

# Relazione di coppia V

## GLI ULTIMI QUATTRO PILASTRI PER UNA RELAZIONE DI COPPIA SANA



### STABILIRE OBIETTIVI

Senza obiettivi, le coppie vanno alla deriva, il tempo scorre senza un vero significato e il rapporto non è nutrito dalle gioie dei risultati sudati e dei piaceri condivisi.

Con essi la vita dei partner è liberata dalla monotonia e dalla noia, dalle rimostranze meschine e dai battibecchi, mentre ci sforziamo di raggiungere la nostra stella personale.

Naturalmente, la vostra relazione aveva già alcuni obiettivi che vi sono di aiuto. Questi di solito comprendono il costruire una vita felice insieme, il costruire una casa e guadagnare abbastanza per un buon sostentamento e, nella maggior parte dei matrimoni, avere e crescere bene dei bambini. Ma, al di là di questi, ci sono i sogni, i desideri che rendono le vostre vite ed il vostro rapporto unici.

Gli obiettivi stimolano la vostra relazione, pongono un traguardo, soffiando vento nelle vostre vele, mettendo il rapporto in condizione di navigare verso nuovi, eccitanti lidi.

Le possibilità di obiettivi emozionanti sono infinite.

Gli obiettivi sono di due tipi: quelli che entrambi condividono e quelli perseguiti da uno solo di voi. La maggior parte della letteratura sull'argomento enfatizza l'importanza di aver obiettivi in comune ma trascura il grande valore apportato ad una relazione dal fatto che ciascun partner abbia e persegua i propri obiettivi personali, purché l'altro partner li accetti come desiderabili e legittimi. Pensate a quanto supporto e stima si possono donare all'altro con una semplice frase come: "Va, fallo! Non fa per me, ma ti sosterrò nel tuo scopo. Starò al tuo fianco e sarò fiero di te!"

Mediante obiettivi separati, ma concordati, la crescita personale di ciascun individuo è alimentata, i sogni personali non sono abbandonati e il risultato è l'arricchimento per entrambi, si arricchisce il rapporto stesso.

### ALIMENTARE LA LUNA DI MIELE

Una buona relazione di coppia è come un giardino meraviglioso, prospera con il nutrimento. Come?

Con i gesti: bigliettini d'amore, passeggiate lungo la spiaggia, vezzeggiativi, sguardi innamorati, sguardi provocanti, sguardi giocosi, mazzi di fiori, cioccolatini, regali, sorprese speciali, un'ora lontano dai bambini o dalle faccende domestiche, guardare la televisione tenendosi la mano, le parole d'amore, massaggi alla schiena, fare la doccia insieme, guardare le stelle sdraiati su di un prato, ballare, una cena a lume di candela, vacanze romantiche da soli... qualunque cosa vi permetta di comunicare e provare la gioia di questo rapporto.

### CAMBIARE I COMPORTAMENTI, NON IL PARTNER

Due grandi alleati:

Accettazione, il vostro partner è un essere umano e come tale può sbagliare, accettarlo, comprenderlo, è il primo passo perché lui si senta libero e sicuro di essere se stesso senza temere critiche. Il potere dell'accettazione è enorme!

Vulnerabilità, è l'essenza dell'autorivelazione congruente, la disponibilità a mostrare i vostri veri pensieri e sentimenti e fidarsi che il vostro partner, alla fine, li tratterà con cura.

Comporta far saper al partner cosa vi succede, dove siete, cosa pensate, cosa sentite, di cosa avete bisogno.

Paradossalmente, il rendersi vulnerabili è una delle posizioni più potenti che si possano prendere. Gli animali allo stato selvaggio si sdraiano a terra esponendo la propria pancia o la propria gola all'aggressore della loro stessa specie, sapendo che questo ridurrà fortemente la probabilità di essere uccisi dall'altro animale.

Quando ci si rivela pienamente in un confronto, questa vulnerabilità stessa genera compassione per voi e per i vostri bisogni.

Anche il vostro partner, quando si confronta, si sente probabilmente vulnerabile, sapere questo vi aiuterà a rispondergli in modo compassionevole dopo esservi confrontati, e renderà ad entrambi molto più facile trovare una modalità di occuparsi del problema che sia accettabile per tutti e due.

### **CURARE LA PROPRIA CRESCITA PERSONALE**

Gli "esperti" dicono che è molto importante "lavorare sul matrimonio", ma cosa vuol dire esattamente?

E' difficile capire cosa si intenda esattamente, e crediamo che non siano proprio i "matrimoni" la cosa su cui lavorare.

Chiaramente, è importante acquisire competenze di comunicazione efficace, ma il modo migliore di lavorare a favore di una relazione è "lavorare su se stessi", solo attraverso un processo di crescita personale potremo creare un vero rinnovamento del nostro rapporto di coppia.

Quando si è in grado di prendere contatto con se stessi, con i propri bisogni, si è in grado di prendere contatto con l'umanità dell'altro.

Le riviste sono piene di suggerimenti allettanti su come migliorarsi, come essere più belli, più sexy, più forti, più magri e migliori a letto; questo sembra il modo migliore per essere felici con il nostro partner.

Generalmente, però, le cose non stanno così. Curare la propria crescita come individuo, espandere i propri talenti, le proprie capacità, le proprie prospettive di vita, la profondità e l'umanità di ognuno di noi come persona, costituiscono la vera strada verso il diventare una persona felice ed appagata e che continua ad essere piacevole per il proprio partner.

La vostra profondità e vitalità sono chiavi fondamentali per lo sviluppo ed il mantenimento di una relazione di coppia appagante.

### **MESSAGGIO NELLA BOTTIGLIA**

Chiedetevi ora, alla fine di questo lavoro, che cosa scrivereste della vostra storia di coppia, di così essenziale da poter essere sigillato in una bottiglia e gettato in mare.

Che cosa vorreste che si sapesse di voi, che potesse sopravvivere e approdare da qualche parte?

L'ultimo sforzo che vi chiediamo è quindi di sintetizzare la vostra storia in un pensiero, in una poesia, un epigramma, un disegno. Vago o definito non importa, purchè sia l'atomo da salvare, l'essenza del vostro passato presente e futuro insieme.

Scrivetelo e mettetelo in questa bottiglia, insieme, potrete poi conservarla e leggere i messaggi, chissà, al cinquantesimo anniversario!!!

Alla fine crediamo che creare una relazione appagante sia come la vita stessa. Non è tanto il prodotto finale che deve essere assaporato quanto lo è il processo, il viaggio, un viaggio pieno di condivisione, di intimità, di affetto e di gioia.

E' una lunga strada da percorrere insieme, con tesori meravigliosi nascosti lungo tutto il percorso. Siamo fiduciosi che i 16 pilastri saranno di grande beneficio alla vostra relazione e vi auguriamo con tutto il cuore che questa possa essere lunga ed appagante!

Con amore, Monica e Alberto!!!