

Disquisizioni del tutto personali di un vegliardo ultranovantenne riguardo un tema tra i più vecchi e dibattuti da sempre: "l'Amore".

Prof. Dott. Edmondo Pasini Psicoterapeuta, spec. Psicologia e Psichiatria

Una simpatica conoscente (una di quelle persone con la quale quando ci si incontra casualmente si scambiano volentieri un saluto e due parole di convenevoli) avendo saputo che il mese passato di giugno io ho compiuto novant'anni, mi ha avvicinato e, scusandosi, con molto, molto imbarazzo, mi ha riferito di avere compiuto anche lei a giugno settanta anni e pertanto era molto preoccupata perché navigando su internet aveva letto che una sedicente coppia di psicologi affermava, citando le proprie ricerche, che *"dopo i settanta anni lo spirito invecchia più del corpo, soprattutto nella parte affettiva"*. Diminuirebbe inesorabilmente la capacità di amare e la percezione di essere amati; pertanto offriva, dopo un colloquio *on line*, un ciclo di lezioni personalizzate (naturalmente a pagamento) sempre *on line* allo scopo di *"mantenere la possibilità di provare le stesse emozioni amorose dei vent'anni"* e qualora si desiderasse una terapia più efficace uno dei due psicologi sarebbe stato disponibile per corsi personali. La mia interlocutrice era in ansia e molto preoccupata perché dopo un iniziale matrimonio disastroso si era felicemente risposata e aveva due figlie ventenni innamorate dei loro partner.

L'ho ampiamente rassicurata affermando in modo deciso, assumendo anche un tono da ex cattedratico per essere più convincente, che si trattava di “*notizie spazzatura*” e eventualmente di interessarsi nei rispettivi Ordini degli Psicologi se fossero veramente laureati e iscritti.

La notizia di per sé non sarebbe degna di essere riportata sul nostro sito, ma mi ha fatto riflettere riguardo alla potenza emotiva e affettiva e al relativo coinvolgimento globale, psichico e comportamentale, del termine “Amore”.

Nel caso attuale: una donna decisamente timida è talmente preoccupata da trovare il coraggio di rivolgersi ad un semisconosciuto, ex esperto della psiche umana, ma novantenne, da chiedergli se “a settanta anni ci si inaridisce affettivamente”. Inopportuna, maleducata? No, semplicemente angosciata di poter, anzi di dover, perdere la fonte della sua felicità e alla disperata ricerca di un consiglio e una rassicurazione.

Comunque mi ha fatto pensare al termine “Amore”, come lo si possa definire, quale significato e importanza abbia per ciascuno di noi. Pur sapendo che esiste un numero infinito di scritti di qualsiasi natura che riguardano il tema Amore, ho avuto anch'io la tentazione di trattarlo rivolgendomi a un pubblico che legge il sito delle Persone Altamente Sensibili, quindi presumibilmente emotive e pertanto più recettive a esperienze affettive e facilmente provate da vicende amorose, più o meno felici, per averle vissute.

Ne ho parlato con la nostra Presidente e la cara amica Eva Lena mi ha gentilmente dato l'autorizzazione.

Amore è un termine nel linguaggio comune molto abusato per indicare qualsiasi sentimento positivo e costituisce il tema eminente per narratori e poeti. Solo recentemente la Psicologia se ne è occupata e in linea di massima tutti gli psicologi concordano, mutuando, termini greci, nel distinguere: *l'agape*, l'amore altruistico; *l'affetto*, il bisogno di vicinanza e familiarità; *la philia*, la profonda ammirazione; *l'eros*, il desiderio sessuale e di possesso.

Psicoanalisi e Analisi Esistenziale sono le correnti di pensiero che maggiormente se ne sono occupate e rimando alla relativa letteratura chi volesse approfondire l'argomento.

Prima di tutto l'Amore va considerato una attività psichica completamente spontanea e indipendente dalla intelligenza, dal ragionamento, dalla logica e soprattutto dalla volontà; è assolutamente spontaneo, autonomo, lasciandoci nell'impossibilità e incapacità di interferire nella sua evoluzione. Pertanto non possiamo né crearlo, né abolirlo, né modificarlo indirizzandolo su un altro soggetto, né diminuire, né aumentarne l'intensità. È un istinto che ci lascia impotenti per l'aspetto emotivo-affettivo, ma che fortunatamente non ci obbliga a attuare il comportamento consequenziale desiderato. Mi spiego: se uno si rendesse conto di provare un sentimento che considera spregevole e che rifiuta razionalmente (ad esempio la pedofilia) è in grado, se pur con fatica, di mantenere un comportamento irreprensibile malgrado persistano le proprie pulsioni.

Lo considero un istinto primordiale, presente sin dalla nascita di tutti gli esseri viventi, connesso con l'angoscia

della solitudine reale. È impossibile vivere veramente soli e, (anche se io su queste pagine ho tessuto l'elogio della solitudine), ritengo che sia impossibile vivere veramente soli; si può preferire vivere isolati, appartati, comunque nessuno è veramente asociale da rinunciare a contatti, se pur minimi, con il gruppo sociale.

È consuetudine ritenere che esistano innumerevoli sfumature di Amore, ma, per praticità, riporto le due che, a mio avviso, ritengo fondamentali: quello assoluto, irrazionale e quello con componente razionale.

Il vero Amore è (o dovrebbe essere) assoluto, spontaneo, sganciato in modo totale da qualsiasi considerazione razionale; è il modo completo e perfetto "dell'unione duale" di due individui che si sentono legati reciprocamente, indissolubilmente, in una dimensione di felicità estrema che prescinde da qualsiasi altra situazione umana. Potrei continuare a definirla, ma mi basta affermare che è l'ideale dell'unione perfetta "Io-Tu" e non necessita di altro per continuare a sussistere.

Esso è stupendo, spontaneo, completo e non va confuso con altre manifestazioni: né con l'amore sessuale e la passione amorosa, né con l'amore platonico, né con l'amore romantico, né con la infatuazione, né con la simpatia. Sicuramente non è facile reperirlo in modo perfetto e, purtroppo come tutto quanto è umano, il tempo può logorarlo, soprattutto se siamo preda delle nostre insicurezze che non riusciamo a dominare. L'inizio è esclusivamente di natura spirituale e poi innesca reazioni psico-fisiche che lo completano. Sfortunatamente se non

abbiamo una normale accettazione di noi stessi e se nel rapporto prevalgono i sentimenti dell'*eros*, possono sorgere sentimenti di inadeguatezza, desiderio di possesso totale e paura ossessiva della perdita, che originano a loro volta dannose e angosciose crisi di gelosia.

È uno stupendo fuoco che tuttavia andrebbe alimentato da una comunicazione continua fatta non solo da parole, ma soprattutto da gesti semplici, sguardi, atteggiamenti apparentemente banali, ma che esprimono la gioia di essere assieme: *“Io sono con Te e mi basta per essere felice; ti adoro e mi sento completamente impotente di fronte a te. Io vivo solo per il nostro Amore e sono trascinato del tutto passivo nel suo vortice.”*

Dopo questo Amore idilliaco che ha un'origine solo affettiva occorre considerare quello che è determinato da “una scintilla” iniziale razionale che poi si tramuta, anche in brevissimo tempo, in Amore simile a quello precedente. Esempi classici e più comuni di inizi di tale tipo d'Amore sono: attrazione fisica, sessualità soddisfacente, medesimi interessi, medesimi progetti di vita, cultura e stile di vita simile, capacità e facilità a comunicare reciprocamente, ecc.

Inconsapevolmente si cercano partner con i quali abbiamo similitudini, quasi volessimo giustificare a noi stessi la nascita di un nuovo sentimento; in seguito, in un tempo più o meno lungo, poi ce ne innamoriamo veramente in modo completo. È il modo più frequente di innamoramento e permette la formazione di coppie stabili che, pur amandosi in modo soddisfacente, mantengono vicendevolmente la capacità di giudizio e di critica. Come ho

affermato in scritti precedenti, in questo caso è indispensabile che esista una accettazione reciproca dei limiti del partner senza volerlo modificare secondo un nostro canone ideale.

Prima di passare a trattare altri sentimenti positivi che sono impropriamente definiti Amore, accenno a quello che definisco “Amore-Dovere”, ossia sentirsi obbligati moralmente a voler bene razionalmente a persone verso le quali, pur non detestandoli, non proviamo alcun sentimento positivo spontaneo: sono questi i casi dolorosi che possono verificarsi in famiglia tra coniugi e purtroppo anche tra genitori e figli.

Pure a sé deve essere considerato “il Narcisismo” che se per minime manifestazioni è presente in tutti gli individui quale componente dell’autostima, ma se è esasperato non consente la possibilità e capacità di affezionarsi ad alcuno.

Nei casi soprariportati la presenza di Amore è solamente qualificabile (Presente/Assente) e non quantificabile (Quanto? Impossibile rispondere, non si sa!).

Esiste anche l’Amore Razionale determinato da motivazioni delle quali siamo consapevoli e, tra i molti, cito quello per il Denaro e quello per il Successo. Questi se sono solo una componente della nostra personalità non costituiscono problema, ma se diventano l’unico scopo di vita rendono quasi impossibile l’Amore emotivo. Essi sono conteggiabili, ma coloro che ne sono affetti in modo quasi esclusivo non sono mai contenti dei risultati ottenuti e si angosciano di non riuscire a incrementarli.

Dopo aver enunciato la Teoria riguardo la varia tipologia di Amore, spero in termini comprensibili, desidero esporre quanto accade nella pratica della vita comune.

Prima di tutto affermo che l'evenienza di essere coinvolti in un Amore del primo tipo è piuttosto rara; sicuramente inconsciamente aspiriamo ad esso, lo ricerchiamo e siamo contenti (direi felici e entusiasti) quando pensiamo di averlo trovato, ma poi in un tempo più o meno breve ci rendiamo conto di esserci sbagliati e la coppia che pensavamo perfetta si sfascia. Ne rimaniamo addolorati soprattutto se è il partner il primo a prendere l'iniziativa della rottura, tuttavia anche in questo caso comunemente si supera la crisi e ci si sente disponibili a ricercare *"il partner giusto"*.

Perché è accaduto quanto sopra? Uno dei due, o anche entrambi, è stato tratto in inganno da *"una cotta"*. Come possiamo definire questa esperienza affettiva che è tanto comune da far ritenere "soggetto problematico" chi non l'avesse mai provata? Io la definisco una violenta emozione, spontanea come tutte le emozioni, che rappresenta *"un allenamento sperimentale"* della propria vita affettiva; l'illusione di aver soddisfatto il desiderio inconscio di aver trovato "il Grande Amore." Malgrado generi sentimenti intensi, sovrapponibili all'Amore di primo tipo, non è mai spontanea, ma richiede una motivazione cosciente; si è attratti primariamente dalla bellezza, dal desiderio sessuale, dal fascino, dal prestigio, ecc. e in seguito ci si rende conto che è o solo personale o di entrambi e non si è creata una vera unità duale.

“La, anzi, le cotte” sono tipiche dell’età adolescenziale, sono caratterizzate da illusioni e disillusioni, entusiasmi e abbattimenti frequenti e servono a farci maturare affettivamente riguardo la scelta del partner. Teoricamente dovrebbero cessare raggiunto l’età adulta, ma possono persistere in soggetti prevalentemente immaturi e volubili pur essendo privi di una vera patologia psicologica. Possono anche evolvere in un Amore stabile e duraturo essendoci resi conto della bontà della scelta.

Ritengo di avere esposto le mie idee riguardo l’Amore che possono essere benissimo confutate e appositamente ho trascurato parlare della Simpatia e dell’Amicizia, sentimenti che hanno molti punti in comune con l’Amore perché non volevo dilungarmi.

Accenno ora a una mia constatazione personale dovuta alla mia lunga carriera professionale; logicamente non ha un valore assoluto, ma solo indicativo. Le Persone Altamente Sensibili citano sempre “l’Amore” tra i bisogni fondamentali per essere felici e alcuni, malgrado una situazione di coppia senza veri problemi, sogna nel proprio intimo di poter incontrare “Grande Amore”. In un articolo precedente ho trattato della vita affettiva delle PAS: sono persone che facilmente, senza un fine pratico, si cullano in sogni a occhi aperti. Pertanto non bisogna stupirsi se il sogno di *un Grande Amore* sia più frequente rispetto alla media; è una fantasia piacevole e non a caso la letteratura amorosa occupa una parte considerevole di quella totale.

Mi permetto terminare non con un consiglio, ma con una “*Prescrizione Medica*”, ossia una ricetta da accettare

senza discutere, che io ritengo (in base a una mia esperienza di oltre sessant'anni di attività riguardo problemi familiari e di coppia) sia fondamentale per mantenere un buon rapporto affettivo evitando dolorose crisi di coppia: *“evitare col partner di peccare di Superbia”*. Essa è il primo peccato dalla Creazione: Lucifero, il Portatore di Luce, era il più bello degli Angeli, e volle sentirsi e essere superiore a Dio, ma si ruppe il rapporto e lui finì male. La superbia nella coppia non è mai eccessiva e, anche se minima, è dovuta a sentirsi superiore, anche di poco, comunque superiore, rispetto al partner. Il maschilismo è la più evidente manifestazione plateale, ma nella coppia è costituita non da dichiarazioni esplicite ma da atteggiamenti che da soli possono essere considerati insignificanti, ma se frequenti dimostrano la convinzione di essere superiore. Il partner se ne rende conto e se non riesce a ribellarsi cade in una scontentezza esistenziale e facilmente in una dolorosa depressione, incurabile con psicofarmaci.

In questi casi si può creare l'illusione di avere trovato “il partner giusto” e cadere preda di profittatori per cui la separazione è la situazione migliore. Penso di averlo già scritto: *“Le belle fiabe possono terminare con: “non si sposarono e proprio per questo vissero a lungo contenti e felici.”*

Scusandomi per non essere mai breve, concludo affermando che per la nostra serenità soprattutto se viviamo in coppia e famiglia è indispensabile che sia presente l'Amore che tuttavia deve essere sostenuto da un dialogo che ha come base l'applicazione di una virtù

fondamentale: “l’Umiltà”, ossia la volontà di essere se stessi e mostrarsi senza difese e menzogne.

Nella vita comune quotidiana, anche se siamo irreprensibili e non scendiamo mai a compromessi, dobbiamo necessariamente adattare il nostro comportamento alle esigenze degli altri (ad esempio non esprimersi appieno su temi banali per evitare inutili discussioni), ma col partner è indispensabile essere completamente noi stessi. La nostra psiche in pubblico, pur essendo completamente se stessa, può permettersi di “indossare qualche panno” per celare qualcosa di minimo, ma col partner deve essere completamente nuda e trasparente. È l’unico modo per non soffocare l’Amore.