

Rituali di coppia

# Momenti piacevoli nella quotidianità

**Più alto, più veloce, più lontano – in tutti gli ambiti della nostra vita il ritmo è aumentato e dobbiamo affrontare una moltitudine di sfide volute e non volute. La ricerca di una vita equilibrata è come un esercizio di equilibrio in cui dobbiamo destreggiarci tra impegni professionali e vita privata. Al centro di questa tensione tra obblighi e passioni esiste un modo semplice per trovare una via nel labirinto di impegni: i rituali, piccoli aiuti dal grande effetto, possono facilitare il bilanciamento tra obblighi professionali e felicità personale. In questo articolo vi sveliamo in che modo i rituali diventano una bussola che aiuta le coppie a orientarsi tra lavoro e vita privata.**

## Cosa sono i rituali di coppia?

Nella vita di coppia i rituali svolgono un ruolo più importante di quello che crediamo. Essi non sono solo la routine quotidiana che ci accompagna, ma creano anche momenti piacevoli che ci uniscono in un modo speciale. Oltre a dimostrare il nostro amore e affetto, i rituali rispecchiano anche i nostri valori comuni e ciò che per noi come coppia è importante. Conferiscono alla nostra relazione una sensazione di stabilità e unione e ci regalano momenti nei quali ci sentiamo vicini. Queste pause sono come rifugi dalla quotidianità frenetica, durante le quali passiamo insieme momenti di calma e riposo che rafforzano la nostra relazione.

*«I rituali sono come piccoli punti di luce nella vita quotidiana, che ci danno energia e un profondo senso di unione, rendendo più bella la nostra vita insieme.»*

## Cinque rituali efficaci per rafforzare la vostra relazione

Di seguito alcuni esempi di come questi rituali ci possono aiutare nella vita di tutti i giorni:

### 1. Rituale dell'alba

Iniziare insieme la giornata può unire, essere bello e creare una particolare atmosfera. Fare colazione insieme in tutta tranquillità con un bel caffè e pane fresco, in giardino, sul balcone o seduti comodamente sul divano, può essere un piacere e sostenervi. Durante questi momenti preziosi potete parlare della giornata, di cosa vi aspetta, o semplicemente godere della tranquillità del mattino, vivendo il momento in modo consapevole per una maggiore unione, distensione e un bel inizio di giornata.

### 2. Pasti in comune

I pasti consumati assieme sono come una pausa festosa nel turbine della quotidianità. È di più che semplicemente mangiare – è un rituale scelto consapevolmente, durante il quale tu e la tua dolce metà vi prendete il tempo per stare insieme e godere del momento. Non importa se a colazione, pranzo o cena, questi momenti di condivisione non creano solo uno spazio per gustare il cibo, ma anche per parlare e ridere insieme. Sono momenti per scuotersi di dosso lo stress e concentrarsi sul qui e ora – un piccolo rituale che approfondisce il vostro legame e allo stesso tempo crea un'atmosfera rilassata nella vostra quotidianità.

### 3. Appuntamento serale

Regolari appuntamenti serali sono la chiave per un'evasione consapevole dalla routine quotidiana. L'idea alla base di un appuntamento serale è di dimenticare le sfide e i doveri quotidiani e di concentrarsi l'uno sull'altro, per approfondire il sentimento di amore e unione. Che si tratti di una cena rilassante, di una serata al cinema o di una passeggiata insieme, queste attività scelte in modo consapevole rafforzano la vostra relazione. Questi momenti sono come piccoli regali che vi permettono di prendere una pausa dalla quotidianità e creano spazio per una maggiore unione e distensione.

### 4. Sincronizzare le agende

Una sincronizzazione settimanale delle vostre agende è la ricetta segreta per un'organizzazione armoniosa dei momenti in comune. Una volta alla settimana confrontate le vostre agende e pianificate il tempo che intendete passare assieme. Non importa che si tratti di attività in comune, appuntamenti di lavoro o con amici – vi prendete il tempo per informarvi vicendevolmente sui vostri progetti e per assicurarvi di avere sufficiente tempo per stare insieme. Questo rituale rafforza il vostro legame perché dimostrate che per voi è importante trascorrere del tempo insieme. Il bello di questo rituale è la gioia dell'attesa della serata intima, che vi avvicinerà ancora di più, e la possibilità di organizzare insieme e consapevolmente la settimana.

### 5. Meditazione

Meditare insieme è un rituale fisso per il vostro rilassamento mentale e la focalizzazione. Non importa se a casa o in un luogo tranquillo – è un atto consapevole per ridurre lo stress e creare un comune legame spirituale. Questi momenti di tranquillità sono come un istante comune che vi aiuta a rimanere in armonia e a promuovere una sensazione di pace interiore e di equilibrio.

Regolari  
**appuntamenti**  
serali sono la chiave per  
un'evasione consapevole  
dalla routine quotidiana.



## 5 consigli su come integrare i rituali nella vostra vita quotidiana

Dopo aver considerato alcune idee di rituali di coppia, dobbiamo chiederci come integrarli nella nostra vita spesso frenetica. Perciò desidero ora presentare alcuni spunti pratici su come, in qualità di coppia, fissare con successo queste preziose abitudini nella vostra vita di tutti i giorni.

### 1. Cercare rituali che sono adatti a voi

Scegliete rituali che si adattino alla vostra situazione di vita, personalità e dinamica di coppia, come ad esempio cucinare insieme, fare attività fisica o condividere quotidianamente momenti positivi. La scelta deve assolutamente essere adatta a voi al vostro stile di vita.

### 2. Momenti regolari

Stabilite apposta fasce orarie regolari per i vostri rituali. Prevedete momenti fissi che vi riservate per i vostri rituali di coppia come fare colazione insieme il fine settimana, una passeggiata serale o un film da guardare insieme una volta alla settimana. Questi momenti condivisi regolarmente creano struttura e facilitano l'integrazione nella vita quotidiana.

### 3. Responsabilità comune

La messa in pratica di rituali deve essere una responsabilità condivisa. Entrambi i partner contribuiscono in egual misura a far sì che i rituali siano integrati nella vita di tutti i giorni. È importante che i rituali comuni, ma anche individuali, siano attuati con un senso di responsabilità per garantirne l'efficacia.

### 4. Disponibilità ad adattamenti

Siate disposti a introdurre adattamenti e cambiamenti. La quotidianità è dinamica e la flessibilità è decisiva. Se un rituale non si adatta più ai vostri impegni o se le esigenze cambiano, siate pronti a fare adattamenti. La disponibilità a cambiamenti rafforza la sostenibilità dei vostri rituali.

### 5. La comune volontà di realizzazione

La volontà di realizzazione è fondamentale. Entrambi i partner dovrebbero essere disposti attivamente e positivamente a considerare i rituali non come un obbligo, ma come un arricchimento. La volontà comune di mantenere queste piccole tradizioni crea un'atmosfera di affinità e rende più intenso l'effetto dei rituali sulla vostra relazione. Anche nel bel mezzo della vita frenetica di tutti i giorni, i rituali possono essere una fonte di stabilità e felicità. Può essere difficile trovare il tempo e l'energia da dedicare loro, ma sono proprio queste piccole abitudini importanti che rafforzano il vostro rapporto di coppia e vi uniscono.

*«Il cambiamento che desiderate per la vostra relazione inizia da voi stessi.»*

Assumendo la responsabilità delle vostre esigenze e impegnandovi attivamente per i momenti comuni, potete gestire la relazione su un piano di parità, in cui entrambi vi possiate sentire profondamente legati. Sono le decisioni e le azioni consapevoli a fare la differenza e ad aiutarvi a consolidare e approfondire il vostro legame.

Nancy Glisoni

## Bibliografia

Chapmann, Gary: Die fünf Sprachen der Liebe, die Kommunikation in der Partnerschaft gelingt – 2001

Gottmann, John: Die 5:1 Formel für Beziehungsglück – 2016

Jellouschek, Hans: die Partnerschaft gelingt – Spielregeln der Liebe – 2009

Nancy Glisoni

Terapia di coppia e sessuale | Haselstrasse 1 | 5400 Baden  
[www.nancyglisoni.com](http://www.nancyglisoni.com)