Piccole cose che le coppie felicemente sposate fanno ogni giorno

Categoria : SOTTO VOCE
Pubblicato da G.P. in 18/3/2024

Piccole cose che possiamo fare tutti i giorni per tenere accesa la fiamma dell'amore negli anni a venire

Dopo aver postato una fotografia del matrimonio dei suoi nonni, 60 anni fa, una mia amica ha scritto: “Dopo tutti questi anni, hanno ancora occhi solo l’uno per l’altra”.

C’è stato un periodo in cui avrei liquidato un dolce sentimento di questo tipo come un cliché, non dandogli molto credito. Diciamo che certe persone hanno “occhi solo l’uno per l’altra”, ma la maggior parte di noi la considera solo una bella frase piuttosto che pensare davvero a cosa significhi. Vedere la fotografia postata dalla mia amica mi ha fatto chiedere se l’atto di rimanere concentrati l’uno sull’altra, di “vedere” davvero l’altra persona, possa essere la chiave di 60 anni di felicità coniugale.

I matrimoni felici sono da molto tempo un argomento topico per la ricerca scientifica. Cosa rende il rapporto di una coppia più felice di quello di un’altra? Uno studio recente della *Rutgers* e della *New York University* si è concentrato sulla biologia dell’amore, scoprendo che “le coppie declassano l’apparenza delle persone che percepiscono come una minaccia per il loro rapporto”.

Essenzialmente, le coppie felici in un rapporto impegnato trovano le persone single di bell’aspetto del sesso opposto meno attraenti di quanto siano in realtà. È un meccanismo protettivo, biologico, ma mostra anche l’importanza di come guardiamo al nostro partner e di come scegliamo di non guardare gli altri come parte del fatto di rimanere felicemente sposati.

Nella storia di copertina della rivista *Time, How to Stay Married,* Belinda Luscombe offre vari indicatori della felicità nel matrimonio: far sentire l’altro amato, chiedere scusa, abbandonare l’idea di “anima gemella” e avere intimità una volta a settimana.

Gli esperti,
però, tendono a concordare sul fatto che ci siano altre cose – molte
cose! - che le coppie più felici hanno in comune, cose che tutti noi
possiamo fare proprio ora, oggi, per assicurarci di tener accesa la
fiamma dell’amore e i nostri occhi “incollati” l’uno sull’altro.

Dire “Grazie”

I ricercatori dell’Università della Georgia hanno scoperto che “l’indicatore significativo più consistente dei matrimoni felici era il fatto che il coniuge esprimesse gratitudine ”. Bisogna esprimere gratitudine nella buona e nella cattiva sorte, come si dice nei voti matrimoniali!

Come riporta *USA Today*,
“quando le coppie sperimentano lo stress e la loro comunicazione scade
nel ciclo richiesta/ritiro (un partner chiede o critica, l’altro cerca
di evitare un confronto), la gratitudine può spezzare tutto questo,
fungendo da cuscinetto”.

Non esigere un cambiamento

Avete
mai sentito l’adagio “Non puoi cambiare un’altra persona, puoi cambiare
solo te stesso”? È facile da dire, ma difficile da interiorizzare. È
infatti una tentazione credere al cambiamento, soprattutto nei termini
positivi del miglioramento. Vogliamo credere che il nostro partner
diventerà migliore in questo, meno coinvolto in quello, diverso in tutte
le cose che ci infastidiscono.

Secondo l’esperta di vita reale Rosie Eberle, che a 80 anni era stata felicemente sposata per 56, aspettarsi che il partner cambi è “solo stupido”.

“Per l’amor del cielo”, ha detto la Eberle all’*Huffington Post*,
“non dite: ‘Oh, ora è così ma non lo sarà per sempre’, perché in genere
è così, e dovete stare attenti, tutto qui. E allora non sposate
qualcuno pensando: ‘Oh, cambierà’, o ‘Lo cambierò’. Credetemi, non
succederà. La gente è molto ostinata, e crede di poter cambiare una
persona in futuro, ma non succede mai”.

Continuare a essere lì l’uno per l’altro

Indipendentemente
da quanto siate felici come coppia, avrete dei momenti difficili.
Succede a tutti. Vi darete sui nervi, vi deluderete a vicenda, non vi
amerete come dovreste. Soffrirete e vi sentirete soli, o vi
infastidirete e discuterete. Il matrimonio ha i suoi alti e bassi, ma la
bellezza del matrimonio è che insieme i partner possono superarli.

“Quando
le cose diventano difficili e i partner non sanno cosa fare, devono
tenere duro ed essere lì l’uno per l’altro”, ha scritto Mitch Temple.
“Il tempo ha un modo per aiutare le coppie a far andare bene le cose
fornendo opportunità per ridurre lo stress e superare le sfide”.

Ne vale la pena.

“Le coppie sposate da molto tempo hanno verificato che stare insieme è una splendida
esperienza”, ha detto al *Time* Karl Pillemer, un gerontologo della *Cornell University* e autore
di 30 *Lessons for Loving.*

“Tutti,
il 100%, hanno detto a un certo punto che il matrimonio lungo è stata
la cosa migliore della loro vita, ma tutti hanno detto anche che il
matrimonio è difficile, o che è molto, molto difficile”.

“Più le persone stanno insieme”, ha affermato al *Time*
John Gottman, uno dei principali ricercatori sul matrimonio ed
educatori statunitensi, “più prevale il senso della gentilezza. Andando
avanti con gli anni, il rapporto ritorna ad essere simile a quello del
periodo del corteggiamento”.

Quando ciascuno aveva occhi solo per l’altro.