
La tenerezza nella coppia

Autore: Antonella Ritacco

Fonte: Città Nuova

L'importanza di un atteggiamento che nutre la relazione, che avvicina e pertanto crea le condizioni per tutelare e preservare il rapporto durante i momenti critici

Quando in una coppia uno dei due o entrambi i coniugi attraversano momenti critici è **facile confondere emozioni, vissuti, fatti, scelte intenzionali e componenti casuali**. Si può provare a capirsi e starsi vicini ma si può anche colpevolizzarsi o ritenersi la vittima della situazione ricercando la colpa fuori di sé: ad esempio nell'altro o nella vita che a proprio parere è ingiusta. Può essere difficile rimanere lucidi e concentrati e continuare a dare valore a ciò che si ha: la persona accanto, l'amore tra i due ed i piccoli gesti vissuti nel quotidiano. Il dolore e la fatica di quei momenti possono offuscare la mente. La tenerezza è un atteggiamento che si vive nella relazione intima la quale per manifestarsi ha bisogno di alcune altre caratteristiche: la vicinanza emotiva all'altro che si esprime con la commozione la capacità di cogliere la bellezza dell'altro e di riflettergliela in uno sguardo silenzioso la capacità di esprimere l'amore con **gesti lenti e leggeri**, sguardi carezzevoli, abbracci accoglienti e rispettosi dell'eventuale bisogno che l'altro potrebbe avere di ritirarsi, oppure tocchi e sfioramenti che ricordano la presenza, l'esserci per l'altro; la capacità **prendersi cura del bisogno dell'altro** per come serve proprio a lui; la capacità di custodire l'altro eliminando e prevenendo eventuali fonti di stress e permettendogli di avere quello spazio contenuto e protetto in cui può gestire le emozioni di ciò che sta attraversando nel suo mondo interno; la capacità di **valorizzare la fragilità e la preziosità dell'altro** invece che colpevolizzarlo. La tenerezza ha molto a che fare con il vedere l'altro come prezioso e fragile. Prezioso perché ricorda la scelta iniziale che ogni coniuge ha fatto per l'altro. Proprio quella persona è stata vista come enormemente preziosa e si è deciso di rinunciare a tutte le altre persone per scegliere proprio lei. Fragile perché la vicinanza dei cuori, gli autosvelamenti, le condivisioni maturate nel tempo, permettono di conoscere dell'altro non solo gli aspetti noti ai più, ma anche i pensieri reconditi, i punti nevralgici, i bisogni più intimi. L'altro visto in questo modo è come nudo davanti ai propri occhi, pertanto indifeso e dunque ancora più bisognoso di amore. La tenerezza permette di non approfittare di quella fragilità ma di proteggerla. **Quando a vivere una situazione critica è uno dei due coniugi**, l'altro può svolgere questa funzione di vicinanza tenera e affettuosa necessaria per un'evoluzione se non veloce almeno lieve di questa fase. Questo modo di starsi vicini non viene sempre da se stesso, cioè spontaneamente, poiché in parte è un atteggiamento appreso nella propria esperienze di vita e nell'accudimento ricevuto, ed in parte lo si sceglie e lo si allena. Allenare la tenerezza da adulti comporta i limiti di un nuovo apprendimento, come l'imprecisione, la non immediatezza ed anche qualche rievocazione spot di precedenti modalità. Si tratta di situazioni in cui, il coniuge che in quel momento è bisognoso di attenzioni, dovrebbe imparare a riconoscere che l'altro ce la sta mettendo tutta, anche quando non è il tutto di cui si bisognerebbe. **Quando a vivere un momento difficile è la coppia nel suo insieme**, non è sempre facile reagire. Alcune coppie si chiudono al mondo esterno. Questa chiusura, se è temporanea, può creare quello spazio che, tenendo fuori tutte le possibili variabili di interferenza, permette ai coniugi di viverci le emozioni di quel tempo, di ri-raccontarsi, di ri-generarsi e di affrontare insieme il dolore sentendosi più vicini che mai. È il tempo in cui l'esercizio della tenerezza ha il suo apice. Si può tornare a vivere l'uno per l'altro come nel tempo dell'innamoramento, con la stessa leggerezza. E dopo un tempo così intenso, pian piano si può ritornare alla quotidianità. Se la chiusura diventa prolungata fino a rischiare di diventare cronica, la coppia potrebbe aver bisogno di un sostegno esterno, ovvero qualcun altro che assuma la funzione della tenerezza per aiutare la coppia ad attraversare ed uscire da questa fase. Altre coppie fanno fatica a contattare le emozioni e cercano di riprendere il prima possibile le attività quotidiane. Il loro modo di vivere la tenerezza si può

esprimere nella condivisione di **attività extralavorative** che garantiscano insieme svago, fuga dai troppi pensieri e voglia di tornare alla normalità. Ci sono coppie in cui i coniugi possono avere modalità differenti per esprimere le emozioni di questo tempo. In questo caso ciascuno dei due ha bisogno di più tempo per consapevolizzare questa diversità di gestione delle situazioni difficili della vita. Poiché utilizzano modalità differenti **rischiano di non riconoscere i segnali di tenerezza l'uno dell'altro** né i reciproci bisogni e nel tempo possono, più facilmente delle altre coppie, nutrire del risentimento per ciò che l'uno non ha fatto per l'altro "in quella determinata occasione". Questo tipo di coppia può attraversare meglio questo difficile momento della loro vita se ha fondato e nutrito il rapporto di tenerezza già anzitempo. La tenerezza infatti è un atteggiamento che nutre la relazione, che avvicina e pertanto crea le condizioni per tutelare e preservare il rapporto durante i momenti critici ma offre anche **un prezioso contributo perché la coppia possa superare questo momento** e felicemente uscirne più forte di prima, di qualunque cosa si tratti.