

---

## Alla ricerca dell'amore

**Autore:** Angela Mammana

**Fonte:** Città Nuova

**La ricerca di una relazione è di per sé una naturale esigenza che tutti abbiamo sperimentato. I nodi e i blocchi da sciogliere per uscire da un vicolo cieco**

**La ricerca di una relazione**, il desiderio di condividere la vita con un'altra persona accanto, è di per sé una naturale esigenza che tutti abbiamo sperimentato o sognato, ma può rimanere un pensiero immaginario o diventare un'azione concreta e attiva. A volte chi compie questa ricerca affannosa si percepisce come in un **vicolo cieco**, prova sofferenza e solitudine, soprattutto se sta superando una certa età. Qualcuno si rassegna, qualcuno cerca di mettersi in gioco, qualcuno all'improvviso incontra la persona tanto attesa. Durante questi percorsi c'è il rischio di trovarsi di fronte ad alcuni ostacoli o a dei **nodi da sciogliere**. Naturalmente queste non possono essere delle generalizzazioni universali, ciascun individuo porta con sé la propria storia e si trova in un momento diverso della vita, ma ci sono alcune delle sfide evolutive che spesso vanno affrontate. Uno dei "blocchi" relazionali che si presentano è del **"non amore" per se stessi**, sono persone che per alcune esperienze pregresse, per vari fattori, non apprezzano se stesse, non si stimano e tendono oltretutto ad "autosabotarsi", ricercando persone "impossibili" o trovando sempre una buona motivazione per cui la conoscenza con l'altro non può andare avanti. In questi casi, **ci si può sentire disprezzati**, ma è proprio questo uno dei principali campanelli d'allarme che nascondono una **disistima verso sé stessi**. Occorre intraprendere un percorso di **recupero della fiducia e del rispetto**, un lavoro di conoscenza di sé, e direi - usando le parole della psicoterapeuta francese **Géraldyne Prévot-Gigant** occorre sviluppare un **"autocompassione"**. «L'amore verso se stessi si manifesta in maniera naturale dopo che abbiamo imparato a considerarci, abbiamo capito di avere un valore e, soprattutto, quando sappiamo coltivare l'essere piuttosto che il fare. Non si tratta di un amore egocentrico, ma di uno che si fonda sulla compassione verso se stessi». Questo porta a ricercare ciò che è bene, ad ascoltarsi a dialogare con se stessi senza rimproveri, accettando i limiti e le incapacità. Nei casi in cui c'è stata invece da poco tempo **l'interruzione di una relazione d'amore** che ha comportato un notevole dolore, occorre elaborare questa esperienza e il vuoto della perdita, lasciare andare i risentimenti, è un processo a volte non semplice che ha bisogno non solo di tempo, ma di essere affrontato. Altre volte invece, incontro **l'"angoscia del rifiuto"**, un terrore irrazionale rispetto al pensiero di poter non piacere, non essere accettato/a e amato/a, di poter risperimentare un ennesimo fallimento nella fase del corteggiamento. Tutto ciò si esaspera con una "fuga dalle relazioni", si crea come una sinapsi in cui "amore è uguale a dolore", per cui è meglio non amare e non essere amati che soffrire per amore. Tuttavia, questa falsa credenza crea nel tempo grandissima sofferenza e solitudine, perché le relazioni sono fondamentali per la nostra felicità, **se non amiamo non viviamo pienamente**, in questo caso, occorre rimettere in moto il muscolo dell'amore, ricominciare lentamente ad affacciarsi a nuove relazioni senza correre, ma risperimentando la gioia e la felicità relazionale che erano state sepolte. Qualsiasi sia la sfida da affrontare, la solitudine con cui dialogare, la sofferenza da accogliere, si può affrontare, il desiderio di costruire una buona relazione è il motore attivante, per tutto il resto è un percorso e come tale ci preparerà all'incontro con l'altro.