
Creare relazioni più soddisfacenti

Autore: Benedetta Ionata

Fonte: Città Nuova

Conoscere il partner e sentirsi conosciuti aiuta a creare relazioni sentimentali più forti.

Per l'essere umano l'amore è una emozione profonda e importante, e per molti individui le relazioni romantiche costituiscono uno degli aspetti più significativi della vita. Oltre alla capacità innata di formare connessioni umane, c'è l'apprendimento della capacità di formare relazioni sane e amorevoli. Per cominciare, ogni individuo dovrebbe sentirsi sicuro che il proprio partner sia disposto a dedicare tempo e attenzione all'altro. Infatti il fondamento di ogni relazione romantica è il trascorrere del tempo insieme, e quindi che si tratti di parlare, svolgere un'attività insieme o semplicemente sedersi comodamente in silenzio, il tempo insieme dovrebbe essere qualcosa di desiderato. Ma mantenere una relazione solida richiede cura e comunicazione costanti. Alcune caratteristiche si sono rivelate particolarmente importanti per promuovere relazioni sane, come ad esempio il tipo di comunicazione di una coppia. Queste tipologie possono creare o distruggere una relazione e quindi può essere difficile prendere in considerazione il matrimonio o un impegno a lungo termine se gli stili di comunicazione risultano incompatibili o difettosi. Un'altra caratteristica è il tipo di conoscenza della relazione, e ne esistono di due tipi. Il primo tipo di conoscenza è quanto bene si conosce il partner. La conoscenza percepita è la misura in cui crediamo di conoscere la personalità, le preferenze e il background del proprio partner. Il secondo tipo di conoscenza della relazione è il sentirsi conosciuti, ovvero riguarda quanto si ritiene che il proprio partner ci conosca. Sentirsi conosciuti è la misura in cui crediamo che il proprio partner conosca la nostra personalità, preferenze e background. Sebbene entrambi i tipi di conoscenza relazionale sembrino importanti, e in effetti lo sono, ci siamo mai chiesti se conoscere o sentirsi conosciuti è più importante per la salute e la felicità della nostra relazione? È meglio conoscere il nostro partner o avere la sensazione che ci conosca? In linea generale sentirsi conosciuti è la componente più importante di una relazione soddisfacente e di successo. Quando ci sentiamo conosciuti andiamo ad aumentare la soddisfazione relazionale, questo perché apprezziamo quando ci sentiamo supportati e compresi dai nostri partner. La sensazione che il nostro partner conosca fatti oggettivi su di noi, come la vacanza dei nostri sogni, e percezioni soggettive, come ciò che ci causa più stress nella vita, contribuiscono entrambi a farsi sentire conosciuti. Affinché le relazioni possano prosperare, entrambi i partner dovrebbero avere la sensazione che la loro dolce metà li conosca bene. Bisogna fare anche una piccola nota, ovvero questo vale anche per altri partner sociali, come amici o colleghi. Ad esempio, domandare ad un collega come è andata la festa di compleanno di sua figlia nel fine settimana dimostra al collega che abbiamo ascoltato qualcosa che abbiamo detto, segnala che lo conosciamo e probabilmente ne gioverà il rapporto di lavoro. Se pensiamo che la nostra relazione potrebbe trarne beneficio, sediamoci con il nostro partner e, a turno, facciamoci domande. Non importa di che tipo siano queste domande, possono essere serie e pratiche oppure divertenti e poco pratiche. In sostanza, quello che conta, è favorire le conversazioni profonde e il porre domande. Questo potrebbe davvero andare a favorire la sensazione di sentirsi conosciuti, il che potrebbe aumentare la felicità e la soddisfazione nella relazione. –

Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste](#), [i corsi di formazione agile](#) e [i nostri progetti](#). Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: rete@cittanuova.it