
Scegliere di amare

Autore: Maria Daniela Lonano

La scelta di amarsi, in una coppia, va continuamente ripetuta: bisogna prendersi cura del proprio rapporto, come se fosse una pianta da nutrire e controllare ogni giorno con attenzione.

Amare è una decisione, non un semplice sentire. Sentire è passività, irrazionalità, amare è invece piena attività cosciente, comporta un moto della mia volontà. Recentemente mi sono imbattuta in questa bella citazione: "...Nessuno s'innamora per scelta, ma per caso. Nessuno resta innamorato per caso, ma con l'impegno. E nessuno rinuncia all'amore per caso, è una scelta". **L'amore è un sentimento? No, l'amore è una decisione.** Non si basa su emozioni e stati d'animo momentanei, ma è in grado di andare oltre tutto per diventare un atto di volontà, concreto e necessariamente da coltivare. Riesci ad amare nel momento in cui scegli di farlo, nell'istante in cui sostieni l'altra persona e le stai accanto nelle difficoltà, nelle "bruttore", nelle parti più in ombra e nascoste che mostrerà solo in seguito, e che insieme a tutto il resto formano la sua anima. Tu, ogni giorno scegli di stare vicino a quella persona perché ti arricchisce, ti fa una persona ancora migliore di quella che sei, la scegli anche con le sue paure, con le sue mancanze e la scegli nonostante fuori ci siano altre persone meglio di lei o lui. Sono le nostre azioni cariche d'amore che portano ad amare l'altro. **L'amore è? dono.** L'amore non pretende. L'amore è? esserci per l'altro al di là? di qualsiasi attesa. L'amore vero racchiude tutto ciò che vorremmo fosse fatto a noi. Così, in una relazione, **l'amore è? l'ingrediente essenziale per gioire insieme e poter vincere le difficoltà?** del tempo, della vita. L'Amore è la capacità? di sintonizzarsi e guardare insieme verso lo stesso orizzonte. Non cerco "la dolce metà", ma dobbiamo essere due colonne che stanno in piedi da sole con il suo architrave che le tiene unite, ma a debita distanza. Una caratteristica incredibile dell'amore sta nell'essere l'attività umana che nel suo svolgersi non esaurisce il suo patrimonio, ma anzi lo accresce: **più amiamo, più siamo in grado di generare amore.** Questa straordinarietà ci deve convincere che **l'amore è una forma di arte**, così come lo è la vita; per cui è necessario procedere come se volessimo imparare qualsiasi altra arte con disciplina, concentrazione, pazienza, supremo interesse e umiltà. **Amare è rispettare l'altro**, cioè riconoscere le sue caratteristiche, accettarle, tenerle in considerazione astenendosi dal negarle, mortificarle, danneggiarle per ridurre la sua unicità alle mie aspettative. **L'amore**, quello vero, **è incondizionato.** Se amiamo l'altro solo se contraccambia, solo se riconosce, non c'è amore, ma strumentalizzazione ("Ti amo se..."). **L'amore non può essere messo alla prova**, non è un vestito, un'auto, l'amore dura sempre, perché è un dono, non un prestito (ti amo finché...). **L'amore non è possessivo**, non cerca i propri interessi. Se si è troppo gelosi si può uccidere l'amore. Occorre quindi ricercare le cause di una esagerata gelosia, per "purificare" il proprio amore. L'amore è gioioso, gratificante ed arricchente, ma è anche fragile, pone delle sfide. **Amare significa anche essere vulnerabili**, è rischiare la delusione, la sconfitta; è esporre il cuore a ferite che l'altro può infliggere in modo più o meno consapevole. **La morte dell'amore è l'indifferenza.** Per questo bisogna essere sempre vigili, bisogna essere in due ad alimentarlo, con il dialogo profondo, con l'aiuto e il sostegno quando è necessario, con entusiasmo, con nuovi interessi, con fantasia. Amare è quindi una decisione, non un semplice sentire. L'etimologia della parola crisi significa scelta, opportunità (dal lat. *cr?si(m)*, dal gr. *kr?sis* 'scelta, decisione', deriv. di *kr?nein* 'distinguere, decidere'). Pertanto nelle crisi di coppia bisogna rivedere delle scelte insieme e considerarle anche delle opportunità per fare il punto del proprio "termometro di coppia". **Non è il conflitto che determina un pericolo per la relazione, ma [il modo in cui questo viene affrontato e gestito.](#)** Riconoscere, accettare e accogliere le nostre ferite anziché rimuoverle e, quando ci sono le condizioni, trasformarle in punti di forza "ricoprendole d'oro". Termino nel voler **immaginare la coppia come un giardino che va curato, mantenuto,**

nutrito e continuamente monitorato durante le stagioni che attraversa. Questo prevede la protezione dalle intemperie, la potatura dei rami... la concimazione del terreno, dare l'acqua necessaria affinché si possa avere un giardino rigoglioso... cioè **mettere in atto la cura reciproca**.