

Relazione di coppia II

I PRIMI QUATTRO PILASTRI PER UNA RELAZIONE DI COPPIA SANA

COMPRENDERE LA NATURA DEL COMPORTAMENTO

Ci comportiamo in un determinato modo per soddisfare un nostro bisogno, a volte il nostro bisogno, ed il suo relativo comportamento, interferisce con quello del nostro partner, e viceversa.

La cosa importante è capire che il nostro partner non è “cattivo” quando il suo comportamento ci dispiace; ha semplicemente scelto un mezzo per soddisfare i suoi bisogni che, in qualche modo, è inaccettabile per voi.

La cosa importante da capire è che i tentativi di cambiare il carattere o l’atteggiamento del vostro partner sono probabilmente destinati a fallire, oltre che ad essere irritanti. Mentre i tentativi di cambiare i relativi comportamenti possono essere ampiamente coronati dal successo.

Come?

Attraverso una comunicazione efficace: se volete delle rose rosse per il vostro compleanno, è molto più facile chiederle, che cercare di cambiare il carattere del vostro partner facendolo diventare una “persona premurosa e sollecita” che a queste cose ci arriva da sola; compito difficilmente realizzabile.

Finchè non apriamo un dialogo con un clima sicuro che ci permetta di comunicare autenticamente riguardo i nostri bisogni, possiamo solo formulare ipotesi su cosa motiva il comportamento del nostro partner. E le ipotesi, come sappiamo, portano a conclusioni sbagliate il più delle volte.

UTILIZZARE L’ASCOLTO EMPATICO

Se desiderate una relazione di coppia sana, è essenziale che ascoltiate il vostro partner. L’ascolto apre le porte alla comprensione, costruisce la fiducia, facilita la risoluzione dei conflitti e porta intimità.

L’ascolto è la cosa più potente che possiate fare per incoraggiare il vostro partner a parlarvi. Se parlate sempre e ascoltate raramente non dovrete sorprendervi se il vostro partner non dice molto. Esercitatevi a stare in silenzio in ascolto, e quando sarete a vostro agio nello stare fermi e in silenzio quando il vostro partner parla, potrete passare all’ascolto di ciò che dice ad un livello più profondo, cercando di capire non solo le parole, ma anche di cogliere il significato emotivo di quello che dice.

L’empatia può essere definita come il vedere il mondo attraverso gli occhi del vostro partner, per un momento, mettendo da parte i vostri pensieri e sentimenti, giudizi e soluzioni. L’empatia è capire dov’è, emotivamente, l’altro in quel momento, senza avere alcuna necessità di cambiarlo. E’ uno dei doni più preziosi e validanti che possiate fare alla persona che amate. Questo arricchirà enormemente la vostra relazione, la vostra intimità, la vostra sensazione di “esserci dentro insieme”.

Quando si ama una persona, questa assume la massima importanza nel proprio mondo percettivo e quindi riuscirà facile – perchè realmente coincidente col nostro interesse primario – ascoltarla nel momento in cui desidera esprimersi. Accorgersi di essere ascoltati davvero con interesse, è da stimolo ad esprimersi e parlare diventa più facile ed efficace.