



Sabine Asgodom

# AMA!

## LIBERA E SENZA FRENI



Per donne  
con il coraggio  
di vivere  
i loro sogni

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Sabine Asgodom

# AMA! LIBERA E SENZA FRENI

Per donne che hanno  
il coraggio di vivere i loro sogni

## Indice

1. Io posso <b>AMARE</b> .....	7
2. Io posso <b>SENTIRE L'AMORE</b> .....	29
3. Io posso <b>CERCARE L'AMORE</b> .....	49
4. Io posso <b>CORRERE IL RISCHIO DELL'AMORE</b> .....	67
5. Io posso <b>ACCOGLIERE L'AMORE</b> .....	81
6. Io posso <b>FARE L'AMORE</b> .....	99
7. Io posso <b>APPREZZARE L'AMORE</b> .....	119
8. Io posso <b>SALVARE IL MIO AMORE</b> .....	141
9. Io posso <b>CELEBRARE L'AMORE</b> .....	165
10. Io posso <b>COSTRUIRE SULL'AMORE</b> .....	187
Note .....	199
Nota sull'autrice .....	201
Ringraziamenti .....	203

# 1.

## Io posso amare

*Il mondo è così vuoto se si pensa soltanto a montagne, fiumi e città; ma sapere che esiste qualcuno che pensa e sente con noi, e che, seppur lontano, ci è vicino nello spirito, questo ci fa sembrare la terra un giardino abitabile.*

— JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Un libro sull'amore? Un amore libero? E senza freni? Finora le donne a cui ho nominato questo titolo o si sono abbandonate a uno sguardo trasognato e nostalgico, "Oh sì, sarebbe bello!", oppure si sono messe subito a ridacchiare di gusto (la maggior parte sceglieva questa seconda opzione). A ridacchiare come solo le donne riescono a farlo, con quel gorgoglio di risatine prodotte direttamente dalla pancia. "Amore. Libero. E senza freni. Fantaaastico. Quando esce il libro?". Eccolo qua.

Questo libro parla dell'amore. Dell'amore che incanta i cuori e inonda di sole le nostre giornate. L'amore che ci fa apparire prezioso ogni secondo e ci rende persone migliori. Si tratta di un libro di totale assenso nei confronti dell'amore. Lasciatevi

coinvolgere dall'amore, vorrei dirvi in queste pagine, senza remore né sotterfugi, senza pretese pensionistiche, garanzie per l'ammanco e tempi supplementari. Accettate il rischio della fiducia, della fiducia più profonda. Sentite l'amore, cercate l'amore, fate l'amore, celebrate l'amore, apprezzate l'amore, custodite il vostro amore, fate l'amore. Questo non è un libro sull'adulterio e sulla brutalità nel contesto del matrimonio, sul tradimento e sul fallimento. Pubblicazioni del genere ne trovate già abbastanza, se ne avete bisogno.

### *DA DOVE SIAMO NATI*

*Da dove siamo nati?*

*Dall'amore.*

*Come saremmo perduti?*

*Senza amore.*

*Cosa ci aiuta a superarci?*

*L'amore.*

*Si può anche trovare, l'amore?*

*Con amore.*

*Cosa abbrevia il pianto?*

*L'amore.*

*Cosa deve unirci sempre?*

*L'amore.*

— JOHANN WOLFGANG VON GOETHE  
A CHARLOTTE VON STEIN

In questo libro vorrei mostrare alle donne coinvolte in un rapporto di coppia che tutto sommato “funziona” come possono migliorarlo. E vorrei incoraggiare le donne che sono alla ricerca del grande amore. Perlopiù si indaga il fallimento dei matrimo-

ni. Io ho cercato di individuare i fattori che conservano e rafforzano l'amore. La mia richiesta: se ami, opponiti con tutte le tue forze al declino dell'amore, al suo dileguarsi, disperdersi, naufragare. Vale la pena adoperarti senza risparmio di energie per l'amore, per la persona che ami, per te stessa – liberamente e senza freni.

**Amore:** Se una donna si lascia sedurre dall'amore, si lascia sedurre dalle persone. Dove il suo amore sedimenta, cresce l'erba, germoglia la vita. Tu puoi amare. Libera e senza freni. Sono sicura che se donne e uomini ne sapessero di più sull'amore, gran parte dei divorzi potrebbe essere evitata. Se li si aiutasse a riconoscere, e a seguire, le più importanti regole basilari dell'amore, la maggior parte delle relazioni potrebbe essere salvata – esperti come Franz Thurmaier<sup>1</sup> ritengono inutile più dell'ottanta per cento dei divorzi. La fine dell'amore e il divorzio non sono un destino, ma piuttosto mancanza di cognizione e inettitudine. Grazie a Internet facciamo continuamente scorta di informazioni, ci scambiamo opinioni con individui di ogni parte del mondo sulle ricette per tutto il possibile immaginabile, solo i segreti dell'amore sono un tabù. E in questo modo ci depreliamo della possibilità di salvare il nostro amore. Anzi, anche di più.

L'amore è la chance di conoscere finalmente bene noi stessi. Nell'intemperanza e nell'arroganza, nell'ingiustizia e nell'errore, nella menzogna e nell'autoillusione. Ma anche nella dedizione e nella generosità, nella smisurata ricchezza di sentimenti e nel desiderio di rendere felice l'altro. Perché l'amore è connaturato all'uomo e gli permette di essere ciò che è, di non sentirsi costretto a fingere e a comportarsi diversamente da come è. L'amore non giudica. L'amore accetta. Scoprite l'intensità di essere amati. Per come Voi siete!

**Libero:** suona molto *Nove settimane e mezzo* e orge, amanti e giochiamo a “ruba posto”. Ma qui si intende qualcosa di assolutamente diverso, cioè gioia di vivere e piacere, emozione ed emozione e ancora emozione. “Libero” sta a indicare un’arringa contro il matrimonio razionale, contro l’abitudine a scendere a patti e adattarsi. Significa provare cose nuove e affinare le consuete, significa credere capace di qualsiasi cosa la persona che si ama, costruire su questa persona, chiamarla in causa, ma non trovare scuse che la giustifichino, non usare falsi riguardi. Altrimenti l’amore si ribalta improvvisamente in compassione o addirittura in disprezzo.

Non smettete mai di volere e di cercare la particolarità. Ma cercatela in voi e nella persona che amate, non calcate le scene marginali dell’ebbrezza fugace, della segreta e infame intimità. Nel capitolo 6, *Io posso fare l’amore*, vi rivelo come uscire dal monotono “numero del sempre-sabato-dopo-il-telegiornale” e come dare nuovo impulso alla vita amorosa. A volte è giusto pensare a un taglio netto: quando le vostre aspettative sono troppo diverse e distanti; quando non vi riconoscete più; quando non siete più in grado di realizzare i desideri dell’altro. Una vita senza amore è triste anche in due.

*Amare significa vedere l’altro così come Dio  
l’ha ideato.*

— DOSTOEWSKIJ

**Senza freni:** significa non controllarsi e non porsi dei limiti, non accontentarsi e non rassegnarsi. Non sottomettersi a ciò che ci rende infelici o tristi. Pretendete ed esagerate. Chiarite le vostre esigenze e dite quello che desiderate. Non contentatevi della versione base, auspicate la variante di lusso dell’amore, con-

sapevoli che non sempre la otterrete. Imparate ad accettare questa realtà. E lavorate su quell'ottanta per cento dei casi in cui potete avere il massimo.

Riconoscere che l'amante, il marito, il compagno, il partner non possono sempre farvi felici, fa male. Ma non smettete mai di aspettarvelo. Allo stesso tempo aiutate la persona che amate a imparare da voi a chiarire a sua volta le sue esigenze. E credete al miracolo dell'amore. Non smettete mai di crederci. Interrogate l'uomo che amate, permettetegli di raccontare la sua storia. Anche lui ha le sue ombre, i suoi modelli, le sue paure, le sue nostalgia. E ha lo stesso diritto che avete voi di vivere la propria vita.

Una parola riguardo al "lui". Questo libro descrive l'amore di donne nei confronti di uomini. Quindi quando si parla di "lui" si intende perlopiù "l'uomo". Ma potete vedere quel "lui" anche come "l'uomo in generale, la persona". Se mi guardo intorno nella cerchia dei miei conoscenti assisto alle stesse storie felici, agli stessi happy end o agli stessi drammi tra donne e uomini come tra donne fra di loro e uomini fra di loro.

Studi americani confermano che tra relazioni etero e omosessuali le differenze sono molto meno marcate di quanto pensiamo. Una delle studiose più note nel campo delle relazioni sentimentali, la professoressa Letizia Anne Peplau<sup>2</sup> di Los Angeles, ha dimostrato che, indipendentemente dalla preferenza sessuale,

- quasi ogni individuo desidera una relazione intima con un altro individuo;
- molti individui trovano in questa relazione intesa sessuale e amore e...
- ...nessuno, per principio, rimane immune da crisi del rapporto sentimentale, che potenzialmente rappresentano sempre anche la rottura di questo rapporto.

Peplau ha inoltre scoperto che, se non si tratta solo di una relazione romantica di breve durata, ogni rapporto si trasforma in una corsa contro il tempo, da cui è possibile capire come verrà superato il passaggio dai primi mesi di innamoramento “folle” alla quotidianità. Che è la reale novità della relazione. La sfida è come portare a termine questo passaggio a una vita più normale, sia che si tratti di una relazione etero o omosessuale: come combinare il desiderio di vicinanza con il desiderio di indipendenza e di autoaffermazione del singolo partner. Per gli attori innamorati questo appare come il momento cruciale: tentano di vivere il loro amore come una perfetta storia cinematografica. Solo che purtroppo al cinema, dopo il lieto fine, si è soliti chiudere in dissolvenza. Proprio quando inizia la vera sfida.

Come mi è venuta l'idea di scrivere un libro sull'amore? Forse conoscerete qualche mia precedente pubblicazione, quella sul *self marketing* o su come imparare la calma, quella sul *Work-Life-Balance* o quella sulle strategie di affermazione. Tutte tematiche più che altro attinenti alla vita professionale, mirate a un determinato obiettivo e orientate al successo. Nel mio lavoro come *coach* e *trainer* un fatto mi è risultato sempre più evidente: non si tratta mai soltanto di lavoro, carriera, progetti per il futuro. Si tratta sempre della vita nella sua interezza. Soddisfazione, felicità. E appunto amore.

Inoltre, a cinquantacinque anni io stessa ho potuto vivere ancora una volta il dono dell'amore e mi sento pura nei confronti di questo sentimento. Quando racconto di questo miracolo, ascolto anche molte storie di altre donne: storie felici, commoventi, tristi, drammatiche, semplici, complicate. L'amore influenza in maniera determinante la nostra vita. *All you need is love* è scritto su una sfera dorata che fa da ornamento alla mia scrivania. E tutti conoscono questa canzone dei Beatles.

## SE NON AVESSI L'AMORE...

*Se anche parlassi le lingue degli uomini e degli angeli,  
ma non avessi la carità, sarei come un bronzo  
che risuona o un cembalo che tintinna.  
E se avessi il dono della profezia e conoscessi tutti  
i misteri e tutta la scienza, e possedessi la pienezza  
della fede così da trasportare le montagne,  
ma non avessi la carità, non sarei nulla. E se anche distribuissi tutte  
le mie sostanze ai poveri e dessi il mio corpo per esser bruciato, ma non avessi la carità, niente mi gioverebbe. La carità è paziente, è benigna la carità;  
non è invidiosa la carità, non si vanta, non si gonfia,  
non manca di rispetto, non cerca il suo interesse, non si adira,  
non tiene conto del male ricevuto, non gode dell'ingiustizia,  
ma si compiace della verità. Tutto copre, tutto crede, tutto spera, tutto sopporta.  
La carità non avrà mai fine... Queste dunque le tre cose che rimangono:  
la fede, la speranza e la carità; ma di tutte più grande è la carità!*

— DALLA PRIMA LETTERA DI

SAN PAOLO APOSTOLO AI CORINZI (I COR 13, 1-8)