO SA**

Proprio così cara lettrice, per il semplice fatto di essere donna racchiudi in te un enorme potenziale in grado di farti vivere felice e soddisfatta, e soprattutto amata dal tuo compagno. L'unico problema è che non lo sai, nessuno te lo ha mai detto o spiegato. Quello che non sai è che ti basterebbe fare un "piccolo passo" e tutto andrebbe esattamente come vuoi. Invece tu, caro lettore, devi accettare questa semplice realtà, ossia che noi maschi siamo

strutturalmente meno solidi delle donne e che, per quanto ti sforzi di risolvere da solo la conflittualità di coppia, non potrai riuscirci se la tua compagna non farà il primo passo, noi uomini siamo fatti per fare il secondo.

«Ma Riccardo, che cosa mi stai dicendo? Stai forse affermando che come al solito sarà la donna, anche in questo libro, a doversi far carico di tutte le responsabilità?»

Soltanto in parte. La coppia è più della somma delle due parti, e la responsabilità è equamente suddivisa al 50%... ma da qualche parte bisogna pure iniziare e l'inizio è donna.

La coppia è un universo interessante e bellissimo, pieno di potenziale pronto a esplodere per farci raggiungere quello che siamo davvero destinati a essere... ma per fare questo bisogna prima di tutto rinunciare a tutta una serie di illusioni e luoghi comuni che hanno costruito il nostro modo di vedere la relazione. Perdere questi punti di riferimento, anche se erronei, genera sofferenza e vi procurerà comunque una sorta di smarrimento all'inizio. Tuttavia in seguito vi permetterà di capire come funziona davvero!

Non riempirò questo libro di pagine e pagine di concetti e parole, ma cercherò di andare dritto al punto, per svelarvi il mondo della coppia, delle relazioni e dell'amore. Prometto di non annoiarvi, siete pronti?

POTERE ALLE DONNE

## Capitolo Uno

### COME SI SCEGLIE UN PARTNER?

Vi siete mai chiesti come mai fra migliaia di persone, fra milioni di possibilità, avete scelto *proprio quella persona*? O perché veniamo attirati sempre e soltanto da un *determinato tipo di carattere o comportamento*?

Io sì, tanto che l'ho chiesto letteralmente a centinaia di persone ricevendo altrettante risposte:

«Non so... semplicemente mi sono innamorata!»

«Era carina così bella, mi sono sentito subito attratto.»

«Non saprei, è stato come un incontro di anime, l'universo ci ha fatto incontrare.»

«Non appena l'ho visto ho sentito che era il mio uomo.»

Ognuno ha ovviamente la sua risposta e tutte sono giuste. Di base possiamo dire che a ognuno di noi è capitato almeno una volta nella vita di incontrare una persona da cui si sentiva irrimediabilmente attratto. A volte questa calamita è stata consapevole, e spontaneamente abbiamo



abbassato le nostre resistenze lasciandoci coinvolgere; altre volte invece la si è sperimentata come una forza a cui non era possibile resistere, anche se tutti i nostri sensi e la nostra ragione ci dicevano di no!

Ma che cos'è questa *forza che ci spinge*?

Vado a una festa e incontro dieci belle ragazze. Tutte mi piacciono, chi più chi meno, alcune sono più simpatiche, altre sembrano più disponibili, ma poi ce n'è una che mi attrae in modo particolare, qualcosa nella pancia mi dice semplicemente: «Va da lei!»

Come è possibile che si riesca a scegliere fra tanti?

Questa è una domanda che assilla tacitamente milioni di persone. Ogni volta che siamo in crisi col partner è possibile andare incontro a pensieri di questo tipo:

«Ma come ho fatto a scegliere proprio una persona così diversa da me?»

«Se con te non mi diverto abbastanza, potrei scegliere qualcuno meno pesante?»

«Negli anni ti sei lasciato andare, perché non meritarmi qualcuno un po' più carino?»

In fondo non serve andare tanto lontano, basta scendere sotto casa a fare una passeggiata o andare al supermercato per accorgersi che il mondo è pieno di gente interessante, di ragazzi più simpatici, di ragazze

più carine. Eppure, nonostante questo, rompere un rapporto è una cosa difficilissima. Prima di arrivare a lasciarsi, nella maggioranza dei casi, bisogna davvero essere arrivati al fondo della sofferenza e della frustrazione per decidere di staccarsi. Ma cosa ci lega veramente? Che cos'è questa forza che ci permette di compiere sacrifici, sostenere litigi e compromessi che non ci sogneremmo mai di fare se fossimo da soli?

Se mentre stai leggendo ti senti dubbiosa rispetto a quello che sto dicendo perché per te è stato facilissimo lasciare il tuo ragazzo, allora ti faccio notare che tu, come tutto il resto degli esseri umani, nonostante gli errori e la sofferenza del tuo fallimento, nonostante mentre lo lasciavi ti sei giurata che mai più avresti trovato "uno così" o che mai più ti saresti abbassata a tanto, poco dopo sei tornata a cercare qualcuno e magari, ancora dopo un po', ti sei coinvolta in un altro rapporto affettivo, per scoprire infine di essere tornata punto a capo con gli stessi problemi e conflitti di sempre. Ma chi te lo ha fatto fare? O meglio, cosa?

Molti a questo punto potrebbero dire che questa forza che ci tiene inchiodati è l'Amore quello con la A maiuscola. Sì giusto, sono d'accordo con voi, ma l'amore che cos'è? Ogni persona che è passata attraverso un conflitto di coppia o una separazione sa che a un certo punto l'amore diventa qualcosa di lontano, di effimero, difficile da vivere nella quotidianità e che,

soprattutto, per rimanere insieme non basta. Molto spesso è qualcos'altro a tenerci legati davvero.

Iniziamo allora a scindere le cose per fare chiarezza, stiamo parlando di tre cose completamente diverse:

Innamoramento.

Amore.

Ciò che ci tiene davvero legati: l'amore compiuto.

## **INNAMORAMENTO**

In psicologia l'innamoramento è descritto come *fase simil-psicotica*, ovvero è il momento nella vita di una persona in cui ci si avvicina maggiormente alla follia. Questo avviene perché c'è una vera e propria distorsione della realtà. La persona ci appare come la migliore del mondo, senza di lei ci sentiamo soffocare, morire, non possiamo letteralmente farne a meno. Fra i partner si instaura una simbiosi in cui entrambi si nutrono dell'altro. L'innamoramento si basa su ciò che ci piace dell'altra persona, sulle sue caratteristiche positive, senza tener conto di quelle negative, che infatti non vengono notate. Questa fase fa sì che nel nostro cervello si scatenino tutta una serie di complesse reazioni chimiche che portano un forte senso di benessere e appagamento. A livello chimico queste reazioni toccano il loro picco, e in seguito decadono, nell'arco

di un periodo compreso tra i 6 e i 12 mesi. Quando questo periodo termina la coppia passa alla fase successiva, quella dell'amore.

## AMORE

Mentre l'innamoramento si basa sulle caratteristiche positive dell'altro, ovvero ci leghiamo per ciò che ci piace, l'amore si instaura con un processo esattamente inverso. L'innamoramento contempla la simbiosi, ossia i due partner vivono e si percepiscono come un tutt'uno. Finita questa fase i due ne iniziano un'altra, quella della *separazione-individuazione*; si torna a essere degli individui, la distorsione della realtà cessa e l'altra persona inizia a essere vista per quello che è, con i suoi pregi e i suoi difetti. Questo avviene soprattutto perché nel cervello, durante i primi 6/12 mesi, sono state spese parecchie energie per pompare benessere e adesso anche il cervello inizia a reclamare un suo normale funzionamento, non più la corsa sfrenata e l'extra lavoro della fase iniziale. È proprio in questa fase che la coppia scopre le prime conflittualità. Questo avviene perché prima la coppia si muoveva come un unicum e quindi non aveva dubbi, incertezze, ma adesso che ci si inizia a rapportare come due individui, entrambi con le proprie idee, gusti, pensieri e orientamenti entrare in conflitto è inevitabile. Si apre così la

dinamica che renderà possibile la costruzione dell'amore maturo, la risoluzione del conflitto. Approfondiremo questa dinamica fondamentale più avanti, per ora basta comprendere che, a differenza dell'innamoramento che si basa su "quello che ci piace dell'altro", l'amore si basa ed evolve su "l'accettazione di quello che non ci piace dell'altro".

### **CIÒ CHE CI LEGA DAVVERO: L'AMORE COMPIUTO**

Prima abbiamo accennato a quella "forza" che, nonostante le difficoltà, ci spinge a rimanere legati a un partner o che, nonostante le delusioni passate, ci spinge a continuare la ricerca di un partner. Per capire il senso dell'affermazione *amore compiuto* dobbiamo per un attimo tornare alla domanda iniziale: come si sceglie un partner? Non so se qualcuno ve l'ha mai detto, ma sappiate che la nostra personalità si costruisce intorno a quello che ci è mancato da parte dei nostri genitori. Vi spiego meglio, perché capire questo punto è fondamentale.

I genitori di tutto il mondo – anche io lo sono – si sforzano di dare il massimo ai propri figli, nel bene e nel male, cercando il più possibile di non "fare danni". La perfezione non esiste, è ovvio, e per quanto ci sforziamo ci sarà sempre un pezzo mancante, qualcosa che sarà sfuggito al nostro controllo e alla nostra attenzione. Ecco, i bambini prenderanno proprio quella

parte e inizieranno a costruirci attorno la propria personalità, il proprio modo di essere. Quindi, fare errori con i figli non solo è inevitabile, ma è anche qualcosa di naturale che in fondo promuove la crescita. Questo accade perché se il cervello basasse la sua struttura soltanto su quello “che c’è”, sul buono che gli è stato dato, allora si fermerebbe e se ne starebbe semplicemente a pancia all’aria perché sufficientemente soddisfatto. Invece la natura opera in un modo più efficace. Prende il buono, ma poi si concentra sulla parte mancante, arrivando a costruire una tendenza al miglioramento. Questo fa sì che poi, nel corso dell’esistenza, l’essere umano sia in grado di tendere costantemente alla crescita, anche se ha raggiunto dei buoni livelli di soddisfazione. Se questo meccanismo non fosse stato presente nella psiche umana, probabilmente la specie umana non si sarebbe mai evoluta. Quindi, per quanto i nostri genitori siano stati buoni, qualcosa è pur sempre mancato. Sappi che hai scelto il tuo partner basandoti su quello che ti è mancato con il tuo genitore di riferimento, ossia la madre per i maschi e il padre per le donne. Che vuol dire questo? Vuol dire che hai scelto il tuo partner perché aveva la giusta combinazione di elementi capaci di porti nelle condizioni di risolvere la dinamica lasciata in sospeso con tuo padre o tua madre.

Non mi credi?

Allora guarda il tuo partner, com’è, e scoprirai, se sei donna, che hai scelto qualcuno che è uguale a tuo

padre o è l'opposto di tuo padre, ma in entrambi i casi, dopo un primo tempo iniziale (solitamente un tempo non più lungo di 2 anni), sei arrivata a toccare con lui gli stessi problemi lasciati in sospeso con la tua figura paterna. A esempio, tuo padre era ingegnere e il problema più grande fra di voi era che non fosse capace di ascoltarti? Bene, nella vita è molto probabile che ti troverai o un altro ingegnere (uguale) o magari uno psicologo (opposto), ma a un certo punto scoprirai per qualche misterioso motivo che anche lui non sembra in grado di ascoltarti come tu desideri. Ovviamente anche tu per il tuo uomo sarai uguale a sua madre o l'opposto di sua madre. Ecco che i destini si sono incrociati e inizia a emergere *quello che ci tiene legati davvero*, la possibilità di risolversi davvero e di completarsi, e il nostro partner ha tutte le caratteristiche per permettercelo, altrimenti non l'avremmo mai scelto. Ecco perché crescendo abbiamo scartato persone potenzialmente più carine, più simpatiche, più stabili, soltanto perché non combaciavano perfettamente con la nostra storia. In parole povere non erano il nostro pezzo mancante.

Adesso, appena puoi, getta uno sguardo al tuo compagno o compagna e renditi conto che quella persona è la tua occasione, il tuo tesoro, l'unica nel momento presente che può permetterti davvero di crescere.

Non mi credi ancora?

Beh, allora sappi che i rapporti di coppia, a sostegno di quello che ti sto dicendo, funzionano così: se riesci a risolverli trovi il paradiso, la realizzazione, tutto va a posto, come se tutti i pezzi finalmente combaciarono, tutte quelle sensazioni di mancanza che sentivi crescendo si risolvono come per magia; ma se al contrario rimangono in sospeso, allora per te, ma soprattutto per il tuo povero cervello, si aprono le porte della sofferenza, la conflittualità si instaura e inizia la ripetizione del conflitto, rubandoti tempo ed energie, a volte per tutta la vita.

Non siamo fatti per stare da soli, è bene chiarirlo fin da subito. La nostra stessa sopravvivenza è stata assicurata sin dall'alba dei tempi proprio dalla nostra capacità di stare con gli altri, di fare gruppo. A differenza delle altre specie animali la nostra si è evoluta fino a sviluppare un potere di tipo superiore, quello della mente. Questo ha promosso l'ulteriore sviluppo di nuovi bisogni, di cui il più alto è quello dell'autorealizzazione. Purtroppo, a differenza di quello che alcune persone pensano, questo non è possibile farlo da soli, a meno che non si scelga una vita religiosa o eremitica.

«Quindi Riccardo tu mi stai dicendo che mi serve per forza un'altra persona per completarmi? Crescere? Realizzarmi?»



Proprio così. Non siamo esseri a sé stanti. Anche quando incontri qualcuno che ti racconta il contrario potrai facilmente cogliere in lui delle mancanze o delle sofferenze di cui probabilmente nemmeno lui si rende conto, ma tu sì. Altresì potrai incontrare delle altre persone che hanno rinunciato a capirsi col proprio partner, votando la propria vita alle soddisfazioni personali. Benissimo, queste saranno persone che magari se la godono, che viaggiano, che hanno più storie, che comprano macchine o che si impegnano nel sociale, ma la loro capacità di sviluppo personale e spirituale rimarrà comunque limitata. Se ancora non mi credi, allora basta che ti domandi come mai, nonostante i rapporti di coppia siano così difficili, tutto il mondo continui da sempre a cercarli. Compresa tu che stai leggendo, altrimenti non avresti comprato questo libro!

La spinta all'integrazione con la nostra parte mancante è ancestrale, è biologica, fa parte di noi come la tendenza a camminare o a respirare, ma per spiegare questo dobbiamo prima chiarire un altro punto: seppur complessi, siamo degli animali!

#### VISIONE D'INSIEME

**Innamoramento:** fase *simil-psicotica* caratterizzata dalla simbiosi. Ci si lega all'altro per quello che ci piace. Tempo di durata: in media 6/12 mesi.

**Amore:** fase della separazione e dell'individuazione. Ci si percepisce nuovamente come due individui e si inizia a vedere l'altro per quello che è. Inizio della fase del conflitto dato dall'adeguamento delle due personalità. Ci si lega all'altro per quello che non ci piace tramite l'accettazione.

**Amore compiuto:** si arriva a toccare col proprio partner la dinamica lasciata in sospeso con il proprio genitore di riferimento, la madre per i maschi e il padre per le femmine, attraverso l'accettazione dei difetti e delle mancanze dell'altro. L'amore fiorisce instaurando un'autentica relazione di fiducia e stima, capace di sanare la dinamica lasciata in sospeso col genitore. Questa fase porta al completamento e all'auto-realizzazione.

#### **ESERCIZIO: CONOSCI IL TUO PARTNER**

Questo esercizio è fondamentale, perché fa da base a tutti gli altri nel testo, quindi fallo con cura. Prenditi del tempo, possibilmente almeno mezz'ora, ma se riesci anche di più. Mettiti in un posto che ti piace o che ti rilassa, l'importante è che tu possa stare da sola/o con te stessa/o. Chiudi gli occhi e pensa al tuo partner, poi rispondi alle seguenti domande.

- Com'è il mio partner? È uguale a mio padre o è il suo opposto? Se sei un maschio chiediti, se è come tua madre o se è il suo opposto.

**N.B.** Se in questo momento della tua vita non sei in coppia puoi far riferimento a tutte le relazioni passate che hai avuto o alla più importante.

- Una volta individuato se la scelta del tuo partner è avvenuta per uguaglianza o per differenza, segnati le sue principali caratteristiche, ovvero: in cosa è uguale? In cosa è diverso/a? Quali atteggiamenti li/le accomunano? Quali sono le sensazioni che mi passa? Fai una lista.

- Una volta individuati i punti precedenti chiediti: cosa rimprovero di più al mio partner? Qual è il punto che più mi dà fastidio? Che mi mette a disagio? Qui non dilungarti troppo, non trovare mille difetti, ma cerca di individuare un punto centrale, una dinamica principale su cui lavorare.

**N.B.** Prendi un diario e fai gli esercizi, uno al giorno, se riesci per una settimana, questo è il tempo che ti serve per capire come funziona davvero il rapporto di coppia e per ottenere dei risultati. Ti basta solo una settimana, quindi **IMPEGNATI!**

## *Capitolo Due*

### UN PO' DI BIOLOGIA

#### **SIAMO DEGLI ANIMALI!**

Detta così potrebbe sembrare un'affermazione troppo forte, provocatoria, forse anche offensiva, ma è la verità e dobbiamo accettarla! Dobbiamo accettarla, soprattutto se vogliamo comprendere a fondo i nostri limiti e le nostre reali potenzialità.

Come tutti gli altri esseri viventi, anche noi apparteniamo a questa specie e sottostiamo alle leggi della natura. Proprio come tutti gli altri organismi nasciamo, viviamo, ci nutriamo e infine moriamo. Però ci siamo evoluti. Splendida parola, *evoluzione*, capace da sola di evocare grandi promesse di benessere. Ma come ci siamo evoluti? Qualcuno direbbe “male”, qualcun altro “bene”, altri ancora, scherzando, potrebbero addirittura affermare che non ci siamo evoluti affatto; ma la verità è che sì, ci siamo evoluti davvero! Abbiamo sviluppato a tal punto le nostre abilità specifiche da acquisire il dominio del pianeta e sulle altre specie! Siamo forti!

Fin qui tutto splendido, ma c'è il rovescio della medaglia, siamo gli unici esseri nell'universo conosciuto a essere nevrotici!

Lo so che adesso qualcuno di voi starà ridendo, ma credo che la maggior parte si stia invece chiedendo fra sé e sé, forse per la prima volta, ma “nevrotico” che vuol dire?

Ottima domanda, visto che questa caratteristica ci contraddistingue da tutti gli altri.

“Nevrotico” è il termine psicologico più abusato nella storia, impiegato per molteplici usi e ormai entrato nel lessico colloquiale della maggior parte delle persone, ma troppo spesso non compreso. Non tutti infatti sanno che in fondo nevrotico vuol dire: contro la propria natura!

«Voglio andare alla festa... ci vado... ma mi viene l'ansia! Allora decido di starmene a casa, ma mi deprimi.» oppure «Sto con Giovanni da dieci anni ma non ho ancora capito se è lui la persona giusta! Mentre ci penso ci esco a cena e mentre sono a cena con lui tenterò di non pensarci.»

Questi sono due semplici esempi di cosa voglia dire essere nevrotici. Il nevrotico è colui che non riuscendo a percepire adeguatamente il proprio mondo emotivo va dietro alle idee che gli frullano in testa. Così facendo va incontro a due spiacevoli conseguenze:

1. Non è mai davvero soddisfatto di quello che fa.

2. È condannato a esprimere i suoi conflitti profondi con i sintomi.

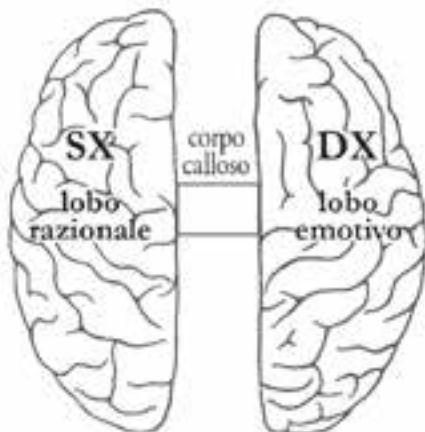
Una tartaruga marina non è nevrotica. Nasce, sente vibrare dentro di sé una forza che la spinge verso il mare, ci va e ci sta bene, nuota, mangia, si riproduce, muore.

Noi esseri umani, invece, funzioniamo molto diversamente. La mente ha preso così tanto piede nella nostra cultura civilizzata che abbiamo dimenticato come vibrano i nostri visceri, le nostre emozioni profonde, ecco perché nella vita ci sbagliamo, falliamo, non riusciamo a risolvere i nostri problemi o manchiamo l'autorealizzazione. Per dirlo reinterpretando l'esempio precedente, sarebbe come se la tartaruga nascendo si chiedesse se quella spinta che sente dentro di sé sia voglia di andare in acqua o di volare, o magari semplicemente fame. Mentre pensa la marea passa, il sole avanza e l'arsura galoppa e la tartaruga inizia a star male, e più sta male più si chiede: «Ma perché sto male?» Ecco come funzioniamo noi. Nel caso specifico, più pensiamo a come risolvere i rapporti di coppia più stiamo male, semplice, siamo nevrotici senza saperlo.

### **L'EQUILIBRIO MASCHILE-FEMMINILE**

Nell'universo tutto è duale, uomo/donna, caldo/freddo, giorno/notte, sonno/veglia, testa/cuore, e

potremmo andare avanti così all'infinito. Quest'alternanza tra maschile e femminile permette alla natura di essere dinamica, eternamente in movimento e quindi in evoluzione. Il nostro cervello, a esempio, è una perfetta rappresentazione di come funziona l'universo intero.



*Fig. 1*

In figura possiamo vedere una rappresentazione schematica del nostro organo di controllo: il cervello. Quello destro deputato all'elaborazione emotiva, che potremmo definire "femminile". Quello sinistro deputato invece all'elaborazione razionale, che potremmo definire "maschile". Fin qui l'alternanza fra questi due principi è stata rispettata. In mezzo però troviamo qualcos'altro, un fascio di nervi chiamato corpo calloso. Il corpo calloso è un fascio di nervi che trasmette

le informazioni da un lobo all'altro, consentendo al cervello di funzionare come un corpo unico!

Il corpo calloso è una parte eccezionale senza la quale saremmo letteralmente persi! Negli anni 50, quando la chirurgia iniziava a fare i primi passi da gigante, alcuni medici iniziarono a sperimentare delle tecniche innovative per la riduzione di una patologia molto invalidante ai tempi: l'epilessia. Per ridurre la portata degli effetti dell'attacco epilettico sperimentarono la recisione del corpo calloso in modo che il movimento che nasceva, a esempio nell'emisfero destro, non dilagasse in quello sinistro. Intuizione geniale, perché in un solo colpo l'intensità e la gravità dell'attacco si dimezzava. Ciò che fu osservato è che il cervello di questi pazienti si divideva praticamente in due! In pratica diventavano come due persone che pensavano, decidevano, si muovevano e coltivavano i loro gusti personali in modo indipendente, tutte e due nella stessa testa. Una vera e propria dissociazione. In alcuni casi si registrò anche che un emisfero non aveva memoria dell'altro, percependolo letteralmente come estraneo.

Perché vi sto dicendo tutte queste cose?

Perché come il cervello è una rappresentazione in piccolo di come funziona l'universo, così lo è anche la relazione di coppia. Quest'organo è strutturato in modo da collegare questi due aspetti della nostra natura, ecco perché noi non possiamo fare a meno di riproporre lo



stesso schema nella nostra vita di tutti i giorni cercando un compagno, ed ecco anche perché, come abbiamo accennato precedentemente, non possiamo credere di realizzare noi stessi senza l'altro. Il corpo calloso, invece, rappresenta la comunicazione di coppia: quando la comunicazione non funziona si crea una sorta di dissociazione in cui le rispettive posizioni si irrigidiscono sempre di più, fino a creare due vere e proprie identità distinte.

Se il nostro cervello funziona in questo modo, non possiamo immaginare o pretendere che si possa funzionare diversamente nella vita.

#### **TUTTO HA ORIGINE DA UN ELEMENTO FEMMINILE**

Appurato come funziona il nostro organo del comando, possiamo aggiungere un altro pezzo altrettanto importante. Nell'universo tutto ha origine in un elemento femminile, come anche la vita stessa.

Se questo principio è valido per tutto, lo è anche per la relazione di coppia. Tra uomo e donna il quesito "è nato prima l'uovo o la gallina?" non funziona! La donna è all'origine di tutto, ecco perché questa racchiude in sé un potere enorme, quello della creazione! Quando le cose non funzionano, è perché questo principio originario è stato sovvertito, saltato, bloccato, inibito, a ogni modo non procede come

dovrebbe. Vista in questi termini, allora possiamo dire che la donna non racchiude in sé soltanto il potere di generare, ma anche quello di risolvere.

La donna può!

Avevi mai visto il tuo essere donna, cara lettrice, da questa prospettiva?

Probabilmente no. Infatti la donna moderna è racchiusa nella sua nevrosi. Si sente sovraccaricata di responsabilità e problemi, esaurita dal troppo fare e pensare, insoddisfatta per l'andamento delle sue relazioni affettive, troppo spesso impotente. A riprova di quello che ti sto dicendo prenderemo come esempio la meccanica sessuale.

La natura della donna la porta ad aprirsi, a rendersi accogliente e pronta. Questo stimola l'erezione maschile e favorisce la penetrazione. Ma se la natura della donna è chiusa, non lubrificata, non pronta, per quanto l'erezione maschile, ovvero la sua potenza, sia forte, comunque non riuscirà a penetrarla. La propensione femminile all'apertura è un presupposto alla vita e alla procreazione. Allo stesso modo funziona il nostro cervello e anche la relazione di coppia. Se nella coppia la donna si sente "chiusa" o non predisposta perché arrabbiata o delusa, l'uomo potrà sforzarsi quanto vorrà nel tentativo di ripianare, mettere a posto, riparare o recuperare, ma non riuscirà a "penetrarla" e tutto sarà bloccato.

«Ma Riccardo, non ti sembra di viaggiare un po' troppo terra-terra con questo discorso? I rapporti di coppia sono molto più complessi di un semplice atto sessuale!»

Sbagliato!

La dinamica sessuale è la perfetta rappresentazione di come funzioniamo emotivamente, tanto che nel corso di tutto il libro utilizzeremo la metafora sessuale come esempio per spiegare tutte le frizioni che avvengono nella coppia.

Concluse le premesse biologiche, adesso entriamo nel vivo, ossia vediamo come funzionano davvero i rapporti di coppia, quali sono i veri problemi e soprattutto come risolverli. Siete pronti a rimanere un po' disorientati?

## VISIONE D'INSIEME

**Nel mondo tutto è duale:** ogni cosa che riusciamo a immaginare è formata da un principio maschile e da uno femminile. Il benessere e lo sviluppo di qualsiasi processo è dato dall'equilibrio fra questi due elementi.

**Il nostro cervello funziona allo stesso modo:** il nostro organo di controllo ha in sé queste due caratteristiche rappresentate da un lobo maschile-razionale

(sinistro) e uno femminile-emotivo (destra). I due lobi comunicano fra loro attraverso un fascio di nervi chiamato corpo calloso, che assicura l'integrazione e la comunicazione tra queste due parti.

**Il funzionamento del cervello rappresenta quello della coppia:** ossia l'incontro del maschile-razionale e del femminile-emotivo. La comunicazione di coppia, quel delicato e complesso processo attraverso cui questi due elementi si integrano, è fondamentale per permettere un adeguato sviluppo e benessere. Se questa non funziona adeguatamente, come accade nel cervello quando viene reciso o danneggiato il corpo calloso, le due parti si dissociano, si separano, arrivando a percepirsi come estranee.

#### **ESERCIZIO: COMUNICAZIONE DI COPPIA**

- Prendi anche qui il tuo tempo e il tuo spazio per ritrovarti con te stessa/o e annota sul tuo diario di bordo quali sono le principali difficoltà comunicative nel tuo rapporto di coppia. Se non sei in coppia puoi sempre fare riferimento alle relazioni precedenti o alla più importante che hai avuto.

Se farai un buon lavoro, ti accorgerai di come i punti di conflitto nella comunicazione non siano centinaia, ma soltanto uno o due.

«Non mi ascolta», «Mi aggredisce sempre», «Non pensa che sia abbastanza bravo/a» sono solo alcuni esempi della dinamica centrale che puoi andare a individuare. Trovare una dinamica conflittuale centrale è molto importante, perché sarà poi su questa che dovrai andare a lavorare per far ripartire la tua coppia.

- Una volta individuata la dinamica centrale della conflittualità, annota tutte le sensazioni associate.

«Quando succede questo mi sento così...» A differenza della prima parte dell'esercizio, qui tenta di essere il più dettagliato/a possibile, in modo da cogliere bene tutti gli stati emotivi associati alla conflittualità.

**Per acquistare il libro on-line  
in formato cartaceo o eBook  
clicca [qui](#)**



## LE EDIZIONI STAZIONE CELESTE

Il nostro proposito è quello di ricercare e proporre opere che contengano chiavi per aprire nuove porte della coscienza, mostrando una nuova via a tutti coloro che attraverso la libera ricerca interiore per la conoscenza del sé vogliono essere protagonisti della propria esistenza, affinché si affermi un “nuovo paradigma”, ovvero, un nuovo modo di percepire la realtà basato su una visione *energetico-spirituale* dell’esistenza che dia valore a tutto ciò che di bello e di vero vi è nell’Uomo: Pace, Equilibrio, Armonia, Energia, Libertà, Consapevolezza di sé e dell’universo che lo circonda.

Questo è l’intento che ci ha spinti ad allargare i nostri confini oltre il portale web [stazioneceleste.it](http://stazioneceleste.it) e dar vita a una piccola casa editrice che pubblichi “pochi ma Buoni” Libri, che resistano al passare del tempo, capaci di accompagnare il lettore verso le frontiere dell’esistenza, offrendo sempre nuovi spunti di riflessione e di comprensione, utili, in quest’epoca di grandi cambiamenti e straordinarie opportunità, per migliorare se stessi e il mondo.

Per informazioni sul catalogo cataloghi dei libri in formato cartaceo, gli eBook e le novità editoriali, per sottoscrivere un abbonamento annuale alle nostre pubblicazioni, o per proporre un’opera letteraria coerente con la nostra linea editoriale, o per una qualsiasi eventuale collaborazione o segnalazione visitate visitate il nostro sito: [www.edizionistazioneceleste.it](http://www.edizionistazioneceleste.it) oppure telefonateci allo 0331.1966770.

Seguiteci anche su:



“La Femminilità è la consapevolezza  
del potere che la donna ha sull'uomo  
e l'uso consapevole che questa ne fa.”



9 788862 150231