

La paura dell'impegno

Se per qualcuno vivere le relazioni è la cosa più naturale del mondo, per altri sono una vera e propria "gabbia" mentale, cariche di ansia, paure, che bloccano l'individuo impedendone il naturale percorso di sviluppo relazionale che si accompagna alla vita adulta.

Ogni relazione come è noto, denota impegno, responsabilità, cura dell'altro, componenti verso cui spesso qualcuno è solito dire "non sono in grado", "non sono all'altezza", "non fa per me" e la soluzione migliore che si può prospettare dinnanzi a tale situazione, se nonché la più semplice come avviene di fronte alle difficoltà, è "scappare".

Ci si chiede cosa possa portare ad una tale predisposizione personale, qualcuno dice "è carattere" ma qui si apre un'altra parentesi su cosa sia il carattere.

Innanzitutto si può iniziare col dire che non siamo di fronte a nessun tipo di patologia ma di fronte ad una situazione, responsabili della quale, sono le esperienze sofferte, tutte quelle condizioni acquisite nel corso della vita che hanno portato a memorizzare quegli stili relazionali negativi, a radicarli come assoluti, a generalizzare talmente tanto da non permettere più di prefigurarsi alternative positive a quei vissuti angosciosi. Si tratta non solo di esperienze vissute sulla propria pelle ma anche tramite terzi, persone vicine, familiari, amici, colleghi, che portando da esempio la propria esperienza hanno creato, nell'individuo, sentimenti di sfiducia, ansia e paure.

Trattandosi in ogni caso di schemi di vita acquisiti e non innati, così come sono stati appresi possono essere disappresi, non certo con assoluta semplicità.

La cosa che più spaventa nella vita è il cambiamento, la cosa più dura è rimaneggiare abitudini radicate, soprattutto in presenza di personalità adulte e strutturate.

Sicuramente alla base del cambiamento, vi è una volontà di fondo nel VOLER CAMBIARE uno stile di vita, che per quanto sembri "ripari dalle sofferenze", "prevenga danni", costringe ad una solitudine che non piace anche a chi, pensa di stare bene in tale situazione.

Il problema sorge nel momento in cui, si incontra una persona e la cosa inizia a complicarsi.

Iniziano a nascere sentimenti contrastanti, ambivalenti, che da un lato ti spingono verso una persona e dell'altro ti spingono dalla parte opposta e.....benvenute ansia e paure!

Che si fa?

Le alternative sono due: affrontare le proprie paure, dargli il giusto peso, dargli una "ragione" d'esistere oppure: restare da soli e perdere la persona amata, probabilmente l'unica persona che potrebbe cambiare il senso a quella percezione sbagliata di concetto di relazione avuta fino a quel punto della propria vita.

A volte basta solo, anche se "solo" potrebbe essere un eufemismo, dal momento che non è per niente semplice, cambiare prospettiva di veduta, anche se è proprio così, a volte basta SOLO questo, guardare da un'altra prospettiva.

D.ssa Chiatante Valentina