

Dott.ssa Francesca Ceccherini

PSICOLOGA – PSICOTERAPEUTA
SESSUOLOGA – IPNOLOGA – LOGOTERAPEUTA



CONSIGLI PER LA COPPIA

Comunicazione verbale e non verbale

Prendere l'abitudine di iniziare la vostra giornata con un sorriso, con un augurio, con un "ti voglio bene", anche se non sempre ne avete voglia.

"Il segreto della felicità non è di fare sempre ciò che si vuole, ma di volere sempre ciò che si fa". (Tolstoj).

Ogni momento è buono per rivolgersi al/alla partner con gentilezza, con rispetto, con comprensione: non offendetevi mai poiché:

La prima volta che mi offendi è colpa tua, la seconda volta è colpa mia". (Proverbio arabo).

Dott.ssa Francesca Ceccherini

PSICOLOGA – PSICOTERAPEUTA
SESSUOLOGA – IPNOLOGA – LOGOTERAPEUTA

Prendete l'abitudine di farvi piccole sorprese (Es. scrivete cose carine su pezzi di carta che lascerete "distrattamente" nei posti più disparati della casa). Scambiatevi piccoli dono fuori programma (Es. un libro, un disco, un fiore, ecc.) Vi garantisco che i risultati saranno straordinari.

"Semina un pensiero e raccoglierai un'azione, semina un'azione e raccoglierai un'abitudine, semina un'abitudine e raccoglierai un carattere, semina un carattere e raccoglierai un destino". (C. Reade)

Ritagliatevi ogni giorno del tempo per le piccole gioie, per il dialogo, per la cronaca quotidiana o per approfondire la vostra conoscenza; potrete così evitare inutili equivoci e frustrazioni. Fate questo anche con i figli.

"In tutte le occasioni della vita potrai trovare momenti di serenità, di tranquillità di gioia se saprai rendere più leggeri i tuoi guai anziché drammatizzarli". (Seneca)

Sviluppate una buona capacità di ascolto. Restate in silenzio, senza interrompere, senza giudicare. Esprimete la vostra opinione solo se richiesta, senza pretendere che sia quella giusta.

"Dammi la libertà di sapere, di esprimermi, di discutere liberamente secondo la mia coscienza" . (J. Milton)

Di fronte ad una accusa o giudizio ingiustificati non reagite sullo stesso tono, in maniera ridondante, ma cercate di capire e aprire un "vero" dialogo. Il giudizio è come un boomerang, torna sempre al mittente.

Evitate di mettere "etichette", di usare generalizzazioni. Ricordate che l'uomo è unico e irripetibile.

"E' la diversità degli uomini, la differenziazione delle loro qualità e delle loro tendenze che costituisce la grande risorsa del genere umano". (M. Buber)

Dott.ssa Francesca Ceccherini

PSICOLOGA – PSICOTERAPEUTA
SESSUOLOGA – IPNOLOGA – LOGOTERAPEUTA

Imparate a vedere la vita in maniera serena, positiva, ottimistica ed insegnate a fare questo anche ai vostri figli.

"Non è perché mi riscaldo che sono contento, ma è perché sono contento che mi riscaldo". (Spinosa)

"L'uomo è felice perché non sa di essere felice. Chi lo comprende sarà subito felice immediatamente". (Dostoevskij)

Il miglior modo di tirarsi su è cercare di tirare su qualcun altro". (M. Twain)

Quanto detto sopra dai vari autori, non vuole significare di "nascondere la testa come lo struzzo" e negare che esistono realmente i problemi ma dobbiamo anche considerare la possibilità che i problemi possono essere risolti malgrado il dolore, la sofferenza che questi procurano.

"....perché la nostra crescita, l'arricchimento nascono da una perdita e da una sofferenza e ogni nostro difetto ci aiuta a capire meglio gli altri". (Montagne)

"L'uomo erra finché cerca qualcosa". (J. W. Goethe)

"ciò che non mi uccide, mi rende più forte". (Nietzsche)

Errare è umano. Cercate, piuttosto se possibile, di non perseverare nell'errore. Lasciate che ogni esperienza abbia un senso, un significato nella vostra vita.

"Nessuno è perfetto". (Orazio)

Dott. Francesca Ceccherini