

Incontro del 7 febbraio 2014, condotto da Rosella De Leonibus, psicologa-psicoterapeuta

L'amore e i suoi miti

“Come l'estasi d'amore nel momento della sua massima tensione e felicità è sicura di dover scomparire e morire l'istante appresso, così l'intima solitudine e l'abbandono alla tristezza erano sicuri d'essere a un tratto inghiottiti dal desiderio, da un nuovo volgersi al lato luminoso della vita. Morte e voluttà erano una cosa sola. La madre della vita si poteva chiamare Amore o Piacere, si poteva chiamare anche Tomba e Corruzione.”

(H. Hesse – *Narciso e Boccadoro*)

Amore, cinque lettere che fin dall'inizio dei tempi hanno fatto versare fiumi d'inchiostro a poeti e scrittori, quintali di marmi a scultori, tonnellate di colori a pittori, milioni di parole a cantautori. Dell'amore non se ne può parlare in maniera organica, ma solo per frammenti. È qualcosa di troppo grande e profondo per affrontarlo solo all'interno di una spiegazione, lo si può capire solo fluttuando tra poesie, canzoni, arte, baci tra amanti, notti in bianco, litigi, pianti e sorrisi. I tentativi di classificarlo lo impoveriscono, anche se, in qualche modo, possiamo utilizzare una possibile classificazione. Su questa base riconosciamo:

- Amore come eros
- Amore come filia
- Amore come agape
- Amore come charitas

L'amore nascente è una delle più forti sensazioni della nostra vita. Chi non ricorda il primo amore, il primo sguardo, il primo bacio rubato?

Ma non si può negare nemmeno la bellezza dell'amore consolidato, quando, con un solo sguardo, una sola espressione, si capisce l'intero universo dell'amato.

Infine possiamo dire che l'amore può diventare la *pantofola calda*. Sembra terribile tale espressione, ma non del tutto. È vero che l'amore non si deve trasformare in abitudine, ma, vero è, che l'amore che dura tutta la vita è qualcosa di meraviglioso.

“La storia d'amore più romantica non è quella tra Romeo e Giulietta che sono morti insieme, ma quella tra nonno e nonna che sono invecchiati insieme.”

L'amore è uno stato alterato di coscienza. È insieme meraviglioso e spaventoso, paura e orgoglio, fiducia e gelosia.

È tutto e il contrario di tutto.

L'amore, in qualsiasi caso, non ci lascia indifferenti: l'amore ci trasforma.

Psiche cambia il suo modo di essere dipendente da Amore. Si trasforma in una donna forte per non perdere il suo amato. E Eros si libera della dipendenza da sua madre Afrodite per andare finalmente a faccia scoperta dalla sua amata.

Nella società odierna, secondo Bauman una società liquida, anche l'amore diventa liquido: non si ferma, prende ogni forma.

Per Sternberg l'amore può essere descritto dal triangolo: passione-impegno-intimità. La passione è l'eros propriamente detto, l'impegno è visto come *amore con* e l'intimità intesa come *vicinanza di anime*.

Per far sì che l'amore funzioni, Sternberg sostiene che i tre lati devono essere equilibrati.

Se tutto fosse così semplice, allora come spiegarci gli abusi, le violenze e l'amore come dipendenza? Come amiamo?

Non possiamo imparare ad amare senza essere stati amati. La cosa che dobbiamo chiederci è, dunque, “Da cosa impariamo ad amare?” Dall'attaccamento.

Il nostro software dell'attaccamento parte dal rapporto con il *caregiver*. Dal modo in cui siamo stati amati impariamo ad amare: noi conosciamo l'amore da come siamo stati curati.

Se l'attaccamento è stato sufficientemente buono, ci troveremo di fronte a un amore duraturo e, qualora la persona non fosse quella giusta, non verrebbe trattenuta per la paura della solitudine.

Se, invece, l'attaccamento non è stato adeguato avremo un altro sviluppo: da una parte avremo la paura dell'amore e dall'altra l'amare con paura.

La paura d'amare ha mille volti: ansia, rabbia e lontananza da una parte, caricarsi di esperienze pseudo-affettive dall'altra; il sentire deve essere amplificato.

L'amore diventa un bisogno, il mio bisogno di cercare me stesso negli altri, così come fa Narciso.

L'amare con paura, d'altro canto, porta ad accettare cose inaccettabili pur di non perdere l'affetto del partner ed è connotato dall'ansia, che porta alla possessione: è mio per tutta la vita.

Ci trasformiamo in odierni Orfeo: anche se ci sentiamo capaci di fare tutto, abbiamo paura di non essere in grado di compiere la nostra missione e ci volgiamo indietro.

Ma amare non è volgersi indietro o camminare avanti, ma procedere affiancati, tenendo insieme il passo.

Chiara Paolacci

tirocinante del Corso di Laurea in Scienze e Tecniche Psicologiche dei Processi Mentali dell'Università degli Studi di Perugia presso l'Ass.ne CIFORMAPER – Gestalt Ecology®