

AMORE VERO?

Molti adolescenti, giovani, fidanzati, sposi, mi domandano spesso se quanto sentono, provano, vivono nella coppia, sia "vero amore".

L'amore è un insieme tale di sentimenti, energie, relazioni, azioni, manifestazioni, che non è facile rispondere a questa domanda.

È, certamente, capacità di andare "oltre" i puri diritti e doveri di un impegno, di un contratto; di andare "oltre" la correttezza ed il rispetto reciproco. Queste cose sono necessarie (e non sono poco!), ma non sono sufficienti.

Che cos'è questo "oltre", e come si manifesta?

Tenterò di proporre alcune modalità di rapporto che ritengo indicatori utili per una riflessione ed una autovalutazione personale.

È un piccolo decalogo.

1) Amore è... scoprire nell'altro il positivo,

il bello, ciò che gli altri non vedono. È stima, scoperta dell'unicità del partner.

È riscoprire sempre da capo (come fa la mamma con il suo bambino). È stima, capacità di stupirci di nuovo.

Si dice che l'amore è cieco. Al contrario: è vedere di più e in profondità. Vedi tali qualità e aspetti piacevoli (dal punto di vista fisico, morale, intellettuale) che a volte (questo sì), non vedi i difetti, il negativo. È, come minimo, obiettività favorevole, propensione ad evidenziare il positivo.

2) Amore è ... desiderare soprattutto che l'altro sia felice. Stia bene con sé, con gli altri, con le cose.

Che si realizzi, sia più apprezzabile ed apprezzato.

È valorizzare. È valorizzarsi reciprocamente.

La vitalità di una persona e di una coppia si misura sulla "gioia di vivere".

3) Amore è....: sentirsi reciprocamente e fortemente alleati

Anche se non ti dà ragione lo senti dalla tua parte. Non ti giudica: almeno con lei/lui "gli esami" sono finiti.

Anche il conflitto può diventare costruttivo.

Entrare in casa è sentirsi a proprio agio: è serenità, pace, sicurezza. Sentirsi importante, almeno lì!

4) Amore è... avere il piacere raffinato di parlarsi, di dialogare. Manifestare con spontaneità e senza paura i propri sentimenti.

Saper arrivare al dialogo "terapeutico": che ascolta, sdrammatizza, elabora, sostiene, rassicura, libera.

5) Amore è... gustare l'essere vicini.

Sempre di più!

È tenerezza, è brivido piacevole del contatto. È attrazione fisica, fluido che passa tra i due.

È affettuosità, tatto, sensibilità, intimità, dolcezza. Anche gioco.

Non conta se fa caldo, se si è stanchi, se si pesa, se si ha la barba non ben rasata.

6) Amore è... avere fiducia reciproca.

È coscienza del privilegio; sicurezza nella profondità del rapporto; tranquillità affettiva.

Non esige continue e ossessive domande di conferma: "Ma mi vuoi bene?!".

La fedeltà diventa la cosa più logica, naturale, spontanea.

7) Amore è... condividere con l'altro le varie esperienze di vita.

Condividere i piaceri: vedere un panorama, monumenti artistici, un film, uscire a cena, fare una passeggiata, ascoltare musica, ballare, praticare uno sport, ... con chi si ama è molto, molto di più che farlo da soli o con chiunque altro.

Non è necessario condividere sempre tutto. Ma quando lo si fa, ci si accorge che è tutta un'altra cosa!

Condividere le difficoltà: è aiuto reciproco, sostegno, rinforzo. Sentire che, veramente, l'unione fa la forza. È anche il gustare "insieme" le grandi e le piccole cose ordinarie. Lo straordinario è come il cacio sui maccheroni, che sono però già pasta buona.

8) Amore è... fare progetti insieme.

È prospettiva, dimensione di profondità nel tempo; ottimismo, creatività, energia di cambiamento: capacità di rischio, coraggio e resistenza. Non mollare alle prime difficoltà.

9) Amore è... accettazione profonda dell'altro

anche nella sue diversità, preferenze, gusti. È coscienza che siamo figli di due storie diverse. È democrazia e complementarietà.

È accettare nell'altro anche qualche paura o ossessività di troppo. È non fare il pedagogo: non pretendere di cambiare l'altro a tutti i costi.

È rispettare anche qualche spazio di privacy strettamente personale: è non avere l'atteggiamento del confessore o dello psicologo.

Qualcosa ti può dare anche fastidio: ma, insomma, non si può avere proprio tutto!

10) Amore è... disposizione interiore a comprendere, a perdonare.

Anche se ci si ama, qualche errore lo si commette.

Perdonare senza accanimento colpevolizzante, senza tenere il "muso", senza voglia di rivincita.

Comprendere: non tanto e solo perché "lasci correre", perché sei "buono" tu: ma perché interpreti correttamente e capisci veramente quanto l'altro ha vissuto e sofferto.

Non c'è vero amore, invece:

quando... non si sa gustare "la conquista" e ci si agita, insoddisfatti, per conquistare sempre altro o altri;

quando... nella coppia complementare, uno dei due è troppo dominante e, nella coppia simmetrica, si è sempre competitivi, instaurando così una continua guerriglia di potere;

quando... il dialogo diventa troppo spesso discussione litigiosa: prova per vedere chi è il più svelto, il più bravo, il più intelligente, chi ne sa di più; lotta per chi deve porre le regole, dire l'ultima parola; quando si arriva agli aut-aut; quando diventa interrogatorio; quando ci si chiude in un silenzio opprimente;

quando... si comincia ad accusarsi, a sospettare, a dirsi parole volgari, ad avere atteggiamenti aggressivi; quando si vive la comunicazione non verbale dell'altro (modo di guardare, tono di voce, ecc.) troppo spesso negativamente;

quando... si è troppo possessivi e gelosi;

quando... la coppia si isola e si chiude agli altri; quando si invidiano gli altri;

quando... si ripete troppo spesso "la mia mamma faceva così, diceva così"; quando si è ancora dipendenti affettivamente dai nuclei di origine; quando si è ancora troppo "figli" e poco adulti maturi;

quando... c'è "prima l'informazione, il telegiornale, la TV, il computer, Internet, lo sport, il lavoro, la casa, la pulizia, ..." e non si ha più tempo da dare; si ha sempre fretta; si è sempre nervosi;

quando... si sta assieme solo per reciproca convenienza o per paura del giudizio degli altri;

quando... il rapporto è basato soprattutto sul diritto.

Osservazioni finali:

- E' evidente che è molto difficile (se non impossibile) avere le modalità di relazione sopra indicate, sempre e in tutte le situazioni. Non dipende solo da noi. Non sempre siamo calmi, magnanimi, illuminati. A volte, nascono conflitti che non si possono elaborare e far sfociare in occasioni di crescita.

Importante è prendere coscienza dei nostri atteggiamenti e tentare di avvicinarci al rapporto ideale indicato.

- Nel corso della vita, la coppia si deve riassetare più volte, deve capire il cambiamento e possedere duttilità e malleabilità interna.

Voler rimanere fermi ad uno stadio della propria storia, può cristallizzare i rapporti e renderli sterili.

Nonostante questo, ritengo che i punti sopra esposti siano sempre validi in ogni situazione.

Dott. Romeo Bella Bella
