

Come amare. Perché gli uomini e le donne, non sono corredati da istruzioni dettagliate per l'uso?

Problemi di coppia

Inviato da : Pino Callo

Pubblicato il : 25/2/2024 7:40:00



A nostre spese abbiamo ormai compreso che uomini e donne sono diversi e diverse sono le reciproche esigenze. Il guru della coppia, John Gray, nella serie "Gli uomini vengono da Marte, le donne da Venere", ne parla diffusamente, ma tra il dire ed il fare, c'è di mezzo il mare; il mare delle emozioni, degli istinti e dei bisogni, il mare dell'amore.... Quell'amore che più è intenso e più ci fa sbagliare, perché accresce il nostro bisogno di essere amati e ci porta a dare all'altro ciò che invece vorremmo per noi e che, solitamente, non è ciò che l'altro vuole...



bisogno, se nessuno ce lo insegna e ce lo ripete in continuazione.

Un planning settimanale, benché spesso incomprensibile, perché lontano dai nostri schemi ed opposto alle nostre convinzioni, ci educa concretamente alle differenze tra uomo e donna ed a rispettare il proprio partner, rendendolo felice.

Un calendario dell'amore, una guida quotidiana sulle cose da fare e da non fare, "365 giorni per non farsi mollare, 52 settimane per conoscersi, rispettarci ed amarsi", che ci spiana la strada ad un rapporto duraturo e felice, tenendo lontane le ombre delle crisi di coppia.

Almeno una volta a settimana, bisogna liberarsi dallo stress, le donne con altre donne, e gli uomini con altri uomini...

È difficile capire cosa sia meglio per l'altro e dargli esattamente ciò di cui ha

Come amare. Perché gli uomini e le donne, non sono corredati da istruzioni dettagliate per

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11500>

Almeno una volta a settimana, bisogna ridere.

Almeno una volta a settimana, bisognerebbe stare con amici comuni.

Almeno una volta a settimana, l'uomo deve poter fare qualcosa per la donna. Perché? Per un uomo, è fondamentale sapere di poter fare qualcosa che, di certo renderà felice la propria donna.

Almeno una volta a settimana, bisogna rilassarsi completamente e far nulla.

Almeno una volta a settimana, bisogna condividere un interesse comune.

Talvolta, l'uomo ha bisogno di allontanarsi, per poi tornare con molto più amore.

Tutti i giorni, la donna ha bisogno di piccoli gesti d'amore, per essere felice ed accogliente...

Tutti i giorni bisogna ringraziare e mostrare tutta la felicità per un gesto o uno sforzo fatto.

Non litigare mai!

Discussioni rispettose, comunicazione e negoziazione, ma non litigi furiosi o accuse infondate. Quando accade, la collera la fa da padrone e la vista si annebbia, come i sentimenti.

Da dove nasce l'amore verso gli altri?

Come possiamo imparare ad amare sinceramente, con il cuore? Se sappiamo che sarebbe giusto aiutare gli altri ed essere disponibili, se ci piacerebbe sentire la spinta a condividere con loro quel che abbiamo ma non la sentiamo realmente, se vorremmo amare ma siamo bloccati, come possiamo amare?

La psicologia, le scienze, il coaching, la pirla ci insegnano tecniche per ottenere questo oppure per ottenere quello, ci mostrano come raggiungere un certo risultato o un determinato obiettivo. Quasi nessuno si sofferma sul cuore. Quando parlo di cuore non intendo qualcosa di irrazionale ma qualcosa di autentico e profondo, che va al di là dell'uso di una tecnica che rimane un freddo strumento per soddisfare un mio bisogno.

Poiché amare significa dare senza pretendere nulla, allora dobbiamo porre nel nostro cuore l'interesse verso gli altri. L'amore esige il superamento del nostro egoismo mentre le tecniche che possiamo imparare ci mostrano come soddisfarlo. Qui sta il problema. Possiamo amare solo se impariamo a condividere con gli altri ciò che siamo.

Come amare concretamente?

Come trasformare il nostro modo di agire egoistico e misero in un'apertura verso gli altri? Anche qui credo che non ci siano tecniche che possano funzionare, perché amare è un modo di vivere. Quello che dobbiamo fare è scegliere di vivere in modo nuovo: diventare consapevoli della nostra visione del mondo e degli altri, capire che abbiamo la possibilità di fare scelte differenti a partire da subito.

Possiamo scegliere di avere premura verso chi ci sta vicino in questo stesso momento, pensando come rendergli la vita più agevole, come alleggerirne compiti e pesi; possiamo scegliere di cercare l'interesse degli altri insieme al nostro e non pretendere mai soddisfazione che non sia condivisa. Possiamo anche decidere di servire gli altri, essere disponibili e non esigere alcunché per il nostro comportamento. Possiamo smettere di criticare chi ci sta intorno e invece sforzarci di comprendere e rispettare.

Amare non è il risultato di un colpo di fortuna che ci priva della ragione, ma la scelta di fare il possibile per rendere migliore la vita degli altri. L'interesse sincero per le persone nasce quando scegliamo di interessarci a loro. Ecco come amare: agendo verso tutti, e verso tutto, con amore.

Non ci sono ricette precise o azioni che dobbiamo compiere in modo esatto, ognuno di noi troverà sempre la forma per amare nel modo più opportuno e unico. Quello che conta è scegliere consapevolmente di impegnarci ad amare gli altri.

Esiste un solo modo per imparare ad amare, ed $\bar{A}$, quello di amare ogni giorno, costantemente, facendone il centro della nostra vita, il modo in cui trascorriamo ogni istante, l'atteggiamento che ci guida, la forza che ci sostiene in ogni sfida e in ogni relazione. Amare le persone che conosciamo, quelle sconosciute, quelle che ci amano e quelle che ci odiano, amare la natura che ci circonda, le circostanze che viviamo, ogni istante e ogni momento. L'amore $\bar{A}$ totalizzante e quando ci impegniamo sinceramente a vivere in esso, ecco che scopriremo come amare.

$\bar{A}$