

ETTORE AMATO

NON

L'AMORE ✓ FA
SOFFRIRE



7 STRATEGIE PER NON AMMALARSI D'AMORE

UNO
EDITORI

Ettore Amato

L'AMORE NON FA SOFFRIRE

7 strategie per non ammalarti d'amore

UNO
EDITORIAL

The logo for UNO EDITORIALE features the word "UNO" in a bold, black, sans-serif font. Below it, the word "EDITORIAL" is written in a smaller, black, sans-serif font. To the right of the text, there is a stylized graphic element consisting of a grey, semi-transparent oval shape that overlaps the "O" in "UNO".

INDICE

Prefazione	9
Qualche domanda sull'Amore	9
Introduzione	13
Un modo diverso di vedere l'amore	13
PRIMA PARTE	
Pensieri e convinzioni sull'Amore	17
1 La domanda più difficile	19
2 L'Amore fa soffrire	25
3 Il come e il perché dell'amore	33
4 I pensieri sull'amore	41
5 Liberati dalle convinzioni	47
6 Cercare la soddisfazione di un bisogno nell'amore	57
7 Tutta la verità sull'amore	67
8 Innamoramento e Amore	75
SECONDA PARTE	
Le sette regole dell'amore	81
PRIMA REGOLA	
Evita di creare aspettative che non potrai mantenere	83
SECONDA REGOLA	
Non idealizzare l'altra persona	89
TERZA REGOLA	
Ricorda le promesse che hai fatto	95
QUARTA REGOLA	
Non vedere solo le cose negative	101

QUINTA REGOLA	
Smetti di essere egoista	107
SESTA REGOLA	
Non confondere i cani con i gatti	113
SETTIMA REGOLA	
Smetti di supporre e impara a dire quello che pensi	119
Abbandona i sensi di colpa	125
TERZA PARTE	
Allenati all'Amore	131
Esercizi per l'Amore	133
E ora, finito il libro... che si fa?	140
Non resta che essere grati	143
L'Autore	143

«Voglio mostrarti un modo diverso di vivere l'Amore...».

Qualche domanda sull'Amore

L'amore è...?

Qual è il primo pensiero, la prima idea, il primo aggettivo che ti è venuto in mente?

Ma soprattutto: sei sicuro, sei sicura che quell'idea sull'amore sia proprio tua?

Certo, di chi vuoi che sia!

Bene, ti faccio un'altra domanda allora: e se tutto quello che sai sull'amore fosse falso?

È una domanda inquietante, lo so, ma se mettere almeno in discussione le tue idee, potesse portarti a scoprire una risposta affascinante che ha il potere di aprire scenari completamente nuovi nella tua vita?

Alcuni recenti studi hanno dimostrato che un'attività inconscia *non percepita* è in atto fino a dieci secondi prima che razionalmente ci venga un'idea, un pensiero. Ciò significa che *in qualche modo*, non siamo padroni delle nostre idee, dei nostri pensieri.

Di chi sono allora quei pensieri, quelle idee? Viviamo costantemente e inconsapevolmente guardando un film del passato e riproponendo gli stessi schemi (ecco perché... va a finire sempre così). Schemi, pensieri e comportamenti che abbiamo appreso chissà dove, chissà quando e che sono diventati automatici. La verità è che da quando li abbiamo appresi, senza saperlo, non li abbiamo mai più messi in discussione.

Non c'è niente di male a farlo, ci sono molti schemi mentali produttivi: come camminare, come leggere, come scrivere, come, come, come...

C'è solo un problema per le cose importanti, come l'amore: ti svegli una mattina e ti accorgi di avere vissuto la vita di qualcun altro.

Dopo aver letto questo libro, per te, l'amore potrebbe non avere più lo stesso significato.

Ci sono due modi per affrontare gli argomenti: il primo è analizzandoli dall'esterno: le chiamano "strategie". Sono importanti? Certo che lo sono, infatti l'autore te ne fornirà ben sette: sette strategie per non ammalarti d'amore.

Ma non ci si può fermare qui, sarebbe come dire a una persona nervosa... "dovresti stare calma".

Già, lo so anche io che dovrei stare calmo! Ma perché non ci riesco? Ettore ha dunque scelto di *andare oltre* e questo gli fa grande onore: arriva qui infatti il secondo modo per analizzare le cose, *andando in profondità*.

È la strada più difficile per chi scrive un libro, la più impervia, ma è quella che porta a risultati più significativi e duraturi, a un cambio di paradigma talmente radicale da farti restare a bocca aperta. Fin dalle prime pagine Ettore ti guiderà, nodo per nodo, a sbrogliare *il grande intreccio* e nel giro di qualche pagina potresti scoprire che...

Non ti anticipo nulla, lascio a te intraprendere il viaggio.

Per quanto mi riguarda questo non è un libro sull'amore, è *il* libro sull'amore.

Fra qualche pagina potresti scoprire che vivere finalmente la storia d'amore che desideri non è un'utopia, ma è una possibilità concreta, reale, a un passo da te.

Ma, soprattutto, che te la meriti.

Buon viaggio,

e

buon Amore.

ITALO PENTIMALLI

Fondatore e Direttore del progetto "PiuChePuoi.it"

Autore del bestseller *Il Potere del Cervello Quantico*

Un modo diverso di vedere l'amore

Quante volte hai detto che “così non può continuare”? Che “ormai si litiga solo”? Che “non è più come prima”?

Quando queste frasi iniziano a diventare troppo ricorrenti, è arrivato il momento di comprendere che la tua relazione potrebbe essere arrivata a un punto critico e che devi assolutamente fare qualcosa, se vuoi davvero provare a farla continuare.

Se invece le tue precedenti storie d'amore sono terminate quasi sempre facendoti soffrire e pensi che tutti gli uomini e tutte le donne che incontri siano a questo mondo solo per farti piangere e impedirti di essere felice in amore, adesso hai l'opportunità di comprendere gli errori che potresti aver commesso. In questo modo potrai evitarli o almeno prevenirli nella tua prossima relazione. Voglio essere chiaro con te. Dopo aver letto questo libro, potresti anche accorgerti che quello che stai vivendo in questo momento è solo un surrogato dell'amore, legato ai tuoi bisogni o ai comportamenti che scoprirai andando avanti nella lettura. Potresti anche renderti conto che la tua relazione è arrivata al capolinea o, forse, che non sarebbe mai neppure dovuta iniziare.

Queste pagine vogliono essere (e mi auguro che lo siano) il primo passo per liberarti dalle catene delle convinzioni sull'amore alle quali ti hanno abilmente legato e che non ti permettono di vedere e vivere finalmente l'amore in una maniera nuova, lontana dall'idea di sofferenza e privazione a cui siamo abituati.

Naturalmente, molto dipenderà da te e dal modo in cui leggerai questo libro. Se lo farai con apertura mentale e senza restare ancorato alle tue convinzioni e pregiudizi, ne riceverai grandi benefici. Nel libro ci saranno alcuni concetti chiave ripetuti e ai quali farò riferimento diverse volte. È molto importante che tu comprenda bene questi meccanismi di pensiero che mettiamo in atto in maniera inconscia e che possono condizionare i tuoi comportamenti, impedendoti di vivere l'amore in maniera sana e potenziante.

In queste pagine troverai spiegata una parte del metodo AMORE MALEDUCATO™ e comprenderai che se vuoi cambiare in meglio i tuoi rapporti e vuoi vivere una relazione più felice, non puoi aspettare che arrivi l'anima gemella, il principe azzurro o la principessa rosa. Capirai che l'amore è fatto di ranocchi che puoi baciare, quanto e dove vuoi, ma raramente si trasformano in bellissimi uomini o in fantastiche donne.

Ti renderai conto che non si può cercare la felicità fuori di noi o aspettare che qualcuno arrivi e magicamente ci renda felice. Tutti vogliamo essere felici, vogliamo essere capiti e vogliamo che qualcuno faccia tutto questo per noi, ma se tutti desideriamo le stesse cose, chi potrà accontentarci? Ci vorrebbe qualcuno che preferisca la nostra felicità alla sua, qualcuno che non abbia desideri o aspettative e che non desideri essere capito e vedere i suoi bisogni soddisfatti.

Credi davvero che possa esistere una persona così? Credi davvero che qualcuno possa vivere la propria vita in secondo piano, assecondando sempre i tuoi desideri? Accanto a te vuoi uno schiavo fedele e insoddisfatto, oppure cerchi un compagno con cui condividere la tua vita?

AMORE MALEUCATO™ nasce proprio dalla certezza che tutta la sofferenza che oggi le persone vivono nel rapporto di coppia sia dovuta alle convinzioni sbagliate che hanno sia sull'amore sia sulle relazioni. C'è bisogno di nutrire la nostra mente con nuovi pensieri, liberandola da tutte queste false credenze nelle quali il tempo, la società, i media, la religione e tutti quelli che nel corso dei secoli hanno parlato di amore, ci hanno imprigionato, impedendoci di essere felici. Pensare all'amore come a un'emozione da cercare fuori di noi, qualcosa che ci spetta di diritto e che il partner deve darci, quasi fosse un suo obbligo morale soddisfare ogni nostro bisogno, non fa che alimentare una visione distorta della vera essenza di questo sentimento. Durante i miei seminari e le sessioni private ascolto sempre più persone dire che l'amore fa soffrire; ma siamo proprio sicuri che sia l'amore a fare soffrire? Se ti fermi a riflettere, ti accorgerai che finché l'amore è presente nella tua vita la sofferenza non esiste. Solo quando inizia ad allontanarsi, quando lo pretendiamo o lo confondiamo con un bisogno che il partner deve assolutamente soddisfare, quando lo riduciamo a una serie di richieste, solo allora inizia la sofferenza. È la mancanza d'amore a fare soffrire e non la sua presenza.

Fino a quando i nostri pensieri saranno questi, non vorremo vivere l'amore per paura di soffrire, ma soffriremo a causa della sua mancanza.

Il libro è diviso in tre parti, ognuna delle quali serve a farti comprendere cosa fare per smettere di "ammalarti d'amore".

Nella prima parte, ti parlerò delle convinzioni che abbiamo sull'amore. I pensieri che hai condizionano infatti la tua vita e il tuo modo di vivere l'amore.

Nella seconda, invece, conoscerai le sette strategie che devi assolutamente mettere in pratica se vuoi finalmente vivere una relazione felice ed equilibrata.

Nella terza parte, troverai degli esercizi per approfondire e comprendere meglio tutto quello che hai letto. Ti aiuteranno a riflettere immediatamente sulla tua visione dell'amore.

E ora, non mi resta che augurarti una buona lettura.

Sempre con Amore,

ETTORE AMATO

Prima Parte

Pensieri e convinzioni sull'Amore

La domanda più difficile

«Mi hanno chiesto di spiegare cos'è l'amore, ma è come chiedere che sapore ha la Nutella».

Che cos'è l'amore? Tra tutte le domande che possano farmi, credo che questa sia una delle più difficili e complesse alla quale rispondere. Erich Fromm affermava che l'amore è un'arte e come tale va studiato e appreso. Per vivere l'amore nel miglior modo possibile, si dovrebbe conoscerne i meccanismi e le dinamiche, ma purtroppo questa non è la convinzione comune.

Oggi, la maggior parte delle persone è convinta che l'amore sia una serie infinita di emozioni e che una relazione felice sia solo questione di fortuna o almeno, in gran parte, sia dovuta al caso. Qualcuno, arriva perfino a tirare in ballo il destino o altre forze soprannaturali.

Se anche tu sei tra queste persone convinte che vivere un amore nella maniera migliore e più felice possibile sia solo questione di fortuna, farai bene a continuare a leggere. Alla fine di questo libro, potresti cambiare completamente il tuo pensiero e comprendere che imparare a essere felici in amore è davvero un'arte.

Se invece credi che la tua felicità in amore dipenda in gran parte da te, dai tuoi pensieri e dai tuoi comportamenti, allora alla fine del libro avrai rafforzato questa convinzione e avrai appreso sette strategie che ti permetteranno di essere ancora più consapevole che

la felicità si sceglie e non è una questione di fortuna, congiunzioni astrali o chissà quali altri sortilegi e incantesimi.

Abbiamo il dovere di essere felici. Io proporrei perfino una legge che imponesse a tutti di cercare la felicità nella propria vita. Sarebbe fantastico se esistesse, per tutti, l'obbligo di essere felici e mi piacerebbe che a scuola venisse introdotta l'ora della felicità. Un'ora durante la quale si parlasse e s'insegnasse ai giovani l'arte di vivere felici e di amare in maniera consapevole.

Nella vita tutti vogliamo essere amati e desideriamo avere una relazione felice, ma in pochi sappiamo come fare per realizzare questi desideri. Pochissime persone comprendono che i pensieri che hanno sull'amore incidono fortemente sulla loro vita e sulla loro relazione.

Certo, tutti vogliamo essere amati, ma se la realtà è questa, allora, chi deve amare? L'uomo vuole una donna che lo ami e lo sostenga, la donna cerca un uomo che la capisca e la faccia sentire unica ed entrambi vogliono essere oggetto dell'amore di qualcuno; ma allora questo qualcuno chi deve essere?

Ognuno di noi vuole essere amato e desidera trovare nella relazione e nel partner la soddisfazione a tutti i propri bisogni. Vogliamo che i pensieri che abbiamo sull'amore si realizzino, così come vogliamo e desideriamo che l'altro ci dia amore, ma allo stesso tempo pretendiamo che lo faccia a modo nostro, secondo i nostri desideri e i canoni ideali che abbiamo creato nella nostra testa. Il partner deve farlo con le nostre modalità affettive, seguendo i nostri pensieri e assecondando tutte le nostre credenze.

Nel momento in cui ci convinciamo, anche se attraverso considerazioni e pensieri sbagliati, che la persona che abbiamo incontrato potrebbe in qualche modo soddisfare il nostro bisogno di amore,

allora è fatta, abbiamo trovato chi dovrà in tutti i modi renderci felici. Senza *ma* e senza *se*, lo deve fare e basta!

Questo pensiero è la causa principale delle sofferenze in amore e per mostrarti chiaramente che cosa intendo, bisogna fare un passo indietro.

Perché scegliamo di condividere la nostra vita con un'altra persona? Ti sei mai posto questa domanda? E soprattutto, è sempre stato così, oppure in passato le cose erano diverse?

Decidiamo di condividere la nostra vita con un uomo o una donna, perché questa persona suscita in noi delle emozioni. Scegliamo sulla base dei nostri bisogni e a quanto questi siano soddisfatti. L'altro diventa un oggetto che deve darci piacere.

Lo so, messa in questi termini, l'amore perde un po' quel senso di romanticismo che gli attribuiamo, ma la verità, anche se dura o difficile da accettare, è questa. Del resto, da me sentirai sempre e solo la verità. Niente zuccherini o paroline dolci a cui forse ti hanno abituato, ma che non ti permettono di vedere davvero come stanno le cose. Adesso, rifletti per un attimo e chiediti perché hai scelto proprio quella persona nella tua relazione precedente o in quella attuale. Prima di continuare a leggere, fermati un attimo e pensaci.

Quando faccio questa domanda, durante i seminari o le sessioni singole, le persone hanno difficoltà a rispondermi. Ci pensano e poi mi dicono che hanno scelto quella persona perché stavano bene con lui o con lei. Molte volte aggiungono che si sentivano amate, desiderate, speciali e uniche. Quasi tutti parlano delle emozioni che l'altro gli ha fatto vivere e provare ed è proprio per questo che è stato scelto.

Non hai forse scelto anche tu il tuo partner per questo motivo? Per il modo in cui l'altra persona ti ha fatto sentire? Per le emozioni

che ha suscitato in te e che appagavano i tuoi desideri?

Probabilmente sì! Hai scelto il tuo attuale compagno o quello precedente, per tutte le emozioni che ti ha fatto provare e non per quello che era realmente. Hai scelto quella persona per soddisfare un tuo bisogno, per ottenere un vantaggio e dei benefici emotivi e il tuo partner, probabilmente, ha scelto te per gli stessi motivi.

Anche se oggi abbiamo attribuito alla relazione e all'amore una nuova veste, adornandoli di romanticismo, forse li abbiamo idealizzati più del dovuto. Alla fine, per la maggior parte di noi, la scelta del partner è ancora una questione di benefici. Vogliamo ottenere un vantaggio dalla persona che abbiamo accanto.

Per molti popoli dell'antichità e perfino in tempi recenti, il matrimonio è stato visto semplicemente come l'unione di due persone per ottenere maggiori benefici per sé e per le rispettive famiglie. I re sposavano le figlie di altri re per aumentare il proprio potere e rafforzare il dominio sui popoli; i nobili si univano in matrimonio con altri nobili per accrescere o mantenere intatte le proprie ricchezze e in pratica i matrimoni omogamici, cioè di persone appartenenti alla stessa classe sociale, sono rimasti la regola fino agli inizi degli anni Cinquanta.

I romani avevano regolamentato le unioni con una legge, lo *Ius Connubii*, che sanciva la capacità di contrarre matrimonio solo tra individui della stessa classe sociale.

I popoli primitivi sceglievano il proprio compagno sulla base delle capacità personali e delle caratteristiche fisiche. Gli uomini preferivano donne con i fianchi larghi e seni prosperosi che si ritenevano essere più fertili, mentre le donne si contendevano gli uomini più forti o con posizioni predominanti che potessero proteggerle dai pericoli e garantire ai piccoli una vita più sicura.

Quindi è chiaro che l'amore e le relazioni in ogni epoca e per ogni razza, civiltà o singolo individuo, siano sempre state viste come valide e produttive, solo se hanno avuto la capacità concreta di generare un "vantaggio". Prima, questo beneficio era maggiormente orientato a mantenere o migliorare il proprio *status*, mentre oggi che la condizione sociale è più omologata rispetto al passato, il vantaggio principale che si cerca nell'altro è legato prevalentemente all'emotività.

Nella società moderna, l'amore non è più visto o vissuto come un mezzo per mantenere il proprio status sociale o per preservare grandi ricchezze, non serve solo a generare eredi o a proteggerci dai pericoli del mondo. Oggi, per molte persone, l'amore è ritenuto l'unica maniera per sfuggire alla solitudine e all'isolamento nel quale ogni giorno la vita ci spinge.

Non riusciamo più a stare da soli e cerchiamo nell'amore e in un compagno, un sollievo a questo malessere. Desideriamo sfuggire in ogni modo alla paura e al disagio opprimente che genera la solitudine. Smartphone, tablet, computer, social, chat, siti d'incontri e tutta la tecnologia moderna, riescono solo in parte ad alleviare questa paura, ma alla fine l'amore è l'unica ancora di salvezza alla quale vogliamo davvero aggrapparci.

Facciamo di tutto per soddisfare il bisogno di sentirci amati e allontanare da noi il timore di restare soli. Per questo, abbiamo finito per attribuire all'amore meriti che non possiede o colpe di cui spesso non è responsabile. Cerchiamo nell'amore tutto quello che non riusciamo a trovare o ad avere nella nostra vita e se quello che desideriamo non arriva, allora siamo pronti ad addossare al povero Cupido tutte le colpe della nostra sofferenza.