La dipendenza nelle relazioni d'amore

Data: 5 dicembre 2017 | Autore: Giovanni Porta



Ci sono quei giorni in cui ci si sente così perdutamente coinvolti dal proprio partner da non poterne fare a meno, da cercarlo/a di continuo, da averlo/a come un pensiero fisso. Si tratta della dorata e tanto decantata prima fase di una relazione d'amore: l'innamoramento. [MORE]

Di solito, dopo qualche mese, la relazione cambia: l'intensità e l'entusiasmo iniziali lasciano spazio a un tipo di relazione più stabile ed equilibrata, in cui ci si conosce più a fondo e dunque ci si può riappropriare anche dei propri spazi e dei propri bisogni individuali, pur non dimenticando quelli del partner.

Esistono però persone che hanno molta difficoltà a operare questo passaggio, e dunque - anche in una fase "matura" della relazione - non si sentono in diritto di prendere i propri spazi, ma vivono in una persistente dipendenza dai bisogni dell'altro, come se qualsiasi disattenzione nel proprio comportamento potesse generare la rottura della relazione.

È facile immaginare come queste persone vivano il rapporto con enorme ansia. Molto spesso inoltre – siccome rinunciano a tutto per seguire i bisogni del partner – nutrono l'aspettativa che il partner faccia lo stesso, tentando di creare un tipo di relazione chiusa e quasi claustrofobica che spesso collassa sotto il proprio peso. Confondono l'assoluta dedizione reciproca con l'amore, che però è cosa ben diversa.

Una relazione d'amore, infatti, necessita di due individui autonomi per potersi sostenere: due individui capaci di camminare con le proprie gambe invece di pesare l'uno sull'altro. Come in una danza di coppia, ognuno deve mantenere il proprio equilibrio individuale, perché il ballo funzioni.

Una relazione dipendente, invece, è costruita più sul timore di perdere l'altro che sulla gioia di condividere il proprio tempo con lui/lei.
Può capitare di finire in questo tipo di relazione soprattutto quando - senza l'altro - la nostra vita sembra vuota e poco interessante. In questo caso, però, sarebbe decisamente più produttivo imparare a stare in piedi da soli, a rendere la nostra vita piena di cose interessanti che ci diano un

senso di pienezza e gioia, invece di cercare un “salvatore” o una "salvatrice" che con la sua sola presenza ci faccia dimenticare dolori e difficoltà.

“Ogni essere che viene al mondo cresce nella libertà e si atrofizza nella dipendenza.” (Silvano Agosti)

Giovanni Porta

Seguimi su Facebook

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/la-dipendenza-nelle-relazioni-damore/98208