

ROSELLA DE LEONIBUS

pianeta
coppia
così vicini così lontani

cittadella editrice-assisi

quale amore?

Amare male, maltrattare l'amore, è una delle possibilità che prima o poi, come coppia ci si trova inevitabilmente ad attraversare.

Spesso consegniamo all'amore un mandato impossibile, quello di saturare tutte le nostre mancanze, curare tutte le ferite, in particolare quelle più antiche e dolenti. Paola, una validissima impiegata, tartassa Vincenzo con i suoi sentimenti di angoscia di abbandono, e basta una disattenzione, un ritardo, perché lei scatti su come una furia, a rivendicare un posto di assoluta e perenne centralità nella vita di suo marito. La sua paura di non essere amata la getta nel panico e le impedisce, anche per brevi tempi e piccole mancanze, di attendere, di rinviare, di fare uno sconto al suo uomo rispetto alle aspettative che gli getta sulle spalle.

È un amore pieno di richieste, quello di Paola, non riesce ad arrischiarsi mai, ha un estremo bisogno di garanzie e sicurezze, e Vincenzo non ce la fa più, da un po' ha staccato il contatto. Ha trovato due o tre formule abbastanza stereotipate con cui riesce a calmare le ire di sua moglie, e per il resto si è posizionato ormai ai margini, nel gioco della coppia. Inutile dire che questo non fa che amplificare le sensazioni di abbandono di Paola.

amore maltrattato

Molte coppie sperimentano forme dell'amore segnate da una sofferenza strisciante, dove la formula della vita a due è slittata sulla dipendenza, oppure si accontentano di tirare avanti nel quotidiano, e l'amore, stremato, appena appena sopravvive. Altre si allenano ad equilibri precari, segnati dalla instabilità e dal disimpegno, quando si arriva a «ecco, a questo punto possiamo solo lasciarci» al ritmo di una volta al mese. Per parecchi amare è un compito difficile, e mettere insieme un capitale affettivo sufficiente a nutrire l'altro rappresenta

un obiettivo che non è neppure immaginabile di poter raggiungere. Si perde di vista la parte più ricca del sentimento d'amore, quella che si dispiega solo quando ci si sente in una condizione di pienezza tale da poter offrire all'altro la parte migliore di sé.

Maltrattiamo l'amore per mancanza di consapevolezza verso se stessi, prima ancora che per mancanza di attenzione e riguardo verso il partner. Sono le angosce più profonde della nostra anima quelle che rubano spazio alla possibilità di amare, sono le sofferenze che abbiamo sperimentato nella prima infanzia, il vuoto o la freddezza degli scambi affettivi con le figure di accudimento, o al contrario la mancanza di confini, la sensazione di essere soffocati e violati nella nostra integrità psichica, l'impossibilità di sentire come proprie le nostre sensazioni, i pensieri, le emozioni. Troppo vuoto o troppo pieno, vicende che non potevamo né comprendere né modificare, ed ecco che si entra nella vita di coppia portando con sé un apprendimento distorto dell'amore, con aspettative smisurate o riserve altrettanto smisurate. Prendere consapevolezza di se stessi e delle proprie aree di sofferenza, fare i conti con quel che è davvero stato, e lasciare che questa zavorra possa essere lasciata indietro, non è automatico per nulla. Ogni aspetto della vita quotidiana allontana dalla possibilità di fermarsi a riflettere su di sé. Le mille forme del consumo cui siamo indotti ci rendono sordi e ciechi al nostro mondo interiore, e finiamo per percepire di esso solo i bisogni che via via emergono e le emozioni più marcate, perdendo il contatto con quelle sfumature preziose dei nostri stati d'animo che ci possono aiutare a capire come reagiamo ai microeventi, come facciamo fronte alle cose della vita, di quali automatismi siamo preda... Un'attenzione che giorno dopo giorno rimane sempre centrata sul fuori, sugli stimoli esterni, sulle mille informazioni che ci troviamo a dover smistare e cui dobbiamo dare seguito, e gli obiettivi di confort materiale che animano le nostre giornate fanno da anestetico alle nostre sensazioni più sottili e profonde, ed impediscono il contatto con se stessi e il dialogo interno. Gli interrogativi più importanti, le sofferenze profonde, sembrano sparire, inghiottite dalle cose e dalla routine, salvo ritornare a galla, come un fiume carsico, sotto forma di accuse, proteste, chiusure e distanze gettate in faccia a quell'unica persona che ora potrebbe davvero nutrire e scaldare la nostra vita.

amore imparato

Complesso e fitto di contraddizioni è il sentimento d'amore, quant'altri mai, e come e più di altri si impara, come e più di altri contiene gli opposti, meraviglia, estasi, e sofferenza disperata. La sintesi di questi opposti, irrazionale e totalmente imprevedibile, li trascende completamente e rende immensa l'esperienza dell'amore di coppia, fonte di energia viva per ciascuno e per entrambi, rifugio sicuro e spinta propulsiva. Per imparare l'amore ci vogliono genitori amorevoli e abbastanza sereni, capaci di lasciare quell'impronta forte e tenera di bene che apre il cuore a nuovi incontri e sostiene nel viaggio verso l'altro.

La certezza di essere stati amati, una volta, quando eravamo inermi e bisognosi, quando non sapevamo ancora dare in cambio che un sorriso, ci fa desiderare di restituire questo amore all'intero universo, nelle vesti di un'altra persona, dei figli che verranno, del nostro lavoro, della nostra comunità, della vita del mondo. Essere stati amati senza se e senza ma, senza controprestazioni, piccoli e incapaci così come eravamo, la certezza di essere stati accolti come un dono. Da qui sorge la nostra capacità adulta di amare.

Può sorgere anche dalle anime ferite, tuttavia, e questa è una buonissima notizia. Dallo sguardo attento e amorevole che noi stessi possiamo volgere alla nostra vita, dalla possibilità che ci diamo di leggere e riconoscere esattamente come è andata. Verranno poi la rabbia, il dolore, tutti i sentimenti meno desiderabili, quelli che erano restati chiusi dentro la fortezza che avevamo costruito per sopravvivere. Nell'accettarli, nel dare loro il diritto di esprimersi, si può ricomporre la frattura che aveva reso così fragile il vaso dell'anima, e nell'uscire dal dolore e dalla rabbia si arriva ad accogliere quel che è stato, fino alla accettazione della realtà, fino alla libertà che viene dal perdonare.

Tener presente da dove viene l'amore maltrattato, e come si può invece imparare ad averne cura, ci serve per guardare con occhi diversi tutti gli pseudo-amori che ci troviamo, chi poco, chi tanto, a praticare nella nostra vita di coppia, ci serve per non rischiare di scambiare queste forme ferite per un sentimento amoroso autentico.

Oggi, intanto, possiamo imparare a riconoscerle. Domani, con sincera dedizione, ci si potrà mettere all'opera per iniziare a riappropriarci della nostra personale ferita, senza più doverla trasformare in una querula richiesta al partner.

amore/qualcos'altro

Ecco un inventario degli pseudo-amori su cui cominciare la nostra verifica.

Amore/bisogno: ti dico che ti amo, ma quel che ti sto dicendo davvero è «amami!», «devi amarmi, non mi basto per vivere, non sto in piedi da solo, non ho conquistato una mia stabilità adulta sufficiente a farmi stare di fronte a te, posso solo appoggiarmi, e tu mi dovrai portare sulle spalle».

Amore/paura: ti dico che ti amo, ma quel che ti sto dicendo davvero è «non lasciarmi, ho paura di essere abbandonato/a, c'è ancora in me un bimbo o una bambina che grida nel buio, che piange senza ascolto, e non potrebbe tollerare che si ripeta lo strazio di un'assenza. Non mi importa di soffrire, di non realizzare nulla, di chiudere te e me in una zona di poca aria, la sola cosa che voglio da te è che non mi lasci».

Amore/mancanza: ti dico che ti amo, ma quel che ti sto dicendo davvero è «tu mi devi amare per tutto quello che non ho avuto, amami come avrebbe dovuto amarmi mia madre, come non ha saputo amarmi il mio ex, come tutti quelli che avrebbero dovuto farmi sentire forte, capace, importante. Tu mi devi amare per colmare tutte queste mancanze».

Amore/consumo: ti dico che ti amo, ma quel che ti sto dicendo davvero è «io amo l'amore che mi dai, piuttosto che amare te. Amo il fatto che tu mi ami, voglio sentirmi amato/a e mangiare a sazietà questo amore/cibo, scaldarmi in questo amore/coperta. Lo sprecherò anche, il tuo amore, perché voglio essere sicuro/a di averne d'avanzo».

Amore/sostituzione: ti dico che ti amo, ma quel che ti sto dicendo davvero è «do a te l'amore che non ho saputo o potuto dare alla persona che c'era prima, alla persona che sognavo e non ho mai incontrato, o a chi mi ha lasciato, o a chi ho perduto. Non amo te reale, per chi sei e per come sei, ma amo te come schermo su cui posso riversare le immagini e le azioni che non ho potuto vivere con qualcun altro».

Amore/facciata: ti dico che ti amo, ma quel che ti sto dicendo davvero è «non sono capace di vivere un sentimento profondo, scambio con te parole o gesti che possono avere l'apparenza dell'amore, ma io non ci sono, sono assente, trincerato dentro le mie difese».

amore reale

Nell'elenco, alla fine, c'è anche l'amore/possibilità, un amore

reale, che fa i conti con i limiti e le meraviglie di questo uomo, di questa donna. Un amore che sa dare, che sa desiderare, offrire e anche chiedere, un amore che non abita la pretesa e la protesta. C'è l'amore/dono, quello che ci farà diventare entrambi più grandi, quello che si fonda sull'autonomia affettiva, quello che sviluppa la capacità di coinvolgersi, di allearsi. C'è l'amore/progetto, capace di costruire il mondo insieme. Fermarsi a fare a se stessi una domanda sulla qualità di amore che stiamo proponendo al nostro partner è una buona tappa, e l'altra, altrettanto buona, è nutrire questo amore, dargli attenzione e qualità, in modo che entrambi ci sentiamo rispettati e stimolati a crescere come esseri umani.

La scoperta più importante di questo lavoro è che, per poter dare amore a qualcuno, non basta averne a nostra volta ricevuto, ma occorre aver imparato ad amare noi stessi. Non di un amore egocentrico o carico di smisurati bisogni narcisistici, ma di un amore che fa base sull'accettazione serena di sé, sulla fiducia nelle proprie possibilità, sulla benevola propensione alla vita che ci attraversa, sulla curiosità e la apertura per la meraviglia che c'è nell'Altro.