

Fabio Marchesi

La Coppia Illuminata

Tutti desiderano Amare ed essere Amati ma...



COLLANA
ENTUSIASMOLOGIA

Fabio Marchesi

LA COPPIA
ILLUMINATA

*Tutti desiderano Amare ed
essere Amati, ma...*

QFT International by Marchesi

© QFT International by Marchesi, 2016.

© Fabio Marchesi, 2006-2016.

www.fabiomarchesi.com

Fotografia in copertina di Renzo Cianchetti (www.umbriarte.com).

Illustrazioni di Fabio Marchesi; ill. p. 75 di Gabriele Montigelli.

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte o illustrazione di questa documentazione può essere riprodotta in qualsiasi forma, attraverso qualsiasi mezzo elettronico o meccanico, trasmessa, trascritta, memorizzata in sistemi d'archiviazione o tradotta in qualsiasi lingua o linguaggio per computer, in qualsiasi modo o forma,

senza la preventiva autorizzazione scritta di Fabio Marchesi e di QFT International.

Direzione e progetto editoriale: Fabio Marchesi

Prima revisione: Giulia Auteri

QFT International

www.fabiomarchesi.com

I edizione 2006-Aprile 2016 Anima edizioni varie ristampe da dic. 2006 a ott. 2015

Edizioni successive autopubblicate dall'Autore

È possibile contattare l'autore (senza

aspettative...) all'indirizzo e-mail
ing.marchesi@gmail.com



INDICE

Premessa

L'Umanità è in “crisi affettiva”

Tipologie di relazioni di Coppia

Modelli Mentali

Riferimenti Affettivi

Innamorarsi

Amarsi

Condividersi

L'Azione a distanza

Entanglement

L'Essere Umano

Entanglement di Coppia

Fedeltà e Infedeltà

Amore “puro” e Sesso “selvatico”

Amore “attivo” e “passivo”

Orgasmo

Kamasutra e Tantra

Modello Coppia Illuminata

Lecture Consigliate



| PREMESSA |

“L’Universo evolve irreversibilmente, l’essere umano evolve, contribuisce all’evoluzione dell’Universo, realizza sé stesso e la sua esistenza, quando Ama, se Ama”.

F.M.

“L’essere umano è infelice quando vive nel dubbio e produce conflitti

*quando vive con certezze.
Chi è saggio ha idee in cui crede, ma è
sempre propenso a rimettere in
discussione le proprie convinzioni”.*
F.M.

*“Se vuoi raggiungere la nuda verità,
non preoccuparti di giusto o sbagliato.
Il conflitto tra giusto e sbagliato è la
malattia della mente”.*
Seng-Ts’an

L' Amore, di tutte le esperienze che ogni essere umano può vivere nella sua vita, è quella che in assoluto produce le emozioni più intense, Amare ed essere Amati, quella più felice e gratificante.

L'Amore appartiene alla natura dell'essere umano, Amare è una sua necessità primaria, a cui tende spontaneamente e da cui non si può "sottrarre". Ma perché, nonostante tutti lo desiderano, è così difficile vivere una relazione di vero Amore, piena, appassionante, condivisa, appagante e, soprattutto, longeva?

Nel corso della vita ognuno di noi si confronta, direttamente o indirettamente, con tantissime relazioni di coppia (quella dei propri genitori, quelle vissute personalmente, quelle incontrate, conosciute, o anche quelle solo viste in film, in tv o lette sui giornali). Tra tutte le relazioni di coppia di cui una persona

può avere esperienza o memoria, quelle che può forse avere percepito o riconosciuto come di Vero Amore, le può probabilmente contare sulle dita di una sola mano. Molti, molto probabilmente, non ne hanno mai incontrate.

È un “fenomeno” raro, ma questo non significa che sia impossibile, anzi, vedremo che quel tipo di relazione così rara da incontrare e che appare così difficile da realizzare è, invece, proprio quella che, paradossalmente, sarebbe per uomini e donne la più facile da vivere, la più facile da realizzare ed esprimere, la più naturale, perché è quella che, semplicemente, è più vicina a ciò a cui la nostra natura tende

spontaneamente.

L'essere umano è un sistema biologico che funziona ad Amore, tendente alla condivisione.

Ma l'essere umano è anche un "sistema biologico" imprevedibile, e lo è, in genere, soprattutto a sé stesso. Pochi scelgono quello che vogliono essere, molti, vivono lasciando che siano le "circostanze" a decidere quello che sono e saranno. Tanto per fare un esempio: "*se sono innamorata/o sono fedele*" oppure, "*se mi sento amato/a sono fedele*", allora, da cosa dipende il fatto che una persona sia innamorata o si

senta amata? Non è ben chiaro, lo si decide eventualmente sul momento, all'occorrenza, ma in genere è una cosa che la si fa "furbamente" o "ingiustamente" dipendere dall'altro/a o da "forze maggiori" non dalla propria volontà. Le "normali" relazioni di coppia non sono di vero Amore: entrambi cercano, più o meno esplicitamente, di imporre all'altro la propria visione della realtà, entrambi si "caricano" reciprocamente di aspettative e cercano di prevedere e controllare il comportamento dell'altro affinché le soddisfino, cosa che, nella sostanza, è impossibile! Se un uomo o una donna sono nelle "condizioni" di non sapere nemmeno loro stessi come si

comporteranno in futuro (lo fanno dipendere dalle circostanze...), come è possibile che uno possa prevedere come l'altro si comporterà in futuro?

Il futuro è comunque di per sé imprevedibile... ma vi è una enorme differenza tra chi Ama e chi crede soltanto di farlo, tra come pensa, tra come si pone verso la coppia e verso gli estranei (alla coppia) chi sceglie, ad esempio, a priori di essere fedele alla persona che ama rispetto a chi, invece, fa dipendere la propria fedeltà non da una propria scelta, ma da quello che dovrebbe fare l'altro per "impedirlo" o dalle esperienze che, più o meno "casualmente", si potrà trovare a

vivere...

È anche per questa imprevedibilità a sé stessi (molto diffusa), oltre che per la visione limitata, soggettiva e distorta che ognuno ha della realtà, che sembra essere così “difficile” vivere una relazione di Vero Amore...

Un altro elemento fondamentale che, vedremo, “impedisce” a uomini e donne di creare e vivere relazioni di Vero Amore è il rapporto inconsapevolmente conflittuale che esiste tra ciò che viene “normalmente” considerato l’Amore “Puro” e ciò che viene normalmente considerata la libera e piena espressione della propria sessualità.

Vedremo inoltre quali sono gli elementi che caratterizzano sia le

relazioni affettive “dichiarate” essere d’Amore, ma che con l’Amore non hanno nulla a che vedere, sia i sorprendenti e semplici elementi che caratterizzano, invece, una relazione di coppia di Vero Amore che ho chiamato “illuminata”: entrambi producono reciprocamente la “luce” dall’Amore autentico di cui sono capaci e la “irradiano” all’interno e ovunque, all’esterno della coppia.

La cosa più sorprendente è che gli elementi che possono condurre due persone a vivere l’esperienza della Coppia Illuminata sono veramente semplici, facili da realizzare sia per chi sta vivendo una relazione di coppia di

cui può essere più o meno soddisfatto/a, sia da chi non ha una relazione di coppia ma desidera “prepararsi” ad essere in grado di poterla vivere in modo autentico e costruttivo quando ne avrà una, sia per chi è in “crisi” per la fine di una relazione di coppia in cui aveva “creduto”, e per chi è consapevolmente o inconsapevolmente incapace di vivere, se non in modo conflittuale, una relazione di coppia. Per prepararsi a poter vivere l’esperienza della Coppia Illuminata si può essere da soli, ma per vivere una esperienza che possa portare due persone, nel tempo, a realizzare pienamente o anche solo in parte tale “obiettivo” bisogna, ovviamente, essere in due e, soprattutto, è necessario che

entrambi lo vogliono, questa è forse la cosa più “difficile”! È fondamentale che entrambi condividano almeno lo stesso “progetto” o che abbiano almeno, sinceramente, il desiderio di riuscire a realizzarlo. Se due persone iniziano un viaggio per andare in vacanza ma non si dicono dove vogliono andare, partono insieme ma uno vuole andare al mare e uno in montagna, il primo “punta” al mare lasciando credere all’altro che stanno andando dove vuole lui e viceversa, non è possibile che quelle persone, a meno che una “ceda” all’altra (per poi fare, inevitabilmente la “vittima”), si trovino insieme nello stesso posto... Se vivere una esperienza

di Amore pienamente corrisposto è un elemento dell'“obiettivo”, avere entrambi almeno lo stesso (e reciprocamente corrisposto desiderio) è il punto di partenza.

Innanzitutto bisogna conoscere quali sono gli elementi che caratterizzano una relazione di Coppia Illuminata, (indipendentemente dal fatto che si vorrà, si potrà o si sarà in grado di viverli con qualcuno) per poter dare alla propria mente “nuove” informazioni che si aggiungano a quelle che ognuno ha soggettivamente, che possano dare Gioia ed essere pienamente condivisibili perché “positive”, “costruttive”, “felici”, “coerenti” e di Vero Amore. Avere delle idee chiare, coerenti, di

quello che si desidera (e non solo idee vaghe e spesso conflittuali) è il primo e più importante passo per arrivare a poter realizzare quello che si desidera. Il condividere poi pienamente con qualcuno quello che si desidera (che deve a sua volta desiderarlo sinceramente) il secondo passo. Se due persone riescono ad avere entrambe la stessa idea, chiara, del rapporto di coppia che desiderano vivere insieme, hanno già fatto il 90 % di quello che serve fare per riuscire a realizzare e vivere anche nella Realtà” quel rapporto di coppia.

Il nostro subconscio (preferisco chiamarlo così che “inconscio”) non

distingue tra esperienze vissute o immaginate o sognate, ogni informazione a cui ognuno è stato esposto, a cui è esposto, che sia reale, osservata, sognata o “solo” immaginata, produce effetti che, come vedremo, condizionano i propri Modelli Mentali e, conseguentemente, la propria capacità di percepire e giudicare la Realtà, le emozioni che si provano vivendo esperienze in essa e il proprio comportamento in essa.

**Le emozioni che provi oggi
dipendono dai tuoi pensieri e desideri
di ieri.**

Ognuno è capace di produrre desideri, ma se questi sono “incoerenti”, in “conflitto” con la realtà, o se i propri Modelli Mentali anziché essere “orientati” verso tali desideri sono rivolti a “tutt’altro”, le esperienze che si vivranno saranno “tutt’altro” perché queste dipendono innanzitutto dai propri Modelli Mentali. Produrre una idea forte, coerente e chiara di quello che si desidera (anziché ridursi semplicemente a “sperare” e a credere nella fortuna o nella sfortuna), può inconsapevolmente riorientare i propri Modelli Mentali verso ciò che si desidera e permettere, finalmente, anche di pensare e agire coerentemente per realizzare e vivere

ciò che si desidera, non grazie alla “fortuna” ma grazie al proprio forte e attivo contributo alla realizzazione delle esperienze che si vivranno. Di Amore stiamo parlando, e l’Amore è caratterizzato da un concetto di “comunione di intenti”, questo significa che qualsiasi propria idea o desiderio d’amore è tale solo quando rispetta ed è condiviso anche da chi vorremmo o dovrebbe amarci, altrimenti non è amore, è altro...

Questo discorso ti sembra “strano”? È “normale” ma non ti preoccupare, andando avanti vedrai che questi concetti diverranno per te sempre più chiari. Se, ad esempio, non stai vivendo una relazione di coppia e sei convinta/o

che vivere una relazione d'Amore Vero, sincera, pienamente gratificante e Felice sia una cosa estremamente difficile, i tuoi Modelli Mentali ti faranno “notare” ed essere “attratta/o” proprio da quelle persone con cui sarà estremamente difficile che tu possa vivere tale esperienza. Non è un paradosso: le emozioni che provi quando “interagisci” con qualcuno dipendono molto più da te che da quella persona, dipendono da quello che tu sei e soprattutto dipendono da ciò in cui tu, consapevolmente o no, credi, dai tuoi Modelli Mentali. Se qualcuno può credere che le donne siano tutte “opportuniste” ha nei propri Modelli Mentali l'immagine che le

donne sono “opportuniste” e per questo, quando incontra donne, “nota” e viene inesorabilmente attratto solo da quelle “opportuniste” che corrispondono ai suoi Modelli Mentali e che per questo producono nella sua mente delle emozioni. Quelle “affidabili”, invece, non le nota nemmeno e non ha, verso di loro, emozioni o attrazione. Se qualcuno crede che gli uomini siano tutti “infedeli” è perché nei propri Modelli Mentali ha l’immagine in cui gli uomini sono “infedeli” e per questo, quando incontra uomini, “nota” e viene inesorabilmente attratta solo da quelli “infedeli” che corrispondono ai suoi Modelli Mentali e, per questo, producono nella sua mente delle

emozioni. Quelli “fedeli”, invece, o non li nota nemmeno o non prova, comunque, per loro alcuna emozione, interesse o attrazione.

Chi non sa amare è sempre attratto dai propri “carnefici” che possono essere per loro, proprio per questo, dei “maestri”.

Un ulteriore importante aspetto di questo “meccanismo” è che se per qualsiasi motivo una persona dovesse iniziare una relazione di coppia con qualcuno che non “corrisponde” ai propri Modelli Mentali, quest’ultimo si troverà ad essere, nel bene o nel male,

“fortemente condizionato” ad aderirvi. Ad esempio, una donna i cui Modelli Mentali relativi ai rapporti di coppia e alla figura maschile prevedono che gli uomini siano tutti “bastardi che seducono e abbandonano”, se dovesse iniziare una relazione di coppia con un uomo che non ha mai sedotto e abbandonato una donna in vita sua, che desidera invece veramente costruire una relazione sincera e longeva, quest’ultimo si troverebbe comunque a doversi confrontare con informazioni relative al comportamento “seduci e abbandona” che non è il suo, che corrispondono, invece, a quello che la sua compagna crede degli uomini e che possono, piano piano, condizionare il

suo comportamento fino a portarlo ad agire proprio come ciò che la sua compagna crede.

**Ognuno diventa quello in cui crede.
Ognuno condiziona gli altri ad essere
ciò che crede che siano.**

Quando si vive una relazione di coppia entrambi esercitano, perlopiù inconsapevolmente, una fortissima influenza reciproca su ciò che ognuno crede di se, dell'altro, della coppia, della realtà, della vita.

Quando ciò in cui crede uno è diverso da ciò in cui crede l'altro, si generano quelle che possono essere

considerate delle “turbolenze” che conducono o a “crisi” o, comunque, a vivere la relazione infelicemente. Questa è la prima fondamentale ragione del perché è così importante riuscire a condividersi sinceramente, riuscire a rivelarsi all’altro per quello che si è. Quello che si è, è quello in cui si crede.

Solo condividendosi sinceramente i propri individuali Modelli Mentali possono “riallinearsi” verso ciò che entrambi nella coppia desiderano, orientandosi coerentemente così verso un progetto di Vero Amore anziché continuare ad essere “plasmati” e condizionati, dalle proprie o altrui peggiori esperienze che appartengono al passato.

Perché, come ripeterò spesso, per poter vivere una relazione di coppia di Vero Amore è così importante essere stati innanzitutto capaci di Vero Amore verso sé stessi? Semplicemente perché una persona che ha saputo, che sa Amare sé stessa, è una persona libera di scegliere, che ha già saputo, da sola, riallineare i propri Modelli Mentali alla sua natura, liberandosi dall'influenza di altri Modelli non suoi e, soprattutto, perché è una persona Felice che se desidera condividere la sua gioia in una relazione di coppia può farlo per scelta e non per "bisogno". Chi non ama sé stesso, invece, è "normalmente" infelice, vive nel "bisogno" e cerca, spera, che

sia un'altra persona a poterla rendere felice... a quella eventuale persona verrà ingiustamente data una così grande responsabilità, che è estremamente difficile possa accettarla per lungo tempo.

Saper vivere e vivere il Vero Amore è l'effetto, innanzitutto, di scelte, di proprie scelte chiare, gioiose e consapevoli e non determinate dal "caso", dalla fortuna o dalla sfortuna, o da "incontrollabili" o "inspiegabili" comportamenti inopportuni o "masochistici". *“Ma io so vivere il Vero Amore! solo che sono ‘sfortunata/o’ perché non ho ancora trovato la persona giusta per me”*. Questo è ciò che tipicamente crede chi è

“sola/o” ed è incapace di Amare o chi ha Modelli Mentali molto “rigidi” a cui non vuole o non sa rinunciare. Nega ogni propria responsabilità, la “colpa” è sempre degli altri o della “sfortuna”. Di persone che avrebbero potuto essere “giuste” per lei, probabilmente, ne ha incontrate a migliaia e continua ad incontrarle ma, probabilmente, non le ha “notate”, non le ha prese in considerazione, o non le ha nemmeno viste e continua a non vederle... Forse solo perché erano e sono così “diverse” da quelle che hanno caratterizzato il suo passato o perché era lei/lui a non essere “giusto/a” per loro...

**La vita offre a tutti infinite
possibilità, opportunità
sia di farsi e fare del bene
sia di farsi e fare del male
c'è chi si “specializza” nel non
vedere le prime
e cogliere sempre e solo le
secondo...**

Il fatto che si possa provare “piacere” nel cogliere le opportunità di farsi o fare del male dipende dai propri Modelli Mentali. I propri Modelli Mentali dipendono dalle esperienze che si sono vissute nella propria vita e dall'uso che ognuno ha fatto e fa del suo libero arbitrio e della sua

immaginazione.

“Ma io vorrei vivere il Vero Amore, solo che la persona con cui sono fidanzato/a sposato/a non me lo permette perchè lui/lei non sa amare/non mi ama come io vorrei...”. Anche questa tipica affermazione è caratteristica di chi non Ama sé stesso, di chi non sa Amare ma è invece molto abile nel “responsabilizzare l’altro”. L’Amore in una coppia deve nascere in entrambi ed essere da entrambi condiviso ed espresso nella Gioia e senza caricare l’altro/a di aspettative.

Se tieni a qualcosa, devi averne

cura, sempre, non aspettare di averla persa, per capire quanto ci tenevi.

Ogni individuo, nonostante le apparenze possano farlo sembrare “simile” agli altri (un corpo con due gambe, due braccia con due mani e dieci dita, una testa ecc.) non è solo una realtà a sé “unica ed irripetibile”, ma un vero e proprio immenso Universo, perlopiù sconosciuto a sé stesso, e che, oltretutto e nonostante le apparenze possano indicare il contrario, cambia continuamente...

A maggior ragione, ogni relazione di coppia è una realtà a sé: due “Universi”

con una parte (in genere “piccola”) che ognuno dei due “sceglie” di condividere con l’altro che genera un terzo Universo. Tre Universi che “convivono” di cui due individuali non condivisi ed uno, quello della coppia, condiviso. Veniamo subito ad uno dei punti “chiave”: Tanto minore è la componente di sé che si “sceglie” di condividere con l’altro, tanto maggiore è la possibilità che si producano “turbolenze”, che la relazione si esprima in modo conflittuale limitando di molto non solo la possibilità che la relazione di coppia possa essere “gratificante” e “felice” per entrambi, ma soprattutto che possa “funzionare” nel tempo.

La Realtà è un processo dinamico in continua evoluzione nel quale solo il presente è Reale.

Ogni individuo è un processo dinamico che tende ad evolvere. Anche ogni coppia è un processo dinamico che tende ad evolvere. L'evoluzione dell'“Universo coppia” è sia l'effetto dell'evoluzione di entrambi i suoi componenti ma anche ciò che può favorire enormemente l'evoluzione di ognuno dei due e la più sublime forma di autorealizzazione che forse l'essere umano possa avvicinare nella sua esistenza. È una esperienza “magica” che si realizza quando entrambi

scelgono di condividere tutto il proprio Universo conosciuto e sconosciuto, “fondendolo” in quello dell’altro per generare un unico “Universo coppia”, tanto più “grandioso” quando più reciprocamente “rivelato” nel presente. In Tale Universo coppia entrambi pensano e agiscono in autentica “comunione di intenti” per evolvere insieme. Ognuno trae dall’altro e dona all’altro i frutti delle proprie esperienze e della propria evoluzione, ciò non costituisce solo un reciproco “vantaggio” che rende entrambi molto più “forti” ma è fonte di immensa Gioia. Quando entrambi evolvono insieme, cambiano insieme e rimangono sempre “vicini”, uniti l’uno all’altro con il

trascorrere del tempo.

Questo è il vero Amore a cui ogni individuo, perlopiù inconsapevolmente, anela, perché è questo ciò che permette all'Universo di evolvere (exotropia).

Quando non ci si condivide pienamente ma solo parzialmente, succede che uno può “cambiare” indipendentemente dall'altro, uno può “evolvere” più velocemente o più lentamente dell'altro. Due persone che sembravano, all'inizio, essere veramente fatte l'uno per l'altra si ritrovano, nel tempo, ad essere nella sostanza, degli estranei, se non fosse per la memoria del tempo passato...

Per l'essere umano, l'Amore è

soprattutto ciò che per lui rappresenta dal punto di vista emotivo. Per l'Universo, l'Amore è soprattutto l'azione a distanza, il collegamento oltre lo spazio di ogni cosa che esiste, che permette ad ogni cosa che esiste di essere utile a sé stessa perché utile all'intero Universo e ad ogni cosa vi è in esso.

Nella Realtà tutto ha un valore, ma niente ha lo stesso valore.

L'attività principale di ogni essere umano è quella di giudicare la realtà, soprattutto di giudicare gli altri esprimendo giudizi o compiendo azioni

che “premino” o “puniscano” (non è forse un caso che questo sia anche, nella sostanza, quello che l’uomo crede faccia Dio, qualunque sia il Dio in cui crede...).

Nell’Universo esiste una “comunione di intenti”, un’azione non locale tra tutto ciò che esiste, in cui ogni cosa che esiste dà il suo contributo all’evoluzione di sé stessa e della Realtà, in funzione del suo reale valore (exotropia), una sorta di “gerarchia” ma priva di competitività perché ogni cosa è relazionata e rivelata ad ogni altra esattamente per quello che è, per quello che “vale”, essere è già un grande valore...

L'Amore è la più importante esperienza attraverso la quale ogni individuo può, confrontandosi con il meglio e il peggio di sé stesso e dell'altro, divenire potenzialmente Migliore.

Nell'essere umano l'azione individualista/opportunista è in genere "prioritaria": i suoi obiettivi primari sono la sopravvivenza e la continuazione della specie, del suo "corredo genetico". L'Amore, l'azione in comunione di intenti, è ciò che permette al suo corpo di essere vivo e ciò a cui tende spontaneamente nella sua esperienza di vita, ma è anche ciò che ha

in genere più difficoltà a vivere ed esprimere concretamente, questo a causa di una sua “particolarità”: l’essere umano sa mentire, sa “ingannare” gli altri e può scegliere se essere sincero, se “rivelarsi” o se mentire, se mostrarsi agli altri per quello che è o diverso da quello che è, soprattutto:

**L’essere umano ama
tremendamente cercare di far
credere agli altri di essere migliore
di quello che è.**

Ognuno tende a “costruirsi” una immagine di sé, ad aderire a gruppi (partiti politici, squadre di calcio, ecc.)

o idee o Modelli della Realtà in cui possa sentirsi “superiore” o “migliore” degli altri e, se non ci riesce, diventa in genere “aggressivo” o comunque inizia ad “invidiare”, “disprezzare” o “odiare” chi è, evidentemente, migliore di lui...

Concetti più o meno politici o sociali di uguaglianza sono profondamente contrari alla natura dell'essere umano (e di ogni cosa in natura) e portano, per questo, inesorabilmente a produrre conflitti. È proprio nelle relazioni affettive che è maggiormente evidente come ognuno sia diverso da ogni altro, e non solo nell'aspetto fisico. C'è chi fonda le proprie relazioni di coppia sull'opportunismo e sull'inganno, c'è

chi le basa sulla propria personale idea che ha dell'amore, c'è chi non sa nemmeno su cosa le basa ed è semplicemente attratto/a da chi gli/le sa far credere di poterlo/a amare. Il fatto è che ci si sceglie (qualcuno crede che sia sempre la donna a farlo) proprio in base al fatto che ognuno è diverso da ogni altro, che ognuno è un "mistero" che si può desiderare di scoprire, che può "nascondersi" o "rivelarsi" per "aiutarti" a conoscere meglio il Tuo "mistero".

Al di là della bellezza fisica più o meno autentica, della ricchezza economica più o meno autentica, del potere e successo più o meno autentici,

ognuno è diverso da ogni altro soprattutto nella capacità di Amare.

“L’essere umano è felice quando vive esperienze in sintonia con la sua natura”.

Poi ci sono le regole, il senso comune. C’è chi vive “nelle regole”, chi vive “fuori dalle regole”, chi un po’ dentro un po’ fuori... Tanto più una persona, pur di aderire alle “regole” e al senso comune (illudendosi in questo modo di non poter che essere giudicato “positivamente” dagli altri), ha negato, violentato, tradito la sua natura, più tende ad odiare e disprezzare chi,

invece, pur di rispettare la sua natura ha avuto il coraggio di vivere “fuori dalle regole”. Uomini e donne sono più o meno tutti, spontaneamente, in “competizione” tra loro, ma non per essere o divenire Migliori, cosa che richiede il coraggio e la capacità di Amare, ma per apparire migliori, “scorciatoia” che non richiede coraggio, ma razionalità, opportunismo, dialettica, furbizia, cinismo, crudeltà ecc.

Uno degli aspetti più “delicati” che, vedremo, coinvolge ogni relazione di coppia, è quello relativo a dinamiche “sottili”, che intervengono e si sviluppano sia all’interno, ma anche dall’esterno di ogni coppia e che escono da qualsiasi controllo o dalla possibilità

di essere razionalmente comprese, ma che possono “indurre” a modi di pensare e di agire che possono favorire l’unione e l’evoluzione o la crisi e la separazione di qualsiasi coppia.

**L’Amore appartiene alla natura
dell’essere umano,
è la sua fonte primaria di energia
vitale,
di Gioia ed Entusiasmo.
È ciò che di più può avvicinarlo
all’Assoluto, al Divino.**

**Ma per essere capace di Vero
Amore verso qualcuno, per
poter riconoscere e ricevere il**

**Vero Amore da qualcuno,
deve prima “conquistare”
la capacità di profondo Amore
verso sé stesso,
il proprio corpo, la propria mente,
la propria Anima.**

**L'essere capace di Vero Amore è
ciò che permette l'evoluzione di
ogni individuo e lo conduce alla
sua piena e felice realizzazione,
se riesce a viverlo con un'altra
persona in un rapporto di coppia
pienamente condiviso, allora è
pura Magia Sacra: La Coppia
Illuminata.**



| L'UMANITÀ È IN
“CRISI
AFFETTIVA” |

*“La prima causa dell’infelicità
dell’uomo, sono i suoi dubbi”.*

Buddha

È in corso una “accelerazione” del processo evolutivo dell’Umanità che sta coinvolgendo ogni singolo individuo, che lo sta “spingendo”, nonostante cerchi in genere di opporsi, ad affrontare cambiamenti. Ognuno in vario modo sta vivendo delle “crisi” che implicano il dover affrontare cambiamenti. Possono essere generiche crisi di tipo esistenziale o crisi in ambito lavorativo, ma si tratta, perlopiù, di crisi di tipo “affettivo”.

“Le relazioni affettive, i rapporti di coppia e le relative possibili “crisi”, rappresentano il più

**importante e
potente “strumento” per la
potenziale evoluzione
e realizzazione di ogni essere
umano”.**

La Realtà è un processo dinamico in continua evoluzione, in cui solo il presente è Reale, l'essere umano è parte della Realtà ed è da questa coinvolto, “spinto” (quando non vi partecipa attivamente e consapevolmente), verso la propria evoluzione. Una persona è tanto più evoluta quanto è maggiore la sua capacità di Amare, di pensare (e conseguentemente di produrre azioni) in comunione di intenti con sé stessa, con

ciò che la circonda e, via via, con tutto l'Universo.

Per poter evolvere, non servono ricchezza, bellezza o successo sociale, serve solo essere vivi ed essere in grado di pensare.

L'evoluzione implica cambiamenti.

Ogni persona ha un corpo che cambia (anche solo con l'età), ha una mente che cambia perché riceve ed elabora continuamente nuove informazioni e vive in una realtà che evolve e che cambia continuamente (indipendentemente da come appare), quando una persona si rifiuta di

affrontare cambiamenti, di “adeguare” sé stessa al presente, di “allineare” il suo modo di pensare, di agire e di Amare a sé stessa, alla sua natura e alla Realtà che sta vivendo, a tutta la Realtà che la circonda, si “dissocia”, si “isola” in qualche modo dalla Realtà in evoluzione e interviene la crisi.

La crisi è lo “strumento” attraverso il quale una persona viene “portata” a poter potenzialmente, finalmente, affrontare i cambiamenti che le sono necessari perché “torni” a vivere nel presente, perché torni ad Amare e ad evolvere.

Quando si vive una relazione di coppia ci si condivide, in varia misura, con l'altro e si ha la “meravigliosa”

possibilità di confrontarsi con il meglio e il peggio di sé stessi e dell'altro, con la propria e dell'altro capacità di Amare, con la propria e dell'altro imprevedibilità, con le proprie e dell'altro paure, gioie, entusiasmi, sogni desideri, con la propria e dell'altro energia vitale e sessuale, con la propria e dell'altro Anima. Questo “confronto”, questa seppur in genere solo parziale condivisione di sé stessi nell'altro conduce normalmente a questo scenario:

– Uno o entrambi sono e diventano sempre più abili nel recitare delle parti, nel mentire per “nascondere” sé

stessi all'altro “frenando”, così facendo, la propria e dell'altro evoluzione. La reazione ad ogni inevitabile crisi è in genere sempre quella di colpevolizzare l'altro e sentirsi comunque “vittime”.

Quando invece entrambi hanno il “coraggio” di condividersi sinceramente, il confronto può, invece, condurre a questo scenario:

– Uno o entrambi divengono persone migliori sempre più

capaci di vero Amore,
evolve/evolvono nel presente
realizzandosi insieme e
individualmente nella Gioia
grazie al rapporto d'Amore
di coppia, e alla propria
capacità di condividersi in
esso.

Quando il rapporto affettivo anziché
favorire la propria e/o dell'altro
evoluzione, ne diviene un "freno"
(accade quando uno o entrambi
"rifiutano" di condividersi, di accettare
cambiamenti e quindi di evolvere)

interviene, inevitabilmente la crisi: una fantastica opportunità (anche se sempre sofferta) che ognuno può avere per recuperare, finalmente, il “tempo perso” cambiando, in meglio, sé stesso e, soprattutto, una volta che ne è stato compreso il significato profondo, per evitare di dover affrontare, in futuro, altre crisi “simili”. A volte, però, la crisi conduce invece ad un ulteriore “allontanamento” da sé stessi e dall’altro, dagli altri, dalla Realtà. Succede quando anziché affrontare i cambiamenti “interiori” che la crisi vorrebbe stimolare, si cercano “scorciatoie” o si usano “trucchi” per poter, semplicemente, continuare a non cambiare...

**Ognuno giudica la Realtà
confrontandola solo con il proprio
passato, per questo ognuno ha una
visione distorta della Realtà.**

Ognuno ha propri, personali
“Modelli Mentali” della realtà che
limitano ciò che vede, che determinano
ciò in cui crede, le proprie emozioni e i
propri giudizi.

Ogni conflitto nasce da propri
Modelli Mentali scorretti, obsoleti o
inadeguati.

Solo riuscendo a condividersi
pienamente con l'altro si possono
evitare conflitti perché si “fondono” i

propri Modelli Mentali o se ne producono di nuovi, condivisi da entrambi.

Chi riesce ad Amare sé stesso Ama la vita, riesce ad adeguare i propri Modelli Mentali al presente, è felice, costruttivo in evoluzione. È allora che può riuscire molto facilmente, spontaneamente, a condividersi pienamente con un'altra persona per avvicinarsi a poter vivere un rapporto di “Coppia Illuminata”.

Per condividersi pienamente serve solo una cosa: essere pienamente e totalmente sinceri.

Chi non Ama sé stesso non “capisce” e non ama la vita, non riesce ad adeguare i propri Modelli Mentali al presente, è infelice e tormentato, indeciso o distruttivo. In tali “condizioni” i rapporti di coppia che vive sono “mentali” o “fisici”, privi di Amore.

Chi ha un rapporto di coppia ma senza Amore, non deve aspettare che sia l'altro/a a “cambiare”. Chi vorrebbe incontrare qualcuno da Amare, non serve che vada a cercarlo chissà dove, “quando l'allievo è pronto il maestro arriva”. Quando una persona riesce ad Amarsi sa Amare e può condividersi sinceramente, solo allora si può

veramente Amare anche qualcun altro per evolvere insieme: LA COPPIA ILLUMINATA.

Quando una persona non Ama sé stessa è infelice e non solo “utilizza” quello che chiama Amore come “alibi” per giustificare la sua infelicità ma è, nella sostanza, incapace di Amare e di essere Amata (sì, bisogna anche essere capaci di “lasciarsi” amare...).

Il suo modo di concepire l'Amore si traduce, “semplicemente”, in quello che può essere considerato uno “scarico di responsabilità” e funziona più o meno così: Una persona inizia una relazione affettiva con un'altra. Le motivazioni possono essere tantissime: il desiderio di condividersi, di dare espressione alla

propria capacità di Amare, alla propria energia sessuale, ma anche convenienza, ambizione, desiderio di maggiore sicurezza, paura della solitudine, desiderio sessuale o, semplicemente, succede senza che se ne conoscano le motivazioni; dopodiché, appena è accaduto quello che soggettivamente può farle credere di essere una “coppia” (bacio, intimità fisica, tempo, fidanzamento, ecc.) inizia a stilare una sorta di “lista mentale” (che dipende unicamente dalle proprie paure, aspettative e Modelli Mentali) di questo tipo:

Se tu fai:

**questo..., questo..., questo...,
questo... ecc.**

e non fai:

**questo..., questo..., questo...,
questo... ecc.**

**MI RENDI FELICE, altrimenti
MI RENDI INFELICE.**

**Siamo una Coppia, quindi, da questo
momento il fatto che io sia Felice o
Infelice, DIPENDE,
TOTALMENTE DA TE!**

Per queste persone, quello che viene considerato l'amore in un rapporto di coppia non è, in realtà, altro che uno "scarico di responsabilità". La relazione di coppia viene vista ed eventualmente

vissuta come un “mezzo” per potere, grazie ad un'altra persona, “essere felici”, non come l'esperienza in cui condividere sé stessi e la propria felicità con un'altra persona. Il messaggio “sottile” è, in buona sostanza questo: “Noi siamo una coppia, da questo momento il fatto che io sia felice o infelice dipende unicamente da Te, È UNA TUA RESPONSABILITÀ”. Ovviamente questo tipo di approccio è basato sulle aspettative reciproche. Aspettative che una volta prodotte mentalmente possono essere solo:

– o soddisfatte, in questo caso si vive “normalmente” la relazione;

– o non soddisfatte, in questo caso si soffre e si colpevolizza l'altro.

Chi ha saputo Amare sé stesso prima di iniziare a vivere una relazione di coppia, è già felice e non “responsabilizza” l'altro della propria felicità caricandolo di aspettative nel nome dell'Amore perché quello non è Amore, è un semplice “scambio”: io do a te quello che tu ti aspetti da me a condizione che tu dai a me quello che io mi aspetto da te... Più o meno come quando si va a fare la spesa al supermercato, con la differenza che al supermercato, quando si compra

qualcosa se ne conosce il prezzo, in questo tipo di relazione non si conosce quale è il valore che l'altro attribuisce a quello che dà e a quello che riceve e le crisi e i conflitti sono inevitabili...

**Per scrivere una buona lettera
d'amore, bisogna iniziare senza
sapere cosa si vuole dire e finire senza
sapere che cosa si è detto. (Jean
Jaques Rousseau)**

**Voglio solo un uomo che sia dolce e
comprensivo. È forse chiedere troppo
a un miliardario? (Zsa Zsa Gabor)**

**Che l'amore è tutto, è tutto ciò che
sappiamo dell'amore. (Emily
Dickinson)**



| TIPOLOGIE DI RELAZIONI DI COPPIA |

Ogni relazione di Coppia è una realtà a sé, unica e irripetibile.

Un Amore non corrisposto non è Amore.

Quando in una coppia l'interesse affettivo, emotivo, intellettuale o sessuale non è reciproco, non è corrisposto, non si può parlare di Amore perché non vi può essere l'elemento fondamentale: la comunione di intenti. L'interesse non corrisposto verso qualcuno è un "disturbo" che può anche interferire molto negativamente vita affettiva sia di chi lo produce che di chi lo "subisce". Qualsiasi relazione affettiva è costruttiva ed evolutiva solo se è reciprocamente corrisposta. Chiunque ritenga di amare qualcuno e soffre perché, per qualsiasi motivo, il suo amore non è corrisposto, sappia che quello non è amore, non può esserlo,

forse lo è stato un tempo o forse non lo è mai stato e forse non lo potrà mai essere, in ogni caso, se non è, non è. Bisogna farsene una ragione e smetterla di “interferire” con qualcuno che non ha evidentemente interesse o non può più averlo. Chi è incapace di Amare è incapace anche di smettere di “Amare”, allora, tanto vale approfittare dell’occasione per iniziare, anziché a pensare sempre ad un’altra persona, a pensare a sé stessi per riuscire finalmente ad Amare sé stessi. Quando ci si riesce, si scopre che “trovare” e “riconoscere” (tra miliardi di persone) il proprio vero Amore è molto facile.

Di seguito ho sinteticamente elencato

le 7 tipologie principali di relazioni di Coppia. Alcuni degli elementi fondamentali che le differenzia sono il grado di sincerità, di condivisione reciproca e se entrambi agiscono in modo “opportunistico” o in vera comunione di intenti, in modo corrisposto o no. Il Vero Amore si manifesta nella Coppia quando entrambi si condividono pienamente e reciprocamente, quando entrambi mantengono la loro individualità ma divengono un “tutt’uno” nella Coppia nella quale sono totalmente sinceri e in comunione di intenti.

- **Parentela:** sono relazioni che, indipendentemente da come vengono

“espresse”, hanno una grande importanza perché producono, perlopiù inconsapevolmente, grandi effetti su ogni individuo e sui rapporti di coppia in cui può essere coinvolto.

- ◆ **Amicizia Autentica:** nessuno dei due ha interessi economici, sessuali o di qualsiasi genere sull'altro, possono essere reciprocamente sinceri e condividersi.
- ◆ **Amicizia Interessata o pseudoamicizia:** uno dei due o entrambi hanno interessi economici, “sessuali” o di qualsiasi genere sull'altro, non possono essere

reciprocamente sinceri.

- **Coppia “Karmica”**: relazione molto poco condivisa e molto “sbilanciata”. Uno dei due accetta compromessi irrazionali, si comporta come se avesse un “debito” con l’altro. Sincerità limitata. Più che per la propria o dell’altro “evoluzione”, è un tipo di relazione che serve, in genere, per affrontare e possibilmente “sciogliere” sensi di colpa, paure o conflitti interiori relativi al proprio passato e alla figura maschile o femminile che “bloccano” la propria evoluzione.

- **Coppia Evolutiva:** relazione parzialmente condivisa e “sbilanciata”. Ha il fine di “favorire” e accelerare l’evoluzione di uno o entrambi. Nasce in genere dall’attrazione verso chi ha i requisiti “giusti” per poter vivere insieme proprio le esperienze più “temute” affinché si abbia la possibilità di affrontare e “vincere” proprie paure o conflitti e rinnovare i propri Modelli Mentali adeguandoli al presente. Sincerità parziale, entrambi (in genere uno dei due in particolare) vivono molte gioie e molti dolori (più o meno intensi e manifesti).

- ◆ **Coppia Opportunista:** quando entrambi rinunciano in partenza all'Amore a favore di una presunta idea di "stabilità", "sicurezza" o "comodità". Il maschio "compensa" il non Amore in genere con una o più amanti con cui esprime almeno la sua sessualità, la donna "finge" (almeno inizialmente) di non sapere o vedere e "accetta" quell'uomo, pur di realizzare una coppia con un uomo "di successo", illudendosi così di non "correre rischi". Entrambi vivono mentendo e sono in genere per questo sostanzialmente infelici.

- ◆ **Coppia Ripetitiva:** quando uno dei

due o entrambi si “rifiutano” di affrontare i cambiamenti interiori necessari per poter vivere nel presente, Amare ed evolvere. Rivivono “inutilmente” esperienze simili ad altre già vissute in passato, con gli stessi o con altri “protagonisti” e scenari. Produce in genere tormento, conflitti, frustrazione e vittimismo fino a quando si riesce ad “uscire” dal proprio “schema” e si rinnovano i propri Modelli Mentali adeguandoli al presente.

- **Coppia Illuminata:** relazione pienamente corrisposta e condivisa, entrambi evolvono insieme molto

rapidamente, efficacemente e nella Gioia realizzando pienamente la loro vita. Sono estremamente più felici, realizzati e pieni di energia, che se fossero da soli o in qualsiasi altra tipologia di coppia. Possono affrontare insieme qualsiasi cambiamento, hanno entrambi una grande capacità intuitiva che permette loro di essere sempre reciprocamente “sintonizzati” ed avere successo in qualsiasi cosa possano fare.



MODELLI MENTALI

*“La conoscenza non è niente,
l’immaginazione è tutto”.*

A. Einstein

La mente umana inizia a produrre
Modelli Mentali fin dalla nascita (forse

anche da prima...) utilizzando le informazioni che riceve sensorialmente o intuitivamente da ogni cosa che osserva e da tutto quello che gli succede “intorno”. I Modelli Mentali servono alla mente per poter giudicare efficientemente la Realtà in relazione, innanzitutto, alla sopravvivenza. Sono efficienti ed utilissimi in particolare quando si affrontano situazioni di vero pericolo per la propria incolumità fisica. Hanno avuto origine dalle prime informazioni ricavate dalle proprie prime esperienze, vissute o osservate, hanno quindi “radici” nel proprio passato e sono estremamente soggettivi, tanto utili in situazioni di reale pericolo, quanto poco obiettivi e in genere

controproducenti in condizioni “normali”, perché limitano la percezione della Realtà e interferiscono sulla percezione del valore di una persona. I Modelli Mentali non servono per essere felici ma per sopravvivere. Quando però si riesce a “rinnovarli”, aggiornandoli nel presente, allora possono divenire la prima fonte di gioia e il “mezzo” attraverso il quale potere riuscire a vivere una relazione di vero Amore. Dai propri Modelli Mentali dipendono non solo i propri giudizi ma anche le proprie emozioni (se hai sempre creduto che sia quello che succede fuori di te che ti può rendere felice o triste, sappi che invece, il fatto che tu sia felice o triste dipende

soprattutto da quello che c'è “dentro” di te, nei tuoi Modelli Mentali). Il Modello Mentale relativo alle relazioni affettive che ognuno ha nella sua mente dipende in genere perlopiù dalle prime esperienze affettive che ha vissuto. Quel primo Modello che chiamiamo “Modello Neonato” è basato su questa logica elementare:

MODELLO NEONATO

“Ho bisogno di qualcosa, non so cosa sia, allora piango, qualcuno arriva e risolve il mio bisogno”.

Più in dettaglio: Quando non sto tanto bene per qualsiasi cosa (caldo/freddo

– fame/sete – cacca/pipi addosso – disagio nell’in-teragire con qualcuno o qualcosa), o quando sento che ho bisogno di qualcosa (anche se non so di cosa), allora: **PIANGERE**, in questo modo molto probabilmente qualcuno che sa “capire” di cosa ho bisogno arriva e fa qualcosa per me che mi fa stare meglio.

Questa cosa, la chiamerò Amore.

Il Modello Neonato è perfetto per un neonato, che non ha la più pallida idea di cosa sia la fame, la sete, la solitudine, la vita, la cacca, la pipì, il caldo, il freddo, il giorno, la notte... quando ha

bisogno di qualcosa o prova un qualsiasi disagio, la sua mente non cerca nemmeno di capire cosa sia (non può farlo, non ha informazioni), non può nemmeno fisicamente prendere alcuna iniziativa, non sa nemmeno cosa sia il suo corpo e come usarlo, allora non può fare altro che PIANGERE e qualcuno, magicamente, arriva (se non arriva basta piangere più forte) e mi fa stare meglio. Quel primo modello dovrebbe poi, nel tempo, arricchirsi di informazioni, adeguarsi, rinnovarsi nel presente grazie a tutte le esperienze che direttamente o indirettamente ognuno vive. Man mano che il corpo cresce e diventa autosufficiente, il Modello deve cambiare. Grazie alla propria fantasia e

immaginazione (pensare anche a ciò che si desidera e non solo a ciò che si vive o osserva) il Modello deve cambiare. Grazie a relazioni affettive con persone che non siano i propri genitori (tendono in genere a volere che i figli, anche se hanno compiuto 40 anni, applichino con loro sempre il “modello neonato”...) il Modello deve cambiare. Ma a molti quel Modello “piace” talmente tanto che non riescono a rinunciarci e continuano a volerlo applicare (magari con anche solo qualche piccola variante, come quella che prevede il “chiedere”) anche da adulti appena possono, appena trovano qualcuno che glielo permette. Questo non è “devastante” solo per loro,

ma soprattutto per chiunque abbia a che fare con loro... Questo Modello ha due aspetti fondamentali che lo caratterizzano: quello di limitarsi a mostrare il proprio dolore rimanendo passivi perché sia l'altro a "prendersene cura", e quello di lasciare all'altro la responsabilità di scoprire la causa del proprio dolore.

"Tu non mi capisci". Per molte persone amare significa solo essere amate ed essere amate grazie ad una forza, un "istinto primordiale" che dovrebbe portare l'altro a prendersi cura, conoscere e ad accettare l'altro, qualsiasi cosa sia, qualsiasi cosa faccia. Ma quello è il Modello Neonato che funziona (dovrebbe funzionare...) solo

con la sua mamma... La madre ama il figlio sopra ogni cosa perché guidata da un “istinto innato”, non lo giudica, cerca di capirlo, cerca di percepire qualsiasi disagio per porvi rimedio, il neonato non si deve “meritare” nulla, è amato in quanto tale, in quanto essere assolutamente innocente, indifeso, incapace di intendere e di volere, ma è un neonato, non un adulto! A differenza del neonato, un adulto non può più “permettersi”, non può più “pretendere” di essere amato in quanto “tale”, deve saperselo “meritare” (questo è il motivo principale di molte crisi...). Tutti vorrebbero essere amati per quello che sono, per quello che “hanno dentro” e

vorrebbero essere “capiti” vorrebbero che l’altro capisse sempre la causa di ogni suo disagio e vi ponesse subito rimedio. Che cosa è che ognuno ha dentro? Quali sono i motivi per cui un altro dovrebbe preferire amare quella persona piuttosto che un’altra? Lo deve scoprire l’altro come faceva la mamma? E no, è troppo comodo! Una persona che è in grado di pensare, di parlare, di muoversi, di agire, non può permettersi il “lusso” di delegare all’altro ciò che innanzitutto deve fare con sé stessa. Ci sono persone che “pretendono” di essere “capite” senza fare assolutamente nulla, senza parlare, senza esprimere sé stesse, senza rivelarsi, continuando magari a “fingere”, a recitare una parte, a dare

una immagine di sé falsa. Possono non credere nella telepatia e nella lettura del pensiero ma “pretendono” che l’altro sappia sempre quello che loro provano, che “hanno dentro” e cosa debbano fare per risolvere ogni eventuale loro disagio, senza che nemmeno loro sappiano quale sia; e questa la considerano una dimostrazione di Amore. Vuoi essere amato/a per quello che sei? rivelati per quello che sei!

In effetti, in una relazione di Vero Amore, autentico, sincero e pienamente condiviso, ognuno percepisce ogni cosa dell’altro, ognuno conosce e capisce l’altro, ma questo avviene quando entrambi hanno saputo rinunciare a loro

Modelli affettivi del passato e ne hanno prodotto uno per loro, nel presente, e sono riusciti a realizzare, entrambi, una relazione di Vero Amore in comunione di intenti. Quello è ciò a cui una coppia può ambire, ma per riuscire a realizzare tutto ciò entrambi devono partecipare attivamente a tale realizzazione, iniziando con il desiderarlo entrambi e con il rivelarsi all'altro, senza aspettare passivamente che l'altro/a "ti capisca". Per potersi rivelare all'altro, uno deve conoscersi, deve sapere innanzitutto lui stesso chi è, cosa ha dentro e che cosa vuole. Il neonato quando sta male piange, non serve che lui sappia il perché, la mamma lo scopre da sola... Ma se un adulto per qualsiasi motivo sta

male e si lamenta, non può pretendere che un altro adulto (dovrebbe essere dotato di grandi poteri telepatici) sappia il perché se, non solo non fa niente di concreto perché possa saperlo, ma continua a “nascondere” all’altro sé stesso. Perché tu possa e sappia Amare, perché tu possa permettere ad un’altra persona di Amarti, devi, innanzitutto, scoprire chi sei, cosa vuoi, a cosa ambisci; devi riuscire ad Amare te stesso. Quando Ami te stesso se soffri c’è sempre un motivo e anche la persona che hai al tuo fianco può conoscerlo e aiutarti a risolverlo.

Ma se non Ami te stesso soffri senza

motivo perché è quello in realtà il problema, e non c'è niente che nessuno possa fare per rendere felice qualcuno che è infelice perché non ama sé stesso.

Se dici “Tu non mi capisci” ad una persona non la stai accusando, è come se le stessi facendo un complimento. Se dici “Tu mi capisci/tu mi hai capito” invece, stai facendo affermazioni molto “pericolose”. Non capirti significa non giudicarti, significa interagire con te per poterti conoscere, per poter conoscere qualcosa di te. Ma tu devi conoscere te stesso e permettere all'altro, a sua volta, di conoscerti.”Ti ho capito” significa

che ti ho giudicato e ho tratto una conclusione che ritengo essere vera, in questo modo non ti posso più conoscere perché tu sei e diventi quello che ritengo di avere capito di te. Ma ognuno non è solo difficile da conoscere (se non in un rapporto di Vero Amore condiviso dove ognuno si rivela pienamente all'altro), ma cambia in continuazione: l'idea che oggi ho di una persona potrebbe essere vicina a quello che quella persona è oggi, ma non esserlo più domani. Chi non sa amare tende a rifiutare qualsiasi cambiamento e a cercare di rimanere "uguale" nonostante gli anni passino e nonostante ciò sia impossibile. Chi sa Amare sa accettare cambiamenti e tende a produrli, cambia rapidamente, è

allineato con sé stesso e con il presente.

Il Vero Amore si esprime in un reciproco e costante conoscere sé stessi e conoscere l'altro, conoscere sé stessi grazie all'altro e conoscere l'altro grazie a sé stessi. Questo è possibile solo se si è pienamente sinceri l'uno con l'altro e non ci si giudica.

Dalla prima adolescenza in poi, da dopo che il proprio corpo ha terminato lo sviluppo e ottenuto una certa "stabilità", ognuno tende a mantenere e ripetere il Modello mentale che ci si è "costruito" dalla nascita fino alla prima adolescenza (che avrebbe dovuto evolversi rispetto al Modello "neonato"). Questo è un altro dei motivi

per il quale molti adulti non riescono a vivere relazioni di coppia di Vero Amore. Il Modello Mentale relativo all'adolescenza è derivato da quello "neonato" ma ha caratteristiche che lo rendono adatto alla "sopravvivenza" da adolescente che va alla ricerca di informazioni ed esperienze che siano possibilmente diverse da quelle "usate", da quelle di "seconda mano" dei genitori. Il passaggio dal Modello neonato al Modello adolescente è in genere caratterizzato da un "rifiuto", da "rabbia" da parte dell'adolescente nei riguardi dei genitori. Questo succede perché il Modello neonato è veramente troppo comodo e bello, non ci si deve "meritare" nulla, quando si piange, si

riceve. Man mano che il neonato si sviluppa e diventa bambino, i genitori iniziano (giustamente) ad avere qualche “aspettativa” su di lui, non c’è più solo accettazione incondizionata ma iniziano a giudicarlo, a premiarlo o punirlo (questa è l’attività principale dell’essere umano...) e questo passaggio può essere vissuto dal bambino come un “tradimento”: “se adesso mi devo meritare le tue attenzioni, se non mi basta piangere per averle, allora significa che non mi ami più...”. Anche in questo caso tutta la sofferenza o conflitti che ne possono derivare sono unicamente prodotti dall’incapacità di vivere nel presente e di adeguare i

propri Modelli Mentali a sé stessi nel presente.

Se un adulto non è riuscito a rinnovare nel presente, man mano che è divenuto adulto, il suo Modello mentale si troverà comunque ad essere infelice, a non amarsi e a non sapere amare. Nel Modello adolescente, ad esempio, l'aspetto estetico del proprio corpo è molto importante, decisamente più di quanto lo è da adulti. Chi vive con quel Modello vive una profonda crisi quando il corpo inizia a cambiare con l'età (pur non facendo in genere nulla di costruttivo per mantenerlo giovane...). Il Modello "adulto" dovrebbe essere più evoluto di quello "adolescente" e considerare anche molti altri elementi

oltre all'aspetto estetico, ma chi ha aderito a quel Modello o non ha voluto rinnovarlo ha sempre dato all'aspetto estetico la priorità "su tutto" e continua a dargli un valore "eccessivo" e, inopportuno. Ogni crisi affettiva che chiunque possa vivere è perlopiù l'effetto del non avere voluto cambiare, aggiornare, rinnovare un proprio Modello Mentale adeguandolo al presente.

Il Modello affettivo "acquisito" dai propri genitori è comunque quello che può avere, in assoluto e per tutta la vita, il maggior peso, soprattutto se non è stato, velocemente "rimpiazzato" con un Modello più "affine" alla propria natura

nel presente.

Chi ha “ottenuto” un Modello affettivo dai propri genitori di Vero Amore, avrà, molto probabilmente, una vita affettiva piena di Vero Amore e il suo “percorso evolutivo” sarà rivolto e lo/la impegnerà su altri fronti della Vita.

Chi ha “ottenuto” un Modello affettivo dai propri genitori di tipo conflittuale, avrà, molto probabilmente “problemi” a livello affettivo e il suo “percorso evolutivo” richiederà il suo impegno proprio in quella direzione. Premetto subito che chi ambisce ad Amare ed essere Amato Veramente deve, innanzitutto, rinunciare, eliminare, togliere dai suoi Modelli Mentali qualsiasi atteggiamento “vittimistico” e

assumersi, finalmente, la guida e la responsabilità della sua vita. Riguardo il Modello affettivo dei propri genitori, prima che qualcuno possa pensare a chi poter “finalmente” dare delle colpe se il suo Modello non è stato dei più felici, sappia che, chiunque abbia raggiunto l'autosufficienza fisica può e deve provare, per chiunque lo abbia messo al mondo e chiunque gli abbia permesso di sopravvivere da appena nato, solo Amore e Gratitudine. Sappia inoltre che chiunque è in grado di pensare ha tutti gli “strumenti” con cui avrebbe potuto e può “costruirsi” un proprio Modello Mentale affettivo personale pieno di Gioia, invece di continuare ad “usare”

quello di “seconda mano”, “fotocopiato” dai propri genitori o da altri... Se quando uno nasce, qualcuno intorno a lui non si prendesse comunque “cura” di lui, morirebbe subito, di fame, di freddo, o finirebbe mangiato da un animale... La nostra Mente, come una spugna, “acquisisce” i Modelli comportamentali ed affettivi dalle persone che osserviamo intorno a noi perché, anche se sono “conflittuali”, sono quelli di persone vive, sì, vive! che hanno saputo sopravvivere e la nostra priorità assoluta è la sopravvivenza. La felicità, l’Amore condiviso è, invece, qualcosa che dobbiamo “conquistarci”, che possiamo “conquistarci”, ma per poterlo fare dobbiamo essere vivi, per questo

dobbiamo sapere, innanzitutto, come sopravvivere.

Quindi, se non si vuole avere un Modello affettivo che sia la “fotocopia” di quello dei propri genitori e vivere, nella sostanza, le loro stesse loro esperienze (che a loro volta hanno vissuto per avere “acquisito” il Modello dai loro genitori e così via...) bisogna, semplicemente, crearsi nella propria mente un nuovo Modello Mentale relativo alle relazioni affettive che si vogliono vivere. Anziché lamentarsi con chi è stato “coinvolto” nel proprio Modello e continuare a “subire” e a fare subire ad altri quel Modello (che comunque è “andato bene” per

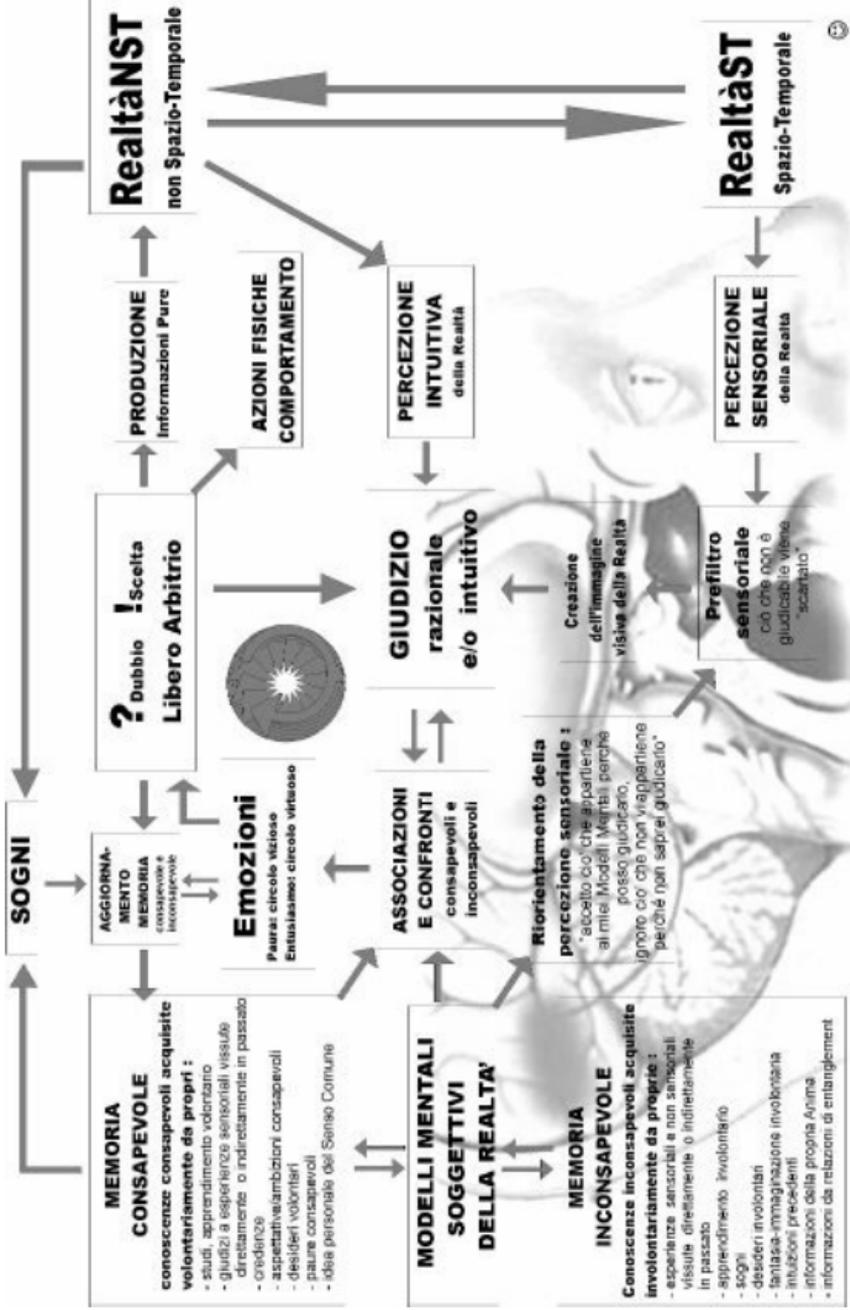
permetterci di diventare adulti...) è sufficiente crearsene uno nuovo, è semplice! Sì, hai letto bene, è estremamente semplice! serve solo un po' di volontà e di immaginazione, tutti ce l'hanno anche se nessuno la usa per questo...

Anche solo quello che leggi in questo libro può darti degli elementi con cui poter iniziare ad "immaginarci" quello che vorresti che fosse la tua relazione di Vero Amore, quella che vorresti vivere. Inizia semplicemente a pensarci, a desiderarla, senza riferirti ad una persona specifica se non hai una relazione di coppia o riferendoti al tuo compagno/a se invece ce l'hai. I tuoi Modelli Mentali, piano piano, vi si

adegueranno (quando ci riesci te ne accorgi perché percepisci una evidente sensazione di gioia) e allora anche i tuoi pensieri, le tue emozioni e il tuo comportamento diverranno “coerenti” con quel Modello.

È Felice chi sa “rinnovare” i propri Modelli Mentali adattandoli al presente e a ciò che desidera anziché a ciò che teme.

Le due cose più potenti che chiunque possa fare affinché viva una certa esperienza sono averne paura o esserne entusiasta.



Schema dell'autore sui processi mentali
 (da Exotropia, Tecniche nuove).

*Schema dell'autore sui
processi mentali (da
Exotropia, Tecniche nuove).*

*Una persona che non Ama sé stessa
non sa Amare, è attratta soprattutto
da coloro con cui vivrà esperienze di
“sofferenza”.*

*Una persona che Ama sé stessa sa
Amare, è in grado di riconoscere e
scegliere le persone con cui
condividersi nella Gioia.*

Una particolarità dei propri Modelli
Mentali è che agiscono ancora prima che

un giudizio si formi o una emozione venga vissuta, “riorientando” e “filtrando” la propria percezione sensoriale.

In ogni istante, la nostra mente riceve dall'esterno, attraverso i sensi, un numero altissimo di informazioni: suoni, odori, fotoni (luce), ecc. ma non è in grado di elaborarle tutte, di produrre per ognuna di esse una interpretazione ed un giudizio (ed una conseguente emozione) cosa fa allora? Ancora prima che possano “entrare” nel processo mentale dell'interpretazione del giudizio, vengono “filtrate”, una parte di esse viene in sostanza “scartata”, “censurata”, “tagliata”, eliminata a priori. Quale parte viene eliminata?

Quella che non ha “corrispondenze” nella propria memoria che ne possano permettere il giudizio, quella che non rientra nei propri Modelli Mentali.

Questo meccanismo è “fantastico” ed efficientissimo per la sopravvivenza e in caso di vero pericolo, ma in condizioni normali ha degli effetti “collaterali”, come quello di “impedire” ad una persona di “vedere”, di “notare” di essere attratta da una persona con cui potrebbe vivere la più meravigliosa esperienza d’Amore di tutta la sua vita mentre fa notare, vedere, fa essere attratti proprio dai soggetti che corrispondono alle proprie esperienze più “sofferte” del passato (quelle che

condizionano maggiormente i propri Modelli Mentali). In buona sostanza, ogni uomo ed ogni donna stabiliscono relazioni di coppia con le donne e gli uomini che si “meritano”... per meritarsi di meglio una persona non deve “vedersela” con gli altri, ma solo con i propri Modelli Mentali.

Ognuno vede, nota, prova emozioni soprattutto interagendo con le persone che, in qualche modo, corrispondono a quelle presenti nella propria memoria relative al proprio (o di altri...) passato, in particolare le informazioni associate a persone coinvolte in relazioni di coppia conflittuali in cui si è “sofferto” molto o si è osservato soffrire qualcuno, sono le informazioni meglio

memorizzate. Ad esempio, la figlia di una ragazza madre che è stata da giovane sedotta e abbandonata da un maschio con precise caratteristiche, avrà “importato” la “fotocopia” del Modello Mentale affettivo della Madre (che ha sua volta può averlo “importato” dalla sua e così via...), se non ha saputo costruirsi uno “migliore” tutto suo, quando incontrerà da giovane un maschio con le stesse caratteristiche presenti nel suo modello mentale ne sarà “inesorabilmente”, “follemente” attratta... e probabilmente ripeterà l’esperienza della madre. Le persone “meravigliose” con cui, invece, potrebbe potenzialmente vivere

fantastiche relazioni di Vero Amore non le “vede”, non le “nota”, ne è praticamente indifferente (perché, con i propri Modelli Mentali, non si è “pronti” a loro, non si saprebbe come giudicarli...).

Ricorda che i Modelli Mentali che ognuno possiede “spontaneamente” sono quelli che servono per la sua sopravvivenza, quelli che servono perché possa essere felice se li dove perlopiù creare da solo. La mamma di quella ragazza non ha alcuna “colpa”, è viva, adulta ed ha messo al mondo una figlia realizzando gli obiettivi primari e fondamentali di ogni essere umano: la sopravvivenza e la continuazione della specie; per tale obiettivo primario è

meglio avere messo al mondo una figlia forte e sana grazie al corredo genetico di un maschio forte e sano, anche se poi è “fuggito”, piuttosto che magari scegliere un uomo che magari le sarebbe stato vicino ma incapace di fare con lei una figlia...

L'unico vero problema, il primo ostacolo alla propria felicità (in realtà è un falso problema), sono i propri Modelli Mentali. Chi ha Modelli Mentali che sono stati prodotti unicamente osservando o vivendo relazioni conflittuali (nessun “sogno”, nessun desiderio “felice”...) è estremamente difficile possa vivere una relazione di Vero Amore. Anche se la

iniziasse con la persona più meravigliosa e più indicata per poterla vivere, finirebbe con il rovinare tutto.

Allora che fare? Ognuno è “costretto” dai propri Modelli Mentali a rivivere e ripetere il tipo di relazione conflittuale che per “primo” si è stabilito nella sua mente? Noooooo! Adesso ti do una notizia Fantastica! (tra l'altro, queste cose, anche io le ho “scoperte” solo di recente...): Avevo già accennato al fatto che la mente subconscia, dove i Modelli Mentali “risiedono”, non distingue tra una esperienza veramente vissuta ed una “solo” sognata o immaginata. Ognuno può potenzialmente “rimodellare”, “riorientare” i propri Modelli Mentali a

suo “piacimento” (questo è lo scopo fondamentale di questo mio libro: informarti di questo e darti dei riferimenti dai quali tu possa attingere), iniziando semplicemente anche solo ad “immaginare” vividamente dentro la propria mente quello che potrebbe essere un rapporto di coppia “illuminato”. Le emozioni e quello che potrebbe vivere con l’altra persona che, se non sei in una coppia, deve essere immaginaria, “simbolica” (non farlo con qualcuno di reale! a meno che anche l’altra persona voglia e stia facendo la stessa cosa con te). Se invece vivi una relazione di coppia puoi farlo immaginandoti con lei che, a sua volta

dovrebbe possibilmente fare altrettanto, dalla sua parte (vivendo una esperienza condivisa...).

In tutto questo mio libro ognuno potrà trovare numerosi “spunti” su come può immaginarsi, concepire un rapporto di coppia illuminato. Ognuno può “creare” nella sua mente il Modello che ritiene personalmente ideale ma sappia che, il Vero Amore, non è qualcosa che qualcuno può “inventarsi” a suo piacimento... È qualcosa che esiste in natura, che esiste nella natura di ogni essere umano ed è caratterizzato dalla “comunione di intenti” e dalla sincera condivisione, deve solo essere lasciato “libero” di esprimersi, “nonostante” la propria mente.



| RIFERIMENTI AFFETTIVI |

Coloro che non riescono ad Amare sé stessi sono come neonati molto “sviluppati” che vagano con il loro “cordone ombelicale” in mano alla ricerca di qualcuno a cui “riattaccarlo”, a cui dare la responsabilità della propria Felicità.

*Vivono in un costante stato di
insoddisfazione, di bisogno di
conferme...*

*Coloro che Amano sé stessi hanno
saputo “attaccare” il loro “cordone
ombelicale” al proprio Cuore. La loro
Felicità dipende primariamente da
loro stessi, Vivono costantemente
nell’Amore e scelgono con chi
condividere la propria Gioia, per
ambire all’assoluto...*

(da Amati!, Piemme)

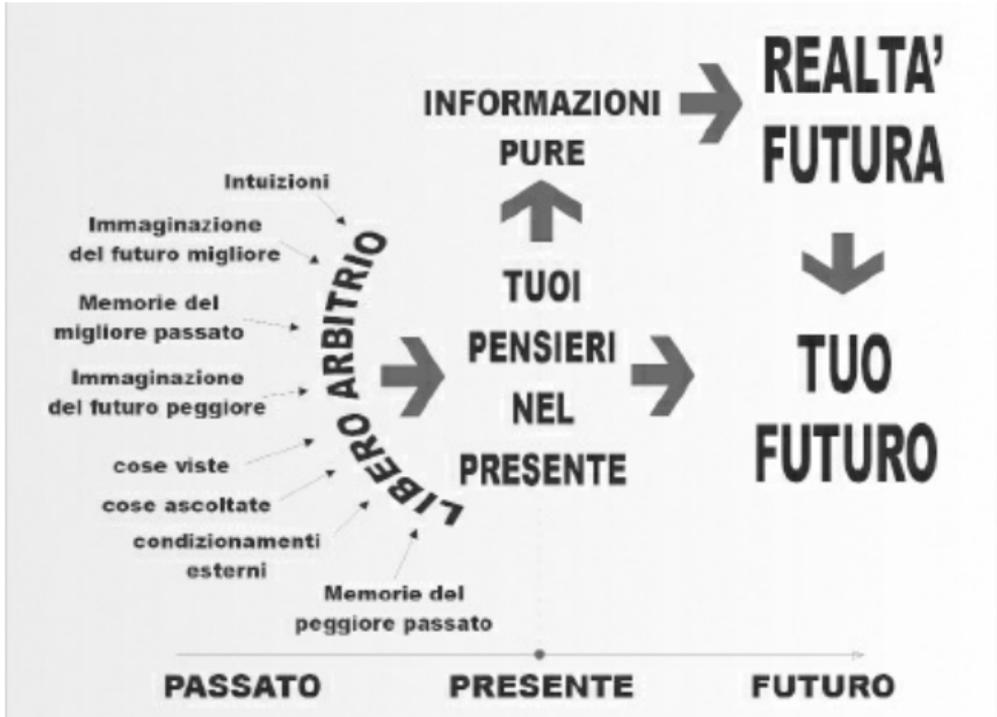
Molti uomini e donne, il cui primo
modello affettivo di coppia con il quale

si sono “confrontati” da piccoli è stato di tipo conflittuale e che non hanno avuto nei propri genitori un modello di coppia felice e realizzata, tendono, senza rendersene conto, a “ricercare” e a ripetere loro stessi gli schemi comportamentali dei loro genitori, non solo creando, più o meno inconsapevolmente, relazioni conflittuali, ma arrivando a riconoscere una relazione come d’amore, solo quando è conflittuale o potenzialmente tale. In una coppia in cui, ad esempio, marito e moglie non hanno fatto altro che criticarsi negativamente, anziché farsi complimenti gratificanti, il bambino presente ha acquisito spontaneamente quel Modello Affettivo di coppia basato

sulla reciproca critica e conseguente conflitto. Chi, anche se inconsapevolmente, ha questa idea dell'amore, non farà altro che essere attratto proprio dalle persone con cui potrà avere solo quel genere di relazione e farà di tutto per ricrearla e viverla. Divenire consapevoli dell'influenza del Modello di coppia "acquisito" dai propri genitori non serve, come abbiamo visto, a trovare "colpevoli" a cui attribuire la responsabilità della propria incapacità di Amare ed essere Amati, si tratta semplicemente di prendere coscienza di come il passato può avere una influenza "inconsapevole" ma determinate sul

proprio presente e quindi sul proprio futuro.

Qualsiasi persona adulta, se riesce ad Amare sé stessa, smette spontaneamente non solo di responsabilizzare altri dei propri eventuali “fallimenti”, ma smette di “subire” le influenze del passato di altri (divenuto attraverso i Modelli Mentali il proprio) che possono portarla a vivere altri fallimenti. È come se si “liberasse”, come se perdonasse e si perdonasse spontaneamente.



Passato e futuro non sono reali, l'unica cosa reale è il presente. Ogni esperienza che si vive è l'effetto di informazioni. Ognuno, ogni

volta che pensa a qualcosa nel presente, produce, rende reali informazioni che interagendo con la Realtà daranno origine alle esperienze che vivrà in futuro.

Chi smette di vivere nel “passato” e inizia a vivere nel presente si crea “da solo” o “insieme” a chi ama il proprio futuro grazie a ciò che pensa nel presente.

Chiunque sia adulto può e deve, soprattutto per il suo “bene”, riuscire a provare tanto Amore e tanta Gratitude per i propri genitori, anche se il loro

rapporto di coppia è stato conflittuale. Loro stessi hanno, a loro volta, molto probabilmente acquisito il loro Modello Affettivo dai loro genitori e così via... Per chi non ama sé stesso giungere a questa consapevolezza può sembrare molto difficile perché sembra molto più “facile” dare sempre la “colpa” ad altri... In realtà provare Amore e Gratitudine per qualcuno a cui si è stati e si è, nel bene o nel male, “collegati”, è la cosa più facile e naturale che verrebbe spontanea a tutti, se non fosse per il fatto che ognuno ha una memoria dalla quale “attinge” continuamente e con particolare attenzione a tutto ciò che ha prodotto in lui/lei sofferenza e i relativi “colpevoli”. Ognuno ha anche

una mente che, quando soffre, cerca sempre un “colpevole” a cui poter attribuire la responsabilità del proprio dolore e lo fa quasi sempre cercando nel posto sbagliato: all'esterno di sé.

Riuscire ad Amare sé stessi è, soprattutto in questi casi, il modo più efficace con cui una persona può, finalmente, iniziare a vivere nel presente e “staccare” così il proprio “cordone ombelicale” da ogni cosa che, nel presente, è inopportuna proprio perché appartiene al passato o al passato di altri. “Quando l'allievo è pronto il maestro arriva”, quando ci si ama veramente la propria vita cambia, i propri pensieri cambiano, il proprio

atteggiamen- to verso l'Amore cambia, cambiano anche le persone verso cui si è attratti e le "coincidenze favorevoli" che si vivono perché, in quel caso si è in grado di riconoscere l'Amore.

Perché una persona che non ama sé stessa non riesce ad avere relazioni di vero amore? Chi non ama sé stesso vive in genere con un Modello mentale "neonato" sempre attivo, ha "bisogno" di sentirsi amato da qualcuno anche se non è in grado di amarlo: l'idea di amare un'altra persona, in realtà, corrisponde alla necessità di sentirsi amati, di dare all'altra persona ogni responsabilità della propria felicità o infelicità. Il "messaggio" è più o meno il seguente: *"Siamo una coppia, ora tu sei*

il responsabile della mia felicità, se non mi dimostrerai di essere in grado di rendermi felice te la farò pagare, ti odierò, ti lascerò, o prenderò da te tutto quello che mi “spetta” e cercherò “altrove” la gioia che tu non mi avrai dato...”.

Il “messaggio” di chi invece ama sé stesso è simile a:

“Ho desiderato e scelto di Amarti per quello che sei, sono felice indipendentemente da te e desidero poter condividere la mia gioia di vivere con te. Sono felice anche solo per il fatto che tu mi permetta di farlo, qualsiasi cosa tu possa eventualmente darmi, può solo rendermi più felice di

quanto sia già”.

Nel primo caso i presupposti della relazione sono tali per cui, non solo è difficile che possa durare nel tempo, ma anche qualora dovesse durare, lo sarebbe solo con grande impegno e “fatica”. Nel secondo caso, viceversa, e purché entrambi abbiano lo stesso modo di voler vivere la coppia, la relazione può essere di vero Amore, costruttivo, illuminante e molto duraturo.

**L'uomo medio è più interessato a una
donna interessata a lui che a una
donna con delle belle gambe.
(Marlene Dietrich)**

**L'amore non è cieco, è presbite.
Infatti comincia a vedere i difetti man
mano che si allontana.
(Miguel Zamacois)**



| INNAMORARSI |

Gli innamoramenti più intensi, più “struggenti” si vivono in genere nell’adolescenza quando ognuno “subisce” una sorta di “spinta” interiore che lo porta a desiderare fortemente di costruire relazioni affettive esterne alla famiglia di origine. In quella fase l’aspetto estetico della persona di cui ci

si innamora è fondamentale.

L'innamoramento viene spesso considerato e vissuto come fosse una sorta di bella "malattia", uno stato dell'essere che si "subisce" e nei riguardi del quale non si ha alcun controllo... Sembra che sia proprio la mancanza di controllo emotivo ciò che si ritiene caratterizzare lo stato di "innamoramento". In realtà ci si sente "innamorati" quando si vive l'effetto di una "combinazione sinergica" di elementi in cui l'immagine idealizzata dell'altro che si ha nella propria mente agisce da "correttore" (i cosiddetti occhiali rosa) che, allineando pensieri, desideri, aspettative, intenzioni, giudizi, produce uno stato emotivo "alto" che fa

“perdere la testa”. Questo succede qualunque sia la persona che si è voluto coinvolgere per concretizzare la propria “idealizzazione”. Il classico modello adolescenziale per una donna è quello del “Principe azzurro che ti fa sentire e ti trasforma in una regina”. Nel tempo, la conoscenza dell’altro può produrre una nuova immagine, più “reale” che viene confrontata con la propria immagine “idealizzata”, se tali immagini sono tra loro molto diverse (non possono essere altrimenti...), l’energia che caratterizza l’innamoramento si riduce e subentra una consapevolezza della relazione che è estremamente improbabile che riesca

ad essere emotivamente così “alta”, a meno che l’immagine “idealizzata” inizialmente sia stata priva di giudizi considerati “assoluti”, sia stata “saggia”, realistica, verosimile e vicino a quella reale, in tale caso lo stato di “innamoramento” può durare indefinitamente. Lo stato emotivo che si vive al nascere di una relazione affettiva dipende certamente dall’altro, ma dipende anche da quale immagine ci si è costruiti nella propria mente dell’altro, della persona con cui si vuole costruire una relazione di coppia. Successivamente alla prima fase, lo stato emotivo dipende soprattutto da quanto la componente idealizzata dell’altro, frutto di propri desideri ed

aspettative, si avvicina alla componente più concreta e reale, frutto di giudizi mentali ed esperienze vissute.

Il vero “problema” dell’innamoramento è che è possibile viverlo come lo si è probabilmente vissuto da adolescenti, solo quando si è adolescenti. Molti adulti non accettano questa cosa e continuano a “sperare” di incontrare qualcuno che li faccia innamorare (così come si ricordano era successo nel loro passato) senza rendersi conto che l’innamorarsi di qualcuno dipende essenzialmente da sé stessi, non da chi ci si innamora. Quell’innamoramento adolescenziale è tale perché ognuno, dopo avere

conquistato la propria autosufficienza fisica, deve trovare anche la propria autosufficienza emotiva ed affettiva, innamorarsi di qualcuno che non appartenga alla propria famiglia (che non sia un genitore) è fondamentale per permettere a chi è giovane e inesperto in relazioni affettive di iniziare a costruirsi un Modello affettivo da “adulto”, che è ovviamente diverso da quello di “figlio”. Da adolescenti ci si può innamorare di chiunque, anche di qualcuno che non ha niente a che vedere con noi ma, proprio perché ci innamoriamo di qualcuno, possiamo, grazie a quella persona, vivere delle esperienze affettive esterne alla nostra famiglia che possono essere

estremamente preziose per permetterci di diventare adulti, per permetterci di “rinnovare” il nostro modello mentale “neonato”. Le esperienze di innamoramento adolescenziale sono fondamentali per potersi costruire un proprio Modello affettivo “adolescente” diverso da quello “neonato” e più vicino a quello “adulto”, che sarà necessario avere per quando si sarà adulti e si dovrà essere in grado di scegliere. Molti adulti però, invece di costruirsi il proprio Modello affettivo adulto rimangono legati a quel modello adolescenziale, alternandolo a quello “neonato”. Ovviamente in quelle “condizioni” non potranno amare

nessuno e tantomeno permettere a nessuno di amarle.

Mantenere una immagine idealizzata della persona amata sempre e comunque estremamente positiva è la chiave per mantenersi sempre in quello stato emotivo di “grazia” che viene in genere associato all’innamoramento.

Questo è possibile quando si ha un atteggiamento sempre positivo e mai “disprezzante” nei riguardi del partner, cosa possibile, ovviamente, fino a quando l’evidenza dei fatti non dovesse smentire in modo inequivocabile tale

immagine. Quando non si ama sé stessi non si sa Amare e si “aspetta” che una persona sia “capace” di farci innamorare di lei e, se nessuno ci riesce ci si sente “sfortunati”... Quando si sa Amare, invece, si sceglie e si agisce attivamente per innamorarsi di qualcuno e, soprattutto, per rimanerle sempre.



| AMARSI |

*“Un’unica forza, l’Amore, unisce
infiniti mondi e li rende vivi”.*

Giordano Bruno

Ho ripetuto più volte (e continuerò a farlo) quanto sia importante che una persona riesca ad Amare innanzitutto sé stessa sia se vuole avvicinarsi alla

possibilità di essere anche capace di Amare veramente un'altra persona, sia se vuole dare all'altra persona la possibilità di poterla Amare veramente. Amare sé stessi non ha nulla a che vedere con il narcisismo, il vero Amore implica la condivisione, il pensare e agire in “comunione di intenti” con qualcuno o con la Realtà, il narcisismo implica invece un egocentrismo esasperato che porta all'infelice rifiuto di condividersi e non ha nulla a che vedere con l'Amore. Poiché potrebbe non essere ben chiaro che cosa intendo con “Amare sé stessi”, chi volesse approfondire l'argomento può leggere il mio libro *Amati!*.

Con la parola Amore si possono

intendere veramente tante cose e ognuno può dare a quella parola il significato o l'espressione che meglio crede o che più gli fa "comodo"; a volte viene paradossalmente usata proprio per "giustificare" la propria incapacità di Amare: *"ma io ti Amo, come puoi trattarmi così, con tutto quello che ho fatto per te..."* una frase di questo tipo implica che si sia fatto qualcosa per qualcuno con delle aspettative, aspettandosi quindi di ottenere qualcosa in cambio. Mi "dispiace" darti questa notizia, ma questa frase indica esattamente ciò che il Vero Amore non è.

Cosa è il Vero Amore allora? Credo

di essermi personalmente avvicinato a comprendere il suo vero significato solo dopo che ho iniziato ad interessarmi di entropia dell'Universo (per smentirla...) e non quando ho cercato di capirlo attraverso le mie o di altri esperienze. Questa è la mia definizione (tratta da *Exotropia*):

Amore = La più sublime delle esperienze umane, la capacità potenziale dell'essere umano di autorealizzarsi provando gioia nel pensare e agire per produrre reali vantaggi, non solo per sé stesso, ma per un'altra persona o per ogni cosa con cui riesce a sentirsi un tutt'uno, fino a tutta la Realtà.

L'Amore è soprattutto la capacità di agire in “comunione di intenti” traendo gioia, soddisfazione e appagamento dal “dare”, dall'essere utili a chi si ama a cui si è grati senza, ripeto senza, aspettarsi nulla in cambio.

L'esperienza dell'Amore Vero espresso in una coppia richiede necessariamente che ognuno dei due sia “almeno” stato capace di Vero Amore verso sé stesso: è questa la “prova” che si sa Amare, che si può Amare veramente.

Quale è la persona più importante di tutta la tua Vita? Non pensarci troppo, sei Tu! Sì, sei proprio Tu! Non sentirti “egoista” a dirlo o pensarlo perché

facendolo ti stai amando. Se Tu non riesci a provare Vero Amore verso la persona più importante della tua esistenza, come puoi aspettarti che ci possa riuscire qualcun altro? Come puoi pretenderlo! Quando una persona è stata capace di Vero Amore verso la persona più importante della sua Vita, quella che le è più vicina, quella più presente, quella a cui è indissolubilmente “legata” perché ci vive “dentro”, allora può essere capace di Vero Amore anche verso la Vita, verso la Realtà che la circonda, e “l'altra” persona con cui può scegliere di condividersi, di condividere la sua Vita.

Quando una persona Ama sé stessa Ama la Vita ed è felice, è “allineata”

con la Realtà, ha molta energia vitale con cui può affrontare cambiamenti, non vive nel “bisogno” ed evolve rapidamente. Questa condizione le permette di non dare la “responsabilità” della propria felicità alla persona che “sceglie” di Amare e da cui può essere stata “scelta” per vivere insieme il Vero Amore. Non le dà responsabilità, le dà Gioia e riceve Gioia. Quando una persona che Ama sé stessa, la Vita, la Realtà sceglie di Amare un'altra persona che, anch'essa Ama sé stessa, la Vita e la Realtà, entrambi riescono spontaneamente ad esprimere e corrispondere reciprocamente e pienamente il proprio Amore, realizzare

una relazione di “Coppia Illuminata” è una naturale e spontanea conseguenza. Divengono due persone che, attraverso l’espressione della propria natura nella piena capacità di scegliersi, di Amarsi e condividersi sinceramente, divengono capaci di qualsiasi “miracolo”: persone “allineate” con la realtà, con una enorme energia, una enorme capacità di affrontare cambiamenti e risolvere problemi, una grandissima capacità intuitiva. Due persone così non possono che avere successo in qualsiasi cosa facciano.

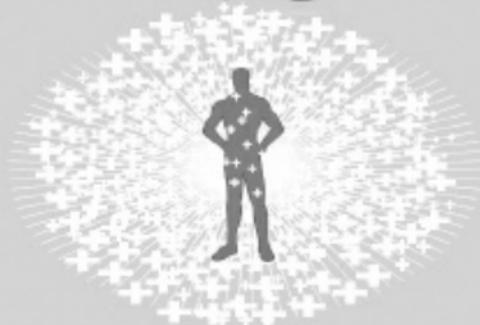
Evoluzione

(Exotropia)



Caos

(Entropia)



ALLINEAMENTO

GIOIA-AMORE

VOLONTÀ - PENSIERI - PAROLE - AZIONI

SONO ALLINEATE E COERENTI

Soggetto allineato.

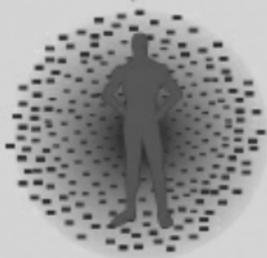
Chi si Ama sa Amare ed è spontaneamente sincero; ha la propria Volontà, i propri Pensieri, le proprie Parole e Azioni allineate. Non è “opportunista”, agisce per favorire sì la

propria individualità ma, soprattutto, per potere, grazie ad essa, favorire anche quella di chi Ama con cui si sente un tutt'uno (comunione di intenti). Ha una grandissima capacità intuitiva con cui può “percepire” sia il “valore” di chi ha di fronte sia se chi ha di fronte è “allineato” o in “turbolenza” (che quindi sta mentendo). È molto difficile riuscire ad “ingannare” una persona così.

Evoluzione
(Exotropia)



Caos
(Entropia)



TURBOLENZA
I CONTENUTI DI
VOLONTÀ - PENSIERI - PAROLE - AZIONI
NON CORRISPONDONO

Soggetto in turbolenza.

Chi non si Ama non sa Amare ed è spontaneamente “falso”, ha la propria Volontà, i propri Pensieri, le proprie Parole e Azioni ognuna “indipendenti” o rivolte verso direzioni diverse (può ad

esempio fare di tutto per apparirti una brava persona disinteressata mentre ha un progetto opportunistico ben chiaro su di te). È opportunistico, agisce per favorire la propria individualità anche se a scapito di altri e della Realtà. Non ha nessuna capacità intuitiva e per questo motivo “esaspera” il suo modo razionale di vedere ed interpretare la realtà. Per cercare di non essere, continuamente, ingannato dagli altri, inganna lui gli altri per primo...

Una persona che Ama sé stessa è una persona che è utile a sé stessa, è realizzata, è felice, evolve rapidamente; allora può rispondere al suo naturale e spontaneo desiderio di condividersi riuscendo a farlo sinceramente e

pienamente. Quando Ama, Ama veramente ed è utile a chi Ama, contribuisce anche alla sua realizzazione, alla sua felicità, alla sua evoluzione, senza aspettative.

Una persona che non Ama sé stessa è una persona che non è utile a sé stessa, non è realizzata, è infelice; allora può rispondere al suo naturale e spontaneo desiderio di condividersi senza riuscire a farlo sinceramente e pienamente. Quando ama, non ama veramente perché “carica” l’altro di aspettative: si aspetta che sia l’altra persona a farla sentire realizzata, a renderla felice, e se non lo fa, inizierà presto ad “odiarla”.

AMORE DI COPPIA “VERO”

- È incondizionato.**
- Non si basa su aspettative rivolte all’altro.**
- Non è opportunistista.**
- Non si “responsabilizza” l’altro della propria felicità, si è già felici da soli e più felici grazie all’altro.**
- Si “gode” dalla possibilità di dare, di**

essere utile all'altro e gli si è grati perchè, se ti permette di ricevere da te, ti permette di migliorare te stesso.

– Non vi è giudizio o critica ma accettazione e ammirazione dell'altro.

– Ci si condivide pienamente e sinceramente e si diviene un'unica realtà.

– È possibile solo quando entrambi hanno saputo prima amare la propria realtà individuale.

– AMORE DI COPPIA “FALSO”

– È condizionato.

– Si basa su aspettative rivolte all’altro.

– È una relazione opportunistica.

– Si “responsabilizza” l’altro della propria felicità, da soli si è

**infelici, l'altro è il
“mezzo” con cui si spera
di poter smettere di
esserlo.**

- Si “gode” dalla
possibilità di ricevere,
che l'altro sia utile a
soddisfare i propri
bisogni e gli si è grati
solo se lo fa,
“peggiorando” sé stessi.**
- È una relazione basata
sul giudizio e la critica**

severa dell'altro.

- Ci si condivide solo parzialmente producendo tre realtà (le due individuali e quella condivisa) che sono in turbolenza tra loro o convivono attraverso “compromessi”.**
- Si realizza quando entrambi o uno dei due non ama la propria**

**realtà e per questo non
sa amare.**



CONDIVIDERSI

*“Ci vuole un minuto per notare una
persona speciale, un’ora per
apprezzarla, un giorno per volerle
bene, ma poi tutta una vita per
dimenticarla”.*

Charlie Chaplin

L'essere umano ha due esigenze innate: quella di Amare e quella di Condividere. Quando si riesce finalmente ad Amare sé stessi si diviene spontaneamente e stabilmente Felici, la propria Gioia diviene incondizionata, non dipende più da altri o da conferme che si ricevono da loro, dipende soprattutto da ciò che si pensa di sé stessi e si fa a sé stessi; allora la propria Gioia inizia a crescere, ad espandersi, a trabordare all'esterno.

È in questo caso che lo "spontaneo" desiderio di condividere e di condividersi con qualcun altro può divenire una esperienza straordinaria,

entusiasmante, illuminante, che può permettere ai protagonisti di tale “miracolo” di avvicinarsi all’assoluto, al Divino” (da Amati!, Piemme).

Condividere con qualcuno la propria Gioia scaturita da un Amore incondizionato per sé stessi, è Magia Sacra.

SINCERITÀ ASSOLUTA

Per Amare in modo autentico qualcuno è necessario condividere pienamente sé stessi nell’altro e che anche l’altro sia disposto a farlo. Per condividersi pienamente

**è indispensabile una sola cosa:
essere totalmente sinceri, su tutto.**

**La sincerità è la condizione
“normale” dell’essere umano,
riuscire ad esserlo almeno con chi si
Ama è già fonte di grande Gioia.**

In Realtà la parola “condividersi” non è corretta, l’ho utilizzata perché d’uso comune e rende l’idea ad una prima lettura. Condividersi significa avere in comune con altri, essere d’accordo, approvare le idee e dividersi quello che si ha. Il concetto corretto che intendo esprimere è:

“pensare ed agire in comunione di

intenti”

non si è più “individuo”, non vi è più opportunismo personale o individualismo ma si è una coppia, qualunque cosa noi si pensi o si faccia riguarda e coinvolge la coppia e ha l'intento di produrre vantaggi per la coppia, di andare a beneficio di entrambi. Essere in comune con l'altro significa che ognuno dei due è nell'altro, è l'altro. Ognuno mantiene la propria individualità ma si comporta come se entrambi fossero una cosa sola: il bene di uno, è bene, se è il bene di entrambi, non ci si “divide” con l'altro ma ci si “unisce” nell'altro. Questo concetto non

deve però essere frainteso! Non significa, ovviamente, “affidare” sé stessi all’altro “scaricando” sull’altro la responsabilità della propria felicità, significa avere intenti in comunione, agire e darsi sempre da fare per il bene, per la Gioia di entrambi. Invece di “condividere” si potrebbe dire “conunire” ma non mi sembra che questa parola esista...

La sincerità reciproca è ciò da cui si parte, riuscire ad essere sinceri è molto facile e spontaneo per chi ha un rapporto onesto e di profondo Amore con sé stesso, in chi sa Amare, anche perché non teme più il giudizio degli altri e non agisce solo in funzione dell’ottenere un giudizio positivo degli altri.

Riuscire ad essere totalmente sinceri su tutto con la persona che si può avere scelto di Amare (è evidente che non lo si può essere con tutti, soprattutto con chi a sua volta vive mentendo...) può sembrare una cosa molto difficile e che richiede un grande coraggio, questo non è corretto, lo si crede solo perché siamo stati tutti “educati” a vivere nella menzogna, mentendo. Fin da piccoli siamo sempre stato circondati da persone che mentono, che pensano una cosa ma ne dicono un'altra, che vogliono una cosa ma fanno credere di essere disinteressati, che dicono cose non vere per cercare di apparire “migliori” di quello che sono. Essere sinceri è,

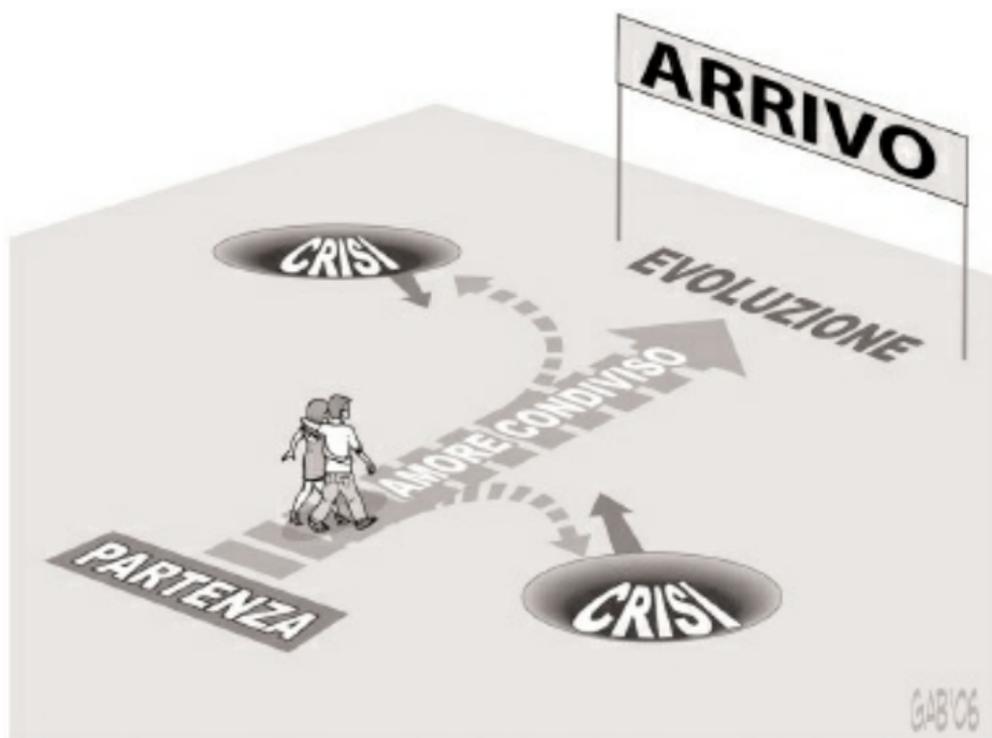
invece, una delle cose più facili, semplici, sane, naturali, spontanee, estremamente gratificanti e fonte di Gioia che l'essere umano possa fare, non solo perché l'essere sinceri è una manifestazione dell'Amore, dell'essere in Amore, ma perché l'essere sinceri appartiene alla natura dell'essere umano, è la sua condizione normale.

“... La macchina della verità, nelle sue innumerevoli versioni, misura parametri fisiologici partendo dal presupposto di non poter sapere cosa l'esaminato stia pensando ma solo se è in una condizione di stress o di microstress, ritenendo che tale condizione sia associata ad una

menzogna. Questo potrebbe invece indicare anche un'altra cosa molto interessante: che l'uomo è, per sua natura, sincero e va in stress quando mente, quando non vuole esserlo per paura delle conseguenze che la sua eventuale sincerità potrebbe avere. L'uomo può condividersi ed evolve quando riesce ad essere sincero con sé stesso e con gli altri.

Se un uomo sapesse che quello che più è importante per poter, per esempio, amare veramente una persona è ciò che pensa di sé stesso, ciò che pensa di quella persona e di tutte le persone con cui ha avuto a che fare nella sua vita, forse cercherebbe di

“utilizzare” più costruttivamente la sua capacità di pensare.” (da Exotropia, Tecniche nuove).



*Amarsi e condividersi per
evolvere, insieme, nella
Gioia.*

Ma attenzione! Condividersi, vivere in comunione di intenti, non significa stare insieme 24 ore su 24, parlarsi e raccontarsi ogni cosa, ogni pensiero, ogni esperienza, questa potrebbe essere una relazione “pesante” e di una noia tremenda! Due persone possono, ad esempio, condividersi maggiormente pur vivendo ai due lati estremi del globo e incontrandosi solo “saltuariamente”, rispetto ad altre due che, invece, vivono insieme e sono sempre insieme. Condividersi significa rendere l'altro

partecipe delle proprie esperienze, dei propri pensieri, ma non di tutte le proprie esperienze e tutti i propri pensieri! Solo di quelli che danno emozioni. Condividersi significa rendere l'altro sinceramente partecipe delle proprie emozioni.

Chi non si ama non sa amare, teme sempre la “solitudine” (anche se ha un compagno/a), non riesce a stare da solo con sé stesso e cerca sempre di “distrarsi” da sé interagendo possibilmente con qualcuno, chiunque esso sia, anche solo per parlare, parlare anche senza dire nulla, ma parlare pur di distrarsi da sé (questo è “tristissimo...”). Due persone in queste

“condizioni” possono chiamarsi al telefono 10 volte al giorno e parlarsi per ore senza in realtà dirsi niente, senza condividersi affatto (questo effetto dell’incapacità di amare è anche quello che fa la fortuna delle aziende telefoniche...). Due persone che si Amano e sono in comunione di intenti comunicano costantemente anche senza telefono solo per il fatto che sono allineate ed entangled, se si telefonano si dicono, si raccontano ciò che ha prodotto in loro emozioni (nel bene o nel male) per poterne anche essere consapevoli “mentalmente”, e non tanto per chiedersi che tempo fa o per raccontarsi cose inutili (perché prive di emozioni). **C’è anche chi si emoziona**

parlando di pettegolezzi che riguardano gli altri: chi non si Ama non sa Amare e non vive la propria vita in modo “emozionante”, può cercare allora di “nutrirsi” di quelle degli altri, anche se di emozioni negative quasi sempre si tratta...

Una coppia che si Ama in cui entrambi sono in reciproca comunione di intenti è una coppia in cui entrambi comunicano, si parlano, si raccontano, si rivelano continuamente perché entrambi vivono in modo emozionante. Chi Ama vive di emozioni e ogni volta che ne prova una, la prima persona a cui pensa è proprio chi ama.

**L'Amore è Autentico solo se ci si
condivide pienamente, la Coppia è
Illuminata quando entrambi sono
capaci di condividersi sinceramente
con e nell'altro.**

**Se lo fanno, accedono, inoltre, ad
una grande capacità intuitiva che
permette loro di “comunicare” e
fare sempre, spontaneamente
quello che è giusto per entrambi.
Ciò è fonte di grande Gioia ed
Energia per entrambi perché,
soprattutto, permette loro di
evolvere, insieme, rapidamente,
realizzando sé stessi nell'amore.**

Nei rapporti di coppia che

ambiscono a divenire di vero Amore, è essenziale che entrambi vogliano e riescano a condividersi pienamente e sinceramente soprattutto per la longevità che la relazione di coppia potrà avere: due persone possono “amarsi” profondamente nel presente, essere fatti “l’uno per l’altra” oggi ma, se non riescono a condividersi pienamente a diventare un’unica cosa, una vera coppia, ognuno “crescerà”, si evolverà e cambierà indipendentemente dall’altro, o ad una “velocità” diversa di quella dell’altro, fino a divenire entrambi così diversi da essere, nella sostanza, degli estranei. In genere le persone tendono a volere evitare di cambiare e quindi di evolvere, vorrebbero rimanere tutti

“bambini” con il loro modello affettivo “neonato”, ma cercare di opporsi ai cambiamenti è molto “pericoloso”, soprattutto per sé stessi e il proprio equilibrio. Si cambia comunque perché la realtà cambia continuamente perché il proprio corpo cambia, cresce, si sviluppa e poi, con gli anni, diventa maturo... E chi non evolve, chi non cambia anche il proprio modo di pensare per poter essere in “comunione di intenti” con sé stesso, il proprio corpo e la realtà nel presente, non può che essere infelice e vivere perennemente in crisi. Il vero Amore condiviso nella sincerità in un rapporto di Coppia Illuminata è ciò che può

permettere, invece, di desiderare di cambiare, di evolvere e, soprattutto di desiderare farlo proprio perché in comunione di intenti con un'altra persona. **Il vero Amore è ciò che rende il cambiamento una Gioia.**

Poiché tutti vivono “normalmente” mentendo, per molti può essere difficile anche solo capire cosa significhi essere totalmente sinceri. Vediamo allora qualche esempio: essere sinceri significa non fare mai qualcosa che non dà piacere a sé stessi perché si crede che dia piacere all'altro, il piacere dell'altro è il proprio piacere perché non c'è un altro, c'è un noi. “Questa sera preparo da mangiare questo piatto che a lui piace tanto (anche se a me fa schifo,

mi “sacrifico” per lui, per il nostro amore)”. Sei sicura che a lui quel piatto piaccia così tanto? Pensa che situazione paradossale se anche a lui, in realtà, quel piatto facesse “schifo”, ma la prima volta che glielo hai preparato non ha “osato” dirtelo, non è stato sincero con te per non “dispiacerti” e da allora...

”Oggi mi vesto in questo modo perché a lei piace tanto (io non mi piaccio vestito così, lo faccio per lei...)” e se non fosse vero? Se ti avesse mentito la prima volta che ti sei vestito così solo per non dispiacerti?

Per essere reciprocamente sinceri è necessario anche aiutare l'altro ad esserlo: se la prima volta che una

persona è sincera viene dall'altra "aggredita", anziché essere ringraziata, allora tenderà a mentire, è ovvio! La sincerità reciproca è una conquista da realizzarsi piano piano, in due, con rispetto e con Amore.

Una persona che non Ama sé stessa non sa Amare ed è ipersensibile a qualsiasi cosa possa apparirle una critica o un giudizio negativo, ha il terrore dei giudizi negativi, così come è invece estremamente gratificata da qualsiasi cosa sembri un complimento, anche se falso, anche se proviene da estranei interessati. Nessuno nasce "imparato" nessuno nasce "perfetto", siamo tutti in vita per imparare, per poter essere migliori, e l'Amore

autentico è l'esperienza in assoluto più bella, più felice, più gratificante che può permettere a chiunque di divenire migliore, nella Gioia. **Una persona che sa Amare è grata a chiunque le faccia notare qualsiasi cosa di lei che potrebbe essere “sbagliata” o “migliorabile”, la sincerità dell'altro è ciò che di più prezioso possa avere per potere migliorare sé stesso.**

Se la persona che ambisci ad amare fa una cosa che non ti piace glielo devi dire, assolutamente, subito! È così che le permetti di conoscere te e sé stessa, se le lasci credere che ti fa piacere anche se non è vero, solo per non “dispiacerle”, stai compromettendo la

possibile autenticità e longevità del rapporto. Ci sono coppie di persone che, per non essersi rivelati da subito, all'inizio, in ciò che reciprocamente piace o non piace loro, si ritrovano a fare continuamente all'altro cose che non amano solo perché pensano di dare piacere all'altro, mentre all'altro quelle cose non solo non fanno piacere, ma danno fastidio. Il rapporto diventa triste perché "intrappolato" nelle reciproche menzogne o presunte "innocenti" bugie dette, inizialmente "a fin di bene" degenerate in comportamenti tanto inopportuni quanto ripetitivi. È molto "fastidioso" ricevere qualcosa che non si vuole, soprattutto se, in nome "dell'amore" l'altro si aspetta poi anche

qualcosa in cambio.

Si è sempre in tempo per iniziare ad essere sinceri, ma più si aspetta, più diventa difficile. Fallo subito, sempre, spontaneamente senza starci a pensare troppo. L'altro si offende anziché “ringraziarti”, anziché apprezzare la tua sincerità? Benissimo! Vuol dire che non è la persona con cui puoi realizzare una relazione di Vero Amore (la prima domanda deve però sempre essere: tu lo sei?), con quella persona potrai fare probabilmente molte altre cose, ma non vivere una esperienza di Vero Amore. Ovviamente anche nell'essere sinceri si può essere dolci e amorevoli o “acidi” e privi di amore...

Se nelle “normali” relazioni umane mentire è “indispensabile” per quieto vivere e per non essere “emarginati”, “scomunicati” o “odiati”, in Amore nessuna bugia è innocente, qualsiasi menzogna, anche se “piccola” è una ferita all’Anima della coppia. Ogni bugia produce fratture e turbolenze i cui effetti negativi si riproporranno, inesorabilmente amplificati, in futuro.

Quando viene detta una “piccola” bugia lo si fa in genere per evitare un “piccolo” disagio: “Ti ho visto così entusiasta di quel piatto che hai cucinato per me, che non ho osato dirti che non mi piaceva affatto”. Se la prima volta che la persona che ambisci ad amare fa

una cosa per te che non ti piace, ma le lasci credere, mentendo, che ti piace, preparati a ricevere quella cosa, qualunque essa sia, tantissime volte per tutto il tempo del vostro rapporto.

La propria non sincerità diviene una autocondanna contro sé stessi a cui poi, chi non riesce ad essere sincero reagisce in genere con frasi tipo “tu non mi ami abbastanza” oppure “tu non mi capisci...”.

Perché per conoscere chi è, cosa vuole e cosa desidera veramente la persona che ama, una persona deve usare i suoi “poteri telepatici”, quando all'altra basterebbe semplicemente essere sincera?

In ogni relazione di coppia, l'aspetto

in cui entrambi hanno la maggiore difficoltà a “rivelarsi”, ad essere sinceri, è quello sessuale, proprio ciò da cui dipende maggiormente la Gioia, l’entusiasmo, la reciproca gratificazione e la longevità di ogni relazione (questo aspetto verrà affrontato nei capitoli successivi).

Il fatto che per condividersi pienamente con la persona amata bisogna essere sinceri in tutto e per tutto può facilmente portare a credere che ciò sia estremamente difficile o che si debbano comunque fare delle rinunce: Per essere sincero/a dovrei dirle che mi piace “questo”, “quello” e “quell’altro” (ognuno ha le sue fantasie, le sue cose,

più o meno “segrete”, più o meno “condivisibili”) ma non posso farlo perché mi giudicherebbe male, allora devo rinunciarci... Nessuna persona può in genere pensare che essere sinceri sia facile (soprattutto se non ama sé stessa e non sa amare) questo è il primo grande errore che si può commettere: pensare che essere sinceri sia una cosa molto difficile. Invece è facilissimo! Questa è la cosa fantastica che chiunque si avvicini ad una esperienza di vero Amore scopre. Qualunque sia il “segreto”, la “fantasia” che non ti senti di rivelare, considera due cose: la prima è che se è una cosa “brutta”, probabilmente ti piace farla proprio perché non hai mai avuto il coraggio di

Amarti e di Amare, nel momento in cui vivessi una esperienza di Vero Amore quella “cosa” non ti piacerebbe più farla e allora non servirebbe più rinunciarci, smetteresti spontaneamente di farla. La seconda è che è molto probabile che quella cosa che ritieni “brutta” e non rivelabile all’altro, non sia in realtà così brutta anzi, è probabile che rivelandola all’altro tu venga amato/a da subito molto più che tenendola nascosta... Ovviamente, per correttezza e per evitare di essere frainteso, devo sottolineare che sono escluse a priori tutte le espressioni anomale della propria sessualità che coinvolgono altre persone e che non hanno nulla a che

vedere con l'amore. Un uomo a cui piace interagire intimamente con prostitute perché riesce ad eccitarsi ed esprimere la sua sessualità solo con estranee e in assenza di qualsiasi forma di Amore non può pensare che rivelando questo suo "segreto" alla donna che Ama questa possa amarlo ancora di più! Una persona che Ama sé stessa e sa Amare, sa anche esprimere la sua sessualità in contesti di Amore e non solo in "altri" contesti e se non lo sa fare, questa può essere la motivazione per desiderare di realizzare una relazione di Vero Amore. Amare sé stessi, sapere Amare è fondamentale per chiunque aspiri a vivere una esperienza di vero Amore e in questo caso, almeno

inizialmente, uno deve rinunciare a quei suoi “segreti” incompatibili con una esperienza di vero Amore, sapendo che quando la sua esperienza sarà di Vero Amore non proverà più alcun desiderio verso ciò a cui ha “rinunciato”.

Per essere veramente sinceri in una relazione di coppia bisogna volerlo entrambi e aiutarsi entrambi, piano piano, ad esserlo pienamente. Qualsiasi coppia che voglia e che ambisca a sperimentare il vero Amore assoluto inizia facendo una scelta, reciproca, condivisa e corrisposta, che non è nella forma di una aspettativa (piena di paura che non si realizzi), ma una scelta prodotta da un desiderio che entrambi

alimentano con Gioia, nella Gioia e, innanzitutto, credendoci. È allora che tutto diviene estremamente facile, naturale, spontaneo.

COPPIA CONDIVISA

– Ci si è scelti e ci si condivide per realizzare insieme una relazione di Vero Amore, senza avere dubbi. Se poi non ci si riesce non importa, si è felici di averci provato e pronti a riprovarci,

ma il fatto di crederlo entrambi fin dall'inizio aumenta enormemente le possibilità che la si realizzi.

– Si è “noi”, una coppia, e si pensa come coppia, si fanno progetti insieme.

– Si è sempre sinceri con l'altro e sempre sé stessi, nel bene e nel male.

- Si rende partecipe l'altro della propria vita, le emozioni che si vivono, belle o brutte, le si condivide con l'altro.**
- Si “protegge” la coppia da chiunque possa, dall'esterno, interferire in essa.**
- Si considerano sempre le esigenze di entrambi.**
- Si ha grande cura di sé**

**stessi e del proprio
corpo per piacere
sempre a sé stessi e
all'altro.**

- Si è felicemente e
spontaneamente fedeli,
si “direziona” tutta la
propria energia
sessuale
sull'Amato/Amata, non
la si “disperde” verso
estranei alla coppia, si
rifiuta l'energia**

sessuale di estranei.

- Se si è felici dipende comunque da sé stessi, la coppia condivisa dona molta più gioia di quanta se ne abbia già autonomamente.**

COPPIA NON CONDIVISA

- Ci si è “trovati” ma non ci si riesce a condividere se non in parte perché si hanno dubbi sull'altro/a e**

sull'idea di poter realizzare con lui/lei una relazione di Vero Amore. Il dubbio reciproco o anche di uno solo dei due riduce enormemente la possibilità che la si possa realizzare anche se “potenzialmente” avrebbe potuto esserlo.

– Si è una coppia ma si pensa come se si fosse

da soli, non si fanno progetti insieme.

- Non si è sinceri e si dà all'altro una immagine di se non vera.**
- Si parla riferendosi a “io”.**
- Si mantiene la propria individualità, non si rende partecipe l'altro della propria vita, dei propri pensieri ed emozioni.**

- Non si protegge la coppia da interferenze esterne anzi, le si cerca.**
- Si considerano sempre le proprie esigenze prioritarie.**
- Non si ha cura di sé stessi anche per piacere sempre all'altro.**
- Non si è fedeli, si “disperde” la propria energia sessuale ovunque ve ne sia**

occasione e si è gratificati dall'energia sessuale di estranei.

– Se si è felici insieme dipende sempre dall'altro/a, la coppia rende felici o infelici secondo le “circostanze”.

Per poter realizzare una relazione di Coppia “illuminata”, l'aspetto, il potere o la ricchezza sono ininfluenti, quello che conta è se entrambi sanno veramente Amare,

se entrambi vogliono veramente Amare.

Quale è la cosa che può maggiormente portarti ad Amare Veramente una persona? A desiderare veramente di condividere la tua vita con lei piuttosto che con un'altra? A preferire quella persona su tutte? La sua bellezza? La sua ricchezza? Il suo potere? La sua intelligenza? No! Tutto può contribuire, certo, soprattutto all'inizio di una relazione, ma la cosa in assoluto più importante è che questa persona sia riuscita ad Amare sé stessa, perché è solo in quel caso che può essere veramente felice e, per Amarti

Veramente, deve saperlo essere indipendentemente da te. È solo in quel caso che può scegliere di Amarti, per esserlo ancora di più di quanto sia già. Non lo fa per “bisogno”, sperando di poterlo essere grazie a te, ma per consapevole scelta di Gioia. Solo così può Amarti Veramente.

Quale è la cosa che, questa volta, può maggiormente portare una persona ad Amare Veramente te? A desiderare veramente di condividere la sua vita con te piuttosto che con un'altra persona? A preferire te su chiunque altro? La tua bellezza? La tua ricchezza? Il tuo potere? La tua intelligenza? No! Anche in questo caso tutto può contribuire, soprattutto all'inizio, ma la cosa in

assoluto più importante è che tu sia riuscito ad Amare te stesso perché solo in quel caso puoi essere veramente felice e, per poter Amare Veramente una persona devi saperlo essere indipendentemente da lei. È solo in quel caso che, allora, puoi scegliere di Amarla, per esserlo ancora di più di quanto sei già. Non lo fai per “bisogno”, sperando di poterlo essere grazie a lei, ma per consapevole scelta di Gioia. Solo così puoi Amarla Veramente.

**L'amore è il trionfo
dell'immaginazione sull'intelligenza.
(Legge di Maencken)**

**Il mio slancio è infinito come il mare, e
non meno profondo è il mio amore; più
te ne dono più ne possego, perché
entrambi sono infiniti. (William
Shakespeare)**



| L'AZIONE A DISTANZA |

*Ogni volta che crei una relazione
affettiva o sessuale con un'altra
persona, le dai un grande potere su di
te, e ottieni un grande potere su di lei.*

F.M.

Un potere che, vedremo, può produrre un immenso vantaggio per entrambi (quando entrambi riescono, sempre e comunque, a provare reciprocamente Amore e Gratitudine) o un immenso svantaggio per entrambi (quando invece provano reciprocamente rabbia, rancore o peggio).

Di che potere si tratta? Non è qualsiasi forma di potere di tipo materiale o razionale quello a cui mi riferisco, ma di un potere “sottile”, impalpabile e perlopiù incomprensibile: si tratta di “interferenze sottili” in grado di condizionare, anche a distanza il proprio stato d’animo, la propria

volontà, i propri pensieri, la propria natura.

È un potere la cui natura sfugge alla comprensione razionale ma che coinvolge, in varia misura e senza limiti di spazio o di tempo, i protagonisti di una qualsiasi relazione affettiva o intima.

Quando si crea e si vive una relazione di coppia, vi sono due elementi condizionanti “sottili” che entrano in gioco: quelli generati all’interno della coppia stessa da parte dei due soggetti che sono in relazione tra loro, e quelli che provengono dall’esterno della coppia, da parte di tutti coloro che, in varia misura, sono “collegati” con uno o con entrambi i

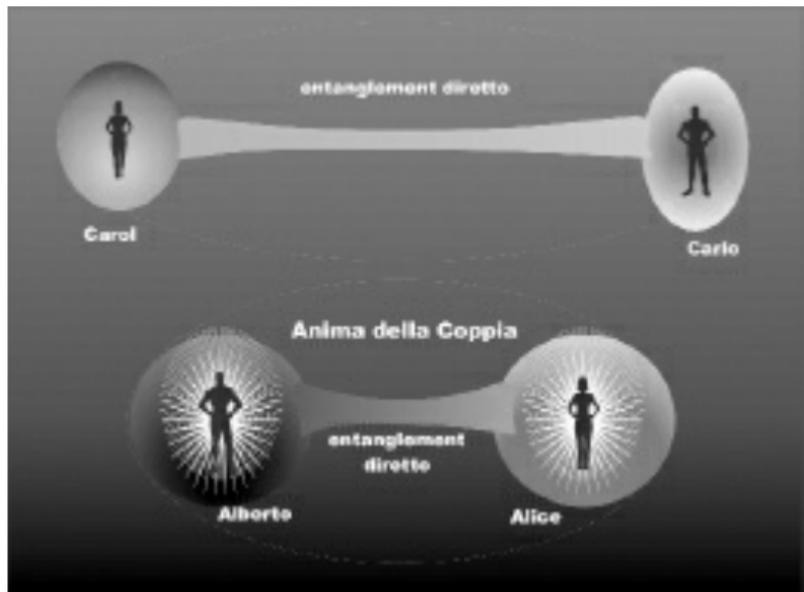
soggetti che formano la coppia.

Quando due persone condividono esperienze più o meno intime (anche senza che per questo formino una coppia nel senso letterale del termine) divengono “entangled”.

L’entanglement è un fenomeno, scoperto e riconosciuto dalla fisica quantistica, che coinvolge due o più particelle subatomiche o “entità”, e che si manifesta attraverso una comunicazione ed un condizionamento del comportamento reciproco a distanza.

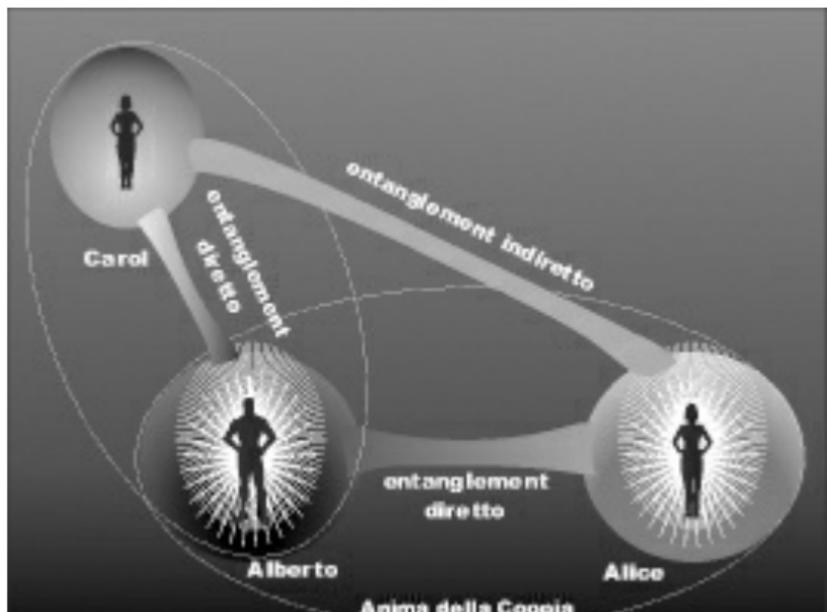


“Prova ad immaginare una coppia “felicitemente” sposata, Alice e Alberto.

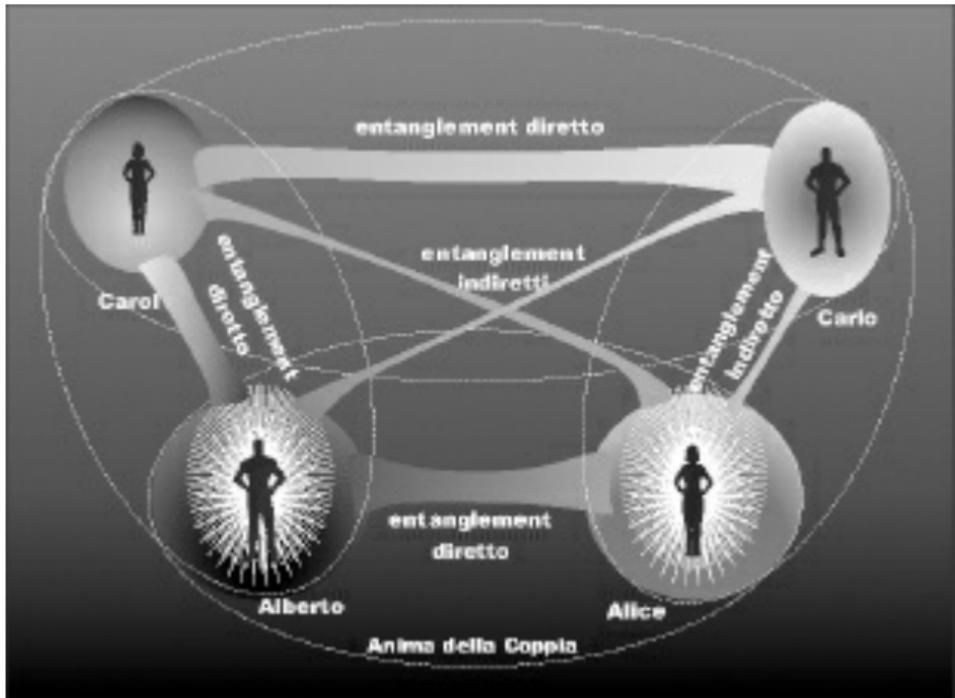


Mentre Alice è Lontana per un Viaggio, Alberto incontra Carol, sposata con Carlo, anche lui lontano per un viaggio d'affari. Alberto e Carol si conoscono, si

*piacciono, si “scordano” dei
rispettivi coniugi,
“interagiscono” e diventano
entangled.*



Misteriosamente”, Alice e Carlo, che invece non si conoscono e non si sono mai incontrati, divengono anch’essi parte, da quello stesso istante, di un entanglement che li “lega” l’una all’altro...



... improvvisamente, si trovano a condividere e scambiare, senza che se ne rendano conto, emozioni, sensazioni, segreti; a vivere

*“coincidenze” quasi come
fossero, loro stessi, una
coppia di sposi. Se
sostituiamo a queste 4
persone, 4 particelle
subatomiche A B C D, allora
possiamo lecitamente
affermare che il bizzarro esito
appena proposto accade
realmente. Se le due
particelle A e B sono
entangled così come lo sono
C e D, allora possiamo*

costruire una relazione di entanglement anche per le particelle A e D facendo passare le due particelle B e C in un apparato che le faccia interagire intimamente e le renda, a loro volta, entangled” (da A.D. Aczel, ENTANGLE-MENT, Cortina Edizioni).

Il fenomeno dell'entanglement è stato dimostrato in modo rigorosamente scientifico, studiando il comportamento a distanza di particelle subatomiche

(molti scienziati, nonostante questo, continuano a negarne l'evidenza, forse solo perché non riescono a capire come sia possibile o forse per le grandi ripercussioni che l'accettazione di tale fenomeno avrebbe a livello sociale...). Poiché l'essere umano è un "sistema biologico" costituito da un numero estremamente elevato di particelle subatomiche ordinatamente combinate, organizzate, strutturate tra loro, tutte in forte "interazione intima" tra loro e tutte "esposte" ad entrare in "interazione intima" con altre strutture della materia o sistemi biologici, è naturale aspettarsi che tale fenomeno sia valido anche per l'essere umano. Mentre il

comportamento di una particella subatomica è definibile da poche variabili, alcune delle quali sono strumentalmente rilevabili; il comportamento dell'essere umano, non solo è imprevedibile, ma "condizionato" da un numero di variabili così elevato (che agiscono su vari elementi della realtà umana) da rendere sostanzialmente impossibile poterne verificare strumentalmente ed in modo ripetibile la validità. Su ogni essere umano agiscono in modo simultaneo e cumulativo un numero molto elevato di canali di entanglement ed è, in buona sostanza, impossibile sia identificarli direttamente sia "isolarli" per poterne, eventualmente, osservare gli effetti in

modo “oggettivo”, misurabile e ripetibile come il metodo scientifico moderno esige. In un eventuale esperimento di “telepatia” in cui due soggetti “entangled” venissero sottoposti ad esperimenti di “trasmissione” del pensiero è, ad esempio, comunque impossibile sapere con certezza sia cosa, in effetti, uno dei due possa pensare tra infiniti pensieri consapevoli ed elaborazioni mentali inconsapevoli, sia poter verificare se tale “pensiero” viene “ricevuto” dall’altro, anch’esso dotato di una mente che elabora continuamente una grande vastità di informazioni anche molto diverse tra loro. A loro volta, inoltre, i due soggetti

dell'esperimento subirebbero le interferenze di coloro con cui sono "entangled" oltre a quelle di chi osserva o dirige l'esperimento.

In ogni caso la scienza non ha alcun interesse a dimostrare qualcosa che non può essere "controllato" e quindi si oppone in genere a qualsiasi possibilità di dimostrazione di qualsiasi fenomeno che, come la telepatia, è considerato "paranormale".

Resta il fatto che ognuno di noi vive e subisce quotidianamente (anche se in modo perlopiù inconsapevole) gli effetti di questo fenomeno: esperienze "sincroniche", coincidenze misteriose e inspiegabili, pensieri, emozioni, pulsioni e desideri "inusuali" o

“contrari” alla propria natura. Ognuno di noi subisce continuamente “interferenze sottili” che lo condizionano in modo più o meno evidente nel suo stato emotivo, nel modo di pensare, di comportarsi, di relazionarsi con gli altri. Tali interferenze, tali condizionamenti esterni sono prodotti da ciò che pensano, da quello che sono e che fanno gli esseri umani con cui si hanno canali di entanglement aperti, quelli a cui si è stati o si è legati da relazioni affettive o da esperienze intime condivise direttamente o indirettamente, anche se avvenute molto tempo fa. Non importa se sono presenti fisicamente o in contatto sensoriale, non importa dove sono

geograficamente o da quanto tempo non si è più in contatto con loro. Le “interferenze sottili” non hanno una natura “elettromagnetica”, sono *informazioni pure non spazio-temporali condivise*, agiscono nel presente indipendentemente dallo spazio e dal tempo. Possono semplicemente rendere una persona emotivamente “instabile” ma, soprattutto, possono portarla ad essere o a pensare e ad agire in modo “anomalo”, “inopportuno”, sconveniente o semplicemente contrario a quella che la sua natura vorrebbe. Possono certamente interferire anche in modo positivo, ciò accade quando chi le produce è capace di Amare, è felice e prova sentimenti di “amore e

gratitudine” sinceri ed incondizionati verso la vita in generale o verso chi le riceve, ma questi sono casi, purtroppo, rari...

Le “interferenze sottili” manifestano la loro azione sul piano dell’Anima e a livello subconscio e da lì possono indirettamente condizionare anche la mente razionale consapevole, ma è raro che la loro azione si manifesti direttamente sul piano razionale come avviene nei fenomeni considerati esplicitamente “telepatici”. Sono fenomeni che, pur avvenendo regolarmente tra tutti i soggetti entangled, sono difficili da rilevare se non in occasioni di particolari

coincidenze “inspiegabili”. Ogni individuo è in “collegamento” non spazio-temporale con ogni cosa che esiste nell’Universo e condivide parte delle informazioni che lo caratterizzano con ogni cosa che esiste nell’Universo, ma quando si ha un canale di entanglement aperto, quanto maggiore è la quantità di informazioni condivise, maggiore è il “peso” delle interferenze “sottili” che vengono prodotte reciprocamente. Ogni esperienza intima produce e trasferisce reciprocamente molte informazioni condivise, ogni esperienza vissuta insieme a qualcuno, produce informazioni condivise, per questo motivo questo fenomeno si manifesta tra parenti, amanti, amici ecc.

Quando si condividono molte informazioni con qualcuno si diviene entangled, capaci di “trasferire” reciprocamente informazioni associate a propri pensieri, stati emotivi come paura, sofferenza, gioia o entusiasmo, ma anche amore, odio, rabbia o rancore, gratitudine ecc. questo avviene sempre e soprattutto quando si pensa a qualcosa o qualcuno mentre si vive una emozione intensa (bella o brutta). Quelle che vengono reciprocamente “trasmesse” non sono informazioni interpretabili razionalmente come quelle sensoriali, sono “informazioni pure”.

• **Ogni individuo produce**

continuamente “interferenze sottili” su ogni cosa che esiste nell’Universo.

- ◆ **Le “interferenze sottili” sono tanto più “forti” quanto più intenso è il rapporto di entanglement che può legare due soggetti:**

- **rapporti di parentela**
- **condivisione di esperienze intime di tipo fisico**
- **condivisione di esperienze emotive**
- **condivisione**

**reciproca di
esperienze
immaginative.**

- **Quando due soggetti sono entangled, entrambi trasferiscono continuamente, reciprocamente, informazioni “sottili”.**
- **Nell’interferenza reciproca di informazioni, i soggetti più “forti” (centrati e allineati) possono condizionare**

emotivamente e nel comportamento i soggetti più “deboli” (in turbolenza) con cui sono entangled.

- Chi Ama è “forte” (centrato e allineato) e non subisce “condizionamenti a distanza” da coloro con cui è entangled. Anche per questo motivo Amarsi e Amare la vita conviene!**

Riuscire ad avere una propria identità, forte e in sintonia con la propria natura, essere in buona sostanza autonomamente “felici” è l’elemento fondamentale grazie al quale ogni uomo

ed ogni donna possono riuscire, non solo ad avere un costruttivo e felice rapporto con sé stessi, con la Vita e con gli altri ma, soprattutto, è ciò che può permettere loro di ridurre ai minimi termini gli eventuali effetti negativi delle interferenze sottili generate da coloro con cui, volontariamente o involontariamente, possono essere entangled.

Quando le proprie relazioni affettive sono state e sono gestite e vissute in modo costruttivo possono essere fonti di grande gioia e stabilità, al contrario, possono costituire una delle cause di instabilità emotiva e comportamentale.

Elementi da considerare nelle relazioni estranee alla coppia:

1) Amando sé stessi, la Vita e la Realtà, ci si “allinea” con sé stessi e la Realtà e, oltre ad essere autonomamente felici, oltre a poter vivere una relazione di coppia di Vero Amore, si diviene “forti” e praticamente “immuni” da “interferenze sottili” negative che possono provenire da persone con cui si è entangled, persone con cui si hanno avuto relazioni in passato o persone esterne alla coppia che possono essere infelici, distruttive, incapaci di Amore, che possono odiare, essere invidiose ecc.

2) Prima di stabilire una qualsiasi

relazione affettiva, prima di condividere una qualsiasi esperienza con qualcuno, prima di interagire intimamente con qualcuno, cercare di capire di che persona si tratta al di là delle apparenze: se è una persona felice o triste, se può saper Amare o no, quale è il suo valore e i suoi valori (può non bastare una vita intera...). Chi è nella condizione descritta al punto 1) lo può capire intuitivamente al primo sguardo, ancora prima del primo sguardo. Chi invece non è “allineato”, è meglio che cerchi almeno di conoscerla ma con la consapevolezza che, non solo si è facilmente “ingannabili”, ma che anche solo cercando di conoscerla si

può divenire entangled con lei. Una volta “aperto” un canale di entanglement con una persona si continuerà, per sempre, a condividere con lei parte di noi stessi. Conviene quindi allora “investire” ed impegnarsi per riuscire, innanzitutto, ad Amare sé stessi e per sviluppare la propria innata capacità intuitiva piuttosto che diventare, magari, inutilmente “paranoici iperselettivi” (quelli che sbagliano sempre a “selezionare”).

La cosa più potente che si può fare per riconoscere chi mente, è quella di essere sinceri.

3) Una volta aperto un canale di entanglement con qualcuno, non importa se è presente o se è passato, la cosa più bella che puoi fare (ma anche la più “conveniente” per te) è quella di augurarle tutto il bene possibile e immaginabile e sperare con tutto il cuore che abbia una vita felice e piena di Amore. Non ti “spaventare” tutti possiamo avere avuto, in passato, relazioni affettive che non si sono concluse, diciamo, “amorevolmente” e in cui si può anche avere sofferto molto provando, conseguentemente rabbia o peggio. Augurare sinceramente tutto il bene immaginabile a qualcuno con cui si

hanno avuto dei “problemi” può essere molto difficile (non se si è nella condizione descritta al punto 1), per questo ti dico che, in questi casi, puoi anche farlo, non per Amore, carità, generosità, misericordia, altruismo o chissà cos’altro, ma per puro “amorevole ed opportunistico egoismo”: Tanto più le persone con cui sei entangled sono felici e piene di Amore, tanto più grande è il beneficio che tu “sottilmente” ne ricavi da loro, ovunque siano nello spazio o nel tempo. Allo stesso modo, più tu sei felice e pieno di Amore, maggiore è il beneficio che “sottilmente” ne ricavano tutti coloro con cui sei entangled. In realtà una

persona Felice e piena di Amore è una “benedizione” non solo per chi la conosce, ma per tutta l’Umanità e per l’intero Universo!

4) Nel caso in cui tu sei indifferente o vuoi bene a qualcuno con cui sei entangled che, però, ti “odia”, la cosa più potente che puoi fare (oltre ovviamente quella di cercare di fare “pace”) è quella di essere “forte” (condizione descritta al punto 1) e di riuscire, sinceramente, a provare Amore e Gratitudine verso quella persona. Una emozione autentica di Amore e di Gratitudine può “neutralizzare” qualsiasi interferenza distruttiva e donarti buona energia

(anche quando materia ed antimateria si incontrano si “annichiliscono” liberando energia).

5) Il caso “peggiore”, quello che può essere “devastante” per entrambi e può anche compromettere la salute, è quello in cui due persone con un forte canale di entanglement, come marito e moglie (anche se sono separati da tempo), genitori e figli, o fratelli, arrivano per qualsiasi motivo ragione o causa, ad “odiarsi”, ad augurarsi reciprocamente il peggio. In questi casi non è “consigliabile”, è fondamentale intervenire per cercare, “a qualsiasi costo” la riconciliazione, anche mettendo sotto i piedi qualsiasi

propria forma di orgoglio e partendo dal presupposto che ognuno di noi ha una visione limitata e distorta della realtà che può avere prodotto malintesi o ingiustizie. Se si tiene alla propria felicità e salute, alla propria capacità di amare e di essere amati, bisogna assolutamente cercare di rimediare a situazioni simili. A volte può bastare solo un “perdonami”, uno “scusami” o un “ti voglio bene”... Due persone fortemente entangled che si odiano possono produrre pesanti e reciproche interferenze negative ovunque siano, anche se non si incontrano o si sentono.

6) È importante partire dal presupposto

che chiunque ambisce a vivere o anche solo ad avvicinarsi a vivere una esperienza di vero Amore e di Coppia Illuminata, deve considerare che i suoi pensieri e le sue emozioni condizionano, positivamente o negativamente, tutte le persone con cui si è entangled e, a maggiore ragione la persona che si ambisce ad Amare Veramente. Se si vuole creare e proteggere un Vero Amore verso qualcuno, bisogna essere capaci di Amore (in senso emotivo, non fisico...) verso chiunque.

7) Ecco descritto brevemente un “esercizio” di visualizzazione/meditazione

estremamente utile sia per i propri Modelli Mentali sia per “pulire” i propri canali di entan-glement. Ognuno può “personalizzarselo” come preferisce ed eseguirlo anche per gradi in “sessioni” successive. Andare in un luogo in cui potersi rilassare e isolare (l’ideale è fare questo “esercizio” a letto, prima di addormentarsi), respirare profondamente per rilassarsi e allontanare dalla propria mente ogni altro pensiero fino a riuscire a “governare” la propria immaginazione. Immaginarsi di essere in un luogo bello, nella natura (come in riva ad un lago o su una spiaggia in riva al mare) cercare di “sentire”

suoni, profumi, piacevoli e familiari. Immaginarsi quindi in piedi, rivolti verso una lunga fila di persone conosciute: la prima, quella che più si Ama, l'ultima (possono anche aggiungersene dopo, man mano che ci si avvicina alla fine) quella con cui si hanno più “problemi emotivi”. A questo punto immaginarsi semplicemente di andare verso la prima persona, di abbracciarla, di dirle “Ti Voglio Tanto Bene” e di stringerla, cercando di provare una emozione sincera. Fare che duri il tempo che si vuole, e quindi, salutare quella persona che, se ne va, e rivolgersi a quella successiva per

ripetere la stessa cosa, e ancora, fino a quando si vuole. Questo esercizio può essere fatto tutte le volte che si vuole, più lo si fa e meglio si riesce a farlo, meglio è. Chi non ci crede non lo faccia, ma chi vuole provare, e riesce a farlo, sarà molto, molto sorpreso non solo dalla bellissima “sensazione” che proverà durante e dopo questo “esercizio” ma da come le sue relazioni affettive cambieranno, fortemente, in meglio. Vivrà probabilmente anche molte coincidenze “sincroniche” come quella di qualcuno, che non si vede o incontra da tempo, che, dopo avere fatto l’esercizio con lui, chiamerà, anche solo per salutare. O di qualcuno

con cui non si ha mai avuto un rapporto particolarmente “felice” o “sereno” che, incontrato dopo aver fatto l’esercizio con lui, sarà particolarmente gentile e affettuoso. È molto difficile credere che qualcosa che avviene solo nella propria mente possa produrre effetti così importanti in tutta la Realtà. Un tempo era anche creduto impossibile che quello che fa un fotone da una parte dell’Universo può cambiare il comportamento di un altro fotone che sta dall’altra parte dell’Universo (nemmeno Einstein credeva questo possibile...).

Se è importante considerare le

interferenze che esterni o “estranei” alla coppia possono produrre su uno o entrambi i protagonisti di un rapporto di coppia, a maggior ragione è importante considerare le interferenze che, chi è coinvolto in un rapporto di coppia, produce sulla persona che ama.

Sia che Tu stia vivendo un rapporto di coppia (indipendentemente da come e perchè il rapporto è nato e indipendentemente da quanto e come vi sapete reciprocamente amare), sia che Tu non stia vivendo un rapporto di coppia (indipendentemente da come e perchè non lo hai ancora realizzato o da come/perché quelli o quello che avevi sono “finiti”) considera che:

1) L'amore non corrisposto non è amore: è autodistruzione emotiva per chi lo prova ed un "fastidioso disagio" per chi lo riceve. Se un presunto amore non è corrisposto, è inutile insistere: o lo si trasforma in un rapporto assolutamente disinteressato, o lo si "abbandona". È molto "fastidioso" ricevere da qualcuno qualcosa che non si vuole, soprattutto se lo chiama amore, e se si aspetta in cambio qualcos'altro. Una relazione di vero Amore può realizzarsi in ogni coppia, qualunque siano le caratteristiche di ognuno dei due, ma a condizione che lo desiderino, lo vogliano sinceramente,

liberamente e reciprocamente entrambi.

- 2) Più sei riuscito ad Amarti e ad essere quindi capace di Amare, più è facile che Tu possa scegliere ed essere scelto da una persona con cui puoi riuscire facilmente a realizzare un rapporto di vero Amore. Al contrario, meno sei riuscito ad Amarti e ad essere quindi capace di Amare, più è facile che Tu sia attratto o che tu possa accettare “iniziative seduttive” (si inizia così...) da parte di persone con cui è molto improbabile tu possa riuscire a realizzare un rapporto di vero Amore (da queste eventuali relazioni potrai però, potenzialmente,

imparare ad amarti ed evitare così che si ripetano...).

- 3) La longevità di qualsiasi relazione di coppia dipende innanzitutto dalla capacità che entrambi hanno di condividersi pienamente e sinceramente.
- 4) Ognuno condiziona il proprio corpo e sé stesso a diventare, nel bene o nel male, quello che crede di sé stesso: chi pensa di essere “brutto”, “grasso”, “antipatico” ecc. si “auto-condiziona” a diventare e ad essere così.
- 5) Ognuno condiziona il proprio partner e gli altri a “percepirlo” come crede

di essere: chi non si Ama e pensa di essere “brutto”, “grasso”, antipatico” ecc. li condiziona a non Amarlo e a “percepirlo” così. Ad esempio chi è “bello” ma si crede “brutto” condiziona gli altri a percepirlo più brutto di quello che è. Chi è “brutto” ma si crede “bello” condiziona gli altri a percepirlo più bello di quello che è.

Ogni volta che disprezzi, offendi o insulti la persona con cui hai o hai avuto una relazione affettiva ti fai del male e disprezzi, offendi o insulti, una parte di te.

6) Più è “bella e positiva” l’idea che hai della persona che hai scelto o “ti sei ritrovato” ad amare, o con cui, qualunque sia il motivo, stai vivendo una relazione di coppia, più “interferisci” positivamente su di lei “aiutandola” a continuare ad essere o a divenire proprio come è l’idea che tu hai di lei. Ogni volta che pensi “male o negativamente” della persona che hai scelto o “ti sei ritrovato” ad amare, o con cui, qualunque sia il motivo, stai vivendo una relazione di coppia, “interferisci” negativamente su di lei e la condizioni a divenire proprio quello che credi di lei.

7) Quando ci si condivide, si evolve e si

cambia insieme, quando non ci si divide, si rimane tristemente gli stessi (o si peggiora). Ci sono rarissimi casi di “irreversibilità”, ma una persona che è sempre stata spontaneamente infedele può “trasmutarsi” in una spontaneamente monogama, una persona arrogante in una umile, una avida in una generosa, una “brutta” in una “bella”(senza chirurgia...), una “povera” in una ricca (senza rubare...), una “cattiva” in una “buona”. In una coppia che ambisce a divenire ed essere Felice e di Vero Amore, non c'è più una persona e l'altra persona, entrambi è come se fossero una cosa sola, quello che pensa uno condiziona quello che

diviene l'altro e viceversa. È per questo che la cosa più potente che si può, che si deve iniziare a fare, è proprio quella di pensare, sempre, a ciò che di più bello e desiderabile si riesce ad immaginare dell'altro. Il proprio Amato, la propria Amata, nei propri pensieri, è la persona più bella, più meravigliosa, più sensuale, più generosa, più simpatica, più felice, più realizzata, più sexy, più onesta, più passionale, più sincera, più forte, più amabile, più..., più..., più..., più..., più... ecc. Amarsi e condividersi con lei non solo diventa facile, naturale, spontaneo, ma diventa una cosa Fantastica che riempie di

gioia il cuore di entrambi e aiuta concretamente entrambi a divenire migliori.

Quando due persone si pensano reciprocamente intensamente e simultaneamente, possono divenire entangled anche se non entrano in contatto fisico, ciò non avviene se è solo una delle due che pensa intensamente all'altra.

Abbiamo visto che lo strumento più potente per potersi “proteggere” da interferenze “sottili” esterne che possono allontanare un individuo dalla sua vera natura (o “confonderlo”) è quello di provare Amore e Gratitudine nei suoi riguardi. Ciò può apparire

essere molto difficile, soprattutto se l'odio, la rabbia o il rancore sono "radicati" e da molto tempo nella memoria e la mente ne subisce continuamente gli effetti. Non sempre è utile cercare di "perdonare" anche perché in taluni casi ciò può risultare, mentalmente, "impossibile". Quando nel passato si è vissuta una relazione affettiva che si è interrotta per malintesi, per essersi trovati ad essere troppo diversi (se non ci si è condivisi, la diversa velocità di "evoluzione" può portare ad essere "troppo diversi") o per infiniti altri motivi la relazione si è interrotta con grande sofferenza di uno, dell'altro o di entrambi, la rabbia e il

rancore possono essere così grandi da poter portare un individuo ad agire ai danni dell'altro anche molto distruttivamente. Quando ciò avviene solo a livello "mentale", l'amore e la gratitudine dell'altro possono "smorzare" ogni "interferenza distruttiva". Ma se l'altro agisce con cattiveria anche attraverso azioni verbali, fisiche o materiali, più o meno "subdole", può essere utile e costruttivo reagire in modo "diretto" e deciso. Ci sono soggetti particolarmente distruttivi che danneggiano continuamente gli altri grazie al fatto che gli altri, li "perdonano" o comunque li lasciano fare... Ognuno di noi ha una visione distorta della realtà che dipende

primariamente dalle sue personali esperienze, per tali motivi è estremamente difficile essere obiettivi quando si giudica una persona o il suo comportamento, ma ci sono comportamenti che sono evidentemente così distruttivi da lasciare pochi dubbi.

Se ogni persona, ogni volta che dovesse danneggiare qualcuno ne subisse subito degli effetti più o meno dolorosi, probabilmente cambierebbe velocemente i propri Modelli e smetterebbe, progressivamente, di farlo. Provare Amore e Gratitudine per chiunque si abbia amato o a cui si abbia, seppure nel passato, voluto bene può “aiutarlo” enormemente a poterlo

progressivamente fare anche lui, ma se non ci riesce o comunque non lo vuole fare, il “problema” deve poter essere solo suo considerando comunque che in questi casi l’errore è stato soprattutto il proprio, perché si è “accettato” di iniziare una relazione di coppia con una persona che si è poi rivelata essere così diversa da come forse si è creduto. Da adolescenti si può essere forse giustificati dalla mancanza di esperienza e dal desiderio innato di stabilire relazioni affettive all’esterno della famiglia di origine, ma da adulti deve essere ben chiaro che ogni volta che si inizia una relazione di amicizia, di affetto, di amore, di sesso, ogni volta che si inizia una qualsiasi relazione con

chiunque, si dà all'altro un grande potere su di noi e si ottiene un grande potere sull'altro. Chi sa amare non "usa" questo potere se non per il bene dell'altro ma chi non sa amare, può usare questo potere per fare del male all'altro. Ma qualcuno quel potere glielo ha dato! Il passato non è "reale" ma va comunque gestito quando interferisce con il presente, anche con decisione e determinazione se serve. Iniziare una relazione, di qualsiasi tipo, è molto facile, molto più difficile è interromperla quando è diventata inopportuna... È importantissimo non lasciare che l'altro possa produrre aspettative superiori a quelli che sono i

propri desideri verso l'altro.

Tanto più una persona è “debole” tanto maggiore è l'influenza che altre persone esercitano, attraverso canali di entangle-ment, su di lei. Anche per questo conviene essere “forti”.

Si è “forti” quando la propria volontà, i propri pensieri, le proprie azioni sono “allineati” tra loro ed in sintonia con le informazioni presenti nella propria Anima.

Le informazioni che caratterizzano l'Anima di ogni essere umano, possono essere “riassunte” nelle parole:

AMORE E GRATITUDINE

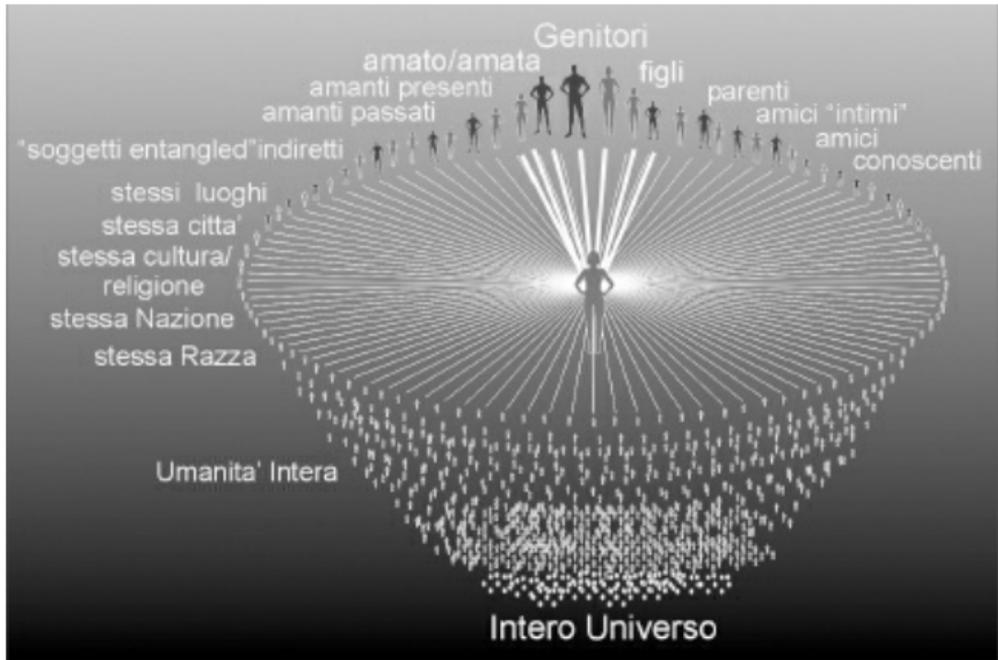
Qualsiasi cosa non sia in sintonia con tali espressioni, non appartengono all'Anima, ma sono prodotte dalla mente e dalle sue paure.

Anche ogni "interferenza sottile" derivante da proprie relazioni nel presente o del passato può, se non è vantaggiosa, utile e costruttiva, essere "neutralizzata" pensando, rivolgendo la propria attenzione al soggetto "sorgente di informazioni" a cui si è entangled con:

AMORE E GRATITUDINE

Provare Amore e Gratitudine per tutte le persone con cui si hanno avuto relazioni nel passato o si hanno nel

presente conviene soprattutto a sé stessi: neutralizza eventuali informazioni distruttive “ricevute” da loro e fa Bene alla proprio Corpo, Mente e Anima, riavvicinando sé stessi alla propria essenza più intima.



Ognuno di noi è “collegato” sottilmente ad ogni cosa che esiste nell’Universo (entanglement). Tale collegamento è tanto più forte quanto più quella cosa è simile a noi nella forma e tanto più forte quanto più abbiamo condiviso esperienze ed avuto

interazioni mentali, emotive o fisiche con quella cosa. L'elenco che segue è puramente indicativo e rappresenta alcune delle tipologie di soggetti e le esperienze che possono produrre legami di entanglement (in ordine decrescente di intensità) attraverso i quali possono essere trasferite informazioni che espongono entrambi a poter subire reciproche interferenze e condizionamenti “sottili”.

- 1) Genitori: entanglement molto forte.**
- 2) Figli: entanglement molto forte.**
- 3) Fratelli consanguinei: entanglement diretti per effetto di esperienze condivise ed indiretti per effetto dei genitori comuni, i canali di**

entanglement sono molto forti sia in gemelli omozigoti sia in eterozigoti, più forti nei primi.

4) Parenti.

5) Amanti presenti: soggetti con cui si sono condivise esperienze sessuali ma anche solo pensate se reciprocamente emotivamente coinvolgenti.

6) Amanti passati: tutti i soggetti con cui si sono condivise esperienze intime e/o emozionali nel passato.

7) Amici "intimi": soggetti con cui si sono condivise esperienze in genere. Possono anche non essere "amici", come per una donna il suo ginecologo o il suo parrucchiere o

per un uomo la sua segretaria o la sua massaggiatrice.

- 8) Amanti di propri Amanti, in misura proporzionata a quanto sono entangled con i rispettivi Amanti.**
- 9) Soggetti entangled con coloro a cui si è entangled.**
- 10) Conoscenti “vicini”: soggetti con cui si sono condivise e si condividono esperienze, gli stessi luoghi e/o lavoro.**
- 11) Soggetti che vivono negli stessi luoghi anche se sconosciuti.**
- 12) Soggetti che vivono nella stessa città.**
- 13) Soggetti della stessa cultura/religione.**

- 14) Soggetti della stessa Nazione.**
- 15) Soggetti della stessa lingua.**
- 16) Soggetti della stessa razza.**
- 17) Intera Umanità.**
- 18) Intero Universo e ogni cosa in esso.**

Amare sé stessi è l'inizio di una lunga storia d'amore. (Oscar Wilde)

L'amore e l'odio non sono ciechi, bensì abbagliati dal fuoco che essi stessi apportano. (Friedrich Nietzsche)

Per ottenere il consenso degli altri ci sono due possibilità: avere grande valore e meriti; dire grandi menzogne. (Fabio Marchesi)



ENTANGLEMENT

L'Entanglement tra particelle subatomiche è un fenomeno osservabile e ripetibile riconosciuto scientificamente (anche se non ha ancora avuto una spiegazione ufficiale logica riconosciuta come "accettabile" perchè

richiede di ammettere l'esistenza dell'Anima).

Quando due fotoni (unità elementari di luce) sono “entangled” condividono, nel bene e nel male, ogni loro esperienza (ogni “esperienza” che vive uno, la vive anche l'altro) anche fino alla “morte” e anche se sono trascorsi milioni di anni da quando si sono “accoppiati”. Per due esseri umani “entangled” il fenomeno non è così evidente e “condizionante”, tuttavia ogni essere umano può, potenzialmente, “interferire sottilmente” a distanza su ogni altro, in misura tanto maggiore quanto è entangled con l'altro.

Il Fisico John Bell ha formalizzato nel 1964 il Teorema di Bell che dice:

“Quando due particelle sono emesse in direzioni opposte e le proprietà di una di esse sono “attualizzate” da una misurazione, le proprietà dell’altra particella, anch’essa misurata, sarà “correlata” indipendentemente dalla distanza che le separa”.

Il teorema di Bell dimostra che un’esperienza di interazione avvenuta nel passato tra due particelle crea tra le stesse una forma di “collegamento” che va oltre lo Spazio e che condiziona il comportamento di entrambe.

La dimostrazione del Teorema di Bell ci dice che un'esperienza di interazione avvenuta nel passato tra due strutture della materia subatomiche (possono essere fotoni, elettroni ecc.) crea tra le stesse una forma di "inspiegabile" collegamento per cui il comportamento di ognuna delle due "particelle" condiziona in modo diretto ed istantaneo il comportamento dell'altra, indipendentemente dallo Spazio che le separa.

**Ogni particella può produrre una
AZIONE A DISTANZA istantanea,
senza avvalersi di null'altro oltre
che sé stessa e il proprio**

comportamento.

Tutto è iniziato dalla pubblicazione nel 1935 da parte di Einstein (con B. Podolsky e N. Rosen) di un lavoro dal titolo “La descrizione Quantica della Realtà può considerarsi ompleta?” in cui venne definito il “paradosso EPR” (l’acronimo dei nomi degli autori). L’elaborato era solo di tipo matematico-concettuale e considerava due particelle alle quali era stato permesso di interagire per un certo periodo T dopodiché venivano separate evitando qualsiasi ulteriore possibile interazione. Una delle proprietà che descrive le particelle subatomiche è il senso di

rotazione, definito *spin*, se ad una delle due particelle una volta separata e allontanata dalla “sorellina”, viene invertito il senso di rotazione, anche l'altra inverte il suo senso di rotazione indipendentemente dalla distanza che separa le due particelle. Questo “collegamento” tra le due particelle è istantaneo, violerebbe quindi la legge della relatività da cui si deriva che nulla può viaggiare più veloce della luce. Il paradosso EPR era, in realtà, una critica di Einstein alla Meccanica quantistica, alla sua completezza nella capacità di descrivere la natura. Einstein non credeva in realtà che questo fenomeno potesse essere possibile, ma poi, nel 1965 (10 anni dopo la morte di Einstein)

venne formalizzato nel Teorema di Bell e scientificamente dimostrato per la prima volta da Aspect nel 1981. I fisici hanno cercato di spiegare questo fenomeno come hanno fatto per tutte le altre forze: attraverso l'idea di vettori, una sorta di "messaggeri" che dovrebbero partire da una particella per raggiungere l'altra per "condizionarla" o "informarla" di cambiare il suo comportamento. Ma se questa fosse la spiegazione, tra il cambiamento della prima e il cambiamento nella seconda particella ci si sarebbe dovuti aspettare un ritardo dovuto al tempo necessario all'ipotetico "messaggero" per percorrere la distanza che separa le due

particelle ad una velocità necessariamente uguale o inferiore a quella della luce, ma non vi è alcun ritardo. La difficoltà nell'accettare razionalmente questo fenomeno risiede comunque nel fatto, più di come ciò possa avvenire, che avviene: che una particella subatomica possa produrre una *azione a distanza*, istantanea, e senza avvalersi di alcun mezzo oltre che sé stessa e il proprio comportamento (*La fisica dell'anima*).

Gli esperimenti che hanno dimostrato la validità del Teorema di Bell sono veramente numerosi: da quelli condotti fin dagli anni '70 da J. Clauser e S. Freedman, quelli di A. Aspect e coll. all'Istitut d'Optique Théorique et

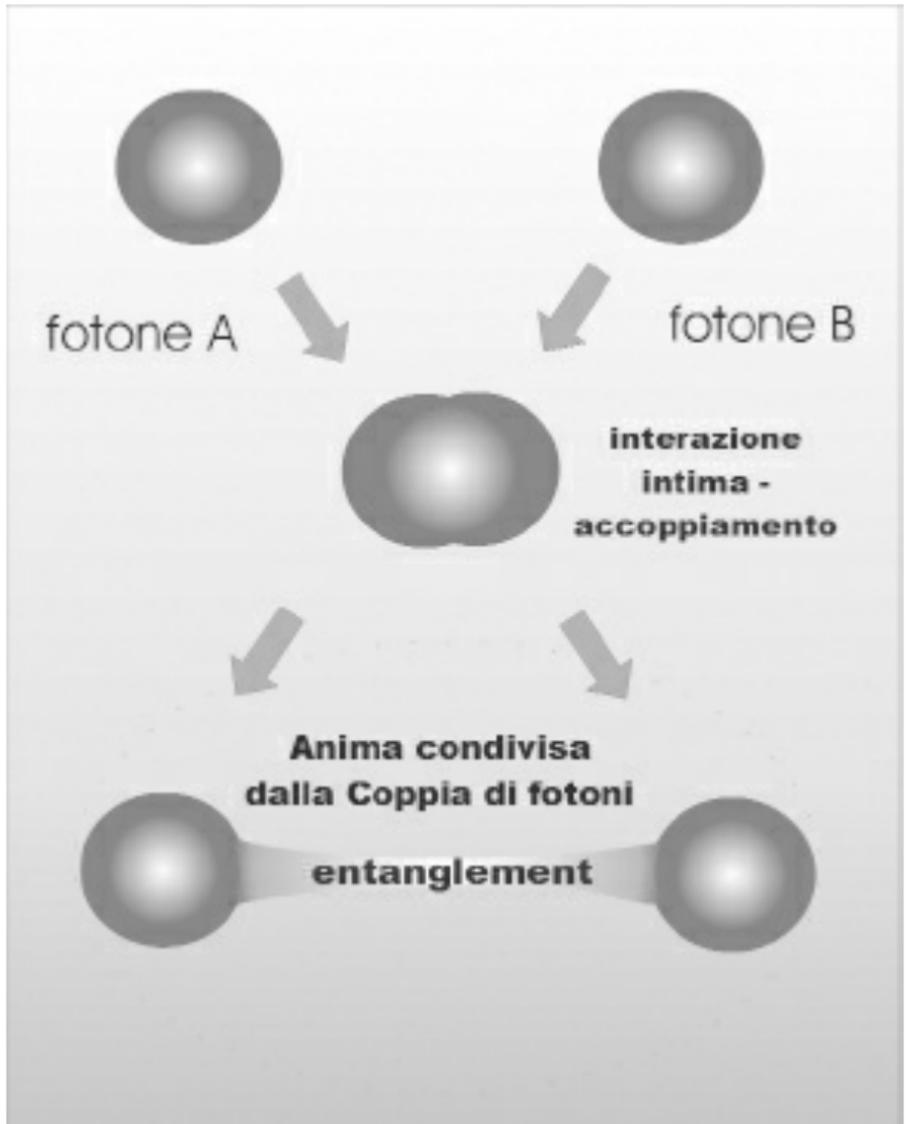
Appliquée di Parigi. Alcuni con varianti come quelli di D. Greenberg e coll. sull'Entanglement Multiplo¹ o quelli molto precisi di Yanhua Shih, dell'Università del Maryland, che hanno dimostrato l'Entanglement tra fotoni con il “sorprendente” teletrasporto quantistico² o quelli di Nicolas Gisin di Ginevra, che ha verificato l'istantaneità dell'azione a distanza con diversi esperimenti in uno dei quali ha utilizzato 10,9 km di fibre ottiche.

Il fenomeno dell'entanglement dimostra che:

Nell'Universo vige un principio di non località attraverso il quale

avvengono fenomeni come se ogni cosa fosse, in varia misura, in diretto ed istantaneo contatto con ogni altra, indipendentemente dallo spazio fisico che le separa.

Particelle subatomiche sono capaci di condizionare fortemente, oltre lo spazio che le separa, il comportamento di altre particelle.



Rappresentazione grafica di

fotoni entangled (da Exotropia).

Ogni particella acquisisce informazioni riguardo tutto ciò con cui ha interagito nella sua esistenza e mantiene queste informazioni in una sorta di “memoria” che non ha limiti di spazio, questa sua “memoria” o porzioni di essa, possono essere condivise con altre strutture della materia. Le informazioni presenti in questa “memoria condivisa” possono dinamicamente cambiare in funzione delle esperienze che vengono successivamente vissute da chi le condivide. Per questo le strutture della

materia che condividono informazioni si condizionano in varia misura costantemente e reciprocamente nel comportamento.

Maggiore è il numero di informazioni condivise, maggiore è l'effetto del “condizionamento sottile” a distanza che è perciò più probabile tra le strutture della materia che hanno interagito intimamente tra loro nel passato o che sono simili o uguali, anche nella forma, tra loro.

Tutto ciò non ha spiegazioni se non ammettendo che ogni cosa che esiste ha un Anima che non è limitata dallo spazio e che è in

**“contatto” con l’Anima di ogni
altra cosa che esiste.**

1. D. Greenberg, M. Horne, A. Shimony, A. Zeilinger “Bell’s theorem without inequalities”, *American Journal of Physics*, 58, pp. 1131-1143, Dic.1990.
2. Y.H. Shih “Quantum Entanglement and Quantum Teleportation”, *Annals of Physics*, 10 pp.1-2, 45-61, 2001.



| L'ESSERE UMANO |

L'essere Umano è un “sistema biologico inerziale” che funziona ad Amore, tendente alla condivisione.

**L'Amore appartiene alla sua natura,
ne è l'essenza vitale primaria.**

L'essere capace di vero Amore è ciò che conduce l'essere umano alla sua piena realizzazione.

Quando un Uomo ed una Donna sono reciprocamente capaci di Vero Amore, non solo realizzano pienamente la loro esistenza, ma la loro vita diviene un inno alla Gioia.

Ma per essere capaci di condividersi, di dare e ricevere Vero Amore, ogni uomo ed ogni donna devono prima “conquistare” la capacità individuale di profondo Amore verso sé stessi, il proprio corpo, la propria essenza e la propria Vita.



“L'uomo è felice quando vive esperienze in sintonia con la sua natura” (La fisica dell'anima). Perché possa essere felice, in realtà, gli basterebbe veramente “poco”: produrre pensieri che rispettano la sua natura, che sono in “comunione di intenti” con la sua natura (a sua volta in comunione di intenti con la Realtà). Ma questo è

Amore.

Amare significa innanzitutto pensare e agire in comunione di intenti. Produrre pensieri di Amore, in sintonia con la propria natura è la prima fonte di Gioia, condividere questa Gioia con un altro essere umano è Gioia Assoluta.



Una persona che Ama sé stessa è una persona che sa Amare, vive Felice ed ha una propria identità ben definita, è

difficilmente condizionabile da altri, sceglie. Quello che pensa e quello che fa, è “allineato”, in comunione di intenti con la sua natura. È entusiasta e radiosa, non “subisce” le esperienze che vive ma partecipa attivamente alla loro “generazione”. Ha una grande “forza” e capacità intuitiva, evolve rapidamente. Rifiuta la falsità, quando Ama lo fa sinceramente e con tutta sé stessa.



Una persona che non ama sé stessa, non sa Amare, è infelice e non ha una identità ben definita, ha numerosi canali

di entanglement “aperti” dai quali riceve continuamente condizionamenti sia espliciti, sensoriali, che “sottili”, quello che pensa, e che conseguentemente fa, è soprattutto l’effetto di ciò che tali interferenze esterne producono su di lui. In sostanza è come una bandiera che sventola nella direzione del vento che soffia più forte su di lei. Non può vivere in sintonia, nel rispetto della sua natura e per questo, non riesce ad essere Felice, qualunque cosa le possa accadere.

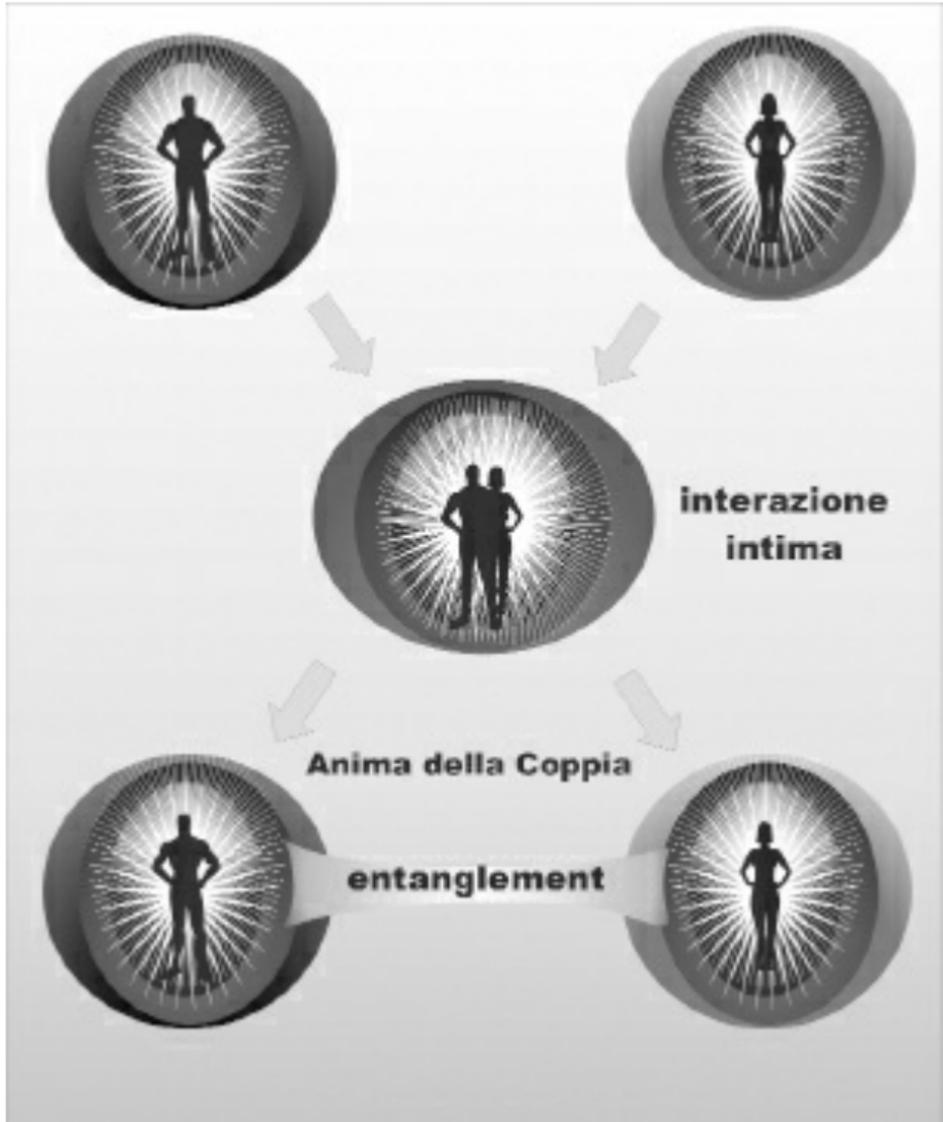


ENTANGLEMENT DI COPPIA |

Gli esseri umani, rispetto a 2 fotoni o a 2 particelle subatomiche, hanno un corpo temporaneo che tende alla sopravvivenza e alla continuazione della specie, un'Anima eterna, immortale

tendente all'evoluzione e una mente con cui giudicano ogni cosa, dotata di volontà, libero arbitrio e dominata in genere dalla paura. Nell'Universo, ogni cosa che esiste è in "collegamento" con ogni altra, ma quando due "cose" sono entangled, questo collegamento è molto più forte.





Rappresentazione grafica di

*entanglement tra persone (da
Exotropia).*

Sia i fotoni che gli esseri umani, interagendo intimamente (gli esseri umani anche solo emotivamente, con il pensiero), possono produrre “canali” di entanglement attraverso i quali “comunicare” e “scambiare” continuamente e sottilmente informazioni, indipendentemente dallo spazio o dal tempo.

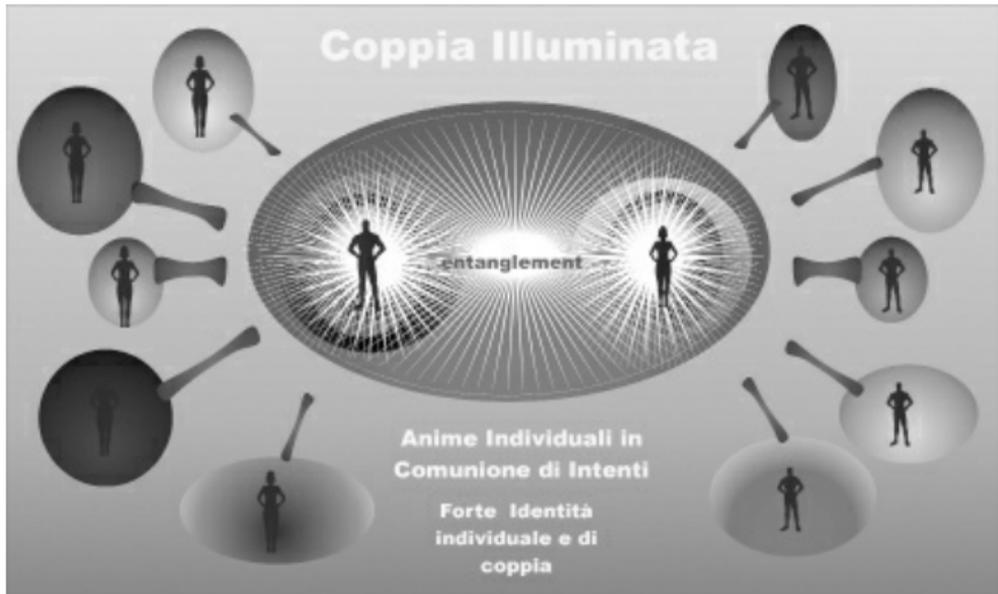


Coppia Confusa

**Nessuno dei due sa Amare
ma entrambi credono di
“amare” l’altro (anche più
che sé stessi) non “riescono”**

**o non vogliono essere sinceri
e condividersi, sono esposti
a continui**

**“condizionamenti” e
“interferenze” esterne, sono
infelici, tristi e/o tormentati
non evolvono, ripetono
sempre gli stessi schemi.**



Coppia Illuminata

**Entrambi Amano sé stessi,
sanno Amare, si sono scelti
e vivono il Vero Amore,
sono totalmente sinceri e in
comunione di intenti, si**

**autoproteggono
reciprocamente da
“condizionamenti e
“interferenze” esterne, sono
radiosi, entusiasti e
pienamente realizzati,
evolvono rapidamente nella
Vera Gioia.**



| FEDELITÀ E INFEDELITÀ |

“L’uomo è uomo solo se ama”.

Don Gnocchi

“Di regola le grandi decisioni della vita umana hanno a che fare più con gli istinti che con la volontà cosciente e la ragionevolezza”.

Tutti desiderano e “normalmente” pretendono la fedeltà del partner, ma sono rare le persone che sono certe che saranno loro per prime fedeli; rarissime quelle che riescono a costruire una relazione di coppia così autentica, così condivisa, così gratificante, così emotivamente e fisicamente appagante da poterlo essere spontaneamente e con grande Gioia. La fedeltà reciproca e spontanea non è un effetto del caso o della fortuna, ma qualcosa che si può e si deve costruire insieme. Quando due persone hanno, entrambe, scoperto la gioia di essere reciprocamente sincere

riguardo tutto ciò che coinvolge l'espressione dell'propria energia sessuale e la volontà di costruire insieme qualcosa di autentico e che sia, innanzitutto, fonte di Gioia per entrambi, la fedeltà reciproca è una naturale conseguenza. Bisogna essere in due, certo, ma questo è quello che in fondo tutti desiderano, a cui tutti tendono, solo che, forse, non si è "capito" bene come poterlo realizzare perché ognuno ha in genere sempre creduto che ciò dipendesse più dall'Altro piuttosto che, innanzitutto, da sé stessi.

Non "pretendere" la fedeltà della persona che ami, ma comportati in

modo di poterla, eventualmente, “meritare”.

L'essere “spontaneamente” fedeli o infedeli dipende innanzitutto dal rapporto che ognuno ha con la propria sessualità, dalla capacità che ognuno ha di esprimerla liberamente solo in contesti considerati “incerti”, “trasgressivi”, “peccaminosi”, “vietati” o in contesti di Vero Amore (questo aspetto lo vedremo più avanti). Consideriamo ora quali dinamiche possono svilupparsi all'interno di una coppia, in relazione alla fedeltà o alla infedeltà.

La felicità, la stabilità, la serenità e

la longevità di una coppia non dipendono solo dal rapporto che ognuno dei due ha con sé stesso e con l'altro all'interno della coppia, ma anche da come ognuno dei due gestisce le proprie relazioni con soggetti esterni alla coppia. Non solo per le ovvie implicazioni emotive, razionali e comportamentali (gelosie, rivalità ecc.), ma anche per le interferenze "sottili", non sensoriali, che ne possono derivare. Abbiamo visto che ogni relazione affettiva e/o sessuale determina in varia misura l'apertura di un canale di "entanglement" attraverso il quale si scambiano "informazioni" oltre lo spazio e il tempo. Non si tratta di informazioni di tipo sensoriale perché si

manifestano direttamente a livello “sottile”, subconscio, ma possono condizionare lo stato emotivo, il comportamento e produrre effetti “imprevedibili” le cui “cause”, oltretutto, non sono dimostrabili perché sono relative a ciò che ognuno dei due è nella sua essenza e/o a ciò che ognuno dei due pensa dell’altro. Si può essere sia volontariamente, ma anche inconsapevolmente “aperti” o “vulnerabili” nei riguardi di interferenze esterne. A una coppia pienamente condivisa è estremamente difficile che ciò accada, ma quando non lo è, una relazione esterna vissuta da un solo elemento di una coppia (che all’inizio

può anche essere solo semplicemente amichevole o professionale, in “buona fede”) può, nel tempo, produrre effetti “devastanti” anche in una coppia apparentemente molto solida e affiatata. Anche solo frequentando “amichevolmente”, interagendo telefonicamente o condividendo esperienze professionali con una persona esterna alla coppia, senza avere nei suoi riguardi alcuna intenzione o desiderio affettivo o sessuale, si può divenirle “entangled” ed essere, a quel punto, esposti alle sue “interferenze sottili” (relative a quelle che sono le sue vere intenzioni, i suoi veri desideri, i suoi veri pensieri). Quando si è “entangled”, le interferenze che si producono e si

ricevono l'un l'altro, sono relative a quello che si è, e a quello che si pensa, a quello che l'altro è, e a quello che l'altro pensa, e non a quello che si vuol fare credere di essere e a quello che si vuole fare credere di pensare e volere: una persona si può comportare da “brava” e in modo di apparire “generosa e disinteressata” ma essere, in realtà, tutt'altro... Chi è “centrato”, “allineato” con la realtà, sceglie, non “subisce” e percepisce intuitivamente una persona “falsa” o che comunque non ha volontà, pensieri e parole “allineati”, ma chi non lo è, può non accorgersene se non quando è “troppo tardi”.

Ci sono uomini e donne

estremamente “abili” nello sfruttare questo “fenomeno”: sono interessati a una persona (non importa se è già coinvolta in una relazione di coppia), si comportano da semplici “amici disinteressati” ma, intanto, coltivano dentro di sé pensieri, intenzioni e desideri che sono, invece, molto “interessati”. Sanno essere in genere molto gentili e pazienti, possono attendere anche anni trovando ogni pretesto pur di “interagire” e lasciare che le proprie intenzioni lavorino “sottilmente”. Se non hanno a che fare con una persona centrata e/o che ha una relazione di coppia di vero amore condiviso, riescono in genere a realizzare il loro intento... Il

“condizionamento” sottile e inconsapevole è sempre accompagnato anche da una “abile” azione verbale e di comportamento e può essere così efficace da poter anche “portare” la loro “vittima” a “innamorarsi” di loro, a credersi tale (ovviamente questo non ha nulla a che vedere con l’Amore...). È sempre molto importante riuscire a “riconoscere” quelle che possono essere le reali intenzioni di coloro con cui si ha a che fare, lo è, in particolare, nelle relazioni d’amore o presunte o potenziali tali (è lì che si possono vivere le più grandi gioie ma anche le più grandi sofferenze emotive) e, se queste sono diverse dalle proprie e si

tiene al proprio equilibrio, alla propria identità, al proprio rapporto di coppia (se lo si ha), ci si può e ci si deve opporre da subito, in modo elegante, diplomatico, ironico, non importa, ma ci si deve opporre subito, quando è più facile farlo. Più si aspetta peggio è, anche perché più si lascia che l'altro produca aspettative e intenzioni, maggiore sarà l'energia, il condizionamento "sottile" e l'interferenza con cui ci si dovrà confrontare (e con cui si dovrà confrontare anche l'eventuale compagno/a, anche se non sa nulla...) andando avanti con il tempo la forza richiesta per poter resistere sarà sempre maggiore e nel frattempo la propria

relazione di coppia (se la si ha) verrà portata a “nafragare” per ritrovarsi probabilmente in un letto che non è il “proprio”, che non è quello che “si voleva”...

Quando le relazioni affettive con soggetti “esterni” alla coppia sono caratterizzate da Amore incondizionato e disinteressato o da vera amicizia, possono produrre solo interferenze sottili costruttive, utili, positive, che favoriscono sia la felicità del singolo sia della coppia stessa. Quando invece sono caratterizzate dalla presenza di energia sessuale o da “amore condizionato” o comunque in qualsiasi modo interessato, le interferenze sottili

possono produrre effetti (seppur non razionalmente verificabili) molto negativi sia per chi ne è direttamente coinvolto sia per il proprio partner e rapporto di coppia.

Tutti si aspettano la fedeltà del proprio partner, ogni coppia la dà “normalmente” per scontata, invece, è una rara eccezione.

Un lutto, una separazione, un Amore non corrisposto e l'essere “traditi” dalla persona Amata rappresentano probabilmente le più grandi sofferenze emotive a cui l'essere umano può essere esposto nella sua vita. Quando in una

coppia uno dei due “subisce” il tradimento dell’altro, sembra scontato considerarlo la vittima, ma la responsabilità o il “merito”(?! di qualsiasi tradimento che avviene in qualsiasi coppia non è mai di solo uno dei due. Prima di essere una coppia ci si è frequentati, conosciuti, ci si è scelti o ci si è lasciati scegliere... si è entrati in intimità, si è diventati una coppia e ci si è, in qualche modo, condivisi. Alla prima occasione in cui ci si è confrontati intimamente, o alla prima occasione di “gioia” o di “insoddisfazione”, si ha avuto la possibilità di “rivelarsi”, di essere sinceri, di esprimere i propri “veri” desideri e, si può, invece, aver taciuto o si può aver parlato per dire

cose non vere, che non si pensavano ma si è, magari, creduto facessero “piacere” all’altro... L’altro può aver reagito a sua volta tacendo, o dicendo cose che non pensava... Ecco l’inizio di un bel “quadretto falso” che ognuno, piano piano, ha costruito intorno a sé e all’altro e che porterà entrambi (o solo uno) nel tempo a desiderare di andare altrove ad esprimere la propria sessualità, perché solo là potrà farlo “liberamente”, senza dover dipendere da quei due “quadretti” che entrambi hanno contribuito a creare con le loro bugie o mancata sincerità. Parlare è importantissimo, farlo sinceramente è determinante per potersi condividere,

per permettersi reciprocamente di conoscersi e di Amarsi per quello che si è. Va fatto continuamente perché non ci si può mai conoscere l'un l'altro in modo “definitivo”, tutti cambiano continuamente, in una coppia condivisa e di vero Amore i cambiamenti evolutivi possono essere molto rapidi per entrambi o, se non ci si divide, per uno solo.

Ci sono persone che, per i propri Modelli Mentali, per come sono, per come hanno scelto di essere e vogliono essere, non potrebbero mai, a priori, essere sessualmente fedeli ad una sola persona. Queste persone sono “riconoscibili” da chi è “allineato” che, se ambisce a costruire un rapporto in cui

la fedeltà è importante, li evita spontaneamente a priori, mentre sono estremamente attraenti per chi, invece, ha ben definita nei propri Modelli Mentali l'esperienza del tradimento e la relativa paura di soffrirne.

Ma ci sono anche persone che, per i propri Modelli Mentali, per come sono, per come hanno scelto di essere e vogliono essere, non potrebbero mai, a priori, tradire sessualmente o affettivamente la persona che scelgono di Amare. Anche queste persone sono "riconoscibili" da chi è "allineato" che, se ambisce a costruire un rapporto in cui la fedeltà è importante, ne è spontaneamente attratto. Vengono invece

spontaneamente evitate a priori da chi, invece, ha nei propri Modelli Mentali ben definita l'esperienza del tradimento e la relativa paura di soffrirne.

Quando si Ama e si sceglie di farlo con tutto sé stessi per realizzare una relazione di coppia di Vero Amore, la scelta di essere fedeli “a priori” è naturale e fonte di grande forza, energia e gioia, anche perché apre il rapporto alla possibilità di condividersi pienamente, di poter essere pienamente sinceri e di esprimere pienamente la propria sessualità con la persona che si Ama, piuttosto che dirottare e disperdere la propria energia sessuale su “estranei” tenuti segreti.

La scelta della fedeltà a priori viene

vissuta con “frustrazione”, come una “rinuncia” o un “sacrificio”, solo quando si ha una sessualità conflittuale (come quasi tutti, del resto) e allora, succede che in un contesto di Amore non si riesce più ad esprimere la propria sessualità mentre accade il contrario in contesti che la mente giudica “incerti”, “trasgressivi”, “peccaminosi” o comunque caratterizzati da “non Amore” (magari affetto, ma non Amore). I Modelli Mentali “standard” prodotti in “millenni” di repressione sessuale e condizionamenti finalizzati a rendere le masse infelici e quindi più facili da controllare, prevedono che più si Ama una persona, meno la si desidera

sessualmente e viceversa. Ma quando una coppia si Ama ed entrambi riescono, in due, a “riscrivere” i propri reciproci Modelli Mentali utilizzando la propria volontà e immaginazione (per sostituire quelli “ricevuti” fin dalla prima adolescenza dai condizionamenti sociali), allora, si può scoprire che la piena espressione della propria sessualità in un contesto di vero Amore è la più gratificante, la più sacra, la più sublime e grandiosa esperienza che l’essere umano possa vivere, e più ci si Ama (in senso puro e “spirituale”) più ci si desidera anche sessualmente, più ci si condivide sessualmente con “passione” e “intensità” (esattamente il contrario di quello che succede

“normalmente”).

Uno dei principali motivi per cui in una coppia non si è sinceri e non si riesce ad esserlo è in genere proprio quello di nascondere all'altro le proprie “fantasie sessuali”. La naturale conseguenza di questa “non sincerità” è la nascita di “relazioni” o potenziali tali, “esterne” alla coppia, nelle quali, in qualche modo, si ritiene di poter esprimere la propria energia sessuale. Qualunque persona estranea alla coppia con cui poter “muovere” o “giocare” con la propria energia sessuale (a meno che si tratti di medici, massaggiatori/trici, parrucchieri ecc...) viene allora tenuta “segreta” al proprio

partner. Qualunque interazione tra sessi “complementari” (una persona può avere energia sessuale maschile o femminile, indipendentemente dal sesso del suo corpo) che implichi contatto fisico, implica uno scambio di energia sessuale. Una relazione esterna alla coppia può produrre effetti “devastanti” per la coppia anche se non è espressa sessualmente con il corpo, anche se chi la vive “muove” o “gioca” soltanto con la propria e/o dell’altro energia sessuale o è “gratificato” dal solo interagire o flirtare senza una conversione in azioni sul piano fisico. È la produzione di desideri, intenzioni o aspettative, anche solo da parte di uno dei due che fa la differenza. Se sono entrambi a produrre

reciprocamente desideri e intenzioni (anche con il solo pensiero), allora il canale di entanglement tra i due può diventare molto forte come l'energia sessuale prodotta e "scambiata" e gli effetti negativi sulla coppia possono essere anche molto, molto superiori a quelli di un "tradimento" sessuale, attenzione a dire: "io non ti ho mai tradito"...

La sincerità assoluta e reciproca può essere sia l'elemento attraverso il quale una relazione di coppia può evolvere in una relazione di Vero Amore, sia uno degli effetti manifesti della evoluzione positiva del proprio rapporto di coppia. Vediamo un esempio pratico "banale" di

relazione basata sulla sincerità: in genere le persone sono molto “gelose” del proprio telefonino, vi “nascondono” spesso anche contatti e messaggi segreti. Se in una giovane coppia non condivisa uno dei due dovesse dimenticare a casa il proprio telefonino, la sola idea che il partner possa vedere arrivare una chiamata “ambigua” o leggere un certo messaggio memorizzato, potrebbe “terrorizzare” chi lo ha dimenticato (anche se non ha un “amante”). In una giovane coppia, pienamente condivisa, che ambisce ad essere di Vero Amore, se uno dei due dovesse dimenticare a casa il proprio telefonino, l’idea che il proprio partner possa vedere le chiamate o i messaggi

lascerebbe serenamente indifferente chi lo ha dimenticato (e non perché è abile nel cancellare ogni traccia...).

Poter essere sinceri, poter vivere una relazione nella assoluta sincerità è estremamente gratificante e fonte di Gioia.

Il “settore” dove è in genere più difficile essere sinceri in una coppia è proprio quello che riguarda la sfera sessuale, ed è proprio la mancata sincerità in quel “settore” ad essere la prima causa di tradimenti “subiti” e “fatti”. Il timore iniziale di poter essere “giudicati” negativamente dalla persona che si ambisce ad Amare e essere Amati, può portare a non “esporsi” a

non “rivelarsi”, a “trattenersi”, con il risultato di produrre una falsa immagine di sé in cui si rimarrà “ingabbiati” e che porterà inevitabilmente l’altro a cercare altrove qualcosa di più “vero”. L’Amore non può essere la “tomba” della sessualità anzi, quando è autentico è ciò che ne permette la massima, naturale espressione condivisa nella Gioia.

Quando una relazione di coppia è basata sulla reciproca “falsità” e non è condivisa se non nelle apparenze, il canale di entanglement che unisce i due partner può essere molto debole e nessuno dei due può comunque “accorgersi” o “sentire” o “percepire” alcun disagio anche se il proprio partner

sta “interagendo intimamente”, sta flirtando o muovendo la sua energia sessuale con un estraneo alla coppia. Ma questo non è il tipo di coppia di cui voglio parlare in questo contesto se non per sapere da dove si può “partire” per ambire a qualcosa di più...

Tanto più una persona è capace di vero Amore, tanto più è allineata, in comunione di intenti con la Realtà e capace di percepire intuitivamente qualsiasi “disarmonia” o interferenza intorno a sé, nel partner e nella coppia. Al contrario, chi non è allineato non percepisce niente se non i propri ragionamenti logici-razionali. Una persona che è incapace di essere sincera

e che nel suo modello affettivo di riferimento prevede il tradire sessualmente e regolarmente la persona che magari dice di amare con chiunque possa essere un minimo “stimolante”, può comunque realizzare un rapporto di coppia, ma solo, evidentemente, con una persona o simile a lei o comunque incapace di qualsiasi intuizione...

Quando in una coppia entrambi si Amano veramente, vivono nella sincerità esprimendosi e gratificandosi pienamente l'un l'altro, hanno entrambi una sorta di “scudo” protettivo contro interferenze esterne (prodotto dall'amore di entrambi e dell'altro) e se, per qualsiasi motivo, ragione o causa dovesse trovarsi in una situazione in cui

“potrebbe” tradire il suo partner, possono accadere “contrattempi” o verificarsi imprevisti che lo impediscono o comunque si trova a “non desiderare di farlo”.

Ogni essere umano ha una propria, personale e soggettiva visione della realtà che lo rende, nel bene e nel male, unico ed “imprevedibile” agli altri e, molto spesso, anche a sé stesso. Nei riguardi della fedeltà e del rapporto di coppia, i maschi hanno comunque, in generale, un approccio, una visione, pensieri, comportamenti, motivazioni e atteggiamenti che sono molto diversi da quelli delle femmine anche per l’influenza che la storia evolutiva della

specie umana ha su di essi. Ogni uomo ed ogni donna sono in qualche modo “condizionati” non solo dai propri Modelli Mentali ma anche da tutte le esperienze vissute da tutti gli uomini e da tutte le donne esistite nel corso dell’intera storia evolutiva dell’essere umano.

La mente di ogni individuo è dotata di libero arbitrio, ma deve fare i conti sia con gli istinti che derivano dagli obiettivi primari del suo corpo, la sopravvivenza e la continuazione della specie (che richiedono sicurezza e stabilità), sia con le intuizioni che derivano dall’obiettivo della propria Anima, l’evoluzione (che esige di affrontare cambiamenti, possibil-

mente in modo costruttivo). Per milioni di anni, nel corso dell'evoluzione, gli esseri umani hanno perlopiù lottato per la sopravvivenza, sofferto la fame, il freddo, affrontato e subito epidemie, aggressioni di predatori e nemici ecc. La forza fisica è stata, fino a pochi secoli fa, determinante per avere una maggiore probabilità di sopravvivenza. Il fatto che le donne fossero in genere fisicamente meno forti degli uomini ha, con altre "differenze" che vedremo, portato i due sessi ad avere un diverso atteggiamento nei riguardi della Vita, della Realtà, del rapporto di coppia e della fedeltà sessuale in esso.

In un ambiente fortemente "ostile"

non solo la sopravvivenza di una donna era esposta a maggiori rischi rispetto a quella di un uomo, ma la sua vulnerabilità era ancora maggiore nel caso in cui avesse dovuto affrontare una gravidanza o avesse avuto un neonato da nutrire, accudire e proteggere. È stata soprattutto la diversità nella forza fisica a produrre, evolutivamente, la diversa visione della realtà che è oggi alla base di molti malintesi e conflitti che possono manifestarsi tra uomini e donne all'interno o no di un rapporto di coppia, o impedire che un rapporto possa nascere o svilupparsi in modo costruttivo.

Gli uomini e le donne tra l'altro, credono di essere attratti dal sesso per il

piacere fisico ed emotivo che ne può derivare e non per concepire bambini; in realtà, la prima motivazione dell'attrazione sessuale tra sessi opposti dal punto di vista della pura storia evolutiva dell'uomo, rimane quella della continuazione della specie. Le "rare" occasioni in cui due esseri umani possono pensare al sesso con il desiderio e la volontà di concepire un figlio, giustificano ampiamente tutte quelle volte che, invece, possono aver desiderato o fatto sesso esclusivamente per piacere fisico ed emotivo. L'attrazione sessuale è l'elemento fondamentale che ha consentito ai due sessi di mantenersi, evolutivamente, in

relazione gli uni con gli altri. Una sorta di interdipendenza sessuale ed emozionale, che impedisce ai due sessi, nella sostanza “diversi”, di non “combattersi” come comunemente avviene tra gruppi di popolazione che si riconoscono, fisicamente o culturalmente, “diversi”.

Immagina un triste ed estremo scenario in cui il piacere del sesso non fosse esistito, in cui non vi fosse stata alcuna attrazione sessuale e uomini e donne avessero potuto spontaneamente e autonomamente riprodursi; molto probabilmente si sarebbero prima combattuti poi “annientati” vedendo nell’altro, nel diverso, un “nemico” da sottomettere. Ma quel “mondo” non

avrebbe potuto funzionare, gli uomini senza le donne, e viceversa, avrebbero perso lo stimolo primario ad essere “migliori” e un’umanità di soli uomini o di sole donne si sarebbe comunque mantenuta a livelli di evoluzione intellettuale estremamente primitivi.

Le relazioni di coppia sono la più importante fonte di esperienze attraverso le quali ogni essere umano può, potenzialmente, divenire migliore, nella Gioia, o rimanere “uguale”, nella tristezza.

Uno degli aspetti che condiziona il

diverso modo “istintivo” di porsi nei riguardi della fedeltà da parte di uomini e donne, deriva dal fatto che, dal punto di vista puramente fisiologico, se una donna ha bisogno di circa nove mesi per portare a termine una gravidanza, nello stesso periodo di tempo un uomo potrebbe potenzialmente fecondare decine o centinaia di donne. In una società dove la sopravvivenza della specie umana fosse a rischio, la fedeltà sessuale sarebbe un “comportamento svantaggioso” e l’infedeltà, invece, sarebbe un comportamento utile per avere maggiori possibilità di dare seguito alla propria specie. La sopravvivenza e la continuazione della specie hanno “priorità” sulla felicità

individuale o di coppia...

Dove vi è benessere si tende a fare meno figli, in aree geografiche del terzo mondo dove si soffre gravemente la fame, invece, uomini e donne sono, sorprendentemente e nonostante la grande miseria, molto “prolifici” e in genere anche molto “promiscui”. Fare “istintivamente” molti figli, nonostante la ridotta possibilità di sopravvivenza (in particolare della prole) aumenta comunque sia la probabilità di sopravvivenza della specie sia la “selezione naturale” degli individui più forti. In quei contesti la fedeltà potrebbe essere considerata un “lusso”.

È evidente che nella società

moderna la nostra specie non corre più alcun pericolo di estinzione (a meno di un conflitto atomico mondiale...) e la fedeltà reciproca potrebbe, oggi, essere vissuta spontaneamente come un effetto naturale dell'Amore ed essere fonte di grande Gioia reciproca, oltre che un comportamento "coerente" (nell'ambito di una relazione di Amore) un elemento di grande "forza" per la stabilità, la felicità e la identità della coppia. Ciononostante, e in parte anche a causa della grande influenza del passato, continua a rimanere un "fenomeno" molto raro: sia gli uomini che le donne vogliono in genere credere o convincersi della fedeltà del proprio partner ma, si sa, che una gran parte, sia

di uomini sia di donne, tradisce sessualmente e/o emotivamente, occasionalmente o regolarmente il proprio partner. Questa è una delle cause primarie non solo della grande difficoltà che gli uomini e le donne hanno oggi nello stabilire relazioni affettive stabili e durature ma è anche, in sostanza, una delle maggiori cause della infelicità che caratterizza l'uomo moderno.

Se per diversi milioni di anni l'essere umano ha lottato per la sopravvivenza in un ambiente "ostile", una manciata di secoli di "controllo" e dominio della catena alimentare e dell'ambiente non sono assolutamente

sufficienti per “cambiare” le regole primarie perlopiù istintive e subconscie che condizionano il modo con cui, uomini e donne, gestiscono anche le proprie relazioni affettive e sessuali.

Per milioni di anni i maschi sono stati in competizione tra loro per sedurre le donne considerate più “belle”. La bellezza fisica (quella “vera”, non quella ottenuta più o meno “artificiosamente”) viene dall’uomo subconsciamente associata all’essere in buona salute, longeva, fertile e dotata di un corredo genetico “favorevole” alla generazione di una eventuale prole, anch’essa bella, sana e “forte”, in grado perciò di avere maggior probabilità di sopravvivenza in un ambiente “ostile”,

anche eventualmente, senza la sua “assistenza”. Per favorire la continuazione della specie e la propria progenie gli uomini hanno sempre istintivamente cercato di “diffondere” il più possibile il proprio seme, anche tra più donne, anche se affettivamente “estranee”, pur di aumentare la possibilità di dare una “continuità” al proprio corredo genetico attraverso una prole possibilmente numerosa. È questa la motivazione “fisiologica” da cui ha origine l’attrazione, il desiderio sessuale che, in genere, ogni uomo prova “istintivamente” verso ogni bella donna.

Per milioni di anni le donne, perché fisicamente meno forti dei maschi, sono

state in competizione tra loro per cercare di stabilire relazioni affettive con uomini dotati di forza fisica e quindi di potere sugli altri e sull'ambiente; relazioni che fossero però, soprattutto, "stabili" e continuative, per dare a loro e alla eventuale prole "protezione" e "sicurezza" e aumentare la loro probabilità di sopravvivenza. Anche per le donne era importante che il loro maschio fosse "bello": sano, longevo e dotato di un "corredo genetico" adeguato a generare una prole sana e "forte", ma per le donne lo status sociale del "loro" maschio era prioritario (la sopravvivenza è prioritaria sulla continuazione della specie) e un tempo la forza fisica era determinante in

questo. A differenza dei maschi, le femmine sono in genere state sempre attratte, anche sessualmente, da uomini che hanno potere e successo sociale, anche se non particolarmente “belli” o dotati “geneticamente”. In sostanza per unadonna è preferibile stabilire una solida relazione affettiva con un maschio che ha successo sociale (oggi si direbbe ricco e potente) anche se “brutto”, piuttosto che con un “bello” ma poco “affermato” anche se, una volta ottenuta attraverso un legame affettivo e conseguentemente sessuale la “protezione” di un uomo socialmente “potente”, anche le donne potevano (e possono), più o meno “istintivamente”,

essere attratte sessualmente e desiderare di attrarre sessualmente maschi (anche se estranei alla coppia) dotati di un buon corredo genetico (soprattutto se nel maschio “amato” tale dote è assente o “meno favorevole”).

Un uomo può in genere essere “tradito” dalla donna con cui ha una relazione di coppia quando non è stato capace di realizzare con lei una relazione di coppia di Vero Amore condiviso e quando non “merita” quella donna, ed è riuscito ad avere una relazione con lei magari solo grazie a menzogne o inganni.

La paura che la “propria” donna possa “accettare” i geni di un altro maschio (un fenomeno ancora oggi molto

diffuso) deriva soprattutto dal fatto che, da quando il maschio ha “imparato” a mentire ed ingannare, da quando ha imparato a far credere agli altri di avere un “valore” superiore a quello che in realtà ha, è riuscito ad stabilire relazioni affettive e sessuali con donne che, in effetti, non merita affatto, che possono fisicamente, intellettualmente, evolutivamente o spiritualmente comunque decisamente superiori a lui... Nel corso dell'evoluzione fisica e “culturale” della specie umana, il maschio si è inventato e ha utilizzato qualsiasi cosa pur di cercare di “sottomettere” a se le donne, pur di cercare di fare sentire le donne inferiori,

sue “schiave” o una sua “proprietà”, pur di “possedere” e cercare di “controllare” le donne e, soprattutto, pur di potere avere accesso e relazioni con donne che non merita, che gli sono in effetti “superiori”. Non ha esitato a produrre una infinità di menzogne (e violenze) che sono entrate a far parte di tradizioni, di culture, di religioni, del “senso comune”. Gli esempi potrebbero essere infiniti, eccone solo alcuni: da quello “estremo” dell’infibulazione (la mutilazione sessuale a cui, ancora oggi, migliaia di bambine vengono nel mondo sottoposte quotidianamente), a quelli “religiosi” che hanno voluto far credere che la donna sia impura o senza anima per via delle mestruazioni, che le hanno

attribuito la responsabilità del peccato originale, che hanno voluto imporre un modello di donna in cui la spiritualità si esprime nella castità. Tutte situazioni sociali e culturali che hanno portato a considerare la donna, capace di esprimere liberamente la propria sessualità, una “poco di buono” e il maschio, capace di esprimere liberamente la propria sessualità, un “fenomeno”.

Tornando all'attrazione sessuale, i due sessi sono attratti sessualmente dai rispettivi partner che sono fisicamente belli (e quindi sani) ma le donne tendono a cercare di stabilire relazioni che siano stabili e preferiscono per

questo uomini di successo. Gli uomini non tendono a stabilire relazioni stabili, ma per queste preferiscono donne fedeli. Oggi la forza fisica conta molto poco per la sopravvivenza e un maschio che ha successo sociale ha anche successo con le donne indipendentemente dal suo aspetto fisico. Molti uomini geneticamente “poco dotati” si danno un gran da fare, nella vita, per ottenere potere e ricchezza sostanzialmente per poter sedurre le donne e avere “accesso” anche a quelle che non “meritano”, questi hanno comunque un alto rischio di essere traditi, magari da un “povero e dannato” sessualmente molto attraente...

Per poter realizzare una relazione di coppia di Vero Amore, l'aspetto, il potere o la ricchezza sono ininfluenti, è importante solo sapere Amare, da ciò deriva il rapporto che ognuno dei due ha con sé stesso, con la Vita e conseguentemente con l'altro.

Per motivi legati puramente alla evoluzione della specie umana, che riguardano pertanto la sola sopravvivenza e continuazione della specie, la fedeltà e la monogamia da parte di entrambi i sessi non sono dunque comportamenti "vantaggiosi" e non sono quindi comportamenti istintivi.

La conquista del benessere della società moderna potrebbe già da tempo permettere la diffusione di una “fedeltà consapevole” con grandi vantaggi emotivi sociali ed individuali, ma ci vorranno forse molte generazioni di “benessere” perché questa possa divenire anche “evolutive vantaggiosa” (e quindi anche istintiva) per la specie umana. Nonostante il contesto ambientale e sociale in cui oggi viviamo potrebbe forse “favorirla”, la fedeltà può essere solo l’effetto della scelta consapevole di individui che ambiscono a vivere felicemente e stabilmente le proprie relazioni affettive o la propria relazione di coppia.

La fedeltà del partner viene in

genere “pretesa”, la si “esige” come fosse un diritto nonostante, in buona sostanza, non si faccia in genere nulla, o si faccia ben poco, per “meritarla”. Viene per così dire “pericolosamente” data per scontata e nonostante si sappia quanto sia “rara”, né uomini né donne fanno in effetti in genere come comportarsi per, almeno, cercare di ridurre le probabilità che si realizzi. Bellezza o status sociale rimangono “istintivamente” importanti, ma diviene prioritario anche il “valore umano” che un soggetto ha: la capacità di gestire costruttivamente le sue relazioni affettive (prime tra tutte quelle dei propri genitori) per ridurre effetti

negativi di “interferenza sottili”, il fatto che sia una persona che si Ama, che sia stabilmente “serena” e in genere felice, interiormente evoluta. Riguardo quest’ultimo elemento, non può ovviamente essere giudicato razionalmente ma può essere, in varia misura “intuito”. Due persone possono vivere insieme tutta una vita senza riuscire a conoscersi veramente l’un l’altra ed altre, invece, quando si incontrano la prima volta possono invece, in un attimo, capire intuitivamente molto di più di quanto la mente razionale sia in grado di fare in tutta una vita. Chi ha un’Anima evoluta ed è in una condizione di “allineamento” può riconoscere intuitivamente ed

istantaneamente chi ha anch'esso un'Anima evoluta ed è allineato. Chi è in una condizione di “turbolenza” non ha intuizioni e può utilizzare solo la sua mente razionale per esprimere giudizi, è quindi “esposto” a molti più “errori”. **Più che cercare di capire per giudicare gli altri, è importante cercare di “migliorare”, innanzitutto, sé stessi.**

Nella scelta di una persona con cui stabilire una eventuale relazione affettiva e/o sessuale, gli elementi che entrano in gioco sono moltissimi ed è praticamente impossibile riuscire razionalmente a controllarli. L'essere umano è dotato di libero arbitrio e ha una visione soggettiva della realtà, il

suo comportamento è imprevedibile e tantomeno controllabile. Ognuno è inoltre in una continua, più o meno rapida, trasformazione fisica ed “evoluzione interiore” che lo può portare nel tempo a cambiare e ad essere anche molto diverso (sia nel bene che nel male) da quello che era quando lo si è conosciuto. Quando in una coppia entrambi hanno un buon livello di evoluzione interiore e, soprattutto, amano sé stessi (requisito fondamentale per poter amare veramente qualcun altro), la fedeltà al e del partner può essere semplicemente spontanea, naturale e felice. Condividendosi pienamente ognuno diviene “strumento” di evoluzione interiore dell’altro e

viceversa, entrambi sono reciprocamente Grati, in questo modo la relazione non solo è stabile e può essere duratura, ma diviene veramente “illuminante” per entrambi, per tutti e per tutto l’Universo.

Se il condividersi è solo parziale o illusorio (perché ognuno continua a mantenere una propria realtà non condivisa, anche verso relazioni esterne alla coppia), i due non potranno “evolvere” insieme e questo li porterà, nel tempo, a trovarsi ad essere, sostanzialmente, così diversi da essere come degli estranei cherimangono insieme (se lo fanno) non per quello che sono nel presente, ma per quello che

sono stati nel passato.

Poiché sia per le femmine ma soprattutto per i maschi l'elemento "scatenante" l'attrazione sessuale è la bellezza fisica, quando è naturale anche quando si sono usati "trucchi" (ma questi, se funzionano producono solo relazioni "brevi"), ogni individuo può fare molto anche a livello fisico per "meritarsi" la fedeltà del partner, ad esempio avendo sempre cura del proprio corpo per mantenerlo bello, tonico, efficiente, forte, pulito e sano in modo rispettoso della propria natura.

Sì, nonostante il senso comune voglia far credere il contrario, è possibile rimanere autenticamente belli, giovani e attraenti a lungo nella vita!

Succede quando si Ama la Vita e si ha, semplicemente, uno stile di vita che rispetta, anziché “violentare” la propria natura. L’aspetto fisico si può, nella sua apparenza, “truccare” ricorrendo alla chirurgia o alla cosmesi, ma quello che scatena l’attrazione sessuale è solo quello riferito, subconsciamente, al riconoscimento di un buon corredo genetico e ad alti livelli di salute. Anche il solo odore della propria pelle ha un ruolo determinate in questo. L’odore della propria pelle non dipende dall’uso di profumi o deodoranti di sintesi ma, anche quello, dal proprio stile di vita che può essere sano o “devastante”, nonostante le apparenze. Anche la

capacità riproduttiva (viene subconsciamente percepita dall'aspetto e dall'odore) dipende dal proprio livello di salute e dal proprio stile di vita. Anche riuscire ad essere ottimi amanti, capaci di appagare l'amato/a anche nelle sue esuberanze o fantasie (di cui si può essere al corrente solo se ci si condivide pienamente e sinceramente) è estremamente utile per “meritarsi” la fedeltà del partner.

Amare sé stessi porta, spontaneamente, a sapersi proteggere da “interferenze esterne” inopportune o sconvenienti; sapere proteggere sé stessi implica sapere proteggere, direttamente e indirettamente, anche il proprio eventuale partner e il proprio rapporto

di coppia. Ma una persona che si ama e che sa “proteggersi”, se stabilisce una relazione di coppia “evolutiva” con una persona che non sa “proteggersi”, sarà comunque indirettamente esposta ad ogni “interferenza” derivante dalla persona più “esposta” ed esse. Ogni catena è tanto forte quanto il suo anello più debole.

In molte coppie, uno o entrambi i partner possono non porsi nemmeno il problema se essere fedeli o meno al proprio partner solo per mancanza di “circostanze”, di “occasioni” in cui potrebbero essere messe alla “prova” in tal senso. Ci sono coppie in cui uno dei due può reagire in modo estremamente

severo nei riguardi dell'eventuale tradimento sessuale del partner ma, se si fosse trovato lui nella stessa circostanza o situazione non avrebbe probabilmente esitato un attimo a comportarsi nello stesso modo. In ogni coppia, per quanto poco condivisa possa essere, vi è sempre un reciproco condizionamento ed ogni cosa che ognuno dei due fa ("bella" o "brutta") è comunque un "riflesso", seppure parziale, di quello che anche l'altro, molto probabilmente, al suo posto, farebbe...

Chi non Ama sé stesso non sa Amare e affida normalmente al partner non solo la responsabilità della propria felicità ma anche della propria fedeltà e se lo tradirà, saprà comunque "giustificarsi"

attribuendone all'altro ogni
responsabilità: non mi ama
“abbastanza”, mi trascura, non mi
soddisfa, non c'è più passione ecc. Chi
sa Amare, quando sceglie di Amare
un'altra persona per ambire a realizzare
una Coppia “illuminata”, sceglie
spontaneamente e felicemente anche di
esserle fedele. Quando una coppia è
pienamente e sinceramente condivisa,
essere fedele alla persona Amata
significa essere fedeli a sé stessi, alla
propria coppia e lo si fa con immensa
gioia, è allora che si può ambire a
creare un rapporto di coppia
“illuminato”. Se non ci si riesce, si può
comunque essere fieri di sé per averci

almeno provato...

**Chi “tradisce”,
inrealtà,
tradisce soprattutto sé stesso.**

È importante a questo riguardo distinguere quello che può essere un rapporto di Coppia “illuminato”, che richiede a chi ambisce realizzarlo, la capacità di Amare, di condividersi, di essere sincero e di partecipare attivamente alla sua possibile realizzazione, da tutte le altre possibili forme di relazione di coppia che due persone possono vivere, genericamente divise in quattro grandi “categorie”: le

Coppie “Karmiche”, le Coppie “Ripetitive”, le Coppie “Opportuniste” e le Coppie “Evolutive”. In questi casi non vi sono regole, interpretazioni, condizionamenti o giudizi che abbiano un “senso” perché il “fine può giustificare il mezzo” e sia la fedeltà sia l’infedeltà, di uno o di entrambi, possono essere un mezzo per realizzare il vero scopo di quel tipo di relazione e che costituisce la vera motivazione per cui è nata. Ad esempio, due persone molto “diverse” tra loro possono iniziare una relazione di coppia di tipo “evolutive” il cui vero scopo è l’evoluzione “indipendente” di uno o di entrambi ma “per mezzo” dell’altro. Se dopo un certo tempo gli “obiettivi

evolutivi” di quella relazione di coppia si realizzano, uno o entrambi si sarebbero, a questo punto, evoluti e sarebbero “pronti” per poter vivere una relazione di coppia “illuminata”, ma con altre persone reciprocamente più “affini”. Potrebbero tuttavia non “riuscire” a lasciarsi “liberi” consapevolmente, sia per l’affetto che è vi è tra loro, sia per il fatto che possono vivere nella “memoria” della loro passione passata. In questo caso “coincidenze fortuite” possono produrre un “irrefrenabile” desiderio di tradire il proprio partner, da parte di uno o di entrambi, che porterà, nel dolore, il rapporto di coppia a finire, ma

lasciando entrambi liberi e pronti di realizzare finalmente ciò, che è ora alla loro “portata”... La crisi potrebbe anche, anziché portare alla separazione della coppia, introdurre forti cambiamenti in entrambi da poter permettere loro di “ricominciare” una nuova relazione, ma su basi diverse e con finalità diverse. L'importante è cercare di essere consapevoli del valore “profondo” delle esperienze che si vivono rinunciando a qualsiasi atteggiamento vittimistico, smettendo di vivere nel passato e iniziare, invece a farlo nel presente.

In una relazione di Coppia di tipo “Karmico”, invece, il fatto che uno dei due possa avere relazioni esterne alla

coppia può essere l'“unico” modo, grazie al quale, può continuare la sua evoluzione e riuscire, nel frattempo a “pagare il suo debito” qualunque esso sia, reale o “fittizio”, con il suo partner. Ma il Vero Amore è un'altra cosa, è un traguardo a cui tutti possono naturalmente ambire, ma lo fanno in genere solo dopo avere affrontato una serie di “prove” che hanno loro permesso di vincere le proprie paure, prima fra tutte quella della solitudine.

Chi inizia una relazione di coppia che può potenzialmente essere “illuminata” credo debba proprio iniziare dal riconsiderare il valore della fedeltà sia come scelta sia come effetto

della condivisione totale di sé stessi nell'altro. L'atteggiamento "protettivo" verso ogni interferenza esterna alla coppia ne è una naturale conseguenza. È in questo caso che se si tradisce si tradisce innanzitutto sé stessi, ciò che si ha costruito e si ambisce a costruire.

In tutte le altre forme di relazione di coppia, in genere, viene lasciato credere o si agisce facendo credere al proprio partner di essere fedele, ma non si sa come ci si comporterà, si lascia che siano le "circostanze" a deciderlo e non si considera che le "circostanze" vengono innanzitutto create, sono un effetto dei propri pensieri, paure, desideri e aspettative. Non vi è una Anima pienamente condivisa della

coppia e la fedeltà o l'infedeltà possono entrambi essere elementi utili o dannosi, “costruttivi” o “distruttivi” per sé stessi, per l'altro o per la coppia. In ogni caso chi è fedele per scelta o per “mancanza di opportunità” e subisce un tradimento, ha una grande opportunità per conoscere meglio sé stesso e il proprio partner e confrontarsi con la “visione” del rapporto di coppia dell'altro, potrà agire di conseguenza o accettando comunque il partner cambiando anche la sua visione, o lasciando il partner per sceglierne uno che ne abbia una più simile alla sua.

Le persone non si “cambiano”, si

scelgono.

È un grave errore “sperare” di poter cambiare il proprio partner così come volere mantenere “a tutti i costi” una relazione, quando è ormai evidente che si ha una diversa visione della Vita e quindi del rapporto di coppia. Si può cambiare sé stessi per meritarsi di meglio, ma non si possono cambiare gli altri, se non sono loro a volerlo e a farlo. Ogni volta che si cerca di cambiare gli altri, ci si ritrova a peggiorare sé stessi...

Chi, pur senza essere mai stato “scoperto” ha tradito o tradisce regolarmente il proprio partner, se, a sua

volta, si ritrova ad esserlo (accade in genere, inevitabilmente...) dovrebbe comunque almeno essere più propenso al “perdono”. Quando si tradisce il proprio partner con relazioni sessuali o affettive estranee alla coppia lo si “allontana” da sé perché si indebolisce il legame di coppia e, indipendentemente dal fatto che possa o no esserne consapevole, potrà a sua volta tradire per effetto di questo indebolimento del legame di coppia. Chi per primo ha introdotto nella relazione di coppia interferenze esterne (con o senza tradimento fisico), è comunque responsabile della eventuale crisi della relazione. Molti credono che l’unico problema del tradire sia quello di non

farsi scoprire e si specializzano nel mentire e creare alibi come veri attori/attrici capaci di strategie “infallibili”. Abbiamo visto e vedremo ancora che in realtà ogni relazione esterna alla coppia produce interferenze che vanno ben oltre la sola componente fisica o mentale perché condizionano in modo sottile entrambi i partner e la loro relazione. Non è quindi sufficiente non farsi “scoprire”, il partner tradito, seppure all’oscuro di tutto e seppure possa essere poco “sensibile”, sarà comunque esposto ad interferenze esterne ed estranee a lui e alla coppia. Queste non potranno che, nel tempo e nonostante le apparenze, “allontanarlo”,

indebolendo e compromettendo la solidità e la genuinità della relazione di coppia. Ci sono relazioni di coppia che si “strutturano” in modo tale che entrambi si tradiscono regolarmente con amanti o con estranei, queste sono relazioni di coppia basate, più che sull'Amore, sull'amicizia intima o sulla paura della solitudine.

Una relazione di coppia che ambisce ad essere “illuminata” deve avere un progetto a cui entrambi aderiscono condividendosi. Un progetto di Vero Amore non può realizzarsi grazie al “caso” o alla volontà di solo uno dei due, anche il progetto deve essere prodotto in comunione di intenti.

È soprattutto quando manca un vero

“progetto” condiviso da entrambi che in una relazione di coppia possono “agevolmente” entrare interferenze esterne “inopportune” (con tradimenti o anche apparentemente “innocui” legami affettivi esterni caratterizzati comunque dalla presenza di energia sessuale). Le “interferenze sottili” che entrano nella coppia (anche se non sono evidenti a livello sensoriale), possono portare sia chi tradisce sia chi è tradito, nel tempo, ad avere comportamenti “strani”, irrazionali, inspiegabili o incomprensibili. Producono comunque, il più delle volte, sofferenze emotive esplicite o “sommerse” e l’allontanamento reciproco, fisico o solo

”spiri-tuale”, dei due partner. A volte, nonostante la presenza di tali “anomalie”, la relazione di coppia si “struttura” in modo da conviverci, in tal caso la coppia esiste formalmente (soprattutto in virtù della “memoria” di quello che forse era stata quando entrambi la vivevano pienamente, se ciò è mai successo), ma è estremamente improbabile che possa, a meno che entrambi lo desiderino fortemente e scelgano di cambiare, trasformarsi in una relazione piena, appagante, felice e “illuminata”.

Quando una relazione inizia per la sincera volontà di entrambi e si crea una coppia, le vere motivazioni che possono successivamente portare a far sì che la

relazione finisce sono comunque quasi sempre legate ad una “apertura”, spesso sottovalutata, ad interferenze esterne alla coppia ad opera di uno o entrambi i partner.

Ci sono persone che, per paura di quanto potrebbero soffrire se la loro relazione di coppia dovesse finire, fanno semplicemente di tutto per cercare di evitare di poter Amare veramente il partner e si riducono a vivere con “distacco” e in modo “anaffettivo” la relazione che viene (anche se all'apparenza può apparire essere vissuta in modo “intenso e passionale”) fortemente “frenata” nella sua espressione. Queste persone sono in

genere “vittime” del loro passato (in cui la loro mente normalmente, consapevolmente o inconsapevolmente “attinge”) da cui non riescono a “liberarsi” (tutti hanno sofferto per Amore, ma tutti ne hanno anche Goduto...), cercano allora di impedirsi di Amare per il timore di poter soffrire, ma è proprio in questo modo che si impediscono di potere essere felici. Finiscono in genere comunque con l’Amare il partner (Amare è una “forza della natura, che appartiene alla natura dell’essere umano) e a vivere in modo sofferto e tormentato una relazione che potrebbe invece essere fonte di grande gioia per entrambi, e ad allontanare inesorabilmente da sé, piano piano, la

persona amata.

Le due cose più potenti che chiunque possa fare affinché viva una certa esperienza sono:

- averne paura**
- esserne entusiasta.**

Gli aspetti umani, emotivi, fisiologici ed evolutivi che sono coinvolti nella infedeltà e nella fedeltà sono così “sfuggevoli” e apparentemente “incontrollabili” che la monogamia viene in genere comunque vista, sia dagli uomini sia dalle donne, come una “cosa” che non dipende dalla propria volontà. Né uomini né donne, in realtà,

sanno in genere a priori come si comporteranno all'interno di un rapporto di coppia (o almeno pochissimi, quelli che scelgono cosa essere, lo sanno) affidano così in genere al partner la responsabilità sia della propria fedeltà (“se mi sento veramente amato, non tradisco”) sia della propria eventuale infedeltà (“non mi ami ‘abbastanza’, non mi fai sentire ‘importante’, non mi soddisfi sessualmente”...) o al “caso” (“se dovessi innamorarmi di un altro”...) e agiscono in funzione non di una propria scelta consapevole, ma delle “circostanze”, delle esperienze che si troveranno a vivere anche secondo il detto “l’occasione fa l’uomo ladro”, “se solo dovesse capitarmi l’occasione...”.

Sono molte le persone che sono “fedeli” al proprio partner, non per scelta consapevole, ma solo perché non ne hanno semplicemente l’occasione, oppure le hanno, ma la loro realtà di vita renderebbe comunque il tradimento una esperienza molto complessa da realizzarsi e difficile da nascondere. Certamente oggi le opportunità di tradire sono per tutti molto di più che in passato, basti pensare quanto sia oggi facile potere “segretamente” flirtare con chiunque anche solo grazie ai telefoni cellulari, messaggi sms o mail. Chi ha un lavoro che gli dà la possibilità di viaggiare o dormire spesso fuori ha inoltre sicuramente molte più

“opportunità” di chi, invece, conduce una vita estremamente regolare. Il poter tradire il partner con nessuna o con una semplice piccola bugia e la “certezza matematica” che non potrà scoprirlo può, in tali casi, fare una grande differenza rispetto a se si devono dire grandi bugie e si corre il grande rischio di essere scoperti... Ma, al di là di come o quando, quello che fa la differenza è il perché. Quando ognuno dei due partner affida all'altro la responsabilità della propria fedeltà, la coppia entra in uno stato di “precarietà” dove qualsiasi “estraneo” alla coppia può entrare “agilmente” in relazione con uno dei due. Anche quando si dice: “se amo, se sono innamorato, non tradisco”

in realtà si dichiara già il proprio “alibi” con cui poter eventualmente “giustificare” quella eventualità. Chi parla così, sono spesso le stesse persone che si “accorgono” di quanto Amavano il proprio partner, solo quando lo hanno perso...

Chi è “pronto” per poter vivere una relazione di Coppia Illuminata sceglie con attenzione il proprio eventuale partner perché vuole, a priori, Amarlo e condividersi pienamente, considera la “protezione” dell’eventuale rapporto di coppia da interferenze esterne fin dall’inizio ed è attento che anche l’altro possa essere, più o meno consapevolmente, portato almeno a

desiderare di condividersi pienamente. Chi è “pronto” ama sé stesso e la vita e sta bene anche da solo. Piuttosto di scendere a compromessi, evita di stabilire la relazione di coppia o la interrompe quando si accorge che non ha tali prospettive. Chi invece vive una relazione di coppia, magari da molti anni, con o senza figli, caratterizzata da qualsiasi tipo di condivisione, felice o infelice, espressa sessualmente o “frustrata”, non importa, ha una grande, immensa opportunità di realizzare una opera “magica” di trasmutazione “convertendola” in una Coppia Illuminata. Molte Coppie non sono mai riuscite ad esprimersi in Vero Amore, pur avendone tutti i presupposti, solo

perché uno o entrambi, in realtà, non Amano loro stessi ed hanno affidato, “scaricato” sull’altro tale “responsabilità”.

Una persona che ama sé stessa può scegliere chi Amare, e farlo con tutto sé stessa, è una questione di desiderio e volontà.

Quando la persona che si Ama, che si vuole Amare è molto diversa da sé stessi, il rapporto di coppia richiederà, almeno inizialmente, un certo impegno compensato dalla grande Gioia che la motivazione iniziale produce. Ma chi Ama veramente sceglie anche di

condividersi, condividendosi pienamente entrambi diventano nel tempo sempre più simili e anche l'“impegno” iniziale dovuto alla diversità, si riduce fino ad annullarsi, trasformando con il tempo il rapporto in una fonte costante di gioia e di energia. L'infedeltà in tutte le sue possibili manifestazioni non è altro che l'effetto di una “rinuncia” a condividersi. È l'evidente effetto del fare qualcosa che si crede dia piacere a sé ma, poiché farebbe soffrire l'altro, lo si tiene semplicemente “all'oscuro”, così facendo però si mantiene una parte di sé “segreta” e non condivisa con l'altro e ci si preclude la possibilità di poter costruire e vivere una relazione di vero

Amore.

Cercare di opporsi alla possibile infedeltà del partner “controllandolo” più o meno esasperatamente non solo è inutile, è assolutamente controproducente. Se non vi sono i presupposti affinché una coppia sia pienamente condivisa e reciprocamente fedele, la gelosia e il “controllo” non fa altro che stimolare e indurre sottilmente l'altro prima a tradire, poi ad allontanarsi definitivamente.

La fedeltà consapevole come scelta a priori è un “segnale” di desiderio di sincerità e di autentica condivisione che è, di per sé Amore e quindi insospettabilmente gratificante e fonte di

grande gioia ed energia per chi ne è capace, per il partner e la Coppia. È una scelta che implica un rapporto di profondo Amore verso sé stessi e un sincero desiderio di condividersi pienamente con qualcuno per creare qualcosa di Grandioso. Condividersi pienamente significa avere il coraggio di vivere nella sincerità. L'essere totalmente sinceri è ciò che, invece, chi non ama sé stesso teme di più.

Quando due soggetti formano una coppia sono entangled, se uno dei due, per qualsiasi motivo, mente all'altro si mette in una condizione di "turbolenza" (quello che pensa, quello che dice e quello che fa hanno "contenuti" diversi) che viene percepita dal partner e da

chiunque è, invece, allineato (perché sincero). Se entrambi si mentono regolarmente, probabilmente nessuno dei due si “accorge” delle bugie dell’altro, ma se uno dei due è allineato e sincero, percepisce sempre la “turbolenza” dell’altro e, nel caso anche di una “piccola o innocente bugia”, tenderà a pensare al “peggio”.

Chi, pur non tradendo sessualmente il partner, mantiene comunque relazioni affettive esterne alla coppia che sono “inopportune” o contrarie alla coppia, se mente al partner, anche solo su cose “banali”, lo può indurre a pensare a cose “gravi” e, magari, iniziare a pensare e a temere un tradimento e

reagire conseguentemente. Entrambi possono così, per mancanza di sincerità, entrare “banalmente” in un circolo vizioso che può portare alla rovina un rapporto che, invece, avrebbe potuto essere veramente Fantastico e Illuminato e Illuminante.

Chi tende a mantenere “attivi” legami affettivi o di amicizia estranei alla coppia che, al di là di quelle che possono sembrare le apparenze, si oppongono in realtà ad ogni sua relazione di coppia (sono spesso i genitori...) può avere grande difficoltà ad iniziarne una o, quando dovesse farlo, a mantenerla viva anche per la possibilità di ritrovarsi, immancabilmente, con un/una partner

molto “geloso/a”. Gelosia che può apparire razionalmente ingiustificabile, soprattutto nel caso vi sia fedeltà sessuale. La gelosia, non quella “patologica”, non quella di soggetti “psicotici”, non quella di soggetti estremamente insicuri e possessivi o quella di chi è “riuscito” ad iniziare una relazione con chi in realtà non merita, può essere innescata da “percezioni” di “qualcosa che non v'è” che vanno al di là della razionalità e che possono essere l'effetto di “interferenze sottili” o di “turbolenze” a cui non si riesce a dare una spiegazione se non pensando ad un “tradimento” o a qualcosa di simile, che può anche non essere mai avvenuto, ma

essersi “energeticamente” realizzato attraverso “interferenze” distruttive di altri.

Quando in una coppia entrambi amano loro stessi e scelgono anche di amarsi reciprocamente condividendosi pienamente, ogni interferenza esterna (o potenzialmente tale) viene accuratamente “selezionata” e, se “inopportuna” o dannosa alla coppia, spontaneamente evitata o “neutralizzata” sul nascere, da parte di entrambi, dal loro Amore Autentico. La possibilità di mantenere con estranei alla coppia relazioni affettive “ambigue”, di “flirtare” o di tradire la persona amata non viene nemmeno presa in considerazione e, anzi, spontaneamente

evitata da entrambi. Anche questo atteggiamento può portare una coppia a divenire una “Coppia Illuminata” grazie alla quale entrambi entrano in uno stato di “grazia” che gratifica, entusiasma, appaga e dà un valore immenso alla propria e alla reciproca esistenza.

Ogni essere umano quando è “solo” è come se avesse, metaforicamente, una grande ala con cui può riuscire a volare, ma a grande fatica e sobbalzando su e giù ad ogni “battito”.

Ci sono coppie che, metaforicamente, è come se cercassero di alzarsi in volo insieme, ma a causa dell’incapacità di “tagliare” legami affettivi inopportuni (o di gestirli

costruttivamente per la coppia) è come se avessero una serie di persone attaccate ai reciproci piedi. In quelle condizioni non riescono ad alzarsi in volo nonostante possano, entrambi o uno solo, “sbattere le ali”.

Quando, comunque, una coppia non riesce ad “alzarsi in volo” la responsabilità è sempre di entrambi (per formare una coppia entrambi hanno in genere inizialmente scelto o accettato di farlo).



Quando si vive l'esperienza della Coppia Illuminata, entrambi si fondono in un'unica Anima pienamente condivisa nel “matrimonio celeste dell'Anima”.



Con cui (volano) evolvono insieme, nella Gioia, aiutandosi l'un l'altro.

I due, grazie all'Anima della coppia, hanno allora entrambi due ali e grazie ad esse, uniti, possono “volare” molto più in alto e con molto meno “sforzo” di quando potevano o avrebbero potuto da “soli” con la loro, per quanto grande

possa essere, unica ala.

Quando le coppie sono opportuniste, karmiche o evolutive, anche se all'apparenza possono sembrare coppie di persone che si amano, possono essere in realtà costituite da due individui che continuano a “volare” con la sola propria ala, ognuno indipendentemente dall'altro, o essere due persone unite, ma una sola muove la sua ala e l'altra va “al traino”, in questo caso, insieme “volano” più bassi di quanto potrebbero fare da soli. Quando una persona non ama sé stessa è come se avesse una alettina piccola piccola con cui non può volare se non “aggrappandosi ad un altro”. Quando invece una persona ama sé stessa e sa Amare, è come se avesse

una grande ala con cui può anche volare molto in alto da sola ma, se si condivide con un'altra persona, se la Ama sinceramente e totalmente, e se anch'essa è in grado di farlo, entrambi possono insieme vivere la grandiosa esperienza della Coppia Illuminata e raggiungere, nella Gioia, quote irraggiungibili singolarmente fino all'Assoluto.

L'amore è un lusso. (Balzac)

L'amore è la risposta, ma mentre stai aspettando la risposta, il sesso fa sorgere alcune domande parecchio interessanti. (Woody Allen)

È meglio aver amato, e perso, che non aver mai amato. (Alfred Tennyson)



| AMORE “PURO” E SESSO “SELVATICO” |

Nel senso comune vi è l'idea che quando un uomo incontra o osserva una donna, la giudica (più o meno consapevolmente) collocandola

innanzitutto all'interno di due grandi categorie: quella delle donne da "Amare" (con cui poter eventualmente condividere la propria vita e fare dei figli) e quella delle donne da "Sesso" (quelle con cui poter eventualmente avere "appassionanti", "libere" e intense esperienze intime). Questa separazione in due grandi categorie, in realtà, non è una cosa che riguarda solo i maschi ma riguarda, allo stesso modo, anche le donne. Ovviamente c'è anche chi non fa o non crede di fare questa "classificazione" questa "separazione" le cui radici sono, come vedremo, molto più profonde di quello che si può pensare. Ci sono persone che inizialmente sono molto difficili da

“classificare” perché non offrono elementi comportamentali, espressivi o visivi che permettono a chi li osserva e giudica, di poterle da subito “inserire” in una o nell’altra categoria. Altre che invece offrono elementi comportamentali ed espressivi per poter essere “classificate” in uno o nell’altro modo.

Quando si tratta di persone che si sono appena conosciute, l’essere stati giudicati dall’altro in modo da rientrare in una o nell’altra delle due categorie porta entrambi, da subito, ad assumere un atteggiamento ed un comportamento completamente diverso da quello che sarebbe stato se si fosse stati giudicati

come “appartenenti” all’altra categoria.

In genere, chi viene giudicato da “Amare” dovrà, nel caso ci fosse attrazione e interesse reciproco, “affrontare” un più o meno lungo e paziente corteggiamento in cui dovrà mostrare di essere delicato, romantico, ben disposto all’idea di fare progetti per il futuro e stabilire una relazione “seria” e duratura. Chi invece viene giudicato da “sesso” dovrà, nel caso ci fosse attrazione e interesse reciproco, mostrarsi capace, da subito, di “muovere” energia sessuale ed esprimere intense passioni in circostanze “strane” e/o “trasgressive”, con nessun progetto per il futuro.

Capita che persone che erano

coinvolte in importanti relazioni di coppia, finite dopo che uno dei due ha “scoperto” che il proprio partner aveva un “amante”, abbiano sofferto tanto più che per il tradimento “subito” di per sé, per come e con chi si è compiuto: il fatto di “scoprire” che il proprio partner possa avere fatto con un altro cose che mai si sarebbe potuto “aspettare, oppure sapere che con l’altro ha fatto proprio le cose che ha sempre “desiderato”, ma non ha mai avuto.

Vediamo alcuni esempi generici. Una coppia in cui il marito ha sempre sperato e chiesto (ma mai ottenuto) che la moglie si presentasse a letto, anziché con il suo “cupo pigiama da zia”,

indossando un intimo “erotico” e in una “nuvola” di energia sessuale pronta ad esplodere, che scopre che con l’amante “quelle cose” le vengono invece spontanee. O una donna che ha magari sempre sperato o desiderato “dentro di sé” che il proprio maschio la potesse (almeno ogni tanto) prendere di “forza” per “strapazzarla” in un contesto “inusuale” che non fosse il letto di casa e invece di sempre le solite “coccole”(o nemmeno quelle), che scopre che il “suo” maschio, che credeva fosse così “tenero e dolce” di natura, è invece capace di fantasiose imprese “supererotiche”, ma con un’altra. O una donna che al proprio marito ha sempre lasciato credere di preferire “carezze

coccole e bacini” a qualsiasi azione intima “selvatica” ma con l’amante, invece, è una “furia scatenata”. O un uomo che ha sempre voluto la propria moglie vestita in modo “casto” con intimo “candido e innocente” e atteggiamento dolce, ma poi, per esprimere la sua energia sessuale ha “bisogno” di una amante che sia esattamente l’opposto. Gli esempi potrebbero essere infiniti...

Consideriamo due persone che quando si sono conosciute si sono attratte da subito giudicandosi entrambe “da Amare”. Possono avere iniziato un lungo, timido e romantico corteggiamento, avere avuto tanti piccoli

“timidi” approcci intimi e avere poi iniziato ad esprimere la propria sessualità magari in modo “puro e innocente” fino a rimanere “intrappolati” in quella propria immagine di sé data all’altro/a, ritrovandosi con la propria energia sessuale “compressa”, “inibita”, tenuta continuamente “freno”. Quell’energia “trattenuta”, produce normalmente “solo” reciproca non sincerità e infelicità, ma può anche arrivare ad essere così “forte” da “esplodere”, ma non con il proprio partner (che si “ama” tanto), bensì con qualunque “estraneo/a”, che non si ama affatto (e non potrebbe essere altrimenti) ma che si trova semplicemente ad essere “al

posto giusto al momento giusto”... e che verrà identificato/a come capace di produrre in lui/lei intensissime passioni travolgenti, senza che in realtà abbia alcun merito in tal senso...

Se, invece, quelle due persone si fossero conosciute in un contesto diverso (ad esempio in vacanza), se si fossero attratte da subito ma, questa volta, si fossero entrambe giudicate da “sesso” anziché da “amare”, la relazione si sarebbe sviluppata, molto probabilmente, in modo completamente diverso, molto più veloce, diretto, intenso, passionale ed espresso sessualmente.

Perché questa premessa? Perché

considerando amore e sesso, la prima cosa che deve essere ben chiara è che tutte le “colpe” o i “meriti” che si possono attribuire all’altro, marito o moglie, fidanzato/a, amante, che siano, molto spesso sono invece l’effetto dell’aver “fatto indossare” all’altro un “abito” che non è il suo, o dell’aver “proiettato” sull’altro una immagine di sé che non è vera.

È proprio soprattutto in relazione alla sfera sessuale che due persone che ambiscono a creare una relazione di Coppia di Vero Amore, che sia per entrambi fonte di grande Gioia, devono riuscire ad essere, fin dall’inizio, reciprocamente sincere.

Se non hai una relazione di coppia

e vorresti averla, quando incontri qualcuno con cui potresti realizzarla (puoi incontrarla ovunque e in qualsiasi momento...) cerca di non giudicarla, cerca di non metterle addosso una “etichetta” perché è quella “etichetta” che ti potrà impedire di osservarla e di conoscerla per quello che realmente è, e potrà impedire anche a te di essere, con lei, quello che realmente sei. Se all’inizio si giudica una persona in un modo, sarà più difficile riuscire a cambiare opinione successivamente, anche perché, nel frattempo, ci si sarà comportati con lei nel modo ritenuto dai propri Modelli Mentali “consono” a quel giudizio,

molto probabilmente sbagliato...

Molte persone non riescono ad iniziare e a far durare una qualsiasi relazione di coppia a causa di un errore di giudizio iniziale e conseguente errore di atteggiamento e comportamento. Questo è comunque sempre l'effetto del dare eccessivo valore ai propri giudizi e del non avere il "coraggio" di essere sinceramente sé stessi, fin dall'inizio.

Si ritiene che Amare e condividersi con una persona richieda più "coraggio" (perché ci si espone maggiormente al rischio di poter soffrire), che condividersi solo sessualmente o mentalmente ma non è affatto così. Ci si espone a soffrire solo quando si crede di Amare e di condividersi ma in realtà

non lo si fa.

Oggi, a causa soprattutto di una repressione sessuale che dura da migliaia di anni, si sono create le due “categorie” che sono oltretutto e inconsapevolmente, sia nell’uomo sia nella donna, reciprocamente esclusive: tanto più in genere un uomo ama una donna, tanto meno riesce a “vederla” come una donna da sesso ed esprimere con lei la sua sessualità, e viceversa. Questo vale esattamente allo stesso modo anche per la donna nei riguardi dell’uomo. L’energia sessuale viene allora o repressa causando infelicità, o dirottata all’esterno della coppia, causando tradimenti, “interferenze

sottili”, sensi di colpa ecc. L’allontanamento reciproco e la crisi della coppia diventa allora inevitabile.

Il Modello Mentale della relazione di Coppia più diffuso tra i maschi (e realizzato in genere soprattutto da quelli che hanno successo sociale) è quello che prevede una donna da “amare” come moglie e compagna “ufficiale”, con cui poter esprimere la propria affettività in senso “spirituale” e almeno una, possibilmente più di una, amanti “segrete” con cui, invece, “poter” dare libera espressione alla propria energia sessuale anche in modo “selvatico”.

Anche questo è un comportamento prodotto da un Modello Mentale derivato in qualche modo da quella

“separazione” contro natura ma capace di condizionare enormemente le menti, le emozioni, le attrazioni e le repulsioni, i comportamenti di uomini e donne e far sì che né uomini né donne possano riuscire a vivere una relazione di coppia di Vero Amore e ad essere realmente felici. Indipendentemente dal fatto che tale Modello venga attuato o no, impedisce ad entrambi di essere comunque felici perché il maschio si autocondiziona nel credere che può esprimere la sua vera sessualità solo con una amante e continuerà a “guardarsi intorno” per cercarne una (fino a quando la troverà o fino a quando la sua sessualità degenererà in manifestazioni

“deviate”) nel frattempo avrà condizionato “sottilmente” anche la propria compagna a fare altrettanto... **A volte, il primo lo desidera ma non riesce a farlo, mentre l'altro non lo desidera ma riesce a farlo...**

La separazione in due diverse categorie dell'amore dal sesso è contro natura, è una invenzione dell'uomo che lo ha portato a produrre un Modello Mentale che viene inconsapevolmente “inserito” nella mente sin dall'infanzia di ognuno di noi. Il suo contenuto è simile a:

Amore = puro, spirituale, casto
Sesso = sporco, peccato,
trasgressione, vietato

chea sua volta produce le equivalenze
mentali:

Più Amore = Meno Sesso

Più Sesso = Meno Amore

A causa di questo Modello Mentale, ad esempio, molte coppie riescono normalmente ad esprimere bene e appassionatamente la loro sessualità all'inizio della relazione, quando sono in sostanza degli "sconosciuti", ma poi, appena iniziano ad "Amarsi", iniziano anche a smettere di desiderarsi sessualmente. Questo è un assurdo paradosso!

Reprimere, contenere o limitare

l'espressione della propria energia sessuale in una relazione di coppia (volontariamente o involontariamente) è contro natura semplicemente perché l'energia sessuale non è solo parte integrante della natura dell'essere Umano, ma è ciò da cui (e grazie alla quale) ogni essere umano ha avuto semplicemente origine.

L'energia sessuale non può essere "repressa" o "contenuta" o "limitata", può essere semplicemente espressa in modo sano e costruttivo all'interno di una relazione di Coppia caratterizzata da vero Amore (o che ambisce ad essere tale) o "deviata", espressa in modo contro natura ovunque capiti, eccetto che in una relazione di Amore di Coppia.

**Le nostre emozioni di oggi
dipendono dai nostri pensieri e
desideri di ieri.**

Purtroppo i Modelli Mentali, una volta entrati nella mente ne divengono parte integrante e condizionano non solo il modo di percepire, interpretare e giudicare la Realtà, ma condizionano anche le emozioni che si provano quando si vivono esperienze che li rispettano o no. *“Non ci posso fare niente se quando vedo quella/lo lì mi eccito e quando vedo il mio amore, invece, provo solo tenerezza...”*. Questo non è vero! Ecco una bellissima

notizia: si può fare tantissimo!

Il fatto che l'influenza della separazione Amore/sexo sia molto "forte" a livello sociale, ma contro la natura umana, permette, se entrambi in una coppia lo desiderano e lo vogliono, di "riallinearsi" a loro stessi, alla loro natura producendo un nuovo Modello Mentale che "riunisca" ciò che è stato diviso. Servono, da parte di entrambi un po' di volontà, di immaginazione e di sincera condivisione per arrivare a produrre in entrambi un nuovo Modello Mentale che potrebbe essere:

**Amore Puro = Intesa Spirituale e
Sessuale condivisa ed espressa con
Gioia, senza inibizioni e senza paura**

del Giudizio

**Sesso = Espressione Divina, Sacra,
Pura dell'Amore condiviso**

**che a sua volta produce le equivalenze
mentali:**

Più Amore = Più Sesso
Meno Amore = Meno Sesso

**L'amore è un magnifico fiore che
bisogna avere il coraggio di
raccogliere sul bordo di un terribile
precipizio. (Stendhal)**

**Gli uomini vorrebbero essere sempre
il primo amore di una donna, ma questa
è la loro sciocca vanità; le donne hanno
un istinto più sottile per le cose: a loro
piace essere l'ultimo amore di un
uomo.
(Oscar Wilde)**

**L'amore è un canovaccio fornito dalla
natura e ricamato dall'immaginazione.
(Voltaire)**



| AMORE
“ATTIVO” E
“PASSIVO” |

Credo che in una coppia le caratteristiche del reciproco comportamento nell'intimità sessuale rispecchiano in modo insospettabile

anche le caratteristiche del comportamento che i due partner hanno in generale, nella vita, l'uno con l'altro. Se ad esempio uno dei due tende ad avere un atteggiamento passivo o dominante nell'intimità, tende ad averlo anche nella relazione in generale. Personalmente ritengo che una relazione di coppia che sia veramente costruttiva debba partire dal presupposto che entrambi i partner la vivano condividendosi e mantenendosi sullo spesso piano, alla "pari" anche se con ruoli diversi. Paradossalmente, nonostante i grandi sforzi fatti dalla donna per conquistare la parità, quella che in genere sembra gradire meno, all'interno di una relazione, un rapporto

che possa essere “alla pari” è, in genere, proprio la donna.

Un rapporto vissuto sullo stesso piano implica che entrambi facciano scelte e prendano decisioni insieme, che ogni cosa importante la si valuti insieme ma anche che entrambi prendano decisioni e facciano scelte autonomamente per entrambi, esponendosi anche al rischio di sbagliare. Chi non prende mai iniziative è in genere chi cerca, in questo modo, di evitare di esporsi a qualsiasi giudizio che potrebbe anche essere negativo. Il non prendere mai iniziative è un segnale importante oltre che di non Amore verso sé stessi, di difficoltà ad Amare in

generale. In un rapporto vissuto sullo stesso piano non c'è uno che dipende "totalmente" dall'altro, che ha "bisogno" dell'altro, un bisogno che potrebbe portarlo ad accettare cose che non dovrebbe o di stare comunque con l'altro, anche senza amore, per bisogno o convenienza. Un rapporto vissuto sullo stesso piano significa che siano entrambi a prendere iniziative in un "gioco" seduttivo, affettivo e sessuale costante e reciproco, che siano entrambi a dedicare all'altro attenzioni, premure, gentilezze ecc.

Il Modello del "Principe azzurro che ti viene a salvare e ti fa sentire, ti fa diventare la sua Regina, una Regina" ha prodotto tante donne e

conseguentemente coppie infelici perché, in quel Modello, non è stato considerato che anche il “Principe” sogna una donna che lo faccia sentire un Re...

Molte donne considerano “sconveniente” prendere qualsiasi iniziativa per conquistare/sedurre l’uomo che desiderano e, semplicemente preferiscono “mostrarsi disponibili” lasciando a lui ogni eventuale iniziativa ed anzi, considerano le sue eventuali iniziative una “prova” del loro amore. Questo atteggiamento molto diffuso deriva dal modello affettivo figlia/padre, è quello che è stato applicato con il proprio padre da

“piccole” e che, molto probabilmente ha prodotto conflitti anche con lui (la figura maschile più importante) perché “opportuno” solo se applicato da una neonata... Una donna che insiste a voler applicare questo modello anche da adulta attirerà a sé sempre e solo chi da lei vuole tutto meno che Amarla... Quanti uomini capaci di vero Amore che hanno incontrato nella loro vita si sono “perse” per questo atteggiamento passivo. Un atteggiamento di questo tipo rende difficile, ma non impossibile, iniziare una relazione affettiva, ma non può che avere, nel tempo, risvolti negativi sulla reciproca soddisfazione e conseguentemente sulla longevità della relazione. Solo gli uomini

particolarmente “maschilisti” sono attratti dalle donne particolarmente “passive”, ma sia agli uomini “maschilisti” sia a quelli più “equilibrati” piace, in genere, fare l’amore con donne che non siano solo “belle”, ma che siano anche capaci di iniziative proprie. Una donna particolarmente “passiva” corre il grande rischio di ricevere particolari e insistenti attenzioni seduttive solo da parte di quei maschi che più facilmente la potranno, nel caso si creasse poi una relazione, tradire.

Avere un atteggiamento passivo permette di assumersi molte meno responsabilità anche in relazione alla

eventuale felicità di coppia. Nella fase iniziale di una relazione, chi mantiene un atteggiamento passivo lasciando che sia pressoché sempre l'altro a prendere ogni iniziativa riesce, inoltre, in questo modo a creare il presupposto affinché, se dovesse poi essere attratto da un'altra persona, possa lasciare il partner senza sentirsi particolarmente in colpa.

Ci sono molti uomini, ad esempio, che pur tradendo e non amando più la compagna, provano affetto ed un senso di responsabilità per il quale non riescono a lasciarla sia per timore di farla soffrire ma soprattutto per non “contraddire” sé stessi. Sono in genere quegli uomini che avevano fatto di “tutto” pur di conquistarla e, una volta

consapevoli che non vi è amore, il “lasciare” la compagna può apparire loro crudele o incoerente proprio per tutto quello che avevano fatto quando desideravano che la loro relazione iniziasse. In quei casi, la donna “passiva” può sentirsi facilmente una vittima (sedotta e abbandonata...) ma è solo l’atteggiamento “passivo” che ha avuto che le consente di sentirsi una “vittima”. Se la “responsabilità” e il “merito” sono di entrambi quando una relazione di coppia finisce, a maggiore ragione la “responsabilità” e il “merito” è di entrambi quando inizia. Le donne che in genere hanno come atteggiamento innato quello di

mantenersi passive lasciando al maschio ogni iniziativa sono in genere quelle che, una volta iniziata una relazione, se venissero lasciate si sentirebbero “vittime”. Ma se loro dovessero essere attratte da un altro uomo, non esiterebbero a tradire o lasciare il partner, anche se ciò causasse inevitabilmente in lui un grande dolore. Essere passivi è, insomma, spesso solo una scelta di “comodo” che deriva dal modello “neonato”.

Quando due persone si piacciono e desiderano poter iniziare una relazione d'amore, se vogliono che, nel caso questa dovesse nascere, possa essere sana, costruttiva e longeva, devono entrambi avere il “coraggio” di rivelarsi

sinceramente all'altro/a, prendendo tutte le iniziative che possono sentire di desiderare, anche a costo di rischiare un giudizio negativo, un rifiuto o di apparire ridicoli, piuttosto anche a costo di rischiare di essere giudicati invadenti ma accettando di rinunciare nel caso in cui l'amore non fosse corrisposto: ogni iniziativa ulteriore, di fronte ad un rifiuto o evidente disinteresse dell'altro, è assolutamente inopportuna e sconveniente.

Un amore non corrisposto, a cui solo uno dei due è interessato, in cui solo uno dei due prova piacere, non è amore, è la manifestazione di

opportunismo individualista da parte di chi insiste e non accetta il rifiuto.

Chi preferisce un atteggiamento passivo o di attesa è comunque in genere maggiormente esposto a finire dolorosamente le sue relazioni affettive che molto difficilmente potranno essere longeve per questo e per altri motivi. Uno di questi è che chi è in genere passivo nella relazione lo è anche sessualmente e ciò non è, come abbiamo visto, di giovamento alla possibile longevità della coppia e soddisfazione reciproca nella relazione.

Amore “attivo” e “passivo” – 181

L'amore non è un problema, come non lo è un veicolo: problematici sono soltanto il conducente, i viaggiatori e la strada. (F. Kafka)

Non assomigli più a nessuna da quando ti amo. (Pablo Neruda)

Cos'è l'amore? Domandate a chi vive, cos'è la vita? Domandate a chi adora, chi è Dio? (Shelley)



| ORGASMO |

Uno degli aspetti che forse e insospettabilmente condiziona enormemente la solidità di una coppia è quello che riguarda come entrambi fanno raggiungere l'orgasmo al proprio partner.

Maggiore è la capacità di un uomo di fare raggiungere l'orgasmo alla donna

con cui ha una relazione di coppia o con cui vorrebbe averla, maggiore è la probabilità che la donna lo amerà, non lo tradirà (e viceversa) e che la relazione sia longeva. Può sembrare una affermazione scontata ma non lo è affatto. Soprattutto considerando che l'evidenza dell'orgasmo è una cosa in cui maschi e femmine non sono sullo stesso piano. Nel corpo sia degli uomini sia delle donne, durante l'orgasmo viene rilasciato un ormone: l'ossitocina, che si è rivelato avere, con la vasopressina, un ruolo determinate nei riguardi dell'attaccamento e della fedeltà di coppia.

Prairie Vole

Montane Vole



Monogamous



Promiscuous

In uno studio scientifico pubblicato sul numero del 17 giugno 2005 del prestigiosissimo periodico scientifico *Nature*, è stato dimostrato che la differenza in animali tipicamente monogami rispetto ad animali della stessa specie ma tipicamente poligami, risiede nei recettori della vasopressina e nella secrezione di ossitocina. In una

coppia, maggiore è l'intensità e il numero degli orgasmi che vengono reciprocamente prodotti e vissuti, maggiore è l'intensità e la solidità della relazione d'amore che ne deriva. Un uomo che non sa far godere la donna che ama, non riesce a creare con lei un legame solido e profondo, anche dal punto di vista puramente biochimico, e sarà più esposto ad essere lasciato, tradito o, comunque, a non essere amato come forse potrebbe desiderare, e viceversa.



| KAMASUTRA E TANTRA |

Il *Kamasutra*, l'antico testo indiano che tratta la sessualità umana, è considerato come l'opera più importante nella letteratura sanscrita sull'amore. In occidente si crede che sia semplicemente una raccolta di posizioni

(sono 64), molte delle quali “impossibili”, nelle quali due amanti possono fare l’amore. In realtà si tratta di un testo che propone un percorso evolutivo di coppia verso una possibile espressione Divina dell’Amore, a cui una coppia può ambire anche attraverso il sesso.



Ogni uomo ed ogni donna hanno una propria “sensibilità” sessuale e caratteristiche anatomiche che li rende unici, uno degli enormi vantaggi del sesso è che può essere vissuto in infiniti modi: sommariamente, velocemente, appassionatamente, intensamente, liberamente, in modo frustrato, controllato, limitato ecc. dando

comunque piacere. Ma vi è un modo di fare l'amore che può condurre due persone che si amano non solo ad avvicinarsi ad una espressione di sé Divina e illuminata, ma a costruire una relazione di vero Amore nel senso più assoluto del termine.

Quando due persone, pur avendo una diversa sensibilità o caratteristiche anatomiche, divengono capaci di raggiungere reciprocamente e simultaneamente l'orgasmo, accade qualcosa di "magico" che non si manifesta solo in termini di piacere fisico, ma soprattutto in termini di crescita spirituale individuale e di coppia, di coinvolgimento, di Amore e fedeltà

reciproci.

Il Kamasutra offre una serie di possibili posizioni in cui i due amanti vengono stimolati in modo diverso, al fine di riuscire ad adattarsi l'uno con l'altro per trovare la "formula perfetta" nel presente della coppia, attraverso la quale entrambi possano riuscire non solo a raggiungere, ma possibilmente a raggiungere simultaneamente, l'orgasmo.

Consideriamo, ad esempio, un uomo generalmente particolarmente eccitabile e "veloce" ed una donna che, invece, ha generalmente "bisogno" di molto più tempo per essere eccitata e stimolata. Una serie di preliminari adattati alla propria individualità, anche ricorrendo a

suoni, luci, odori, tessuti, colori che possano stimolare più lei che lui e, soprattutto, delle posizioni, delle dinamiche che stimolino meno l'uomo e molto la donna, possono avvicinare molto i tempi "normalmente" richiesti da entrambi per il raggiungimento dell'orgasmo. Non si tratta ovviamente solo di trovare la posizione che possa avvicinare due realtà diverse, ma anche di trovare un modo di respirare, di pensare, di sentire, di percepire, di entrare nella mente e nell'anima dell'altro, oltre che nel corpo.

È un vero e proprio percorso "iniziatico" di ricerca del proprio piacere che diviene ricerca e conoscenza di sé stessi e dell'altro. È

illuminante, Divino, perché caratterizzato dall'avvenire attraverso la conoscenza dell'altro condividendosi nell'Amore per il suo e reciproco piacere.

Ci sono coppie che per sensibilità e anatomia (dimensioni degli organi sessuali, sia quello maschile sia quello femminile) possono essere costituite, fin dall'inizio, da soggetti molto simili e "affini" o da soggetti molto diversi. La ricerca della fusione e condivisione orgasmica è soprattutto una ricerca interiore di sé stessi attraverso l'esperienza sessuale dell'amato/a, perché è solo allora che si può vivere una esperienza di piena condivisione

(che nasce, tra le altre cose, dal parlarsi e dal comunicare sinceramente).

Ogni individuo dovrebbe considerare la propria sessualità e il sesso in generale, in una prospettiva molto più ampia e profonda di quella che semplicemente generalmente si crede. Due persone che si amano o che ambiscono a farlo devono prendere seriamente in considerazione che quello che conoscono di sé stessi e dell'altro è molto, molto poco e che potrebbe non bastare una vita intera per riuscire, insieme, a costruire qualcosa di Vero e di Sacro. Quando ve ne sono i presupposti entrambi i partner dovrebbero iniziare ad “adoperarsi” per avvicinarsi reciprocamente alla

conoscenza dell'altro anche e soprattutto attraverso una ricerca della espressione massima della sessualità dell'altro, che li appassioni e li coinvolga reciprocamente.



| MODELLO
COPPIA
ILLUMINATA |

*“Da quello che hai pensato in passato
dell’Amore,
dipendono le emozioni e le esperienze
che vivi oggi,
nell’Amore.*”

*Da quello che pensi oggi
dell'Amore,
dipendono le emozioni e le esperienze
che vivrai domani,
nell'Amore".*

F.M.

Normalmente tutti vorrebbero poter vivere una relazione che sia di vero amore ma tutto quello che pensano e fanno si rivela nel tempo, paradossalmente, ciò che invece impedisce ad uno o a entrambi, di poterla vivere. In varia misura tutti si “riducono” allora a “sperare” nel caso, nella fortuna, nell'altro/a senza sapere cosa in realtà possano e debbano fare

affinché si realizzi il loro “sogno”.

Ogni Modello Mentale è costituito dalle informazioni che vengono utilizzate dalla propria mente per realizzare le associazioni e i confronti da cui derivano i propri giudizi ed emozioni. Giudizi ed emozioni a loro volta condizionano ciò che ognuno pensa e il proprio comportamento. Il successo o il fallimento di ogni relazione di coppia dipende totalmente da quello che entrambi pensano e da come entrambi si comportano, con loro stessi, reciprocamente, e con gli altri.

Chi ambisce a realizzare e vivere una relazione di coppia che sia di Vero Amore, anziché limitarsi a “sperarlo” o ad affidare all’eventuale altro/a ogni

responsabilità in tal senso, può fare tantissimo, iniziando proprio dal produrre pensieri, idee, desideri di quello che vorrebbe vivere, che desidera vivere, che non siano “vaghi, deboli, confusi o contraddittori”, ma che siano “chiari, forti e coerenti”.

Il Modello Coppia Illuminata prevede una serie di “idee”, di “informazioni” che riguardano sé stessi e la propria vita, sé stessi e la propria relazione di coppia, sé stessi e gli “altri” esterni alla relazione di coppia. Ognuno può utilizzare il Modello indicato o crearsene uno “personalizzato” in cui poter iniziare a credere. Questa è la cosa più potente

che possa fare, oggi, per poterlo vivere, domani.

SÉ STESSI E LA PROPRIA VITA:

- ◆ **Felicità:** Non cercare qualcuno a cui dare la “responsabilità” della tua felicità, agisci per essere autonomamente felice, per poter poi condividere con qualcuno, nel Vero Amore, la tua felicità.
- ◆ **Sincerità:** Sii sincero con te stesso, Amati per quello che sei, ora, nel presente e non per quello che avresti voluto essere o quello che gli altri si aspettavano o si aspettano tu sia.

- **Giudizio:** Non giudicarti soltanto, o accettati o cambiati! Per Amare qualcuno devi prima sapere Amare e per sapere Amare devi innanzitutto riuscire a farlo con te stesso/a e la tua vita, la Vita. Puoi arrivare ad avere una bellissima opinione di te stessa/o, il tuo corpo e la tua essenza indipendentemente da quello che credi essere il giudizio degli “altri”. Inizia ad Amare ogni cosa che ti piace di te e che non danneggia niente e nessuno e ad impegnarti per Amare o cambiare ogni cosa di te che non ti piace o che può

“interferire negativamente” con qualcosa o qualcuno.

- **Piacere:** Quando finalmente ti Ami, ti piaci e senza rendertene conto inizi anche a fare tutto quello che può farti Amare, che può farti piacere a chi ti osserva o alla persona con cui hai una relazione. Se ancora non hai una relazione di coppia non ti preoccupare, se sei capace di vero Amore la incontrerai presto, nel frattempo puoi prenderti cura del tuo corpo (di come è, non solo di come appare), del tuo aspetto, della tua salute, della tua vitalità, della

tua capacità di esprimere la tua sessualità. Preparati anche per poter essere un ottimo/a amante. Il sesso è un “tabù” nella cui scoperta e pratica ognuno è “abbandonato a sé stesso”, il sapere fare bene l’amore è una cosa che in genere si “impara” sul campo, ma il sesso è anche ciò in cui la sincerità è più rara, per questo è molto facile essere delle vere “frane” (sia uomini che donne) e ancora più facile il non sapere di esserlo. Per fare bene l’Amore è molto importante il rapporto che ognuno ha con il suo corpo e con la sua sessualità, se una persona non ama il suo

corpo e il suo sesso renderà difficile anche al proprio partner farlo. Ci sono molti libri che possono “aiutare” chi desidera poter anche essere in grado di usare bene il suo corpo in un contesto di Vero Amore...

- ◆ **Libera e Liberati:** Il tuo passato può avere una grande influenza su di te, liberati di tutto ciò che, del tuo passato, può condizionare negativamente il tuo presente e quindi il tuo futuro. Le persone possono avere una grande influenza su di te, sii sincero e onesto con loro perché quello che tu provi per loro e

quello che loro provano per te può condizionare nel bene e nel male la tua vita affettiva presente e futura. Se vi è una persona che tu hai amato in passato e continui a farlo, anche se la vostra relazione è finita (o non è mai iniziata) e nonostante a lei tu non interessi più (o non sei mai interessato), lasciala libera. Smetti di pensare a lei con qualsiasi rimpianto, aspettativa, desiderio, energia sessuale o qualsiasi emozione che non sia il solo desiderio che possa stare bene ed essere felice indipendentemente da te. Se non riesci a provare per lei Amore e

Gratitudine in modo assolutamente disinteressato fai del male a te e a lei. Smetti di pensare a lei, lasciala libera e liberati, per il suo e soprattutto per il tuo bene. Nessuna persona potrebbe amarti in modo autentico se il tuo Amore è rivolto altrove. Se vi è una persona che ti ha amato in passato e continua a farlo, anche se la vostra relazione è finita (o non è mai iniziata) e nonostante lei non ti interessi più (o non ti è mai interessata), lasciala libera. Parlane per chiarirle la tua posizione affinché se ne faccia

una ragione e la smetta di produrre aspettative su di te. Se non riesce a provare per te Amore e Gratitudine in modo assolutamente disinteressato fa del male a sé stessa e a te. È meglio che smetta di pensare a te, che si liberi e ti liberi, per il tuo e soprattutto per il suo bene. Se due persone che possono potenzialmente realizzare una relazione di vero Amore si incontrano ma una o entrambe hanno “interferenza esterne” attive, queste possono inconsapevolmente creare, fin dall’inizio, grandi ostacoli.

- **In Amore non ti accontentare:**
Chi non si Ama e non sa Amare si “accontenta” in genere della prima persona che le fa credere di interessarsi a lei. Non sceglie ma accetta chi le fa credere di averla scelta o, peggio, pur di non stare sola accetta di iniziare una relazione con “chiunque”, anche con una persona incapace di amare e di amarla o troppo diversa da lei per poterlo fare. Non si deve accettare “qualsiasi cosa” solo perchè viene usata la parola “amore”. Si può certamente amare chiunque, ma più una persona ti piace fin da

subito, più una persona è “simile” a te nei gusti nei desideri nel modo di essere e di vivere, più sarà facile e piacevole amarvi e condividervi reciprocamente e sul nostro pianeta siamo veramente in tanti.

SÉ STESSI E LA PROPRIA COPPIA:

- **È Facile:** Iniziare subito dall'accettare l'idea che realizzare una relazione di Vero Amore, di Coppia Illuminata è estremamente facile semplicemente perché è ciò che la natura di ogni essere umano desidera veramente. Sembra

difficile solo perché tutti sono stati “educati”, fin da piccoli, a mentire...

- ◆ **Progetto condiviso:** In una relazione di coppia che ambisce ad essere di Vero Amore devono desiderarlo e volerlo entrambi, deve esserci uno o più “progetti” a cui entrambi aderiscono con grande e sincera Gioia. Meglio un progetto “semplice e limitato”, come ad esempio: “questa estate faremo le vacanze insieme e saranno le più felici della nostra vita” ma condiviso da entrambi con gioia che un progetto estremamente ambizioso

o vago come: “Vivremo in un “castello” faremo tanti bambini e saremo sempre felici e contenti” di cui nessuno dei due è convinto... Non ci si può aspettare che nessun progetto possa realizzarsi solo grazie al “caso” o alla volontà di uno soltanto dei due.

- **Tu diventi Noi:** non si è più un “io” ma si diviene un “noi”.
- **Gioia:** La Gioia è la prima e fondamentale emozione che caratterizza la coppia, il “terreno” su cui nasce e cresce la sua Anima. La prima emozione che si prova quando si

pensa alla coppia è Gioia. Quando/se ci si “accorge” che, pensando al proprio Amore o alla coppia, o a qualcosa della coppia si prova una emozione che non è Gioia, si cambia subito “canale” come si fa, ad esempio, con la televisione quando si vogliono vedere cartoni animati o cose che facciano ridere e “appaiono”, invece, cose tristi, tragedie o miserie umane...

- **No Aspettative:** Non “caricare” l’altro di aspettative e non lasciare che l’altro ne produca su di te: *“Promettimi che tu mi sarai sempre fedele, che tu mi*

amerai per sempre, che tu mi farai sempre sentire un re/regina, che tu mi... che tu mi... che tu mi... ecc. Della tua felicità ti devi assumere tu per primo/a ogni responsabilità, **la coppia è il luogo dove entrambi si condividono la propria Gioia e dal quale viene ad entrambi “restituita” amplificata a dismisura dal reciproco Amore Vero e condiviso. Non è “semplicemente” il luogo dentro il quale si è messa un'altra persona da cui poter attingere per non essere infelici...** Le aspettative nascono con la paura che non si

realizzino e la paura distrugge l'Amore. Affinché si realizzi ciò che si vorrebbe non si devono produrre aspettative, si devono invece produrre pensieri e desideri alimentati con Gioia ed entusiasmo. Se sono inoltre sinceramente condivisi da entrambi, le probabilità che si realizzi quello che si desidera sono altissime...

- ◆ **Voi stessi:** ognuno si “rivela” all'altro per quello che è, spontaneamente e naturalmente, senza maschere, senza “filtri”, rinunciando a qualsiasi paura del giudizio dell'altro riguardo

qualsiasi cosa, fisica, mentale/emozionale, spirituale.

- **Sorridete, Giocate, Sdrammatizzate:** State vivendo insieme una esperienza che è soprattutto di Gioia, godetevi, Amatevi e divertitevi insieme e reciprocamente, sorridendo.
- **Rispetto:** Il rispetto è uno degli elementi fondamentali su cui si basa una relazione di Vero Amore. Rispetto è anche quello di pensare e agire considerando sempre il “noi” prioritario sull’“io”, rispetto è anche non dare o fare all’altro ciò che l’altro non desidera o gradisce, è

considerare sempre ogni cosa anche dal suo punto di vista.

- **Gratitudine:** Quello che ognuno dei due vive grazie alla relazione di coppia di Vero Amore è qualcosa di meravigliosamente indescrivibile, ognuno è reciprocamente grato all'altro anche "solo" per permettergli di Amarlo, di poter vivere quell'esperienza di Amore.
- **Sincerità:** quello che pensi conta come quello che dici, se quello che pensi non corrisponde, non è "allineato" con quello che dici, ti "allontani" da te stesso,

dall'altro/a e indebolisci la coppia. Ogni bugia, qualunque sia, è una "ferita" nell'Anima della coppia. L'Anima è trasparenza e sincerità assoluta e conosce comunque (anche se la mente non sa) la verità di ogni cosa... Solo la mente si può ingannare, non l'Anima. Se entrambi sanno Amare, se entrambi si stanno Amando, entrambi sono "allineati" e in comunione di intenti con la realtà, la verità la intuiscono e la sincerità non è più uno "sforzo" ma l'unica, naturale, spontanea forma di reciproca comunicazione.

- **Condivisione:** entrambi parlano di sé e chiedono all'altro/a di parlare di sé, condividendo o raccontando le proprie emozioni, belle o brutte, i propri desideri, fantasie, ambizioni. Solo condividendosi si può rimanere “vicini” e la coppia può avere un lungo futuro.
- **Non Giudicare:** non fidarti dei tuoi giudizi “mentali” quelli vanno bene per sopravvivere, non per Amare. Entrambi devono desiderare conoscere l'altra persona ma non la giudicano. Quando giudichi metti delle “etichette” che impediscono a te

di conoscere e all'altro/a di poter essere sincero/a e farsi conoscere. Non puoi mai conoscere veramente l'al-tro/a perché entrambi cambiate continuamente, ma se vi condividete sinceramente, cambiate insieme, e la coppia può allora conoscersi e durare, nella Gioia, anche tutta la vita.

- ◆ **Idea dell'altro/a:** in una coppia che ambisce ad essere di Vero Amore entrambi hanno una bellissima opinione dell'altro, "tifano" per lui/lei, gli augurano sempre il massimo bene possibile ed immaginabile,

pensano e parlano sempre benissimo dell'altro.

- **Immaginazione:** entrambi pensano di sé del compagno/a della propria coppia sempre e solo le cose più belle che possono riuscire ad immaginare.
- **Sessualità espressa:** Entrambi sanno esprimere tutta la propria sessualità, ogni “idea”, “istinto”, “intuizione”, “sensazione”, “fantasia”, all'interno della coppia. Chi si accorge che sta “producendo” energia sessuale al di fuori della coppia o che la sta “dirottando” su estranei o altrove la ridireziona nella

coppia parlandone, rivelandosi sinceramente, condividendosi. In ogni fantasia, qualunque essa sia, metti la persona che ami come protagonista, non “usare” estranei. Le emozioni che provi oggi dipendono da ciò che hai immaginato e desiderato nel tuo passato.

- **Non cercare di cambiarla/o:** se cerchi di cambiarla/o per essere ciò che tu ritieni “migliore”, non stai amando e ottieni invece di peggiorare te stesso/a e entrambi. Quello che tu ritieni “migliore” può non esserlo affatto, una cosa è migliore solo

se lo è per entrambi, cerca invece di migliorare te stesso/a e se “migliori” veramente, anche l'al-tro/a lo farà, ma spontaneamente...

- **Sullo Stesso Piano:** siete entrambi sullo stesso piano, non c'è un “dominato” e un “dominante”, uno che dà ed uno che riceve, entrambi si donano, entrambi si ricevono. Entrambi prendono iniziative e decisioni ed entrambi contribuiscono a creare la coppia che entrambi desiderano, nessuno “subisce”, entrambi “scelgono”.
- **No Gelosia:** Ama con gioia ed

entusiasmo, sempre, la gelosia è un effetto del non riuscire a condividersi entrambi pienamente, è un effetto della paura, non dell'Amore. La paura favorisce la realizzazione proprio di ciò che si teme...

- **Le Crisi sono opportunità:** sono preziose occasioni per cambiare qualcosa, per cambiare il proprio modo di pensare e di essere, con Amore, sincerità e volontà reciproca, se non si cambia le crisi si ripeteranno, se si cambia si può migliorare sé stessi e la coppia e non si ripresenteranno.

- **Aiuto reciproco:** quando si Ama veramente si pensa e si agisce pensando sempre alla coppia prima che alla propria individualità. In una relazione di Vero Amore, indipendentemente dalle apparenze, non esiste più chi aiuta e chi è aiutato, entrambi si “aiutano” reciprocamente e agiscono, qualunque cosa possa accadere ad uno o a entrambi, in “comunione di intenti”.

SÉ STESSI E GLI ESTERNI ALLA COPPIA:

- **Relazioni affettive passate esterne alla coppia:** Liberarsi da ogni relazione affettiva

esterna alla coppia in cui entrambi o solo uno dei due possa avere un interesse sessuale o un qualsiasi interesse affettivo non “compatibile” con gli obiettivi della propria coppia (mantenerle solo se è possibile trasformarle in relazioni sinceramente “disinteressate”). Se vi sono degli/delle “ex “che hanno ancora delle aspettative, metteteli subito al corrente che state vivendo una relazione di coppia e che Amate quella persona. Se reagiscono con gioia sincera significa che non sono interessate, se reagiscono “male”

cercando in qualsiasi modo di ostacolare il rapporto allora prendete da subito le distanze. Se avete dubbi, fate in modo di incontrarvi tutti insieme con il fine di conoscervi ed “eliminare” ogni possibile interferenza esterna e “sciogliere” ogni eventuale aspettativa “in sospeso”. Se ciò non è possibile, smettere di interagire (anche con decisione) con la persona esterna alla coppia che ha un problema (in genere di rabbia o invidia), pensando comunque a lei sempre con Amore e Gratitude, augurandole tutto il bene

possibile e di poter vivere anche lei un Amore autentico.

- ◆ **Genitori Reciproci:** Pur volendo sempre loro immensamente bene, “tagliate” simbolicamente immediatamente qualsiasi “cordone ombelicale” che ognuno dei due può ancora avere “collegato” con i propri genitori. Le peggiori e più potenti “Interferenze” sottili derivano in genere proprio da genitori “invadenti”, “possessivi”, “infelici” o che non si danno pace perché la loro incapacità di Amare li porta a voler mantenere il controllo o

l'attaccamento verso i loro figli, anche dopo che hanno raggiunto l'autosufficienza fisica.

Qualsiasi attaccamento o desiderio di possesso o controllo da parte di qualsiasi genitore dopo la sua maggiore età e autosufficienza fisica è da considerarsi inopportuno e un grave ostacolo alla realizzazione della sua vita affettiva. Provare per i propri e rispettivi genitori sempre Amore e Gratitudine ma non accettare e non permettere interferenze sulla propria vita affettiva (le producono comunque anche solo con il pensiero...). Se non si ha ancora

una propria vita affettiva, iniziare a farlo subito. Molte persone non hanno una propria vita affettiva “vera” proprio a causa di genitori troppo possessivi e invadenti.

- **Amici, conoscenti:** Condividete tutte le vostre reciproche amicizie favorendo, frequentando maggiormente quelle che si avvicinano alla capacità di esprimere Amore, armonia, equilibrio, sincerità e gioia e riducendo la frequentazione delle altre...
- **Nuove conoscenze:** Quando due persone si avvicinano a vivere

una esperienza di coppia di vero Amore, la loro vita cambia, e, probabilmente, anche molte delle persone intorno a loro cambieranno per “lasciare il posto” ad altre, ogni nuova conoscenza di uno dei due viene fin da subito condivisa con il proprio compagno.

Ed ora tocca a te! Ti auguro con tutto il cuore che di vivere l'esperienza della Coppia Illuminata!

Fabio Marchesi



| LETTURE CONSIGLIATE |

Marchesi, *La fisica
dell'anima*, Tecniche
nuove.

Marchesi, *Amati!*, Piemme.

Marchesi, *Exotropia*,

Tecniche nuove.

Douglas, *I segreti sessuali dell'Oriente*, Grandi manuali Newton.

Osho, *Con te o senza di te*, Mondadori.

Kriananda, *L'intelligenza intuitiva*, Ananda.

D. Aczel, *Entanglement*, Cortina.

. Gladwell, *Blink*, Mondadori.

Osho, *Tantra*, Bompiani.

a d r a , *Tantra*, Oscar

Mondadori.

Franco, *Pensieri per vivere*,
Mediterranee.

Waslavich, *Istruzioni per
rendersi infelici*,
Feltrinelli.

Pierrakos, *Il male e come
trasformarlo*, Crisalide.

Pierrakos, *L'unione creativa*,
Crisalide.

Galys, *Viaggio al portale
delle anime*, Hermes.

Wiseman, *Fattore fortuna*,

Sonzogno.

Reich, *La funzione
dell'orgasmo*, Pratiche
Editrice.

Wyler, *Come fare miracoli*,
Corbaccio.

ishnananda, *A tu per tu con la
paura*, Urrà.

Salomon, *La sacra follia
della coppia*, L'età
dell'acquario.

Lampis, *L'uso cosciente delle
energie*, Amrita.

Angela, *Ti amerò per sempre,*
Mondadori.

De Mello, *Messaggio per
un'aquila che si crede un
pollo.*

QFT International



Entusiasmiologia

di Fabio Marchesi

www.fabiomarchesi.com