
I regali del cuore

Autore: Antonella Ritacco

Fonte: Città Nuova

A Natale i regali sono un vero e proprio rito. Qualcuno si diverte molto nel farli, qualcun altro va in crisi. Cosa si nasconde dietro alla logica del fare e ricevere regali? Un regalo ha più valore se è richiesto? Cosa centra in tutto questo il personale modo di essere di ciascuno? La capacità essenziale è quella di stupirsi in chi riceve il regalo, non nel regalo in sé

I regali è bello farli ed è bello riceverli. Non tutti però sono sempre graditi né sono sempre spontanei. Le occasioni come i compleanni, i matrimoni, le lauree, altre ricorrenze personali o grandi feste come il Natale sono l'occasione per dire all'altro quanto è importante nella propria vita. **C'è chi ama fare regali** e trova sempre un pretesto per donarli. Si tratta in genere di persone creative che hanno tanta voglia di donare e ricambiare. Talvolta è anche un modo per chiedere indirettamente attenzioni per se stessi. **C'è chi i regali non ama farli** e che può voler bene facendo qualcosa per l'altro e mostrandogli con gesti concreti quanto ci tiene alla relazione. Si tratta di persone pratiche per le quali il fare e l'esserci conta più di tutto il resto. Può essere che in alcune occasioni qualcuno li faccia per obbligo, "perché si deve" rispettare una etichetta oppure ancora che ci si dimentichi di farli. Può capitare talvolta che si esprima con questo atteggiamento una rabbia verso qualche episodio della propria vita in cui non ci si è sentiti sufficientemente considerati e, in conseguenza di questo, si abbia ancora oggi difficoltà a gioire per la gioia dell'altro. **Si possono avere diversi atteggiamenti anche quando si ricevono regali. Si può ringraziare gioiosamente indipendentemente dal regalo.** Oppure un po' più **formalmente** senza darsi il permesso di esprimere la gioia. Qualcuno non riesce a trattenersi dal ricordare che **«non ce n'era bisogno»** sottovalutando che il regalo è un dono, non un dovere, e che è una gioia anche per chi lo fa. **C'è anche chi di fronte ad un regalo trova il pretesto per arrabbiarsi.** Anche in questo caso occorre tenere in conto più che del carattere delle persone, della loro personale esperienza con i gesti di affetto e le attenzioni. I regali portano in se stessi un messaggio: **esisti e sei degno di valore.** Persone arrabbiate o che non hanno imparato a darsi valore possono per questo motivo trovare un ostacolo nell'accettare un dono. Il regalo, piccolo o grande che sia, è un gesto che dà valore a chi lo riceve. Molta più gente di quanto si crede ha difficoltà ad accettare i regali ed anche a ringraziare per essi. Infine **un regalo può lasciare anche scontenti ed insoddisfatti.** È il caso di quelle persone che si nutrono di grandi aspettative, che vorrebbero che tutto andasse sempre come lo hanno immaginato. Molto spesso questo è un modo per costruirsi delle sicurezze interne. **Per chi vuole fare regali personalizzati** Le persone amano ricevere regali speciali, in qualsiasi forma arrivino. Regali che indichino «ti ho ascoltato quando mi parlavi», «appena l'ho vista mi ha fatto pensare a te ed ho voluta comprarla» o un semplice «ti penso». Ma i regali non sono solo materiali. A volte un figlio aspetta da anni di ricevere una approvazione o un consiglio, così come un genitore può aspettare per altrettanti anni un «grazie» o un «ti voglio bene!» o un coniuge un «puoi perdonarmi?» o un «ricominciamo!». Qualcuno aspetta una telefonata o un invito ed un po' di tempo per stare insieme. Ciascuno può regalare ciò che ha: come un bimbo regala il suo primo scarabocchio, un vicino può regalare un sorriso o un abbraccio di riconciliazione. Ci sono regali che non hanno un costo economico ma che possono costare tanta fatica e sono i più preziosi. Tra questi vi sono quelli che devono vincere la resistenza dell'orgoglio, quelli che costano tempo, quelli che chiedono dedizione, quelli che chiedono spazi e precedenza al bisogno dell'altro. **Per chi vorrebbe ricevere qualcosa di speciale** A Natale i bambini scrivono la letterina per Babbo Natale chi dicendo quanto è stato buono, chi promettendo di essere buono. In ogni caso è il pretesto giusto per fare le loro richieste con grande spontaneità. Ed i grandi? Anche i grandi si fanno richieste, qualcuno con più facilità qualcun altro con qualche ritrosia in più, qualcuno in modo diretto, qualcun altro più velatamente lasciando trasparire indizi in prossimità dell'occasione

propizia. Alcune persone sono fermamente convinte che se un regalo è richiesto non ha lo stesso valore di un regalo "spontaneo". Chi la pensa così dovrebbe essere dotato di grande spirito di accettazione per non rimanere ogni volta deluso di fronte alla possibilità che il donatore non abbia indovinato il regalo desiderato. Il regalo è sì spontaneo, ma non è quello desiderato. Un suggerimento: se avete un'idea chiara di ciò che vorreste ricevere e non volete rimanere delusi né mettere sempre alla prova l'altro (partner, familiare o amici che siano) ricominciate a fare richieste. Se invece amate le sorprese siate pronti a stupirvi di ogni cosa ricevuta. **La capacità di stupirsi è in chi riceve il regalo, non nel regalo in sé.**