

## Perché alcune relazioni coniugali funzionano e altre no?



### Perché alcune relazioni coniugali funzionano e altre no?

Che cos'è che fa la differenza?

Perché il matrimonio a volte è così difficile?

Cosa e come possiamo fare per rendere il nostro matrimonio o relazione felice?

John Gottman, noto psicologo, asserisce che è necessario ai fini di una relazione stabile e appagante, mettere in atto delle strategie in cui i sentimenti positivi possano avere la meglio sulle tensioni che naturalmente emergono nella vita quotidiana.

**Sono felicemente sposata dal 1982** e come molte coppie anche nel mio matrimonio ci sono stati alti e bassi, momenti di tensione e momenti di gioia e serenità.

Coltivare quotidianamente empatia, autocontrollo e attenzione verso il/la partner e ai suoi sentimenti, sia nei periodi più felici, sia nei momenti di conflitto e difficoltà, è indispensabile per una relazione felice e duratura.

**Gli studi di Gottman hanno evidenziato che** i matrimoni felici si basano su una profonda amicizia, cioè il rispetto reciproco e il godimento della reciproca compagnia.

Lei e lui si conoscono intimamente e sanno bene cosa piace o non piace all'altro. Si rispettano a vicenda ed esprimono il loro amore non solo con grandi gesti, ma anche con i piccoli gesti della quotidianità.

**Faccio qualche esempio personale:** lavoriamo entrambi e siamo fuori dalla mattina alle 9.00 fino alla sera alle 20.30 e spesso è successo che mio marito trascorrevva molto più tempo in ufficio che a casa. Abbiamo trovato un modo per rimanere in contatto chiamandoci al telefono durante la giornata e ultimamente, con la nuova tecnologia, anche tramite sms. Siamo due buone forchette e so che a mio marito piace tutto ciò che si può rosicchiare, specialmente nel pollo, così senza che me lo chieda, li lascio le parti che preferisce. Le nostre religioni sono diverse e da sempre celebriamo con la nostra famiglia e i nostri parenti le reciproche feste.

Anche se può sembrare monotono e poco romantico, questo atteggiamento è positivo.

**Con i piccoli gesti manteniamo l'amicizia che sta alla base del nostro amore.**

Questo atteggiamento è molto più appassionato di quello delle coppie che costellano la loro vita con vacanze romantiche e ricchi regali d'anniversario, ma che hanno perso di vista le loro esistenze quotidiane.

**L'amicizia alimenta le fiamme dell'amore**, perché offre la migliore protezione dai sentimenti di ostilità verso il/la coniuge.

Tecnicamente, il rafforzamento dell'amicizia, viene definito "prevalenza dei sentimenti positivi", cioè significa che i pensieri positivi su loro stessi e sul matrimonio sono talmente predominanti che tendono ad annullare sentimenti negativi.

Dovrebbe succedere un conflitto davvero importante per far perdere l'equilibrio, un conflitto molto più significativo di quello che basterebbe a mettere in crisi qualsiasi coppia.

**Questa positività ci fa sentire ottimisti nei rispettivi confronti** e nei riguardi del matrimonio e/o relazione e ci induce a vedere il lato positivo della convivenza.

*Riflessioni personali tratte liberamente dal libro di John Gottman: Intelligenza emotiva per la coppia.*