

---

## San Valentino: festa di un amore rinnovato

**Autore:** Lucia Coco

**Fonte:** Città Nuova

**Il 14 febbraio è, per tradizione, la festa degli innamorati: un'occasione, per tutte le coppie, di fare un bilancio e, se necessario, ricominciare...**

**Il 14 febbraio si festeggia San Valentino ed è la festa degli innamorati.** A prescindere dallo sfruttamento, da parte del mercato, di questo giorno trasformato in un'occasione per vendere prodotti di ogni tipo, forse si può cogliere l'opportunità di questa data per farne un'occasione per **fermarsi a riflettere sulla propria coppia**. Fermarsi a riflettere sulla propria relazione affinché festeggiare San Valentino non sia un rituale vuoto, un'abitudine scontata, ma **un momento prezioso**, e far sì che una data simbolica serva a fare da bilancio, esattamente come accade quando si festeggia, per esempio, la data di anniversario del matrimonio o la data di un momento speciale per la coppia. Può accadere però che, facendo il bilancio della propria coppia, si scopra che **la passione iniziale, l'innamoramento dei primi tempi siano scemati e si faccia fatica a trovare ragioni per restare insieme**. In questo caso continuare a festeggiare un rapporto che non c'è o che è fortemente in crisi non è utile. Far finta che l'armonia ci sia anche quando non c'è, non aiuta, illude. Forse nasce da qui una certa idiosincrasia a festeggiare momenti come questi. "Dottoressa, io non voglio festeggiare l'amore in un giorno prefissato dal calendario, ma voglio festeggiarlo tutti i giorni, se c'è", mi dice Alessandro. "Dottoressa, perché far finta che va tutto bene e scambiarsi i regali, quando non riusciamo più a guardarci negli occhi?", dice invece Caterina. Hanno ragione entrambi. Soprattutto quando qualcosa non va, anziché mettere la testa sotto la sabbia potrebbe essere proficuo dirsi: "Ok, in questo momento nella coppia non c'è serenità, di fatto sono deluso/a, arrabbiato/a, risentito/a e forse addirittura odio il mio partner. **È dunque il momento per me di affrontare la cosa per poter tornare ad essere in armonia con lui/lei**". In questo confronto costruttivo e necessario per rimanere autentici nella relazione, un primo passo utile è ricordare che **la coppia è come un organismo vivente che cresce e si trasforma**. Alcuni autori parlano della **relazione di coppia proprio come del loro "primo figlio"** e un figlio, si sa, è diverso quando è appena nato, quando comincia a muovere i primi passi, quando attraversa l'adolescenza, quando diventa adulto. Così un rapporto di coppia. All'inizio è come un neonato che ha bisogno di cure e riempie di tenerezza. Poi cambia. Può diventare un bambino scontento o in pace con se stesso e col mondo, un adolescente ribelle, insoddisfatto, o comunque capace di affrontare efficacemente le sfide della sua età, un adulto sereno o immaturo. Così **una relazione di coppia: si evolve e si sviluppa esattamente come un figlio secondo una serie di fasi prevedibili**. I primi esaltanti momenti dell'innamoramento si basano su un'illusione: quella che l'altro sia così simile e complementare a noi da rappresentare quello che si è sempre cercato e desiderato. Ecco finalmente il partner che soddisferà tutti i nostri desideri e ci guarirà da tutte le nostre ferite! Poi però si scopre che non è esattamente così e la letteratura dice che, a questo punto, **possono verificarsi tre sindromi**: 1) **la sindrome dell'indovino**: se tu mi ami dovresti sapere ciò di cui ho bisogno. 2) **la sindrome dell'incompreso**: siccome non sono stato capito nella mia famiglia d'origine, tu mi capirai perfettamente. 3) **la sindrome pedagogica**: io ti insegnerò come cambiare e se non cambi ho scelto la persona sbagliata. Queste sindromi in genere sono precorritrici della fase che segue all'idillio e all'innamoramento: **la fase cosiddetta delle "Lotte di potere"** durante la quale si lotta per ritrovare l'illusione originaria e si accusa l'altro di averci delusi, ingannati, di non essere come una volta. In questa fase **si sperimentano diverse emozioni come la paura, la tristezza, il senso di colpa, la rabbia, un forte senso di ingiustizia** perché ci si sente ingannati: dall'altro, dalla propria scelta, dalla vita stessa. Mentre si sperimentano queste emozioni, alcuni pensano che la storia della coppia sia finita. Si pone dinanzi alla coppia **un compito ineludibile se si vuole andare avanti**:

---

**confrontarsi con l'illusione che l'altro non è come l'avevamo immaginato e conosciuto appena innamorati.** Ma anche con l'illusione che potremo cambiare l'altro per farlo tornare ad essere il partner ideale. Le Lotte di potere si svolgono senza vincitori. La sfida principale di questa fase sta nell'accettare il fatto che **l'altro è quello che è e che non si ha il potere di cambiarlo** e nell'accogliere questa semplice verità facendo i conti con la delusione. "Ho capito che dovevo fare i conti con la delusione di vedere mia moglie non più sorridente e accogliente come l'avevo conosciuta, ma piena di rabbia e scontenta di me", dice Francesco. "Ho dovuto imparare ad accettare la riservatezza di Francesco che all'inizio mi piaceva tanto, ma che poi non sopportavo più perché l'avrei voluto più loquace e intraprendente", dice Anna. Se entrambi i partner accettano la sfida di accogliere l'altro com'è, non come esiste idealmente nella propria mente, **la coppia può procedere verso altre fasi: quelle della stabilità e dell'impegno.** In queste fasi i partner cominciano a far pace con l'idea che l'altro non può essere il mago che interpreta ciò di cui abbiamo bisogno senza che lo chiediamo, né il guaritore che ci riscatterà dalle nostre ferite dell'infanzia, né una statua che modelleremo a nostro piacimento secondo le nostre aspettative. **Non si cerca più di cambiare l'altro, ma di cambiare se stessi.** Mi scrive Giulia: "Ora so che posso festeggiare il fatto che siamo una coppia che ha affrontato la caduta delle illusioni, anche riuscendo a **guardare in faccia, senza paura, il male che ci stavamo reciprocamente facendo, pretendendo che fosse l'altro a cambiare.** Questo è per noi oggi **San Valentino: celebrare il nostro amore rinnovato**".

—

**Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste](#), [i corsi di formazione agile](#) e [i nostri progetti](#). Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: [rete@cittanuova.it](mailto:rete@cittanuova.it)**

—