



Gloria Tate

AMARE SENZA SOFFRIRE

Guida all'“amore intelligente”



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Gloria Tate

AMARE SENZA SOFFRIRE

Guida all'amore intelligente

Introduzione	7
Parte Prima	9
1 - Perché l'amore?	10
Perché l'amore può far soffrire?	
Perché l'amore provoca gelosia?	
Perché l'amore può rendere violenti?	
Perché l'amore può soffocare coloro che amiamo?	
La confusione tra l'obiettivo e i mezzi usati per raggiungerlo	
Ma cos'è l'amore?	
2 - Ciò che non è amore	18
L'amore esiste veramente?	
È possibile fare l'amore?	
È possibile amare male?	
È possibile amare troppo?	
L'amore può veramente rendere gelosi?	
Amare può davvero fare soffrire?	
Sempre la confusione tra l'obiettivo e i mezzi	
L'amore e l'odio	
L'amore è realmente rispetto dell'altro?	
3 - A cosa assomiglia l'amore autentico?	48
Cos'è l'amore intelligente?	
Amore emancipato contro amore disinibito	
L'amore lascia liberi	
L'amore non sceglie di amare!	
Possiamo amare qualcuno se non amiamo noi stessi?	
Possiamo imparare ad amare?	
L'amore, un alimento?	
Possiamo insegnare l'amore?	

Parte Seconda	77
4 - Verso un amore intelligente	78
Una scala che conduce ad un amore senza sofferenza	
Costruire l'amor proprio	
Imparare a gestire il proprio amore	
Essere disinibiti con se stessi	
Imparare ad accettare la solitudine	
Impedire agli altri di alterare il nostro amor proprio	
Rispettare se stessi prima di chiunque altro	
Nessuno ci deve calpestare!	
Amare l'altro di un amore intelligente	
Amare un figlio	
Amare un adulto di sesso opposto	
Amare un adulto dello stesso sesso	
5 - Aiutare qualcuno ad avanzare verso l'amore intelligente	124
Amare se stessi amando l'altro	
Come rendere consapevole l'altro dell'amore intelligente?	
L'uomo vuole fare il bene...	
ma lo fa male!	
Usare il feedback	
Portare l'altro ad essere disinibito con se stesso	
Intraprendere un processo di disinibizione con l'altro	
Conclusione	141



Perché l'amore?

Perché l'amore può fare soffrire?

È l'amore che ci fa soffrire o siamo noi che soffriamo per l'amore? Se ci fidiamo di quello che la gente dice di vivere, possiamo fare una lista di numerose sofferenze apparentemente legate all'amore.

- Soffriamo per amore?
- Soffriamo di non essere amati?
- Soffriamo di non potere amare?
- Soffriamo di non vedere il nostro amore riconosciuto e apprezzato?
- Soffriamo perché ci preoccupiamo per coloro che amiamo?
- Soffriamo perché ci mancano coloro che amiamo?

Perché soffriamo per amore?

Una lunga ricerca, accompagnata da osservazioni, discussioni e riflessioni, mi ha portato a constatare che,

quando soffriamo per amore, l'amore non è mai la causa delle nostre sofferenze.

In effetti, è impossibile soffrire a causa dell'amore. Nonostante questo, la maggioranza delle persone pretende il contrario.

Leggendo questo libro scopriremo perché siamo arrivati a pretendere di soffrire per amore e perché sembra così complicato amare qualcuno senza rischiare di soffrirne prima o poi.

L'amore con la "A" maiuscola è un fenomeno che rappresenta il piacere, l'affetto per qualcuno o per se stessi. Significa libertà, pienezza, pace e serenità.

Non possiamo soffrire per amore. Se soffriamo, soffriamo per qualcos'altro. Vedremo di cosa si tratta più avanti.

Perché l'amore provoca gelosia?

Se l'amore provoca gelosia, è solo perché chiamiamo "amore" qualcosa che non lo è affatto. L'amore non provoca gelosia. La gelosia non ha nulla a che vedere con il fatto di amare o di essere amati. È uno dei punti importanti per ristrutturare la nostra visione dell'amore. Bisogna smettere di pensare che amiamo se siamo gelosi e che siamo amati se gli altri lo sono.

Ci sono diversi tipi di gelosia, come affermano certe persone? Pretendono che ci sia una gelosia legata al fatto di essere invidiosi di qualcuno e un'altra che appare quando si ama.

- Sono geloso del mio vicino perché ha un'automobile più bella della mia... Non è amore. È gelosia. (*Sono d'accordo con loro.*)
- Sono geloso di mio marito o di mia moglie, e non voglio che frequenti questa o quella persona. Agire così è una prova d'amore. (*Qui non sono d'accordo. Anche questo non è amore. È ancora solo gelosia.*)

Svilupperemo in modo più approfondito il problema della relazione tra gelosia e amore, nel capitolo 2.

L'amore non ha nulla a che vedere con la gelosia. Vedremo più avanti il perché e come separarci da questa visione delle cose.

Perché l'amore può rendere violenti?

Oggi so che l'amore non rende mai violenti. La violenza può essere causata da diversi motivi:

- una malattia;
- un problema psicologico;
- l'alcool o la droga;
- una medicina o un miscuglio di medicine;
- l'incapacità di assumere la responsabilità di se stessi;
- la confusione tra l'obiettivo e i mezzi per raggiungerlo (vedi capitolo 2);
- la fatica;
- l'irritazione.

L'amore non può mai rendere lecito un gesto di violenza. D'altra parte ci serve spesso per giustificare il nostro comportamento e questa strategia contribuisce a mantenere la confusione nella nostra visione dell'amore.

Perché l'amore può soffocare coloro che amiamo?

Perché esprimiamo almeno due sentimenti alla volta, e spesso di più. Si tratta probabilmente del nostro amore, ma colorato da altri fattori come il bisogno di possedere, l'insicurezza, il desiderio di controllare, ecc.

Il vero amore non soffoca mai e lascia sempre LIBERO colui che ama. Tutto ciò che non permette questo non è amore.

Poiché siamo capace di amare e di detestare nello stesso momento, pensiamo che l'odio faccia parte dell'amore. Nulla di più falso.

Non diamo mai troppo amore a qualcuno. Ma accade spesso che vogliamo inconsciamente e involontariamente controllare questa persona. Poiché quest'ultima si sente soffocata, rifiuta, apparentemente, il nostro amore. Ma è impossibile soffocare coloro che amiamo.

La confusione tra l'obiettivo e i mezzi usati per raggiungerlo

Uno dei grossi problemi che nuocciono all'espressione di un amore senza sofferenza è la confusione, nella nostra mente, tra l'obiettivo (amare ed essere amati) e i mezzi che usiamo per raggiungerlo.

Il mio obiettivo più profondo è probabilmente essere felice. Il mezzo che uso per raggiungerlo consiste, ad esempio, nel giocare a volano due sere alla settimana.

Sono felice fino a quando ho dei compagni per giocare. Ma, quando questi hanno un impedimento divento infelice. Piango un po', sono nervoso, impaziente e spesso frustrato. Evidentemente, i miei amici finiscono sempre per tornare a giocare con me e io non soffro troppo a lungo per la mia infelicità. Ma è già il segno della confusione tra l'obiettivo e i mezzi.

In effetti, il mio obiettivo è di essere felice e il mezzo che uso per raggiungerlo consiste nel giocare a volano. È solo un mezzo tra i tanti.

Ma, quando non posso praticare il mio sport favorito, sono infelice. Invece di usare un altro mezzo per raggiungere il mio obiettivo, mi isolo e aspetto, soffrendo, la fine di questo vuoto.

Poi, un giorno, vengo a sapere che la scuola dove pratico la mia "felicità" chiuderà le sue porte. Protesto e mi metto alla ricerca dei responsabili di una tale decisione.

Con tutte le mie forze, insisto perché la scuola rimanga aperta, almeno durante le sere delle mie partite a volano. Non mi lascerò assolutamente trattare così.

Il mio comportamento sembra normale, in realtà è completamente distorto. Il mio obiettivo non è di giocare a volano, ma di essere felice. Il volano è esclusivamente il mezzo che ho scelto, tra una miriade d'altri, per raggiungere il mio obiettivo, la felicità.

Ma la confusione tra l'obiettivo e il mezzo fa sì che io prenda l'uno per l'altro. Progressivamente, l'obiettivo apparente diventa il volano e non più la felicità. Nonostante che, nel più profondo del mio essere, la mia vera aspirazione consista nell'essere sempre felice.

Fino a che durerà la confusione tra l'obiettivo ed i mezzi, non potrò mai essere veramente felice. Devo assolutamente mettere ordine nella mia mente e dissociare i due elementi.

Per la maggior parte di noi, la ricerca della felicità è confusa, e lo è da molto tempo. Per vivere un amore senza sofferenza, bisogna prenderne coscienza e lavorare quotidianamente per eliminare la confusione tra il nostro obiettivo e i mezzi che usiamo per raggiungerlo.

Ma che cos'è l'amore?

Nel corso del tempo, uomini, donne e bambini si sono chiesti che cosa fosse l'amore. La loro ricerca partiva sempre da un sentimento, da un'impressione, da un fenomeno che vivevano nel più profondo di se stessi.

L'apostolo Paolo, nella lettera ai Corinzi dice:

"L'amore è paziente, l'amore è buono, non è invidioso, non si vanta, non è orgoglioso. L'amore non fa nulla di vergognoso, non è egoista, non si irrita, non prova rancore. L'amore non si rallegra per il male, ma si rallegra per la verità. L'amore permette di sopportare tutto, ci fa conservare in ogni circostanza la fede, la speranza e la pazienza."

L'amore è innanzitutto una parola, un concetto che usiamo per descrivere uno stato, un'energia che percepiamo quando siamo sufficientemente in contatto con noi stessi o con qualcuno. Questa energia si fa sentire anche quando un'altra persona è in contatto con la nostra anima.

L'amore è una forza. Può diventare un motore fantastico nel momento in cui sappiamo come purificarlo da quello che non è.

Nel corso della lettura scopriremo la confusione che esiste nella nostra visione dell'amore. Impareremo perché sembra spesso così difficile da vivere e vedremo come viverlo senza soffrire mai più.