

---

## Cinque regali per san Valentino

**Autore:** Angela Mammana

**Fonte:** Città Nuova

**La festa degli innamorati può essere un'occasione per la coppia per condividere dei momenti speciali e rinsaldare il rapporto.**

«**Per me San Valentino è tutti i giorni**», così esordisce **Girolamo**, affermando che non avrebbe trascorso la festa insieme alla fidanzata con cui è in crisi. **Il passaggio dall'innamoramento, dall'amore romantico all'amore "maturo" è sempre tortuoso e mai privo di piccole o grandi crisi.** Girolamo aveva idealizzato la propria fidanzata come perfetta e ora sta incontrando la disillusione, sta scoprendo quanto siano diversi, quante cose non gli piacciono di lei. Il superamento di questa fase e il consolidamento del rapporto dipenderà da loro... In occasione del 14 febbraio, propongo alcuni **regali alternativi da condividere con il partner o da sperimentare insieme.** Qualche esercizio per allenare il rapporto di coppia in una ricorrenza da tanti amata e altrettanto forse odiata: San Valentino. **Primo regalo:** riflettete insieme al partner sulle credenze di entrambi, relative ad alcuni "falsi miti" dell'amore, così chiamati dalle **psicologhe americane Basha Kaplan e Gail Prince.** L'illusione dell'amore romantico porta con sé infatti alcuni miti o illusioni come: «quando incontrerò il mio partner perfetto starò meglio, l'amore a prima vista è il vero amore, il rapporto ideale non cambia mai, l'amore è tutto quello che mi serve, sarò tutto quello che il mio compagno vorrà, ecc...». Queste sono solo alcune delle cose che si pensano durante la fase dell'innamoramento o dell'incanto o ancora dell'idealizzazione di un amore romantico. Le coppie mature che hanno superato varie crisi sapranno perfettamente che **queste illusioni ad un certo punto possono vacillare e vengono sostituite da credenze nuove o diverse.** Fermarsi a riflettere insieme su questi punti può essere un'occasione con cui prendere consapevolezza. Se avete riconosciuto che una di queste illusioni romantiche vi ha reso difficile la creazione di un rapporto profondo con il vostro partner, potete ristrutturare il pensiero e individuare qualcosa che vi ha aiutato a costruire un rapporto intimo. **Un secondo esercizio/regalo** che potete fare è chiedere a voi stessi e al partner cosa potrebbe riempire il "serbatoio" della relazione: cosa può nutrirvi. Se non riuscite a trovarlo, pensate a qualcosa che potete "lasciare andare" perché non vi fa bene e qualcosa che potete "chiedere" all'altro. **Terzo regalo: datevi un piccolo o grande obiettivo di coppia,** un fine che si vuole raggiungere insieme, una meta che appassiona entrambi, condividendone la visione e i dettagli. **Il quarto esercizio** è quello più banale che, purtroppo, nelle interviste alle coppie che chiedono consulenza è quello più bistrattato. **Un tempo in cui fare qualcosa insieme di piacevole,** come una passeggiata, uno sport, una cena, cucinare insieme, giocare, ecc. Spesso, sembra che la dimensione del piacere, del divertirsi, abbia quasi una connotazione negativa, che la vita di coppia e di famiglia sia piena di doveri finché la pentola non scoppia o non si implode in una stanchezza cronica. Dunque, **recuperate un tempo del divertimento. Un ultimo regalo per San Valentino è qualcosa da fare individualmente: stuzzicate la creatività per fare una sorpresa al partner.** Immagina l'ultima volta che hai ricevuto qualcosa o un gesto che ti ha stupito, come ti sei sentito/a? E l'ultima volta che lo hai fatto per il tuo partner? Cosa hai provato? Recuperare piccoli gesti, non scontati, rompere la routine. Ricordate all'altro che è nei vostri pensieri, che avete speso un tempo (prezioso) per lui/lei. Stupire e farci stupire da piccole cose ci fa ritornare un po' bambini, ci fa toccare la novità che ogni giorno si può portare in un rapporto che ha una lunga storia e un nuovo giorno da ricordare. Farsi dei regali alternativi fuori dai cliché commerciali può essere anche un nuovo inizio: buona festa!