
Io sono e Amo te!

Autore: Angela Mammana

Fonte: Città Nuova

È possibile conciliare individualità e rapporto di coppia? Un'analisi sui meccanismi di costruzione del "noi" e del passaggio all'amore maturo

La costruzione di "io e tu" evoca vari vissuti, tra le pareti del mio studio echeggiano alcune affermazioni sentite liberamente con "io sono e tu sei"

ho il "vorrei sposarmi, ma ho paura", "vorrei avere maggiore spazio per me e i miei interessi", "lui", "lei", "io sono e tu sei". La visione poetica dell'autore è un'analisi di innumerevoli uomini e donne è una fantasia di unione emotiva con un altro essere umano che per alcune persone attiva paura e rabbia. Questo antico bisogno di intimità costituisce una minaccia all'individualità conquistata ed è spesso un meccanismo non consapevole. È possibile conciliare l'essere con l'amore? L'essere riguarda la sensazione chiara dell'io esistente e sono capace di esprimermi come un essere umano distinto ed integro. È possibile preservare la propria individualità, essere pienamente sé stessi e allo stesso tempo stare in un rapporto di stretta intimità con un altro essere umano in

compreso tra il me il te, un'aria intermedia dove due persone si incontrano davvero come adulti che si amano, dove riconoscono sé stessi, hanno una propria identità definita e allo stesso tempo si donano, si connettono intimamente con l'altro. In questa relazione si crea qualcosa di nuovo. È possibile anche che quello che lega i due partner siano dei bisogni, frutto della propria storia personale e della propria crescita. La psicologa Althea Horner parla di alcuni aspetti che tengono legate due persone sulla base di bisogni antichi. A volte il laccio che lega una persona ad un'altra è: "ho bisogno di te per convincermi che esisto": in questo caso si ricerca nell'altra persona una convalida e un riconoscimento. In questo modo quando il partner contesta il diritto ad un'opinione personale, mette in questione lo stesso diritto all'esistenza e dunque si perde il senso del sé come essere vitale. La persona che sente questo bisogno ha un rapporto di dipendenza facendo affidamento all'altro per convalidare e per avere approvazione. Un altro gancio è: "ho bisogno di te per sapere chi sono", ovvero, ho bisogno di te per non sentirmi perduto: l'altro svolge la funzione di centro per l'organizzazione del mondo semplicemente perché c'è. Questo stato di dipendenza da situazioni e persone esterne per potersi sentire saldamente ancorati alla vita, dunque, è legato all'angoscia di separazione. Tanto più si dipende dagli altri per il senso della propria identità, autostima e sicurezza tanto più ci si dovrà aggrappare a vecchi rapporti o stabilirne nuovi che abbiano la stessa funzione. Nei rapporti di reciprocità non dipendenti il dare e il prendere fanno parte dei ritmi naturali del rapporto e non da un'assegnazione di ruoli. Ciascun partner può trovare il proprio modo per restare in armonia con il proprio essere e con l'altro; l'essere non è in conflitto con l'amore! Amare non riguarda soltanto un sentimento buono verso qualcun altro, comporta anche un attaccamento emotivo, un legame profondo verso un altro essere umano basato non solo sui propri bisogni di dipendenza, ma soprattutto sull'apprezzamento dell'altro, sull'affetto per la persona reale che l'altro è. In questa logica si supera la dimensione del bisogno in un upgrade che è quello del desiderio, vedendo l'altro per quello che è, non per come ci fa sentire. Questo passaggio allo stadio di amore fa coesistere nella relazione

. __io sono e desidero tel' amare, l'

Sostieni l'informazione libera di Città

Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste](#), [i corsi di formazione agile](#) e [i nostri progetti](#).

Insieme possiamo

_fare la differenza! Per informazioni: rete@cittanuova.it