

Di cosa parliamo quando parliamo d'amore: una definizione non convenzionale

Claudia
Pelizzoli

RIFLESSIONI A CURA DELLA DOTT.SSA CLAUDIA PELIZZOLI, PSICOLOGA E PSICOTERAPEUTA

“Chi vive in modo superficiale non potrà realizzare un amore profondo. Se vuoi conoscere il vero amore sforzati di costruire te stesso, la tua identità”.
Daisaku Ikeda, filosofo e pedagogista

Il titolo di questo articolo rende omaggio a Raymond Carver e ad una delle sue più celebri opere: *“Di cosa parliamo quando parliamo d'amore”*. L'ho scelto perché pone l'attenzione su un aspetto centrale: per parlare d'amore e di relazioni sentimentali dobbiamo sapere di che cosa stiamo parlando.

Occorre infatti aver chiaro, prima di tutto, cosa sia in effetti questo sentimento così famoso e decantato, poiché ancora oggi c'è parecchia confusione in merito.

Libri, film, canzoni tendono spesso a far apparire l'amore come una semplice attrazione fisica, una chimica da “primo sguardo”, che in realtà ben poco ha a che fare con il legame autentico e sincero che la maggior parte di noi ricerca e desidera. E questo è un grosso equivoco.

Naturalmente quando incontriamo una persona può avere un certo valore il feeling iniziale che si crea nei suoi confronti (simpatia, gentilezza, carisma, aspetto fisico,...). Si tratta di un processo assolutamente naturale e comprensibile.

Tuttavia, prima di poter parlare davvero d'amore, occorre darsi più tempo e dedicarsi ad una conoscenza intima e priva di maschere. Senza questo approfondimento il colpo di fulmine rischia di essere un abbaglio per cui, anziché concedersi ad un incontro di anime, si cade in un pesante gioco di aspettative, richieste e pretese. Ne consegue che,

nel rapporto nascente, si finisca abbastanza presto per esigere dall'altro/a la capacità costante di colmare i nostri vuoti personali, saziarci nei bisogni, risollevarci l'autostima. Insomma ci aspettiamo, in un modo più o meno consapevole, che il/la partner ci completi in tutto e per tutto e chiediamo a noi stessi di saper fare lo stesso nei suoi confronti. Dentro a questa “illusione di controllo” cominciano i guai, guai che nelle commedie romantiche non mostrano (lì va tutto magicamente bene), ma che caratterizzano spesso le storie vere, vissute da persone vere. Da noi.

La realtà, infatti, è più complessa e la persona che abbiamo di fronte non è l'altra metà della mela e non vive in funzione della nostra assoluta felicità. Come noi non dovremmo vivere in funzione unicamente della sua. Su questo la psicologia dell'amore è molto chiara e ci racconta come le coppie sane e felici nel tempo siano quelle in cui ci si è prima conosciuti profondamente, al di là delle idealizzazioni iniziali, e dove ci si è concessi di mostrare, oltre ai punti di forza, anche reciproche fragilità, limiti ed incapacità. Questo svelamento, maturato con pazienza e coraggio, comporta una presa di coscienza importante: nessuno dei due potrà mai essere perfetto e infallibile, ma, soprattutto, nessuno dei due potrà mai ergersi a Salvatore assoluto dell'altro e delle sue insoddisfazioni.

Si gioca a carte scoperte amando quello che davvero c'è nell'altra persona, non quello che

non c'è e che vorremmo ci fosse. Si può cercare di migliorare e crescere dentro una relazione, lavorando e smussando difetti e rigidità, ma allo scopo di intensificare la serenità di entrambi, non per accontentare l'altro in modo assoluto, altrimenti si crea un vero e proprio bluff che costerà parecchio ad entrambe le parti.

E allora come facciamo a vedere gratificati i nostri bisogni? Come rinforziamo la nostra autostima se l'altro non si preoccupa di farlo per noi? Ecco, questo è il punto. Siamo noi i responsabili del nostro benessere emotivo, non la persona amata.

Attenzione! Questo non significa che non abbiamo bisogno della vicinanza degli altri o che dobbiamo diventare eremiti che vivono in totale solitudine, senza chiedere mai aiuto. La persona al nostro fianco è una alleata preziosissima nelle sfide esistenziali di ogni giorno e, se l'abbiamo scelta con la giusta cura ed attenzione, ci offrirà con piacere sostegno, affetto e vicinanza nei momenti di difficoltà. Ma non potrà farsi carico totalmente della nostra felicità. Il suo contributo sarà davvero significativo, ma la presa in carico di noi stessi spetta a noi.

Pensateci. Spesso, ci si ritrova nelle stesse situazioni, seppur con partner diversi, proprio perché si perdura nell'aver le medesime aspettative irrealistiche del tipo: "se avessi una moglie, smetterei sicuramente di essere sempre triste", "se trovassi l'uomo giusto, non mi sentirei mai più sola". Altre volte, al contrario, pur avendo accanto una persona meravigliosa e amorevole, sentiamo comunque un forte vissuto di mancanza, vuoto, infelicità. Semplicemente perché il vuoto è nostro e chi ci ama non può risolverlo.

Non lo vedremo mai rappresentato in nessuna favola o commedia romantica, ma il vero amore è quello in cui due persone sono già abbastanza capaci di apprezzare la vita in autonomia, di tollerare le personali frustrazioni, malattie o sfortune cercando di reagire con risorse emotive proprie. Stare insieme potenzia capacità e doti già presenti in ciascuno, elevandole.

L'amore così vissuto diviene un sentimento libero, privo di dipendenza; una scelta consapevole, non un cerotto alla solitudine.

Forse quello che differenzia l'infatuazione dal vero amore è proprio questa presa di coscienza: non è sbagliato aiutarsi in una relazione d'amore, chiedere all'altro comprensione laddove ci si senta tristi e affaticati, ma bisogna essere consapevoli di quello che si sta facendo, sapendo quando fermarsi e accettando che, oltre una certa soglia, spetti a noi fare la differenza.

Concludo con una bellissima preghiera scritta dallo psicoterapeuta gestaltico F. Perls, che ben riassume tutto ciò fin qui detto sulle relazioni profonde e autentiche, scevre da illusioni e maschere:

*"Io sono io. Tu sei tu.
Io non sono al mondo
per soddisfare le tue aspettative.
Tu non sei al mondo
per soddisfare le mie aspettative.
Io faccio la mia cosa. Tu fai la tua cosa.
Se ci incontreremo sarà bellissimo;
altrimenti non ci sarà stato niente da fare".*
F.Perls

