

AMORE IMPERFETTO

Quando si parla di amore, di rapporti imperfetti, possono venire subito in mente le difficoltà dei rapporti di coppia. Ormai, siamo abituati a consultare internet come se ci rivolgessimo a una cartomante, più che per una forma di sapere, per una sorta di curiosità bulimica pronta a soddisfare, immediatamente, la nostra voracità conoscitiva. La curiosità è sì, l'anticamera della conoscenza ma bisogna vedere dove la indirizziamo.

Detto questo, aprendo una pagina web su "amore imperfetto", oltre a libri, corsi, immagini, proprio quest'ultime, propongono foto di coppie imbronciate, arrabbiate. Generalmente, quindi, si parla di partner in crisi; a questo proposito, ricordo una lezione di R. Assagioli, dal titolo, "La coppia umana", del 1965, che riporta due importanti distinzioni, una, sui problemi DEL matrimonio e un'altra sui problemi NEL matrimonio, ovviamente, è un po' datato in termini di linguaggio e di esempi, ma presenta spunti ancora interessanti ed attuali. La lezione si può trovare, oltre che come dispensa dell'Istituto, anche nel libro, curato da Alberto Alberti, Roberto Assagioli "Dalla coppia all'Umanità", Edizioni L'Uomo, Firenze, 2011, dove sono raccolti altri scritti inerenti ai rapporti interpersonali e sociali.

Stavolta desidero svolgere questo tema da un punto di vista diverso perché del "mal d'amore", in tutte le sue sfaccettature, ce ne occupiamo da anni nei nostri incontri di Psicosintesi, tramite conferenze, corsi, seminari. Mi chiedo, come mai, torniamo sempre su quest'argomento? Anche io in passato, ho trattato su L'amore negato, ritrovato e conquistato, giungendo alla considerazione che l'amore è una conquista personale, intra individuale; serve a poco recriminare per ciò che non abbiamo ricevuto, o ci è stato dato nella maniera sbagliata, rispetto ai nostri reali bisogni.

Certo è che le relazioni affettive primarie, con i genitori solitamente, rappresentano il biglietto da visita dei nostri futuri rapporti interpersonali. Questo ormai lo abbiamo compreso anche senza studiare psicologia. Ma la riflessione che propongo è quella di realizzare che quel bambino o bambina di ieri, è **l'adulto di oggi**, con gamme di possibilità diverse dal tempo dell'infanzia. Da adulti, possiamo assumerci la responsabilità del nostro

vivere, dandoci nutrimento, sostegno, autostima, riconoscimento, rispetto, amabilità verso noi stessi, nonostante i trascorsi della nostra infanzia. Questo significa essere adulti! Diventare noi, genitori di noi stessi, colmare i vuoti che ci sono stati lasciati, per ignoranza, mancanza di possibilità (economiche, culturali, ambientali, sociali), strumenti educativi che chi ci ha allevato non disponeva.

Nell'incontro del mese scorso presso il Centro di Firenze, su "L'infanzia negata", tenuto dalla giovane collega Federica Gagliano, ero intervenuta ricordando una simpatica frase presa in prestito da Enzo Liguori, che recita: "C'è sempre tempo per avere un'infanzia felice".

In effetti, è facile a dirsi, ma il mestiere di vivere è un lavoro faticoso perché sulle spalle della nostra quotidianità pesano tante disillusioni, amarezze, paure, ma nonostante queste, vorrei uscire da questo circolo vizioso. L'imprinting affettivo ricevuto dai genitori, sì, è importante ma quello è l'antefatto; ci sono casi di persone che hanno avuto un'infanzia fantastica, dei buoni genitori, poi comunque è accaduto qualcosa e la loro vita è stata stravolta, allora, come ce lo spieghiamo? Vorrei, quindi considerare la questione in maniera diversa.

I detti popolari portano in sé antiche saggezze e semplici insegnamenti: "E' inutile piangere sul latte versato". Questa frase è molto psicosintetica, rispetta il pensiero e la visione di Roberto Assagioli; lui spesso esortava di fronte a un vissuto negativo, a un evento traumatico, a un qualcosa che ci aveva ferito, a porci la seguente domanda: "Che tipo di atteggiamento posso assumere in questa circostanza? Cosa ci costruisco?".

Allora, prima di tutto, non lo nego, lo riconosco, dandoli così dignità; mi prendo un tempo giusto per comprendere, per elaborarlo, ma poi, alla fine, cerco di uscire dalla tentazione dell'autocommiserazione e scelgo, scelgo di mettere a frutto questa esperienza dolorosa, significativa, importante, e la faccio diventare costituente del mio essere. Si accusa il colpo, magari si abbassa la testa, poi piano piano, volgiamo lo sguardo al Cielo, ci rimbocchiamo le maniche e rispondiamo all'appello del vivere, dicendo a noi stessi: "io ci sono", anche con questo dolore, con questa ferita.

Ricordo la recente pubblicazione in lingua italiana di Roberto Assagioli “Libertà in prigione, (a cura di Catherine Ann Lombard, Ed. Istituto Psicosintesi, Firenze 2018), dove mirabilmente, parlando della sua esperienza in carcere, ne trae un’esperienza profonda, testimoniando in prima persona, la frase sopra citata: “Cosa ci costruisco?”

Tutti noi vogliamo esserci in questo carrozzone della Esistenza, tutti vorremmo viaggiare in maniera agiata e in modalità confort, ma la vita ci scuote, ci sbalza fuori dai nostri schemi e dai nostri ingenui programmi: “Se vuoi far ridere Dio fai un programma...” Altro detto simpatico.

È allora ecco lo spunto o provocazione, che vi propongo:

È possibile, invece, che l’Amore debba essere imperfetto?

Seguiamo ora i passaggi del percorso mentale che mi hanno portato a questa considerazione.

E’ curioso come quest’anno al Centro di Psicosintesi di Firenze si respira aria, nei vari corsi e seminari proposti, di **poter sbagliare, di essere vulnerabili**. Forse tra i diritti dell’Anima (il tema che ha ispirato il programma, in ricordo di Massimo Rosselli) potremmo inserire anche quello di essere **imperfetti?**

L’Anima in origine è perfetta ma ci rende imperfetti, incompiuti, proprio per riappropriarci, tramite la Nostalgia, della sua antica Origine, “perfetta”, appunto. Si parla di nostalgia e non di perdita, perché la nostra Essenza è sempre in noi, quello che abbiamo perso, ne è il ricordo. Nostalgia, Massimo Rosselli ci ricordava, è il dolore, algia, della nostra origine, nous, spirituale.

È forse questo lo scopo della nostra esistenza? Diventare ciò che siamo, ritornare ad essere ciò che eravamo già, prima del concepimento, della chiamata alla Nascita. Che viaggio, che impresa, che avventura.

Quindi nella nostra bellissima forma umana, nella nostra incorporazione, come direbbe Massimo Rosselli, la personalità, strumento di espressione e manifestazione nel mondo, ci fa sperimentare, proprio attraverso la man-

canza, l’assenza, il desiderio di ritornare a ciò che eravamo in origine, perfetti.

Solo stando nell’imperfezione, veniamo come costretti a rendercene conto, e già averne consapevolezza è un dono. Da questa mancanza nasce la spinta ad indagare, a ritrovare, a recuperare la nostra origine, diventando esploratori incessanti e mai soddisfatti. Ecco questo il compito e il viaggio dell’Anima.

Si tratta proprio di comprendere che il disagio, le cosiddette crisi esistenziali, ma anche il disturbo psichico, le manifestazioni patologiche, le malattie fisiche stesse, spesso sono segnali, messaggi che l’Anima ci lancia al fine di scrollarci dall’inerzia, dalla gabbia abitudinaria della personalità.

La coscienza ci scuote, ci sveglia, ci agita, non ci dà pace, ci spinge a comprendere, a sapere, perché...perché è accaduto a me? Una malattia, una perdita, un tradimento, un incidente. E’ una punizione? Sono stato cattivo, sono sbagliato? La mia vita scorreva tranquilla e poi....

Mi sono ammalato, oppure lei/lui mi ha lasciato, ho perso il lavoro. A volte la vita ci scuote proprio quando meno ce lo aspettiamo. Difficile comprendere che questo scuotimento dalle vecchie forme (“Attaccarsi disperatamente alla vecchia identità in declino non serve a niente”. R. Assagioli) che tanto ci turba, in realtà è un invito, un invito dell’anima ad andare oltre quello che crediamo di essere o pensiamo di sapere su di noi. C’è una sorta di pigrizia in noi, ci accontentiamo di quel poco che abbiamo, e che ci sembra tanto, mentre invece possediamo ingenti tesori, senza esserne consapevoli. A volte viviamo nella miseria di noi, negando la presenza delle nostre risorse alle quali attingiamo solo nei momenti di crisi, altro detto simpatico:”Il bisognino fa trotterellar la vecchia”. Quante persone hanno detto, superato un momento di difficoltà:”Non so chi mi abbia dato la forza, non so neppure come ho fatto!”

Questo stupirsi, increduli, come se non fosse stata opera nostra, ci deve invece far riflettere e comprendere su quanto poco ci conosciamo, soprattutto in termini di risorse e ci deve stimolare a ricercare le nostre qualità,

i nostri punti di forza, come? Studiando ad esempio, il tipo psicologico a cui prevalentemente tendiamo integrandolo con altre tipologie, sviluppando le funzioni psichiche carenti armonizzandole tra di loro, a spingerci in qualsiasi momento ed atto della nostra vita a dare il meglio di noi; M.L. King ci ricorda: “Se non puoi essere una via maestra, sii un sentiero. Se non puoi essere il sole, sii una stella. Sii sempre il meglio di ciò che sei.” Questa è l’opera della Psicossintesi.

Non si può dormire sugli allori... ecco perché *l’amore è imperfetto*, perché altrimenti ci accontenteremmo, presuntuosamente, illudendoci di essere a posto così, perfetti. Tutti strizziamo l’occhio al perfezionismo nutrimento del nostro Ego, allungando così la distanza tra il nostro vero Essere e la nostra Anima. Un conto è fare

del nostro meglio, altro è pretenderlo; questo atteggiamento chiude il cuore, anziché, aprilo.

Nello scritto lasciato da Roberto Assagioli a pochi mesi dalla sua scomparsa terrena, “Appunti dettati in lingua inglese, sull’allenamento in psicossintesi” maggio 1974, ci ricorda che, “...il migliore atteggiamento per ottenere rapidi progressi nell’allenamento ed anche il più realistico, il più onesto ed efficace è quello di effettuare una fusione di *umiltà, pazienza e sperimentazione.*”

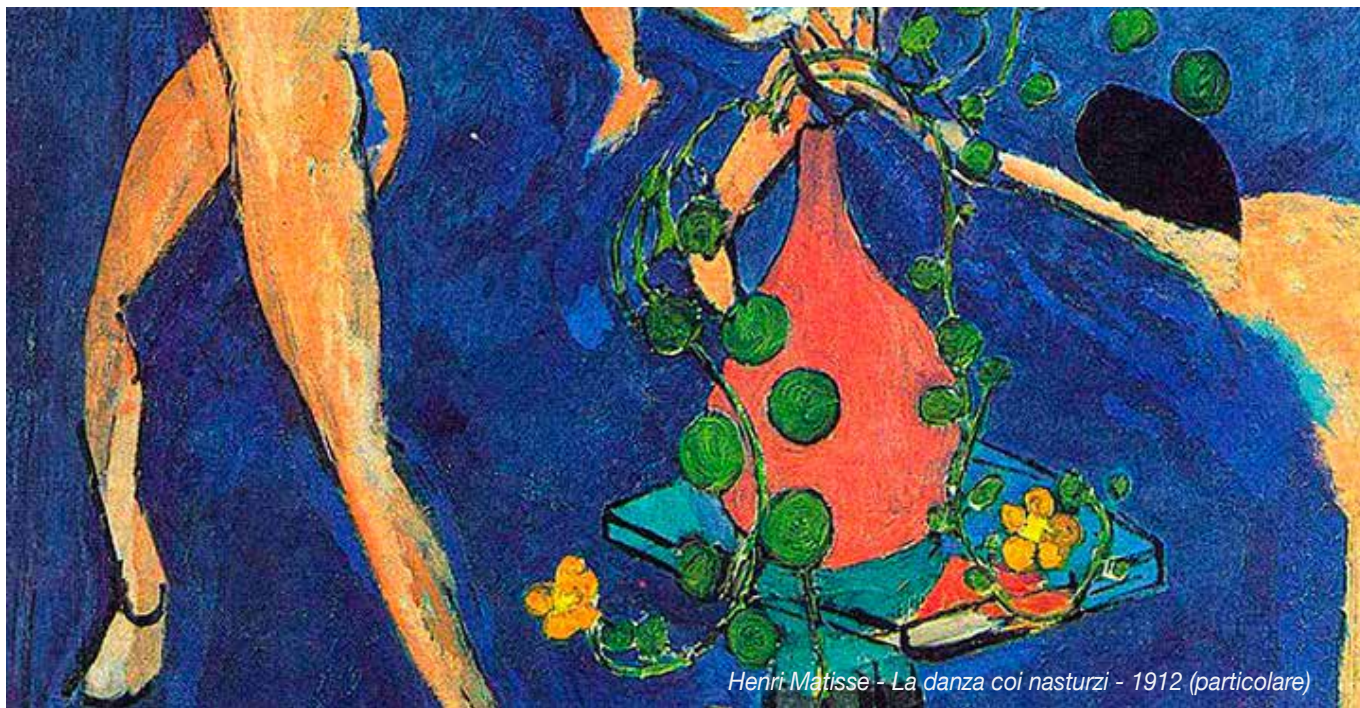
Tutte e tre le parole si avvicinano molto a un’accezione profonda, serena, e mai scontata, della nostra natura umana, imperfetta, ma perfettibile, e ci esortano a diventare co creatori di noi stessi.

Ancora una volta nella giostra della Vita, si sale e si scende, ma è un gioco, se si inciampa, non scoraggiamoci, risaliamo e pronti per il prossimo giro!

21

Elena Morbidelli

Psicologa, Psicoterapeuta Sipt, Formatrice dell’Istituto di Psicossintesi, Docente della Scuola di Conduzione e Counselling di Gruppo dell’Istituto, Docente della Scuola di Counselling Sipt.



Henri Matisse - La danza coi nasturzi - 1912 (particolare)