

## IL POTERE DELLA GRATITUDINE IN UNA RELAZIONE DI COPPIA

Sono diversi i fattori che minano l'unione di una coppia. Vivere nella routine, adagiandosi su abitudini "sicure" è uno dei fattori che appiattisce una relazione, in quanto alimenta la noia e la prevedibilità. Inoltre, dare tutto per scontato fa perdere di valore momenti, gesti e situazioni che, in realtà, sono preziosi all'interno di una coppia. Uno dei potenti antidoti a ciò è nutrire un atteggiamento di gratitudine. **Ringraziare il proprio partner significa valorizzarlo**; significa anche rivolgerle/gli attenzione, rafforzando e impreziosendo il rapporto. Per approfondire questi argomenti abbiamo posto alcune domande a **Selene Calloni Williams**, Direttrice di Imaginal Academy, nonché scrittrice e Autrice di vari libri, tra cui "Anima Gemella".



***In una relazione di coppia i problemi sono spesso visti come qualcosa di negativo, che rischia di minare la solidità del rapporto. Dobbiamo davvero preoccuparci quando emerge una difficoltà?***

«In genere, i problemi fanno paura, perché non si vogliono affrontare. Ma **in tutte le relazioni le difficoltà sono una risorsa**. Ci permettono di divenire consapevoli dei nostri attaccamenti. Le difficoltà fanno da specchio alle nostre paure e, al contempo, ci aiutano a sciogliere quelle stesse paure che creano una stagnazione nella coppia. **Quando emerge una difficoltà occorre andare oltre il nostro io**, andare oltre sia la nostra mente, sia quel calcolo di vantaggio e svantaggio personale, di bene e di male, di giusto e di sbagliato che contraddistingue la dimensione razionale. Nella relazione di coppia ci sono strumenti potentissimi per **trasformare i problemi in opportunità evolutive**. Uno di questi strumenti è certamente la gratitudine».

### ***Quale forza ha la gratitudine in un rapporto di coppia?***

«La gratitudine è potentissima. È una vera e propria forza spirituale che ti permette di amare ciò che sei. **La gratitudine è fondamentale in ogni aspetto della vita**. Voglio fare un esempio che può sembrare che esuli dall'argomento di coppia, ma non è così. Mi è capitato di svolgere azioni di *life coaching* con imprenditori in difficoltà. Il più delle volte si trattava di persone che avevano ereditato l'azienda di cui erano alla guida dalla loro famiglia e nel giro di pochi anni ne avevano fortemente diminuito il potenziale. C'era chi dava la colpa alla congiuntura economica non favorevole e chi ai prodotti dell'azienda, che si erano fatti obsoleti. In verità il problema stava sempre da qualche altra parte. Infatti, nel frattempo, la concorrenza si era rafforzata, pur nella medesima congiuntura economica, magari rinnovando i propri prodotti. Il problema era dunque nella psiche dell'imprenditore. Nella maggioranza dei casi riscontravo una mancanza di senso di gratitudine in questi imprenditori, che davano per scontato di avere quello che avevano e fare ciò che facevano, mentre i loro antenati si erano sudati la loro posizione sociale. Ringraziare significa anche apprezzare ciò che hai e che sei, significa dargli valore. **Essere grati vuol dire apprezzare ciò che si ha e soprattutto ciò che si è**; vuol dire anche scoprire dentro di sé un ideale».

### ***Come può la gratitudine, quindi, essere di sostegno alla coppia?***

«Se sei grato maturi il bisogno di dare un contributo al mondo e a tutte le relazioni che vivi. Nella coppia essere grati al proprio partner vuol dire apprezzare le scelte dell'anima. Questo ti dà la forza di credere in te stesso, di avere fiducia nel tuo destino. Con questa forza puoi risolvere i problemi all'interno della coppia, oppure lasciare un partner quando è veramente il momento di voltare pagina.

**La gratitudine va esercitata. Se la eserciti, cresce e ti eleva.** Questo si fa applicando le tre leggi del karma che descrivo nel mio libro “*Anima Gemella*”. È importante essere consapevole del valore di ciò che sei e che ti è stato dato, devi avere fiducia nelle scelte della tua anima, infine devi ricordare sempre che sei incondizionatamente amato e amare molto».

## ***Puoi suggerire una pratica per esercitare la gratitudine?***

«Certo, posso riprendere un esercizio che spiego nel mio libro. Ecco la pratica. Cerca di pensarti come se tu fossi all'esterno di te stesso/a. Immagina di accarezzare il tuo corpo, sposta il ciuffo di capelli, rimboccati le coperte prima di addormentarti e altri piccoli gesti amorevoli. Mentre immagini ciò, ringrazia te stesso/a per ogni azione che compi verso di te.

Questa pratica è molto utile, non solo per sviluppare la gratitudine, ma anche per insegnare alla nostra psiche a vedere il nostro stesso io, la nostra persona, dall'esterno. Per essere amorevoli con il partner e, in genere, con gli altri, occorre esserlo prima con se stessi. **Se non impariamo ad amarci, non possiamo amare davvero».**



**Selene Calloni Williams** è da oltre 30 anni che si occupa di yoga, meditazione, psicologia del profondo e molto altro. Scrittrice, nonché documentarista, è autrice di svariati libri incentrati sullo sciamanismo, sulle filosofie orientali e sul coaching.

**Per approfondire si veda il suo sito ufficiale: [SCW – selenecalloniwilliams.com](http://SCW – selenecalloniwilliams.com)**