
Amore e delusione

Autore: Angela Mammana

Fonte: Città Nuova

Perché non è la persona giusta? Perché lei e lui hanno desideri e bisogni diversi? Spostare l'obiettivo, allargare le relazioni

Francesca desiderava da tanto tempo avere una relazione, nonostante la pandemia non faciliti nuovi incontri, le gentilezze di buon vicinato la portano alla conoscenza di Girolamo da poco trasferito nel suo palazzo. **Inizia un'amicizia che ben presto si trasforma in qualcosa di diverso**, provano attrazione fisica l'uno per l'altro e iniziano a confidarsi tanti segreti sul loro passato. Volano **le farfalle nello stomaco**, passa l'appetito e il buon umore prende il sopravvento, è proprio la follia più bella quella dell'innamoramento! Dopo qualche settimana, questo rapporto inizia a prendere delle sembianze differenti per i due, hanno **desideri e bisogni diversi**, lui dichiara di non voler avere una storia insieme. Lei rimane delusa, vive questo rifiuto (da cui solitamente rifugge) con molta sofferenza. Non riesce a darsi pace sul come sia possibile entrare in una forte intimità e **non voler progettare un futuro**. Si interrogano su quello che provano, cercano di dargli un nome o un'etichetta, ma non riescono a mettersi d'accordo. Lei tra le lacrime chiude bruscamente questo rapporto e **pensa che la cosa migliore sia non frequentare più altri uomini**. Dopo una separazione o numerose esperienze di delusione in amore possono esserci reazioni di chiusura e protezione. Entrano in gioco tanti meccanismi legati all'autostima, alle credenze su sé stessi, alle ferite del "non amore", alla storia passata e ai legami di attaccamento, **sono molti i fattori che interagiscono nell'incontro con l'altro** e poi nell'incontro con sé stessi quando una relazione finisce o non decolla. **Trovare la persona giusta con cui condividere la vita non è affatto semplice**. Prendere consapevolezza anche degli ostacoli può aiutare a non sottovalutare le questioni e a non prendersi tutto il carico addosso se c'è un problema o se si spezza qualcosa. In fondo in tutte le relazioni, sia che ci siano risultati positivi che negativi, **la responsabilità è di entrambi** e mai di uno solo. Una cosa da ricordare a sé stessi quando i pensieri auto-svalutanti aleggiano nella mente è che: **"tutti" gli esseri umani meritano amore**. Nonostante le esperienze possano essere dolorose restiamo meritevoli d'amore, si può fare qualcosa anche di sbagliato e allo stesso tempo essere degni d'amore. Un secondo passo è quello di riconoscere che **la nostra natura è relazionale** e che **l'isolamento non porterà alla felicità nel tempo**, avere momenti di solitudine in cui poter ritrovare sé stessi al contrario può essere nutriente. Successivamente si riparte a piccoli passi, costruendo connessioni, partendo da chi è accanto. **È importante ristabilire relazioni "sicure" per poi andare verso l'esplorazione di altre nuove conoscenze**, partendo dalle amicizie. **Spostando così l'obiettivo dal trovare un partner al rinforzare e allargare le relazioni, conoscendo persone simili e anche diverse**. L'epidemia momentaneamente non facilita la frequentazione di luoghi di aggregazione, ma la creatività umana non ha confini. È un tempo buono per prenderci cura di noi stessi, rafforzare le relazioni esistenti e allo stesso tempo trovare modi alternativi con cui conoscere altre persone. Géraldine Prévot-Gigant nel suo libro *Cercando il grande amore* scrive: «Se l'amore non arriva quando lo aspettiamo, se nessun incontro avviene quando ci sentiamo pronte, certamente c'è una buona ragione. E allora è fondamentale ricordare che la soluzione è co-creare con la vita. Se iniziamo una sorta di danza con l'esistenza allora possiamo cavalcare le onde e guadagnare in serenità. **Prendere l'onda e non contrastarla, questa è la saggezza: ci condurrà inevitabilmente là dove dobbiamo arrivare**. Si tratta di avere fiducia nella vita e nelle sue belle sorprese».