

# DOPO LE NOZZE... ARRIVA IL MATRIMONIO!

di Nancy Van Pelt

La maggioranza delle coppie scopre, poco dopo la luna di miele, che la realtà piomba addosso di colpo ed è molto pesante. Certamente, c'è l'euforia della sistemazione nella prima casa comune, ma la coppia deve prepararsi alla disillusione che, immancabilmente, subentrerà, all'attenuazione della felicità e del fascino che prima sperimentavano per via dell'interesse esclusivo che avevano l'uno per l'altra. Da qui l'espressione: "La luna di miele è terminata!".



Sono soprattutto gli uomini, più delle loro compagne, a presentare i sintomi di disillusione più gravi. Non apprezzano un granché la perdita della loro libertà, i nuovi obblighi domestici e le preoccupazioni finanziarie che ora li assillano.

Quanto alle giovani mogli, esse sono deluse che il marito "tutto nuovo" non faccia più al caso loro. La maschera che ognuno di loro portava prima del matrimonio si sgretola in breve tempo, lasciando apparire la vera personalità con i suoi umori e il suo brutto carattere.

Per la maggioranza dei matrimoni, il primo anno è generalmente il più difficile, la metà dei giovani sposati mostrano seri problemi coniugali: aumento esponenziale, dopo il matrimonio, del numero dei litigi in famiglia; tendenza a mostrarsi critici verso il partner che, fino ad allora, era "perfetto" e perdita della fiducia in se stessi.

Durante questi primi dodici mesi, la coppia deve confrontarsi al massimo con i problemi, armata di un'esperienza minima al riguardo. In verità, l'avvenire del matrimonio dipende dagli aggiustamenti realizzati proprio in questo periodo.

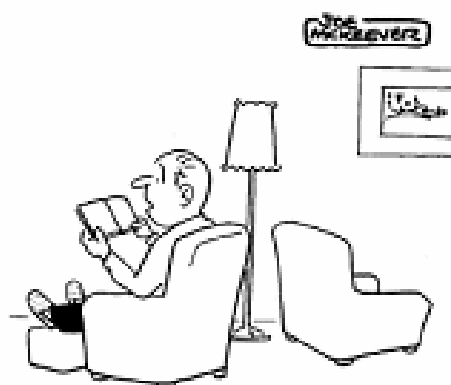
Il momento più favorevole all'apprendistato della vita a due, è costituito dalle prime sei settimane dopo il matrimonio. Progressivamente, ognuno dei due impara che deve rinunciare a monopolizzare il 100% dell'interesse dell'altro, del suo affetto, del suo tempo o della sua attenzione. Datori di lavoro, padri e madri, amici e parenti vari... tutti hanno le proprie esigenze.

Durante questa fase di disillusione, la giovane sposa rischia di constatare con orrore che suo marito, abitualmente impeccabile, si sveglia al mattino con l'alito cattivo e la barba pungente. Quanto a lui, non troverà molto seducente che la moglie tiri (letteralmente!) la coperta tutta dalla sua parte o che digrigni i denti mentre dorme.

Certi scopriranno - dura esperienza - quanto tempo, sforzo e denaro occorrono per gestire una casa. Se la maggior parte delle coppie è abbastanza realista da comprendere che tutto questo prende tempo, tuttavia non si rendono ancora conto del tempo e dell'energia che sono capaci di catalizzare la spesa, la cucina e gli abituali lavori di casa.

Ciò che ci salva dalla disperazione è il fatto che noi sogniamo piuttosto la felicità che i duri lavori quotidiani. Se immaginassimo, per un istante, il posto che occupa la routine quotidiana nel matrimonio, nessuno si sposerebbe mai!

Il fatto che, negli Stati Uniti, sei matrimoni su dieci naufr-



Questo libro dice che la più grande causa di divorzio è la mancanza di ascolto nel matrimonio...

gano durante il primo anno di convivenza mostra chiaramente che la disillusione arriva presto, e che è dura da gestire e forte. Tuttavia, con un po' di esperienza, il matrimonio sopravvivrà a dispetto di certi disaccordi.

S'impara che ci sono delle discussioni inevitabili, ma che si può restare amici e amanti anche se non si è sempre d'accordo su tutto. Si arriva ad ammettere che, anche se non si possono risolvere tutti i problemi, non significa che il matrimonio sia finito. A questo punto, ci si preoccupa meno degli scoppi di collera e si accetta che esistono anche nelle migliori relazioni.

Ogni anno in più trascorso insieme aumenta le vostre possibilità di restare sposati. Dal quinto anno del matrimonio, la possibilità di un divorzio diminuisce ogni anno.



### **COME VIVERE FELICI**

Un fattore determinante per il vostro livello di felicità è il modo in cui reagite nei confronti del vostro coniuge su tre punti essenziali:

1. Le vostre aspettative per il futuro,
2. Le vostre modalità di comunicazione,
3. Il vostro modo di prendere delle decisioni e risolvere i conflitti.

#### **Le aspettative**

È importante chiarire, all'inizio del matrimonio, le aspettative reciproche. La qualità del vostro rapporto nel tempo dipende dalla comprensione di queste aspettative e dal grado di accordo preventivo che esiste fra di voi a questo riguardo.

Una volta chiariti questi punti, potete costruire il vostro avvenire con sicurezza, facendo ciascuno la propria parte. Alla fine - se vi sforzate entrambi - raccoglierete dei risultati che saranno fonte di reciproca soddisfazione. Per contro, se volete una casa tutta su un piano, un po' bohémienne e piena di "angolini", mentre il vostro partner sogna l'architettura classica, vi troverete presto in disaccordo!

Sono cinque, solitamente, i campi oggetto di aspettative:

1. Il modo in cui volete essere trattati;
2. Il modo in cui, secondo voi, vuol essere trattato il vostro partner;
3. Quali credete siano le vostre responsabilità ed i vostri diritti;
4. Le responsabilità e i diritti del vostro partner, secondo il vostro punto di vista;
5. Ciò che vi aspettate dal vostro matrimonio a lungo termine.

Certe giovani coppie negano di avere tali aspettative, o giudicano di poterle modificare, adattandole alla nuova situazione. Ma le aspettative non si lasciano modificare tanto facilmente. Si accumulano nel corso della vita facendo progressivamente sempre più parte di noi: modificarle sarebbe estremamente difficile. Fanno parte di noi come il respiro: non ispiriamo ed espiriamo consapevolmente. Allo stesso modo, non ci rendiamo conto fino a che punto queste aspettative sono insite dentro di noi.

E più profondi saranno i cambiamenti necessari, più sarà difficile adattarsi. I matrimoni che esigono, da ambo le parti, il minimo di cambiamenti per quanto riguarda i bisogni economici, sociali, psicologici e religiosi sono quelli che hanno maggiori possibilità di riuscita. Le unioni che necessitano di cambiamenti radicali in persone di origini culturali molto differenti sono quelli che corrono i rischi di fallimento più gravi.



Dunque, è ragionevole chiarirsi le rispettive attese possibilmente prima del matrimonio, discutendone apertamente e onestamente. Se queste aspettative divergono fra loro, occorrerà trovare un processo in grado di modificarle, accettarle o

respingerle. L'attitudine adottata a questo punto da alcuni ("il mio modo di vedere le cose è il solo accettabile) deve essere assolutamente abbandonata. Dovete rendervi conto che esistono più modi di portare avanti ogni tipo d'impegno.



Va da sé che più si saranno chiarite le reciproche aspettative prima del matrimonio, meno occorrerà farlo in seguito. Tuttavia, per quanto si cerchi di entrare nei dettagli, non si riuscirà mai a prevedere ogni cosa e, quindi, una volta cominciata la vita in comune, si presenterà la necessità di affrontare un certo numero di aggiustamenti. Ma è proprio questo il matrimonio: prendere due diversi modelli familiari di pensare, di sentire e di comportarsi e sforzarsi di mescolarli in una nuova e armoniosa relazione.

### La comunicazione

Se volete tutti e due imparare come stare bene insieme, sarà necessario elaborare un sistema di comunicazione tale per cui ognuno dei partner comprenda ciò che sente l'altro in merito ad ogni problema che sorge nella famiglia. Nella situazione ideale, marito e moglie dovrebbero essere capaci di discutere a proposito di qualunque argomento li interessi o li preoccupi. Nella realtà, le coppie imparano presto che certi argomenti sono causa di paura, di ansia, di dubbio e di collera.

Ne consegue che, minore sarà il numero dei soggetti di discussione esclusi, più la comunicazione nella coppia sarà ricca ed efficace.

Quando le emozioni sono messe in discussione, le si può analizzare e trattare per quello che sono: dei sentimenti. Questi stati d'animo non sono cattivi in sé; sono di natura transitoria e non saremo umani se non ne provassimo. Ma occorre domandarsi: "In questo momento, è appropriato esprimere quello che provo?".



Qualche indicazione per una fruttuosa espressione dei sentimenti:

1. Parlate senza rabbia o ostilità; abbassare il tono piuttosto che alzarlo.
2. Siate chiari e precisi; riflettete mentre parlate e spiegate chiaramente quello che volete dire.
3. Siate positivi e date valore all'altro; niente dito puntato sui difetti del partner, niente biasimo né giudizio, tanto meno insulti o altre espressioni negative.
4. Siate cortesi e rispettosi nei riguardi dell'opinione del vostro coniuge, anche se non siete d'accordo.
5. Siate sensibili ai bisogni ed ai sentimenti del vostro partner.

Qualche indicazione per migliorare il vostro ascolto:

1. Manifestate il vostro interesse per il partner; guardatelo/la negli occhi e rispondete con un sorriso o annuendo.
2. Usate frasi adeguate per manifestare il vostro accordo, interesse e comprensione.
3. Fate domande ben formulate, manifestando il vostro interesse e incoraggiando l'altro ad esprimersi.
4. Quando pensate di aver finito di ascoltare... ascoltate ancora 30 secondi!



Raccomando a tutte le giovani coppie di non comprare la televisione per il primo anno di matrimonio. Guardare la televisione sottrae ore che potrebbero essere impiegate per lo scambio reciproco. Ne deriva un impoverimento del rapporto, mentre è essenziale - durante questo primo critico anno - che vi leghiate l'uno all'altra creando, grazie ad una buona comunicazione, un indissolubile legame d'intimità.

### Prendere decisioni e risolvere i conflitti

Prima del matrimonio, senza dubbio non vi immaginate a cavillare o a rimbeccarvi con frasi sferzanti. Forse l'avevate visto fare ai vostri genitori, ma vi eravate probabilmente detti che, una volta sposati, non vi sareste mai comportati così. E più si è giovani, più probabilità c'è che si pensi di poter gestire tutte le difficoltà future con gioia e buon umore.



Ora, mentre scivolote nella routine della vita coniugale, siete continuamente chiamati a prendere decisioni relative al quotidiano, ai vostri specifici ruoli, ai vostri principali obiettivi. Ed ogni volta, costruite un modello per l'avvenire – in altre parole, quando vi ritroverete a confrontarvi nuovamente con una questione dello stesso genere, non riprenderete la “trattativa” da zero, ma vi baserete probabilmente sulla decisione presa anteriormente.

Ma come arrivare a delle decisioni? Uno di voi due le prenderà senza fare lo sforzo di convincere il partner che sono giuste? Forse uno dei due sarà sempre obbligato a subire la decisione dell'altro? Giovani appena sposati rimangono talvolta scioccati nel capire che è assolutamente fondamentale, nella loro relazione, manifestare a voce alta e comprensibile ciò che sentono mentre elaborano una decisione. Finché entrambi non si esprimeranno chiaramente, sarà impossibile capire le emozioni profonde che spiegano *perché* possono essere in disaccordo.

Non sono tanto i disaccordi che contano, ma il cliché per risolverli che create insieme durante le prime settimane ed i primi mesi del vostro matrimonio. Ecco alcuni elementi da tener presenti:

1. Siate disposti a discutere di qualunque problema.
2. Cercate di risolvere le vostre divergenze senza che l'uno abbia “ragione” e l'altro “torto”.
3. Evitate le esplosioni di collera. Raramente l'arrabbiarsi produce buoni risultati. La rabbia esplose quasi sempre quando ci si sente minacciati nell'amor proprio. Ma è molto più fruttuoso ammettere la vera ragione di questa collera e cercare di scoprire il perché ci si sente obbligati a difendersi con tanta violenza. Se le attenzioni romantiche e le parole dolci possono essere paragonate ad un deposito sul vostro “conto d'amore”, le esplosioni di rabbia equivalgono a degli immensi prelievi. Fate attenzione a non andare “in rosso”!



### LA CRISI CON I SUOCERI

I problemi che sorgono a causa dei suoceri figurano fra i più pericolosi per i giovani coniugi. I disaccordi a questo riguardo pesano sui primi anni di matrimonio più di qualsiasi altro problema.

I genitori accettano con grande difficoltà di lasciarsi “rubare” il figlio/la figlia di cui si sono presi cura per tanti anni. Nel corso delle prime settimane e dei primi mesi di matrimonio, ogni coppia di genitori scruta il nuovo membro della famiglia e lo giudica sulla base dei propri schemi.

Ricerche condotte a questo proposito mostrano che è la madre dello sposo ad essere in maggiore difficoltà, perché è lei che s'identifica più intimamente con il ruolo di moglie e, quindi, tende a mostrarsi critica sulla maniera in cui un'altra donna assume un ruolo che lei ha espletato efficacemente per tanti anni.

Qualche utile suggerimento:

1. Abbiate la vostra casa fin dal primo giorno di matrimonio; non andate ad abitare con i genitori nemmeno temporaneamente. È impossibile sviluppare un'intimità di coppia se si abita con qualcuno, anche quando i genitori vi promettono di lasciarvi tranquilli. Abitare con i genitori vi impedirà di sentirvi adulti al 100% e vi sentirete limitati in diversi campi. Anche la vita sessuale ne risulterà compromessa.
2. Operate per stabilire dei buoni rapporti con i vostri suoceri. Il nuovo marito potrà, per esempio, mandare dei fiori a sua suocera in occasione del suo compleanno. La nuora potrà fare un regalo alla suocera per la festa della mamma. Invitateli a pranzo o, di tanto in tanto, andate a fare una passeggiata insieme. Un simile atteggiamento non può che avere ottimi risultati. Se trattate i vostri suoceri da amici, vedrete che vi tratteranno allo stesso modo.
3. Accettate i vostri suoceri per quello che sono. Forse avreste voglia di vederli cambiare su parecchi punti, ma considerate il fatto che, senza dubbio, provano la stessa cosa nei vostri confronti. Date loro il tempo di abituarsi a voi e alla "perdita" del figlio/figlia.
4. Mai, mai e poi mai...
  - Discutete dei difetti del vostro partner con i vostri genitori.
  - Citate membri della vostra famiglia portandoli come esempi al vostro partner.
  - Date dei consigli ai vostri suoceri a meno che non siano richiesti.
  - Programmate le vostre vacanze presso i suoceri.
  - Minacciate di "ritornare da vostra madre" (tanto meno fatelo davvero!)

Quando fate visita alla famiglia dei vostri suoceri, fate in modo che sia breve. Se vi danno dei consigli, accettateli gentilmente e se, oggettivamente, vanno bene, metteteli in atto; altrimenti, ignorateli. Adottate, fin dai primi momenti di matrimonio, un'attitudine positiva nei confronti dei vostri suoceri: siate determinati a fare dei vostri rapporti una fonte di gioia.

### Un'ultima parola

Durante i nostri primi anni, Harry ed io avemmo numerosi problemi. Anche se non eravamo più adolescenti, eravamo giovani, ingenui e senza la minima idea di quello che vuol dire "vita coniugale". Abbiamo tentato di risolvere da soli le nostre difficoltà, ma senza grandi risultati.

Frequentavamo fedelmente la chiesa, lodavamo il Signore in famiglia insieme ai nostri figli ed agivamo conformemente a quello che ci si aspetterebbe da dei cristiani. Ma la situazione non migliorava. Se non avessimo avuto fede, arrivati ad un certo stadio, avremmo lasciato cadere tutto pensando che ciò che avevamo in comune non valeva la pena di essere salvato e che era meglio proseguire il nostro cammino separatamente piuttosto che continuare a tormentarci a vicenda.

La fede cristiana, nella quale eravamo cresciuti, ci ha sostenuti impedendoci di abbandonarci. Oggi, siamo una coppia più solida che mai nell'amore del Signore e nel nostro reciproco amore, che ci ha aiutato a superare i nostri problemi. Abbiamo imparato che potevano ritirare dal nostro matrimonio solo ciò che ci avevano investito.

Per un matrimonio riuscito, ci vuole coraggio, determinazione, umiltà e anche, sì, humour! Se potete imparare a ridere degli errori commessi, il Maestro del cielo vi promette di mandarvi una squadra di "netturbini" che sbarazzerà il campo dei cocci rotti e accorderà al vostro matrimonio un vero rinnovamento.

Nancy van Pelt è terapeuta della famiglia, ha scritto 22 libri di cui "Highly Effective Marriage" è il più recente (sito internet: [www.heartnhome.com](http://www.heartnhome.com))

