

Amore, assoluto e relativo

Di John Welwood

*Sempre mi sconcerta
Questo affidarsi agli altri
Per la felicità*

(Da una poesia dell'autore)

Anche se molti di noi provano momenti di amore libero e aperto, è spesso difficile mantenere questo tipo di amore dove più conta: nelle nostre relazioni più intime. Questo crea una strana distanza tra l'amore assoluto – l'amore perfetto che possiamo riconoscere nel nostro cuore – e l'amore relativo, ovvero i modi imperfetti in cui questo si manifesta nelle nostre relazioni. Per quale motivo, se l'amore è così grande e potente, le relazioni umane sono così impegnative e difficili? Se l'amore è la fonte della felicità e della gioia, perché è così difficile aprirsi pienamente ad esso?

Alla radice di ogni problema relazionale sta una profonda "ferita del cuore" che affligge non solo le nostre relazioni personali ma la stessa qualità della nostra vita nel mondo. Questa ferita si manifesta come un sentimento diffuso di non amore, la sensazione profonda di non essere intrinsecamente amabili per come siamo. Ci sperimentiamo come separati dall'amore e questo spegne la nostra capacità di affidarci. Dunque pur essendo affamati di amore e pur credendo nell'amore, abbiamo tuttavia difficoltà ad aprirci ad esso e a lasciarlo circolare liberamente dentro di noi.

Amore Assoluto

Se l'essenza pura dell'amore assomiglia al sole in un cielo senza nuvole, questa luce chiara e limpida brilla attraverso le relazioni più fortemente che mai agli inizi e alla fine. Quando nasce un bambino ci si sente talmente felici per l'arrivo di un essere così adorabile che si risponde completamente, senza riserve, richieste o giudizi. O quando ci si innamora ci si sente così sorpresi e deliziati dalla pura bellezza della presenza di questa persona che il cuore si apre completamente. Per qualche tempo, la luce abbagliante di un amore incondizionato scorre in pieno, e ci si può sciogliere nella gioia.

Allo stesso modo, quando un amico o una persona amata sta morendo, tutte le difficoltà con quella persona scompaiono. Semplicemente, la si apprezza per quello che è, solo per essere stata qui con noi, in questo mondo, per un po' di tempo. Un amore puro e incondizionato ci attraversa quando mettiamo da parte le richieste, i progetti, noi stessi, e ci si apriamo completamente all'altro.

L'amore assoluto non è qualcosa che si debba o persino si possa inventare o costruire. E' piuttosto ciò che ci attraversa in modo naturale quando ci apriamo completamente: a un'altra persona, a noi stessi o alla vita. In rapporto a un altro, si manifesta come affetto disinteressato. In rapporto a noi stessi, come una sicurezza e un'auto accettazione che ci riscaldano da dentro. E in relazione alla vita, si manifesta con un senso di benessere, apprezzamento e gioia di vivere.

Questa apertura e questo calore che ci viene da un altro ci procura un nutrimento essenziale: ci aiuta a provare il nostro proprio calore e la nostra apertura, permettendoci di riconoscere la bellezza e la bontà che stanno alla radice della nostra natura. La luce dell'amore incondizionato risveglia i semi che dormono dentro di noi, aiutandoli a crescere, fiorire e a portare frutti; permettendoci di offrire i nostri doni alla vita. Ricevere amore puro, affetto e riconoscimento da parte di un altro porta una grande gioia: ci conferma in quello che siamo, permettendoci di dire di sì a noi stessi.

Ciò che dà sicurezza non è semplicemente sentirsi amati ma sentirsi amati per quello che siamo: ovvero nel nostro stesso essere. Amore assoluto è amore per l'essere.

Sotto tutti i tratti della nostra personalità, sotto il dolore e la confusione, sta il nostro essere: quella presenza dinamica e aperta che essenzialmente siamo. E' quello che sperimentiamo quando ci sentiamo centrati, ancorati e connessi con noi stessi. Quando è radicato in questa presenza di base, l'amore fluisce liberamente attraverso di noi, e noi stessi possiamo aprirci più facilmente agli altri. Quando due persone si incontrano in questa presenza aperta, condividono un momento perfetto di amore assoluto.

Tuttavia – e questo è un punto essenziale – la personalità umana non è la sorgente dell'amore assoluto. Piuttosto, la luce di questo amore brilla attraverso di noi, a partire da ciò che sta oltre di noi, la fonte di ogni cosa. Noi siamo i canali attraverso i quali questa luce scorre. E al tempo stesso, fluendo attraverso di noi, questa luce trova anche casa dentro di noi, abitando i nostri cuori.

Abbiamo una affinità naturale con questo cibo perfetto che è anche la nostra essenza più profonda, la linfa della nostra vita. Ecco perché ogni neonato istintivamente la cerca. Non possiamo fare a meno di desiderare la nostra natura. Quando il valore e la bellezza della nostra esistenza sono riconosciuti, possiamo rilassarci, lasciare andare e sistemarci in noi stessi. Rilassandoci, ci apriamo. E questa apertura ci rende trasparenti alla vita che fluisce attraverso di noi, come una brezza fresca che entra in una stanza non appena si aprono le finestre.

Questo è il più grande dono dell'amore umano: questa possibilità di accedere a qualcosa di ancora più grande delle relazioni umane. Aiutandoci a connetterci con la vitalità radiosa dentro di noi, ci rivela la nostra bellezza e il nostro potere essenziali, e ci conferma di essere la vita stessa perché siamo pienamente trasparenti alla vita. Quando la vita ci appartiene e noi apparteniamo alla vita, siamo liberi dal desiderio e dalla paura. Sperimentiamo la dignità e la nobiltà fondamentali della nostra esistenza, che non dipende dall'approvazione di nessuno. In questo senso profondo di unione con la vita, sappiamo di non essere feriti, non esserlo mai stati e non poterlo essere.

Questa è la base dell'esistenza umana: l'amore assoluto ci aiuta a connetterci con chi siamo realmente. Ecco perché è indispensabile.

Amore relativo

Tuttavia, anche se il cuore umano è un canale attraverso cui il grande amore fluisce nel mondo, questo canale del cuore è in genere ostruito da rifiuti: atteggiamenti di paura e di difesa che si sono sviluppati perché non sappiamo di essere davvero amati. Come conseguenza, la naturale apertura dell'amore, che possiamo gustare in brevi, magici momenti di connessione pura con un'altra persona, raramente permea del tutto le nostre relazioni. In effetti, quanto più due persone si aprono una all'altra, tanto più questa apertura porta alla superficie tutti gli ostacoli: le più profonde e scure ferite, la disperazione e la diffidenza,

e le più crude suscettibilità emotive. Allo stesso modo in cui il calore del sole fa salire le nuvole, permettendo alla terra di rilasciare la sua umidità, così la pura apertura dell'amore attiva le spesse nuvole delle nostre ferite emotive, i luoghi stretti dove siamo schiacciati, dove viviamo nella paura e facciamo resistenza all'amore. C'è una buona ragione per questo: prima di poter diventare un canale limpido attraverso il quale l'amore può fluire liberamente, le ferite devono arrivare in superficie ed essere esposte. L'amore, in quanto potere di guarigione, può operare solo su ciò che si presenta per essere guarito. Fintantoché le ferite restano nascoste, possono solo peggiorare.

Ecco dunque cos'è l'amore relativo: la luce dell'amore assoluto filtrata attraverso le nuvole della nostra personalità condizionata e delle sue difese: la paura, la diffidenza, la reattività, la disonestà, l'aggressione e la percezione distorta. Come un cielo parzialmente nuvoloso, l'amore relativo è incompleto, incostante e imperfetto. Una continua alternanza di luce e di ombra. La piena radiosità dell'amore assoluto può brillare solo in brevi momenti.

Se ci osserviamo da vicino nelle nostre relazioni, vedremo che ci muoviamo continuamente fra l'essere aperti e l'essere chiusi, un cielo limpido e nuvole scure. Quando un'altra persona è attenta, ascolta a fondo, o dice qualcosa di piacevole, qualcosa in noi comincia ad aprirsi. Ma quando non è attenta, non ci ascolta o dice qualcosa di minaccioso, subito ci irrigidiamo e contraiamo.

La nostra capacità di sentire un sì sincero verso un'altra persona dipende dalle circostanze cangianti di ciascun momento. Dipende da quanto ciascuno di noi è capace di dare e di ricevere, la chimica tra di noi, i nostri limiti e le nostre abitudini, dal punto in cui siamo nel nostro percorso personale, dalla consapevolezza e dalla flessibilità che ognuno di noi possiede, dalla nostra capacità di comunicare, dalla situazione in cui ci troviamo e perfino da come abbiamo dormito la notte precedente. Relativo significa dipendente dal tempo e dalle circostanze.

L'amore umano normale è sempre relativo, mai davvero assoluto. Come il tempo atmosferico, l'amore relativo è in un continuo flusso dinamico. Sempre sorge e scompare, entra ed esce, cambia forma e intensità.

Tutto questo può sembrare ovvio. Eppure questo è il problema: ci immaginiamo che gli altri – almeno qualcuno! – debbano essere la fonte di un amore perfetto amandoci sempre nel modo giusto. Dal momento che le prime esperienze di amore capitano in genere in relazione ad altri, viene naturale pensare alle relazioni come la sua fonte primaria. Poi, quando la relazione non riesce a dare l'amore ideale che si sogna, si pensa che qualcosa sia andato storto. E questa speranza disattesa continua a riattivare la ferita del cuore e a generare rancore verso gli altri. Ecco perché il primo passo verso la guarigione della ferita e la liberazione di sé stessi dal rancore è capire l'importante differenza tra l'amore assoluto e l'amore relativo.

Una relazione tra due persone oscilla continuamente tra il trovare un terreno comune e subito dopo sentire che quel terreno comune scivola via da sotto i piedi mano a mano che le differenze spingono in diverse direzioni. Questo è un problema solo quando ci si aspetta che non sia così, quando ci si immagina che l'amore si debba manifestare come uno stato continuo. Questa aspettativa impedisce di apprezzare il dono speciale che in realtà l'amore relativo può offrire: l'intimità personale. L'intimità – la condivisione di quello che siamo nella nostra differenza – può avvenire solo quando il mio partner e io ci incontriamo come due, quando io apprezzo i modi in cui lui è integralmente altro, eppure, al tempo stesso, non interamente altro.

Se guardiamo onestamente alle nostre vite, probabilmente ci renderemo conto che nessuno c'è mai stato per noi in un modo completamente affidabile e continuo. Anche se può piacere immaginare che qualcuno,

in qualche luogo – forse stelle del cinema o persone illuminate – abbia una relazione ideale, queste sono solo fantasie. Guardando più da vicino, si vedrà che ognuno ha le proprie paure, momenti scuri, programmi segreti, insicurezze, tendenze aggressive e manipolatorie e punti deboli emotivi che bloccano i canali attraverso i quali il grande amore può fluire liberamente. Per quanto possiamo desiderare di amare con un cuore puro, i nostri limiti portano inevitabilmente il nostro amore a fluttuare e barcollare.

Eppure la nostra aspirazione verso un amore e un'unione perfetti ha la propria ragione e bellezza. Sorgendo da una conoscenza intuitiva della perfezione che sta nel cuore, punta verso qualcosa che sta oltre ciò che i comuni mortali possono in genere procurare. Desideriamo guarire la nostra separazione dalla vita, da Dio, dal nostro stesso cuore. Quando è compreso correttamente, questo desiderio ci può spingere ad andare oltre noi stessi, a darci senza riserve, o a volgerci verso la vita dello spirito. E' una chiave, come vedremo, che apre la porta attraverso la quale l'amore assoluto può entrare pienamente dentro di noi.

Immancabilmente entriamo in difficoltà, comunque, quando trasferiamo questo desiderio su un'altra persona. Ecco perché è importante distinguere fra amore assoluto e amore relativo: per non andare in cerca di amore perfetto in situazioni imperfette. Anche se le relazioni intime possono procurare lampi abbaglianti di assoluta unione, semplicemente non possiamo far conto su di esse. L'unica fonte affidabile di amore perfetto è ciò che è perfetto: il cuore aperto e presente che sta al centro dell'essere. Solo questo permette un'unione perfetta, nella quale tutto ci appartiene perché apparteniamo a tutto. Ricercare questa unione nelle relazioni ci porta solo a sentirci traditi, scoraggiati o addolorati.

L'origine della ferita.

Cavalcare le onde della relazione diventa particolarmente difficile quando gli avvallamenti degli equivoci, della disarmonia o della separazione riattivano la nostra ferita centrale, portando in superficie antico dolore e antica frustrazione che arrivano dall'infanzia. Durante i primi mesi della nostra vita, i nostri genitori probabilmente ci donarono la dose più grande possibile di amore incondizionato e di attenzione. Eravamo dei neonati così adorabili: probabilmente si sentirono benedetti dall'apparizione di un essere così dolce e prezioso nelle loro vite. E' assai possibile che noi abbiamo avuto qualche esperienza iniziale di quello che si prova beandosi alla luce non filtrata del puro amore. E tuttavia questo dà anche origine a una delle illusioni umane più fondamentali: che la fonte della felicità e del benessere stia fuori di noi, nell'accettazione, nell'approvazione e nell'affetto degli altri. Da bambini era proprio così, perché la nostra vita dipendeva interamente dagli altri. Ma anche se nel profondo del cuore i nostri genitori ci amavano incondizionatamente, in quanto esseri umani era per loro impossibile esprimere questo amore con coerenza assoluta. Non era colpa loro. Questo non significa che fossero cattivi genitori o cattive persone. Come tutti, avevano le loro paure e preoccupazioni, i loro affanni e le loro responsabilità, come anche le loro proprie ferite a riguardo dell'amore. Come tutti noi, erano veicoli imperfetti di un amore perfetto.

Quando i bambini sperimentano l'amore come condizionato, inaffidabile o manipolatorio, si forma nel loro cuore un nodo di paura, perché possono solo pensare "Non sono davvero amato". Ciò crea uno stato di panico o di paura che congela il corpo e il cuore. Nel linguaggio della psicoterapia, questo fondamentale trauma d'amore è conosciuto come "ferita narcisistica", perché danneggia il nostro senso dell'io e la nostra capacità di sentirci bene con noi stessi. Coinvolge l'intero senso di noi stessi facendoci dubitare che la nostra stessa natura sia amabile. Emily Dickinson così descrive questa ferita universale in una sua poesia: "C'è un dolore così assoluto che ingoia l'Essere".

Questa ferita fa così male che i bambini tentano di spingerla fuori dalla propria coscienza. Alla fine si forma una cicatrice psichica. Questa ferita è il nostro rancore. Il rancore verso gli altri ha una funzione difensiva: ci rende più duri e ci evita di sperimentare il dolore di non sentirci pienamente amati. Così cresciamo con un ego isolato e disconnesso, al centro del quale sta una ferita, spaventato e spento. E tutto questo è coperto dal risentimento, che diventa un'arma primaria nel nostro arsenale difensivo.

Ciò che impedisce alla ferita di guarire è non sapere che siamo amabili proprio come siamo, immaginando invece che ciò dipenda dagli altri. Vogliamo, e spesso ci aspettiamo, che l'amore umano, relativo, sia assoluto, e che fornisca un flusso affidabile e continuo di armonia, di accettazione incondizionata e di comprensione. Quando questo non succede, ne facciamo una questione personale e pensiamo che sia colpa di qualcuno: nostra, per non essere abbastanza buoni, o degli altri che non ci amano abbastanza. Eppure il modo imperfetto in cui in nostri genitori – o chiunque altro – ci hanno amati non ha niente a che vedere con l'affidabilità dell'amore in sé o con il fatto che non siamo degni di essere amati. Non c'entra niente con chi noi siamo veramente. E' semplicemente un segno dei normali limiti umani, niente più. Gli altri non possono amarci in un modo più puro di quanto la struttura del loro carattere permetta.

Alla ricerca della fonte dell'amore

Fortunatamente, la turbolenza delle nostre relazioni in nessun modo diminuisce o compromette la presenza ferma del grande e assoluto amore che è sempre presente sullo sfondo. Anche quando il cielo è coperto di nuvole spesse e scure, il sole non smette mai di splendere.

I problemi, nelle relazioni, cominciano quando ci immaginiamo che il calore che ci scalda il cuore non sia davvero nostro, ma che ci venga inviato da qualcun altro. Diventiamo allora ossessionati dall'altro in quanto fornitore di amore, quando in realtà il calore che proviamo arriva dalla luce del grande amore che ci illumina.

“Coloro che vanno in cerca di amore”, scrive D.H. Lawrence, “trovano solo il proprio disamore”. Ecco un modo semplice di sperimentare di persona ciò che intende Lawrence. Fissate l'attenzione su qualcuno che vorreste vi amasse di più e notate come ci si sente a desiderare questo. Se osservate attentamente, noterete che rivolgersi a qualcuno per avere amore crea una certa tensione o congestione nel corpo, specialmente nel torace. Stringe il cuore. E come risultato sentite il vostro disamore.

Immaginare che gli altri siano la fonte dell'amore ci condanna a vagare dispersi nel deserto del dolore, dall'abbandono e del tradimento, dove le relazioni umane sembrano tragicamente senza speranza e difettose. Fintantoché ci fisseremo su ciò che i nostri genitori non ci hanno dato, sul fatto che i nostri amici non si fanno abbastanza vivi o sui modi in cui il nostro amante non ci capisce, non potremo mai radicarci in noi stessi e curare la ferita del cuore. Per crescere oltre la dipendenza di un bambino dobbiamo immergere le nostre radici nella fonte del grande amore. E' questo l'unico modo per sapere con certezza che siamo amati incondizionatamente.

Sottolineando l'importanza di non rivolgersi agli altri per trovare l'amore perfetto, non intendo suggerire di distogliere dalle relazioni o di sminuirne l'importanza. Al contrario, imparare ad affondare le radici nella fonte dell'amore permette di connettersi agli altri in un modo più potente – “diritto” – ancorato saldamente al proprio terreno, piuttosto che sporgersi in avanti, sempre alla ricerca di qualcosa che arrivi da fuori. Quanto meno si richiede alle relazioni un appagamento totale, tanto più si possono apprezzare per

quelli splendidi tessuti che sono, nei quali amore assoluto e relativo, perfetto e imperfetto, infinito e finito si intrecciano meravigliosamente. Si può smettere di contrastare le continue maree dell'amore relativo e imparare invece a navigarle. E sempre più si può apprezzare il semplice, normale eroismo che comporta l'aprirsi a un'altra persona e forgiare una vera intimità.

Amare la nostra umanità

Anche se forse solo i santi e i budda impersonificano completamente l'amore assoluto, ogni momento di lavoro con le difficoltà dell'amore relativo umano porta un barlume di questa possibilità divina nella nostra vita. In quanto figli del cielo e della terra, siamo un miscuglio di apertura infinita e di limiti terreni. Questo significa essere meravigliosi e difficili allo stesso tempo. Siamo imperfetti, bloccati dentro abitudini antiche, portati via da noi stessi. In effetti, siamo abbastanza impossibili, in molti sensi. E tuttavia, al tempo stesso, di una bellezza incommensurabile. Perché il nucleo di quello che siamo è fatto di amore, questa potente miscela di apertura, calore e presenza chiara e trasparente. L'amore senza confini riesce sempre, in qualche modo, a brillare attraverso la nostra forma limitata.

Portare l'amore assoluto in una forma umana comporta imparare a contenere l'impossibilità di noi stessi e degli altri, allo stesso modo in cui il cielo contiene le nuvole: con gentilezza spaziosa e equanimità. Il cielo può fare questo perché la sua apertura è così più vasta delle nuvole che non le trova minimamente minacciose. Contenere le proprie imperfezioni in questo modo permette di vederle come segnali su quel sentiero che si è, invece che ostacoli all'amore o alla felicità. Allora potremmo dire: "Sì, ognuno ha una debolezza relativa che causa sofferenza, eppure ognuno possiede anche una bellezza assoluta, che sorpassa di molto questi limiti. Sciogliamo i luoghi ghiacciati e paurosi tenendoli nel calore della tenerezza e della compassione." Nel suo *Atti dell'amore*, il filosofo danese Søren Kierkegaard sottolinea come il vero amore non abbracci gli altri nonostante i loro difetti, come se si ponesse al di sopra di loro. Piuttosto, ci dice, trova "l'altro amabile nonostante e insieme alla sua debolezza, i suoi errori e le sue imperfezioni... A causa della debolezza del vostro caro, non dovrete allontanarvi da lui o rendere la vostra relazione più vaga: al contrario, entrambi vi terrete assieme con maggiore solidarietà e intimità, per rimuovere la debolezza."

Lo stesso vale per l'amore verso sé stessi. Quando comprendiamo che la bellezza assoluta dentro noi stessi non può essere appannata dalle nostre debolezze, allora questa bellezza che siamo può cominciare a prendersi cura della bestia che qualche volta sembriamo essere. Il tocco della bellezza comincia ad ammorbidire le difese nodose della bestia.

Allora cominciamo a scoprire che la bestia e la bellezza vanno mano nella mano. La bestia, in effetti, non è altro che la nostra bellezza ferita. E' la bellezza che ha perduto fiducia in se stessa perché non è stata mai pienamente riconosciuta. Non credere di essere amati o amabili ha lasciato che sorgessero tutte le reazioni emotive più bestiali: rabbia, arroganza, odio, gelosia, cattiveria, depressione, insicurezza, avidità, paura di essere persi o abbandonati.

Il primo passo per liberare la bestia dal suo fardello è riconoscere l'indurimento attorno al nostro cuore. Allora, sbirciando attraverso questa barriera, possiamo incontrare quel luogo dentro di noi, ferito e tagliato fuori, dove risiede il senso del non amore. Se riusciamo a stare in questo luogo con gentilezza, senza giudizio o rifiuto, scopriremo la grande tenerezza che risiede al centro della nostra umanità.

La nostra bellezza e la nostra bestia sorgono entrambe dalla stessa tenerezza. Quando contro questa tenerezza ci induriamo, nasce la bestia. Ma quando la lasciamo scorrere, cominciamo a intravedere la sagoma di una bellezza da tempo perduta, nascosta nella pancia stessa della bestia. Se riusciamo a mandare calore e apertura verso il luogo scuro e tenero nel quale non sappiamo di essere amabili, comincia a formarsi un'unione tra la nostra bellezza e la nostra bestia ferita.

Questo, dopo tutto, è l'amore che dobbiamo cercare: questo abbracciare la nostra umanità, che ci permette di apprezzarci come gli esseri belli e luminosi che siamo, ospitati in una forma vulnerabile e tremolante la cui tendenza senza fine è di diventare da crisalide a farfalla, da seme a nuova nascita. Eppure, come canale attraverso il quale il grande amore entra in questo mondo, il cuore umano resta insuperabile. Essere interamente e sinceramente umani significa restare fermamente radicati in entrambe le dimensioni, celebrando la nostra natura insieme vulnerabile e indistruttibile.

Qui, al crocevia dove si incontrano il sì e il no, l'amore senza limiti e i limiti umani, scopriamo la vocazione umana essenziale: scoprire sempre di più il sole nei nostri cuori, un sole che può abbracciare tutti noi stessi e l'intera creazione nella sfera del suo calore luminoso. Questo amore non è affatto separato dal vero potere. Perché, come canta il grande poeta sufi, Rumi:

*Quando ci saremo interamente arresi a questa bellezza,
Allora saremo una potente bontà.*

Titolo originale: **Absolute and Relative Love**

Copyright 2006, www.johnwelwood.com

Traduzione dall'inglese di Marco Coccioli

www.marcococcioli.it