

Cap 1

L'AMORE ROMANTICO

L'amore romantico è il sentimento intenso e profondo di affetto, simpatia e adesione, rivolto verso una persona, un animale, un oggetto, o verso un concetto e un ideale.

Oppure può venire definito, sotto il punto di vista scientifico, come l'impulso dei nostri sensi che ci spinge verso un determinato oggetto, animato e non.

In Italiano

Intanto, spesso viene usato "un cuore rosso unito a una rosa rossa" come simbolo dell'amore: un cuore rosso con una rosa rossa e tutti pensano all'amore romantico!

Quando l'affetto fra due esseri umani assume **caratteristiche riconducibili al romanticismo** (struggimento, comunione, affetto, passione, ecc.), questo viene definito **amore romantico**: lo si distingue dal sentimento d'affetto verso i membri di una famiglia o verso altri esseri umani, o anche tra esseri umani e animali domestici.

Il termine amore (con l'iniziale minuscola da ora in poi sta per indicare quasi esclusivamente l'amore romantico: talvolta altre forme di amore, ma mai quello razionale) viene anche utilizzato per definire l'intensa passione per qualcosa (un'attività, un oggetto), o come forma di dedizione totalizzante a un ideale, per esempio spirituale o religioso.

Il gesto della condivisione per qualcosa di proprio possesso con un'altra persona è solitamente inteso come un gesto d'amore.

Il dibattito sul significato di amore nella lingua italiana è ampio, il termine racchiuderebbe comunemente le seguenti sfaccettature:

- amore familiare verso i familiari o i parenti
- amore per gli amici
- amore per se stessi
- amore romantico
- amore sessuale (considerato da alcuni più un istinto che una vera e propria forma d'amore)
- amore platonico, amore romantico verso qualcosa o qualcuno in cui un eventuale coinvolgimento fisico è solo un mezzo per raggiungere l'amore spirituale
- amore caritatevole (detto anche bontà o misericordia), aiutare i bisognosi, gli affamati, gli animali feriti
- amore ideale, per qualcosa di astratto o inanimato, come un'idea o un obiettivo
- amore politico o sociale, per i propri principi, la propria nazione o patria, la propria dignità, il proprio onore e l'indipendenza
- amore di fede verso qualche "presunto essere divino" o Dio (detto anche devozione)

IN ALTRE LINGUE

In Greco

Nel greco antico i termini utilizzati per definire i vari sensi con cui attualmente si usa la parola "amore" sono in maggior numero e perciò più precisi, rispetto alle molte lingue moderne.

Ma di questo parlerò in un altro capitolo.

In Cinese

Lingua bellissima che scrive la parola amore con un ideogramma (愛) che consiste in un cuore (centrale) all'interno di "accetta," "tatto" o "percepire" che mostra un'emozione graziosa.

In Ebraico

L'ebraico contiene la parola <ahava> per "affetto" e "favore", ma la più importante è la parola <khesed> che combina i concetti di "affetto" e "compassione" e viene talvolta tradotta con "tenerezza".

L'AMORE SENTIMENTALE (romantico)

Generalmente, tutti considerano amore solo questo, ma non è l'unico tipo di amore: purtroppo, è quello che va per la maggiore perché scatena le pulsioni e la gente "ne va matta".

Oggi si corre dietro alle emozioni pulsionali: esse sono diventate l'idolo moderno che tutti seguono e perseguono!

Pur essendoci dei caratteri comuni, la maggior parte delle reazioni o delle pulsioni amorose sono soggettive e variano da individuo a individuo; tuttavia **fra gli esseri umani si contano tre fasi principali nell'iter dell'amore "romantico" composte da vari elementi e stadi:**

1. **infatuazione (o innamoramento)**
2. **attrazione (o avvicinamento)**
3. **attaccamento (razionalizzazione con fedeltà).**

1. Infatuazione

Sentimentalmente, l'amore comincia con la fase dell'infatuazione, forte nella passione (fiamma passionale) ma debole negli altri elementi.

Il primo sprono di questa fase sarebbe l'istinto sessuale.

L'aspetto fisico, e altri fattori, giocano un ruolo decisivo nel selezionare possibili compagni o compagne.

In questa fase l'amore è puramente materiale: si apprezza il/la compagno/a nella sua apparenza corporea, **nella sua pura esteriorità**, o anche nella sua giovialità e interazione. Anche se non è affatto garantito, quello che inizia con l'infatuazione può svilupparsi in uno dei tipi d'amore più pieni.

2. Attrazione

Con il passare del tempo gli altri elementi (affetto e attaccamento) possono crescere e la passione fisica può diminuire d'importanza, mantenendo sempre quell'equilibrio alla base della relazione.

In questa fase, si giudica il partner al di là di come appare, si valutano diversi fattori come la sua cultura, i suoi valori.

Paradossalmente, in questa fase, si apprezza l'altro **nella sua pura interiorità**.

3. Attaccamento

Nella fase dell'attaccamento, la persona si concentra sul singolo compagno e la fedeltà assume gradatamente sempre più importanza: **quando e se accade, questo vuol dire che l'amore romantico si sta trasformando in amore razionale, duraturo.**

In questa fase si apprezza l'altro in sé e per sé, in modo pieno e totale, forti delle due fasi precedenti che ora sono consapevoli di tutto il proprio percorso interiore.

Ora non si amano più caratteristiche determinate, siano esse materiali o spirituali, ma l'uomo/la donna in quanto tali.

Ora non si ama per avere, ma per dare: il partner diviene tanto importante che si vuole solo dare per dimostrare Amore.

Dunque, questa fase esprime l'Amore, quello con la iniziale maiuscola: l'Amore razionale!

Se e quando accade, si è passati dall'amore all'Amore, dall'amore romantico all'Amore razionale)!

Quando una persona condivide con un'altra un amore per un lungo periodo di tempo, sviluppa un "attaccamento" sempre più forte verso l'altro individuo.

- Supponendo che due persone si siano sposate per Amore, per quanto riguarda l'eventuale presenza di figli, secondo recenti teorie scientifiche sull'amore, questa transizione dall'attrazione all'attaccamento –**se avviene**– evolve/involva in circa 30 mesi: il tempo di portare a termine una gravidanza e di curare la prima infanzia del bambino.
- Dopo questo periodo la passione diminuirebbe, cambiando l'amore da romantico (la fiamma emozionale) a un semplice piacere nello stare insieme (amore razionale, brace e non fiamma). Quest'ultima fase durerebbe dai 10 ai 15 anni: finché la prole ha raggiunto l'adolescenza o più tardi (con variazioni considerevoli da cultura a cultura).

Di solito una relazione che si basa su più fattori (affetto, attaccamento, stima, interessi comuni, attrazione sessuale) ha molta più possibilità di riuscita di una basata sulla sola attrazione sessuale (sentimenti pulsionali).

Questo è il motivo per cui l'Amore Evangelico costituisce la migliore garanzia perché interessa e soddisfa i tre settori dell'essere (le tre personalità): anima, corpo e spirito!

Di questo parlerò nell'altro capitolo.

Questo "determinismo dell'amore", funzionale unicamente alla cura del bambino, è stato criticato da più parti, in particolare dai sostenitori dell'intelligenza emotiva.

L'amore spesso si dimostra anche con la paura di perdere la persona o la cosa amata, accompagnata spesso anche da un sentimento di protezione e/o gelosia verso l'oggetto di tale sentimento.

In taluni casi l'amore assume aspetti patologici, quando è la causa che impedisce la conduzione di una vita normale o l'elemento scatenante di un attaccamento morboso: ma in tali casi si tratta di un amore poco evoluto, rimasto alla seconda fase.

Disturbi e patologie amorose

Accanto all'aspetto più sano dell'amore, esistono numerose varianti legate a patologie particolari che possono condurre a stati di sofferenza e gravi crisi di depressione.

Nel libro "Pazzi d'amore", Frank Tallis riporta gli studi della psicologa Dorothy Tennov intorno al fenomeno della Limerence.

La Limerence sarebbe lo stato ossessivo, l'idealizzazione irrazionale e l'intenso desiderio di essere ricambiati (ovviamente, solo con la fase passionale!).

Gli individui colpiti da Limerence sono costantemente attratti da partner sbagliati, soffrono amori non corrisposti e sono incapaci di imparare dalle loro esperienze.

Ne deriva un senso di angoscia emotiva e un grave senso di inutilità che accompagna la persona nel corso della vita e potrebbe anche coinvolgere in patologie ben peggiori!

Questo senso di inutilità può emergere anche in un'altra forma particolare d'amore, erroneamente scambiata per semplice infedeltà.

In questo caso, il soggetto può anche essere felicemente corrisposto ma è incapace di provare vero affetto per il partner.

Innamorato dell'amore passionale, egli si limita ad amare la sensazione dell'innamoramento suscitata dal partner, evitando di entrare nella fase matura della relazione di coppia, ossia quella che dall'infatuazione iniziale si dovrebbe trasformare - col passare del tempo - in vero Amore, in amore razionale, quello caratterizzato dalla fedeltà.

La relazione è dunque destinata a esaurirsi prima che la stessa cominci ad assumere un autentico significato e la responsabilità di gestire una relazione duratura.

Altre forme patologiche d'amore possono essere date da fenomeni legati all'ambiguità dell'orientamento sessuale e dal forte desiderio di identificare il partner con le figure genitoriali.

Entrambi questi casi hanno origine da evidenti disturbi infantili che influiscono costantemente sul carattere dell'individuo.

Un'altra tra le forme patologiche dell'amore risulta essere la frigidità ...

Filosofia

Per quanto in generale il concetto di amore non sia uno dei più frequentati dalla filosofia, esso riveste un'importanza notevole nella sua storia.

Il primo pensatore a porre esplicitamente il concetto è Empedocle, nel suo vedere il divenire determinato dalla dialettica amore/odio, visti come fattori cosmologici primari.

Invece, Platone trasferisce il concetto dalla cosmologia alla metafisica, come aspirazione e tensione verso il divino Bene da cui dipendono le idee come suoi attributi.

Questo mondo divino (iperuranio), come mondo delle Idee, è l'oggetto cognitivo delle anime individuali.

Il tema dell'amore viene presentato in chiave più umana nel Simposio, nel Fedro e nell'Ione.

Questa impostazione si coniuga poi con la teologia cristiana -di carattere religioso più che evangelico- trovandovi rispondenza e riformulazione.

In Spinoza l'amore torna a essere movimento "verso Dio", come unità-totalità perfetta e compiuta, da parte delle menti umane quali parti "pensanti" verso Dio quale suprema "Cosa Pensante". Il concetto di amore è stato affrontato in modo particolare nella filosofia dal 1700 a oggi.

- *Arthur Schopenhauer definisce la compassione come essenza di ogni amore e solidarietà, amore e solidarietà che si spiegano alla luce del dolore della vita. (Die welt, 1, par. 66-67).*
- *Adam Smith nella Theory of Moral Sentiments (III, 1) pone la simpatia come struttura di tutti i sentimenti morali.*
- *Hegel sostiene che l'amore supera il diritto, è qualcosa che va oltre ed è più importante. È pertanto auspicabile uno Stato, società e famiglia centrate sull'amore piuttosto che sulle leggi. L'amore non ha i confini del diritto, fatto di opposizioni e bilanciamenti tra poteri e continue distinzioni; l'amore è antitesi a tutte le opposizioni e a tutte le molteplicità. È nell'essere la rinuncia a sé stessi per un altro che porta all'identificazione del soggetto in un'altra persona, e, ugualmente nel pensiero, al fatto che il soggetto perde la coscienza di sé e diventa cosciente di questa identità, di essere tutt'uno e di non poter vivere senza l'altro:*

«L'amore esprime la coscienza della mia unità con l'altro, per cui io, per me, non sono un isolato, ma la mia autocoscienza si afferma solo come rinuncia al mio essere per sé e come unità di me con l'altro»

«La vera essenza dell'amore consiste nell'abbandonare la coscienza di sé, nell'obliarsi in un altro se stesso e tuttavia nel ritrovarsi e possedersi veramente in quest'oblio.

Quindi è identificazione del soggetto in un'altra persona, è il sentimento per cui due esseri esistono solo in una unità perfetta e pongono in questa identità tutta la loro anima e il mondo intero»

Dal libro "Filosofia del diritto", pag. 158

L'amore è sintesi tra due persone: realizza un'identità non in senso stretto (con la perdita della diversità) nell'essere e nella coscienza, ma un'identità dell'uguale e del diverso, in cui il soggetto e la mia coscienza non muoiono, pur restando come tolte.

Il soggetto è consapevole in modo permanente e avverte in continuazione la nuova unità con la persona amata: una sorta di fusione che mantenga le caratteristiche originali di entrambi.

L'Amore quale principio di responsabilità

Purtroppo, l'Amore è il grande escluso dalle analisi psicologiche che si occupano del comportamento umano: esse si soffermano più sulle pulsioni e sulle reazioni, ma anche perché il termine stesso è inflazionato o contaminato da molteplici significati.

Quale altra parola dovremmo usare per definire quel sentimento di forte empatia che vuole il bene dell'altro senza anteporre il proprio?

Se escludiamo tutti gli altri significati, questo sentimento è la ragione principe del comportamento morale per molte persone.

Solo chi non lo vive può non tenerne conto nel suo agire e nel valutare leggi che devono regolamentare il comportamento umano nella società.

La paura delle conseguenze del proprio agire è fondamentale solo per chi non Ama.

La paura delle conseguenze del proprio agire è già di per sé il segno di un handicap morale, il sintomo di una colpa che la coscienza avverte.

I deterrenti non possono costituire l'unica forma di educazione morale nella società: **se uno crede di essere nel giusto non ha paura delle conseguenze**; al limite, se ne guarda, per comprensibili ragioni di opportunità.

Un Gandhi non sarebbe stato possibile se nell'animo umano l'ultima frontiera dell'agire morale fosse la paura.

Allo stesso modo, i kamikaze non possono essere fermati con semplici strumenti polizieschi perché anche loro agiscono in nome dell'amore, di quello che loro ritengono tale e che li porta persino a odiare l'altro che dissente!

Diremmo che si tratta di un amore gravemente deformato con gravi patologie, ma pur sempre un amore!

Dunque, non possiamo contare solo sui freni inibitori della paura.

La stessa presenza di un super-ego è un handicap morale perché l'Amore non è, da esso, soltanto diminuito o indebolito: è addirittura sostituito con valori che antepongono l'io all'Altro, valori che non hanno in sé nulla di morale, di auto-responsabile.

Anche se può sembrare più rassicurante, per la sua prudenza programmata e per la sua incapacità di azzardo, un pilota automatico, senza la supervisione di un pilota reale è un azzardo puro e semplice.

La capacità di agire nella realtà esige la libertà e la responsabilità.

RELIGIONE

Le varie religioni hanno in comune il fatto di accompagnare il sentimento dell'amore con un senso di trascendenza verso il sovrannaturale.

Cristianesimo

Concettualmente, in questo vi è univocità tra Cristianesimo e religione cristiana.

Per il Cristianesimo l'Amore è il punto focale, essendo il concetto di amore inteso in senso odierno nel mondo occidentale, esclusivamente Cristiano.

Nel Cristianesimo l'Amore di Dio è la somma benevolenza del Signore verso le creature terrene. Secondo quanto riportato dalla Prima lettera di Giovanni (4,16), Dio stesso è Amore e Gesù (Dio sceso sulla terra, Dio con noi!) lo personificò in modo perfetto!

L'Amore di Dio, secondo il Cristianesimo, è in particolare Amore Misericordioso e compassionevole, Agàpe, amore razionale: non esclude i sentimenti e le passioni (compassionevole significa che ha passione!), ma questi gli sono fortemente subordinati!

Per i Cristiani ogni gesto di Dio (creazione, redenzione dopo il peccato di Adamo, provvidenza verso le Sue creature), è compiuto per Amore.

Nella Lettera agli Efesini (2,4-5) si afferma che **“Dio per il grande Amore, con il quale ci ha amati, ci ha fatto rivivere in Cristo”**.

Per il Credente, l'evento centrale del Cristianesimo, cioè la morte e la risurrezione di Gesù, è proprio la prova dell'Amore di Dio: Amore eccelso speso solo per il bene dell'altro anche se questi fosse un nemico spietato e acerrimo!

La carità è paziente, è benigna; la carità non invidia; la carità non si vanta, non si gonfia, non si comporta in modo sconveniente, non cerca il proprio interesse, non s'inasprisce, non sospetta il male, non gode dell'ingiustizia, ma gioisce con la verità; soffre ogni cosa, crede ogni cosa, spera ogni cosa, sopporta ogni cosa. La carità non verrà mai meno. Quanto alle profezie, esse verranno abolite; quanto alle lingue, esse cesseranno; quanto alla conoscenza, essa verrà abolita; poiché noi conosciamo in parte, e in parte profetizziamo; ma quando la perfezione sarà venuta, quello che è solo in parte, sarà abolito. - 1Cor 13:4-10

In diverse versioni bibliche, la parola “Amore” (agàpe) viene resa con la parola “carità”: questo per il semplice motivo che quest'ultima esprime meglio il concetto di Amore razionale e pratico!

I Cristiani credono che l'Amore per Dio e quello per il prossimo siano due degli aspetti più importanti nella vita, quelli che le danno senso (i due comandamenti che riassumono gli altri) e dai quali deriva ogni altra norma morale.

Or uno degli scribi che li aveva uditi discutere, visto ch'egli aveva loro ben risposto, si accostò e gli domandò: Qual è il comandamento primo fra tutti? E Gesù rispose: Il primo è: Ascolta, Israele: Il Signore Iddio nostro è l'unico Signore: ama dunque il Signore Iddio tuo con tutto il tuo cuore e con tutta l'anima tua e con tutta la mente tua e con tutta la forza tua. Il secondo è questo: Ama il tuo prossimo come te stesso. Non v'è alcun altro comandamento maggiore di questi.

E lo scriba gli disse: Maestro, ben hai detto secondo verità che v'è un Dio solo e che fuor di lui non ve n'è alcun altro; e che amarlo con tutto il cuore, con tutto l'intelletto e con tutta la forza e amare il prossimo come se stesso, è assai più che tutti gli olocausti e i sacrifici. E Gesù, vedendo ch'egli aveva risposto avvedutamente, gli disse: tu non sei lontano dal regno di Dio. E nessuno ardiva più interrogarlo. Mar 12:28 – 34

L'amore Cristiano si manifesta intensamente nel perdono dei torti e dei peccati, e per questo si parla in particolare di Amore Misericordioso, indulgenziale:

- ❖ Dio con-dona gratuitamente il perdono dei peccati all'uomo che vuole pentirsi dei propri errori e con Lui si riconcilia;
- ❖ l'uomo, a sua volta, perdona di cuore i propri fratelli (gli altri uomini) ogni volta che subisce un torto, qualunque sia la sua gravità o la sua frequenza (facendo talvolta ricorso alla preghiera per ricevere da Dio l'aiuto gratuito della capacità di perdonare torti apparentemente imperdonabili) (6,14-15, 18,21-35).

Infine, sono esemplari le parabole del buon Samaritano e del Figliol prodigo (Matteo, 5, 44 e Luca, 10, 29-40; 15).

Buddhismo

La definizione di "amore" nel buddhismo è il volere che gli altri siano felici.

Questo amore è incondizionato e richiede molto coraggio e accettazione, sia degli altri sia di sé.

Il nemico dell'amore vero è qualcosa che può sembrargli simile, ma è invece il suo opposto: l'attaccamento che deriva dall'amore di sé inteso come preoccupazione per il proprio benessere. L'amore nel buddhismo è perciò qualcosa di molto differente da quello che s'intende comunemente in italiano (attaccamento, relazione e sesso), che quasi sempre richiede un forte amor proprio.

Nel buddhismo si riferisce al distacco da sé e alla cura del benessere degli altri senza alcun interesse verso se stessi.

Islam

L'Islam è una fede molto diversa dal Cristianesimo e da tutte le altre: il concetto di "Dio amore", non esiste proprio. Il Corano presenta sempre Dio come il compassionevole, ma il Musulmano non conosce un rapporto d'Amore con Dio e nemmeno con il prossimo.

L'amore potrebbe venire inteso come giustizia che implica il dovere di compiere opere buone: devo essere giusto e santo perché così vuole Dio. Mi sottometto e lo faccio (muslim).

Ma questa giustizia deve essere conforme al Corano: dunque, paradossalmente (ad esempio) uccidere gli infedeli Cristiani è segno di amore verso Dio!

L'amore "personalizzato" (R. Albanesi)

Molte persone mettono l'amore (per un'altra persona) al centro dei propri sforzi esistenziali per essere felici: probabilmente la maggioranza della popolazione femminile!

In questa posizione esistono due errori, uno certo e uno probabile.

- **L'errore certo**

Ritenere l'amore come condizione necessaria alla felicità è abbastanza assurdo sia perché significa ammettere che la felicità non dipende da noi (trovare l'anima "gemella" non è poi così scontato!) sia perché l'evidenza ci dice che molte persone che non hanno trovato l'amore (nel senso di "anima gemella") sono felici lo stesso!

- **L'errore probabile**

In un certo qual modo scaturisce dal primo: poiché l'amore è necessario, diventa un'idea dominante, la personalità scivola in maniera preoccupante verso il romanticismo e iniziano i problemi: a meno che "misteriosamente" non vada tutto per il verso giusto e si giunga finalmente all'Amore razionale...

In genere i romantici dell'amore demonizzano una vita di relazione razionale, ritenendola arida e priva di emozioni: diventano vittime di errori interpretativi della realtà perché si muovono in un intreccio di sentimento e di ragione creando un caos totale.

Personalmente ho sempre pensato che il loro giudizio negativo sulla vita razionale fosse motivato dall'inconscia invidia verso chi riesce a organizzare la propria esistenza...

Dall'invidia, poi, passano spesso alla maldicenza e alla calunnia!

Una vita razionale non esclude affatto le emozioni, semmai tende soprattutto a eliminare quelle negative evitando che prendano il sopravvento: ma perché questo dovrebbe essere sbagliato?

Infatti, spesso la domanda che ti viene fatta è "cosa c'è di male?"

Invece, la domanda dovrebbe essere al contrario "cosa c'è di bene e giusto?"

Chi si affida alla ragione non esclude i sentimenti, ma li pospone alla scelta razionale (come già evidenziato nel rapporto fra ragione e spirito).

Qual è, dunque, il rapporto corretto fra sentimento e ragione?

Amare una persona che ci ama è bellissimo, ma Amare una persona che ci ignora è del tutto stupido! Così dice il sentimento romantico, ma...!

Da questa semplice considerazione si comprende come il sentimento non sia in contrasto con la ragione, ma nasca da essa: la ragione crea i valori e in essi lascia libera azione ai sentimenti.

Essere razionali, quindi, vuol dire non usare i sentimenti al di fuori dei valori positivi fissati dalla ragione per decidere della propria vita.

Invece il “sentimentale romantico” spesso ha una vita caotica e confusa perché **i sentimenti non gli consentono di crearsi i presupposti per scelte coerenti e stabili.**

Le ricadute esistenziali di questi errori sono molte, dalla strategia dell’ultima spiaggia allo sviluppo di personalità critiche:

- una personalità insufficiente (si diventa dipendenti dalla persona amata nel senso che l’umore dipende dalle sue reazioni al nostro amore: questo dicasi “aspettative” e non è affatto dimostrazione di amore!)
- una personalità debole (per timore di ricevere un rifiuto si sceglie il compromesso di non rivelarsi o di farlo parzialmente);
- una personalità sopravvivente (riconosciuta l’impossibilità di realizzare il proprio scopo ci si limita a sopravvivere);
- una personalità violenta (con la pretesa che il partner cambi, con la gelosia, ecc.);
- una personalità apparente (per conquistare la persona amata ci si mostra come non si è);
- una personalità inibita (senza amore non si fa sesso e, dunque, si tende ad abbattere ogni norma pur di avere!);
- una personalità indecisa (vista l’importanza della scelta o il partner è perfetto o non lo si accetta);
- una personalità insofferente (la mancata aspettativa della felicità sognata scatena rabbia e delusione).

Il culmine si ha quando la personalità dominante è quella romantica.

Il romanticismo

Forse poche correnti di pensiero sono state così sopravvalutate come il romanticismo: amore, onore, patria, ecc., sono stati visti come sentimenti per i quali sacrificare anche la propria vita.

In quest’ottica, chi è equilibrato non può che definire il romanticismo l’oppio dei poveri (... di cervello): ovviamente, non è tutto sbagliato, ma va fatta un’analisi molto seria!

Amare un altro essere umano ed essere amati è bellissimo, ma troppe persone (soprattutto donne) fondano la loro felicità unicamente sull’**amore corrisposto**.

Purtroppo, l’amore corrisposto è un’utopia: infatti, manifesterà sempre delle lacune! Accade che sia corrisposto per un tempo e poi non lo è più: in tali casi che succede? È una scelta molto rischiosa perché sostanzialmente è un equilibrio instabile: se l’amore non si trova o delude, c’è il crollo.

Chi pensa che solo con l’amore (o addirittura solo con il matrimonio) sarà felice, si predispone all’infelicità perché ha già stabilito che la capacità d’amare e la ricerca degli oggetti d’amore non gli servono, non devono essere stimolati, anzi devono essere implicitamente sopiti.

Se anche riesco ad amare molte altre cose nella vita, quando per regola stabilisco che senza partner sono infelice, ho imboccato la strada contraria a quella che porta alla felicità.

L’amore romantico

In sostanza, l’amore romantico non è altro che l’illusione di una felicità perenne, basata solo su fattori con grande probabilità momentanei, effimeri quasi come un soffio d’alito sul vetro!

Passati i primi momenti di euforia, se le due persone sono incompatibili o non sono sufficientemente equilibrate, si troveranno sommerse da un mucchio di problemi e non avranno la capacità di gestirli.

È la storia di tanti amanti che si suicidano: non lo fanno per amore, ma per la loro incapacità di vivere nonostante il loro amore reciproco.

Molte passioni finiscono presto e in breve tempo i due amanti scoprono le loro incompatibilità: che fare? Accettandole e predisponendosi ad entrare nelle fila dei sopravvissuti (“in fondo qual è la coppia che non ha problemi?”) oppure rifiutandole, rompendo l’unione e andando romanticamente alla ricerca di una nuova “relazione” nella speranza che “questa volta” sia definitiva?

L’Amore consapevole (razionale)

Se l’amore romantico nella maggioranza dei casi non funziona, quali sono i tratti caratteristici delle coppie che si Amano veramente?

L’Amore consapevole (razionale) passa attraverso la negazione dei punti potenzialmente critici dell’amore romantico; è quindi corretto affermare che:

- ❖ L’Amore deve migliorare la qualità della nostra vita, **non deve farci soffrire senza riuscire ad aiutare l’altro (inutilmente: deve dare con la certezza che faccia del bene!).**
- ❖ Essere Amati è condizione necessaria per la scelta del partner, ma **se io non Amo (magari perché non so cosa significhi) anche avendo il partner fallirò!**
- ❖ Non si deve pretendere che l’altro cambi solo per Amore: direi che anche noi non possiamo cambiare solo per amore verso l’altro. **Cambiare per Amore, ma senza che sia giusto, diventa un boomerang!**
- ❖ La scelta deve essere lungimirante: **devo vedere oltre il mio naso** e pensare al futuro, anche lontano e lontanissimo.

Vi è la necessità di valutare l’equilibrio e le incompatibilità delle due persone: niente corteggiamenti falsi o tecniche da seduttori (seduttrici), ma il **mostrarsi come si è per verificare se è possibile un lungo tragitto insieme:**

il vero Amore è quello di chi si tiene per mano dopo molti decenni d’unione matrimoniale, non di chi vive una notte di passione appena ci si è conosciuti, senza ovviamente che la prima ipotesi escluda la seconda: solo chi è ottimistico (direi piuttosto idealistico, illuso) può chiamare Amore la seconda senza la più pallida idea della prima!

Le relazioni

Ovviamente se non si trova il vero Amore, è possibile comunque coltivare relazioni.

Queste possono anche migliorare la nostra vita purché ci sia chiarezza e non false speranze, inutili aspettative.

Sperare romanticamente che poi la relazione migliori fino a trasformarsi in ciò che abbiamo sempre sognato può rivelarsi un errore esistenziale devastante, soprattutto se lo infarciamo di altri errori.

Sperare che “col tempo” tutto migliori va persino contro le leggi della Termodinamica: infatti, l’entropia (il principio entropico) ha da lungo tempo dimostrato che le cose col tempo peggiorano ... se lasciate a se stesse (per questo si fa la pastorizzazione del latte!)

LA REALTA’ SOGGETTIVA DELL’AMORE

Ogni persona è unica e, quindi, possiede un proprio concetto dell’amore.

La nostra idea dell’amore riflette chi siamo, i nostri desideri, i nostri valori, le nostre aspettative e il nostro modo di vivere le relazioni: la parola “Amore” è tra le più usate nel linguaggio comune.

Se ne parla di continuo: tra le persone, in televisione, sulle riviste, sui siti, ecc.

Sull’amore si scrivono messaggi, poesie, libri... eppure sembra proprio difficile dare una definizione univoca dell’amore che metta tutti d’accordo.

Per esempio, se cercassimo una definizione “obiettiva” dell’amore su qualsiasi dizionario, leggeremmo:

“l’amore è un sentimento intenso e profondo di affetto, simpatia ed adesione, rivolto verso una persona, un animale, un oggetto o verso un concetto, un ideale”...

Ma una tale frase, cosa dice di noi, delle nostre passioni amorose, dei nostri tormenti e delle nostre gioie?

Una definizione oggettiva non rende ragione del nostro modo di vivere l’amore e dei nostri bisogni intimi che sono legati a questo sentimento.

Se ne parla di continuo forse proprio perché il concetto dell'amore appare davvero inafferrabile. E allora perché continuiamo a cercare una definizione se questa non è rappresentativa dei nostri vissuti personali?

Probabilmente perché, di fronte all'amore, ci sentiamo vulnerabili e allora abbiamo bisogno di dare una definizione, una forma precisa a un sentimento per il quale perdiamo il controllo.

Per esempio, "l'amare alla follia" sembra essere un'esperienza emotiva molto forte che, per certi aspetti, può anche spaventare.

In ogni caso, nonostante la paura, **gli esseri umani continuano a innamorarsi, spesso anche contro la loro volontà...**

Questo perché l'idea che noi ci facciamo dell'amore riflette chi siamo, i nostri desideri, i nostri valori, le nostre aspettative e il nostro modo di vivere le relazioni.

Di conseguenza, il nostro concetto dell'amore racchiude in qualche modo il nostro mondo interiore.

Quindi, è molto probabile che quando si parla dell'amore, ognuno parta da sé e della propria esperienza.

Due persone che stanno insieme è necessario che abbiano la stessa idea dell'amore?

Dal nostro partner possiamo cercare caratteristiche diverse da quelle che può cercare lui da noi. L'importante è che egli risponda ai nostri bisogni e noi ai suoi anche se questi sono diversi.

Per esempio, per un uomo l'amore della propria donna si esprime anche nel preparargli una buona cenetta perché egli dà a quella cena un valore profondo di attenzione e di cura.

La donna può dare alla stessa azione un valore diverso e considerarlo semplicemente un momento di routine all'interno della giornata.

Ciò vuol dire che, se è lei a preparargli la cena, lui si sentirà amato, all'inverso non si creerà, all'interno della coppia, un momento così significativo.

Magari la stessa donna, per esempio, attribuisce un forte valore sentimentale nell'essere accompagnata dal suo lui a far visita alla madre, senza che, a parti inverse, quest'importanza venga percepita nella stessa misura dal suo uomo.

E' interessante riflettere sul valore che noi diamo a certi aspetti della relazione piuttosto che ad altri e al valore che, diversamente da noi, il nostro partner attribuisce agli stessi o ad altri momenti. Questo serve per capire perché a volte ci arrabbiamo tanto se qualcosa non è avvenuta così come noi volevamo.

Allo stesso tempo, possiamo comprendere perché in una nostra mancanza, piccola e banale ai nostri occhi, l'uomo che amiamo non si è sentito amato.

Harville Hendrix affermava:

"Fai al tuo partner ciò che il tuo partner desidera che tu gli faccia".

Se guardiamo alla nostra coppia, potremmo accorgerci di quanto spesso le cose siano proprio così...

A. D'Oriano

Cos'è il romanticismo dell'amore?

In questo tipo di amore, non siamo noi a scegliere: semmai lo fanno i sentimenti!

L'amore romantico è, infatti, un sentimento spontaneo e involontario.

Non può essere provocato in modo intenzionale.

E' qualcosa che accade senza il nostro merito, inaspettatamente, forse una volta sola nella vita.

Infatti, nota Shakespeare,

"Ci sono persone che ti entrano nel cuore come ladri nella notte e se ne impadroniscono per sempre".

L'amore è il bisogno più profondo e strutturale della nostra psiche.

L'uomo non può vivere senza amore.

Egli rimane per se stesso un essere incomprensibile, la sua vita è priva di senso, se non gli viene rivelato l'amore, se non s'incontra con l'amore, se non lo sperimenta e lo fa proprio, se non vi partecipa pienamente.

L'amore ha il potere di trasformarci e di trasfigurare le cose che ci sono intorno.

E' un fenomeno, sotto certi aspetti, impressionante:

«Due persone che non si conoscevano per nulla, innamorandosi, diventano indispensabili l'una per l'altra come un figlio per i genitori». –F. Alberoni–

L'Amore è l'unica possibilità che noi abbiamo di conoscere l'essenza del mondo.

Solo chi guarda le cose con un sentimento di simpatia, può comprenderle in profondità: "Il vero Amore – scrive lo psicanalista Victor Frankl – non rende ciechi ma più capaci, anzi supremamente capaci di cogliere i valori del mondo.

L'io che Ama, nel donarsi al Tu, prova un arricchimento interiore che supera questo stesso Tu. L'intero creato gli appare più vasto, anzi immenso, pieno di pregi".

Nell'innamoramento, infatti, nota Alberoni, gli atti più comuni della vita quotidiana diventano straordinari:

“Ogni cosa si trasfigura: i volti ci appaiono belli, gli uomini gentili, le case, la natura stupenda.

Sentiamo il mondo pervaso da una forza positiva, animato dal soffio dell'assoluto: amando ci immettiamo nel grande respiro dell'universo, diventiamo parte del suo moto e della sua armonia”.

Ma, attenzione, l'amore non è sempre indipendente da noi. Al contrario, superata la fase poetica dell'innamoramento, esso costa volontà, è il risultato di un impegno paziente.

Ha scritto Aristotele che **l'Amore è un frutto che matura lentamente.**

Non è mai qualcosa di definito e compiuto. **È un processo non un prodotto.**

In altri termini, l'Amore non è un edificio già ultimato ma **un cantiere in perenne costruzione.**

Non è nemmeno solo questione di emozione, dal momento che essa è instabile.

Il sentimento amoroso, in questo caso, anziché un raptus irrefrenabile, **coincide con il proposito di camminare insieme verso una meta, con la consapevolezza di costruire una casa, magari modesta, ma in due, pietra su pietra.**

Equivale alla percezione di una simpatia di fondo che permane nonostante tutto.

Da L. Verdone, Se dico amore, Collana "Note di Psicologia", Paoline 2010, pp. 40, E. 5.

Ti sei mai chiesto cos'è l'amore romantico?

Profondamente, silenziosamente, intimamente, nel tuo cuore cos'è l'amore?

Forse la sensazione di un istante, che molti chiamano emozione?

L'amore è l'alito di vento che ti accarezza sulla vetta della cima di una montagna?

L'amore è la sensazione di speranza di fronte ad una preghiera?

L'amore è quella infinita pace di una carezza?

L'amore... è il calore di un abbraccio sincero?

L'amore è il dolce profumo di un bacio appassionato?

L'amore, cos'è l'amore?

In un attimo tutto si crea con l'amore ed in un secondo tutto si trasforma.

L'amore da luce ai giorni tutti uguali, è un barlume di gioia nei sorrisi dei bambini.

L'amore è un sogno, la luce accesa del focolare in una casa di campagna, è un libro di poesie tra le ginocchia, è una ninnananna della sera, è il primo incontro degli innamorati, è il pudore di un bacio sotto il lampione.

Attimi di eterno racchiusi in un unico, splendido messaggio: l'amore.

“Forse ciò che rende unico l'amore è questo suo inafferrabile morire e rivivere ad ogni istante.”

J. B. Gadea, dal libro "Di solitudine e amore".

Spesso ci chiediamo: "l'amore che cos'è?".

Deve essere qualcosa che ti rende forte e pazzo. Tanto forte da farti affrontare prove dure e superarle tutte... tanto pazzo da farti fare cose che solo a pensarci vorresti farti ricoverare in un ospedale psichiatrico...

So che quando lo penso sto bene, quando non c'è sto male, quando lo vorrei sentire e non ci riesco sono triste, quando non lo capisco mi avvilito, quando lo aspetto, anche per ore e ore, conto i secondi e ad ogni secondo associo un'immagine di esso.

So che deve essere qualcosa di travolgente e di dolcissimo ...

Talvolta lo so, ma non saprei spiegarlo.

D. Epifani