

Amore: l'arte di connettersi all'altro

Angela Baio

L'amore, con le sue passioni e le contraddizioni è il grande motore del ciclo della vita. Attrae con l'innamoramento, induce alla riproduzione attraverso il sesso, permette l'allevamento della prole attraverso l'attaccamento (Bowlby).

“Senza l'amore tutte le luci si sarebbero spente da tempo: perché è questa forza che permette alla vita di rinascere ogni volta e di passare da una generazione all'altra....E' la storia della vita: una storia lunghissima che ci portiamo dentro codificata nei nostri geni”. (Piero Angela)

Spesso si confonde l'Innamoramento con l'Amore, è facile innamorarsi, difficile amare.

Innamorarsi non è una scelta razionale, anzi non è neppure una scelta, è essere presi dall'amore, non è un atto di volontà; chi è innamorato perde i confini del suo io e si fonde con l'altro. “Significa spostare il baricentro della propria vita e orbitare intorno a un nuovo punto di riferimento” Esiste solo la persona di cui siamo innamorati, le altre fanno da sfondo. Non ci sono difetti, tutto viene idealizzato, e se la persona della quale si è innamorati ha difetti, questi vengono “oscurati da una specie di daltonismo emotivo”.

In questa fase la persona proietta nell'altro le sue attese, vede nell'altro la realizzazione delle proprie possibilità e dei propri sogni. Non si ama tanto l'altro, ma l'altro è, a livello inconscio, la compensazione dei propri bisogni. Chi ama si trova ad essere un'unica realtà con l'amato .

L'innamoramento è un'esperienza inevitabilmente temporanea, questo non significa che cessiamo di amare una persona della quale eravamo innamorati, ma che l'estasi finisce, qualcuno con ironia afferma che finisce la poesia e si passa alla prosa.

Ma che cosa amiamo della persona che amiamo? Il corpo? Il carattere? Le idee? P. Angela ha riportato un'indagine fra persone di diverse età e ceto sociale che elenca gli elementi che in un uomo attrae la donna e viceversa. Gli uomini sono attratti

oltre che dalla bellezza, anche dalla dolcezza, gentilezza, simpatia, intelligenza onestà, sensualità. Le donne sono attratte oltre che da queste caratteristiche anche dalle mani, dal viso, dagli occhi, dal senso dell'umorismo, anche da un certo benessere.

Quando si supera la tentazione di assorbire l'altro e di omologarlo, quando si rispetta l'altro, lo si valorizza, quando si incontra l'altro nella sua alterità, si passa dall'innamoramento all'Amore.

L'Amore

In Genesi 2,18: “non è bene che l'uomo sia solo; gli voglio fare un aiuto che gli sia simile”. (State molto attenti a non far piangere una donna: poi Dio conta le sue lacrime! La donna è uscita dalla costola dell'uomo, non dai suoi piedi perché debba essere calpestata, né dalla testa per essere superiore, ma dal fianco per essere uguale...un po' più in basso del braccio per essere protetta e dal lato del cuore per essere amata. Torah Talmud) “Simile”, significa che sta davanti, di fronte, il rapporto uomo – donna indica un rapporto di parità, uno di fronte all'altro. (Adamo ed Eva, così nasce l'amore)

Adamo ed Eva, diventati consci di se stessi, si sono accorti della loro diversità, ma essi restano estranei, perché non hanno imparato ad amarsi, pur riconoscendo la loro separazione. Questa consapevolezza della separazione è fonte di ansia, nasce un profondo bisogno nell'uomo, il bisogno di superare l'isolamento, di evadere dalla prigione della propria solitudine. Oggi questo bisogno è diventato ancora più prepotente e la relazione emotiva fondamentale è quella dell'amore. L'amore ci porta a legarci a persone che per noi sono preziose e rappresentano per noi un rifugio sicuro che ci consente di affrontare gli accadimenti della nostra esistenza.

La relazione con gli altri

Noi tendiamo a legarci emotivamente agli altri, perché richiesto geneticamente dal nostro corpo. Abbiamo bisogno di relazioni di attaccamento emotivo con l'altro per sopravvivere, così come del cibo, della protezione.

Abbiamo bisogno dell'Amore

Ma a noi chi insegna l'Amore? In particolare ce lo insegnano i nostri genitori. Sono i nostri primi insegnanti, ma non sempre sono i migliori. Diventare adulti forse significa trovarsi di fronte queste due persone e vederli come esseri umani simili a noi e riuscire a rendersi conto che sono soltanto esseri umani.

Oggi la nostra società è malata di individualismo, noi pensiamo che essere adulti significhi essere indipendente e non aver bisogno di nessuno. Ecco perché stiamo morendo tutti di solitudine. Il contrario dell'amore non è l'odio, ma l'apatia, l'indifferenza. Se qualcuno odia, deve provare qualcosa per me, altrimenti non mi odierrebbe. Quindi c'è una possibilità di comunicare, ma se quello neppure mi vede, è finita...non posso mettermi in contatto con lui. L'uomo ha bisogno di qualcuno che gli voglia bene e ha bisogno di sentirsi realizzato.

Abbiamo bisogno di un certo nutrimento, abbiamo bisogno di qualcuno che ci tocchi, abbiamo bisogno di qualche manifestazione d'amore, abbiamo bisogno di essere amati.

Ognuno di noi ha un grande, incredibile potenziale d'amore, ma è amore in potenza e, come tutte le cose in potenza, se non viene realizzato, se non viene tradotto in pratica, non serve a molto. L'uomo di oggi è un uomo impaurito da ciò che porta dentro di sé e da ciò che ruota attorno a se stesso, ma nello stesso tempo un uomo che soffre, come ha detto Papa Francesco, della sindrome di Giona, (ipocrisia, credere solo in se stessi, sufficienza, pensare che gli altri si debbano arrangiare). Abbiamo veramente dimenticato cosa significa donare, e donare con umiltà. Io ti do amore perché ti amo non perché mi aspetto che tu ricambi il mio amore.

Ogni giorno prendiamo qualcosa dalla terra, prendiamo qualcosa dall'aria, prendiamo qualcosa dalla bellezza...che cosa diamo in cambio? Vivere nell'amore è vivere nella vita e vivere nella vita è vivere nell'amore. La vita è il dono che Dio ci ha fatto. Il modo in cui viviamo la nostra vita è il dono che facciamo a Dio, che sia un dono fantastico.

Diversi tipi di amore

L'esperienza amorosa si manifesta in tre modi fondamentali:

- Come attrazione del corpo (eros)
- Come attrazione del sentimento (philia)

- Come attrazione dello spirito (agàpe)

Eros: il rischio è possedersi e possedere, cercare il proprio piacere e il proprio interesse, in una visione “egocentrica” presente soprattutto nell’innamoramento, perché l’altro è vissuto come colui che colma ogni mio bisogno personale

Philia: la forma perfetta dell’amore personale, esprime la fusione di due anime, amicizia, alleanza, affettuosità, comunione.

Agàpe: amore della benevolenza, ad esempio dei genitori verso i figli, dei figli verso i genitori anziani, e poi la cura del prossimo (in latino “caritas”).

L’essere umano è pluridimensionale. Per cui a seconda quale dimensione del nostro essere entra in gioco, vengono generati i diversi tipi di amore. L’essere umano ha una componente biologica - fisica, psicologica, spirituale, quando la nostra energia viene attratta in modo irresistibile a livello del corpo si ha *eros*, o amore erotico; quando la nostra energia viene attratta in modo irresistibile a livello della psiche si ha la *philia* o amore romantico, emotivo; quando la nostra energia viene attratta in modo irresistibile a livello dello spirito si ha *agàpe* o amore spirituale. Naturalmente questa suddivisione non è rigida, dato che l’essere umano ha in sé tutte le componenti, come sopra abbiamo visto e, quando si dà l’esperienza globale dell’amore, è sollecitato nella sua totalità, tutte le sue componenti entrano in gioco.

E’ vero infatti che il corpo non è mai solo corpo, ma è il corpo di una persona con un carattere, una personalità e direi una libertà, se riduciamo l’essere umano al solo corpo lo avviliamo (nella nostra cultura una delle concezioni predominanti è quella edonistica, dove l’altro è ricercato esclusivamente per il proprio godimento sessuale)

L’amore sentimentale nasce quando il desiderio si concentra su una persona a esclusione di tutte le altre persone, ma anche ogni altra cosa, dimensione sociale, giustizia, cultura etc., si arriva anche, per servire l’altro, a perdere la propria dignità. L’individuo che vive questo tipo di amore non sale mai al disopra del livello emotivo e passionale della sua esistenza, ignora quindi la dimensione spirituale, la possibilità della libertà da sé.

L’amore spirituale nasce quando sia l’attrazione del corpo sia l’attrazione del sentimento vengono governate da una dimensione superiore, più alta. Più libera e

quindi in grado di gestire la dipendenza intrinsecamente insita nell'esperienza dell'amore. La forza spirituale che è in noi non è nemica dell'amore erotico e dell'amore sentimentale, li salva anzi dalla carica distruttiva e autodistruttiva che essi contengono. Chi ama di un amore spirituale ama l'anima, la personalità interiore, la libertà dell'altro. L'amore maturo è sintesi di eros, sentimento e spirito, è l'amore completo. "Forse l'amore è il processo con il quale ti riconduco dolcemente a te stesso" (A. Saint – Exupéry), non a ciò che voglio che tu sia, ma a ciò che sei.

Amore personale e amore impersonale

Ma la nostra riflessione ci porta ora a prendere in esame che esistono due tipi di amore: amore personale e amore impersonale.

L'amore personale è l'amore per un altro essere umano, a cui si lega la totalità della vita, con il coinvolgimento del corpo, del sentimento e dello spirito. Rientra in questo tipo d'amore, l'amore per i genitori, figli, amore denominato familiare, anche l'amicizia rientra in questo tipo d'amore. L'amore del prossimo, dai vicini, colleghi, compagni, umanità nel suo insieme, dedizione ai più poveri, ai più sfortunati.

Oggi, non sono parole mie, "la più grande carestia che c'è nel mondo è la mancanza di amore e di comunione. L'amore e quindi la comunione non si realizza donando dei soldi, o creando dei redditi e capitali. L'amore e la comunione si realizza condividendo la propria vita.

Il secondo tipo di amore è l'amore interpersonale, a questo tipo di amore appartiene innanzitutto **un indefinito amore per la vita**, quel sentimento vitale che ci fa essere lieti per il solo fatto di esserci, di scoprire che siamo unici al mondo, che siamo una combinazione speciale per uno scopo, abbiamo un contributo da dare e solo noi possiamo riempire lo spazio che ci spetta nel mondo.

Poi c'è l'amore per la natura e le sue manifestazioni, ricordiamo Francesco d'Assisi nel suo "Cantico delle creature", pensiamo che è stato composto ad un anno prima della morte, ed era già ammalato e quasi cieco. Ancora c'è l'amore per gli animali. Poi abbiamo l'amore per un ideale, la giustizia, la politica, la libertà. Nell'amore ideale si può collocare l'amore per l'arte, la musica, la filosofia, la letteratura, la

ricerca scientifica. Sono degli ideali che esercitano per qualcuno una tale attrazione che connota tutta la loro vita e che possiamo chiamare dunque amore.

Abbiamo infine due forme d'amore che possiamo definire sovrapersonali: l'amore **per sé e l'amore per Dio**, entrambe le forme non rientrano nella categoria dell'amore personale e interpersonale, perché la divinità e il proprio sé trascendono sia la categoria di persona, sia la categoria di oggetto.

L'amore per Dio richiede una trattazione molto complessa, portiamo la nostra attenzione **all'amore per sé**. La cura di sé e la fiducia verso il proprio sé è necessaria. L'accettazione – amore di sé si basa sulla comprensione del fatto che noi abbiamo bisogno di noi stessi. L'amore per se stessi ci rende più fiduciosi e più contenti. Il male della nostra cultura è l'estremo di questo amore per sé, l'egocentrismo (selfie, narcisismo digitale), "una volta l'uomo teneva la propria mente impegnata nel lavoro e adesso la smarrisce nello specchio". L'equilibrio si colloca nel concepire l'io possibile solo in relazione all'alterità, la relazione è per l'io costitutiva, originaria, coesistente. Se noi dunque comprendiamo che l'io è le sue relazioni, la maniera migliore di fare del bene a se stessi è volere e fare il bene agli altri, e viceversa la maniera migliore di volere e di fare del bene agli altri è volere e fare il bene a se stessi. Egoismo e altruismo sono separati solo per chi ritiene che l'io possa esistere indipendentemente dagli altri.

Ronald Laing diceva: "Noi pensiamo molto meno di quanto sappiamo. Sappiamo molto meno di quanto amiamo. Amiamo molto meno di quanto si possa amare. E così siamo molto meno di ciò che siamo".

Conclusione

"Se calarsi come un palombaro alla ricerca delle correnti di fondo che muovono il nostro comportamento in amore è stimolante intellettualmente, lasciarsi invece andare, e farsi trasportare dalla corrente, vuol dire entrare in una nuova dimensione straordinaria dove non contano più le domande, le teorie, le sperimentazioni, ma solo uno sguardo: si può dire con cosmica sincerità: Ti amerò per sempre!" Piero Angela

Riflessioni personali

- **Cosa ho ricevuto, di fatto, come figlio/a dai genitori?**
- **Cosa desideravo ricevere, allora, dai genitori, che non ho ricevuto?**
- **Cosa ora avrei voluto ricevere allora dai miei genitori?**
- **Che cosa mi porto dietro dalla relazione familiare che mi può aiutare nel relazionarmi con gli altri?**
- **Vedo l'altro come uno che può guarire eventuali mie ferite o una risorsa per arricchire la mia persona?**
- **Vedo l'altro come un rischio, come un attacco alla mia tranquillità, o come una possibilità di imparare, sentire, crescere e progredire?**