

Amore che fa male

Due numeri fa, ho parlato di come alcuni confondano l'amore con la dipendenza. Per questo ho ricevuto qualche telefonata da diverse persone – e le ringrazio per avermi chiamato – che complimentandosi con me, mi facevano capire che l'argomento era piaciuto. Una di queste persone mi ha anche chiesto un appuntamento per affrontare una sua problematica personale. Oggi ritorno sull'argomento per approfondire alcuni concetti prendendo spunto da quanto mi è stato appena raccontato. Qualcuno ha detto che un amore autentico nasce dall'incontro fra due unità e non due metà e credo che questa sia una grande verità. In tutti i rapporti c'è una fase iniziale dove l'idealizzazione della persona amata ci riempie di passione, un momento in cui il desiderio è sempre più forte è irrefrenabile e l'oggetto di amore diventa sempre più parte del nostro mondo fino ad entrare completamente in esso. Poi l'idealizzazione finisce, il rapporto si trasforma e l'altro diventa sempre più reale. Si notano i pregi e i difetti dell'altra persona e si passa da una fase idealizzante ad una progettuale. Questa è una fase molto importante, ma critica. In questo momento il rapporto deve fare i conti con la realtà e a volte i conti non tornano.

L'amore è caratterizzato dall'interesse per la soddisfazione dei propri bisogni di attaccamento che nascono – secondo alcuni autori - dal bisogno di sicurezza e protezione che ognuno di noi ricerca per poter poi entrare nel mondo per esplorarlo con energia e serenità, ed inoltre dal desiderio di unione fisica e mentale con l'altra persona in una relazione completa. Insomma bisogna che non si arrivi ad una totale chiusura nei confronti del mondo esterno, rinunciando ad ogni forma di interesse personale. Una bella espressione di Gibrán, poeta libanese, dice: “bisogna tenersi gli uni accanto agli altri, ma non troppo vicini, così come le colonne del tempio si ergono a distanza, come il cipresso e la quercia non crescono l'uno all'ombra dell'altro”. Ecco una cosa importante: la vicinanza tra i partner: né troppo vicini né troppo lontani, e questo lo si raggiunge solo se siamo di fronte all'autentica accettazione dell'altro, senza sopraffazione, senza paura di perdere l'amore, dove c'è l'unità dell'io: ovvero ciascuna persona è riuscita a costruire una personalità stabile e matura. Ma quando si sentono affermazioni come quella che segue, si capisce che siamo di fronte a qualcosa di sbagliato: “È stato amore immediato, un amore che col tempo diventava sempre più morboso e ossessivo. Per lo meno questo era il suo atteggiamento nei miei confronti, atteggiamento che poi è diventato anche il mio. Pur di stare un giorno in più con lui sono arrivata a vendere anche i miei oggetti più cari”.

Tutto sembrava normale, o almeno così appariva, anche se in tutto questo periodo la signorina in questione spesse volte notava in lui scatti d'ira, cambiamenti d'umore improvvisi. Dopo circa tre anni cominciarono a mostrarsi in lui strani atteggiamenti, che si alternavano a puro disinteresse o, al contrario, gelosia morbosa. Spariva per interi week end, a volte giorni e lei... appresso come un cane bastonato, sempre pronta a perdonare qualsiasi suo gesto, qualsiasi cosa facesse. Finché un giorno la signorina scopre che tutto ciò dipendeva dal fatto che lui portava avanti (guarda che combinazione proprio da tre anni) un'altra relazione con una signora conosciuta in una chat qualche tempo prima. Nonostante ciò lo perdonò. Credete che sia finita? Macché, siamo solo all'inizio! La poverina, suo malgrado, scoprì che la relazione con l'altra donna continuava. Cercò allora di lasciarlo, ma lui promise che tutta la storia segreta sarebbe finita, anzi che l'avrebbe sposata al più presto. Ovviamente ecco il nuovo perdono! Ma rimasta in cinta dovette abortire per amore di lui che, povero cocco, non si sentiva ancora pronto per diventare padre!! Verrebbe da dire con una battuta che siamo davanti alla sagra della stupidità, se non fosse che per la signorina è finita in depressione. Mi sembra chiaro che questa donna debba affrontare un cammino per ricostruire se stessa. E' come se rimuovesse dalla sua mente le cose brutte per aggrapparsi solo ai bei ricordi, ai bei momenti, come se giustificasse quell'uomo in ogni cosa!

Dopo aver ascoltato questo racconto le chiedo se non abbia mai pensato che, forse, lei abbia idealizzato il tutto! Mi risponde che si sente come se fosse stata picchiata, ma che, sia pure con vergogna, deve ammettere che ancora fa fatica a staccarsi dal ricordo di lui. Proviamo a chiederci: l'amore può far male? Può ancora chiamarsi amore un rapporto così fatto? Certamente non ogni

amore si esprime in una dipendenza, ma ogni dipendenza affettiva ha bisogno di un amore per radicarsi in una personalità. Nella storia che ho velocemente descritto una cosa sembra assodata: siamo davanti ad una vera e propria collusione sacrificale! La dipendenza amorosa affonda le radici nel passato affettivo e relazionale ed in particolare nel rapporto con i genitori. Probabilmente questi ultimi hanno lasciato insoddisfatti i bisogni infantili costringendo i bambini - i cui bisogni d'amore rimanevano inappagati - ad adattarsi imparando a limitare le loro esigenze. Questi bambini coltivano pensieri del tipo: "I miei bisogni non hanno importanza" o "non sono degno di essere voluto bene". Da adulti questi "bambini non amati" rischiano di dipendere dagli altri per quanto concerne il proprio benessere psico-fisico e la soluzione dei loro problemi. Vivono nella paura di essere rifiutati, non hanno fiducia nelle loro capacità e si giudicano persone non degne d'amore. Proprio come la persona di cui ho parlato.

Termino con una citazione tratta da Paolo Coelho che a proposito di dipendenza amorosa dice: "Amare è come una droga (...) e come i drogati rubano e s'umiliano per ottenere ciò di cui hanno bisogno, sei disposto a fare qualsiasi cosa per amore".