

---

# Tornare a credere nell'amore

**Autore:** Antonella Ritacco

**Fonte:** Città Nuova

**Quando dopo alcune esperienze deludenti la fiducia nell'amore crolla, si è destinati a vivere e a inseguire un'idea di amore pur non credendoci fino in fondo? È giusto accontentarsi? Una riflessione**

**Crescere in un ambiente in cui l'amore viene espresso permette di ricevere un modello di quello che è la relazione amorosa a cui attingere negli anni a seguire.** Ma cosa accade quando non è stato possibile cogliere la bellezza di questa relazione? Cosa succede quando a seguito di esperienze deludenti questa fiducia nell'amore crolla? Si è destinati a vivere e a inseguire un'idea di amore, come trascinati dalla corrente, pur non credendoci fino in fondo? E questa forsennata e dolorosa corsa è forse una sfida per dimostrare che **l'amore non esiste, o peggio ancora che non lo si merita, finendo per accontentarsi?** Il tema è alquanto ricco e delicato poiché chiama in causa più fattori di tipo interno, esterno e generazionali. Ed è anche uno dei temi su cui pazienti, lettori e partecipanti ai seminari sull'affettività mi interrogano. Proviamo ad aprire qualche spazio di riflessione. **Cos'è amore?** Esistono varie forme e definizioni di amore, ma non tutte portano alla stessa relazione poiché parlano di legami diversi. Lo spiega bene lo **psicologo statunitense Robert Sternberg** quando definisce **i tre pilastri dell'amore: intimità, passione e impegno.** È l'unione di questi tre elementi che porta all'amore duraturo di una relazione sana e felice. **Fare i conti con l'esperienza passata.** Sia la propria che quella indirettamente vissuta o ascoltata dagli altri attiva paure e porta troppo spesso a false convinzioni quando si cerca di assolutizzarla. Viceversa, contestualizzandola se ne possono cogliere stimoli e lezioni per il futuro. **Assumere una decisione. Decidere vuol dire anche tagliare, scegliere.** Vuol dire che qualcosa viene perseguito e qualcosa resta fuori. Senza l'accettazione di questa conseguenza, si rischia di rimanere confusi e smarrire l'obiettivo: una relazione sana, duratura e felice in cui si è felici in due. Si vivono molte belle avventure, e qualche volta, come in una lotteria, si vince pure, ma molte volte si rimane delusi e sofferenti. **Prepararsi all'incontro.** L'amore non si cerca, lo si incontra. **Ed è possibile a determinate condizioni: essere disponibili ed essere nel tempo giusto.** La disponibilità è prima di tutto **una disponibilità ad incontrare se stessi, a conoscersi fin nel profondo,** a visitare i propri luoghi bui e temuti, a chiamare col nome le proprie difficoltà senza giudicarsi, a donarsi e donare perdono a chi ha avuto un ruolo nelle proprie ferite, a farsi accompagnare in questo viaggio così scomodo da chi è esperto e l'ha già sperimentato. **È imparando ad amarsi che si pongono le fondamenta per un incontro autentico con l'altro. Il tempo giusto.** È il tempo che è stato preparato dall'attesa, un tempo che ha incontrato il vuoto e ne ha fatto l'occasione di un rapporto profondo con se stessi, senza più bisogno di dimostrare qualcosa a qualcuno né di confondere l'amore con la soddisfazione dei bisogni. È il tempo in cui si può finalmente apprezzare l'altro nella sua totalità, per assurdo anche nei suoi lati bui. È il tempo in cui le reciproche libertà si incontrano. E le confusioni sono dissipate, tutto è chiaro. **Credere ancora.** Tornare a credere è una scelta. Essa consegue all'elaborazione dell'esperienza maturata, che rappresenta nell'oggi una grande risorsa per non ripetere eventuali errori passati. Ed è anche un moto di accoglienza per il nuovo che arriva. Come si fa dunque a **tornare a credere nell'amore dopo le esperienze deludenti che una persona ha avuto?** La risposta è nel percorso personale di vita che ciascuno sceglie di fare, nella consapevolezza che **ognuno ha il suo tempo per camminarci dentro e che alcuni strumenti possono sostenere lungo il cammino.**