

10 REGOLE PER UN MATRIMONIO CHE DURI

Ecco un piccolo promemoria di alcuni principi fondamentali su cui si basa il vivere bene all'interno della coppia, ovvero tutti quei piccoli sforzi per appianare le difficoltà, le attenzioni che permettono di addolcire le relazioni e gli errori che bisogna assolutamente evitare:

1 - Rispetto reciproco: gli impegni ed i problemi quotidiani possono far dimenticare le cose basilari, ovvero quei gesti semplici che possono far funzionare la convivenza. Dire 'per favore' e 'grazie', tenere in ordine le proprie cose, abbassare l'asse del gabinetto, chiedere prima di cambiare canale, avvertire quando si è in ritardo...sembrano piccolezze, ma lo stare bene insieme comincia proprio dalle cose semplici.

2 - Accettare le differenze: ogni persona è diversa, ed è proprio questo che arricchisce ogni rapporto. Bisogna abbandonare l'idea della coppia perfetta, in cui le due persone sono d'accordo su tutto e vogliono sempre la stessa cosa allo stesso momento. La vita assieme è fatta di tanti compromessi, di mediazione e rispetto di quelle che sono le esigenze, i desideri e le aspettative di chi ci sta accanto.

3 - Gli spazi vitali: nella vita assieme bisogna rispettare gli spazi e la libertà dell'altro. Sia nel senso pratico della parola, non invadendo i suoi spazi, sia in senso figurativo, non cercando di imporgli il nostro modo di vivere o la nostra costante presenza. Bisogna avere fiducia e lasciare al compagno o alla compagna i propri spazi di libertà ed autonomia, altrimenti rischieremo il soffocamento.

4 - Aver cura di se: col passare del tempo si rischia di abbassare la guardia, si cerca meno di sedurre e si preferisce indossare un pigiama comodo invece di una camicia da notte sexy. E' chiaro che, alla lunga, è naturale lasciarsi un po' andare, ma bisogna sempre rimanere entro certi limiti e continuare ad avere cura e rispetto della propria persona, per evitare che la fiamma si spenga.

5 - Non decidere da soli: Quando si deve prendere una decisione importante, è meglio che sia frutto di una discussione, di una riflessione e di un dialogo comune, in modo che possa soddisfare entrambi. In questo modo ciascuno si sente messo sullo stesso piano e si evitano rancori e rivalse.

6 - Ritagliare del tempo per voi: i bambini, il lavoro, le bollette, lo stress e gli impegni quotidiani influiscono sulla vostra vita sentimentale. Anche voi avete il diritto ogni tanto di staccare la spina e ritagliarvi del tempo da vivere tutto per voi, senza pensieri e preoccupazioni, momenti in cui ascoltare il partner, essere attenti al suo umore e al suo benessere.

7 - Saper dialogare: il benessere e l'armonia della coppia si basano sulla comunicazione, esprimere chiaramente idee, opinioni e desideri permette di evitare malintesi e rancori. Ascoltare ciò che l'altro ha da dire significa rispetto e con questo anche prendersi cura della relazione.

8 - Conservare le piccole attenzioni: il mazzo di fiori, il regalo, la cena romantica sono momenti importanti in una coppia, ma è altrettanto importante una telefonata per il piacere di sentirsi, una brioche appena sfornata al mattino o il suo piatto preferito trovato caldo al rientro. Esistono un'infinità di piccoli dettagli, di gesti gratuiti che dimostrano che l'altro è una parte importante della nostra vita.

9 - Dominare la gelosia: se la gelosia vi logora, ne soffrite e sapete che il vostro partner non lo sopporta, bisogna correre ai ripari prima che il rapporto si possa incrinare. Ogni relazione si basa sulla fiducia e sul rispetto dell'altro, meglio quindi cercare di adottare un atteggiamento più permissivo e conveniente, se il vostro comportamento è veramente problematico, meglio ricorrere all'aiuto di uno specialista che vi possa aiutare.

10 - Litigare con eleganza: una bella litigata ogni tanto mette le cose in ordine e permette di sfogare i possibili attriti. Qualunque sia l'origine del litigio meglio evitare di rigirarci intorno, fate esplodere la tempesta rapidamente, non vale la pena tenersi tutto dentro. Se soffrite di gravi divergenze, cercate di parlarne con calma, non nel colmo della crisi. Evitate ogni tipo di violenza, sia verbale che fisica e sempre meglio poi evitare di litigare in pubblico o davanti ai figli.