



Nella vita di coppia dire troppo spesso SI può essere un problema?

Oggi sembra strano anche solo pensarci, le liti e le discussioni in una normale vita di coppia sono all'ordine del giorno, le incomprensioni ed i musì lunghi spesso la fanno da padrone, eppure può capitare anche che essere troppo accomodanti possa creare dei problemi.

Asha Phillips infatti nel suo libro scrive:

"Molto spesso si desidera far piacere al partner, offrirgli qualcosa di unico e di speciale. Ci si dimostra solidali con lui, lo si appoggia, si approvano le sue iniziative. Usiamo espressioni come "la mia metà", parliamo di essere "un corpo e un'anima sola", ammiriamo e invidiamo quelli che non si separano mai, che hanno un'unione intima e profonda.

Questa immagine della coppia ideale, però, sottovaluta l'importanza del "NO", della differenza. Nella coppia, come con i figli che crescono, un accordo profondo, un'intima unione danno piacere e promuovono la crescita, perchè rappresentano una base sicura... Non bisogna però sottovalutare che anche qui c'è bisogno di uno spazio, di una distanza tra i due individui perchè possano svilupparsi e crescere davvero.

Dicendo sempre sì al vostro compagno/a, anche se l'accordo vi sembra reale, finirete per avere entrambi, la sensazione che fra voi non ci sia differenza. Può essere un'idea confortante, ma genera staticità: nella vostra vita ci sarà poco movimento. Se in uno dei due avviene poi un cambiamento, può essere vissuto come un terribile tradimento. Come la rottura di un tacito patto.

Un altro errore in cui si incorre facilmente è quello di dire sì per compiacere l'altro, anche se non si è del tutto d'accordo. E' normale essere felici di offrire al compagno qualcosa che gli fa

piacere: il vostro sì, per esempio, come un dono. Ma se diventa un'abitudine può sembrare che venga dato per scontato, con l'inevitabile strascico di malumore e di accuse: "Faccio tanto per lui (o per lei) e non mi dimostra mai un pò di riconoscenza!" In realtà siete stati voi a scegliere questa strada; siete responsabili delle vostre azioni.

Oppure vi preoccupa l'idea di poter causare un dispiacere e temete le conseguenze, magari sul piano emotivo: non vi volete sentire meschini, egoisti, poco gentili; non volete vedere la persona che amate delusa, irritata o arrabbiata. Così evitate il confronto.

Invece dire No può essere estremamente liberatorio per entrambi i partner, perchè incoraggia le differenze di idee e offre un'occasione di cambiamento. Se ciascuno sostiene il proprio punto di vista, si può trovare un accordo che rispetti l'individualità di entrambi, giungendovi insieme e non ciascuno per conto proprio, facendo supposizioni sull'altro. Scoprirete che le divergenze non minano la vostra intimità.

Non vada dimenticato però che dicendo NO, autorizzate l'altro a fare altrettanto." Di conseguenza adottare una giusta misura è sempre la cosa migliore.

Sembra chiaro affermare che bisogna comunicare al proprio partner le proprie esigenze ed i propri dissensi, non bisogna accettare muti e rassegnati.

Non dimentichiamo mai che è necessario il dialogo per trovare un punto di incontro, la vita di coppia è fatta da due mondi che si devono incontrare e che devono poter insieme andare avanti, con le proprie differenze e le proprie diversità.

(Tratto da "I NO CHE AIUTANO A CRESCERE" di Asha Phillips) [Fonte](#)

Bel libro. L'avevo letto mentre aspettavo la nascita di Angelica.