
Amare sé stessi per amare l'altro

Autore: Angelo Alessi

Fonte: Città Nuova

La capacità di perdonare le proprie imperfezioni rende più semplice l'atto di riconoscere e comprendere anche le imperfezioni dell'altro. L'argomento è trattato più ampiamente nel volume "Noi due (istruzioni per una sana vita di coppia)", appena uscito per Città Nuova

Paura e speranza sono due sentimenti base, che guidano il rapporto di coppia e ne determinano gli esiti. **Il dubbio di non essere all'altezza dell'altro**, quello di non meritarne l'amore, la paura di essere abbandonati, la diffidenza verso i legami affettivi, **l'ansia di subire un tradimento**, sono tutte angosce che condizionano negativamente la comunicazione tra due partner e, dunque, la relazione. Oggi, la maggior parte delle coppie che decidono di sposarsi, decidono anche di tenere i rispettivi **conti bancari separati**. Questo è un banale segno che, sin dall'inizio del rapporto, si vive una paura di fondo legata all'idea che le cose potranno andar male. Al contrario, la fiducia verso se stessi e verso l'altro lasciano spazio alla speranza che è alla base del desiderio di costruire un rapporto positivo in grado di far fronte ai problemi e alle incomprensioni che via via possono emergere. *Amare l'altro come se stessi* è una condizione indispensabile per ricordare, anche, l'importanza di **accettarsi nei limiti che sono propri di ciascuno**. *L'amore per sé* non va però confuso con gli atteggiamenti narcisistici che escludono il riconoscimento dell'altro, e neanche con la tendenza all'egocentrismo. Dovrebbe assomigliare di più a una sana compassione verso le proprie mancanze e carenze. Perché la capacità di perdonare le proprie imperfezioni rende più semplice l'atto di riconoscere e comprendere anche le imperfezioni dell'altro. L'amore per sé, così inteso, potrà allora accompagnarsi con l'amore per l'altro. Se la paura e il dubbio minacciano la serenità e il rapporto con l'altro, la speranza ne è invece la linfa. Speranza però non significa soltanto aspettativa di futuro, o ingenua tendenza all'ottimismo. Speranza è l'usignolo che *canta mentre è ancora buio* (come dice il poeta), e dunque l'espressione positiva di una motivazione e di un desiderio che sono già presenti nella mente e nel cuore dell'individuo. L'amore, infatti, prima di essere qualcosa che si dà o si riceve nel rapporto con l'altro è una condizione interna di gioia, uno stato dell'anima che, solo secondariamente, viene condiviso, emanato ed esteso nella relazione con chi ci è vicino. La neuropsicobiologia interpersonale ha da tempo dimostrato come gli individui, in stretta relazione fra loro e in assenza di paure, si influenzino reciprocamente attraverso la risonanza empatica delle emozioni e il rispecchiamento delle intenzioni e motivazioni. **Amare significa dunque espandere e arricchire il proprio Io** attraverso il coinvolgimento con l'altro, per crescere reciprocamente. L'argomento è trattato più ampiamente nel volume "[Noi due \(istruzioni per una sana vita di coppia\)](#)", appena uscito per Città Nuova