



Come vivere l'Amore

"VORREI SALVARE IL MIO MATRIMONIO"

Quando l'amore è affidato agli umori dei pianeti. Che cosa dicono le stelle per il 2010? E soprattutto, quali sono i "segni" da frequentare? E quelli da evitare accuratamente? Se single, troverò l'altra metà? Se in coppia, il 2010 potrebbe essere l'anno di un figlio, o magari di un tradimento. Tutte le risposte sul futuro della propria dimensione affettiva, mese per mese, segno per segno, si possono trovare nero su bianco su un libro scritto da un noto astrologo per la De Agostini.

Ci si può scommettere: la novità editoriale andrà a ruba. Del resto è l'arte più antica del mondo. Coloro che si occupano di oroscopi, per chi ci creda o no, sono un po' i moderni aruspici etruschi, che per predire il futuro interrogavano le viscere degli animali sacrificati agli dei. Non proprio una scienza esatta. Ma anche, forse, lontana dall'uomo. Non dal suo desiderio di conoscere il futuro e di determinarlo.

Ogni uomo, di per sé, desidera crescere nella propria dimensione affettiva. Il vero successo si realizza quando si inizia ad amare chi si è arrivati a odiare. Nella speranza reale e concreta che qualcosa cambi. Come è avvenuto ad Ann. A raccontarcelo è di nuovo il consulente matrimoniale americano, Gary Chapman.

Nel matrimonio - spiega l'antropologo - è possibile sperimentare sentimenti di odio, causati dall'ira. Un'ira provocata dalle ferite inferte reciprocamente, dalle parole di condanna, dalle pretese, dall'incapacità di superare i conflitti mantenendo l'unità. Che cosa fa la differenza? La scelta di amare, di amare il coniuge per il suo bene e basta. La scelta di parlare il suo linguaggio d'amore, sia esso per

noi naturale o meno. Lo diventerà.

Chi non è abituato ad esprimersi con parole di rassicurazione, una volta capito che quel linguaggio caratterizza il coniuge, cominci a parlarlo. Vedrà - assicura Chapman - riempirsi il serbatoio emozionale del partner, che si sentirà amato e avrà di nuovo le forze per amare allo stesso modo. E questo vale per gli altri quattro linguaggi: i gesti di servizio, i momenti speciali, i doni e il contatto fisico.

LE RICOMPENSE DELL'AMORE. Ma torniamo ad Ann. La diagno-

si: dopo dieci anni e l'atteggiamento durissimo del marito verso di lei, le sue energie emozionali erano pari a zero. Era a terra: "Non so se riuscirò ancora ad amarlo, dopo quello che mi ha fatto". In tanti le consigliavano di lasciarlo, ma lei rimaneva attaccata a quel legame, anche per ragioni cristiane. Chapman le propone un esperimento della durata di sei mesi. Ann doveva tornare a casa e dire al marito che voleva essere una moglie migliore; che voleva impegnarsi per soddisfare le sue esigenze e chiedeva a lui suggerimenti in questo senso. Nella testa, le parole di Gesù nel Vangelo di Matteo: "Amate i vostri nemici". Ann desiderava fortemente provare di nuovo tenerezza per Glenn, ricominciare a stimarlo; voleva che lui tornasse ad ascoltarla e a interessarsi al suo mondo.

Il linguaggio d'amore del marito era il contatto fisico: dalla carezza gratuita, all'abbraccio, al bacio. Esortandola dunque a recuperare questi piccoli gesti tattili, l'antropologo la invitò anche a ricominciare ad avere rapporti sessuali. Questo, l'ostacolo

più grande: lei infatti, non sentendosi amata, non aveva il desiderio di un'intimità sessuale, che anzi rifiutava per paura di sentirsi usata.

Poi, avrebbe dovuto cominciare a fare delle richieste specifiche al marito in modo da fargli capire quale fosse il suo linguaggio d'amore. Il primo mese, in Glenn, nessun cambiamento. Ma già dopo due mesi, il giro di boa. E ora entrambi parlano di miracolo. Un miracolo dove certo non è mancata la forza che viene da Dio, ma anche tutta la volontà umana e la caparbietà di una donna. Lei ci ha creduto, il resto l'ha fatto l'amore che è più forte della morte.

Una sfida, quella di salvare il proprio matrimonio, che può essere raccolta da tante coppie per le quali sembra essere finito il vino. Una sfida che si può vincere, assicura il consulente matrimoniale americano. Del resto, perché far naufragare quel sogno iniziale? Il vero amore è sempre liberante: libera le potenzialità proprie e dell'altro. L'uomo è nato per non affrontare la vita da solo, ma per avere sul mondo un doppio sguardo. "L'amore non costituisce la risposta per tutto - spiega Chapman - ma crea un clima di sicurezza in cui possiamo creare risposte per le cose che ci turbano. Nella sicurezza dell'amore, una coppia può parlare delle rispettive differenze senza spirito di condanna, i conflitti possono essere risolti. Due persone che sono diverse possono imparare a vivere insieme in armonia. Scopriamo i modi per fare emergere il meglio dell'altra persona". Sono queste le "ricompense dell'amore".

Lucia Romiti

GARY CHAPMAN,
I 5 linguaggi dell'amore,
Elledici, Torino 2008



*Cercare di capire il linguaggio dell'amore
del proprio coniuge: ecco una strada
per superare i conflitti nella vita di coppia*

UNA DANZA DI LIBERTÀ

Chapman sottolinea come il bisogno di essere amati sia uno dei bisogni fondamentali dell'uomo; nell'esperienza dell'amore, tutte le sue dimensioni sono influenzate in modo positivo: "Siamo più sicuri di noi stessi - spiega - e possiamo spendere i nostri sforzi all'esterno, invece di essere ossessionati dalle nostre necessità".

Se però non ci si sente amati, le differenze tra i coniugi "si amplificano" e loro stessi arrivano a "considerarsi l'un l'altro come una minaccia per la felicità; combattono per acquistare importanza e significato, e il matrimonio diventa un campo di battaglia, invece che un paradiso".

Ma la decisione di amare ha in sé potenzialità enormi, e imparare il linguaggio d'amore principale del coniuge realizza concretamente tali potenzialità. Perché, come scrive lo psicologo Pietro Lombardo, l'amore maturo è "una danza di libertà". "L'amore - precisa - evita i conflitti e le relazioni di potere o di forza, tende a ridestare il meglio di sé all'interno del buio altrui".

