



IL PARTNER PERFETTO

La maggior parte di noi incontra il proprio **compagno** per caso, senza pianificazione e senza esserselo posto come obiettivo. Sembra una cosa molto semplice. Allora perché per molti non funziona così? Le relazioni **crescono** e si **sviluppano** insieme a noi. Sono una parte di noi, ...quasi come un altro *io* che ci accompagna durante la nostra vita. Quell'*io* a volte è una presenza silenziosa distante dal corpo e dalla mente, a volte è un'idea che abita i nostri pensieri, a volte è una presenza fisica e tangibile. Nelle sue varie sfaccettature questo stesso *io* accompagna sia chi non ha un partner sia chi lo ha. Il rapporto con quell'*io* è in stretta relazione con il rapporto col partner. Nella vita si cambiano molti partner e si tessono diversi tipi di relazioni. Il primo partner esclusivo di solito è la madre. È, e in qualche modo forse resta, il più **importante**. Il secondo non è esclusivo, come non lo è la **relazione** che attiva. È il genitore di sesso opposto. La relazione è di tipo 'lui', 'lei', 'l'altro'. Complicata... vero?! Nel passo successivo si incontrano una varietà di persone e relazioni che fanno molto bene al nostro *io*. Ma come si torna ad avere un partner unico ed esclusivo? Ecco un piccolo segreto. Ogni partner deve essere pronto a tradire! Sì! Tradire. Tradire tutti gli altri potenziali partner per **ricongiungersi** con se stesso. Se la matematica non è un'opinione... 2 - 1 fa 1! Se nonostante i tuoi 'tradimenti' saprai **restare fedele** al tuo *io*... allora sì: puoi andare tranquillo!

FASE 1: Giovane amore

Chiedi ad una donna cosa cerca in un uomo. Probabilmente le sue risposte ruoteranno intorno a concetti tipo: amore, fedeltà, gentilezza, impegno, intelligenza. Chiedi ad un uomo cosa cerca in una donna. Facilmente non ti risponderà. Se ha sentito penserà qualcosa tipo: sesso, servizi di base, essere considerato il numero uno, momenti solitari senza interruzioni. Lei guarderà uomini ben vestiti e con auto grandi, lui donne giovani e prosperose. Due mondi differenti?! Forse. Forse, dal loro punto di vista, entrambi cercano un partner con la miglior *fitness riproduttiva*. Questo è scritto nei tuoi geni da circa 200.000 anni. Vuoi essere originale? Prova a guardare oltre!

In un potenziale partner cosa osservo?

1. _____
2. _____

Cosa accade nei momenti della mia vita in cui sono alla ricerca di un partner?

Come mi sento in quei momenti? Cosa voglio?

FASE 2: Passeggiare

Quando incontri una persona che trovi sexy o affascinante il tuo livello di ossitocina* sale e ti spinge ad avvicinarti, a farti conoscere. Se riesci ad avere la sua attenzione, se parli di te e mantieni alta l'attenzione dell'altro ascoltando le sue reazioni, anche i suoi livelli di ossitocina aumentano! Se la rispetti e, prima che mostri noia, saluti con un sorriso, allora puoi essere davvero contento!

La prossima volta potrai fare altrettanto... e forse anche un passo in più.

Le mie ultime 3 relazioni... Cosa chiedeva il mio partner? Cosa gli ho dato?

- 1. chiedeva: _____ ho dato: _____
- 2. chiedeva: _____ ho dato: _____
- 3. chiedeva: _____ ho dato: _____

Tra ciò che vuole, cosa posso dargli che non darei agli altri?

Le mie ultime 3 relazioni... Cosa ho cercato?

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____

Cosa deve avere di unico il mio partner, cosa lo rende diverso da tutti gli altri?

FASE 3: Valore ai valori

Quello che pensi è importante. I pensieri, uniti con quello che provi, danno forma e forza alla tua motivazione. Sono risorse senza le quali diventa difficile orientarsi, prendere e mantenere una direzione. Spesso i pensieri sono azioni in embrione. Ma ciò che fai parla già di te. Se vuoi vedere da una prospettiva diversa cosa pensi... allora puoi chiedere alle tue azioni!

Come tratto il prossimo? Che qualità positive mi riconosco?

Quando ho la sensazione di riuscire a capirmi con le persone?

Il mio rapporto con il denaro attraverso le azioni: come lo guadagno e dove lo spendo?

Secondo i miei amici, familiari o chi mi conosce bene, cosa è importante per il mio benessere?

FASE 4: Due

Se un genitore - una madre o un padre - è pronto ad accettare senza riserve e a guardare oltre il tuo comportamento, forse questo ti fa capire cosa significa 'prendersi cura'. Spesso in una famiglia unita si trovano valori e opinioni simili. Ognuno in fondo conosce l'altro: sa cosa pensa e cosa muove il suo comportamento. Ogni tanto ha cura di verificare e, magari, aggiornare questa conoscenza. In una coppia accade la stessa cosa. Ma cosa sai dare e cosa vuoi... devi trovarlo da te!

Secondo me, cosa è importante per il benessere di chi mi sta vicino?

Che qualità positive mi piace trovare negli altri?

Secondo me, come è bene rapportarsi con il denaro: guadagnarlo e spenderlo?

Cosa deve fare/come deve essere una persona per considerarla un potenziale partner?

Confronta le risposte delle ultime due tabelle... Cosa dai e cosa vuoi nelle relazioni?!

* l'**ossitocina** è un ormone considerato la 'colla' che tiene unite le relazioni detta anche 'ormone delle coccole'. La sua produzione è massima quando si conosce una nuova persona, si stabilizza dopo i primi incontri per un periodo di 6 mesi, un anno. A quel punto cala inevitabilmente, seguita dal **testosterone**, che provoca un calo del desiderio sessuale. Subentra l'effetto della relazione sulla **serotonina**: il cervello ne produce di meno, favorendo la presenza di pensieri ricorrenti e disponendo all'azione. Dopo un periodo complessivo di circa 2 anni l'assetto ormonale del cervello torna alla normalità. La coppia è entrata nel 3° anno (in termini evuzionistici l'eventuale prole ha superato lo **svezamento**). L'attrazione che resta non è più mediata dalla chimica cerebrale, la relazione inizia ad assumere un pieno valore **personale**.

Per concludere...

Esiste un compagno perfetto?! Chissà... Qualcuno sostiene che il partner perfetto "è quello per cui non si ha assolutamente nessun dubbio sul fatto certo e necessario di volerci stare insieme per tutta la vita". E se la perfezione non esistesse? Allora meglio trovare un partner 'giusto'!*

Agire significa scegliere! ...Puoi consultare la Pillola n°1!

*Se non lo sapevi già, ora vedi che puoi agire rispettando ciò che sei. Se rispettare te stesso ti porta a compiere 'errori' verso gli altri... la tua libertà inizia dalla capacità di **rimediare**, con le **tue risorse**, a quelli che possono essere i tuoi errori. Forse nessuno è perfetto: ogni relazione **ti arricchisce!***

E ora, che ne dici di una bella passeggiata?!

Bibliografia: *Pease A., B. (2009). Perché gli uomini..., Rizzoli, Milano.
Special tanks to: Martina, per le discussioni senza fine sull'anima e il cuore...

Questa è la mia Pillola n° _____

Data _____

Firma _____

Conservami... Ti sarò ancora utile!

Pillole 

Se c'è un argomento che ti piacerebbe che venisse trattato, proponilo!

Questa Pillola è utile?! Lascia un commento!

Download, read, share... & be happy!

pillole.aspicescara@gmail.com