

---

# Provare a superare la paura di mettersi in gioco in amore

**Autore:** Antonella Ritacco

**Fonte:** Città Nuova

**Spesso si ha paura di essere felici, di fare una scelta sbagliata, di rimanere delusi e sentirsi ingannati. Eppure, senza errori non si cresce, non si raggiungono obiettivi, non si impara dalla vita. Si rischia di restare bloccati, incapaci di tentare di essere felici. Senza verità ed autenticità, la propria e quella altrui, si incontrano illusioni e delusioni.**

**L'evitamento è quel meccanismo protettivo che conduce ad evitare situazioni, incontri, dialoghi, chiarimenti, approfondimenti, non solo con l'altro, ma anche con se stessi.** Una nota forma di evitamento è quella del fare, fare, fare, essere impegnati, oppure celarsi dietro al senso del dovere. Ciò che si rifugge è il fermarsi per rielaborare la propria esperienza, per generare domande, occasioni di dialogo e confronto. **C'è un grande bisogno di sicurezza e assicurazione** che si cela dietro a questo meccanismo. La persona resta intrappolata in paure e schemi, in labirinti che visti dall'alto sarebbe così facile trovare la via di uscita, ma standoci dentro troppe siepi ostacolano la vista e troppe scelte che appaiono possibili si rivelano strade cieche. La delusione che ne consegue è un meccanismo di rinforzo dell'evitamento stesso. Essa genera la convinzione pessimista che non si è capaci/meritevoli o che l'altro non comprende/non è meritevole. **Si autoalimenta così un meccanismo di autoesclusione che diventa un "pensiero trappola"** che tiene lontano da ciò che si vuole e che potrebbe generare piacere, per la paura di correre il rischio del dispiacere, ed a turno ci si dà la colpa o la si dà all'altro. Una protezione che diventa una schermatura e rende inaccessibili. L'amore è sempre una scommessa. **È quando si prende dimestichezza con le logiche dell'amore che si riesce a vincere.** Divenire capaci di elaborare le informazioni di ciò che si vive può correggere significati distorti e proteggere da comportamenti disfunzionali come ad esempio l'evitamento o la delusione. Ne deriva una capacità di rimanere aperti all'incontro, cioè disponibili a conoscere e farsi conoscere (autenticità) e contemporaneamente proteggersi dandosi il tempo (stare nella sospensione della relazione), indicando all'altro quali sono i tempi e i modi a se più congeniali (raccontare di sé e farsi conoscere). In molti credono di dover corrispondere ad un modo di essere presentando un artefatto di sé, spesso preso a prestito dalla cinematografia o dai racconti ascoltati, giacché il confronto sui temi dell'intimità diventa sempre più difficile nella cerchia familiare ed amicale. È veramente così? I film durano lo spazio di 90 minuti in media, ed anche quando si tratta di serie ci sono colpi di scena ad effetto studiati per mantenere l'attenzione dello spettatore, non certo per mostrare quanto di più verosimile potrebbe capitare nella vita reale. A chi credere allora? Al proprio sé, quello spaventato, illuso o disilluso che crede ad effimere verità pur di sembrare vero? Come trovare il baricentro di sé ed essere felici a partire dal proprio status? Come imparare a dire bene di sé anche quando ci si lecca le ferite? Ad accogliersi con le proprie finitudini per potersi consegnare all'altro e voler scoprire quanto di sé ancora non si conosce insieme con l'altro? Si comprende come **una paura esistenziale è proprio quella di temere di non essere sufficientemente definito.** Una frase molto gettonata allorché ho iniziato ad occuparmi di single era **"sii te stesso!"**. Sembrerebbe la cosa più facile del mondo, ma non lo è per nulla in una società che spinge a dover essere definiti. Ho visto persone costruirsi un personaggio attraverso il quale cercavano di ostentare sicurezza, nonchalance, savoir faire, ma erano fortemente sradicati dal contatto con sé e con la realtà. Essere sé stessi è ammettere la propria finitudine, fatta anche di paure e di ansie; **è l'umiltà di saper mirare a cose grandi**, consapevoli che si rischia di collezionare errori; concedersi di fare domande delucidatorie a sé e all'altro, accogliendo anche verità dolorose che possono chiarire dubbi, completare conoscenze e permettere visioni più ampie di sé e delle cose. Per questo san Valentino, che siate in coppia o ancora disponibili ad incontrare l'amore, datevi occasioni di sperimentare con fierezza, ed in compagnia delle vostre paure, il senso della vostra

---

finitudine. **Siate cioè disponibili ad imparare qualcosa di voi nell'incontro con l'altro anziché darvi per scontati o proteggervi.** Vi accorgete che non esiste un altro modo per aprirvi all'infinito dentro e fuori di voi, per poter essere connessi e in relazione, e che le varie forme di evitamento possono funzionare solo nel breve termine, mentre alla lunga diventeranno scomode trappole.