

---

## Buttare tutto all'aria?

**Autore:** Raimondo Scotto

**Fonte:** Città Nuova

Sono fidanzata da tre anni e sto attraversando un momento di crisi. In questi giorni, dopo un'altra vivace discussione, mi è venuto il desiderio di buttare tutto all'aria. Da un po' di tempo mi sento molto depressa e mi sembra di vedere tutto nero. Come posso capire se lui è la persona giusta per me?.

Claudia - Viterbo Vogliamo partire proprio dal tuo desiderio di buttare tutto all'aria. In realtà, nonostante l'ennesima discussione, bisogna tuttavia riflettere bene perché i momenti di crisi per una coppia possono anche essere un'importante occasione di verifica. Cosa verificare? Tutto ciò che ci unisce, tutto ciò che ci divide, da dove siamo partiti, le nostre mète comuni, ecc. Se le cose che ci dividono sono tante, superiori a quelle che ci uniscono; se non proviamo più attrazione per l'altro, ma addirittura a volte fastidio al suo contatto, allora la verifica dovrebbe farci optare per una separazione coraggiosa e serena. In fondo il periodo del fidanzamento serve proprio per cercare di conoscersi a fondo e comprendere se esiste la possibilità di una comunione di vita totale e durevole. Poi, dobbiamo anche distinguere le crisi reali da quelle legate all'umore, a stanchezza, variazioni ormonali, stress, ecc. Quando ci sentiamo giù di tono, siamo portati a vedere in maniera negativa tutta la realtà, anche il rapporto con il partner. Cercando di risolvere questa depressione, eventualmente anche con l'aiuto di un esperto, questo rapporto potrebbe essere valutato con maggiore obiettività. Comunque, tutte le volte che nel cuore ci sembra di essere aridi, è sempre necessario ricordare che l'amore non è solo sentimento, passione, trasporto, ma è anche volere amare. L'esperienza di tanti ci conferma che proprio nei momenti di difficoltà si può sviluppare la nostra vera capacità di amare, che è dono gratuito e totale di sé, e la nostra autonomia affettiva. Certamente in un contesto sociale come quello attuale, che spinge tutti all'autorealizzazione, questo discorso sembra molto difficile; eppure è l'unica strada possibile per giungere alla maturazione piena della nostra persona. All'inizio bisognerà far violenza contro i nostri stati d'animo, che ci spingono a ripiegarci solo su noi stessi, e guardare con più attenzione a chi ci vive accanto, pensando come fare per renderlo felice. E siccome l'amore è luce, se siete fatti l'una per l'altro, riuscirai a cogliere in maniera nuova gli aspetti positivi del vostro rapporto, che potresti aver dimenticato o sottovalutato.

mr.scotto@focolare.org