

DONNE CHE AMANO TROPPO

Categoria : **MISTERI NASCOSTI**

Pubblicato da [Celeste Stella](#) in 17/5/2015

Quando essere inamorate significa soffrire, stiamo amando troppo. Quando nella maggior parte delle nostre conversazioni con le amiche intime parliamo di lui, dei suoi problemi, di quello che pensa, dei suoi sentimenti, stiamo amando troppo.



Quando non ci piacciono il suo carattere, il suo modo di pensare e il suo comportamento, ma ci adattiamo pensando che se noi saremo abbastanza attraenti e affettuosi lui vorrà cambiar per amor nostro, stiamo amando troppo.

Quando la relazione con lui mette a repentaglio il nostro benessere emotivo, e forse anche la nostra salute e la nostra sicurezza, stiamo decisamente amando troppo.

Amare troppo è calpestare, annullare se stesse per dedicarsi completamente a cambiare un uomo "sbagliato" per noi che ci ossessiona, naturalmente senza riuscirci.

Amare in modo sano è imparare ad accettare e amare prima di tutto se stesse, per poter poi costruire un rapporto gratificante e sereno con un uomo "giusto" per noi.

Donne che amano troppo sono molto responsabili, impegnate molto seriamente e con successo ma con poca stima di sé; hanno poco riguardo per la propria integrità personale e riversano tutte le loro energie in tentativi disperati di influenzare e controllare gli altri per farli diventare come loro desiderano.

Hanno un profondo timore dell'abbandono; pensano che è meglio stare con qualcuno che non soddisfi del tutto i loro bisogni ma che non le abbandoni, piuttosto che un'uomo più affettuoso e attraente che potrebbe anche lasciarle per un'altra donna.

Molte donne commettono l'errore di cercare un uomo con cui sviluppare una relazione senza aver sviluppato prima una relazione con se stesse; corrono da un uomo all'altro, alla ricerca di ciò che manca dentro di loro; la ricerca deve cominciare all'interno di sé. Nessuno può amarci abbastanza da renderci felici se non amiamo davvero noi stesse, perché quando nel nostro vuoto andiamo cercando l'amore, possiamo trovare solo altro vuoto.

Dobbiamo guarire dal bisogno di dare più amore di quanto se ne riceva; guarire dal continuare a estrarre amore dal buco vuoto che c'è dentro di noi.

Finché continuiamo a comportarci così, cercando di sfuggire a noi stesse e al nostro dolore, non possiamo guarire. Più ci dibattiamo e cerchiamo altre vie di scampo, più peggioriamo, mentre cerchiamo di risolvere la dipendenza con l'ossessione. Alla fine, scopriamo che le nostre soluzioni sono diventate i nostri problemi più gravi. Cercando disperatamente un sollievo e non trovandone alcuno, a volte arriviamo sull'orlo della follia.

Ciò che manifestiamo esternamente è un riflesso di ciò che c'è nel più profondo di noi: ciò che pensiamo del nostro valore, del nostro diritto alla felicità, ciò che crediamo di meritare dalla vita.

Quando cambiano queste convinzioni, cambia anche la nostra vita.

LA VIA DELLA GUARIGIONE

-Andare a cercare aiuto

-Considerate la vostra guarigione una priorità che ha il diritto di precedenza su qualsiasi altra

-Trovate un gruppo di sostegno fatto da vostre pari che vi capiscano

-Sviluppate il vostro lato spirituale con esercizi quotidiani

-Smettete di dirigere e controllare gli altri

-Imparate a non lasciarvi invischiare nei giochi di interazione

-Affrontate coraggiosamente i vostri problemi e le vostre manchevolezze personali

-Coltivate qualsiasi bisogno che debba essere soddisfatto in voi stesse

-Diventate "egoiste"

-Spartite con altre donne quello che avete sperimentato e imparato

-Trovate affermazioni positive da ripetervi più volte nel corso del giornata: hanno il potere di eliminare i pensieri e i sentimenti distruttivi, anche quando la negatività dura da anni.

CARATTERISTICHE DI UNA DONNA GUARITA DALLA MALATTIA DI AMARE TROPPO

-Accetta pienamente se stessa, anche se desidera cambiare qualche aspetto della sua personalità.

Questo amore e rispetto di sé stessa è fondamentale e lei lo alimenta con affetto, e si propone di espanderlo

-Accetta gli altri come sono, senza cercare di cambiarli per soddisfare i suoi bisogni

-E' consapevole dei suoi sentimenti e del suo atteggiamento verso ogni aspetto della vita, compresa la sessualità

-Ama tutto di se stessa: la sua personalità, il suo aspetto, le sue convinzioni e i suoi valori, il suo corpo, i suoi interessi e i suoi talenti. Valorizza sé stessa invece di cercare di trovare il senso del proprio valore in una relazione

-La sua autostima è abbastanza profonda da consentirle di apprezzare il piacere di stare insieme ad altre persone e preferisce uomini che siano a posto così come sono. Non le necessita che qualcuno abbia bisogno di lei per avere l'impressione di valere qualcosa

-Si permette di essere aperta e fiduciosa con chi lo merita; non ha paura di lasciarsi conoscere a un livello personale profondo, ma non si espone al rischio di essere sfruttata da chi non ha riguardo per il suo benessere

-Si domanda. "Questa relazione va bene per me? Mi consente di sviluppare tutte le mie possibilità e diventare quello che sono capace di essere?"

-Quando una relazione è distruttiva, è capace di lasciarla perdere senza sprofondare nella depressione ha una cerchia di amiche che la sostengono e fanno del loro meglio per vederla uscire da una crisi.

-Apprezza più di ogni altra cosa la propria serenità; tutte le lotte, le tragedie e il caos del passato hanno perso il loro fascino; ha un atteggiamento protettivo verso sé stessa, la sua salute e il suo benessere.

-Sa che una relazione, per poter funzionare, deve essere tra due partner che condividono valori, interessi e fini, e che siano entrambi capaci di intimità.

-Sa anche di essere degna del meglio che la vita può offrirle.

AFORISMI TERAPEUTICI di ROBIN NORWOOD

Siamo in grado di dedicarci da sole amore e attenzioni: non è necessario aspettare, inerti, che arrivi un uomo a dispensarci.

Cercare di guarire dalla dipendenza relazionale (o da qualsiasi altra forma di dipendenza) senza fede è come camminare in salita, all'indietro, su tacchi a spillo.

Se stiamo realmente guarendo, non telefoniamo certo a un uomo per dirgli che non abbiamo più

intenzione di parlargli.

Il nostro compito su questa terra è di crescere, imparare e aprire gli occhi.

Non praticare la propria dipendenza richiede uno sforzo maggiore del semplice ripetere a se stesse di cambiare.

Quando le persone stanno veramente cercando di cambiare, non perdono tempo a parlarne. Sono troppo occupate nel farlo.

Il vero cambiamento richiede una resa che è simile, per certi versi, a una crocifissione.

La vita consiste, dopotutto, nel prendere coscienza e crescere. Rendiamo questi processi più dolorosi perché non li accettiamo di buon grado.

La guarigione ci permette due doni: la qualità della nostra vita migliorerà e saremo davvero d'aiuto.

Recupero significa scegliere solo ciò che favorisce la vostra serenità e il vostro benessere.

Amare se stesse abbastanza da vincere la dipendenza è un prerequisito essenziale per amare un'altra persona.

Il vero recupero avviene quando smettiamo di situare il problema fuori di noi e dentro qualcun altro.

Per superare il rancore, all'altra persona augurate solo il bene e pregate perché lo raggiunga

Quando proviamo invidia, siamo preda dell'errata convinzione che in questo mondo non vi sia bene

sufficiente per tutti.

Riceviamo quel che auguriamo agli altri, dunque augurate tutto il bene possibile!

Qualsiasi comportamento tra esseri umani che non sia onesto, aperto e affettuoso, affonda le sue radici nella paura.

Di solito gli uomini temono maggiormente di essere soffocati dalla partner, mentre le donne hanno più paura di essere abbandonate.

Quando le nostre ferite non sono ancora rimarginate, tendiamo ad essere pericolose.

Uomini e donne con problemi relazionali tirano su figli e figlie destinati a soffrire allo stesso modo.

L'amore per una persona ha in sé la stabilità emotiva non il disordine.

La capacità di amare un'altra persona sboccia da un cuore pieno, non da uno vuoto.

Ogni giorno, guardatevi allo specchio, dite il vostro nome e aggiungete: "Ti voglio bene e ti accetto esattamente per quello che sei".

Se qualcosa non va bene per noi, in realtà non va bene per nessun altro.

Se davvero siete sulla via del recupero dell'amare troppo, sappiate di essere un miracolo.

Dovete considerare l'eventualità che, una volta smesso di amare troppo, la vostra relazione possa finire.

E' attraverso il perdono che impariamo la lezione per la quale la nostra anima ha scelto questa esistenza.

La dipendenza relazionale è il tipo di dipendenza che viene maggiormente idealizzato.

Noi tutte tendiamo a rimuovere ciò che è troppo doloroso da accettare o troppo spaventoso da immaginare.

Se tutto ciò che abbiamo fatto sinora avesse davvero funzionato, non avremmo bisogno di guarire.

Il dolore è il più saggio dei consiglieri che bussa alla nostra porta.

Alcuni rapporti caratterizzati da forte dipendenza sono tra persone dello stesso sesso.

Una delle caratteristiche primarie dell'amare troppo è un'assoluta dipendenza, spesso mascherata da forza apparente.

Imparate a vivere evitando di concentrarvi su un uomo come la fonte o la soluzione di tutti i vostri problemi.

Per molte di noi la chiave della guarigione sta nell'imparare a fare esattamente il contrario di ciò che abbiamo sempre fatto.

Quando rinunciamo a fare la nostra parte di battaglia, la battaglia è perduta.

Non fate minacce che non siete in grado di mettere in pratica; anzi, meglio non farne affatto.

