

Mi ami? Ma quanto mi ami?

Quando l'amore è solo pretesa e bisogno infantile



Avere dei figli non fa di noi dei genitori.

Avere un partner non fa di noi degli amanti adulti e felici.

Così come tanti genitori lo sono solo dal punto di vista biologico, senza essere provvisti di una personalità genitoriale accudente dal punto di vista psichico, così tantissimi di noi, malgrado i 30, 40, 50 e passa anni, amano e si pongono **nella coppia** come se fossero ancora dei **bambini richiedenti e prenziosi**, anziché adulti maturi e autosufficienti.

Proviamo ad essere onesti ! almeno con noi stessi...

Quante volte ci è capitato di arrabbiarci in modo ricorrente e ossessivo perché il partner, troppo preso dal proprio lavoro, amici, hobby e interessi personali, ai nostri occhi, anzi al nostro cuore, si è manifestato manchevole di attenzioni e coccole come noi avremmo avuto il bisogno, facendoci provare un senso di rabbia, abbandono e tristezza inconsolabile come se avessimo ancora 8 anni d'età. Nulla di male... purché situazione

occasionale e non condizione costante ed unica modalità di porsi all'interno della relazione sentimentale.

Quando amiamo solo spinti e accecati da pretese, aspettative, bisogni inconsolabili e incolmabili che ci portano continua frustrazione ed un senso di malessere e turbamento, dovremmo fermarci ed interrogarci su quanto stiamo vivendo e su come funzioniamo. Altrimenti il rischio è quello di accusare ed incolpare - ingiustamente - l'altro, ritenendolo il responsabile della nostra infelicità.

La premessa importante è che ognuno di noi possiede interiormente, al contrario di quanto pensiamo, una **moltitudine di personalità**: un bottino prezioso se usato con consapevolezza e scelto in base alle circostanze di vita. Spesso invece ci identifichiamo con una sola personalità, col rischio di vivere in modo riduttivo, arido, cristallizzato e peggio ancora nevrotico e insoddisfacente.

Tra queste personalità, come ben ci insegna un famoso approccio psicologico chiamato analisi transazionale, è bene distinguere quella del **BAMBINO, ADULTO e GENITORE**. In una vita, soprattutto sentimentale, l'attivazione di tutte e tre le modalità, in base alle circostanze e alle persone con cui interagiamo, può essere fonte di un'esistenza sana e relazioni davvero ricche, nutrienti, appaganti....e felici!

Se viviamo le dinamiche di coppia solo a partire da *nostro "bambino interiore"*, cioè quella parte di noi infantile, indifesa, vulnerabile saremo sempre preda di senso di solitudine, incertezza, paura, angoscia e cercheremo di aggrapparci all'esterno ad un *"genitore surrogato"*, **appunto un partner** che possa prendersi cura di noi, proteggerci e renderci felici, come neanche i nostri veri genitori hanno saputo fare.

Una personalità esclusivamente infantile vivrà l'affetto come qualcosa da possedere in modo esclusivo, provando costante gelosia e paura. Quindi viviamoci questa parte di noi, ma godendoci il meglio che questa può offrire: come la capacità di giocare, sognare, ridere, scherzare e vivere con leggerezza anche le situazioni tragiche della vita.

Ricordiamoci che abbiamo molto di più dentro di noi che aspetta di essere visto e messo in atto nella quotidianità. Abbiamo un **adulto** autonomo, autosufficiente, libero, sicuro di sé che si ama, sa godersi e adattarsi alla vita e creare rapporti basati sulla parità. Abbiamo una parte **genitoriale** accudente, amorevole, premurosa, dedita agli altri e capace di amore incondizionato, accettazione, stima, compassione.

Senza la consapevolezza di questa ricchezza interiore, rischiamo grosso! Rischiamo di vivere un'intera esistenza come bambini incontentabili in balia di carenza affettiva devastante, di vampirismo sentimentale e di una fame d'amore insaziabile che ci porterà a chiedere, pretendere in modo assillante e inesaudibile coccole e attenzioni, senza saperle dare agli altri e in primo luogo a noi stessi.

Prova ad interrogarti: in questo momento sei innamorato? Se sì, cosa intendi per innamoramento? Lo sai che se **essere innamorati vuol dire bisogno di essere amati**, in realtà stai vivendo in coppia come un bambino?

Il bisogno di essere amato è l'esatto opposto dell'Amore.

Nella coppia sana e quindi felice e durevole invece i due partner fanno essere l'uno per l'altra ora bambini, genitori o adulti a seconda dei momenti e circostanze. Stanno insieme per amare e dare, non per pretendere e ricevere.