

Cinq recettes bien pratiques pour devenir de bons amis.

De nos jours, il arrive trop souvent que nous rencontrions des couples qui ne savent pas ce que signifie qu'être mariés.

Ils ne connaissent pas le contenu d'une vie de couple; plus exactement, ils ne savent pas de quelle manière ils doivent s'y prendre pour faire fonctionner leur couple.

Dans le mariage, pour que l'on franchisse les étapes où des améliorations extraordinaires interviennent, il est nécessaire que les mariés comprennent d'abord chacun ce que l'autre attend de lui et ensuite il faut qu'ils s'investissent de toutes leurs forces pour répondre à l'attente du conjoint et ainsi assumer leurs responsabilités respectives.

Pour qu'un mariage réussisse, on peut considérer qu'il faut viser cinq objectifs principaux. Ce sont:

1. Etre amis et "amoureux"
2. Former une équipe
3. Construire la vie
4. Etre roi et reine
5. Passez maître dans l'art de développer et de guérir

Essayons d'examiner un à un ces cinq objectifs.

PREMIER OBJECTIF : ETRE AMIS ET AMOUREUX

Créer et préserver l'amitié et l'amour dans le couple, voilà la tâche la plus considérable de toutes. Dans le mariage, c'est la responsabilité primordiale du mari et de l'épouse. Lors de chaque célébration de mariage, nous bénissons les mariés en leur souhaitant de devenir, les amis aimés. Là est le fondement de tout bon mariage. Pour y parvenir, il faut être prêt à fournir des efforts en toute situation.

Certains s'imaginent que l'amitié vient toute seule. On l'a, ou on ne l'a pas. Ou bien vous aimez quelqu'un ou bien vous ne l'aimez pas, entend-on souvent dire.

Or, en réalité, il n'en est pas toujours ainsi. Heureusement, nous savons que psychologiquement nous sommes parfaitement capable de créer en nous des sentiments d'amour et d'amitié, tout simplement en accomplissant des actes d'amour et d'amitié. Les problèmes viennent de ce que de nombreux couples ne font pas assez d'efforts. Trop vite, ils abandonnent la partie. Pourquoi se découragent-ils si vite ? C'est parce qu'ils s'imaginent que l'amour s'attend comme un événement, passivement; disons qu'ils sont inspirés par un peu de romantisme. Ils pensent ne pas avoir le pouvoir de créer eux-mêmes des sentiments d'amour et d'amitié. Alors, les pauvres, ils attendent que la flèche de Cupidon les atteignent !!! Et ils peuvent attendre longtemps !

Pour améliorer un mariage moyen, ou pour renflouer un mariage compromis, il faut concentrer ses efforts en vue de devenir des amis et des amoureux. Tout dépend de ce que nous faisons dans ce but. Et voici quelques suggestions pratiques:

- ***Mettez fin à vos mauvais combats***

Pour devenir bons amis, il faut que vous connaissiez la différence entre un bon combat et un mauvais. Un combat est mauvais si l'un de vous ou si vous deux sortez du combat blessés ou

vaincus. Vous avez le sentiment de ne pas avoir été entendus ou compris. On va alors vers des ressentiments s'aggravant continuellement. Lorsqu'il y a continuellement de mauvais combats dans la vie d'un couple, on va presque toujours vers un divorce. Par conséquent, si c'est votre cas, mettez immédiatement fin à vos mauvais combats.

Dans certains couples, au lieu de combats verbaux, il y a des combats silencieux, les problèmes étant systématiquement cachés en dessous du tapis et comme ignorés. Ceci est également un mauvais combat, car son issue est la même. La Tora nous commande (dans Tehilim 34 / 15) : " Fuis le mal, et fais le bien ". Il vous est impossible de devenir des amis avant de quitter le mal, en l'occurrence avant de quitter ce genre de conflit destructeur pour votre couple.

- ***Consacrer du temps à jouir du plaisir d'être ensemble.***

Quelque évidente que soit cette assertion, beaucoup de couples l'ignorent. La plupart des problèmes de couples résultent de ce que le mari et sa femme ne passent pas assez de temps ensemble. Evidemment, vous n'aurez pas de bons résultats, si ensemble, vous parlez continuellement de vos problèmes professionnels et familiaux. Vous avez besoin de passer ensemble de bons moments. Promenez-vous ensemble, car cela peut vraiment contribuer à la construction de votre amitié. Sortir le soir est important. Evidemment, pour une famille qui a la charge d'enfants, une fois par semaine peut s'avérer trop difficile; mais en tout cas, il importe que la périodicité en soit fixée.

- ***Adoptez des habitudes qui créent l'amour et portent à l'intimité.***

Nos habitudes doivent être conçues de manière à nous rapprocher de notre conjoint, et non à nous en éloigner. Cela contribue à former en nous des sentiments positifs, sympathiques.

Par exemple, comment vivez-vous le moment de retrouver votre femme le soir, en rentrant du travail ? Il y avait un homme, qui, tous les soirs, en rentrant chez lui, embrassait ses trois enfants; puis mettait vingt minutes à se changer; ensuite, il allumait le poste de télévision pour voir les informations. Enfin, se dirigeant vers la cuisine, où se trouvait sa femme, il lui disait, par exemple: "Mangeons en vitesse, pour que je puisse ensuite préparer ma réunion de demain". Quels résultats peut-on bien espérer obtenir par ce genre de style ???

- ***Intimité romantique ?***

Si vous désirez améliorer vos moments d'intimité, programmez-les à l'avance. Ce n'est certes pas du tout romantique; cependant, du point de vue de l'efficacité, le fait de savoir à l'avance que vous vous êtes réservés tous les deux tel moment privilégié, vous motivera pour en jouir pleinement. Vous savez, attendre que vienne tout seul le moment où vous êtes tous les deux de bonne humeur, etc, serait bien plus romantique, mais est-ce seulement réaliste ???

- ***Ne faites pas de peine; faites plaisir.***

Avez-vous jamais entendu parler d'amis qui se font volontiers de la peine l'un à l'autre ? Appelez-vous cela des amis ? Et pourtant, cela arrive souvent entre mari et femme. Et la raison principale en est qu'ils ne réfléchissent pas aux conséquences de leurs actions et de leurs paroles.

Il n'y a pas de situation neutre, lorsque vous êtes avec votre mari ou avec votre femme. Toute parole et toute attitude a pour effet soit de vous rapprocher, soit de vous éloigner l'un de l'autre.

Vous pouvez tenter l'expérience suivante: pendant deux jours, mari et femme, engagez-vous à tenir chacun un journal, dans lequel vous reportez chacune de ses paroles et chacune de ses attitudes dans la vie de votre couple, en indiquant pour chacune d'elles si elle a suscité des

sentiments d'amitié ou du contraire. Essayez d'être conscient de chaque décision que vous prenez en présence de votre conjoint.

Puis, au terme de ces deux jours, installez-vous et comparez tous les deux ce que vous avez porté dans vos notes. Comment votre conjoint a-t-il ressenti vos paroles et vos comportements ? Puis, par la suite, ressentez-vous une amélioration dans votre relation avec votre conjoint ? Si vous voulez sincèrement être "bons amis" dans votre couple, il est tout à fait certain que cette expérience vous influencera pour toute votre vie.

