

Amore mio  
tu soffri

Ogni riferimento a fatti realmente accaduti, luoghi e/o a persone realmente esistenti è da ritenersi puramente casuale.

**Romina Ciuffa**

**AMORE MIO  
TU SOFFRI**

*Saggio*

BOOK  
**SPRINT**  
E D I Z I O N I

[www.booksprintedizioni.it](http://www.booksprintedizioni.it)

Copyright © 2025  
**Romina Ciuffa**  
Tutti i diritti riservati

*Dedicato a me stessa,  
l'amore più patologico  
della mia vita.*



## Prefazione

Le ere umane non sono scandite dall'invenzione della ruota, dalla scomparsa dei dinosauri, dalle guerre puniche, dalla scoperta dell'acqua calda, dal lancio di un cane nello spazio; più che altro, sono scandite dagli amori. Difficilmente si ricorda un periodo personale e interiore attraverso accadimenti estranei all'amore: non «quando il primo uomo è andato sulla luna», ma «quando avevo quella relazione». Ebbene, lo si ammetta o meno, le ere umane sono scandite dall'amore.

È questa la calcolatrice più attendibile nella vita di una persona. Anche l'assenza di un amore scandisce il tempo: «In quel periodo non stavo con nessuno». Tutto il mondo umano ruota intorno all'amore. Sembrerebbe, così, che l'amore sia una positiva presenza, che ne valga la pena, che dia senso alla vita e alla persona. Poi, l'amara verità: l'amore fa più male che bene. Dà il senso che a parlare sia una persona pessimista: non lo è. Più una persona realista o statistica. Perché, allora, c'è questo moto di rotazione del respiro intorno a un oggetto d'amore? Nasciamo bisognosi, abbiamo subito necessità di cure e accudimento, e tutto ciò che accadrà nelle nostre vite dipenderà dallo stile di attaccamento cui saremo improntati dal primo respiro, la fiducia, l'affetto, la sicurezza, l'esplorazione, la protezione. Cresceremo con questi tatuaggi nell'anima che, nel tempo, approfondiremo e ritoccheremo, alcuni copriremo. L'amore che avremo sarà un derivato dell'amore che abbiamo avuto, così sarà anche l'amore che daremo. Tutto ruota intorno all'amore, ma anche l'amore ruota intorno a tutto in uno scambio perpetuo di sentimenti. Il non amore

è amore esso stesso, nella sua assenza. Amore è presente anche negli animali, a loro modo nelle piante (si dice si debba parlare con loro) e, questo non lo sappiamo, potrebbe essere presente anche nei sassi. L'amore permea ogni cosa.

Un grande problema: amore è anche dolore. Nella sua assenza o nella sua presenza patologica esso fa soffrire, eppure piace comunque, viene cercato, perseguito, perseguitato addirittura. Non c'è nulla che possa sostituirlo, anche se il cibo è usato a volte come suo succedaneo o si ricorra a una pulsione come il gioco d'azzardo, un hobby, uno sport per coprirne il vuoto. Nei migliori casi viene sublimato, ma ancora non è sufficiente. Due persone che si amano sono qualcosa di più, c'è sempre quell'addendo invisibile che si aggiunge a ogni cosa e porta l'amore un passo avanti al resto, gli conferisce il podio, dà senso a tutto il resto. Per questo le ere umane non si misurano, nel proprio intimo, con le invenzioni o le guerre, bensì con i sentimenti che attanagliano poeti e analfabeti, in una democrazia che rende tutti uguali e aventi diritto di voto.

Come fa, allora, l'amore a divenire patologico? Se esso è tanto importante, in che modo trasformarlo in piaga? Dipendenze, ossessioni, tradimenti, insicurezze, stanchezza, monotonia e molto altro, essi appartengono all'amore quanto la felicità, anzi più della felicità, poiché la impediscono. Anni d'amore sono caratterizzati da un'esplosione di monotonia, noia che rende l'amante triste. Perché chi ama da tanto spesso è amore stanco? Perché un adulto decide di stare da solo dopo aver amato molto? Perché si tradisce chi si è amato più di se stessi? Se l'amore è così importante, così maestoso, così semplicemente bello, perché allora finisce?

Non è l'amore che finisce, è l'era. Per l'appunto. Per questo è sensato parlare di ere d'amore. L'essere umano muta, si evolve, cresce, matura, invecchia. Le sue idee, le sue emozioni tendono a cambiare con lui, e ciò coinvolge anche l'amore. Una volta che cambia l'uno, cambia anche la relazione e, con essa, cambia l'altro. Intanto, anche



quest'ultimo cambia nel suo sviluppo, influenza il primo, e così la dinamica continua a ripetersi. Può andare verso un segno positivo, e la coppia è destinata a restare mutando insieme; o verso un segno negativo, e dopo un primo periodo o dopo un'intera vita essa si sfalda per accettare una nuova era.

Le ere sono tutte buone, anche le peggiori – si dice che con queste ultime si compiano grandi passi avanti verso la comprensione e la crescita interiore. Ciò non è totalmente sbagliato. Nella relazione il sole batteva la mattina a est, il pomeriggio a ovest; nell'era successiva il mondo personale ruota, così il sole la mattina si apre a sud, il pomeriggio si chiude a nord. Questo dà modo di illuminare parti del sé che prima erano all'ombra o in penombra. Ruotando ancora, si invertono anche il giorno e la notte ed è possibile imparare a conoscere zone totalmente inesplorate di un se stesso momentaneamente instabile, che dovrà usare accorgimenti per trovare il suo nuovo baricentro e superare il jet-lag. In una nuova relazione, la rotazione sarà ancora imprevedibile e il sole potrebbe finire per nascere a ovest, morire a est, le giornate essere corte quattro ore, le notti lunghe venti. La crescita avviene per questo continuo – a volte impercettibile, a volte insopportabile – moto interiore del cervello che ruota intorno all'animo, dell'animo che ruota intorno al cervello, nessuno fermo, entrambi sempre in movimento. L'amore è pragmatico: lui opera e basta, non attende la riflessione o la serenità, lui inizia e finisce, danza al suo proprio ritmo incontrando dipendenze, ossessioni, tossicità, stanchezza, ma anche dolcezza, intimità, progettualità. Dà vita a uno spettacolo senza interessarsi di chi lo guarderà.

C'è un momento, nella vita di tutti, in cui si perde l'amore. Può essere un sollievo o l'anticamera della disperazione. È il cervello a dover mediare e somministrare le giuste dosi di cortisolo e dopamina. È nel momento in cui si cognitivizza l'amore che esso può dare a se stesso un senso che l'emozione non ha carpito, quella dissonanza cognitiva che aiuta a dirimere i dubbi sul contrasto tra realtà

e aspettative. Soffrire per amore è un *must*, senza questo dolore la vita diviene incomprensibile. L'attaccamento permea l'essenza di ciascuno e, attraverso di esso, dà una direzione: è quando questo risente di traumi che l'amore patologico è scoperto come un vaso di Pandora. Tale tipo di amore è caratterizzato dalla predisposizione alla sofferenza, un collant che unisce alcuni all'oggetto d'amore. La dipendenza è uno di quei casi, un elemento che, da una parte, descrive l'amore (non è, forse, l'intreccio interdipendente tra due persone?), dall'altra, essendo troppo, lo rende patologico e bisognoso di cure. L'eccesso di ogni caratteristica umana, in grado di creare disagio a chi lo prova, conduce all'essenza di un disturbo che impedisce a sé e agli altri di vivere serenamente; in questo caso, l'eccesso impedisce di vivere l'amore sereno. L'amore può essere anche, semplicemente, infelice: ciò accade quando l'amore non è felice, non nutre ma assorbe. Due persone infelici possono amarsi felicemente, così come due persone felici possono amarsi infelicemente. Il connotato di felicità o infelicità non è proprio degli amanti, bensì dell'amore che sentono di vivere (sebbene possa coincidere) e, come si è detto, mutando entrambi per il moto rotatorio della loro crescita è possibile che il loro amore, prima felice, divenga infelice. Ossia, non sia più amore, ma altro. Anche questo, se molto stanco ma tenuto in forza dai partner senza i giusti strumenti e una solida alleanza, diviene amore patologico.

La *vexata quaestio* è la seguente: l'amore patologico deve terminare o è possibile che esista una sua versione felice? Patologico e felice possono andare d'accordo? Chi sa di amore patologico, in realtà, vive una felicità diversa che si nutre del problema senza il quale sarebbe perso. È possibile, dunque, che patologia e gioia d'amare convivano anche in un così problematico terreno. Il riflettore deve essere, ancora una volta, puntato sullo stile di attaccamento: se l'amante patologico riesce a mettersi in discussione e lavorare su di esso, può scoprire una nuova modalità, più semplice e meno dolorosa, di amare. Tra tutti il caso dell'amor tradito, patologico nella misura in cui il tradito non accetti

il tradimento, il traditore non si prenda le proprie responsabilità, l'amante non riesca a uscire dalla triangolazione. Diviene, invece, una costruzione fortificata dei sé nel momento in cui essi, i tre, affrontino la realtà dei fatti e delle emozioni e li usino per trovare, nuovamente, la propria individualità che nella relazione era stata messa da parte, tanto come coppia quanto come individui. L'infedeltà, dunque, diviene sintomo del cambiamento, strumento per crescere, acceleratore del moto rotatorio dello sviluppo che trasporti i tre, in un modo o in un altro, in una nuova era. Dunque, estremamente utile.

Non esiste un mondo in cui non esista un amore patologico. Non è possibile eliminarlo perché esso rappresenta le paure dell'essere umano con il suo bisogno di essere visto e amato, in qualunque forma consentita. La paura nasce con l'uomo e con lui muore, accompagnandolo in tutta la sua esistenza. La paura di non amare è più forte della paura di amare e si innesta in ogni rapporto d'amore senza esitare. Così si può dire che, ovunque sia l'amore, esiste il non amore; ovunque si ami, è dove non si ama. In ogni angolo d'amore il mondo si rifugia e teme se non ama, e teme se ama.

Questa paura è ineluttabile e, allo stesso tempo, un estratto della meraviglia che ogni amante sperimenta quando, finalmente ama; nonché un estratto della maestosità che ogni amante sperimenta quando, finalmente, non ama. E tutto torna a ruotare, in entrambi i casi.

