

---

# Amare senza ansie né catene

**Autore:** Angelo Alessi

**Fonte:** Città Nuova

**Questo è il primo di una serie di articoli che, ogni mercoledì, proporranno una riflessione sul modo di vivere le relazioni affettive, in particolar modo nel contesto di coppia.**

Tutti noi siamo guidati da un bisogno interno che è quello di essere riconosciuti e confermati nel nostro esistere, nella amabilità e nel valore personale. **L'amore dunque e l'attenzione all'altro hanno il compito di soddisfare tale bisogno**, ma a volte si è combattuti nel conciliare la spinta all'indipendenza e all'autonomia con il bisogno di relazione e di amore. Una dualità che appare contraddittoria ma che in realtà rappresenta un'occasione di crescita umana. L'amore viene spesso inteso come una passione avvolgente e a volte dirompente emotivamente, ma questa è solo una parte, neanche la più duratura o la più vera. L'amore infatti prima di essere un sentimento o una emozione che ci trascina in un vortice è innanzitutto azione, gesto di disponibilità verso l'altro. Molte problematiche di coppia risentono infatti di questa errata convinzione, ma anche di alcuni comportamenti eccessivamente narcisistici o egoistici che affogano la coppia in un mare di solitudine e di sofferenza. Siamo chiamati allora ad una crescita personale e consapevole che possa predisporci ad incontrare l'altro in intimità e consapevolezza. Fino a 50 anni fa **le relazioni affettive erano influenzate dalla cultura del tempo** fondata su una serie di regole sociali e morali ben definite che lasciavano poco spazio alle aspirazioni individuali. Le norme di allora tracciavano per molti aspetti il sentiero da seguire restringendo lo spazio di libertà individuale. Le problematiche psicologico-relazionali che allora si manifestavano erano infatti causate per di più dall'inibizione e dalla repressione dei desideri personali. Oggi al contrario viviamo in una cultura dove l'individualismo esasperato, se da una parte ha superato le catene normative, dall'altra ha lasciato posto ad un'ansia diffusa che si riverbera anche nei rapporti affettivi di coppia. Venendo meno quei riferimenti normativi dell'epoca precedente, l'agognato spirito di liberazione non si è realizzato come ci si aspettava. Il segno più evidente è l'affanno con cui oggi uomini e donne cercano una relazione affettiva ideale e duratura, ma anche l'impossibilità di realizzarla, ciò genera inquietudine giacché non si riesce neanche a rinunciarci. L'incertezza nelle relazioni affettive è la cultura dentro cui si alimenta l'ansia. Si ha paura di legarsi troppo poiché si teme di poter soffrire un rifiuto, un abbandono, un tradimento, si è combattuti tra bisogni personali e l'apertura all'altro. Non sono solo però le relazioni affettive ad essere in crisi, ma anche quelle sociali. L'innalzamento dei muri nei diversi contesti culturali e politici ne sono la manifestazione più eclatante. L'uomo sembra orientato a ritirarsi in un privato portatore di solitudine e angoscia. Non a caso la nostra epoca è stata definita l'età dell'ansia. **L'angoscia nello stesso tempo è causa e conseguenza della mancanza di reciprocità.** L'assenza dell'altro sembra originare già nell'infanzia dove proprio i genitori sono i grandi assenti per quei bambini che sviluppano forme di patologia sociale legate alle relazioni con gli adulti e i compagni. In questa età in cui c'è paura di amare e in fondo di vivere urge ritrovare la speranza in un presente e futuro migliori, sicurezza in noi stessi e fiducia nell'altro.