

An illustration of a man with a beard and a woman embracing in a field of flowers. The man is on the left, wearing a dark green sweater with a diamond pattern, and the woman is on the right, wearing a pink top. They are both looking down with their eyes closed. The background is a light green field with various flowers, including a large pink flower with a dark center and green leaves. A blue vertical bar is on the left side of the image.

Maria Arpa

MINDFULNESS PRATICA

Relazioni

Ritrovare l'armonia nei legami affettivi

DEMETRA



MINDFULNESS PRATICA

Relazioni





Maria Arpa

MINDFULNESS PRATICA

Relazioni

Ritrovare l'armonia nei legami affettivi

 DEMETRA

First published in the UK in 2012 by *Leaping Hare Press*
210 High Street, Lewes, East Sussex BN7 2NS, UK

Text copyright © Maria Arpa 2012
Design and layout copyright © Quarto 2017

This book was conceived, designed and produced by *Leaping Hare Press*
www.leapingharepress.co.uk

Commissioning Editor: Monica Perdoni

Titolo originale: *The Heart of Mindful Relationships*

Per l'edizione italiana:
Traduzione a cura di Studio Editoriale Brillante, Milano
Illustrazione (copertina e interni): © Nadezda Grapes/stock.adobe.com

www.giunti.it

© 2021 Giunti Editore S.p.A.
Via Bolognese 165 - 50139 Firenze - Italia
Via G.B. Pirelli 30 - 20124 Milano - Italia

ISBN: 9788844079352

Prima edizione digitale: luglio 2021

 **PRO.DIGI GIUNTI**
FESTINALENTE

INDICE

Introduzione 7

CAPITOLO UNO

Cambia la tua relazione 13

CAPITOLO DUE

Conosci te stesso 35

CAPITOLO TRE

Accogli il tuo partner 59

CAPITOLO QUATTRO

Il compito che ti attende 81

CAPITOLO CINQUE

Dialogo autentico 97

CAPITOLO SEI

Il cammino da seguire 119

CAPITOLO SETTE

Mantenimento 131

Contratto di coppia 140

Ringraziamenti 142

Indice analitico 143







INTRODUZIONE

Ti sei mai chiesto come mai certe conversazioni con il tuo partner si concludono in modo insoddisfacente, o perché il tuo partner non collabora? Vorresti che la comunicazione con il tuo partner fosse più piacevole e gradevole? Il problema è che se continui a fare le cose sempre nello stesso modo, non puoi aspettarti un miglioramento. Se credi di aver provato di tutto per cambiare, senza però aver avuto successo, è giunto il momento di tentare un nuovo approccio.





ESSERE LA METÀ DI UNA COPPIA

Far parte di una relazione intima è una scelta, mentre il nostro comportamento all'interno di quella relazione è una responsabilità. Raggiungere uno stato sereno di intimità condivisa è una danza che dipende dalla collaborazione e dall'adattamento di entrambi, per trovare un ritmo armonioso. Il tempo passato ad apprendere e mettere in pratica non dà garanzie di successo, tuttavia molti inseguono l'idea di un "lieto fine" senza considerare effettivamente l'impegno o il tempo necessari.

HO INIZIATO A SCRIVERE QUESTO LIBRO DI SABATO. Per me è insolito lavorare il fine settimana, ma David, il mio partner, si era iscritto a un corso di disegno dal vero e quel sabato sarebbe stato il primo di dieci lezioni settimanali, che mi avrebbero concesso del tempo libero per scrivere. C'era tuttavia un problema: tra di noi esisteva un accordo secondo cui i fine settimana sarebbero stati dedicati alla coppia. Per me si trattava di un accordo importante in quanto, durante la settimana, finivamo spesso a parlare di lavoro: gestiamo un'organizzazione benefica insieme e il nostro lavoro di mediatori è al contempo impegnativo e coinvolgente. Spesso ci dividiamo i compiti e facciamo le cose separatamente, perciò ci sono giorni in cui ci vediamo pochissimo. Il fine settimana è quindi il momento in cui rinsaldiamo il nostro legame.

Ovviamente, un accordo non è una regola e la flessibilità è essenziale. Gli accordi non sono irrevocabili e possono essere rinegoziati. Allora perché sono infastidita dal fatto che si avvii con tanta *nonchalance* verso la sua prima lezione? Dopotutto, va a



fare qualcosa che gli piace, da cui trarrà beneficio e da cui trarrò indirettamente beneficio anch'io. Se ne avessimo parlato, probabilmente sarei stata d'accordo con la sua decisione.

Tuttavia, al momento ero infastidita perché non aveva tenuto conto del nostro accordo e perché non ero stata in grado di comunicargli i miei sentimenti in modo soddisfacente. Volevo che si ritirasse dal corso? No, non era mia intenzione impedirgli di seguire le lezioni a causa dei miei sentimenti, ma desideravo che fosse consapevole delle scelte che aveva fatto. Il suo non esserlo mi aveva irritata.

D'altro canto, so che anche David può fornire esempi di miei comportamenti o azioni che generano in lui disagio. Ciononostante, il benessere del nostro rapporto si basa sulla qualità della comunicazione, il che vuol dire riuscire a discutere delle cose che non ci piacciono senza litigare.

Con due divorzi alle spalle, ho faticato a trovare una relazione soddisfacente: mi ritrovavo in discussioni insensate che sembravano solamente aumentare la distanza. Tuttavia, con il cambiamento del mio lavoro da consulente a Reiki master, per poi diventare mediatrice e istruttrice, avevo bisogno di trovare una certa armonia tra la vita privata e quella professionale, in modo da essere effettivamente autentica in ciò che faccio. Quindi, quando io e David ci siamo messi insieme, ci siamo trovati d'accordo sul fatto che l'autenticità sarebbe stata una priorità all'interno della nostra relazione. Siamo entrambi persone testarde, quindi l'aver compreso che quando siamo in conflitto stiamo praticamente guardando il nostro riflesso allo specchio ha portato a una profonda ricerca e a un apprendimento intensivo. È mia intenzione condividere in questo libro ciò che abbiamo imparato.



Far funzionare una relazione

Trovare un partner è uno dei doni più grandi che ci fa la vita. Quando scopriamo il nostro grande amore, ci avventuriamo in una relazione con grandi aspettative di felicità, diamo il nostro meglio e facciamo compromessi per compiacere il nostro partner. Investiamo molto nella relazione e lo facciamo nella speranza di raggiungere appagamento, armonia e reciprocità.

Alle volte, però, le cose non vanno secondo i piani e molte relazioni deludono le nostre aspettative. Litighiamo, teniamo il broncio, ci vendichiamo e smettiamo di parlarci per poi trovarci nuovamente in una triste *impasse* o, ancora peggio, scendiamo a compromessi con ciò che vogliamo davvero, perché ci diciamo che è l'unico modo per avere un po' di pace.

Questo libro può aiutare coloro che si stanno avventurando in una nuova relazione, che vivono una relazione stagnante e coloro che semplicemente vogliono migliorare la qualità del proprio rapporto, analizzando come ricorrere alla *mindfulness* per risolvere i problemi all'interno della nostra vita e di quella del partner. L'obiettivo principale del libro è contribuire all'armonia della nostra relazione e ridurre la quantità di sofferenza che siamo capaci di infliggere.

Cos'è la *mindfulness*?

La *mindfulness* è la piena consapevolezza del momento presente, il riconoscimento della realtà in una data situazione. La *mindfulness* è un processo di "risveglio" che ci richiede di vivere consapevolmente, rispettando le nostre sensazioni, i sentimenti, i



pensieri e le azioni. Tutto ciò porta a un'auto-responsabilità che, in una relazione, si traduce in condivisione del potere, uguaglianza e fiducia.

La mindfulness promuove e rispetta l'individualità e la reciprocità all'interno della relazione e aiuta le coppie a trovare la loro esclusiva "dimensione di coppia", che è difficile da raggiungere poiché nessuno ci insegna "come fare"; immaginiamo solo che "succederà". In quanto individui, questo processo richiede una costante revisione del nostro *modus operandi* in quanto, in una relazione, c'è un'altra persona che agisce e collabora parallelamente a noi.

Raggiungere l'appagamento è un viaggio piuttosto che una destinazione, e questo libro sarà il vostro prezioso compagno di avventura.

Lavorare con il libro

Suggerirei per prima cosa di leggere il libro per intero, in modo da avere un'idea dell'arco temporale richiesto dai vari processi, poi sarà opportuno decidere come e quando affrontarli prima di cominciare davvero. Il libro contiene una serie di esercizi che ti faranno uscire dalla tua zona di comfort e ti metteranno alla prova. Puoi lavorarci da solo o in coppia ma, se vorrai lavorarci da solo, allora sappi che ti stai assumendo il compito di condurre il cambiamento. Non è sbagliato, ma devi tenere a mente che sarà compito tuo coinvolgere il partner in modo che voglia unirsi a te.

I primi due capitoli sono di preparazione individuale, quindi fai sapere al tuo partner che stai per iniziare un processo che richiederà del tempo di auto-riflessione.





CAMBIA LA TUA RELAZIONE

Cambiare la modalità di funzionamento della tua relazione è un processo. Inizia con un periodo di riflessione su come il rapporto sia arrivato a un punto in cui richiede un cambiamento, e con la comprensione di come la relazione abbia influenzato i tuoi sentimenti, che a loro volta hanno influito sul tuo contributo alla vostra unione. Il viaggio inizia dalla tua posizione personale e dal percorso che ti ha portato fino a essa. Queste informazioni ti permettono di avviare l'autoguarigione e l'autoenergizzazione.





EFFETTUARE IL CAMBIAMENTO

In una relazione, cambiamento vuol dire trasformazione o variazione, che tu sia single e in procinto di impegnarti in una relazione, oppure parte di un rapporto che intendi abbandonare, o continuare a condizioni diverse. Anche se vuoi semplicemente migliorare una relazione già felice, sei in cerca di cambiamento. Allora, prepariamoci a farlo.

PER CAMBIARE QUALCOSA, avrai molte più possibilità di successo se sai da cosa vuoi partire e dove vuoi arrivare.

Quindi, in che stato si trova la tua relazione? È importante stabilire il punto di partenza. Se come coppia non avete mai concordato dei punti fermi per il vostro rapporto, che si è semplicemente evoluto, allora avrete più lavoro da fare per stabilire come entrambi considerate la vostra relazione, in quanto potreste viverla in modi molto diversi. Pertanto, presentare al tuo partner una lista di richieste e pretese potrebbe risultargli incomprensibile.

Il primo passo è capire come tu vivi la relazione e, in seguito, scoprire come la vive il tuo partner. Questo è il lavoro preliminare da fare prima di iniziare a comunicare in modo nuovo. Comincia questo processo di scoperta da solo, perché il lavoro individuale va fatto prima di ogni altro. Ecco alcune domande che potresti trovare utili:

- *Cosa penso della relazione?*
- *Quando penso al mio partner, cosa provo e cosa sento?*
- *Cosa provo di negativo riguardo alla relazione?*



- *Cosa provo di positivo riguardo alla relazione?*
- *Cosa direi se mi fosse chiesto di descrivere la relazione?*
Ora, vorrei che considerassi attentamente lo stato attuale della relazione:
- *Come ci comportiamo entrambi all'interno della relazione?*
- *Come prendiamo le decisioni?*
- *Come concordiamo le cose?*
- *Come teniamo conto l'uno dell'altro?*
- *Come mi prendo cura di me stesso?*
- *Come mi prendo cura del mio partner?*

Queste non sono domande alle quali si può rispondere in modo immediato, in quanto la prima risposta è generalmente una reazione piuttosto che una vera risposta, mentre queste domande richiedono ponderazione e riflessione. Se le domande provocano in te resistenza o disagio, prendine atto e continua a riflettere. Ciò accade solamente perché non sei abituato a questo livello di esame e perché le domande minacciano di rivelare alcuni dei tuoi tratti meno positivi o un risultato che non vuoi considerare.

Se ti ritrovi a incolpare o a giudicare te stesso o il tuo partner, interrompi l'esercizio e chiedi al tuo subconscio di riflettere sulle domande. Ponile semplicemente in fondo ai tuoi pensieri e chiedi al tuo computer mentale di elaborarle. Prosegui con la tua giornata e torna alle domande in seguito; il senso di biasimo e di critica che percepisci è semplicemente un atto di difesa contro il tuo disagio.