

Amarsi tanto da lasciare libero l'altro L'amore non è invidioso (né geloso)

Per costruire bene bisogna innalzare i muri dritti. Quando un muratore costruiva una casa, non si accontentava di una stima ad occhio nudo. Con un occhio serrato e l'altro ben aperto teneva in alto, fermo e teso, il filo a piombo. Quando il muro cresceva, ricontrollava.

Lo stesso vale per la vita personale e di coppia: bisogna costruire dritto, tenendone il filo dell'esistenza verso l'alto, per poi farlo scendere fino all'intimo della coscienza. Con l'occhio ben aperto: quello che guarda dritto a Dio. Chiudendo per un momento l'altro sui difetti del partner.

L'invidia, invece, «guarda storto». Il partner invidioso è come scentrato dai propri autentici bisogni, distorce lo sguardo dai problemi veri. Così la costruzione della propria vita personale e di coppia cresce squilibrata, pericolosamente pendente: scricchiola da tutte le parti e rischia di crollargli addosso.

Paolo afferma che la scelta di fondo dell'amore non è compatibile con qualunque forma di invidia o di gelosia: il bene dell'altro non è un limite per la persona che ama. Al contrario, costituisce, accolto ed amato, un arricchimento.

E' invidioso chi desidera essere o avere quello che hanno gli altri. San Tommaso d'Aquino definisce l'invidia come il "dolore per il bene altrui". L'invidia è un vedere malato che rovina e sfigura ogni cosa. Per di più, è l'unico vizio che non dà alcun piacere. L'invidioso diventa così il carnefice di se stesso.

L'invidia si manifesta nel continuo paragonarsi agli altri. Tende a valutare, sottovalutare, svalutare, oppure a sopravvalutare. Di solito si cerca di sminuire l'altro per dare più valore a se stessi: questo è vero anche nel matrimonio.

L'invidia comporta una grande fatica: costringe a dover superare gli altri oppure getta nella depressione perché ci si sente inferiori. Abba Poemen, un Padre del deserto, consigliava: «In qualunque luogo ti trovi non paragonarti agli altri e avrai pace». Fintanto che una coppia o una famiglia si paragona ad un'altra non troverà pace. Non sarà mai «a casa propria», ma sempre presso gli altri. Il continuo confronto tra famiglie innesca un processo per cui si pensa che ce ne sia sempre una migliore della propria e si può giungere a percepire quella a cui apparteniamo come la peggiore possibile, sino a provarne vergogna. Scrive lo psichiatra Vittorino Andreoli: «Non fate mai confronti; nella vostra famiglia cercate prima di tutto il valore dei sentimenti. Non mercanteggiatela mai in confronti impossibili, invece scopritela nelle sue qualità e finirete per amarla» (Lettera alla famiglia, Rizzoli 2005, pp. 68-69).

L'invidia è del tutto funzionale alla nostra società basata sul consumo. Se il criterio del valore di un individuo è il successo, questo vizio diventa un fattore fondamentale per la crescita continua dei consumi. In disprezzo del decimo comandamento, tutto oggi si basa sul "desiderare le cose altrui".

È una malattia che infetta un po' tutti, un virus che contamina l'anima nel profondo. Nessuno vuole essere inferiore a nessun altro, dalla macchina, ai vestiti, al corpo stesso... Anche i propri figli devono primeggiare in tutto.

L'invidia è spesso associata alla gelosia, ma non sono la stessa cosa. La prima è risentimento verso qualcosa che un'altra persona ha; la seconda è paura che qualcuno porti via ciò che già si possiede.

La gelosia normale è inseparabile dall'amore per il partner; serve a far sentire l'amato veramente desiderato, unico. In questo senso, anche il Signore è un Dio geloso (Es 20,S).

Però, la gelosia che si manifesta in assenza di qualunque fatto che possa giustificarla, è "patologica". Essa «è un misto d'amore, d'odio, d'avarizia e d'orgoglio» (Alphonse Karr). Se la gelosia è deliziosa durante il corteggiamento e praticamente essenziale nel primo anno di matrimonio, dopo diventa una tortura.

Questo vizio si manifesta attraverso una paura irrazionale dell'abbandono, una sospettosità eccessiva, a volte con aggressività verso il partner o possibili rivali.

Il geloso è possessivo: pensa di essere amato davvero solo se lo è in forma esclusiva. È una visione errata dell'esistenza, perché tutti siamo in grado di amare contemporaneamente un numero illimitato di persone, seppur con sfumature e intensità diverse; anzi, l'amore è l'unica banca nella quale più si dà, più crescono gli interessi. Amare a profusione non disperde il nostro sentimento, anzi l'amore ne risulta arricchito. Pretendere che qualcuno esista e perda la vita solo per noi è un'illusione egocentrica che andrebbe abbandonata sin dall'infanzia. Se ci sentiamo insicuri al punto da sentire la necessità di sorvegliare continuamente il partner, è bene richiamare all'ordine il bambino/a che si cela in noi e aiutarlo a raggiungere l'età adulta. Il controllo totale su un'altra persona non solo non è indicativo di un sentimento d'amore ma ottiene un effetto contrario a ciò che si propone; «è come un abbaiare di cani che attira i ladri» (Karl Klaus), cioè distrugge ciò che vuole proteggere.

Invidia e gelosia nascono dalla mancanza di stima di sé, o meglio, da un'eccessiva stima dell'altro. Il voler essere diversi da sé seduce molti e ostacola la necessaria ricerca delle proprie potenzialità e attitudini.

Il rimedio è l'autostima: il non vedersi né peggiori (sarebbe la svalutazione) né migliori (sarebbe l'orgoglio) di quello che si è. Solo chi si apprezza in modo sano, sa amare. Cerca perciò di giungere ad essere soddisfatto della tua identità; difficilmente invidierai o vorrai scimmiettare qualcun altro. La sana stima di te stesso ti porterà a riconoscere che non vieni danneggiato dal valore dell'altro, anzi!

Ti auguro perciò di giungere a gioire sinceramente dei suoi successi, dei suoi risultati. Smetterai allora di confrontarti continuamente e scoprirai che siete due pezzi unici. Elimina dalla tua personalità ogni atteggiamento permaloso e difensivo.

Prometti alla persona che ami di non essere per lei come un pezzo di mastice, ma come il cemento: vicino ma non ossessionante e appiccaticcio. «L'uccello del paradiso si posa solamente sulla mano che non lo afferra», afferma John Berry. In altre parole: puoi vivere attimi di paradiso solo se non sei possessivo. Non c'è posto in amore per la gelosia.

Rammenta spesso a te stesso e al tuo partner l'insegnamento di Gibran ne "Il Profeta": «Tenetevi gli uni accanto agli altri, ma non troppo vicini, così come le colonne del tempio si ergono a distanza, come il cipresso e la quercia non crescono l'uno all'ombra dell'altra».

Fate vostro, insieme, questo programma di vita, scritto dalla psicologa Virginia Satir:

«Voglio poterti amare senza aggrapparmi.

Apprezzarti senza giudicarti.

Raggiungerti senza invaderti.

Invitarti senza insistere.

Criticarti senza biasimarti.

Aiutarti senza umiliarti.

Se vuoi concedermi lo stessa cosa,

allora potremo aiutarci reciprocamente a crescere».

Amarsi con umiltà

L'amore non si vanta, non si gonfia

Jean Vanier, il fondatore delle Comunità Fede e Luce ha scritto: «Una comunità si costruisce come una casa, con pietre di tutti i generi. Ma quello che tiene insieme le pietre è il cemento, fatto di sabbia e di calce. Allo stesso modo, il cemento di ogni comunità è fatto di quello che c'è in noi di più fragile e più povero». Questo vale anche per la coppia e la famiglia. Un antico saggio affermava che «come non è possibile costruire una barca senza chiodi, così è impossibile salvare un matrimonio senza essere umili». Quando un uomo e una donna si amano non hanno paura di mostrare i loro limiti, comunicare le loro angosce e paure, mettere in comune le loro difficoltà per sostenersi a vicenda.

Un anonimo umorista, con una battuta, ha dato questa definizione di un matrimonio sano: «Condizione di una piccola comunità, costituita da un padrone, una padrona, e due schiavi: in tutto, due persone». Nel matrimonio, infatti, ciascuno dev'essere padrone di se stesso e nello stesso tempo sottomesso al partner. Per chi ama, sottomettersi all'oggetto del proprio amore non umilia, ma rende felici. Sottomettersi significa tener conto della volontà dell'altro, dialogare, a volte rinunciare. Essere «coniugi» significa tirare l'aratro della vita «sotto lo stesso giogo», liberamente accolto.

Chi ama non è mai arrogante, né si sente il migliore in ogni cosa. Chi si reputa detentore della verità giunge facilmente a deridere e disprezzare. Certo, abbiamo tutti bisogno di far vedere il lato migliore di noi stessi, ma guai se lo facciamo svalutando il partner. Spesso, infatti, si feriscono nel modo più duro le persone che amiamo di più: è un paradosso, ma è così. Ad esempio, non smettiamo mai di correggere i loro errori, criticare le loro decisioni, polemizzare con le loro posizioni. Spesso ci collochiamo a un livello superiore, come se fossimo dei veri padreterno. Non c'è nulla di male nell'aspettarci il massimo da coloro che amiamo, ma non lo otterremo certo sentendoci superiori ai loro limiti e riversando su di loro un fiume di commenti negativi.

Lao-Tze diceva che «il sentiero dei saggi consiste nell'agire. Ma non come in una gara».

Nella società dell'apparenza bisogna invece farsi valere, non rimanere indietro a nessuno, imporsi all'attenzione, vendere bene la propria merce. Si tende a ostentare una falsa immagine di sé e ad avere un eccessivo interesse per cose futili. Siamo un po' tutti stanchi di gente spudorata che pubblicizza la propria privata intimità, di "gossip" o di esibizionisti il cui unico scopo è di farsi applaudire.

Questa rivalità può contaminare anche l'interno della coppia. Il rischio è di servirsi degli altri anziché mettersi alloro servizio. Allora il coniuge o il familiare diventa solo il trampolino di lancio per se stessi: non è più un fine, ma solo un mezzo. È la coppia che deve vincere, anzi la famiglia, non uno solo dei suoi membri! E anche il figlio non deve diventare la propaggine della coppia, il metro del successo familiare.

Saper essere critici è un'arte complessa. Può essere costruttiva, come può anche distruggere in un attimo la sanità di un rapporto. Umiliare un altro essere umano non serve mai a niente. Ti auguro che tu possa avere il coraggio di accettarti e di amarti nella tua limitatezza e nella tua umanità. Allora verranno da te speranza e fiducia per tutti coloro che ami. È l'esperienza della "correzione fraterna" fra sposi e fra genitori e figli.

Ti auguro di liberarti dal complesso-vetrina o dalla sindrome del padre-etero; di non voler essere sempre il protagonista numero uno. Evita sciocchi commenti non richiesti. Ascolta in silenzio: se il tuo partner non si confida con te, se non può parlare dei suoi timori senza sentirsi fare un predicozzo, con chi potrà farlo?

Ti auguro di provare una continua ammirazione per il tuo partner, una creatura come te fragile e grande, fatta di terra e di cielo, degna di amore e di stima perché «stampata» a immagine di Dio. L'umiltà riporta equilibrio, parità per la condivisa umana debolezza e l'amicizia profonda. L'umile possiede anche il senso dell'umorismo ...

Fai tua questa breve preghiera di Erasmo da Rotterdam:

«Signore, dammi un'anima che ignori la noia, la lagna e il sospiro.
Dammi lo humour perché possa trarre qualche gioia da questa vita e dia occasione anche ad altri di approfittarne».
Ridi spesso col tuo partner, e non finirete mai di divertirvi!

Domande

Degli altri che cosa invidi maggiormente: le cose, il carattere, la condizione sociale, il successo? Quando, come e con chi ti capita di manifestare atteggiamenti di gelosia e di invidia?

*Cosa provi nell'intimo quando ti lasci dominare dall'invidia e dalla gelosia?
Sai fare festa per eventi positivi che coinvolgono gli altri?*

Verso il tuo coniuge prevale la fiducia o la gelosia? Se sei geloso lo sei in modo "fisiologico" o "patologico"?

Preghi di per avere in dono dal Signore uno sguardo veritiero sugli altri e sulla realtà?

Sei facile a giudicare, criticare o denigrare gli altri per affermare te stesso/a o i tuoi cari?

*La tua umiltà è fonte di serenità ed amore in famiglia?
O viceversa la mancanza di umiltà genera conflitti e problemi?*

*Quanto è importante per te l'ammirazione che gli altri hanno per te?
La lode altrui ti sta più a cuore dell'approvazione del Signore?*