
Amare senza soffocare

Autore: Angelo Alessi

Fonte: Città Nuova

In ogni persona convivono due esigenze diverse: l'attaccamento a chi amiamo e il desiderio di autonomia. Come conciliare il bisogno d'amore con la necessità di sentirsi liberi, per un rapporto di coppia sano e rispettoso?

La crescita umana si sviluppa grazie a due spinte fondamentali, **l'attaccamento e l'autonomia**. Due bisogni che sembrano in contraddizione fra loro, ma che se vengono soddisfatti in modo equilibrato contribuiscono alla **sana formazione della personalità**. L'attaccamento, comune a tutti i mammiferi, è un istinto che **soddisfa il bisogno di sicurezza e di cura**. Per i piccoli, essere vicini a una figura di riferimento garantisce la sopravvivenza dai pericoli della predazione e l'accudimento dei bisogni fisiologici e affettivi. La vicinanza tra due adulti che si amano offre vantaggi simili. **Il partner è colui o colei che rassicura nelle difficoltà e che sostiene** quando l'altro è in uno stato di bisogno, questa interdipendenza offre alla coppia **l'intimità della cura e del conforto reciproci**. L'idea, quindi, che il rapporto sentimentale possa rompersi provoca il **terrore di perdere l'amore e la sicurezza**. Il legame di attaccamento, per certi aspetti, riserva vantaggi simili sia ai bambini che agli adulti, ed è per questo che quando si ama, la rottura del rapporto comporta gli stessi effetti di struggimento di un lutto. **L'autonomia è il bisogno che fa da contraltare all'attaccamento**, poiché non è concepibile un legame simbiotico che porti a dipendere totalmente dall'altro: sarebbe come soffocare il naturale bisogno di essere se stessi. La necessità di differenziarsi dagli altri è il pilastro della formazione dell'identità da cui si sviluppa l'unicità e l'originalità della persona. Perseguire la propria autonomia è indice di maturità e responsabilità, di fiducia e sicurezza in se stessi. Essa non deve essere intesa come un tentativo di prendere le distanze dall'altro, e neanche come sforzo illusorio di diventare autosufficienti in senso assoluto, ma come **bisogno innato di ciascuno di realizzarsi** esplorando i diversi contesti ambientali e confrontandosi con la novità e la diversità che l'altro rappresenta. **Autonomia e attaccamento sono due motivazioni interiori non in contraddizione** tra loro, anzi, in un rapporto di coppia non sono concepibili l'una senza l'altra. Due persone che si amano si trovano a **confrontarsi continuamente con le loro diversità** di genere, di carattere e temperamento, di orientamenti valoriali, di abitudini e motivazioni. I partner di una coppia sono come due diversi pianeti che ruotano attorno a uno stesso sistema solare. Alcune volte, infatti, nelle relazioni di coppia si creano incomprensioni e conflitti proprio perché si ha difficoltà, sia rispetto a se stessi che al partner, a conciliare il bisogno d'amore con la necessità di sentirsi liberi. In questo delicato equilibrio si gioca la felicità o l'infelicità della vita insieme, poiché **i due partner sono entrambi chiamati a modificare le loro personali aspettative per accordarle con quelle dell'altro** e, attraverso questo lavoro, realizzare, all'interno della coppia, un'unità nella diversità.