

“IL FUTURO DELL’AMORE

Il potere spirituale delle relazioni intime”

di **Daphne Rose Kingma**, Gruppo Futura, 2001

Recensione a cura di ANTONELLA LEPRI

L’autrice, Dafne Rose Kingma, nota psicoterapeuta e scrittrice americana, unisce ad uno stile semplice e scorrevole la capacità di coinvolgere il lettore ad un livello intimo e profondo. Il futuro dell’Amore è uno di quei libri che sanno essere buoni amici e che, come tali, riescono a sollecitare, a dare tempo e spazio al confronto e alla riflessione, lasciando una traccia durevole nel cuore e nella mente.

Pur trattando argomenti ampiamente indagati quali l’amore e le relazioni intime, lo sguardo dell’autrice riesce a percepirne un’essenza del tutto nuova, aprendoci la porta su un paesaggio ed un orizzonte inattesi. L’attenzione è rivolta al potenziale di crescita spirituale e di cammino verso la consapevolezza che ogni relazione affettiva, con i suoi imprevedibili doni, può offrire. Doni che possono venire accolti e compresi da chi ne sa cogliere e accettare la ricchezza misteriosa e multiforme che appartiene al vasto territorio dell’anima superando i vincoli e gli ostacoli imposti dal giudizio e dal desiderio di perfezione.

Kingma esordisce col ricordare che l’amore “[...] è l’energia e la luce dell’esistenza....., è la nostra essenza, è ciò che noi siamo”, mentre le relazioni ne rappresentano “il prezioso e insostituibile contenitore”.

Per la nostra cultura la *regola delle relazioni* è data dal matrimonio, un archetipo che affonda la sua ragion d’essere in un passato fortemente caratterizzato dal bisogno di garantire protezione, sopravvivenza e procreazione. In questa ottica il fatto che marito e moglie rimanessero legati per sempre era una sicurezza fondamentale. Sulla scia di questo retaggio ancora oggi riteniamo che le relazioni, per funzionare a dovere, debbano possedere una serie di requisiti che ne definiscono la stabilità e l’immutabilità del *per sempre*. Difatti dovrebbero:

- avere una durata che conduca diritti al “finché morte non ci separi”;
- rappresentare una fonte di felicità inesauribile;
- prevedere una convivenza continua “insieme 7 giorni su 7”, accanto ad un partner in grado di comprenderci e di soddisfare tutti i nostri bisogni.

A quanto appena detto vanno aggiunte le richieste personali che ognuno fa al partner e alla relazione stessa. Per un verso vogliamo sicurezza, stabilità e felicità, ma anche essere amati come da sempre desideriamo e guariti dalle ferite emotive e affettive patite nell’infanzia. Il matrimonio oberato da aspettative così assolute, non ha retto al confronto coi mutamenti

storico-sociali e il divenire individuale. L'autrice ci ricorda che questo è l'amore come l'abbiamo conosciuto, legato alle convenzioni sociali, alle nostre proiezioni, al nostro narcisismo ed è solo *uno dei livelli delle nostre relazioni*. Ne esiste un altro, quello che ha come protagonista l'anima e il 'ruolo potente che svolge nelle nostre relazioni', con il suo compito di invitarci 'ad incontrare il nostro sé spirituale'.

La personalità è affamata, vuol vedere realizzati i suoi desideri ed essere felice e l'autrice la definisce come *il bambino che cerca se stesso*, mentre l'anima è l' *adulto saggio*, adulto e bambino si manifestano nelle sette fasi che ogni relazione attraversa.

“Possiamo percorrere tutte le fasi, oppure riciclarci tramite le prime, in differenti relazioni successive. [...] Queste sette fasi sono il banco di prova di ogni relazione”.

1. L'inizio è l'innamoramento “chiaro di luna e rose rosse”; tutto è meraviglioso, siamo con la persona giusta. Qui parla la personalità.
2. Si passa poi all' "impegno"; progettiamo il futuro perfetto e le aspettative romantiche viaggiano a gran carriera. E' il nostro “sé emotivo a descrivere la situazione”.
3. La terza fase è quella che vede "incrinarsi il vaso" per i motivi più disparati, le diversità tra le due persone risultano evidenti e dolorose, il “velo romantico si è rotto”. La personalità è profondamente delusa ed è qui che inizia il lavoro dell'anima.
4. La seguente è la "fase di prova". La personalità per proteggerci dalle sofferenze innesca le sue strategie. Le vere emozioni entrano in gioco, i partners sono chiamati a confrontarsi con i temi della vita che li rendono ipersensibili.
5. La quinta riguarda "l'arrivo del caos"; si fa avanti la consapevolezza di non avere più nulla in comune e l'allontanamento è definitivo. Il dolore profondo che questo provoca a livello emotivo, permette l'aprirsi di una “finestra sul livello spirituale”.
6. L'abbandono delle aspettative, così come l'accettazione di quanto è accaduto riguarda la sesta fase. Grazie all' "arrendersi" possiamo vedere realmente ciò che abbiamo attraversato e rendersi conto del cambiamento.
7. L'ultima tappa è la "trasformazione"; dove integriamo completamente la crescita e la forza che abbiamo sviluppato. Molte coppie a questo punto si separano definitivamente, oppure “rifondano il loro amore ad un livello più alto e completo”.

La relazione intima ci offre in ogni sua tappa l'opportunità di intraprendere un viaggio iniziatico. Un cammino che ci spinge a risvegliarci, a cambiare, a crescere in modo nuovo, a distinguere tra le richieste della personalità e il “progetto che l'anima ha in serbo per noi”.

“ [...] tramite l'intero processo possiamo lasciare dietro di noi un po' della nostra personalità ormai guarita e trasformata ad entrare un po' di più nel nostro sé, [...] Sempre più vicino al livello spirituale dell'amore”.

Il compito dell'anima è quello di spostare il fine della relazione dalla forma alla sostanza, alla lezione che abbiamo appreso. Quando lasciamo andare i nostri pregiudizi, abbiamo la “possibilità di imparare qualcosa di più sul vero amore” e sui tanti modi in cui può manifestarsi.

Possiamo riconoscere se una relazione ci nutre nell'anima ed è valida per la nostra vita?

L'autrice risponde indicando le “qualità proprie di una relazione spirituale”:

- L'Autocoscienza, intesa come la conoscenza di se stessi nel profondo, come la capacità di essere chiari e onesti con noi, con cosa desideriamo realmente, con la scelta di amare e non solo di “sentirci innamorati”.
- L'Essere vivi, dove la vitalità è la sensazione che ci fa comprendere che insieme al partner stiamo crescendo e costruiamo qualcosa di importante, che ci fa sentire più collegati.
- Il Realismo, in cui “l'autenticità personale” riguarda sia quello che vogliamo veramente, sia ciò che è realmente possibile attuare.
- L'Onestà, come la scelta di vivere ogni momento con ‘sincerità e rettitudine’.
- La Generosità, nel dare senza nessuna preoccupazione per quanto possiamo ricevere, come un “grande cerchio che nutre se stesso”.
- L'Empatia, intesa come il saper sentire e condividere i sentimenti dell'altro.
- Il Perdono, che consente di espanderci, di renderci conto che tutti quanti siamo imperfetti e che anche noi sbagliamo, non solo gli altri.
- Il Ringraziamento, nel riconoscere ogni giorno che il nostro essere qui è un dono.
- La Consacrazione, come riuscire ad apprezzare la sacralità della nostra esistenza, delle nostre relazioni e il saperle onorare.
- La Gioia, come lo stato che ci fa percepire che tutto è perfetto così com'è e che noi abbiamo la possibilità di gustarlo e goderlo.

Questi dieci attributi, grazie alle nostre relazioni, possiamo rafforzarli ed espanderli, per arrivare al livello spirituale. In fondo ogni rapporto è solo un “*passo del viaggio e possiamo smettere di torturarci ogni volta che una relazione finisce. [...] Lo sgretolamento delle forme tradizionali costituisce un'opportunità per venire a conoscenza di una verità più ampi [...]*”.

L'anima ci ha portato in questo viaggio e l'Amore è la destinazione gloriosa, [...] dove il cuore può aprire le porte a tutto e a tutti".

Ho provato un gran sollievo, man mano che procedevo nella lettura, un sollievo confortante e liberatorio, che mi ha permesso di riconsiderare quelli che avevo da sempre valutato i miei errori affettivi. Finalmente li ho sdoganati dal senso di frustrazione e fallimento, per riconsegnarli nella loro piena interezza e dignità alla storia della mia vita, ricca di mistero e di significato.