

*Un Amore Intelligente*

*Un Amore Intelligente*

*di*

*Ariel Shine*

[www.mammesinglesecrets.com](http://www.mammesinglesecrets.com)



*I contenuti di questo Report **non hanno valenza professionale** .*

*Lo scopo del presente Report è, unicamente, quello di condividere esperienze personali ed approfondite trattate sul Blog dell'autrice stessa.*

*Tu puoi **distribuire liberamente questo Report non modificando i contenuti ed il nome dell'autrice.***

## *Un Amore Intelligente*

Ciao mi chiamo Ariel Shine ed ho 35 anni, sono separata e mamma di uno splendido bambino.

Mi piace comunicare con gli altri, ed ho sempre svolto professioni a contatto con la gente.

Per molti anni, ho lavorato nell'ambito della cosmesi, ma ho un background ricco di corsi su Come vendere, Come entrare in empatia con il cliente e qualche base di psicologia (**ma\* non\* sono psicologa**).

Dopo la mia separazione, mi sono ritrovata a dovere Ricominciare e non è stato per niente facile.

In quel periodo, ho fatto molta introspezione e mi sono dedicata ad un tema che mi ha, da sempre, appassionata molto:

**le relazioni, ma, soprattutto, i sottili meccanismi che le muovono.**

Su di una cosa, in particolare, mi sono fermata a riflettere: **perché certi rapporti fanno soffrire** e, soprattutto, come mai, certe donne (ma anche certi uomini, seppur in minoranza) hanno sempre a che fare con storie “sbagliate”?

Rivolgendomi anche questa domanda: se sei una mamma con un figlio (e sei separata), sarà più complicato ricominciare?

## *Un Amore Intelligente*

Soprattutto, su quest'ultimo tema mi sono concentrata ed è nato, così:

**“Mamme Single...Come Ricominciare”** all'interno del quale approfondisco temi molto coinvolgenti per qualsiasi mamma che vuole rimettersi in gioco.

Oggi, però, in questo Report voglio darti un piccolo assaggio del mio modo di vedere le cose riguardo all'amore e ti parlerò dell' **Amore Intelligente**.

Pronta?

Anche se non sei una mamma single, non importa, in fondo, siamo tutte persone e, nella vita, spesso, incontriamo le medesime difficoltà.

Ciò non toglie che, molte cose scritte qui, vadano bene anche per un uomo (quindi, se sei un uomo, adattale e non prestare caso se parlo al femminile).

Quando si interrompe una relazione, solitamente, si sta malissimo, ed il periodo peggiore è, sicuramente, quello che precede la fine.

I mille dubbi, le mille perplessità, la paura di non riuscire a vivere senza di lui.

Capisci che, dalla relazione con lui, non hai più quello che vuoi, ma non trovi il coraggio di lasciarlo, così, lo “stillicidio” si protrae e, giorno dopo giorno, può succedere, di perdere di vista te stessa, i tuoi bisogni e quello che realmente vuoi (e che ti rende felice).

## *Un Amore Intelligente*

Ad un certo punto, quando prendi coscienza che il partner si allontana e capisci che, il “tuo grande amore” non è più dalla tua parte, ti arrendi all'evidenza.

Te lo ricordi il dolore che si prova?

Per quanto mi riguarda, devo dirti che, l'angoscia più profonda l'ho sentita quando mi sono accorta che, il volere parlargli per esprimergli il mio disagio, per lui, equivaleva ad un “volere avere sempre ragione” e, lì, ho preso atto che era veramente finita.

Questa premessa, per dirti che, ADESSO, abbiamo il diritto-dovere di cercare una persona che sia disposta ad ascoltarci ed anche a sopportarci, perché no?

Noi, in fondo (anche se, forse, non ne sei ancora consapevole) siamo persone forti e ci meritiamo una persona che ci apprezzi, veramente, per quelle che siamo.

Anche se il nostro ex non faceva altro che sottolineare i nostri difetti e le nostre inadeguatezze, proviamo a pensare che, al mondo, non sono tutti come lui, quindi, riappropriamoci della nostra dignità ed andiamo avanti.....

pensando anche ad una cosa verissima che diceva mia nonna: “Tutto capita per un motivo”.

## *Un Amore Intelligente*

Per andare avanti, però, un breve esame di coscienza dobbiamo farcelo, per capire se, anche noi, abbiamo messo in atto meccanismi che sarebbe meglio evitare nella prossima relazione.

Quello a cui, adesso, puntiamo è la costruzione di un amore “equilibrato”.

Se apparteniamo al genere che si mette sempre con l'uomo sbagliato, e che porta avanti relazioni anche se, facendolo, soffre, forse, una spiegazione c'è.

Lo sapevi che, c'è chi sostiene che vivere una storia “tribolata” procura un certo eccitamento, e che si può anche rimanere vittima di questa cosa, scartando le relazioni normali ed appaganti, perché non scatenano lo stesso livello di adrenalina?

Il fatto è che, da qui all'abituarsi a questa sensazione, il passo è breve, soprattutto, se siamo donne che cercano sempre la realizzazione in qualcun altro e non in noi stesse.

Essere vittima di un rapporto così, non è una cosa che si decide in partenza, ma ci sono tappe che, senza rendercene conto, fanno sì che si scatenino certi meccanismi.

Spesso, chi si trova coinvolta in una storia “sbagliata”, è perché si concentra troppo sul partner e sul come fare per non perderlo, convinta che, tutto giri intorno a lui, compresa la sua realizzazione come persona.

## *Un Amore Intelligente*

Così, può succedere che, anche il rapporto, inizialmente, più equilibrato con l'andare del tempo e con lo scattare di certi meccanismi, si trasformi in un rapporto che crea sofferenza.

Questo, perché, noi esseri umani siamo un po' "furbacchioni" e, quando ci troviamo in coppia tendiamo a "testare" la sopportazione del partner e, senza farlo apposta, se vediamo che dall'altra parte tutto viene accettato.....ad approfittarcene anche un po'.

Io attribuisco un' importanza fondamentale all'[autostima](#), all'interno di un rapporto.

Sì, bisogna anche dire che questo termine, ultimamente, è un po' "inflazionato", ma, attenzione....ci sarà pure un motivo se ciò accade e se è ritenuta da molti così importante!

Io sono convinta che, sia il nostro campanellino d'allarme che ci avverte quando qualcuno passa il limite, dandoci modo di poterci difendere.

Perché insisto (se già hai avuto modo di conoscermi) così tanto, secondo te, sul fatto che, prima di tutto, dobbiamo volerci bene ed essere consapevoli del nostro valore prima di iniziare una relazione?

Spesso, quando ci si trova invischiati nella storia sbagliata, è, perché, si è convinte di non meritarsi niente di meglio.

## *Un Amore Intelligente*

Una sua telefonata ci porta alle stelle.....

Una frase con tono seccato ci porta alle stalle....

Vogliamo sempre dimostrargli di essere alla sua altezza e nutriamo la ferma convinzione che, prima o poi, lui per noi si modificherà!

Ti dice niente, la classica frase "Io ti cambierò?".

Tutto gira intorno all'amato e tutto si svolge in sua funzione.

Lo so, quando c'è l'amore è tutto più bello, ma, quando gli equilibri si rompono ed inizi a notare un distacco, il terrore di perdere l'amato, solitamente, scatena dei meccanismi e, se tu vivi esclusivamente per lui, può darsi che inizi ad andare nel panico (e, forse, anche a diventare soffocante) sopportando, magari, atteggiamenti che ti fanno soffrire.

Ti dico una cosa: spesso, lo stesso uomo, con una donna che "si vuole più bene", certi comportamenti non li assumerà mai!

(perché, liberissima di non credermi, **il limite a cui si può arrivare è una cosa che si fiuta a distanza**).

E non è neanche detto che, sia poi così tanto crudele il Lui che ti fa soffrire; solo che, ha colto "la falla" e, con te, fa una cosa che, magari non è condivisibile, ma, che è, sicuramente, umana : se ne approfitta.

## *Un Amore Intelligente*

Presto o tardi, ci renderemo conto che SOLO NOI possiamo mettere fine a questo comportamento, semplicemente, modificando certe cose.

Non riusciremo mai, né ad amare né ad essere amate davvero, finché non saremo consapevoli del nostro valore.

Cosa fare dunque?

- Stiliamo una lista dei nostri pregi (e sono sicura che ne hai!)
- Pensiamo a cosa abbiamo fatto di bello per noi, ultimamente e, per una volta, mettiamo prima noi stesse.
- Non pensiamo che, nella vita, dobbiamo, per forza, avere il consenso di tutti.

Un amore, per essere “intelligente”, deve farci stare bene, e, se ci pensi, la parola rapporto presuppone uno scambio tra due persone, nel quale, entrambe devono venirsi incontro e rinunciare un pochino alla loro individualità, a favore di un terzo elemento: il NOI.

**Questo funziona se a farlo si è in due**, altrimenti, si creano degli squilibri.

Noi non possiamo proiettare tutto su di una persona, perché, **per quanto in buona fede essa sia, non è così che deve essere.**

Se, poi, siamo anche mamme single, il discorso vale ancora di più, perché non possiamo regalare la nostra energia ad una persona che non se la merita,



## *Un Amore Intelligente*

noi abbiamo bisogno, anzi no, CI MERITIAMO tutta la serenità del mondo per crescere il nostro bambino, e non possiamo più sprecarla in storie che ci fanno soffrire.

Dobbiamo metterci in testa che, **non possiamo avere il controllo su tutto** e su tutti, perché, l'unica persona che possiamo controllare siamo noi stesse.

Da qui, l'importanza di rinunciare a fare andare, a tutti i costi, le cose come vogliamo noi (ed a modificare qualcuno).

Dicendoti questo, sto pensando un pò a me:

Come ho potuto trovare un lavoro che mi soddisfa...

Come ho trovato una persona che mi fa stare bene...

Adesso, posso affermare di essere davvero me stessa.

Sai? Sono consapevole del fatto che, la persona più importante della mia vita, dopo mio figlio, sono io, ed un uomo, per fare parte della mia vita, deve meritarselo !

Questo, perché io so di valere e non mi posso annullare per un uomo che, nella storia con me, **non investe quello che investo io.**

**QUESTO si chiama amore intelligente.**

## *Un Amore Intelligente*

Sarò più chiara: è naturale, nella vita, avere la speranza di incontrare una persona che ci ami, ci sorregga e che ci comprenda, ma non possiamo avere questo come unico scopo, perché, finiremmo per investire troppo sul partner ed il carico emotivo che ne deriverebbe non sarebbe salutare per la relazione.

Dovremmo imparare ad amare, prima noi stesse, poi, quando arriva la persona che ci piace, potrà essere il nostro “di più” e saremo in grado di vivercela più serenamente.

Insomma, il nostro obiettivo dovrebbe diventare quello di stare con qualcuno solo se ci assicura determinate cose, tipo: la comune serenità, l’amore, il sostegno e la comprensione.

Sono stati scritti tantissimi libri sulle donne che mettono l’amore per l’uomo sbagliato al primo posto, e non è un caso se diventano dei bestseller!

Il genere di relazione che vivremo, dipenderà solo da noi, da come ci poniamo e dai meccanismi che scateniamo con i comportamenti che mettiamo in atto.

L’importante, è sapere valutare se la persona che abbiamo accanto tiene al nostro rapporto quanto noi, se rispetta le nostre esigenze ed i nostri sentimenti, insomma, **il nostro amore DEVE farci stare bene.**

Quando impareremo ad amarci di più, scopriremo quanto sia bello dare, ma, anche, quanto lo sia ricevere (con nostro grande stupore) e, forse, ci

## *Un Amore Intelligente*

troveremo anche un po' spaesate se, nelle storie passate, siamo sempre state in tensione!

Ma non temere, alle cose che fanno stare bene ci si abitua in fretta, perché:

- è bellissimo stare con una persona che ti dà l'importanza che meriti.

- che ti dice ti amo quando hai bisogno di sentirlo

- che ti fa la telefonata una volta in più (piuttosto che in

meno) e che, **cogliendo il tuo valore, non può fare altro che amarti, perché :**

**Questo, è l'amore intelligente.**

Ariel <http://www.mammesinglesecrets.com/>