

Amore perfetto, relazioni imperfette – John Welwood [Recensione Libro]

essereintegrale.com/amore-perfetto-relazioni-imperfette-john-welwood

Agostino Famlonga

26 giugno 2018



L'amore è l'esperienza più ricercata dall'essere umano.

Il sentirsi amati e l'amare l'altro è un bisogno basilare, una spinta che ci porta a instaurare rapporti in cui poter vivere questa esperienza.

Nella relazione con l'altro possiamo toccare l'esperienza dell'amore: è il legame iniziale che dà origine alla relazione stessa.

Tramite l'altro riusciamo ad aprire il cuore e a sperimentare l' **amore** perfetto: la **disponibilità** e il **contatto** che ci permette di **essere vulnerabili e aperti**.

Quest'esperienza **ci porta in unione con l'altro e in unione con la nostra natura essenziale** : è l'**amore perfetto**, come lo definisce John Welwood nel suo libro *"Amore perfetto, relazioni imperfette."*

Chi ha vissuto l'esperienza dell'amore perfetto è probabilmente entrato in contatto anche con la sua controparte problematica: le **relazioni imperfette**.

Nella relazione l'amore perfetto si mescola inevitabilmente con l'espressione della personalità umana e con tutto quello che ne consegue.

La relazione sul piano della personalità umana, per sua natura limitata e imperfetta, è il veicolo attraverso il quale si manifesta l'amore, che per sua natura è perfetto.

Unire in una relazione la **duplice natura dell'amore – la sua perfezione assoluta e il suo**

veicolo, la relazione imperfetta – è una sfida che non tutte le coppie riescono superare.

Quando nella coppia questa differenza non è riconosciuta e integrata, quello che emerge è il **reciproco risentimento**. Tanto più la coppia sperimenta l'amore perfetto senza riconoscere quale sia la sua vera origine, tanto più prova il dolore del vivere una relazione imperfetta.

La relazione imperfetta fa emergere la sensazione del non sentirsi amati, con il conseguente rancore nei confronti dell'altro che *"non mi ama per come sono"*.

La relazione imperfetta porta così ad allontanarsi sempre più dal contatto con l'amore perfetto, che resta solo un ricordo.

Ciò che aveva unito – l'apertura, la vulnerabilità e la disponibilità – col tempo lascia spazio al dolore e al risentimento.

Nel suo libro Welwood ci parla proprio di questo problema e di come poterlo superare.



Il libro *"Amore perfetto, relazioni imperfette. Curare la ferita del cuore."*

John Welwood ci offre una prospettiva matura su questo argomento.

Unendo la sua esperienza trentennale come psicoterapeuta e il suo vissuto nel campo della ricerca interiore fornisce una descrizione accurata della questione e offre consigli ed esercizi molto utili (e pratici) per portare queste conoscenze nella relazione.

In questa recensione ti presento i concetti fondamentali dell'approccio di John Welwood, che condivido pienamente.

L'intenzione è triplice.

Voglio portare alla tua attenzione la questione e dandoti degli spunti desidero invogliarti ad approfondire l'argomento con la lettura del libro.

L'intenzione è che questo poi diventi un punto di partenza per innescare un miglioramento nella tua relazione.

Dichiarate le intenzioni, possiamo iniziare con l'ardito tentativo di descrivere che cos'è l'amore.

La natura dell'amore

Sono stati scritti innumerevoli trattati sull'amore. Puoi trovare interi testi filosofici, psicologici, poesie, canzoni... ogni approccio veicola la sua importante prospettiva con il suo mezzo.

L'approccio di questo testo è molto concreto e pragmatico.

L'amore è **apertura, contatto, accoglienza**.

| L'amore è: apertura del cuore.

John Welwood lo descrive come l'unione di calore e di disponibilità che permette di entrare in contatto e di essere tutt'uno con noi stessi, con gli altri e la vita stessa.

La **disponibilità** è *l'essenza dell'amore*: un sì puro e senza condizioni.

Il **calore** è *l'espressione fondamentale dell'amore*. Origina dal sì incondizionato e si manifesta con il desiderio di essere in contatto, connessi a qualcosa di più grande del nostro piccolo io.

Sentirsi amati richiama l'esperienza del **sentirsi contenuti nell'amore, e infine di essere amore**.

Il contenimento ha due caratteristiche: il contatto e lo spazio.

Il **contatto** è il calore, è **la relazione profonda con l'altro**.

Lo **spazio** è la **disponibilità incondizionata ad essere così come si è**.

L'unione del contatto e dell'accoglienza fa emergere l'esperienza del sentirsi contenuti dall'amore.

Ad un livello più profondo **questa esperienza ci mette in connessione con la nostra natura essenziale**.

| Ciò che siamo veramente è amore

e aprirci all'amore permette di sperimentare le caratteristiche di purezza, disponibilità

incondizionata e calore che ci appartengono.

La ferita del cuore

Quando nella relazione vengono meno le due caratteristiche dell'amore – il contatto e l'accoglienza – emerge il **sentimento del "non amore"**.

Emerge il sentimento di non sentirsi amati, che possiamo tradurre come il **non sentirsi amati per come si è**. È una vera e propria ferita che fa emergere il dolore della separazione e dal dolore il risentimento verso l'altro che non ci ha contenuti, visti e riconosciuti come avremmo avuto bisogno.

Questa ferita e ciò che ne consegue è strettamente legata all'esperienza del contenimento che abbiamo sperimentato **durante la nostra infanzia**.

Il modo in cui abbiamo vissuto il contenimento genera queste due possibili dinamiche.

Quando **nel contenimento è mancato il contatto**, si è generata la **paura di essere soli e abbandonati**.

La conseguenza è che, per puro istinto di sopravvivenza, chi prova quest'esperienza è portato ad **attaccarsi eccessivamente all'altro**, nel disperato tentativo di ricevere il contatto che non ha ricevuto.

Viceversa, **se nel contenimento è mancato lo spazio**, cioè la disponibilità e l'accoglienza ad essere chi si è, si è generata la **spinta a ritirarsi dalla relazione perché vissuta come invadente e soffocante**.

In genere nella coppia adulta la ferita del cuore si manifesta con una dinamica polarizzata: in chi è mancato il contatto c'è la spinta ad attaccarsi eccessivamente al partner, cioè **insegue**.

Chi ha vissuto la mancanza di spazio e si è sentito invaso si ritrae, cioè **fugge**.

Nella relazione imperfetta il dolore della ferita del cuore crea in questo modo la dinamica **"inseguitore e fuggitivo."**

L'incapacità di fermarsi e riconoscere l'amore, anche quando c'è ma non è manifesto, porta al rancore nei confronti dell'altro. Reciprocamente si arriva a dire *"So che mi ami, ma non mi sento amata"*.

Il sentimento del non amore è il sospetto radicato di non poter essere amati e di non essere degni di amore solo per quello che siamo.

Risentimento

Il risentimento è un sentimento misto di **rabbia** e di **desiderio di rivalsa** nei confronti di qualcuno.

Il risentimento viene agito non solo nel **conflitto** manifesto. A volte si insinua in maniera più sottile nelle nostre azioni, come nella **critica**, nel **giudizio**, nel biasimo.

Ciò che accomuna ognuna di queste forme di risentimento è la tendenza a creare dei nemici e ad attaccarli, in forme più o meno evidenti.

Il risentimento è la tendenza a costruire avversari da combattere, nemici su cui scaricare la rabbia che deriva dal dolore che proviamo dal non sentirci amati per come siamo.

Il risentimento ci porta a generalizzare: *"l'altro ha torto, io ho ragione."*

L'aver ragione è un modo per **giudicare e rifiutare l'altro**, un modo per punirlo.

Perché investiamo così tanta energia in questo sentimento auto-distruttivo?

Perché in questo modo **ci sentiamo al sicuro**.

È una forma di **attacco preventivo** che **ci protegge dal sentirci vulnerabili**, ci fa sentire forti, ci fa sentire più a nostro agio con noi stessi.

Fermare il risentimento ci porta in contatto con il dolore del non sentirci amati per come siamo, per questo motivo investiamo tantissima energia in esso..

Dissociazione

Riassumiamo per punti la genesi della ferita del cuore e la dinamica di risentimento che ne consegue.

1. Il non ricevere l'amore incondizionato di cui abbiamo bisogno crea in noi un profondo dolore.
2. Non accogliendo completamente il dolore proviamo risentimento nei confronti di chi ha negato il contatto o la disponibilità.
3. Il mancato riconoscimento del dolore ci porta a chiuderci e a allontanare il nostro bisogno fondamentale di amore.

Tutta questa dinamica è tenuta in vita dal sentirsi separati dalla ferita del cuore e dal dolore stesso. Il non volerlo vedere, riconoscere e sentire pienamente lo alimenta: lo nutriamo con il nostro risentimento.

4. **Separandoci dal dolore ci dissociamo da noi stessi**, e questo ci impedisce di riconoscere la nostra natura essenziale: l'amore.

L'amore assoluto è sempre disponibile, resta inalterato da ogni forma di dolore.

Pensa a questa metafora: a volte le nuvole coprono il cielo, e questo ci impedisce di vedere la volta azzurra del cielo. Ciò non toglie che il cielo azzurro sia intoccato dalle nuvole. È più grande, e le contiene.

La stessa cosa avviene per l'amore assoluto. **Viene solo coperto e celato** dal dolore della ferita del cuore, ma è sempre presente, intoccato, inalterato.



L'amore perfetto: l'amore assoluto

Sperimentiamo l'amore assoluto quando **siamo in contatto con la nostra natura essenziale**.

Quando **ci apriamo ad essere chi siamo** e quando l'essere che siamo **entra in contatto con l'altro**.

Questo tipo di amore è assoluto, **incondizionato**. È un sì pieno ad essere così come siamo.

Ciò che crea problemi nelle relazioni e il credere che la fonte di questo amore risieda nell'altro.

L'amore assoluto è dentro di noi. È l'amore di essere. **È la nostra pura essenza consapevole**.

Tanto quanto siamo in contatto con la nostra natura consapevole, tanto siamo in contatto con l'amore assoluto.

| L'amore assoluto è l'amore di essere.

Amore relativo

Il cuore umano è il canale attraverso il quale l'amore assoluto si riversa nella vita.

La luce dell'amore assoluto emana attraverso la personalità umana. La sua luce viene filtrata attraverso le nubi dei nostri condizionamenti e dai nostri meccanismi di difesa.

Paura, sfiducia, chiusura, reattività rendono l'amore relativo incompleto, incostante, imperfetto.

| Amore relativo significa dipendente dal tempo e dalle circostanze.

L'amore umano ordinario è sempre relativo, non è mai costantemente assoluto. **La relazione è un flusso dinamico**: un saliscendi in cui l'amore assoluto si fa intravedere in modi e tempi variabili.

Il problema emerge quando **immaginiamo che sia l'altro a dover essere una fonte di amore perfetto amandoci sempre proprio nel modo in cui noi ci aspettiamo**. È una fantasia che viene inevitabilmente disattesa.

Visto che le nostre esperienze di amore avvengono in relazione, siamo portati in modo spontaneo a considerare i rapporti come la fonte principale d'amore.

Il primo passo per liberarsi dal risentimento è proprio quello di **rendersi conto della differenza tra amore assoluto e relativo**.

Al livello più profondo del nostro essere, siamo uniti, non c'è separazione alcuna.

Eppure, a livello relativo siamo separati e differenti.

Il nostro corpo è separato, la nostra mente è separata. Abbiamo valori, ideali, storie di vita, prospettive diverse. E questo è stupendo se è riconosciuto e integrato nell'unità sottostante.

Integrare la diversità nell'unità è quello che Welwood ci invita a fare quando indica di

metterci in contatto essere con essere, perché a livello del puro essere e della pura apertura siamo una cosa sola.

Sperimentiamo l'amore assoluto quando ci connettiamo all'altro dall'essere che siamo, **riconoscendoci reciprocamente** come individui consapevoli.

L'amore relativo è invece **lo scambio che avviene a livello della forma**, persona con persona, corpo con corpo, mente con mente.

Su questi piani l'incontro è sempre relativo e imperfetto.

Cercare l'unione assoluta con mezzi relativi porta inevitabilmente alla frustrazione e al dolore. Nelle parole di Welwood:

L'unica fonte affidabile di amore perfetto è ciò che è perfetto: il cuore aperto e vivo in fondo all'essere.

Solo questo ci permette di conoscere l'unione perfetta dove tutto ci appartiene perché noi apparteniamo a tutto. Aspettarci questo dai rapporti ci porta inevitabilmente a soffrire.

Quando ci sentiamo amati dall'altro, in realtà quello che accade è che **l'apertura dell'altro induce in noi la disponibilità ed entrare in contatto con l'amore assoluto**. L'apertura dell'altro induce il tuo cuore ad aprirti, rendendo disponibile l'amore come personale esperienza.

Di nuovo, nelle parole di Welwood:

... siamo ossessionati dall'idea che sia l'altro a fornirci l'amore, quando in realtà il calore che sentiamo viene dalla luce del grande amore che penetra in nostro cuore.

Da leggere » I 3 ingredienti dell'amore completo

Aprirsi all'amore

Prima di riuscire ad amare completamente l'altro è **necessario riconoscere la fonte di amore assoluto in noi**. Welwood spiega molto bene questo passaggio dicendo che "non possiamo dare quello che non riceviamo". **Cioè non possiamo amare l'altro se non ci apriamo prima all'amore assoluto.**

Il punto cardine di tutto il libro è in questo: riconoscere che non è l'altro la fonte dell'amore, ma che **l'amore è la tua natura**.

La chiave per amare sta nel diventare più permeabili all'amore, lasciarlo entrare completamente dentro di noi, in modo che possa vivere e respirare dall'interno verso l'esterno.

Tutto ruota attorno alla **capacità di ricevere amore**. Non da una fonte esterna, non dal tuo partner, ma dalla tua natura.

Welwood sostiene che è **molto più spaventoso e minaccioso ricevere amore che darlo**. Nella sua esperienza clinica ha notato che la difficoltà maggiore sta nell'aprirsi all'amore e lasciarlo entrare completamente.

Quello che spesso accade nelle relazioni è che il risentimento porta a mettere in atto delle strategie che **evitano il rischio di aprirsi completamente all'amore**.

Come fare questo passaggio?

Per aprirsi all'amore è necessario curare la ferita del cuore.

Curare la ferita del cuore

Il nostro cuore ferito trattiene il dolore. Questo crea del risentimento che ci porta a chiuderci progressivamente nella relazione.

Come possiamo curare la ferita del cuore?

La cura è nel risentimento stesso.

La cura è nel sentire il dolore del non sentirsi amati per come si è, **nell'accoglierlo completamente in noi**.

Welwood nel suo libro propone questi passaggi per accedere a quella che lui definisce presenza incondizionata:

1. Riconoscimento
2. Ammissione
3. Apertura
4. Entrata

Si tratta di **passaggi di progressiva apertura** in cui **si affronta, si sente – e infine si diventa – il dolore del non sentirsi amati.**

Si inizia con il **riconoscere** il risentimento, comprendendo che c'è e affrontandolo direttamente senza ritirarsi, **senza reagirvi**, senza tentare di scaricarlo in alcun modo.

Si prosegue lasciandolo essere così come è **restando in contatto** con esso (ammissione).

Il processo prosegue verso un grado ulteriore di apertura. Si apre il proprio cuore concedendosi di **sperimentare tutto quello che c'è** senza opporsi minimamente.

Infine si conclude con quella che Welwood chiama entrata, che in termini dinamici possiamo definire **identificazione completa** con l'oggetto prima separato da noi (il dolore o qualsiasi cosa esso sia). Significa **diventare** quello che è percepito come separato. Significa **permettersi di esserlo completamente.**

Questo processo porta a dissolvere il dolore del sentirsi non amati e ad **aprirsi progressivamente all'esperienza dell'amore.**

Quando incontrate voi stessi nel luogo dove vi sentite inappagati [...] cominciate ad abitare voi stessi. Tornate ad abitare il vostro cuore solitario e lo riportate alla vita.



Relazioni imperfette

Il processo di apertura alla nostra natura essenziale potrebbe apparire come sufficiente a sperimentare l'amore assoluto e la completezza esistenziale che tutti noi desideriamo.

In fondo, se la fonte dell'amore non è l'altro, ma è in me... che bisogno ho delle relazioni imperfette?

Non è sufficiente restare in contatto con l'amore perfetto che è in me?

Non sarebbe più facile ritirarsi dalle relazioni imperfette e restare nell'essere, fonte di amore assoluto e perfetto?

Sì, certamente sarebbe più facile, ma non sarebbe sufficiente a darti la completezza che

desideri. [Sarebbe un bypass spirituale]

La realizzazione sul piano umano richiede di **mettere la tua natura assoluta in relazione con l'altro**. L'altro è indispensabile in questo processo. Possiamo dire che la piena maturità dell'essere umano è conquistata nel **realizzare la sintesi tra l'amore assoluto e l'amore relativo**.

Welwood nel suo libro chiama questa sintesi unione tra il risveglio e l'individuazione.

Il **risveglio** è il passaggio del **riconoscere e realizzare la propria autentica natura**.

Il secondo passaggio è l'**individuazione**, che significa

diventare una persona vera, qualcuno capace di contatto genuino, trasparenza personale e intimità con gli altri.

Aprirsi all'amore assoluto e riconoscere l'essenza della nostra natura come amore è il risveglio.

Impegnarsi a **sviluppare rapporti consapevoli** appartiene al **cammino dell'individuazione**, perché...

è il mezzo per evolvere in una vera persona, qualcuno che può dar corpo all'amore in modo intimo e personale.

Ecco l'importanza delle relazioni imperfette, fondamentali per mettere in atto questo processo.

Per realizzare questa sintesi siamo chiamati a mettere la nostra natura essenziale in relazione con un altro essere umano, unendo il piano relativo, imperfetto, con quello assoluto di pura apertura e perfezione.

La mia opinione su Amore perfetto, relazioni imperfette

Ho trovato questo libro splendido da tanti punti di vista.

È un libro profondo che affronta in modo semplice e pratico un tema importante e sentito da tutti: quello delle relazioni e dell'amore.

Se volessimo andare alla radice delle nostre azioni, tutto quello che facciamo può essere ricondotto a questo.

Il libro tratta l'argomento da un punto di vista che per molti può essere inedito, **spostando l'attenzione sul piano della consapevolezza** e della **sintesi** tra la relazione sui due piani, quello relativo imperfetto e quello perfetto dell'amore assoluto.

Questo passaggio è importante e non è affatto scontato.

Alle persone **a volte manca l'esperienza di che cosa sia l'amore assoluto**. È un'esperienza che è lontana dal loro vissuto. Conoscono solo l'amore relativo della relazione imperfetta.

Riconoscere che non è questa la fonte di amore perfetto può essere per loro una svolta importante. Poi certamente questo va sperimentato direttamente, altrimenti resta solo una conoscenza mentale che non diventa crescita nella relazione.

A volte invece **l'amore assoluto è conosciuto**, è una condizione che appartiene alla persona, **ma cade nel tranello di pensare che questo sia sufficiente a fare funzionare un rapporto**.

Purtroppo non è così: oltre al reciproco riconoscimento sul piano della natura di individui consapevoli è necessaria la sintesi tra le personalità, le emozioni, i corpi.

La completezza della relazione richiede dunque questo duplice compito: **conoscere l'amore perfetto e manifestarlo in una relazione imperfetta**.

Il libro di Welwood è certamente utile per comprendere questi passaggi e per iniziare a compiere i primi passi in questa direzione.

La tua opinione sull'argomento

Sono certo che il tema dell'amore e della relazione ha toccato in più punti il tuo vissuto. Per questo avrei piacere di **conoscere la tua opinione – o la tua esperienza – in merito a questo argomento**.

Alcune domande per stimolarti:

- Riconosci la ferita del cuore che deriva dal non sentirti amato/a per come sei?
- Riconosci che questo genera in te dolore e un moto di risentimento nei confronti dell'altro?
- Riconosci in te la fonte dell'amore perfetto, o hai l'impressione che questo derivi costantemente dalla relazione con l'altro?
- Oppure all'opposto hai l'impressione che l'altro sia superfluo visto che la fonte dell'amore assoluto è custodito in te?
- Qual è la difficoltà maggiore che incontri nel tentativo di unire l'amore assoluto in una relazione imperfetta?

Ti invito a lasciare la tua opinione nei **commenti** qui sotto



Agostino Famlonga

Agostino Famlonga è l'ideatore e il curatore di essereintegrale.com. Laureato in scienze e tecniche psicologiche è appassionato di meditazione, scienza e non-dualità. Conduttore del seminario Intensivo sull'essere consapevole, del corso Abilità nella vita e di Respiro Circolare. Formazione Centro Studi Podresca.