

# MIGLIORA LE TUE RELAZIONI

## nella vita privata e nel lavoro

REPORT GRATUITO

Apprendi le fasi critiche che possono distruggere le tue relazioni, e come si comportano invece le coppie che vanno d'accordo, Inizia a cambiare la tua relazione, oggi.

[WWW.STEFANOGENTILE.IT](http://WWW.STEFANOGENTILE.IT)

[Selezionare la data]

Autore: Stefano

# MIGLIORA LE TUE RELAZIONI

## nella vita privata e nel lavoro

---

### REPORT GRATUITO

Apprendi le fasi critiche che possono distruggere le tue relazioni, e come si comportano invece le coppie che vanno d'accordo, Inizia a cambiare la tua relazione, oggi.

### Sei in una relazione difficile?

Se ti trovi all'interno di un rapporto difficile, o conflittuale, ci possono essere molti diversi motivi. Qualunque sia il motivo migliorare la relazione dipende dall'impegno di ognuno dei due partner. A volte però è difficile iniziare perché manca la consapevolezza di che cosa fare concretamente, da dove iniziare, per migliorare le cose.

Capire cosa fare concretamente, significa comprendere quali comportamenti, o attitudini, siano alla base della crescita della relazione, e quali invece, bisogna evitare.

Ma siccome i comportamenti seguono ciò che pensiamo sia giusto o non sia giusto fare all'interno della relazione, allora dobbiamo iniziare dal rivedere prima i nostri pensieri. Capire se stiamo pensando alla costruzione di una relazione sana e felice, o se siamo mossi dal voler soddisfare qualche altro bisogno sottostante, ad esempio un bisogno carenziale.

Se i nostri pensieri sono inclini alla lamentela, o ci troviamo ad accusare piuttosto frequentemente il partner e avanziamo spesso pretese nei suoi confronti, dobbiamo essere consapevoli che stiamo coltivando, alcuni inquinanti della mente, e che non otterremo nessun risultato positivo nella relazione.

## Questa relazione ti sta aiutando a crescere?

Messa molto semplicemente, la maggior parte dei conflitti relazionali nascono dall'incomprensione. Alcuni gravi conflitti possono nascere anche quando uno, o entrambi i partner desiderano controllare l'altro; oppure spingono nel rapporto solo bisogni ed interessi individuali; adottano pensieri calcolatori; determinano l'insicurezza dell'altro, lo vogliono dominare; sono spinti dal desiderio di un continuo riconoscimento;

Siamo esseri meravigliosi, eppure possiamo rendere infernale la nostra vita.

L'incomprensione di sé e dei propri reali bisogni, unite assieme all'incapacità di comunicarli nel modo corretto al nostro partner genera continue incomprensione e dissapori.

Spesso fino ad esaurire le forze psicologiche di entrambi. Di fronte all'incapacità di aggiustare le cose, appare purtroppo come unica alternativa possibile, la rottura del rapporto.

## I quattro Cavalieri dell'Apocalisse

Ci sono quattro fasi che conducono alla rottura del rapporto. Lo psicologo Jhon Gottman le ha riconosciute attraverso un'analisi comportamentale durata oltre 30 anni. Queste 4 fasi sono state definite i **Quattro Cavalieri dell'Apocalisse**.

### Il primo Cavaliere dell'Apocalisse

Solitamente la prima fase è quella dove inizia la **Critica** o il **Criticismo**. Criticare il nostro partner è molto diverso dall'offrirgli un nostro punto di vista in merito a qualcosa, oppure esprimere un disaccordo. Infatti, mentre gli ultimi due atteggiamenti sono specifici, la critica, invece, è volta a screditare il partner nella sua interezza.

### Il secondo Cavaliere dell'Apocalisse

Il secondo Cavaliere dell'Apocalisse con cui possiamo distruggere una relazione è il **Disprezzo**. Quando comunichiamo in modo sprezzante col partner usiamo il sarcasmo, la mancanza di rispetto, lo mettiamo in ridicolo, e utilizziamo un particolare linguaggio del corpo, ad esempio alzando le sopracciglia, strabuzzando gli occhi, e facendoli roteare.

### Il terzo Cavaliere dell'Apocalisse

Il terzo Cavaliere dell'Apocalisse è la **Giustificazione**. La Giustificazione è un modo sbagliato di reagire, ma è facile cadervi perché ci viene automatico. Pensiamo che scusarci in modo sincero non sia un bene perché in fondo temiamo che il partner si allontani, sentendosi deluso da noi. Ma scusarsi in modo sincero è l'unica cosa giusta da fare, perché rivela che abbiamo a cuore il partner. Giustificare un nostro atteggiamento sarcastico, o un comportamento irritato o sprezzante impedisce di rimediare perché ci richiude in noi stessi.

### Il quarto Cavaliere dell'Apocalisse

Il quarto Cavaliere dell'Apocalisse che possiamo utilizzare per rompere un rapporto è detto il **Muro di Silenzio**. Con questo tipo d'atteggiamento evitiamo i conflitti. Però evitiamo i conflitti perché non siamo ben consapevoli dei nostri sentimenti, oppure perché abbiamo paura.

Piuttosto che affrontare l'argomento (che tenderà ad accumularsi con altri episodi) facciamo finta di niente, ci allontaniamo, ci mettiamo a fare qualcos'altro, evitando di chiarire la situazione. In sintesi, smettiamo di occuparci della relazione. Ognuno si chiude nel proprio silenzio. Sono certo che ognuno di noi le conosce, e le ha adottate, almeno qualche volta. Sono atteggiamenti sbagliati, che abbiamo appreso, e fanno parte della nostra cultura. Liberarsene è il compito di ognuno di noi.

## Come affrontare i primi due Cavalieri dell'Apocalisse

Nella mia esperienza di coaching nel campo delle relazioni, ho anch'io validato la ricerca svolta da J.Gottman. Posso affermare che, in base alle mie osservazioni, quando in una relazione sono presenti tutti e quattro i Cavalieri dell'Apocalisse, è molto probabile che sia troppo tardi per aggiustare le cose.

Invece, se sono presenti solo gli ultimi due atteggiamenti, allora la relazione ha possibilità di sopravvivenza, se si cerca un aiuto professionale.

Per togliere di mezzo i primi due Cavalieri dell'Apocalisse, La Critica e il Disprezzo, la persona dovrebbe considerare di rivolgersi, singolarmente, ad un esperto, perché queste forme di attacco psicologico hanno spesso radici nell'infanzia, come ad esempio nel ricevimento di un'educazione moralistica, in cui l'espressione critica, l'incitazione alla vergogna, la tendenza a sminuire, la tendenza a fare richieste eccessive.

Se ti rispecchi in questi due atteggiamenti e desideri cambiare sentiti libero di chiamarmi per una consulenza gratuita.

**Ecco alcuni atteggiamenti tipici nelle coppie conflittuali:  
Mentre discutono assieme, uno dei due tipicamente:**

- 1. Salta alla conclusione**  
(Interrompe, non lascia finire, fa letture della mente)
- 2. Minimizza le cose positive**  
(Non è grato, non nota le cose, le dà per scontate)
- 3. Ingrandisce le cose negative**  
(Es: se c'è stato un ostacolo, lo trasforma in problema)
- 4. Generalizza le cose negative**  
(Es: se una cosa è andata storta, continuerà ad andare storta)
- 5. Rimane nel problema, non cerca soluzioni**  
(Non si attiva alla ricerca di migliorare le cose)

## Ecco cosa hanno invece in comune le coppie più felici:

Ecco un sommario di ciò che fanno le coppie più felici. Se sei in una relazione difficile perché non inizi a parlarne cercando di risolverla. Potreste impegnarvi ad aggiungere – di comune accordo – le cose che sentite mancare.

### Come si comportano?

- Sono in grado di apprezzarsi reciprocamente.
- Si volgono positivamente l'uno verso l'altro.
- Possono aprirsi alle idee del partner.
- Si impegnano a trovare tempo di qualità da passare assieme.
- Sanno rendere utili i conflitti, esprimendo i loro bisogni in modo chiaro.
- Evitano offese, critiche e disprezzo.
- Riparano la conversazione, quando prende una brutta piega.
- Perdonano in fretta eventuali errori del partner.

### Ecco alcuni atteggiamenti tipici osservabili nelle coppie che vanno d'accordo.

- Ascoltano e lasciano finire l'interlocutore, non interrompono e non gli parlano sopra.
- Si accorgono delle piccole cose, le apprezzano, e sono grati delle azioni gentili che ricevono, e ricambiano.
- Comprendono le cose, si auto controllano nei momenti difficili.
- Cercano soluzioni a eventuali problemi
- Sono ottimiste nel futuro, perché si impegnano a crearlo in prima persona.