

TOMÁS NAVARRO



AI AI GASA

LA VIA GIAPPONESE
ALL'AMORE CHE MERITI

 GIUNTI



AI AI GASA

TOMÁS NAVARRO

AI AI GASA

LA VIA GIAPPONESE
ALL'AMORE CHE MERITI

 GIUNTI

© 2023 by Tómas Navarro

© 2023 by Editorial Planeta, S.A.U.

Avda. Diagonal 662-664, Barcelona 08034 (Spagna)

Tutti i diritti sono riservati.

Prefazione di *Luca Mazzucchelli*

Traduzione: Prisca Destro

Editing: Jessica Cardaioli

Grafica di copertina: Silvia Virgillo • puntuale

www.giunti.it

© 2024 Giunti Editore S.p.A.

Via Bolognese 165 – 50139 Firenze – Italia

Via G.B. Pirelli 30 – 20124 Milano – Italia

ISBN: 9788809926585

Prima edizione digitale: gennaio 2024



PRO.DIGI **GIUNTI**
FESTINA LENTE

PREFAZIONE

«**D**ottore, nella mia relazione le cose non funzionano. Io e il mio partner non ci amiamo più come una volta e gran parte del tempo lo passiamo a discutere. Ci può aiutare?»

In tanti anni di lavoro come psicoterapeuta mi è spesso capitato di ricevere questo genere di richieste da parte di coppie che entravano nel mio studio in cerca di soluzione ai loro conflitti o periodi di crisi. Il concetto su cui invitavo – e invito tuttora – a riflettere i partner è che l'amore è prima di tutto una *competenza*. Mi rendo conto che questa affermazione sembra privare il concetto di amore di tutto il romanticismo a cui i romanzi e i film di Hollywood ci hanno da sempre abituato, e forse non è nemmeno l'esordio che ci si aspetterebbe per un libro dedicato a questo tema. Ma incoraggio il lettore a seguirmi nelle prossime righe, perché il libro che ha tra le mani potrebbe cambiare il modo in cui vive la relazione di coppia o, più in generale, la sua idea di amore.

Se siamo stati innamorati almeno una volta nella vita, conosciamo bene le sensazioni che si provano: l'euforia, le “farfalle nello stomaco”, il desiderio incessante di stare con l'altro, la difficoltà ad addormentarsi, i pensieri che ruotano continuamente attorno al nuovo partner...

Questi sono alcuni segnali tipici del cosiddetto “innamoramento”, un'esperienza che si manifesta in modo rapido, esplosivo e totalizzante. Questa fase – che è destinata a concludersi – vede i

partner altamente coinvolti, ma ha poco a che vedere con il ben più complesso concetto di amore. Perché la verità è che amare non accade; *amare è una scelta*.

Mentre l'innamoramento altro non è che il risultato di un meccanismo cerebrale responsabile di farci provare attrazione verso un'altra persona, amare è ciò che scegliamo consapevolmente di fare una volta che l'effetto dell'innamoramento è svanito e vediamo l'altro anche nei suoi difetti.

Il passaggio dall'innamoramento a un amore maturo richiede l'impegno attivo di entrambi i partner, affinché ciò che si desidera per la propria relazione possa diventare realtà concreta, dove il risultato di ciò che va bene e ciò che va male all'interno del rapporto è frutto di una responsabilità condivisa, che spetta a ciascuno dei componenti della coppia stessa.

Così come in un duo di ballerini, tanto più i singoli eccellono a livello individuale, tanto migliore sarà l'esibizione della coppia nel suo insieme, allo stesso modo due partner sviluppano la loro relazione partendo dall'individualità, ma assumendosi poi la responsabilità della coppia intera.

L'amore Ai ai gasa, il tema di questo libro, insegna che la felicità in una relazione di coppia non è un evento casuale o frutto di fortuna; spetta a noi creare le condizioni necessarie affinché essa possa entrare nelle nostre vite. Ecco che se miglioriamo le nostre competenze emotive, creiamo un terreno fertile per la comprensione reciproca; se alleniamo le nostre abilità comunicative, permettiamo alla nostra coppia di sperimentare nuovi modi di connettersi, fronteggiare le sfide e celebrare i successi; se ci abituiamo a condividere aspettative e vulnerabilità, apriamo le porte al sostegno reciproco lungo un percorso di evoluzione individuale oltre che di coppia.

Ben lontano dall'essere immediato e privo di ostacoli, comprendiamo allora come l'amore tra due partner sia più paragonabile a un'arte che va appresa, coltivata e preservata. E sarà necessario impiegare tempo, impegno, dedizione e comprensione, passando per numerosi tentativi, errori e compromessi affinché la relazione possa crescere sana e forte.

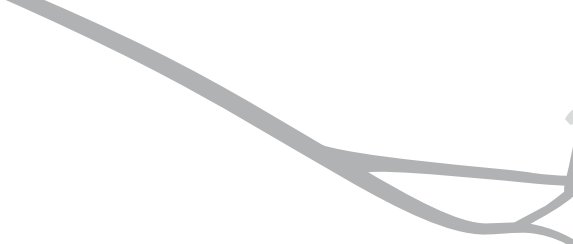
Pagina dopo pagina, questo libro smaschera l'infondatezza dell'amore romantico, un mito che per molto tempo ci ha fatto credere che l'amore fosse il risultato di una connessione immediata e perfetta raggiungibile senza sforzi.

Appare invece evidente che l'amore non è un punto d'arrivo, ma piuttosto un viaggio – meraviglioso quanto complesso – di scoperta e crescita continua, nel quale scegliere di amare è una decisione che non si compie una volta per tutte, bensì giorno dopo giorno, nonostante emergano chiaramente difetti e limiti dell'altra persona. Molti sono coloro che cercano un partner con cui condividere la quotidianità; pochi sono quelli che vivono di fatto una relazione autentica e felice.

In *Ai ai gasa*, Tomás Navarro offre una preziosa guida a chi desidera imparare a costruire un amore basato sulla reciprocità e sull'autenticità.

Ognuno di noi può trovare la sua via per l'amore. E se è questo che il lettore sta cercando, rimarrà sorpreso nello scoprire che quella strada è già sotto i suoi passi, pronta per essere percorsa; perché l'apprendimento dell'arte di amare è un via accessibile a chiunque desideri intraprenderne il viaggio.

LUCA MAZZUCHELLI
www.lucamazucchelli.com



A Núria, il mio amore Ai ai gasa...

Tutti dovrebbero avere una Núria accanto.

Una Núria con la quale condividere l'ombrello, la vita e il futuro.

Una Núria amante e complice, divertente e nobile, stimolante e provocatrice.


A te, amore mio...

Mio rifugio e mio impulso.

Mio riparo e mio focolare.

Mio angelo in terra.

Amore mio, mio Ai ai gasa.



The page features decorative floral and leaf motifs in the corners. In the top-left and bottom-right corners, there are dark grey branches with several light grey, five-petaled flowers and scattered leaves. In the bottom-left and top-right corners, there are more scattered light grey leaves and a few flowers, creating a symmetrical, delicate border around the central text.

PRIMA PARTE

PARLIAMO
DI AI AI GASA
E D'AMORE

Era una mattina molto calda per essere inizio primavera. Mentre il treno faceva il suo ingresso a Roma a gran velocità, per Tadao il tempo si era fermato. Aveva lo sguardo perso nel vuoto. Tra le mani teneva un libro aperto, in paziente attesa di condividere una bella storia d'amore con lui. A Tadao piaceva leggere Mishima durante i viaggi in treno.

La sua mente era finita sull'isola di Uta-jima, il luogo in cui si svolgeva l'azione del libro. Riusciva a sentire le onde che si infrangevano con violenza sugli scogli. Il canale di Irako è un vortice di correnti e mulinelli che sembra voler proteggere l'isola con tutta la passione e la furia di cui è capace.

Tadao adorava le isole. Nato a Hokkaido, nei pressi del lago Mashū, aveva passato tutta la vita tra i vulcani. Era sempre stato convinto del fatto che nascere su un'isola forgiasse il carattere, conferisse forza ma anche chiusura, per questo aveva deciso di partire alla volta del mondo. Il suo viaggio di scoperta lo aveva portato a Roma e da diversi anni si godeva la Città eterna.

«Comè la vita...» pensò Tadao. Alcune cose succedono troppo in fretta, altre troppo lentamente.

«Chi detta gli avvenimenti della vita?» Il vetro del finestrino gli restituiva il suo riflesso. «Perché sto andando a lavorare in un caldo sabato di primavera?» pensò. Di solito Tadao approfittava di ogni fine settimana per visitare luoghi diversi dell'Italia. «In questo momento potrei essere a Capri a prendere il sole, a visitare

Pompei o a Napoli a mangiare una pizza squisita» si disse. «Potrei navigare per la Sardegna, doppiare Capo Spartivento e nuotare in una caletta d'acque turchesi. Potrei essere ad arrampicare sulle Dolomiti, a passeggiare per Misurina o a dormire a Lavaredo» si disse ancora. «Guarda quante belle cose da fare e io che me ne sto andando al lavoro su un treno rumoroso.»

Tadao si considerava una persona molto razionale, perciò non capiva per quale motivo fosse irrazionalmente seduto in un treno diretto in centro città. Di sicuro Roma è la migliore città del mondo dove lavorare. Camminare dalla stazione al posto di lavoro è una gioia per i sensi. Ma lo era tanto da lavorare anche in un sabato di primavera? Qual era il vero motivo che spingeva Tadao a lavorare quando in realtà non aveva niente di urgente da fare né da concludere?

A Tadao piaceva il suo lavoro. Era il direttore didattico di una grande scuola. Amava cercare nuovi metodi affinché i suoi alunni potessero apprendere meglio e avere più strumenti con cui affrontare questa vita esigente. Sì, gli piaceva, ma non poteva essere questo il motivo. Ricordava la sua infanzia a Teshikaga e come il suo professore Takahiro gli avesse cambiato la vita. I bambini hanno bisogno di maestri che li ispirino e li motivino. I maestri sono artigiani che plasmano le anime, le liberano o le imprigionano, danno loro le ali o le mettono in catene.

Tornò a guardare il libro, proprio nel punto in cui Hatsue e Shinji si incontrano per la prima volta. Forse era qui la chiave. Tadao vide finalmente, con chiarezza assoluta, il motivo per cui stava andando a lavorare.

Non c'era nessun progetto concreto, anzi, non si trattava di una motivazione strettamente professionale: Tadao passava la giornata al lavoro per Bianca, per vederla, per stare con lei e godersi la sua compagnia.

Bianca era arrivata da poco nel gruppo. Lavorava lì solo da qualche mese. Avrebbe occupato la stessa posizione di Tadao ma in un altro centro. Prima di assumere l'incarico come nuova direttrice didattica di uno degli istituti più importanti di Roma, stava svolgendo alcune settimane di formazione in quello di Tadao.

Per lui era chiaro. Il motivo era questo e nessun altro: poter stare accanto a Bianca.

Tornò a fissare il libro, ma non riusciva più a leggere. Aveva la testa piena di parole, immagini, emozioni e dubbi. Nella sua mente si affollava una miriade di scene, come quella in cui Bianca gli aveva sfiorato le dita mentre gli mostrava come formattare un testo al computer, oppure l'altra quando gli aveva portato la merenda in un pomeriggio di pioggia, o quella in cui lo guardava come non l'aveva mai guardato nessuno.

Tutto acquisiva un senso.

«Prossima stazione Termini» annunciò l'altoparlante del treno.

Tadao chiuse il libro e scese. La sua mente continuava a essere rapita dalla rivelazione che aveva appena avuto. Come aveva potuto essere tanto cieco? In Giappone è molto raro che qualcuno ti dica che ti ama. Lì è tutto molto più sottile. Un gesto, uno sguardo o un dettaglio parlano d'amore molto più delle parole.

Negli anni trascorsi in Italia aveva avuto modo di accertare che non c'era niente di più diverso dal carattere giapponese di quello latino. In Italia era tutto chiaro, diretto, esaltato, estremo.

Tadao aveva deciso di abbandonare i grigi per il bianco e il nero, il contegno per la passione, la timidezza per l'estroversione, ma all'improvviso si rese conto di essere stato tradito dalla sua stessa messa a fuoco. Come poteva non aver visto ciò che era evidente? Bianca aveva lanciato abbondanti segnali d'amore in tutte le sue azioni.

Inoltre l'aveva fatto nel modo più rispettoso possibile. Con i dettagli, con umiltà e discrezione. Ma era cosciente di ciò che stava facendo o era solo una dimostrazione incontrollata del suo amore incosciente?

«Tadao.»

Una voce familiare lo riscosse dai suoi pensieri. Tadao si girò e sul volto gli spuntò un sorriso alla vista di Bianca.

«Che coincidenza!» disse lei con la sua voce colma di allegria e vitalità. «Non sapevo che oggi saresti venuto anche tu. Hai molto lavoro?»

«Be', sì, non so, mhmm... devo finire alcune cose...»

«Fantastico, così possiamo pranzare insieme. Ti va?»

«Sì, be', mi piacerebbe molto, ma... per te è ok? Sicura?»

«Tadao, sei più strano del solito. Stai bene?»

Tadao non capiva che cosa gli stesse succedendo. Bianca adesso non era la stessa Bianca di sempre. In lei qualcosa era cambiato. Forse non era cambiato niente in lei ed era lui a vederla con altri occhi. Dicono che l'amore cambi tutto, che esalti i pregi della persona amata e ne stemperi i difetti, che dia lustro alla vita e aumenti il contrasto tra ciò che si vive e ciò che si sente.

«Tadao, sta piovendo. Ovvio, tutto quel caldo non era normale. Ma sta diluviando!» disse Bianca frugando nella borsa.

Si fermarono nell'atrio della stazione Termini. Tadao cercò nello zaino e ne tirò fuori un impermeabile tecnico da montagna. Non usava l'ombrello, voleva avere le mani libere. Bianca cercò nella borsa ed estrasse un ombrello stampato a colori vivaci. Era un ombrello molto allegro. Non poteva essere altrimenti, con Bianca. Con lei tutto era allegria, ottimismo e vitalità.

Uscirono dalla stazione e Tadao si sorprese nel non sentire l'acqua che gli cadeva sul viso, bagnandogli gli occhiali e rinfrescandogli la pelle.

Guardò in su e vide una massa di colori. Spostò lo sguardo al suo fianco e trovò Bianca che teneva l'ombrello vicino a lui con un'espressione birichina. Bianca invitò Tadao a rifugiarsi lì sotto. Tadao accettò con un sorriso timido. Bianca si avvicinò ancora di più a Tadao e lo invitò a sorreggere l'ombrello insieme a lei. Tadao accettò sapendo che era molto più di un semplice gesto di cortesia. Mise la mano sinistra sul manico dell'ombrello, sfiorando la mano di Bianca. Camminarono così per quella che sembrò un'eternità.

Il tempo si fermò. In quel momento Bianca e Tadao erano soli sulla faccia della Terra. L'ombrello li proteggeva da tutte le brutture del mondo. Le vie, le auto e la gente scomparvero, il rumore svanì, la pioggia rallentò.

Bianca si fermò. Guardò Tadao. Il suo sguardo allegro aveva un che di birichino. Brillava come non mai. «Tadao, vuoi condividere l'ombrello con me per sempre?» Tadao si tolse l'impermeabile come chi si toglie una corazza.

«Per sempre» rispose mentre avvolgeva la mano di Bianca con la sua. Intrapresero così un cammino sul quale si trovano ancora oggi da più di vent'anni.

I dettagli di questa storia sono romanzati, ma l'essenza è vera. Tadao e Bianca esistono. Sono reali e continuano a camminare insieme sul sentiero della vita. Insieme, per mano, sulla stessa strada, guardando verso lo stesso orizzonte, avanzando allo stesso ritmo e nella medesima direzione, proteggendosi dalle inclemenze della vita con lo stesso ombrello.

Amo studiare culture diverse e in particolare amo la cultura giapponese. Adoro tutte le sottigliezze che cela. In Giappone, senza proferire parola si possono dire tante cose, manifestare tante emozioni, toccare anime per sempre.

In Giappone ci sono parole in traducibili, complesse e molto significative. Siamo le parole che usiamo e quando ampliamo il nostro vocabolario espandiamo la nostra vita, la nostra esperienza, la nostra prospettiva e le nostre risorse.

Le parole sono potenti. Molto. Ho sempre creduto che non possiamo limitarci alle parole che conosciamo. Dobbiamo estendere il nostro mondo, il nostro vocabolario, il nostro modo di intendere la vita.

Ecco il motivo per cui ho scelto, ancora una volta, un concetto giapponese come titolo e asse narrativo di questo libro.

Ho scelto il concetto di Ai ai gasa per parlare dell'amore con molta tenerezza e per varie ragioni.

Ma andiamo per gradi. Che cosa significa Ai ai gasa? Voler tradurre letteralmente il concetto di Ai ai gasa sarebbe un errore e una semplificazione imperdonabile.

Ai ai gasa dovrebbe essere la descrizione del momento in cui una persona offre il suo ombrello a un'altra, ma va molto oltre questo semplice gesto. Ai ai gasa è una dichiarazione d'amore, d'intenti. Un voler passare la vita insieme, uniti sotto un ombrello che ci protegga dalle avversità e dalle difficoltà dell'esistenza. Un condividere il cammino, la vita e l'amore in condizioni di parità offrendo protezione e riparo.

Sotto a un ombrello condiviso la vita sembra migliore, le avversità sono meno ostili e il futuro si può immaginare con entusiasmo e serenità. Condividere l'ombrello significa avvicinarsi, è una dichiarazione d'intenti, un'opportunità che la vita ci regala per condividere un momento di intimità. L'ombrello protegge e ripara.

Ai ai gasa è una finezza del destino, una strizzata d'occhio della fortuna che dà l'opportunità di dire a qualcuno che lo si ama in un modo carino e simbolico.

Ai ai gasa significa anche condividere. Condividere allegrie e tristezze, fortune e sfortune, abbondanza e scarsità. Condividere uniti, protetti, vicini, guardando allo stesso destino.

Ai ai gasa è anche amore. Amore romantico, amore bello, amore estetico. Amore che nutre la mente e il cuore e ti spinge verso il punto più alto. Ma una bella relazione richiede qualcosa di più di questo amore romantico. Ai ai gasa descrive anche l'amore maturo, l'amore più cerebrale, l'amore meditato e pensato, l'amore responsabile e rispettoso: in definitiva, l'amore cosciente che va oltre l'impulso e la passione. Però, perché una relazione funzioni, non è sufficiente l'amore romantico né quello cerebrale, abbiamo bisogno anche dell'amore intimo, quel tipo di amore che consente di mettersi fisicamente ed emotivamente a nudo davanti al partner, l'amore per cui ci si lascia andare senza riserve, l'amore in cui si può essere se stessi, senza maschere, senza condizioni, senza limitazioni. Ai ai gasa è anche un amore complice, divertente, sano, spontaneo e facile.

Ai ai gasa è rifugio, un rifugio dalla vita, un partner cui appoggiarsi e che ti sostenga, un partner che compensa e accompagna, che consola e incita, che comprende e stimola. Un partner che ti aiuta a crescere, a essere la versione migliore di te stesso, a stimolare tutti i tuoi pregi e che ti fornisce protezione quando ne hai bisogno. Ai ai gasa è un amore che non conosce limiti, manipolazioni, dolore. Ai ai gasa è un amore bello, dolce, che unisce. Un amore che ispira tenerezza. Ai ai gasa è la cosa più bella del mondo. Tutti dovrebbero avere un amore Ai ai gasa.

Spesso non possiamo o non sappiamo esprimere i nostri sentimenti con chiarezza, ed è per questo che in Giappone è tanto

importante quel linguaggio d'amore nascosto nei gesti, nelle parole e nelle azioni. In determinate situazioni ci costa esprimere ciò che proviamo per una persona. A volte abbiamo paura di perderla come amica, altre ci sentiamo insicuri e altre ancora, semplicemente, non vogliamo ricevere una risposta negativa. In Giappone l'amore si mostra ogni giorno con gesti sottili, non con le parole, senza disturbare, ma comunque fornendo segnali inequivocabili alla persona amata, nel quotidiano, ogni volta che si può. In Giappone ci sono poche cose tanto romantiche come condividere un ombrello.

Nel mondo ci sono migliaia, milioni di Tadao e Bianche. Perché alcune persone non riescono a trovare qualcuno con cui condividere la vita? Perché persone straordinarie, destinate a incontrarsi, finiscono per non incontrarsi mai?

In Giappone alcune persone single dimenticano "casualmente" l'ombrello a casa sperando che prima o poi si avvicini qualcuno che gli proponga di condividere il proprio. Ma la dea bendata è schiva e tanto più la si insegue tanto più difficile è raggiungerla.

Può capitare di avere accanto la propria anima gemella, ma di non essere ricettivi, di non essere disponibili o semplicemente di non essere consapevoli di averla così vicino. Nelle prossime pagine, nei prossimi capitoli, ti spiegherò tutto quello che so, come partner e come psicologo, perché tu possa avere una vita di coppia piena e soddisfacente.

Voglio che anche tu abbia un amore Ai ai gasa, un amore bello, tenero e ispiratore, appassionato e vitale, tranquillo e stimolante. Mi accompagni in questo viaggio?

BENVENUTA, BENVENUTO

好きこそ物の上手なれ

SUKI KOSO MONO NO JOOZO NARE

L'amore è ciò che trasforma l'ordinario in straordinario.

Questo libro è pensato per te, che vuoi tornare ad amare e a sentirti amato. Che tu sia uomo o donna, che tu abbia un partner o ne stia cercando uno, che tu stia iniziando una relazione o che voglia terminarne una, se vuoi tornare a provare l'entusiasmo, l'amore e la passione con il tuo partner attuale o con un'altra persona... Questo è il tuo libro.

Ma è un libro pensato anche per chi desidera che la sua coppia si evolva e migliori in aspetti come la comunicazione, la fiducia, la coesione, l'impegno, la partecipazione e la collaborazione nel quotidiano, per chi vorrebbe condividere più tempo, valori e attività con il suo partner o per chi ha la sensazione che il partner si stia allontanando o disconnettendo.

In questo libro troverai esercizi pratici per provare o riprovare amore. Esercizi che ti aiuteranno a essere amato, esercizi per amare e in alcuni casi per amarti perché, se non impariamo ad amarci difficilmente potremo percepire l'amore di un'altra persona.

Forse stai cercando l'amore. Forse sei una persona piena di pregi e virtù, con tanta voglia di condividere la vita con un partner, con un sacco di argomenti di conversazione interessanti, ma inspiegabilmente non trovi nessuno con cui condividere il tuo ombrello, la tua vita.

Se hai difficoltà a incontrare un partner che corrisponda a quello che cerchi, qui troverai esercizi per imparare a presentarti meglio, analizzare il motivo per cui fai fatica a trovare qualcuno che corrisponda alle tue esigenze e ai tuoi gusti e, la cosa più importante,



per imparare a valutare meglio la persona che sceglierai per condividere la vita, così da non prendere abbagli con un *falso positivo* o scartare *falsi negativi*.

Forse ti trovi al principio di un nuovo amore, di una nuova fase, in cui non vuoi ripetere errori o esperienze passate. In una situazione in cui la paura o l'ansia possono portarti proprio a ciò che più temi. Non preoccuparti, in questo libro troverai tutto ciò di cui hai bisogno perché questo nuovo amore sia un amore bello, che cresca e arricchisca la tua esistenza.

Forse stai già condividendo la tua vita con una persona e stai attraversando una crisi di coppia. Se è così, qui troverai tutto il necessario per tornare a riconoscere il tuo partner, per analizzare la situazione e prendere la decisione giusta, che si tratti di continuare a stare con lui o lasciarlo. Ti aiuterò ad analizzare la situazione in prospettiva, a valutare le alternative a disposizione – che potrebbero essere più di quante immagini – e a considerare come si evolverebbero sul breve, medio e lungo periodo.

Forse stai con una persona che ha una concezione sbagliata dell'amore. Amare non significa dominare, né essere dominato; amare non significa dipendere, cedere, vincere o perdere; amare non significa annullare i propri desideri o bisogni: questo non è amore. Ai ai gasa. Qui troverai gli strumenti per identificare una relazione tossica e poterla abbandonare. Non ci insegnano ad amare. A imparare ad amarci come possiamo. Sì, quando parliamo d'amore, non tutto quello che abbiamo imparato si rivela utile. Anzi, spesso, senza saperlo, ci autosabotiamo.

Può darsi che tu abbia avuto esperienze negative e di conseguenza ti sei fatto un'idea di amore sbagliata, il che può essere il motivo per cui le tue relazioni finiscono male. Il mio libro ti aiuterà ad analizzare se hai aspettative poco realiste, se disponi delle abilità necessarie per scegliere in maniera corretta il tuo partner e se le tue esperienze precedenti stanno ostacolando i tuoi attuali rapporti di coppia.

Forse sei una persona che evita di amare ed essere amata. Forse ne sei cosciente, forse no. Forse hai deciso di costruire una roccaforte a cui non è consentito l'accesso a nessuno. Forse non sei

consapevole di presentarti con una corazza d'acciaio che impedisce agli altri di avvicinarsi.

È possibile che tu soffra di dipendenza emotiva e che abbia bisogno di riapprendere come relazionarti con il tuo partner. Non preoccuparti, con gli esercizi e i contenuti che troverai in questo libro potrai analizzare la situazione, guadagnarne in termini di indipendenza e sicurezza e migliorare il tuo rapporto di coppia e il livello di soddisfazione.

L'amore se n'è andato? Può essere. Quello che non si mantiene si esaurisce e per mantenere un rapporto di coppia servono due persone. Magari ti sei sforzato tantissimo per mandare avanti la relazione e non hai ottenuto il risultato sperato. Forse non ti sei accorto che la tua coppia ha bisogno di ravvivare il suo fuoco. O forse vedi che il tuo partner non sta dando un apporto sufficiente affinché la relazione sia appagante per entrambi.

O magari non ti ritrovi nelle varie situazioni che ho descritto fin qua, ma vi si ritrova il tuo partner. In questo libro ci sono gli strumenti necessari per fargli capire quel che sta succedendo. Qui potrai trovare risorse ideate appositamente affinché il tuo partner possa prendere atto che è necessario riorientare la relazione e riesca a lavorare al fine di migliorarla.

Scrivo questo libro con grande entusiasmo, sapendo che in molti casi la soluzione al problema non è difficile. In tanti altri la cosa più ardua è compiere il primo passo. Ecco, mi piacerebbe incoraggiarti a compiere proprio questo primo passo e a capire meglio come funziona l'amore.

Nei capitoli a seguire avrai a disposizione teoria, esperienze, casi, spunti di riflessione ed esercizi che ti aiuteranno a riflettere, ridefinire, esplorare ed essere più felici... tu e il tuo partner.

Mi piacerebbe se dopo aver letto questo libro tu fossi più felice con il tuo partner, o se potessi incontrarne uno con cui condividere la vita, o se, ancora, ti rendessi conto di poter tornare a goderti la vita, ma con un'altra persona.

Vorrei che tu vivessi un amore Ai ai gasa: io ti aiuterò affinché questo avvenga.