

psicologia | coppia

e se fosse
paura

d'amare?

C'è chi non si abbandona ai sentimenti per non **rischiare di soffrire**. Di sicuro, si nega la possibilità di una vita piena e appagante

George Sand, scrittrice e drammaturga francese di metà '800, diceva che nella vita esiste una sola felicità: amare ed essere amati. Un pensiero che molti condividono. Per altri è un traguardo tanto desiderato quanto difficile. Perché? «Potrebbe trattarsi di paura di amare, o **philofobia**» afferma Maria Elettra Cugini, psicologa e psicoterapeuta a Roma e autrice di "Amare e lasciarsi Amare" (Franco Angeli). «A volte, proprio per questo timore, si ha resistenza a iniziare una relazione, oppure, se è già in corso, si fa di tutto per sabotarla».

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

L'amore è un (bel) rischio

Elisa lo ha messo in musica, in "Eppure sentire (Un senso di te)": a un passo dal "possibile" gettiamo la spugna, rinunciando a una **potenziale felicità a due**, pur sentendo che qualcosa dentro ci spinge a superarci e ad assecondare quello che proviamo per una persona che è riuscita a regalarci molto più di un fugace senso di benessere.

★ «L'amore può fare **bene quanto male**», continua la psicoterapeuta. «È il rischio che ci assumiamo ogni volta che decidiamo di abbandonarci a questo sentimento, vivendolo in modo pieno».

★ Rischio che è intrinseco al vivere: «Se non decidiamo di correrlo, la vita sarà **senza emozioni e sussulti** che potrebbero farci stare bene. Saremo come anestetizzati, di certo privi del dolore, ma sempre in bilico sul filo di un desiderio».

Si esprime in tanti modi

Sono milioni le sfumature della filofobia, ma il denominatore è lo stesso: la paura. Che nei casi più seri può assumere i tratti di una **vera e propria crisi d'ansia**, con tanto di tachicardia, senso di soffocamento, sudori o tremori improvvisi.

★ «Il contrario dell'amore, infatti, non è l'odio, come molti pensano, ma la paura» puntualizza la dottoressa Cugini «che può anche essere letta come paura di **conoscere veramente se stessi** misurandosi in una relazione a due».

★ Da dove ha origine? «Spesso sono **resistenze inconscie**, che vengono dall'infanzia o dall'adolescenza. O da esperienze sentimentali dolorose, vissute in passato». Anche a seguito di un investimento emotivo andato male (un tradimento o un abbandono...) si può decidere di tenere il patrimonio affettivo solo per sé, senza dividerlo.

★ Ma la questione è più complessa: «Alcune persone, inconsapevolmente, fanno di tutto pur di rafforzare questa paura e vanno **alla ricerca dello stesso tipo di partner**, che darà loro le stesse delusioni vissute in passato». Convincendosi ancora una volta che amare è un rischio troppo grande.

MAMMA E PAPÀ, I MODELLI DI RIFERIMENTO

Che i primi amori di tutti i bambini del mondo siano la madre e il padre è fuori discussione. Così come lo è il fatto che quella speciale relazione, in qualche modo, condizionerà i nostri incontri sentimentali futuri e la nostra (riuscita o meno) vita a due.

★ «La **fiducia**, verso se stessi e l'altro, è uno degli **ingredienti** fondamentali affinché una relazione abbia inizio e cresca nel tempo» afferma la dottoressa Cugini. A volte, però, manca o è debole.

★ «Avere avuto come modello genitoriale una coppia instabile, incapace di amarsi, composta per esempio da una madre anaffettiva o possessiva, o da un padre aggressivo oppure assente, potrebbe far vacillare la fiducia». Mostrandoci solo i pericoli che potrebbero annidarsi nell'incontro con l'altro e non le opportunità. Oppure spingendoci alla ricerca di un **partner "compensativo"** (per esempio, un uomo o una donna succubi della nostra volontà, per evitare discussioni o delusioni) e **rassicurante** al tempo stesso.

La cultura del "non", un ostacolo superabile

Nell'evitare, più o meno consapevolmente, l'incontro amoroso c'è un **che di egoistico**: «Si tendono a premettere le nostre esigenze e condizioni a quelle degli altri», aggiunge la psicoterapeuta. «Siamo passati dall'iperadattamento delle nostre nonne all'ipoadattamento dei giorni nostri, conseguenza anche del rapido cambiamento dei due sessi».

★ Non è tutto. «La cultura del non - non sono abbastanza bravo, non sono all'altezza della situazione, non merito questa situazione... - impedisce di esprimere appieno il proprio talento e di misurarsi in una relazione». Questo aspetto si traduce nella **manca di autostima**, un altro ingrediente fondamentale per un amore privo di paure.

★ Che fare? «Cominciare ad accettarsi e ad accettare il fatto che **nessuno è perfetto**. Una relazione aiuta anche a "contaminarsi" e a diventare il due che si vorrebbe essere.

in due

VIVERE IN SIMBIOSI È SBAGLIATO (E SPAVENTA)

SINCERI CON SE STESSI

«Le nostre resistenze verso la possibilità di permetterci di amare sono il più grosso ostacolo all'inizio o alla prosecuzione di una vita a due.

★ Se non decidiamo di **affrontarle e superarle**, corriamo il rischio di vivere nel desiderio sospeso di un'ideale relazione di coppia, continuando a immaginarla lontana, o di perdere il partner che abbiamo accanto»

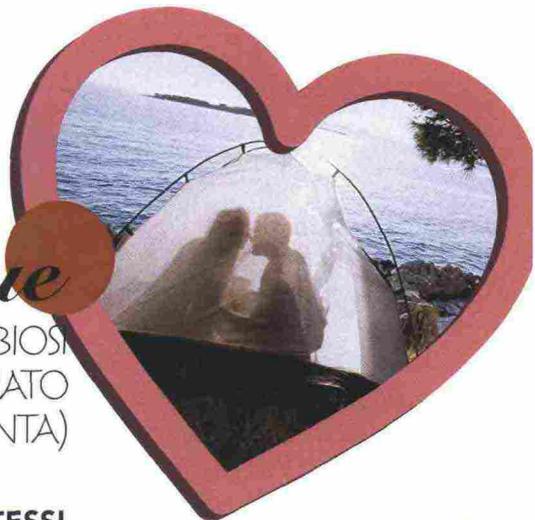
dice la psicoterapeuta.

★ Ma, a volte, non siamo **nemmeno consapevoli** di avere delle resistenze: «Per evitare di fare i conti con un dolore insopportabile, che con buone probabilità ha radici nel passato, tendiamo a rimuovere ciò che ci ha fatto soffrire» continua l'esperta. Ecco perché, quando il copione affettiva in qualche modo si ripete

portando allo stesso identico epilogo, dovremmo **farci delle domande** ed essere sinceri con noi stessi, magari anche con l'aiuto di un esperto: «Che idea ho della coppia?», «Penso che la vita a due mi tolga libertà?», «Mi sono sentito amato?», «Credo di meritarmi di essere amato?», «Sono disposto ad accettare un altro e a farmi accettare?».

Servizio di Antonella De Minico.

Con la consulenza di Maria Elettra Cugini, psicologa e psicoterapeuta a Roma, docente in diverse scuole di formazione per psicoterapeuti e autrice di "Amare e lasciarsi Amare".



QUANDO PROPRIO NON SI RIESCE A SBLOCCARSI, MEGLIO AFFIDARSI A UN ESPERTO

viversaniebelli 73