

---

## Aspettative deluse

**Autore:** Raimondo Scotto

**Fonte:** Città Nuova

Ho continuamente paura di perdere il suo amore. Sono sempre in attesa di attenzioni, di coccole, di conferme, ma le aspettative deluse condizionano in maniera incontrollabile il mio atteggiamento verso di lui.... Luisa | A volte la paura di perdere l'altro condiziona fortemente alcuni rapporti di coppia, stabilendo una dipendenza affettiva, che rende schiavi delle proprie aspettative e come una catena invisibile rallenta il cammino sia personale che di coppia. Perciò è importante liberarsi da questa paura: l'altro è prezioso per me, ma la mia felicità non può dipendere soltanto da lui, altrimenti finirò col perdere la mia libertà interiore, la possibilità di camminare anche da solo sul sentiero della mia storia. L'amore di coppia nasce da un incontro libero e gratuito. Quando ci siamo scelti e abbiamo deciso di vivere insieme per tutta la vita, abbiamo certamente limitato volontariamente la nostra libertà personale, ma questa apparente rinuncia si deve tradurre nel tempo in un'espansione di libertà. La progettazione comune, infatti, amplia il ventaglio delle possibilità di scelta, in quanto insieme possiamo guardare ad un futuro sino ad allora impensato e l'esperienza di libertà, vissuta come coppia, diventa molto più vasta della somma delle singole libertà. Il segreto sta, però, in quella che viene chiamata dagli psicologici la capacità di solitudine, la capacità di rimanere in piedi e di continuare a generare amore anche nei momenti più difficili, attingendo alla propria interiorità, alle proprie risorse spirituali. La vita a due può essere bellissima e appagante per le vette che può raggiungere. Per questo può anche essere paragonata alla scalata di una montagna: essa, anche se in cordata, è anche un viaggio individuale; ogni persona deve fare affidamento sul proprio coraggio e sulla sua capacità di perseverare nello sforzo. Per questo è molto importante potenziare la propria individualità, crescere prima di tutto come persona per essere in grado di crescere come coppia. Ciò significa curare i propri spazi personali, le proprie esigenze spirituali, la professione, ecc., tutte quelle attività che ci aiutano a crescere anche nella nostra autostima, rendendoci sempre più capaci di amare l'altro con gratuità e disinteresse. Questo non vuol dire non desiderare più coccole e attenzioni da parte del proprio partner; sarebbe una cosa innaturale, in quanto l'amore tende naturalmente alla reciprocità. Ma il punto di partenza è sempre un amore generoso e gratuito che non elemosina le attenzioni dell'altro, ma sa attendere, sa sperare, sa perdonare. spaziofamiglia@cittanuova.it