

L'AMORE NEGATO, L'AMORE RITROVATO, L'AMORE CONQUISTATO

Ho deciso di riflettere sul tema dell'Amore, questo magnete esistenziale da sempre indagato, perché ho osservato che, quando ogni anno si arriva alla serata finale di un corso tematico e si tirano le somme su quanto è emerso, salta sempre fuori un sentimento comune di vuoto, un vuoto interiore legato alla sensazione di non essere stati amati, o amati male; da questo nasce un senso profondo di solitudine, e, se ci pensiamo bene, la ricerca dell'amore non è legata proprio al bisogno profondo di colmare quel vuoto? Quella solitudine, che dà i brividi dentro la pancia?

E al di là delle responsabilità di chi ci ha generato, allevato, educato, che non sempre corrisponde a chi veramente ci ha amato: ad esempio, una madre può generare, ma non amare; lo stesso, un padre può educare, ma non amare; alcune volte, invece, un nonno, una zia, un fratello, persino un estraneo al nucleo familiare come una maestra, diventano l'unico riferimento affettivo di cui porteremo sempre il ricordo, con commozione e gratitudine.

Al di là di queste situazioni, ad un certo punto della crescita inizia la ricerca compensatoria, consolatoria (più o meno conscia) di qualcuno che ci ami per quanto non lo siamo stati e avremmo voluto esserlo. Il desiderio di essere amati è fisiologico, altrimenti la specie umana non esisterebbe, ma per alcuni può nascondere un tranello, una trappola, nella quale, prima o poi, naufragano tutti gli amori romantici che sono rimasti tali, in quanto si sono limitati a sfiorare solo la superficie del Pianeta Amore. Esplorare l'amore nelle profondità è un percorso dove ci dobbiamo confrontare prima di tutto con noi stessi; immergendoci nelle parti più oscure della personalità, nelle nostre paure, nelle nostre ossessioni, nel nostro egoismo e, cosa ancora più importante, prendere coscienza della nostra fragilità e imperfezione umana. Quante volte invece una relazione si basa sul dimostrare all'altro chi sia il più forte tra i due, chi è il più potente, chi ha più potere economico, sociale o culturale.

Sono tante le facce della sopraffazione, ma poi ne usciamo

sconfitti, vincitori e vinti, per leccarci in solitudine le ferite riportate.

Un brano sempre attuale di Erich Fromm, nello storico "L'arte di amare", afferma proprio questo: *...ogni tentativo di amare è destinato a fallire se non si cerca di sviluppare più attivamente la propria personalità; (...) la soddisfazione nell'amore individuale non può essere raggiunta senza la capacità di amare il prossimo con umiltà, fede e coraggio. Senza queste virtù è impossibile amare veramente.*

Quindi anche se alla partenza della nostra vita le carte che ci sono capitate non sono state adeguate ai nostri bisogni, desideri, aspettative, tuttavia quel flebile nutrimento ricevuto ci ha permesso di rimanere vitali, magari poco, ma a volte anche su un'arida roccia può crescere un albero (spesso se ne vedono in alta montagna, dove nonostante l'asperità del terreno, in bilico, storti, restano incredibilmente abbarbicati al terreno).

Questo punto è importante perché chiarisce una delicata dinamica interiore, molto comune. Quel poco nutrimento ricevuto, a poco a poco, diventa qualcosa di essenziale e prezioso, esclusivo, lo si protegge, lo si amministra quasi con avidità. Ne abbiamo così poco di questo amore che, inconsciamente, può scattare il pensiero: "Me lo tengo tutto per me". Anzi, l'obiettivo è ricercarne ancora, e ancora, in maniera spasmodica, tanto da farsi riserve d'amore per non avvertire più quegli antichi morsi di fame affettiva, di paura, di solitudine. Così nasce l'egoismo, insano, infantile, perché si resta bambini impotenti a vita, e dipendenti da qualcuno o qualcosa di esterno. E' una lunga rincorsa di tante attese, destinate a rimanere inattese. Nessun partner ci soddisfa, nessuno può colmare quel lontano vuoto. Si lascia un partner, e si ricerca un nuovo amore, una nuova fiammata che scalda, ma subito dopo si spegne, e ritorna il gelo, il freddo dentro. Che fare allora? Presi dalla nostra sopravvivenza psichica, amministrando il nostro piccolo tesoro interiore, ci distanziamo sempre di più dagli altri che diventano oggetti, a cui solo chiedere, senza dare niente, o poco, di noi. Anzi, si tiene una gelida contabilità interiore; se tanto do, tanto devo ricevere, anzi, anche di più.



Vediamo ora queste tre sfaccettature dell'Amore: l'Amore negato, l'Amore Ritrovato, L'Amore conquistato. Una mia cugina, appassionata anche lei da questi temi, mi ha chiesto: "E' forse il titolo di un libro?" Io le ho risposto: "Che io sappia, no! Ma tutto può essere". In realtà queste tre parole, *negato*, *ritrovato* e *conquistato*, hanno un senso ben preciso, che provo ora a condividere con voi.

Questi tre aspetti si riferiscono a tre esperienze di Amore. Sapete che in Psicodinamica si parla sempre di esperienze soggettive, concrete, reali. Roberto Assagioli era un medico, uno psichiatra e anche i suoi interessi spirituali, filosofici, teosofici risentivano del rigore della ricerca scientifica: ero uno scienziato dell'Anima. Per questo ogni tappa del percorso psicodinamico si basa su esperienze (solo per ricordarne alcune, quella della volontà,

del modello ideale, della sintesi...).

Ma torniamo a queste 3 esperienze di Amore: quello negato, quello ritrovato, quello conquistato. Sulla locandina di presentazione del corso tematico, sul programma del Centro di quest'anno, ho scritto una frase che suona un po' sibillina, ermetica, contraddittoria (ed per questo motivo che mi è piaciuta). Ho trovato questa frase leggendo alcune recensioni di libri e mi ha colpito proprio perché suona paradossale e provocatoria: "guarire dal mal d'amore e' la piu' terribile delle malattie".

Allora, alla fine della mie riflessioni, vedremo se questa frase, ad impatto, ha un senso, oppure no!!!

Per ciascuna di queste tre esperienze vi propongo tre ipotesi come spunti di riflessione.

“TRE SFACCETTATURE DELL’AMORE: L’AMORE NEGATO, L’AMORE RITROVATO, L’AMORE CONQUISTATO”

L’AMORE NEGATO

- Prima ipotesi. Mettiamo che fin dalla nascita e ancor prima, non siamo stati accolti, tanto meno amati... per varie ragioni. Ci è stato negato l’amore, proprio quel nutrimento affettivo che ci radica nella vita. Questo può far insorgere gravi conseguenze, che non possiamo affrontare in questa sede ma, tra queste, una particolarmente dolorosa sarà proprio quella, un domani, di negare l’Amore a nostra volta.
- Seconda ipotesi. Il nostro ingresso nella vita è stato invece sereno, appagante, ma crescendo abbiamo avuto alcune relazioni affettive negative. A scuola, nel gruppo degli amici, siamo stati rifiutati, esclusi, per qualsiasi motivo. Nasce la sensazione di essere sbagliati, inadeguati, negati dall’essere amati fuori dal bozzolo sicuro della famiglia.
- Terza ipotesi. Ancora più inquietante, perché nonostante le buone relazioni sociali, rimane una persona che proprio non riusciamo ad accettare, ad amare: noi stessi! Da qualche parte si nasconde un’immagine di noi che governa e schiaccia, tutti gli altri aspetti della personalità.

Per ciascuna di queste ipotesi c’è un percorso di conoscenza e comprensione da compiere, ma il primo incipit è, dopo il desiderio di farlo, la volontà di attuarlo...

L’AMORE RITROVATO

- Prima ipotesi. L’ingresso della nostra vita non ha trovato un nido accogliente, il nutrimento affettivo è stato scarso, i nostri genitori, il nucleo familiare, comunque **hanno dato quello che potevano**. Questa considerazione, apparentemente banale, è invece un passo importante di accettazione di ciò che è stato possibile, nei nostri confronti; dà l’opportunità di riconoscere che anche un piccolo appiglio affettivo può permettere, come l’albero di montagna, di rimanere aggrappati alla vita e sviluppare altre strategie esistenziali, ritrovando così l’amore e il gusto per la vita.
- Seconda ipotesi. Siamo stati feriti, umiliati, traditi da qualcuno a cui avevamo dato il nostro cuore,

un’amica, un parente, un compagno. E’ possibile ritrovare l’intesa perduta? Ritrovarsi? Anche dopo tanti anni? A volte può accadere, ma solo se sorge in noi l’autentica volontà di comprendere quello che è veramente accaduto, e non continuare a recitare nella mente la nostra solita versione dei fatti. Il nostro cuore è come un’antenna potente: se noi smettiamo di trasmettere rancore, astio, possiamo trasformare la rabbia in volontà di bene, benevolenza. Occorre un progetto, ma si può realizzare. Essendo bio-irradianti, come ripeteva Roberto Assagioli, arriverà all’altro, con i tempi giusti, e al momento opportuno, il nostro intento di pacificazione. A volte è più importante ritrovare la pace dentro di noi di quanto siano pronti gli altri ad accoglierla.

- Terza ipotesi. Accade che sia più facile fare pace con gli altri, che non con noi stessi... Accettando tutte le nostre sfaccettature di personalità, dalle più luminose alle più oscure e meschine, operiamo una operazione salutare per la nostra vita psichica, sempre in movimento, dinamica, mettendo al centro della nostra personalità la volontà di esserci per come siamo, ma al tempo stesso, sempre in via di auto miglioramento, con serenità e gioia.

Ritrovare se stessi, un amico, un familiare, è come ri-appropriarsi di una parte vitale del nostro corpo che era rimasta menomata. Ritorniamo completi nella nostra complessità e nuovamente abili, capaci cioè di accettare quello che la vita ci dà come insegnamento e metterlo a frutto.

L’AMORE CONQUISTATO

Prima ipotesi. Ecco la sfida più difficile, conquistare il mondo del nostro passato, con tutto ciò che comporta. E’ una conquista interiore ardua, ma non impossibile. Bisogna essere ben equipaggiati e avere una guida. Tutti noi la possediamo, basta ricercarla. E’ la guida del nostro Sé superiore, per questo la meditazione nella prassi psicosintetica è così importante: occorre creare silenzio in noi, per avvertire la voce della nostra saggezza interiore.

Seconda ipotesi. Conquistare anche il mondo relazionale. A volte la ricerca interiore e la ricerca spirituale possono

nascondere forme di egoismo e di isolamento dagli altri. Avere e coltivare delle buone relazioni sociali è un sintomo di autentica armonia interiore e di benessere.

Terza ipotesi, forse la più importante. La conquista del proprio valore individuale, senza più fame di riconoscimenti esterni, non più schiavi del giudizio altrui, consapevoli delle proprie capacità, dei propri limiti, ma anche della possibilità di superare le anguste barriere della dipendenza altrui. Io sono io!!!

Quindi queste tre esperienze di amore, da quello negato ma poi ritrovato, per giungere infine a quello conquistato, rappresentano tre passaggi interiori di conoscenza, possesso e trasformazione di sé, che sono poi il percorso di autoconsapevolezza indicato dalla Psicopsintesi.

Giunti alla conclusione di questa indagine, possiamo allora riprendere quella frase... particolare: "Guarire dal mal d'amore è la più terribile delle malattie". Spesso da alcune malattie si guarisce perché ne abbiamo intuito il messaggio, compreso le cause profonde che le hanno determinate. Ma curarsi è altra cosa dal guarire. Forse prendersi cura di sé, a volte, è più importante del guarire stesso.

Credo che il compito di ogni individuo sia quello di imparare dalla Vita a vivere, ad imparare costantemente, con gioia ed entusiasmo, da tutto ciò che l'esistenza ci propone, ad imparare a rialzarsi quando siamo caduti, e a rieducarsi alla speranza e alla fiducia. Perché? Perché già l'atto di essere nati è un miracolo e, al di là delle carte che ci sono state date alla nascita, è un dono poterselo giocare; in altre parole, esserci ed onorare la vita, dando il meglio di noi, prima di tutto per noi stessi!! Guarire dal mal d'amore può diventare, paradossalmente, una malattia terribile perché si rischia di rimanere inermi e passivi di fronte ai segnali del nostro cuore! Una persona fredda di cuore è come già morta. La vita è calore!!!

Infine, non è proprio il nostro cuore che, attimo dopo attimo, scandisce la qualità del nostro vivere? Una morsa al cuore, un'angoscia, una sensazione di pesantezza, tristezza, malinconia, battiti accelerati, gioia, cuore in gola, paura, terrore. Il nostro cuore ci

accompagna fedelmente fin dai primi momenti di vita nel ventre materno, fino all'ultimo battito che a volte, improvviso, riprende... per poi arrendersi.

Il cuore segna le nostre emozioni e i nostri sentimenti, registra nella nostra memoria la storia della nostra vita.

Non dobbiamo guarire dal mal d'amore, se questo palpitare ci fa sentire vivi ed è come una sentinella del nostro agire. Spesso, quando ci siamo comportati male verso qualcuno o verso noi stessi, abbiamo il cuore pesante, invece, quando chiediamo scusa, il cuore diventa leggero.

Dall'amore negato, a quello ritrovato, solo quello conquistato (e conquistato più volte) rappresenta la meta più ambita, un viaggio che non ha mai fine.

Compito finale (questa è una prassi psicopsintetica), per chi vuole, per continuare a lavorare su una determinata tematica: scrivete su un diario, o dove volete, "La storia del mio cuore", ciò che vi ricordate del vostro palpitare, dei battiti che hanno scandito alcuni momenti della vostra vita, dalla prima infanzia fino ad oggi (un abbraccio, un regalo, un dispiacere, una paura, una sorpresa); prima quello che vi viene spontaneamente, e poi potete aggiungerci altro, in un secondo momento. Tracerete così lo psicocardiogramma del vostro cuore, e chissà che indicazioni ne ricaverete. Buon lavoro!