

Da secoli ci si interroga sull'amore e sull'inspiegabile natura di questo incredibile sentimento che sembra dare il coraggio di affrontare qualsiasi ostacolo. Sull'amore è stato scritto di tutto, dalle poesie ai manuali e si è tentato di spiegarlo, di catalogarlo e interpretarlo, provocando spesso soltanto altra confusione, soprattutto nella mente di chi non l'ha mai provato in prima persona.

Abbiamo letto romanzi che raccontavano di sentimenti indissolubili e visto film che ci hanno fatto immaginare amori che non si fermavano di fronte a niente e nessuno. Alla fine, non vedendo o sperimentando nulla di simile nella realtà, ci siamo convinti di essere sfortunati, sbagliati oppure che nella vita di tutti i giorni non esista nulla di simile. In tutto questo sconforto, negli ultimi anni si sono propagate per il mondo menzogne di ogni genere sull'amore, come la convinzione che l'amore crei per forza delle sofferenze o che esso debba finire ciclicamente, come la primavera.

Dopo aver imparato tutto sull'attrazione e la seduzione, continuiamo a brancolare nel buio quando si tratta di comprendere e riconoscere il puro sentimento.

I giovani, in particolare, non riescono ad interpretare correttamente quello che provano perché nessuno lo ha mai insegnato loro e soprattutto perché spesso non hanno vicino degli esempi sani di vita di coppia ai quali fare riferimento. Sanno tutto sul sesso e assolutamente nulla sui sentimenti e sul rispetto dell'altro.

Così ci ritroviamo un po' tutti a vivere perennemente in balia delle emozioni del momento, facendoci trascinare esclusivamente dall'attrazione e dalla curiosità. Si va per tentativi.

In questo modo però, con il tempo si diventa apatici ed annoiati e si finisce con il cercare sempre nuove esperienze fisiche al fine di sentirsi vivi, per poi ritrovarsi sempre tristemente vuoti e soli.

Di fronte ad un numero sconcertante di storie finite male, tradimenti, divorzi e separazioni, mi sono chiesto quale fosse l'origine del problema.

Possibile che tutti sbagliamo clamorosamente, nonostante dall'esterno sia spesso evidente fin dall'inizio che molti rapporti amorosi non potranno mai funzionare? È quasi come se dall'interno della coppia non si riesca o non si voglia affrontare la realtà. Immagino che questo possa accadere perché si è troppo coinvolti dalla relazione. Più spesso di quel che si creda però, questo accade perché si hanno informazioni sbagliate su ciò che significa amare ed essere amati.

Quello che mi ha spinto a scrivere questa piccola guida sull'amore è stato proprio il desiderio di fare un po' di chiarezza nel caos delle errate convinzioni su questo meraviglioso sentimento. Alcune credenze sono ormai davvero radicate nel nostro comune sentire. Ti chiedo quindi di non avere pregiudizi in merito a ciò che leggerai e di metterci il giusto distacco per valutare con sincerità quello che hai dentro.

Se non riesci a comprendere chiaramente quello che provi né ad interpretare certi segnali negli altri, spero di riuscire a farti evitare qualche errore di valutazione. Mi piacerebbe aiutarti a prendere coscienza di un eventuale rapporto sbagliato e darti la possibilità di avere gli strumenti per riconoscere la persona giusta per te. Il fine è permetterti di costruire una relazione sana che ti renda felice.

L'intento di questo libro è proprio quello di fare chiarezza sui segnali che ti permettono di capire, senza ombra di dubbio, se quello che provi è un sentimento autentico. In caso contrario potrai valutare che tipo di rapporto stai vivendo, scegliendo liberamente e consapevolmente se continuare a portarlo avanti oppure no. In realtà, tu hai già tutte le risposte dentro di te, devi solo riuscire a farti le domande giuste.

Attraverso l'esperienza e l'osservazione della realtà circostante, vorrei darti la possibilità di accendere una lampadina nel tuo cuore. Vorrei aiutarti a dissipare molti dubbi sull'amore che nascono soprattutto quando non si è felici della propria relazione sentimentale.

Certo, ogni situazione è diversa, ogni storia d'amore è unica ma, se ci fai caso, le regole alle quali rispondono i nostri sentimenti valgono per tutti e non sono mai cambiate nei secoli.

In queste pagine troverai qualche riferimento all'anima. Questo concetto, che puoi interpretare liberamente nel modo che si avvicina maggiormente al tuo sentire, mi è necessario per riuscire a spiegarti delle dinamiche che altrimenti sarebbero davvero troppo difficili da incasellare con le parole. Con questo però non voglio assolutamente entrare nel merito della fede o della religione o mancare di rispetto a quello in cui credi o non credi.

Ho inoltre voluto dedicare un capitolo al matrimonio cattolico perché molte coppie, credenti e non credenti, lo contraggono senza conoscere il significato e il valore spirituale di questa scelta.

Ovviamente Segnali d'Amore non rappresenta la soluzione ad ogni problema sentimentale ma vuole essere una sorta di mappa per capire la direzione giusta verso la quale muoversi per raggiungere il vero amore. Perché orientarsi nel campo dei sentimenti non è sempre facile, soprattutto se si è fortemente coinvolti sotto il profilo emotivo o magari vittime di una passione travolgente che non ci permette di pensare abbastanza lucidamente.

Non avere mai paura di guardarti dentro perché è sempre meglio conoscere la verità per poi affrontarla che far finta di niente oggi, per poi ritrovarsi infelici e sconfitti domani. Ricorda che la verità ci cadrà sempre addosso, prima o poi.

Nessuno può insegnarti ad amare né ad essere amato. Soltanto tu puoi trovare in te la porta che conduce alla verità, la tua verità.

In ogni caso, quando si incontra il vero amore, lo si riconosce istintivamente, anche senza alcuna indicazione in merito. Forse non te ne rendi conto ma è già scritto dentro di te.

Per questo non devi avere fretta. La tua perfetta metà è là fuori, da qualche parte e tu devi saperla aspettare. Pensa se dovessi incontrare l'amore proprio mentre stai con qualcuno che non ami o che non ti ama!

Meglio non rischiare di imbattersi nel vero amore quando si è già sposati con qualcun altro... sarebbe un vero guaio che renderebbe infelici molte persone.

I



*Il concetto dell'Amore*

## L'Amore è Amore

Un'idea largamente diffusa al giorno d'oggi è che esistano vari tipi d'amore, diversi l'uno dall'altro e ben distinti. Questa visione del sentimento dalle mille facce crea molti fraintendimenti che portano a convinzioni sbagliate.

Perfino la lingua italiana fa una distinzione tra il *ti amo* che indica il sentimento di coppia, e il *ti voglio bene* che si riferisce a tutti gli altri casi. La differenza tra questi due termini però non è nel tipo di amore ma è determinata soltanto dalla presenza o meno di attrazione fisica.

Infatti, se ci pensi bene, ti accorgerai che la natura dell'amore è sempre la stessa, in qualunque modo si voglia chiamare: amore coniugale, amicizia, amore fraterno, affetto parentale etc.

Cosa vuol dire esattamente voler bene, amare qualcuno?

Significa desiderare sempre il suo bene senza alcun tornaconto personale, significa non volere che a questa persona succeda mai alcun male. Se è amore vero questo desiderio resterà per sempre. È per questo motivo che, amando sinceramente, si cerca di fare di tutto affinché l'amato sia felice, stia bene e non subisca alcun male.

L'amore è qualcosa che lega la nostra anima ad un'altra, non ci sono gradi di parentela, non c'è sesso, non c'è età.

Pensa a quel che ti lega a tuo fratello, a tua madre o a tuo figlio. Sai che questo sentimento ti accompagnerà per tutta la vita e che, in fondo, non è nemmeno una tua scelta. Perché non si può avere un controllo consapevole sull'amore sincero che si prova per gli altri. Se amiamo davvero qualcuno, non possiamo mai smettere di amarlo, nemmeno volendo.

Un chiaro esempio di questo è ciò che proviamo nel veder soffrire chi amiamo. Possiamo decidere di non soffrire a nostra volta e di non provare alcun coinvolgimento emotivo? No, perché quello che proviamo non dipende dalla nostra volontà. Allo stesso modo, esistono persone che amano per tutta la vita qualcuno che per mille ragioni non è o non è più al loro fianco. L'amore, in quanto sentimento puro, sincero, involontario, immateriale e disinteressato, non può finire.

L'amore, quello vero, viene dall'alto, è eterno e non è soggetto a classificazioni. È qualcosa che supera la nostra materia ed i nostri limiti. Sicuramente supera anche la nostra possibilità di comprensione.

La natura di questo grandioso sentimento che lega una persona ad un'altra è sempre la stessa, sia che riguardi marito e moglie, padre e figlio, fratello e sorella. L'amore sincero è quello che si preoccupa e si occupa del bene dell'altro.

Pensa ai genitori che affrontano sacrifici ed umiliazioni per permettere ai propri figli di avere un futuro migliore, pensa ai figli che assistono con pazienza i genitori in lunghe e gravi malattie, pensa ai fratelli che si sostengono a vicenda per superare i momenti difficili. Questo è amore a tutti gli effetti, l'unica forza che preme così fortemente sul nostro animo da portarci a sopportare e superare qualunque ostacolo per il bene di qualcun altro.

Là dove qualsiasi altra forza smette di agire sulle nostre motivazioni, l'amore, se c'è, spinge al massimo. È l'amore che ci porta oltre noi stessi, oltre i nostri limiti, oltre le nostre necessità ed oltre le nostre preferenze.

Per questo la più alta forma d'amore che si possa raggiungere con il proprio partner è proprio il sentire l'uno per l'altra quello che si prova per i propri cari: amore disinteressato, involontario ed eterno. Ovviamente non mi riferisco alla semplice empatia che, se si è particolarmente sensibili, si può provare nei confronti di quasi tutti. Mi riferisco invece a quel tipo di sentimento che nasce dal riconoscimento di un senso profondo di appartenenza, un'appartenenza spirituale ed emotiva, non fisica, non materiale.

L'amore, nella coppia come negli altri legami compresa l'amicizia, è quel laccio invisibile che ci lega a qualcuno attraverso un'affinità sottile ed



inspiegabile. L'amore ci fa sentire a casa, ci permette di riconoscere nell'altro qualcosa che, in qualche modo, appartiene anche a noi.

È proprio questo che dovremmo provare nei confronti del nostro partner ed è proprio questo che una persona dovrebbe provare nei nostri confronti quando dice di amarci. Non attrazione, non ammirazione, non necessità ma Amore nel senso più alto del termine. Tutto il resto può esserci, è giusto che ci sia, ma viene dopo e sicuramente vale meno perché, contrariamente all'amore sincero, può cambiare nel tempo e può finire.

Ovviamente, nella vita ognuno è libero di fare le proprie scelte ed i sentimenti non sono una priorità per tutti.

Si può anche scegliere volutamente di stare con qualcuno per motivi diversi dall'amore. In molti casi si può comunque raggiungere un equilibrio ed una stabilità che permettono di vivere comunque una vita di coppia serena. Basta pensare alle coppie del passato che non sempre si sono sposate per amore ma che sono comunque riuscite a creare un rapporto saldo, costruito sul rispetto reciproco. Ricordati che in questo caso il rischio è sempre molto alto, potrebbe infatti capitare di innamorarsi veramente di un'altra persona e questo creerebbe molte complicazioni se hai già un'altra relazione in corso.

Se è l'Amore che stai cercando, quello di cui tutti parlano ma in pochi hanno il coraggio di aspettare, devi cercare quel sentimento puro e disinteressato di cui ti ho parlato.

Non devi accontentarti di niente di meno, soprattutto quando inizi a sentire il peso e la paura di non trovare quello che cerchi. Infatti se sogni

l'amore e ti metti con qualcuno per altri motivi, con rassegnazione, ti condanni da solo all'infelicità. Tra l'altro, in questo modo, trascinerai ingiustamente con te anche la persona con la quale hai deciso di stare comunque.

## Saper Amare

Ora che ci siamo intesi su cosa significhi amare davvero qualcuno, è utile chiedersi come si fa a dimostrare questo sentimento, a metterlo in pratica affinché faccia la differenza.

È un'abitudine molto diffusa tra le persone che sono in coppia lamentarsi del fatto che il partner non sia in grado di amarle come dovrebbe. Le lamentele e i rancori sono di vario genere. Frasi come “non c'è mai”, “mi trascura”, “mi dà per scontato”, “non mi capisce”, sono diffusissime e mostrano in chi le pensa una solitudine infinita.

È umano crearsi delle aspettative nei confronti di chi amiamo e dovremmo tener conto del fatto che anche il nostro partner probabilmente ne ha nei nostri confronti. A volte nel rapporto di coppia ci si sente insoddisfatti dell'altro senza rendersi conto che anche l'altro potrebbe essere insoddisfatto di noi.

Quando non si è appagati dal modo in cui si viene amati è quindi necessario chiedersi: io sono sicuro di amare nel modo giusto?

Penso che ognuno di noi, in cuor suo, sia assolutamente certo di saper amare eppure non sempre ne siamo capaci, nonostante le nostre buone intenzioni.

Troppo spesso ci convinciamo che amare qualcuno significhi semplicemente dimostrargli il nostro amore con attenzioni e parole. Molti sono anche convinti che saper amare significhi dare al proprio partner tutto quello che desidera.

Da questo tipo di convinzione nascono le scritte sui muri, i regali costosi e perfino il tentativo di cambiare noi stessi per compiacere o piacere di più all'altro.

In realtà l'amore disinteressato inizia molto prima, inizia dentro di noi con la nostra genuinità e con la totale accettazione di quello che l'altro è.

Amare ed accettare l'altro nella sua completezza significa riuscire a farlo anche quando il suo modo di essere, agire e pensare non è assolutamente nelle nostre corde. Anche se non comprendiamo l'altro e magari riteniamo perfino che stia sbagliando, l'amore ci permette di andare oltre tutto questo.

Saper amare davvero qualcuno significa quindi lasciare che questo sia com'è e come vuole essere.

Ogni persona ha infatti il diritto di percorrere la propria strada, di sbagliare e di pensarla a proprio modo. Noi abbiamo il dovere di permetterglielo, così come è giusto che l'altro lo permetta a noi.

Se il nostro partner vuole cambiare lavoro anche se guadagnerà di meno oppure rasarsi a zero o iniziare a studiare l'etrusco, è una sua scelta. Questa non deve diventare motivo di litigio o instabilità emotiva nei suoi confronti, almeno se lo amiamo davvero.

Se invece le innocenti opinioni o le scelte dell'altro ti turbano al punto da non riuscire più ad amarlo, forse sarebbe meglio lasciarlo. Probabilmente non ne eri nemmeno consapevole ma in realtà non l'hai mai amato.

Ovviamente esprimere un parere o dare un consiglio disinteressato è lecito, specie quando pensiamo che l'altro stia sbagliando. Invece imporsi o peggio, usare l'ascendente che abbiamo su questa persona per convincerla a fare come vorremmo noi, non è una manifestazione d'amore. Al contrario, è la chiara dimostrazione che ci interessano di più i nostri desideri della sua felicità. E questo vale anche se pensiamo di essere animati solo da buone intenzioni.

La comunicazione, all'interno di una coppia, è alla base di tutto. Quando qualcosa non va, è d'obbligo parlarne fino a che ognuno capisce alla perfezione il punto di vista dell'altro.

Anche se ci si vuol bene e ci si sente molto uniti, siamo comunque persone diverse. Presupporre, dedurre o immaginare i pensieri dell'altro, può dare origine a errori molto gravi che poi saranno difficili da ricucire. Parlarne è sempre la soluzione migliore.

L'obiettivo deve sempre essere la comprensione e non la dimostrazione di avere ragione.

Alla fine di una discussione, quello che tutti noi vorremmo sentirci dire da qualcuno che amiamo ma che non la pensa come noi è: "Io non sono d'accordo, ma se credi che sia la cosa migliore per te va bene anche per me". Perché non avere il coraggio e l'umiltà di dirlo a chi amiamo?

Lo scambio di opinioni e le discussioni servono ad una coppia per diventare più salda non per decidere chi è il più forte tra i due o chi ha ragione e chi no.

Ovviamente ci sono casi limite in cui si ha il diritto di comportarsi in un altro modo. È il caso in cui uno dei due stia prendendo una direzione che mette pericolosamente a rischio la sua felicità, ad esempio facendo qualcosa di illegale e disonesto oppure qualcosa di scellerato come il gioco d'azzardo. Lo stesso vale se mette a rischio la sua salute abusando dell'alcool, della droga etc. In questo caso è necessario cercare anche degli aiuti esterni. Ci si può rivolgere ad altre persone che gli vogliono bene e, come ultima opzione, perfino allontanarsi dalla persona che si ama.

Se si vuole davvero bene a qualcuno bisogna essere disposti perfino a perderlo se questo può essere utile a fargli capire quello che sta facendo e farlo tornare padrone delle proprie azioni.

A parte questi casi limiti comunque, quando ci innamoriamo sinceramente di qualcuno non ci innamoriamo del suo corpo, del suo atteggiamento nei nostri confronti o delle sue passioni. Ci innamoriamo della sua essenza. Tutto il resto, il corpo, l'atteggiamento e le passioni, vengono in aggiunta, sono la cornice di quello che ogni persona è nel profondo.

Quando parliamo d'amore parliamo quindi di un sentimento eterno, da anima ad anima. Questo non può scomparire se chi diciamo di amare invecchia, non ha più le attenzioni di un tempo o in alcune cose marginali non la pensa come noi. Se ci siamo innamorati di quella persona significa che abbiamo un sentire comune, valori morali affini ed una visuale d'insieme molto simile del mondo, dell'amore e del futuro.

Per amare senza riserve dobbiamo quindi liberarci dall'idea che chi ci sta vicino debba vivere in funzione delle nostre preferenze e dei nostri bisogni. Non possiamo e non dobbiamo aspettarci che qualcuno snaturi la propria essenza solo per piacerci. Non sarebbe giusto e soprattutto non avrebbe senso perché è di quella essenza che ci siamo innamorati.

Ricorda che non spetta agli altri renderti felice, questo è un compito che soltanto tu puoi portare a termine. Per questo, per essere davvero pronti all'amore, è importantissimo imparare prima a conoscere e ad amare sé stessi.

Nel momento in cui si capiscono i propri limiti ma anche il proprio valore, non si ha più timore della solitudine e dell'eventualità di rimanere da soli. In questo modo non si cadrà mai nella trappola di mettersi insieme a qualcuno per cercare di ottenere quella tranquillità emotiva che pensiamo di non riuscire ad avere da soli. Non ha alcun senso stare insieme ad una persona solo per relegarla al ruolo di stampella. Quando questa si stancherà di questa scomoda posizione di sostegno ci lascerà e noi cadremo rovinosamente a terra.

Se invece impariamo a bastarci da soli, se riusciamo a trovare il nostro equilibrio e la nostra felicità, nella scelta dell'altro saremo guidati

esclusivamente da un sentimento vero e autentico, non da una necessità.

Solo così saremo in grado di amare pienamente.