Il Sì di ogni giorno

Autore: Antonella Ritacco
Fonte: Città Nuova

Nel passaggio di inizio anno, è tempo di bilanci e di propositi, quelli rinnovati ogni anno con la speranza che magicamente si realizzeranno e di quelli che è invece arrivato proprio il tempo di metterci mano

Anche nella coppia c'è un sì che si ripete ogni giorno ed è un proposito. È il Sì che tiene insieme la coppia, quello che al mattino ci si ripete per non dimenticare perché ci si è scelti, per verificare a che punto si è nei progetti comuni, e che si è in due a portare avanti la famiglia, anche quando il modo di contribuirvi è diverso. **È un Sì che a volte è leggero da pronunciare ed altre volte è più faticoso** proprio come le circostanze e fasi della vita. È un sì che richiede presenza e costanza, le stesse che la volpe, nel racconto di **Antoine de Saint-Exupéry** «Il piccolo principe», riconosce come caratteristiche del creare un legame capace di dare gioia e senso di appartenenza. Sovente accade che di fronte ad i sì più difficili da dare, il partner dubiti della loro autenticità pensando che se sono forzati non hanno valore, che l'altro forse non dovrebbe fare quella cosa controvoglia, che la dovrebbe fare per se e non per l'altro. **Ma è proprio vero che ciò che costa fatica o viene fatto per l'altro sia controvoglia o senza valore?** Per prima cosa occorrerebbe chiedersi se ci si riconosce valevoli di tanto amore quando il partner fa qualcosa per noi che gli costa. Secondo lo psicologo americano **Gary Chapman** due dei cinque linguaggi d'amore espressi nella relazione di coppia sono: i gesti di servizio ed il dono anche nella sua accezione di tempo donato e condiviso. Ma in generale **tutta la logica dei linguaggi d'amore parla di un fare una cosa che si sa fa bene all'altro perché lo si ritiene speciale**, lo si è scelto tra tanti e nel renderlo felice c'è parte della propria felicità. In secondo luogo, **se ci si autorizza ad accettare questo dono d'amore molti dislivelli nella relazione si appianano**: da un lato riconoscersi come valevoli di tanto amore appiana il proprio livello di autostima e riempie il serbatoio emozionale di cui ogni coppia ha bisogno per andare avanti, dall'altro a ciascuno viene lasciata la responsabilità di decidere per sé stesso cosa vuole o non vuole fare e dove porre un limite alle altrui richieste. In questo modo **non c'è un bilanciere designato a regolare gli equilibri interni alla coppia** ma ciascuno si autoregola da sé e la relazione si esprime su un livello paritario e di reciprocità. Se dunque il partner ha voglia di fare qualcosa di bello proprio per voi, **date spazio allo stupore** ed alla gioia come forma di ringraziamento che nutre la relazione. La vostra gioia sarà la ricompensa più bella per il suo impegno. Appartenete invece al gruppo che frena lo slancio dell'altro pensando al lato pratico delle circostanze? Forse qualche volta è necessario ma questo non può durare a lungo senza che la relazione ne esca impoverita. Pertanto **si può sempre fare un passo indietro e ricominciare**: sia fissando l'entità massima del dono possibile (quando questo è necessario), sia chiedere scusa per non aver saputo accettare il gesto ed dono come avrebbero meritato. Dunque se nei vostri propositi di questo inizio d'anno c'è l'intenzione di rafforzare la vostra relazione di coppia, a**llenatevi a dire qualche sì in più**, non solo per rendervi disponibili per l'altro ma anche per accogliere quanto l'altro è disposto a fare per voi. Da parte mia vi auguro tutta la tenacia, la gioia e la lungimiranza possibile nelle n**umerose quotidiane avventure che la routine della vita di coppia ha in serbo per voi per questo 2020.**