

---

## Paura di non essere liberi in due

**Autore:** Angela Mammana

**Fonte:** Città Nuova

**Erich Fromm scrisse: «L'uomo crede di volere la libertà. In realtà ne ha una grande paura. Perché? Perché la libertà lo obbliga a prendere delle decisioni, e le decisioni comportano rischi»**

**Possono coesistere legami e libertà?** La libertà da sempre è soggetta a varie interpretazioni e significati, il suo valore assume sempre carattere molto soggettivo. Conducendo un laboratorio interattivo sulla "libertà", ad un certo punto del breve percorso ho chiesto ai partecipanti quale fosse il loro obiettivo o il "nodo" che avrebbero voluto sciogliere per essere maggiormente liberi. Le risposte sono state le più varie come: "la voglia di abbandonare inutili condizionamenti", "il desiderio di esprimersi pienamente per ciò che si è", "la voglia di poter dire ciò che si pensa agli altri" ecc... Ognuna di queste affermazioni ha aperto una riflessione rispetto alle sfide che ciascuno di noi vive nel quotidiano, nella costruzione di una vita serena e di un buon rapporto con se stessi e con gli altri. Al termine del laboratorio ho ricevuto in regalo un post-it con su scritto: "Paura di perdere la libertà interiore ed esteriore nell'incontro con il partner". Innanzitutto l'ho accolto come un dono che la persona voleva farmi, condividendo un aspetto intimo e importante di sé e della sua vita. In quel momento ho pensato: può lavorarci e superarla, ma subito dopo mi sono chiesta cosa vuol dire. La paura è un'emozione che se ascoltata può darci tantissime informazioni su di noi, su cosa viviamo, sulle nostre priorità. Cosa ci toglie il senso di libertà interiore? Mi piacerebbe porre diverse domande per comprendere bene questa affermazione, come per esempio: quali caratteristiche hanno le relazioni che si instaurano col partner? Quali sono i punti di forza della coppia? Quale "libertà" si sta ricercando? Non potendo avere altre risposte e informazioni, pensando a quelle parole, mi vengono in mente alcune riflessioni. La paura ci difende da un pericolo (reale o immaginario) in questo caso è legato alla possibilità di "perdere" qualcosa, ciascuno di noi ha dei confini (necessari) tra sé e l'altro, nella relazione di coppia è un elemento che entra nella dinamica. Il "legame" di per sé può ricordarci aspetti di fusionalità che non ci piacciono, ma su cui individualmente si può lavorare. Un altro aspetto che questa paura mi fa pensare è quello della "**negoziazione**" nella relazione con il partner. Siamo in gioco continuamente rispetto a scelte da fare, decisioni da prendere, questo è un equilibrio delicato da mantenere ogni giorno. In questo caso la sfida all'interno della relazione è riuscire a comunicarsi i propri bisogni e riconoscerli reciprocamente. La libertà a mio avviso è associata alla scelta, se scelgo pienamente, può essere faticoso o scomodo, ma ne colgo i benefici. Tuttavia, davanti alle scelte siamo sempre ad un bivio in cui possiamo perdere qualcosa. Per rimanere in questa libertà, condivido le parole di Erich Fromm: "L'uomo crede di volere la libertà. In realtà ne ha una grande paura. Perché? Perché la libertà lo obbliga a prendere delle decisioni, e le decisioni comportano rischi."