

smart
books

Simone Olianti

L'amore non è mai sprecato

Conversazioni su amore
e perdono

 EDIZIONI
MESSAGGERO
PADOVA

Per contattare l'autore:
dr.olianti@gmail.com



Associazione di volontariato, Onlus
Tutto è Vita
www.tuttovita.it



ISBN 978-88-250-4977-0
ISBN 978-88-250-4978-7 (PDF)
ISBN 978-88-250-4979-4 (EPUB)

Copyright © 2019 by P.P.F.M.C.
MESSAGGERO DI SANT'ANTONIO – EDITRICE
Basilica del Santo - Via Orto Botanico, 11 - 35123 Padova
www.edizionimessaggero.it

Indice

Introduzione	9
L'uomo non può vivere senza amore	15
L'amore che fine ha fatto?	15
Quello che sappiamo sull'amore	29
<i>Il triangolo dell'amore.</i>	30
<i>Il disturbo da stress post-romantico.</i>	34
<i>L'amore che dura: la coppia longeva.</i>	43
<i>Quando l'amore fa fiorire la vita</i>	61
<i>Imparare le lingue dell'amore.</i>	81
Tra teorie e pratica: l'amore «si fa»	99
Seminare l'amore: incontri da ricordare	101
Sulle ferite del cuore: il balsamo del perdono ..	108
Il perdono riapre il futuro	112
Che significa perdonare?	116
Cosa il perdono è e cosa non è	125
Perdonare per imparare ad amare	130
Ringraziamenti	134
Riferimenti bibliografici	136

*Omnia vincit Amor:
et nos cedamus amori*
*«Tutto vince Amore,
e anche noi cediamo all'amore».*
(VIRGILIO, Bucoliche, X, 69)

*Fortitudo amor facile tolerans omnia
propter quod amatur*
*«Il coraggio è un amore
che sopporta facilmente ogni cosa
in vista di ciò che ama».*
(SANT'AGOSTINO, Polemica con i manichei)

*A Silvia,
che ha ceduto all'amore.*

Introduzione

*Dona a chi ami
ali per volare
radici per tornare
e motivi per rimanere.*
(Dalai Lama)

Ancora un libro sull'amore? Non ce ne sono già abbastanza? Ho aspettato tanto a dire e a scrivere qualcosa sull'amore: ci vuole un po' di vita addosso per scrivere qualcosa di sensato, qualcosa che non sia scontata. Alla fine, ci sono poche cose nella vita che contano davvero: una di queste è l'amore.

Ci sono tre grandi rompicapi al mondo: quello dell'amore, quello della morte e, tra questi due e parte di entrambi, il rompicapo di Dio¹.

Sì, l'amore è un grande rompicapo che ci coinvolge, ci esalta e ci devasta fin dalla

¹ N. WILLIAMS, *La parola amore nella terra di Clare*, Mondadori, Milano 1999, 11.

più tenera età, ci orienta e ci toglie il respiro, ci nutre e ci affama, ci incanta e ci sfinisce. Nessun essere umano può dire di avere vissuto veramente se non ha amato, se non è stato amato. Perché l'amore, quando è genuino e sincero sa di Dio, ha il sapore di Dio, che è l'amore.

Faccio mie le parole di una filosofa lettona, ormai scomparsa da molti anni, che ha scritto cose memorabili sull'amore:

Oso scrivere sull'amore perché è attraverso l'amore che sono stata redenta dall'abisso della morte, dal precipizio della malinconia, dalla tempesta della disperazione, dalla prigione di una malattia inguaribile. Conosco la forza dell'amore, la sua tenacia, ma conosco anche la sua fragilità. Per esperienza personale so che esso è capace di spostare le montagne: basta però un soffio venefico per farlo appassire come la più delicata delle mimose. Amore e morte sono i problemi determinanti nella vita di ognuno².

Sì, anche per me è così: l'amore mi ha redento dall'abisso della morte e dalla prigio-

² Z. MAURINA RAUDIVE, *Saggi sull'amore e sulla morte*, Paoline, Cinisello B. (MI) 1993, 5.

ne del mio ego, traghettandomi verso l'altro, passeggiando sulle acque della morte, come Gesù sul lago di Galilea (cf. Mt 14,24-31).

Tutte le volte che, come Pietro, ho dubitato e mi sono ripiegato su me stesso, ho rischiato di annegare. Solo l'amore ci salva e ci redime. Per questo ho avuto l'audacia di scrivere per condividere quanto di bello e di buono ho imparato, non solo dai miei studi, ma anche dall'incontro con tante persone incontrate nel viaggio della vita.

In questo piccolo volume ho raccolto e sistemato alcune conferenze e lezioni che ho tenuto negli ultimi anni ai miei studenti e ai partecipanti dei corsi di trasformazione personale dei *Metánoia Workshop*, sia sull'amore di coppia che sul perdono.

E come ripeto spesso ai miei studenti: se a un insegnante occorre almeno un'ora per spiegare un concetto, al poeta basta un verso. In questo caso, in verità, molti, bellissimi versi di Jacques Prévert (1900-1977), un poeta che ho molto amato nella mia giovinezza:

Questo amore
Così violento
Così fragile
Così tenero

Così disperato
Questo amore
Bello come il giorno
Cattivo come il tempo
Quando il tempo è cattivo
Questo amore così vero
Questo amore così bello
Così felice
Così gioioso
Così irrisorio
Tremante di paura come un bambino quando è buio
Così sicuro di sé
Come un uomo tranquillo nel cuore della notte
Questo amore che faceva paura
Agli altri
E li faceva parlare e impallidire
Questo amore tenuto d'occhio
Perché noi lo tenevamo d'occhio
Braccato ferito calpestato fatto fuori negato
cancellato
Perché noi l'abbiamo braccato ferito calpestato fatto fuori negato cancellato
Questo amore tutt'intero
Così vivo ancora
E baciato dal sole
È il tuo amore
È il mio amore

È quel che è stato
Questa cosa sempre nuova
Che non è mai cambiata
Vera come una pianta
Tremante come un uccello
Calda viva come l'estate
Sia io che tu possiamo
Andare e tornare possiamo
Dimenticare
E poi riaddormentarci
Svegliarci soffrire invecchiare
Addormentarci ancora
Sognarci della morte
Ringiovanire
E svegli sorridere ridere
Il nostro amore non si muove
Testardo come un mulo
Vivo come il desiderio
Crudele come la memoria
Stupido come i rimpianti
Tenero come il ricordo
Freddo come il marmo
Bello come il giorno
Fragile come un bambino
Ci guarda sorridendo
Ci parla senza dire
E io l'ascolto tremando
E grido
Grido per te

Grido per me
Ti supplico
Per te per me per tutti quelli che si amano
E che si sono amati
Oh sì gli grido
Per te per me per tutti gli altri
Che non conosco
Resta dove sei
Non muoverti
Non te ne andare
Noi che siamo amati noi t'abbiamo
Dimenticato
Tu non dimenticarci
Non avevamo che te sulla terra
Non lasciarci morire assiderati
Lontano sempre più lontano
Dove tu vuoi
Dacci un segno di vita
Più tardi, Più tardi di notte
Nella foresta del ricordo
Sorgi improvviso
Tendici la mano
Portaci in salvo³.

Ho scritto questo libro per me e per voi,
perché credo che solo l'amore possa tender-
ci la mano e portarci in salvo.

³ J. PRÉVERT, *Questo amore. Poesie per giovani innamorati*, Salani, Milano 1998, 9.

L'uomo non può vivere senza amore

Non c'è fine al mio stupore, al mio tacerlo.

Ascolta

come mi batte forte il tuo cuore.

(Wisława Szymborska)

Guai a chi avrà amato solo corpi, forme, apparenze.

La morte gli toglierà tutto.

Cercate di amare le anime. Le ritroverete.

(Victor Hugo)

L'amore che fine ha fatto?

Ero poco più di un ragazzo, da poco maggiorenne e studente liceale. Amavo lo studio, lo sport e frequentavo un fantastico gruppo giovanile della mia parrocchia, a Firenze. Da pochi mesi era stato eletto, dopo secoli, un papa straniero, un polacco: Karol Wojtyła, che prese il nome di Giovanni Paolo II. Insieme agli amici del gruppo leggemmo insieme la sua prima enciclica: *Redemptor hominis*. Era la prima volta che leggevo una lettera di un papa ai fedeli di tutto il mondo. Rimasi folgorato dall'*inci-*

pit del decimo paragrafo: «L'uomo non può vivere senza amore»⁴. Una semplice frase, buttata lì all'interno di un testo articolato e per me complesso. Unito al bisogno imperioso che sentivo di dare un significato alla mia vita e al primo, delicato e tenace amore della giovinezza che stavo vivendo, quella semplice frase si è scolpita nel cuore e mi ha accompagnato tutta la vita, sino alla soglia della senilità. Oggi dopo tante esperienze, travagli, peripezie e più di trent'anni che ascolto e accompagno le persone, sono sempre più convinto della verità profonda di quella semplice frase: non si può vivere senza amore. Si esiste davvero soltanto se si è amati e se si ama. Si riconosce davvero chi siamo soltanto nello sguardo dell'altro. Tutta la nostra vita è uno slancio continuo, talvolta inconsapevole verso l'amore. Anche quando commettiamo sciocchezze o fomentiamo veri e propri drammi lo facciamo per rispondere a questo anelito, a questa sete insaziabile d'amore.

⁴ GIOVANNI PAOLO II, Lettera enciclica *Redemptor hominis* (4 marzo 1979), n. 10.

Nelle mie conferenze o nelle lezioni ai miei studenti parlo raramente e con pudore dell'amore: la cosa più necessaria e più inafferrabile della vita. Eppure oggi, a quasi sessant'anni, vedo come i miei sentimenti col tempo si siano raffinati, semplificati, amplificati. Avverto un bisogno stringente di condividere quel poco che ho imparato, con la consapevolezza che siamo tutti scolari alla scuola dell'amore: si rimane apprendisti per tutta la vita.

Non c'è essere umano, poeta, filosofo, scienziato, artista, sacerdote o mistico che non si sia interrogato sul mistero dell'amore. L'amore è un tema ineludibile, non si scappa; a qualsiasi età della vita ci intriga e ci avvinghia senza mai lasciarsi afferrare del tutto. Per questo preferisco parlare di mistero dell'amore e non di enigma: si comprende qualcosa dell'amore soltanto vivendolo, entrando con timore e tremore ma anche con determinazione nei suoi tortuosi labirinti. Chi di noi non ha sofferto almeno una volta nella vita per un pena d'amore, per un amore sbocciato e reciso troppo prematuramente, per il triste disarmo del cuore che impotente e ostinato non riesce a rassegnarsi al vuoto e

alla miseria di una vita isolata, sterile e senza amore? Chi di noi non ha provato, almeno per una volta la vertigine di essere guardati, toccati e scelti come persone uniche fra tanti che ci sono e di essere chiamati per nome in un modo che non è possibile scordare? Oggi sappiamo molte cose sulla chimica dell'innamoramento e del legame amoroso: conosciamo il ruolo dei neurotrasmettitori, dei geni e delle reazioni psicosomatiche che sono coinvolte nell'innamoramento, nella passione, nel legame duraturo e anche nelle ferite, nelle fratture e nelle perdite di un amore che volevamo durasse per sempre. Le neuroscienze ci stanno offrendo un contributo prezioso per comprendere cosa accade dentro di noi quando amiamo o quando perdiamo un amore. Eppure soltanto il linguaggio del poeta è capace di diradare la nebbia che avvolge il mistero, non offrendo spiegazioni o facili e improvvisate soluzioni, ma soltanto dischiudendo una piccola monofora alla luce mattutina dell'alba e diradando, anche se solo per poco, la tenebra della notte.

Oh no! Amore è un faro sempre fisso
Che sovrasta la tempesta e non vacilla mai;

[...]

Amore non muta in poche ore o settimane,
ma impavido resiste al giorno estremo del
giudizio:

se questo è errore e mi sarà provato,
io non ho mai scritto, e nessuno ha mai
amato⁵.

Non ci sono dubbi né scappatoie: dell'a-
more non si può fare a meno se si vuol vivere
una vita viva, gustosa e che abbia un senso.

Ma oggi che cos'è l'amore? Cos'è diventa-
to? Al tempo della comunicazione globale e
dei *social*: che fine ha fatto l'amore? Non in-
tendo soltanto l'amore di coppia, ma anche
l'amore per i figli, per gli amici, per gli esseri
umani, che come noi, anche se talvolta con
linguaggi diversi, condividono questa fame
e questa affannosa ricerca.

«La verità, vi prego, sull'amore», esclama-
va il *poeta* Wystan Hugh Auden⁶; una
verità che tutti noi, fin dall'adolescenza vor-
remmo conoscere. Ma esiste un'unica verità
sull'amore? Difficile da dire. Se volessimo

⁵ W. SHAKESPEARE, *Sonetto 116*, in Id., *Tutte le opere*, Garzanti, Milano 1999, 233.

⁶ Cf. W.H. AUDEN, *La verità, vi prego, sull'amore*, Adelphi, Milano 1994²³.

definire l'amore come si fa con un qualsiasi sostantivo, credo che ogni definizione sarebbe più o meno accettabile e degna di considerazione. Preferisco pensare che l'amore sia un processo, un verbo che indica un percorso da apprendere, piuttosto che qualcosa di statico e definito una volta per tutte. Più vado avanti con gli anni e più mi convinco che l'amore non è un sentimento, talvolta così volubile e passeggero, ma piuttosto una capacità e una scelta.

Si impara ad amare e si sceglie di amare. Erich Fromm ha intitolato uno dei suoi libri più conosciuti e riusciti: *L'arte di amare*. Amare è un'arte che richiede un paziente e finissimo lavoro artigianale: dedizione, cura, passione e tenacia. «Amare – scrive – è essenzialmente un atto di volontà. Amare qualcuno non è solo un forte sentimento; è una scelta, una promessa, un impegno»⁷.

Adesso vorrei tornare alla domanda: l'amore che fine ha fatto?

La prima cosa che balza agli occhi è che l'amore oggi è a scadenza, a tempo: non ha più rapporti o quasi con il «per sempre». Si

⁷ E. FROMM, *L'arte di amare*, Mondadori, Milano 1996, 74.

consuma come si consumano le altre merci. Quando smette di funzionare è più conveniente cambiare l'oggetto che provare a ripararlo. «L'amore è offeso nella sua pretesa di durare» (Massimo Recalcati), anzi si parte già con la consapevolezza che non sia destinato a durare.

Un altro aspetto, legato al primo, è che esiste, sembra, una proporzione inversa tra l'intensità del desiderio, della passione amorosa e la sua durata.

Più un amore dura, più perde di intensità, più dura e più si trasforma in «una camera a gas», come recita una bella canzone di Gianna Nannini. Questa apparente dicotomia tra desiderio erotico e legame affettivo è stata radicalizzata da Sigmund Freud, il padre della psicoanalisi, il quale sosteneva l'ipotesi che esista una radicale alternativa tra il desiderio erotico e il legame affettivo e familiare: o c'è legame familiare o c'è desiderio erotico, come se il desiderio erotico potesse sopravvivere solo fuori dal legame familiare. Personalmente credo che questa visione dell'amore e dell'eros oggi molto diffusa sia una rappresentazione patologica e che questa scissione tra ricerca dell'oggetto del

desiderio e l'oggetto d'amore provochi non poche sofferenze non solo tra i più giovani, ma anche nelle persone più avanti negli anni.

A fondamento di questa rappresentazione falsa o ambigua dell'amore ci sono alcune menzogne sull'uomo. O forse sarebbe meglio chiamarle eresie antropologiche. L'eresia evidenzia una verità monca, parziale sul mistero dell'uomo.

La prima menzogna sulla natura dell'uomo è quella della libertà, interpretata come il capriccio di fare ciò che si vuole, ciò che ci soddisfa, ciò che ci "auto-realizza". È la libertà svincolata dalla responsabilità⁸, la libertà come affermazione dell'ego; una rappresentazione narcisistica dell'io. Amare è prendersi cura del destino dell'altro e questo esige responsabilità verso l'altro. Il nostro tempo esalta il mito dell'indipendenza e dell'autosufficienza: io basto a me stesso. Ma l'amore e il desiderio di amare cominciano proprio dal riconoscimento della nostra insufficienza, del nostro bisogno dell'altro.

⁸ Su questo punto ho già scritto: cf. S. OLIANTI, *Scegli di vivere. Cambiamento e gusto della vita*, EMP, Padova 2017 e ID., *Il coraggio di vivere. Oltre le paure che ci abitano*, EMP, Padova 2018.

«Guai al solo – recita l'autore del libro biblico di Qoélet – se cade non ha nessuno che lo rialzi» (Qo 4,9-11). L'amore ha il potere di sollevare la vita dalla sua insignificanza, a condizione che si scelga di stare in un continuo stato di apprendimento. Amare è imparare la lingua dell'altro, perché l'altro parla sempre una lingua straniera. Bisogna fare la fatica, che dura tutta la vita, di imparare l'alfabeto dell'altro. Questo va oltre ciò che si sente e ciò che si prova. Per questo continuo a ripetere a me stesso, e soprattutto ai tanti giovani che incontro, che l'amore non è un sentimento ma una capacità: qualcosa che si impara con fatica se si sceglie di amare e non soltanto di provare emozioni e sentimenti, di questi tempi sempre più volubili. Scrive Bell Hooks:

La nostra disillusione in campo amoroso riguarda l'amore romantico; ma se si fallisce in amore è proprio perché non si è appresa l'arte di amare. È molto semplice. Spesso confondiamo una passione perfetta con il perfetto amore⁹.

⁹ B. Hooks, *Tutto sull'amore. Nuove visioni*, Feltrinelli, Milano 2000, 134.

La seconda menzogna o eresia antropologica è l'illusione del nuovo: del nuovo oggetto, delle nuove esperienze, delle nuove sensazioni¹⁰. E quando l'oggetto che abbiamo tra le mani è scaduto, lo cambiamo. È la legge del mercato: gli economisti la chiamano legge dell'obsolescenza. Il guaio è che questa logica ha invaso anche i legami affettivi: se una moglie "si guasta" si cambia con una più giovane ed efficiente. Questa del "nuovo" è una vera e propria forma di idolatria. Ma come tutte le forme di idolatria è destinata a non saziare l'abisso del cuore umano. Il nuovo dà un'ebbrezza iniziale, ma non soddisfa; anzi nel nuovo faccio l'esperienza della mia stessa insoddisfazione: il nuovo amore spesso è deludente come quello di prima.

Il segreto di ogni unione riuscita, di un amore longevo e nutriente è scoprire e vivere ogni giorno il nuovo nello stesso. Il nuovo non è opposto allo stesso: il nuovo è tutto dentro lo stesso. Questa è la logica del ma-

¹⁰ Ho trovato una profonda consonanza tra le cose che vado dicendo da anni nei miei corsi e nelle mie conferenze e quanto scritto in M. RECALCATI, *Non è più come prima. Elogio del perdono nella vita amorosa*, Raffaello Cortina, Milano 2014, 25-32.

trimonio e della vita monastica: trovare ogni giorno il nuovo nella ritualità quotidiana, nella scansione ordinaria delle cose e degli avvenimenti. Ogni giorno è nuovo. Sant'Agostino, con la geniale capacità di sintesi che lo caratterizzava, nel mettere in relazione la continuità tra l'Antico e il Nuovo Testamento scriveva: «Novum in vetere latet et in novo vetus patet»¹¹.

Bisogna coltivare lo stupore e la meraviglia del nuovo nello stesso. È un allenamento entusiasmante e sfibrante per rendere la routine, che ammazza anche le unioni più solide, una sfida emozionante. È la logica della vita e della natura. Se smettiamo di seguire la vita e la natura soffriamo molto, perché la vita è più saggia di noi e sa dove vuole portarci. Pensate all'avvicinarsi delle stagioni; ogni anno ci stupiamo della primavera, che rende nuova la vita dopo il letargo dell'inverno: pur vedendola ogni anno, anche chi, come me, vive in campagna non finisce di stupirsi al suo arrivo.

¹¹ S. AGOSTINO, *Quaestiones in heptateucum*, 2,73: PL 34, 623.

L'amore è rendere nuovo ogni giorno lo stesso. Questo è il miracolo dell'amore: rendere nuovo lo stesso volto, lo stesso corpo, gli stessi gesti.

Così l'eterno fa irruzione nel tempo. Il volto di chi amiamo lo conosciamo bene, ma nell'amore è sempre nuovo. Come si fa a stancarci del volto di nostro figlio? Non ci si stanca mai di un volto che amiamo. In fondo, il mistero del creatore è tutto nella creatura. Questa volta mi permetto di andare oltre l'amato sant'Agostino nell'affermare che il solo modo che abbiamo di amare il creatore è amare le creature. Non credo che Dio si offenda o si risenta se amiamo le creature quanto lui o più di lui. Quante volte ho letto e riletto, con le lacrime agli occhi, il testamento di un grande fiorentino, don Lorenzo Milani quando scrive ai suoi ragazzi di Barbiana: «Ho voluto più bene a voi che a Dio, ma spero che lui non stia attento a queste sottigliezze e scriva tutto nel suo conto»¹².

C'è forse un altro modo di amare Dio? Il volto di Dio è nel volto del prossimo: tutta

¹² L. MILANI, *Lettere di don Lorenzo Milani priore di Barbiana*, Mondadori, Milano 1977, 276.

la lezione cristiana è qui. Non c'è amore per Dio che non passi dall'amore per le creature. La bellezza di amare sta nel fatto che ci porta oltre. Oltre il nostro modo di vedere e intendere la vita; oltre gli automatismi che ci costringono all'angolo del già detto, del già fatto, del porto sicuro delle nostre abitudini per aprirci alla novità e alla sorpresa del nuovo. L'esperienza dell'innamoramento ci permette di vedere le cose come non si sono mai viste, anche se le avevamo sotto gli occhi da sempre. La vocazione dell'amore è nel ripetersi dell'incontro: chi ama vuole ancorare l'esperienza dell'incontro a qualcosa di stabile, di definitivo, di duraturo. L'amore ha il duro desiderio di durare e la parola basilica dell'amore è: ancora, ancora una volta, ancora e per sempre. Questo ancora e per sempre fonda il matrimonio: amare è continuare a desiderare ciò che già si ha. L'amore poi si incarna, non è mai astratto o virtuale. L'amore si incarna in un volto e in un corpo. Molti si innamorano dell'amore, non di Maria, Anna o Valentina. Una delle grandi tentazioni odierne è quella di svincolare l'amore da una persona concreta per rifugiarsi in un ideale astratto, bello quanto

si vuole ma astratto. L'amore, come la verità della nostra vita, sta nel concreto: si esprime con gesti concreti, si sostanzia con attenzione e cura per la persona concreta che si ha davanti. Non ho scordato quanto mi disse un marito della moglie che lo aveva appena lasciato: «Era innamorata del matrimonio, non di me!».

Questa, se vogliamo, è un'altra eresia sull'amore: svincolarlo dalla concretezza, da gesti concreti di cura e premura, per rifugiarsi nella bellezza di un ideale sognato ma astratto, e quindi non vero.

Un'altra eresia sull'amore, molto moderna, è pensare che l'amore si consumi e consumi chi lo vive: come se un meccanismo perverso consumasse rapidamente le batterie dell'amore. L'amore è l'unica "merce" che non si consuma. Anzi più si consuma e più cresce. Più si dà amore e più l'amore cresce. È l'esperienza che fa dire a Giulietta: «Più ti do e più ho per me», nel capolavoro di William Shakespeare sull'amore di due giovani¹³.

¹³ W. SHAKESPEARE, *Romeo e Giulietta* (Atto II, scena II), in Id., *Romeo e Giulietta*, Newton Compton, Roma 1997, 41.

Quando diciamo «ti amo» a qualcuno, cosa gli stiamo dicendo? Ve lo siete mai chiesto? Gli stiamo dicendo che amiamo tutto di lei o di lui, non l'immagine gloriosa, ma la sua fragilità, le sue cicatrici, i suoi sogni. Non la rappresentazione ideale dell'altro. L'amore che dura poco nel tempo è costruito sull'abbaglio e sull'illusione. Si fonda sulla proiezione narcisistica del nostro ideale dell'altra o dell'altro. L'amore sano, che fa crescere è un amore capace di guarire le ferite e che ci consente di prenderci cura del destino dell'altro.

Quello che sappiamo sull'amore

Non è cosa grandiosa e buona che la lingua non conosca che una sola parola per esprimere tutte le dimensioni possibili dell'amore, dalla più pia alla più sensualmente carnale? L'amore non è altro che l'amore: non saprebbe essere non corporale nella più pia espressione come non saprebbe essere empio nella sua più carnale espressione (Thomas Mann).

Esistono ormai molte teorie psicologiche sull'amore. Sull'amore che nasce e sull'amore che finisce; sull'innamoramento e i suoi

meccanismi biochimici nonché sui fattori e i principi che rendono un amore longevo, duraturo e soddisfacente. Alcune teorie sono fondate su opinioni dettate dall'esperienza clinica, altre da rigorose ricerche scientifiche. Altre ancora emergono dalla lettura di opere letterarie suggestive: in questo caso non si può parlare di vere e proprie teorie, ma certamente classici come *Anna Karenina* di Lev Tolstoj o *Madame Bovary* di Gustave Flaubert¹⁴, hanno molto influenzato non solo il sentire comune, ma anche la riflessione filosofica e la ricerca psicologica sull'amore.

Il triangolo dell'amore

Mi capita sempre più spesso di tenere conferenze o lezioni sulle teorie amorose: un argomento che intriga tutti noi, anche coloro che fanno finta di essere un po' schizzinosi, perché pensano che la questione sia poco seria e riguardi solo i rotocalchi. In realtà, di questo argomento si sono occupati alcuni tra i più importanti e fecondi psicologi con-

¹⁴ Cf. L. TOLSTOJ, *Anna Karenina*, Feltrinelli, Milano 2013; G. FLAUBERT, *Madame Bovary*, BUR, Milano 2004¹⁰.

temporanei, come Aaron T. Beck, Martin Seligman, John Gottman, Helen Fischer e Robert J. Sternberg. Proprio Sternberg, uno dei maggiori psicologi americani viventi, ha dedicato all'amore alcune importanti ricerche e saggi molto appassionanti, alcuni dei quali anche tradotti in italiano¹⁵. Prima di iniziare la parte sistematica della conferenza faccio sempre una domanda ai presenti: quali "ingredienti" fanno parte dell'amore? Se doveste fare la pizza dell'amore, che ingredienti ci mettereste? È interessante poi sentire le risposte del pubblico: rispetto, fiducia, confidenza, intimità, comprensione, pazienza, tolleranza, ascolto e via di questo passo.

A questo punto domando ancora: e basta? Solo questo? Qualcuno fra i più svegli si affretta a puntualizzare: attrazione erotica, passione. Certo, confermo, se manca questo aspetto sarebbe un rapporto amicale o fraterno. La passione e l'attrazione sono un aspetto fondamentale dell'amore. E poi? Domando ancora: c'è nient'altro? Finito qui?

¹⁵ Cf. R.J. STERNBERG, *La freccia di Cupido. Come cambia l'amore: teorie psicologiche*, Erickson, Trento 2014.

Smarrimento nel pubblico e occhi roteanti verso l'alto. Sicuri che non ci siano altri ingredienti? Possiamo dire che un amore per essere completo abbia bisogno soltanto degli ingredienti dell'intimità e della passione erotica? È significativo che la maggior parte delle persone si fermino a questi due aspetti: del resto siamo nel tempo dell'«amore liquido», come lo ha definito Zygmunt Bauman¹⁶.

Sternberg, famoso nella comunità scientifica per i suoi studi sulla teoria triarchica dell'intelligenza e piuttosto patito della simbologia del tre, dice che per un amore completo è necessario anche l'ingrediente dell'impegno, della decisione, della scelta. Sono i tre elementi che compongono «il triangolo dell'amore» e che lo rendono completo¹⁷. Nell'amore completo queste tre variabili coesistono, anche se in percentuale diversa in base alla situazione concreta e contingente. All'inizio di un amore, nella fase dell'innamoramento, prevarrà la dimen-

¹⁶ Cf. Z. BAUMAN, *Amore liquido. Sulla fragilità dei legami affettivi*, Laterza, Roma - Bari 2017²⁶.

¹⁷ Cf. R.J. STERNBERG, *The Triangle of Love. Intimacy, passion, commitment*, Basic Books, New York 1988.

sione della attrazione erotica («passione»), la dimensione dell'«intimità» sarà ancora scarsa e quella dell'«impegno» inesistente. Col progredire della relazione e lo stabilizzarsi della coppia sarà decisiva la dimensione della conoscenza più approfondita e dell'«intimità». Perché poi la relazione sia longeva e più feconda diventa essenziale la dimensione dell'«impegno» e della scelta, come nel caso del matrimonio o di una convivenza stabile e non solo occasionale.

Nel caso del matrimonio la scelta quotidiana del partner è indispensabile, anche se non sempre riflessa e consapevole. Perché dire al partner: «Ti amerò per sempre» non funziona? Eppure tutti noi ci siamo sbilanciati e scapicollati in questo senso durante l'acme dell'innamoramento. Non funziona per un semplice motivo: l'essere umano non ha potere sul «per sempre». Ha potere soltanto sull'oggi. Ogni giorno devo scegliere la persona che voglio amare e la dimensione della volontà è decisiva, oltre a quella del sentimento.

Ai miei studenti chiedo sempre a questo punto, non senza un po' di malcelata malizia: dove sta la fregatura dell'innamoramen-

to? Mi guardano fra lo sbalordito e l'attonito ripetendomi: la fregatura? Sì, la fregatura dell'innamoramento sta nel fatto che non costa nulla. Accade e basta; puoi innamorarti anche di qualcuno di cui non dovresti innamorarti. Accade, ti travolge; qualche volta ti sconvolge la vita.

Il disturbo da stress post-romantico

L'innamoramento, nella sua fase iniziale travolgente, non richiede né scelta né impegno. In un certo senso, come ho sentito dire una volta da un bravo psicoterapeuta, è il «più sublime degli autoinganni». L'attivazione straordinaria del sistema dopaminergico ci fa provare eccitazione, euforia, energia, scarso bisogno di nutrirsi e di riposare.

Quando il cervello umano è preso nella frenetica euforia dell'amore romantico è saturato da una sostanza chimica, la feniletilamina, un neurotrasmettitore la cui composizione è simile a quella di una anfetamina, il quale rilascia altri due neurotrasmettitori: la dopamina e la norepinefrina, i quali riducono la serotonina. Una riduzione dei livelli di serotonina può portare al pensiero ossessivo. Ecco perché la feniletilamina è stata

chiamata *droga dell'amore* o anche molecola dell'amore¹⁸.

Aumenta il livello dell'attenzione fino a sviluppare veri e propri rituali ossessivi e compulsivi: si controlla continuamente il cellulare alla ricerca di messaggi e conferme, e se l'amato ci ha scritto solo cinquanta volte in un'ora invece che settanta, subentra rapidamente una forma strisciante di panico: non mi ama più? Chi di noi non ha provato, almeno una volta nella vita, e c'è da augurarselo, questa sublime, effimera ebbrezza dell'innamoramento e della passione? Ci piace e ci gratifica perché ci fa sentire vivi e non solo vegeti. Nessuna esperienza umana è così potente, oltre a quella della nascita di un figlio, nel farci sentire vivi. Il guaio, o meglio, la fortuna è che non dura a lungo. Il corpo e la psiche si adattano in pochi mesi a queste potenti scariche ormonali e per poter sperimentare lo stesso livello di euforia occorrerebbe aumentare, artificialmente, la produzione

¹⁸ J. BRADSHAW, *Amore, sesso e crisi. Come sopravvivere al Disturbo da Stress post-Romantico*, Edizioni LSWR, Milano 2015, 33.

di questi ormoni euforizzanti, come accade nel caso dei consumatori di cocaina.

La natura non fa le cose a caso o solo per gratificarci. Il suo primo e ineludibile scopo è propagare la vita e la continuazione della specie. L'innamoramento è finalizzato alla relazione stabile tra due esseri umani, almeno quanto basta per essere fecondo e consentire l'accoppiamento e la riproduzione. Perché ci innamoriamo? Perché l'essere umano, a differenza, forse, di altre specie animali, si innamora? Sostanzialmente ci innamoriamo per focalizzarci su una sola persona con la quale poter generare figli e costruire una relazione stabile e affidabile che ci consenta di provvedere alla crescita della prole.

L'amore romantico si evolve per aiutarci a incontrare qualcuno che desideriamo fisicamente ed emotivamente, un partner speciale e unico, la sola persona e non un'altra, a prescindere dal fatto se essi corrispondano o meno a una idealizzata figura del desiderio¹⁹.

Helen Fisher ha presentato una ricerca affascinante secondo la quale ognuno di noi

¹⁹ H. FISHER, *Perché amiamo. Essenza e chimica dell'innamoramento*, Corbaccio, Milano 2005, 92.

sarebbe dotato per natura di tre unici e innati programmi cerebrali: un programma «innamoramento», un programma «desiderio» e un programma «attaccamento»²⁰. Questi tre programmi del cervello ci offrono benefici evolutivi: dobbiamo trasmettere il nostro unico e irripetibile DNA e, affinché la nostra stirpe possa continuare, dobbiamo generare dei figli. Per fare questo dobbiamo trovare un partner desiderabile e avere un bambino. Ecco allora che i tre programmi del cervello ci guidano nelle fasi dell'incontro, dell'accoppiamento e della procreazione. Innamoramento, desiderio e affetto sono programmi governati da tre aree distinte del cervello, ognuno dedicato a uno scopo specifico. «La natura non fa salti», dicevano gli scolastici del Medioevo: che ci piaccia o no abbiamo bisogno di un partner al quale rivelarci e con il quale scoprire chi siamo, col quale condividere il nostro bisogno di intimità e di fecondità e avere dei figli. Questo desiderio profondo comincia a prendere forma quando ci innamoriamo.

²⁰ La ricerca a cui accenno è presentata e sviluppata ampiamente nel bel libro citato nella nota 19.

L'innamoramento autentico, e non la semplice infatuazione, è, per questo motivo così travolgente e anche abbastanza raro: non ci si innamora tutti i mesi. La fase dell'innamoramento ha una durata variabile ma piuttosto breve: secondo la ricerca della Fisher durerebbe circa diciassette mesi; altre ricerche hanno valutato che la durata del programma romantico vada dai dodici ai diciotto mesi. Al termine di questo periodo

l'estasi selvaggia, i pensieri ossessivi sul proprio amante, il bisogno di stare insieme, la necessità degli innamorati di parlare al telefono per ore e di baciarsi e toccarsi senza sosta, diminuiscono lentamente, lasciando gli amanti nello stato che io chiamo Disturbo da Stress post-Romantico²¹.

In questa fase, molti innamorati male interpretano questo necessario e naturale ritorno all'equilibrio come un segnale che l'amore è finito. In realtà non è neanche cominciato: è solo finito il *doping*! A questo punto diventa cruciale la dimensione della scelta e della volontà dei partner di colti-

²¹ BRADSHAW, *Amore, sesso e crisi*, 47.

vare il loro attaccamento reciproco perché diventi un legame duraturo e non semplicemente il tripudio di ormoni eccitati. È in questa fase che si crea il rapporto autentico, durevole e soddisfacente oppure la rottura definitiva.

Il legame duraturo che si configura nel matrimonio è come una maratona e non un giro di pista: richiede una preparazione specifica, lunga e accurata che va oltre l'infatuazione iniziale che, sebbene sia potente, è veloce e non garantisce stabilità né durata. Se qualcuno di voi ha fatto una maratona sa bene quanto sia impegnativa, non solo a livello fisico ma anche mentale. Bisogna prepararsi ad affrontare molte crisi e può capitare, e spesso capita, che a un certo punto le gambe non vogliono più girare. È a questo punto che diventa decisivo il contributo della mente e della volontà. È questo che fa la differenza per finire la corsa: la motivazione e la volontà di farcela: questa è la terza dimensione del triangolo di Sternberg: la «decisione», l'«impegno». Per questo in tutte le culture il matrimonio tra due persone viene ratificato da un patto, che viene liberamente contratto e che presuppone e prevede sta-

bilità, impegno e fedeltà. Per provare euforia ed ebbrezza sessuale non c'è bisogno di sposarsi, almeno ai tempi nostri, ma per garantire equilibrio e salute alla prole la longevità e la stabilità del rapporto sono decisivi perché la specie umana è a prole inetta, vale a dire imbranata. Un vitellino dopo poche ore sta in piedi e dopo poche settimane è autosufficiente. Un cucciolo di uomo, no. Un cucciolo di esseri umani ha bisogno di molto tempo per diventare autonomo e questo richiede cura e attenzione. Per questo gli esseri umani si uniscono, da sempre, in legami che, attraverso un patto rituale, possano garantire longevità e durata alla relazione.

Anche se oggi è frequente vedere mortificato questo bisogno profondo di durata: alla prima crisi un po' più forte si va dall'avvocato e si spezza il legame; anche se poi il legame spezzato spezza noi. «Innamorarsi è spontaneo. Raggiungere la maturità di un amore completamente adulto necessita sforzo. Richiede umiltà, pazienza e, talvolta, duro lavoro»²². Innamorarsi è spontaneo, scrive Bradshaw, e ha ragione. L'innamora-

²² *Ivi*, 100.

mento è come i fiori di campo: bellissimi, colorati e variegati. Ma durano poco. I papaveri e i fiordalisi danno un colore intenso al verde del prato ma durano pochi giorni, settimane e poi svaniscono con la stessa rapidità con cui sono arrivati. L'amore che dura, al contrario, è una pianta delicata che va seminata, coltivata, concimata e curata se vogliamo che campi a lungo e continui a fiorire e a dare gioia. L'innamoramento, con tutti i suoi limiti e ambivalenze, è tuttavia così potente perché ci fa sentire vivi, belli, importanti: ci fa distinguere la vita dalla mera sopravvivenza.

Vorrei condividere con voi uno dei testi più belli e suggestivi che ho incontrato nel mio lungo pellegrinare intorno all'amore. Non l'ho trovato negli studi e nelle ricerche di uno psicologo della coppia o di un consulente familiare, ma in un commento di un teologo ortodosso al più bel testo mai scritto sull'amore tra due giovani: il Cantico dei Cantici. Scrive Christos Yannaras:

Se ti sei innamorato una volta, sai ormai distinguere la vita da ciò che è supporto biologico e sentimentalismo, sai ormai distinguere la vita dalla sopravvivenza. Sai che la

sopravvivenza significa vita senza senso e sensibilità, una morte strisciante: mangi il pane e non ti tieni in piedi, bevi acqua e non ti disseti, tocchi le cose e non le senti al tatto, annusi il fiore e il suo profumo non arriva alla tua anima. Se però l'amato è accanto a te, tutto improvvisamente risorge, e la vita ti inonda con tale forza che ritieni il vaso di argilla della tua esistenza incapace a sostenerla. Tale piena della vita è l'eros. Non parlo di sentimentalismi e slanci mistici, ma della vita, che solo allora diventa reale e tangibile, come se fossero cadute squame dai tuoi occhi e tutto, attorno a te, si manifestasse per la prima volta, ogni suono venisse udito per la prima volta, e il tatto fremesse di gioia alla prima percezione delle cose. Tale eros non è privilegio dei virtuosi, né dei saggi, è offerto a tutti con pari possibilità. Ed è la sola pregu-stazione del Regno, il solo reale superamento della morte. Perché solo se esci dal tuo io, sia pure per gli occhi belli di una zingara, sai cosa domandi a Dio e perché corri dietro a lui²³.

²³ C. YANNARAS, *Variazioni sul Cantico dei Cantici*, Servitium Editrice, Sotto il Monte (BG) 1994, 25.

Riferimenti bibliografici

Oltre ai testi segnalati nelle note, cito di seguito altri testi che ho consultato per preparare le conferenze e che ho ripreso, direttamente e indirettamente, qui e là lungo il testo.

ALBERONI F., *Innamoramento e amore*, Garzanti, Milano 1995⁹.

ATTILI G., *Il cervello in amore. Le donne e gli uomini ai tempi delle neuroscienze*, Il Mulino, Bologna 2017.

AVERINCEV S.S. - RUPNIK M.I., *Adamo e il suo costato. Spiritualità dell'amore coniugale*, Lipa Edizioni, Roma 2011⁷.

BARCACCIA B. - MANCINI F. (a cura), *Teoria e clinica del perdono*, Raffaello Cortina, Milano 2013.

BECK A.T., *L'amore non basta. Come risolvere i problemi del rapporto di coppia con la terapia cognitiva*, Astrolabio, Roma 1990.

BOTEACH S., *Il cuore ha i suoi comandamenti*, Sperling & Kupfer, Milano 2002.

- BOWLBY J., *Costruzione e rottura dei legami affettivi*, Raffaello Cortina, Milano 2003⁶.
- BRANCATISANO M., *Fino alla mezzanotte di mai. Apologia del matrimonio*, Mondadori, Milano 1998³.
- CASATI A., *Innamorarsi*, Qiqajon, Magnano (BI) 2016.
- CLÉMENT O., *Teologia e poesia del corpo. Una riflessione dai toni suggestivi sull'amore umano, la dignità del corpo, la risurrezione della carne*, Piemme, Casale M. (AL) 1997.
- EVDOKIMOV P., *Sacramento dell'amore. Il mistero coniugale alla luce della tradizione ortodossa*, Servitium Editrice, Sotto il Monte (BG) 1999.
- GARCIA MARQUEZ G., *L'amore ai tempi del colera*, Mondadori, Milano 2008²⁶.
- GOTTMAN J., *What Predicts Divorce. The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes*, LEA, Hillsdale (NJ) 1993.

- GRÜN A., *Ciò che alimenta l'amore. Relazione e spiritualità*, Queriniana, Brescia 2011.
- HOOBS B., *Tutto sull'amore. Nuove visioni*, Feltrinelli, Milano 2008⁵.
- MAZZINGHI L., *Tobia: il cammino della coppia*, Qiqajon, Magnano (BI) 2004.
- SOLOV'EV V.S., *Il significato dell'amore e altri scritti*, La Casa di Matriona, Milano 1983.
- WILLI J., *La collusione di coppia*, Franco Angeli, Milano 2001⁶.
- , *Che cosa tiene insieme le coppie*, Mondadori, Milano 1994.
- STERNBERG R.J., *Love is a Story. A New Theory of Relationships*, Oxford University Press, Oxford 1998.
- STERNBERG R.J. - WHITNEY C., *L'intelligenza del cuore. Come usare la testa nei rapporti d'amore*, Sperling & Kupfer, Milano 1996.

smart
books

Simone Olianti

Scegli di vivere

Cambiamento
e gusto della vita

Prefazione di **Guidalberto Bormolini**

 EDIZIONI
MESSAGGERO
PADOVA





Finito di stampare nel mese di settembre 2019
Mediagraf S.p.A. - Noventa Padovana, Padova