La misura dell'amore

Autore: Angelo Alessi

Fonte: Città Nuova

Un sentimento profondo è qualcosa che si costruisce nel tempo, presume la conoscenza approfondita di sé e dell'altro, ed è fatto di gesti concreti

Da sempre, cantautori e poeti scrivono versi sull'amore inteso come passione che attrae e sconvolge la mente e l'animo umani: il cuore che batte veloce, il sonno che manca, il respiro che si fa corto, le gambe che tremano. Sappiamo bene che queste descrizioni interessano molto spesso il **colpo di fulmine** degli adolescenti. Ma è anche vero, però, che l'innamoramento appare, per chi lo vive, tanto più reale quanto più è potente la sua *sintomatologia energetica* che lo accompagna. Con il tempo ci si rende conto che queste emozioni, per trasformarsi in un'esperienza di amore vera, dovranno incontrare la ragione e la responsabilità. **Un sentimento di amore, infatti, è qualcosa che si costruisce nel tempo**, presume la conoscenza approfondita di sé e dell'altro e prevede che si sia formata tra i due partner una storia condivisa. L'amore autentico può essere concepito solo in riferimento a **gesti concreti**. Pensiamo, per esempio, a come due genitori amano i figli: essi sono continuamente impegnati ad accudire, insegnare, guidare, dare l'esempio, offrire aiuti pratici. I genitori sono talmente coinvolti nella vita dei figli (pur nel rispetto dei limiti di età e di autonomia) che la loro empatia è messa al servizio dei bisogni interiori di questi ultimi, mentre la loro disponibilità pratica o economica alle loro necessità concrete. Perché nella vita di coppia dovrebbe essere diverso? L'amore che si vive per l'altro, sia questo altro un figlio o un coniuge, è riconoscibile innanzitutto dalla **cura e dall'attenzione** per quella specifica persona, dalla decisione consapevole cioè di mettere in atto tutti quei gesti concreti che denotano responsabilità e sensibilità. Nella vita di coppia c'è, tuttavia, una condizione che più di tutte le premure palesa l'autenticità dell'amore: l'attenzione e l'ascolto verso le istanze del partner. **Ascoltare autenticamente l'altro** è uno degli esercizi più difficili poiché, per farlo, occorre una particolare predisposizione interiore. Non mi riferisco soltanto a quella forma di ascolto di parole che troppo spesso ci vede distratti o poco ricettivi perché impegnati su altro, quanto alla scelta di lasciare spazio all'altro, astenendosi dal giudicare e dall'anticipare ciò che si crede voglia comunicarci. L'arte dell'ascolto richiede silenzio, ovviamente, e consapevolezza. Tutti, del resto, sperimentiamo quanto sia difficile, non solo stare zitti a parole, ma, in alcune circostanze, **mettere a tacere la propria mente e il proprio cuore**. In alcune famiglie e comunità religiose l'imposizione del silenzio viene prescritta come forma di mortificazione, ma avrebbe poco senso imporre il silenzio della parola se questo inneschasse inquietudine e agitazione, sentimenti vittimistici o vendicativi. **Amare è scegliere** di offrire attenzione all'altro partecipando alla sua vita attraverso l'ascolto delle sue motivazioni. È questa la misura dell'amore.