



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.521

Pagina 1/1

Abbracci: il segreto di un matrimonio felice

mariagrazia, sabato 05 febbraio 2011 - 22:31:06

La semplice pratica dell'abbracciarsi rende le relazioni più salde e durature. In più, è un toccasana per mente e corpo

L'amore verso le persone che ci sono vicine è sempre salutare e sono sempre più ricerche a dimostrarlo. Ma ora alcuni scienziati hanno scoperto che anche i gesti d'affetto come le carezze o gli abbracci possono aiutarci a vivere meglio. Soprattutto la vita coniugale.

Questi gesti che dovrebbero essere la normalità sono spesso dimenticati a causa della vita frenetica, sembrano avere degli effetti particolarmente positivi nella vita di coppia.

Secondo un nuovo studio dell'Università della California (Usa), il tocco delicato e amorevole del partner è in grado di ridurre lo stress accumulato, diminuire il dolore e rafforzare il legame familiare.

Sono sufficienti quattro abbracci distribuiti nell'arco della giornata per garantirsi un matrimonio duraturo - Sempre che il rispettivo coniuge non faccia altrettanto con qualche amico/a, perché allora le cose si complicherebbero un pochino...

A ogni modo, oltre ai vantaggi per il rapporto a due, ne beneficia anche la salute: infatti, tenendo la mano del partner o avere di fronte lo sguardo dolce del proprio amato sembra diminuire l'intensità del dolore, sia esso fisico che psicologico.

Per arrivare a queste conclusioni sono stati presi in esame 25 volontari di entrambi i sessi, precedentemente esposti a ustioni lievi. Il dolore si riduceva anche solo alla vista della foto del rispettivo partner.

I risultati sono stati ancora migliori quando hanno preso la mano del loro partner: anche l'angoscia e il disagio diminuivano velocemente.

Per tale motivo lo psicologo Ludwig Lowenstein sostiene che abbracciarsi anche solo quattro volte al giorno possa essere il segreto per un matrimonio felice. A questi si possono aggiungere cene a lume di candela, sorprese e passeggiate romantiche che miglioreranno significativamente la propria vita coniugale.

E noi ce lo auguriamo davvero. L'importante è che ogni gesto sia guidato realmente dall'amore. Non dimentichiamolo: neanche dopo San Valentino.

[Im&sdp]

Fonte