

---

# La paura dell'amore

**Autore:** Antonella Ritacco

**Fonte:** Città Nuova

**Il coinvolgimento che si vive in un rapporto affettivo può far paura, impedendo di riconoscere l'amore, pur avendolo cercato. Come comportarsi se si prova timore o se è il/la partner ad essere spaventato?**

**Nella relazione di coppia si sperimenta una grande vicinanza emotiva. Questo coinvolgimento è un'esperienza così forte che ad alcuni può far paura. E la paura può essere così tanta da non consentire di riconoscere l'amore desiderato e ricercato. Piuttosto si avverte il pericolo del legame affettivo e di tutto ciò che potrebbe comportare. Ne consegue l'impulso a difendersi, attraverso svariati ed inconsapevoli espedienti, proprio dalla relazione che in realtà si desidera.** Questa esperienza, comune a molti single fintanto che non guardano in faccia la loro paura di amare e di abbandonarsi in una relazione, è diffusa a differenti livelli anche nelle coppie. **Di che paura si tratta? L'amore nella relazione intima ha la componente della fiducia e della dipendenza,** due condizioni che in base alle esperienze maturate nella vita accompagnano la persona verso un maggiore o minore coinvolgimento emotivo nella relazione con l'altro. **Coinvolgimento in amore vuol dire essere aperto al nuovo** e non noto, al divenire perenne, alle differenze dell'altro e del proprio cambiamento interno, all'incertezza su come andrà. Tutto questo dinamismo, che è esterno ed interno insieme, genera incertezze già di per sé, non è riferibile solo a sé stessi, ma anche all'interazione con l'altro su cui non si può avere alcuna forma di controllo. E questo genera paure. Inoltre **in amore non c'è garanzia su nulla, c'è piuttosto una scommessa.** Per questo motivo ci si scambiano promesse, tenerezze, si parla tanto, ci si confida, si progetta e ci si ripete all'infinito "Ti amo!". **C'è bisogno di costruire nella relazione quella fiducia di base che crea le premesse per affidarsi e legarsi in un rapporto di reciproca dipendenza.** Una dipendenza adulta e sana, molto diversa da quella del bambino. **Questo tipo di coinvolgimento risveglia ricordi con legami antichi,** con vissuti di abbandoni e tradimenti che nella relazione d'amore che si sta costruendo potrebbero in teoria riattualizzarsi. È questa la principale paura di chi cerca ed al contempo teme l'amore: **il timore di rendersi feribili e di essere feriti dal partner,** proprio colui nelle cui mani si è affidato tanto di sé. **Come innamorati si possono lasciar inconsapevolmente accadere tante cose affinché il legame non si crei** ed al fine di mantenere il, per certi versi, più rassicurante status quo. **Nella coppia invece, per moderare questi profondi timori si possono mettere in atto specifici meccanismi.** Alcuni costruiscono relazioni meno coinvolgenti possibili o mantengono separati i diversi settori della loro vita. Altri trovano il modo di distruggere la relazione che funziona per non dover subire la delusione ipotetica di vederla degenerarsi e per non essere lasciati sul più bello. Possono decidere ad esempio di scomparire lasciando partner e famiglia, oppure creano attraverso il litigio e gli attacchi continui al partner quella condizione per impedire vicinanza ed intimità. **Qualcun'altro ancora fugge l'intimità attraverso la rottura costante della relazione che viene simbolizzata attraverso il tradimento. Cosa fare se il tuo partner ha paura di una relazione profonda?**

- Per prima cosa rimanere certi che la situazione non dipende da voi. È una tematica troppo profonda nella persona ed ha origini ben più lontane.
- In secondo luogo non essere né troppo, né troppo velocemente coinvolgenti. Rispettare dunque i tempi propri dell'altro ed i suoi spazi personali.
- Non nascondere ciò che siete e parlare di ciò che non va. Fingervi altro o trascurare i punti di conflitto non aiuterebbe lo sviluppo di una relazione di fiducia che esprima coerenza.

---

## E se sei tu a temerla?

- Come in tante altre situazioni è necessario per prima cosa prenderne consapevolezza, riconoscere che una parte di te teme e si difende proprio da ciò che più vorrebbe. A partire da questa consapevolezza si possono generare nuove riflessioni e propositi.
- Ricordare che la relazione è sempre nuova e ciò che è passato appartiene al passato.
- Guardare alla persona con occhi liberi e non pregiudizievoli mette te e l'altro a proprio agio.
- Concedersi la possibilità di sbagliare e di spiegarsi. Una proprietà della relazione è proprio la duttilità.

In questo attraversamento **spesso può esser necessario farsi aiutare come singoli o come coppia**. Imparare a leggere ed a comunicare il proprio mondo interno è di grande aiuto per non giudicarsi e non giudicare, né vittimizzarsi, né arrendersi di fronte agli ostacoli. Infine si tratta di **sviluppare o affinare abilità e sensibilità a partire da quel delicato e amorevole ascolto di sé che proprio l'incontro con l'altro permette**.