
A cosa serve festeggiare le ricorrenze?

Autore: Antonella Ritacco

Fonte: Città Nuova

Celebrare assieme i traguardi ottenuti, le situazioni critiche superate o vissute insieme aiuta a sentirsi più forti, con meno paure, meno minacciati dal futuro, dal senso di precarietà e dalle situazioni

Per mantenere viva la memoria di una relazione abbiamo bisogno di nutrirla e lo facciamo con emozioni, ricordi, nuovi collegamenti, nuovi stimoli. In questo modo il nostro cervello si mantiene giovane e la relazione si rafforza. Nella coppia ad esempio ricordarsi le date importanti che hanno segnato le fasi di nuove tappe aiuta prima di tutto a rievocarsi. **Dalla condivisione di queste emozioni si genera nuova profondità** di legame e dunque di unione. Basterebbe già questo a dare il senso di quanto è importante dare il giusto tempo e spazio agli anniversari, ritornare sui luoghi che sono stati importanti: ad esempio dove ci si è conosciuti, dove ci si è dichiarati amore eterno, dove si sono assunte delle decisioni importanti, dove si sono festeggiati nascite dei figli o anche semplicemente dove si sono trascorsi bei momenti, insieme o con gli amici. Festeggiare le ricorrenze non serve solo a questo, seppur già tanto per il nostro **circuito psico-emozionale**. C'è un senso anche cognitivo, mentale dietro a questo darsi da fare per dire all'altro quanto questi momenti sono stati e sono ancora importanti. Ad ogni tappa successiva della coppia possiamo immaginare che nel chiudersi di una fase automaticamente se ne apra un altro. Il nostro sistema mentale ha bisogno di momenti di interiorizzazione e rielaborazione dell'esperienza per chiudere la fase precedente ed essere veramente pronto per la fase successiva. Ogni volta che la coppia prende questo tempo per sé stessa, attiva inconsapevolmente un **meccanismo di rinforzo** dei processi di crescita insiti nell'evoluzione umana. L'occasione di rinarrarsi attraverso i racconti si intreccia con le nuove considerazioni che sono state ampliate dal passare del tempo, da una maggiore conoscenza di sé e dell'altro in reciproca relazione. Ci sono cose che diventano sempre più chiare con il tempo, a mano a mano che i tasselli della vita si aggiungono ogni cosa assume nuovo senso. Cose che prima non si potevano capire perché mancava la conoscenza di un nuovo aspetto di sé o dell'altro o della visione d'insieme della storia di entrambi. Condividere queste considerazioni è un'esperienza per alcuni molto naturale, si sentono a loro agio a parlare apertamente di quello che i ricordi rievocati suscitano nel loro animo. Con una dose di **sana ed onesta introspezione** si riesce a trasmettere all'altro molto più di quello che si pensa: se stessi, il senso di valore che ad ogni situazione si dà, il proprio sguardo sulle cose ed anche uno slancio verso il futuro. È un vero atto di consegna all'altro della propria interiorità. Per altri può essere più difficile, sono meno abituati ad elaborazioni così profonde, più impacciati nella espressione e comunicazione delle emozioni. A volte dietro a queste difficoltà può nascondersi un pregiudizio o dei retaggi di messaggi interiorizzati che ne banalizzano il senso, qualcuno può addirittura sentirsi ridicolo. Qualcun altro può arrivare a temere che la stessa profondità possa non essere condivisa o non compresa o male interpretata. **È la paura di essere intimi**, la paura di consegnare all'altro queste parti di sé così profondamente personali. Essa si riaggancia ad una paura spesso più antica, quella del dolore di un "non riconoscimento" o di una "non accoglienza" di sé. Alcune persone credono che per non soffrire devono solo evitare di vivere cose belle, non dargli interiormente uno spazio di esistenza. Altre ancora sono convinte che per essere felici devono eliminare le criticità dalla loro vita, in qualunque forma si esprimano. In ambedue i casi l'azione è votata al fallimento. Viceversa **festeggiare i traguardi ottenuti**, le situazioni critiche superate o vissute insieme aiuta a sentirsi più forti, con meno paure, meno minacciati dal futuro, dal senso di precarietà e dalle situazioni. Fa sentire di essere una squadra, di essere, quasi, degli invincibili. E allora buoni festeggiamenti a tutti e per le più variegiate occasioni. E se non l'avete ancora fatto o avete smesso di farlo c'è sempre tempo per (ri)incominciare!