

Presso le nostre edizioni

M.-R. Bous, *Imparare ad amare*
A. Casati, *Innamorarsi*
J. Forest, *Amare i nemici*
T. Radcliffe, *Amare nella libertà*
R. M. Rilke, *Lettere a un giovane*

Il nostro Catalogo generale aggiornato
è disponibile sul sito
www.qiqajon.it

MARC VAILLOT

Amare è ...

Piccolo libro del vero amore

AUTORE: Marc Vaillot
TITOLO: *Amare è ...*
SOTTOTITOLO: *Piccolo libro del vero amore*
COLLANA: Sympathetika
FORMATO: 17 cm
TITOLO ORIG.: *Aimer, c'est...*
EDITORE ORIG.: © Éditions Salvator, Paris 2016
TRADUZIONE: dal francese a cura di Emanuele Bordello
PAGINE: 121
IN COPERTINA: Odile Escolier, *Vicino a te*, acrilico su tela (2017)

© 2018 EDIZIONI QIQAJON
COMUNITÀ DI BOSE
13887 MAGNANO (BI)
TEL. 015.679.264

ISBN 978-88-8227-532-7

EDIZIONI QIQAJON
COMUNITÀ DI BOSE

INDICE

9	Introduzione
13	Amare è ...
13	Amare è volere il bene
15	Amare è amare se stessi
17	Amare è accogliere
19	Amare è conoscere
20	Amare è dialogare
23	Amare è ascoltare
25	Amare è sorridere
28	Amare è aiutare
30	Amare è obbedire
32	Amare è cercare di essere insieme
34	Amare è condividere
36	Amare è rallegrar(si)
38	Amare è rendere felici
39	Amare è essere felici
41	Amare è scoprire e scoprirsi
43	Amare è imparare ad amare
46	Amare è possedere al punto da formare una cosa sola

48 Amare è essere paziente
50 Amare è servire uscendo da sé
52 Amare è fidarsi
54 Amare è perdonare
56 Amare è ricominciare
59 Amare è prendersi cura
61 Amare è essere attenti alle piccole cose
63 Amare è guarire
66 Amare spesso è soffrire e far soffrire
68 Amare è consolare
70 Amare è comprendere
72 Amare è donarsi, morire per l'altro
74 Amare è sorprendere
76 Amare è sacrificarsi
79 Amare è compatire
81 Amare è promettere
82 Amare è perseverare ed essere costanti
84 Amare è essere fedeli
86 Amare è essere veri
88 Amare è offrire
89 Amare è correggere e correggersi
92 Amare è dire grazie
94 Amare è arricchire e arricchirsi
96 Amare è imbellire
98 Amare è pregare
99 Amare è schiudersi e sbocciare
101 Amare è ringiovanire
103 Amare è essere

106 Amare è vivere
108 Amare è far vivere
111 Amare è scoprirsi
113 Amare è essere liberi
114 Amare è contemplare
116 Amare è... per sempre
118 Amare è tutto questo
121 Epilogo

AMARE È ...

Amare è volere il bene

Uomo e donna, abbiamo ricevuto una qualità particolare: possiamo amare ed essere amati. Possiamo fare della nostra vita una storia d'amore.

E come? Cercando di volere il bene, a me, agli altri. Nient'altro che questo! E già tutto questo! Un proverbio berbero ci insegna: "Punta sempre alla luna; se la manchi, atterrerai comunque tra le stelle". Amare è puntare in alto, è cercare di fare del bene, di avere un'attitudine di benevolenza. Il desiderio di amare è sempre fecondo. Anche goffo e scialbo, se cerco di diffondere il bene, amerò e sarò amato.

L'amore implica il desiderio cosciente di migliorare l'altro. Amare è "voler bene", avere un cuore grande. A questo sono chiamati ogni uomo

e ogni donna. Al contrario, “voler male” è sempre distruttore. Quanti esempi infelici!

Un giorno, un dirigente d'impresa, irritato, fa una lunga ramanzina a uno dei suoi collaboratori. Questi rientra a casa sua di cattivo umore e accusa sua moglie di spendere troppo. La moglie, aggredita da questo rimprovero improvviso, se la prende con la bambinaia, con il pretesto che fa ripassare male le lezioni ai figli. La giovane dà un calcio al cagnolino che, zampettando, stava semplicemente attraversando la stanza. Il cagnetto, furioso, scappa e morde il polpaccio di un'anziana signora, che s'interroga ancora sul come e sul perché. Scioccata e ricoverata all'ospedale, essa brontola e scalpita al punto da far impazzire il giovane infermiere di servizio. Questo rientra, esausto, e si lamenta con sua madre della temperatura della minestra. La madre tace, accarezza i capelli del figlio e gli dice: “Domani ti farò un piatto speciale; vedrai che ti piacerà! Lavori molto, mio caro. Fatti una doccia; vado a cambiarti le lenzuola. Con le lenzuola pulite e profumate dormirai meglio. Domani, sarai come nuovo”.

La volontà benevola di questa mamma ha spezzato la catena di collera e di malevolenza... È questo, amare: volere il bene.

Amare è amare se stessi

La natura dell'amore implica l'alterità: bisogna essere almeno in due perché l'amore possa nascere, nutrirsi e trovare il proprio compimento. Ma come amare senza amarsi? Amare è una profusione, un'eccedenza, una sovrabbondanza che trabocca verso gli altri. Come potrei essere amato da qualcuno, come potrei accogliere la sua amicizia se non sono convinto di essere amabile? In ogni legame di amicizia, di affetto, di amore, c'è uno scambio, una reciprocità. Io accolgo l'altro e mi dono a lui. E perché questo dono sia vero, bisogna che io creda nel mio valore e che mi accetti come sono.

Questo amore di sé va lavorato, educato. Spesso, coscienti dei nostri errori e dei nostri fallimenti, tendiamo a rifiutare di amarci. È essenziale preservarsi da questo scoglio. Attenzione però:

l'amore di sé non può essere egoismo, né stare a "guardarsi l'ombelico", e nemmeno presunzione.

La rosa fiorisce meravigliosamente perché non cerca di diventare una genziana delle nevi o un iris dei Pirenei. Bisogna accettarsi così come si è, essere ciò che si è già, diventando semplicemente quello che siamo tenuti a essere! Seguendo il saggio motto del poeta greco Pindaro: "Uomo, diventa ciò che sei", costrisciti, formati, sviluppati, lavora per diventare una persona matura, grande, equilibrata, una persona libera; una persona che in fin dei conti si possa amare! Nutri in te ciò che è buono e positivo, strappa tutto ciò che non lo è: allora ti amerai.

Mettiamo amore in noi, amiamoci, così da essere amabili per gli altri, per poter dare e ricevere amore. Se ci detestiamo, detesteremo gli altri e saremo incapaci di amare e di lasciarci amare. Siamo invitati a riconoscere ciò che è buono in noi, in tutta semplicità, senza minimizzarlo né disprezzarlo. È "questo" che costituisce il valore incomparabile di ogni uomo, ciò che completa la sua umanità, che lo rende unico e gli conferisce un prezzo inestimabile.

Amare è accogliere

Ritrovare la persona amata è fonte di gioia. Accogliere l'altro è dunque essenziale, ricevendo da lui tutto ciò che può offrirci di positivo o di difficile.

Quando ritorno a casa, posso esclamare: "È bello rientrare a casa"? Questo momento è felice o temibile, per me e per chi mi accoglie? Per i figli come per gli sposi? Non è il momento di rispondere a un sms qualunque, né di condurre un interrogatorio dettagliato sulle faccende domestiche, né di dedicarsi a telefonate o a mail inviate (o dimenticate), né di fare osservazioni sul disordine che regna dappertutto, di enumerare sciocchezze di quel bambino o di annunciare risultati scolastici negativi.

Accogliere bene è evitare a ogni costo i rimproveri, i regolamenti di conti, le osservazioni scortesie, le parole che feriscono, il broncio, i muscoli lunghi, le lamentele, l'indifferenza.

L'arrivo dei colleghi in ufficio è accompagnato da cordialità e intesa o crea tensione e animosità?

Una notizia spiacevole o ostile, un qualche evento scandaloso, le critiche dei vicini o la cifra sfortunata del giorno dovrebbero essere annunciati in altri momenti, non sulla porta di casa o dell'ufficio appena varcata.

Accogliere bene l'altro, semplicemente perché è lui, perché è lei, perché ogni persona ha diritto al nostro rispetto e alla nostra amabilità.

Che sforzo notevole di affetto e di amore accogliere l'altro, in qualunque momento, con un sorriso, e aspettare il momento opportuno per fare il punto o risolvere un problema! Accogliamo l'altro in modo disteso e affabile – in ufficio, all'ingresso dell'aula, a colazione –; in modo che la nostra prima parola, il nostro primo gesto lascino subito un segno gradevole.

Amare è accettare l'altro, riceverlo come un dono che ci è fatto e che noi non meritiamo. Questo si manifesterà persino negli sguardi, fin nella minima parola scambiata nel corso della giornata!

Amare è conoscere

Conoscere. Amare. Pienezza dell'uomo, pienezza della donna!

La conoscenza non implica automaticamente l'amore, infatti si può detestare una persona ben nota. Ma è impossibile amare qualcuno che non si conosce. Più la nostra conoscenza è profonda, più il nostro amore può crescere.

Gli appassionati di orchidee, di fumetti, di locomotive, di francobolli dedicano molto tempo alla loro passione e la nutrono al prezzo di grandi sforzi.

Il nostro amore non è mai frutto del caso: avete mai constatato che cerchiamo di conoscere ciò che già amiamo? Ciò che innesca dunque l'interesse o il desiderio di conoscere di più appartiene già al registro affettivo! È così che l'amore per la propria moglie, per il proprio figlio, per un amico, per un buon collaboratore favorisce lungimiranza, perspicacia e lucidità molto penetranti nei loro confronti.

Se a questo aggiungiamo che la persona umana è al tempo stesso corporea e spirituale, che essa

consta di molteplici elementi materiali e di una vita vegetativa, sensitiva, psichica e intellettuale, ne risulta un essere complesso e molto ricco: un mistero. Per questo, nessuno ha mai finito di conoscersi né di conoscere gli altri. L'amico, l'amata, è sempre per ciascuno una fonte inesauribile d'interesse e di ammirazione, di scoperta e di approfondimento, un obiettivo sempre rinnovato. Sarebbe ingenuo constatarlo tardivamente, è segno d'im maturità esserne delusi, quando invece si tratta di una sfida permanente in ogni relazione. È la ragione per cui un amore o una conoscenza che resta in superficie non può mai colmare il cuore dell'uomo.

Conoscere l'altro, assimilarne i dettagli, persino enumerarli: ecco un compito incessante, fonte di un amore sempre crescente!

Amare è dialogare

Conoscere e amare sono le attività supreme dell'essere umano. Innanzitutto, conoscere: conoscere se stesso, conoscere l'altro, lasciar-

si conoscere dall'altro. Poi, amare, cioè vivere una relazione tra la persona amata e la persona che ama: in entrambi i casi, si tratta di stabilire un dialogo profondo, che sia scambio e dono reciproco. Lo scambio di parole libere è specificamente umano. È grazie al dialogo che le persone condividono il loro universo, imparano a conoscersi e giungono a creare legami di affetto.

Il dialogo è una condizione indispensabile per chi vuole amare e desidera essere amato. Il suo rifiuto, sempre sgradevole e nocivo, è una mancanza di affabilità che rivela il proprio malessere.

Com'è importante la parola per permettere lo scambio! Stabilire il dialogo è aprirsi all'altro, accoglierlo, ascoltarlo, fargli credito e parlargli.

E che parole pronunciare? “Una parola gentile calma la collera, una parola pungente eccita l'ira” (Pr 15,1), esclama il re Salomone: è eloquente. Possiamo trarne delle conseguenze pratiche per migliorare la qualità del nostro dialogo.

In assenza di scambi veri, una moglie indirizza un biglietto piccante a suo marito:

Preferisco che tu condivida con me qualche minuto ora che sono viva, piuttosto che una notte nel giorno della mia morte.

Preferisco che tu mi offra un fiore ora che sono viva, piuttosto che inviare un mazzo enorme sulle mie spoglie.

Preferisco che tu mi rivolga una parola d'incoraggiamento ora che sono viva, piuttosto che una poesia straziante destinata a commuovere eventuali prefiche.

Dialogare, non per colmare un vuoto o riempire il silenzio, parlando tanto per parlare, ma per costruire, superare gli ostacoli, manifestare ciò che lega due persone. Quando amiamo qualcuno abbiamo sempre qualcosa da dirgli e la persona che ci ama è sempre interessata a ciò che gli diciamo. Sappiamo, sempre per amore, adattarci e accettarci, sempre pronti a ricevere e a donare.

EPILOGO

Dal mormorio dei mattini
allo zenit del mondo,
ascolta, tendi l'orecchio!
Non senti forse l'eco,
ai confini dei clamori,
di questa dolce meraviglia?
Sinfonia dei cuori
da cui si schiude, tutto il giorno,
l'intimo splendore...
Tu che passi di qui, ascolta
questo battito che in te si sveglia.
È il tuo cuore che non ha sete che d'amore...
d'amore... sempre¹
(Vital Degenne).

¹ *D'amore... sempre!* Tale era il titolo che avevamo previsto per questo libro. Abbiamo avuto ragione a sostituirlo? Mi sembra che sintetizzi talmente bene l'intenzione e il messaggio di quest'opera, che non posso fare a meno di rammaricarmene un po'. Ci tengo a farne l'idea - la realtà - da conservare chiudendo queste pagine. Vivere d'amore, sempre!