



**L'arte di Amare  
Sembrava fosse  
Amore...  
ed invece...**

# L'amore è un arte oppure una piacevole sensazione in cui imbattersi?

La maggior parte delle persone ritiene che amare significhi *“Essere Amati”*

Il problema quindi diventa *come farsi amare, come rendersi amabile e desiderabile*

*La capacità di amore si sposta nel trovare l'oggetto dal quale essere amati*

*Amare è semplice, è trovare l'oggetto dal quale essere amati che è difficile*

L'amore diventa uno *scambio economico*

Ma da dove deriva il nostro bisogno di essere amati?

# Dall'Animale all'Uomo

L'uomo *emergendo dal regno animale e dell'istinto* è *dovuto passare* da una *situazione ben definita e chiara dell'animale* ad una *situazione indefinita, incerta e di unicità come essere separato dagli altri*

Questa coscienza di se stesso ha creato in lui un *senso di impotenza e di solitudine* e ha originato *Ansia e Angoscia* che sono diventate poi fonti di *Vergogna* e *Senso di Colpa*

L'uomo di qualsiasi età e civiltà quindi è messo di fronte alla soluzione di *come superare la solitudine e raggiungere l'unione*

# Le soluzioni alla Solitudine

Un modo di raggiungere questo scopo sono gli **stati orgiastici**. *Stati di furente entusiasmo, di ebbrezza e di eccitamento collettivo* attraverso *l'utilizzo di droghe, esperienze sessuali o altri riti*. Queste soluzioni, tuttavia, *non sono durature* e richiedono una *continua ripetizione*

In una civiltà **non orgiastica** invece alcune forme alle quali l'individuo ricorre sono *l'alcoolismo, la tossicomania, la ludopatia, le perversioni o le ossessioni sessuali*

Contrariamente ai riti collettivi, quelli *individuali* presentano *sensi di colpa e rimorsi* che portano a *sentirci ancora più soli* e quando finisce lo stato di ebbrezza si è spinti a *ricorrervi con sempre maggiore frequenza e intensità*

Un'altra soluzione alla solitudine è **il conformismo**. *Obbedire agli stessi comandi illudendosi di seguire i propri desideri. L'uguaglianza senza differenze.* Quest'unione è *superficiale*, riguarda solo la mente non il corpo. Il suo unico vantaggio è quello di essere *costante e non spasmodica*

Un'altra forma di unione è **l'attività creativa**, sia quella artistica che artigianale.  
*Colui che crea si fonde con la materia che sta creando*

Infine la soluzione più completa si trova nell'**unione interpersonale**, nella *fusione con l'altro o con le altre persone*. Quella che potremmo chiamare **Amore**

**Che cosa è allora questa Unione Interpersonale?**

**Quanti modi esistono di Amare?**

# L'Unione Simbiotica e l'Unione Matura

**L'unione simbiotica** ha il suo *modello biologico nella relazione tra madre e feto*. Vivono insieme e *hanno bisogno l'una dell'altro*. Quest'unione *si protrae* non più biologicamente ma *psicologicamente nei primi anni* del bambino e permette di superare in questo modo il senso di solitudine, *ma se viene mantenuta anche nella fase adulta* troviamo due forme di comportamento patologico

La **forma passiva**: quella della *sottomissione*, del *masochista*. Ci si sottrae dal senso di separazione e solitudine rendendosi parte di un'altra *persona che ci domina, ci guida e ci protegge*

La **forma attiva**: quella del *dominio*, del *sadico*. Sfuggiamo al senso di solitudine *impossessandoci di un'altra persona*

**L'unione matura** è unione a condizione di *preservare la nostra integrità*, la nostra individualità. Un Amore che annulla le pareti che ci separano dall'altro e che ci permette di superare il senso d'isolamento, ma che, tuttavia, ci permette *di essere noi stesso*

*Capita spesso di confondere l'Amore in età Adulta con l'Amore Simbiotico* come abbiamo visto nelle sue forme Passive o Attive

Un altro esempio di questa confusione è nel concetto stesso che abbiamo di *Empatia*. Per molti *L'Empatia è la fusione simbiotica con l'altro* dove in realtà, *invece di metterci nei panni dell'altro, tendiamo a fonderci simbioticamente con l'altro con il risultato di non vedere più l'altro ma solo una proiezione di noi stessi nell'altro*



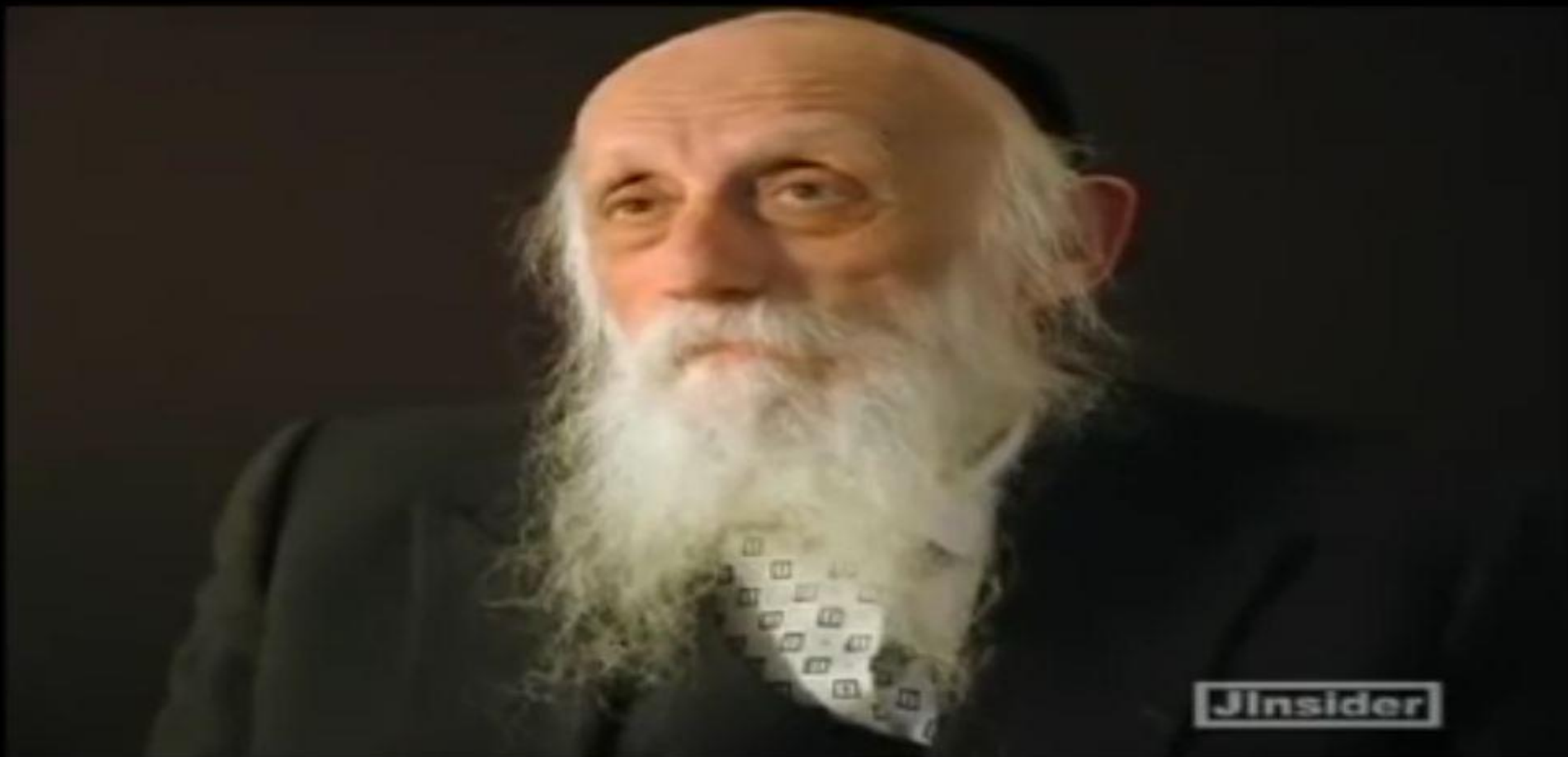


[Clicca qui per il Video](#)

# Attività o Passività?

Se una persona è *schiaava di una passione* la sua attività in realtà è una passività poiché è la *vittima e non l'attore*. L'amore è una conquista, *è un sentimento attivo*, e il suo carattere attivo può essere sintetizzato nel concetto che amore è soprattutto *dare e non riceve*

*Dare non significa cedere qualcosa*, essere privati, sacrificare. Ma nello stesso *atto di dare, io provo la mia forza, la mia ricchezza, il mio potere*. *Dare* mi dà più gioia che ricevere, non perché è privazione, ma perché in quell'atto *mi sento vivo*



[Clicca qui per il Video](#)

# Le caratteristiche dell'Amore

**Premura:** Amare è *interesse attivo* per la vita e la crescita di ciò che amiamo

**Responsabilità:** Per responsabilità spesso si intende il *dovere*, qualcosa che ci è imposto dal di fuori. Ma responsabilità, nel vero senso della parola, è un *atto strettamente volontario*

**Rispetto e Conoscenza:** Significa *vedere l'altro per quello che veramente è e senza il bisogno di possederlo*. Il *sadico cerca di penetrare il segreto* sezionandolo pezzo per pezzo, eppure tutto ciò che fa è distruggerlo. L'unica maniera di conoscere è attraverso *l'esperienza concreta e non attraverso l'esperienza del pensiero e le sue illusioni*. Per amare dobbiamo accettare la consapevolezza che *non riusciremo mai ad afferrare il segreto dell'uomo e dell'universo, ma che possiamo tuttavia conoscerlo attraverso l'atto d'amore*



[Clicca qui per il Video](#)

# I due archetipi dell'Amore

## L'amore Materno

E' l'*amore incondizionato, è un'esperienza passiva*. Sono amato per ciò che sono. Non c'è *niente che io possa o debba fare*. Questo tipo di amore *non deve essere conquistato*, suscitato o controllato. Se c'è bene *se non c'è non posso fare nulla*

## L'amore Paterno

E' l'*amore meritato*, un amore *condizionato* e un amore in cui *non ci si sente amati, ma utili*. Ti amo perché tu *soddisfi le mie aspettative*, perché fai il tuo dovere. E' un amore che *può essere perduto, ma* poiché è condizionato *posso fare qualche cosa per conquistarlo*



L'amore *materno ha la funzione di rendere il bambino sicuro nella vita*, quello *paterno* di *istruirlo*, di insegnargli a battersi con i problemi che dovrà affrontare nella società in cui vive

Nella *situazione ideale* l'amore **materno** *non cerca d'impedire al bambino di crescere*. Ha *fede nella vita* e *desidera che il bambino diventi indipendente*. L'amore **paterno** è *paziente e tollerante anziché minaccioso e tirannico*

**La persona matura** è di conseguenza colei che è arrivata ad essere *madre e padre di se stessa liberandosi dalle figure esteriori o interiori dei suoi genitori* come se fosse ancora quel bambino bisognoso di dipendere

Con l'Amore maturo **l'idea di amore** viene *spostata dal bisogno di essere amato in amare*. Dare diventa più soddisfacente di ricevere. “ Sono amato perché amo ” e non più “ amo perché sono amato ”. “ Ho bisogno di te perché ti amo ” e non “ ti amo perché ho bisogno di te ”

# I diversi tipi di Amore

*L'amore è una facoltà non un oggetto*

L'amore non è soltanto una relazione con un'altra persona: *è un attitudine, un orientamento del carattere che determina i rapporti* di una persona con il mondo

## L'amore Fraterno

*L'amore inteso come senso di responsabilità, premure, rispetto e comprensione per il prossimo.* Esso è caratterizzato *dall'assenza di esclusività*. Nell'antico testamento si afferma “ Voi conoscete il cuore di uno straniero, perché eravate stranieri nella terra di Egitto”



## L'amore Materno

L'amore materno *è l'amore incondizionato* per la vita del bambino e per i suoi bisogni. Questo amore ha *due aspetti*. Uno è rappresentato dalle *cure necessarie alla preservazione della vita*, l'altro è *l'attitudine che istilla nel bambino un amore per la vita*. Non è sufficiente essere bravi genitori, ma occorre essere *genitori felici* in grado *non solo di tollerare la separazione*, ma di desiderarla e sopportarla

## L'amore Erotico

Il *desiderio della fusione completa*, dell'unione con un'altra persona. La sua stessa natura è *esclusiva* e a causa proprio di questa sua natura corre il rischio di diventare la più *ingannevole forma* d'amore che esista

L'amore Erotico è spesso *confuso con l'innamoramento* o con *l'improvvisa caduta delle barriere* che ci separano. Questa esperienza di *improvvisa e illusoria intimità* è per sua stessa natura di *breve durata*

*L'attrazione sessuale senza amore* crea, sul momento un *illusione d'unione*, eppure questa unione *lascia i due esseri estranei e divisi*. A volte *li fa vergognare e odiare l'un l'altro*, perché quando l'illusione svanisce essi si sentono più estranei di prima

Spesso l'esclusività dell'amore erotico è interpretata come *attaccamento possessivo*. Questo amore è un *egoismo a due. Due esseri che si annullano a vicenda*

L'amore Maturo è invece essenzialmente un *atto di volontà. Non è solo un forte sentimento, ma è una scelta, una promessa, un impegno*



[Clicca qui per il Video](#)

## L'Amore per Noi Stessi

*E' opinione diffusa che sia virtuoso amare gli altri e peccato amare se stessi.* Si ritiene che *nella misura in cui amo me stesso non posso amare gli altri* e che l'amore per se stessi sia una *forma di egoismo* d'amore

L'*egoista* non ama se stesso, *ama l'immagine che ha di sé, ma che lo lascia vuoto e frustrato*

*Anche dietro la facciata di un eccessivo altruismo* si può nasconde un sottile, ma *intenso egocentrismo*. Le persone eccessivamente altruistiche sono spesso *inibite nelle loro capacità di amare*, è spesso sono *piene di ostilità* verso la vita. Un *genitore altruista è convinto che il suo altruismo insegnerà ai figli ad amare ed essere amati, ma* l'effetto del suo altruismo porta *nei figli tensioni e timori del suo giudizio e ansie di appagare le sue aspettative*. L'effetto è *peggiore di quello di un genitore egoista perché celando il suo egoismo dietro un eccessivo altruismo impedisce ai suo figli anche di criticarlo*

*Non c'è niente di più utile e genuino* di dare ad un bambino l'esperienza di ciò che è amore, gioia e felicità che solo può ricevere un *bambino amato da genitori che sanno amare se stessi*

# Le Premesse dell'Amore

*L'amore è un'esperienza personale* che ognuno acquisisce attraverso la propria esperienza diretta. *Non esistono né istruzioni né ricette* preconfezionate

## Auto-Disciplina

*L'eccessiva disciplina richiesta dall'esterno* produce nell'uomo moderno, come reazione infantile, una *poca capacità di autodisciplina*

E' essenziale che la disciplina non sia praticata come una regola imposta, ma *sia un'espressione della nostra volontà e che sia sentita come un mezzo per realizzare il nostro piacere*

Nella società in cui viviamo *una virtù per essere tale deve essere penosa*, mentre in molte *culture orientali* si è riconosciuto già da molto tempo che *ciò che è bene è anche piacevole*, anche se in principio si dovranno superare alcune difficoltà

## Concentrazione

Siamo spesso portati a fare *molte cose alla volta* e abbiamo un enorme *difficoltà nel restare soli con noi stessi*

*Essere capaci di concentrarsi significa essere capaci di stare soli* ed imparare a *portare l'attenzione in ciò che facciamo*

Concentrarsi significa quindi *vivere pienamente il presente e permettere anche al cuore di partecipare a questa esperienza sviluppando prima di tutto la capacità di ascoltare*

Purtroppo oggi non sappiamo più ascoltare e non riusciamo a restare in contatto con le nostre emozioni. Tendiamo a *dare soluzioni e consigli concentrandoci sul risultato più che sull'ascolto*. Dopo poche parole dell'interlocutore iniziamo a formulare strategie per risolvere il problema che, in assenza di ascolto, sono più rivolte a risolvere in nostri di problemi che quelli dei nostri interlocutori

*L'ansia di prestazione diminuisce la nostra capacità di concentrazione*

## Pazienza

*Se si vogliono raggiungere rapidi risultati non impareremo nulla.* L'uomo moderno ha *paura di perdere qualcosa*, forse il tempo, mentre basterebbe guardare un *bambino che impara a camminare* per capire quanto la vita sia fatta di *cadute e risalite* assaporando ogni minimo particolare di ogni esperienza, sia nelle sue *parti belle* che nelle sue *parti brutte* e accettando i *fallimenti come stimoli per crescere e migliorare*

## Interesse

*Se non si ha interesse in ciò che si fa, ma lo si fa solo perché si deve fare* o si pensa che sia la cosa giusta da fare o la cosa economicamente più vantaggiosa, *si rimarrà, nella migliore delle ipotesi un buon dilettante*, ma non si diventerà mai un maestro e non si potrà mai godere della bellezza dell'amore



## Sensibilità

Per amare occorre innanzitutto diventare *sensibili verso noi stessi*, imparando ad *ascoltare e ad accogliere le nostre emozioni senza aver fretta di doversene liberare o incasellarle* in qualche costrutto mentale e ascoltando ogni piccolo *cambiamento che proviene in particolar modo dal nostro corpo* mentre la mente è in uno stato di rilassata vigilanza e apertura

Questa stessa sensibilità potrà poi essere rivolta verso l'altro ed è la stessa di una *mamma per il proprio figlio*. Una mamma né ansiosa né preoccupata, ma in uno *stato di vigile equilibrio*, ricettiva ad ogni significativa comunicazione proveniente dal bambino. Si sveglia per un pianto, mentre un altro rumore, magari molto più forte non la sveglierebbe



## Superare il proprio Narcisismo

*Il narcisista sente come reale solo ciò che esiste dentro di lui*

Superare il proprio narcisismo significa *saper andare oltre se stessi e l'immagine formatasi di noi stessi a partire dai nostri desideri o dai nostri timori*

Significa *vedere l'altro per quello che è realmente* e non per quello che noi vorremmo che lui fosse o che pensiamo che sia

Per vedere l'altro per quello che è realmente occorro *prima di tutti conoscere se stessi molto bene* per poter, superandolo, andare incontro all'altro senza rischiare di vedere nell'altro noi stessi

A volte abbiamo il ritratto dell'altro come di *persona autoritaria*, perché il nostro attaccamento ai nostri genitori ci fa *interpretare ogni affermazione* dell'altro come una restrizione della nostra libertà o crediamo che l'altro *sia stupido o inetto*, perché *viviamo in quel quadro fantastico* che ci siamo costruiti nell'infanzia aspettando la principessa o il principi azzurro

## Umiltà

Per avere un atteggiamento di umiltà occorre innanzitutto *staccarsi dai nostri sogni di onniscienza e onnipotenza* che ci hanno accompagnato fin da bambini e sviluppare una buona capacità di autocritica

## Fiducia

**La fiducia irrazionale** si fonda sulla propria *sottomissione ad una autorità* ed è l'accettazione di qualcosa che è vero solo perché un'autorità o la maggioranza lo dice

**La fiducia razionale** è invece la convinzione radicata nella *propria esperienza di pensiero o di sentimento* e nel proprio pensiero critico

*Se non abbiamo fiducia in noi stessi la nostra libertà sarebbe minacciata e noi diventeremmo succubi o tiranni rispetto agli altri.* La loro approvazione diventerebbe per noi un'affermazione necessaria per la nostra identità. *Solo chi ha fiducia in se stesso è in grado di essere fedele agli altri*

## Coraggio

Il coraggio è la *capacità di correre un rischio* e di *accettare perfino il dolore e la delusione*. *Chiunque insiste nella sicurezza* e nella forza come mezzi principali *non ha fiducia e si rende prigioniero di se stesso*

*Il coraggio della disperazione non è coraggio*, è un atto distruttivo nei riguardi della vita ed è basato sulla volontà di respingere la vita perché si è incapaci d'amarla

*Chiunque non abbia coraggio soffre di ansia e sarà incapace di amare*

**Tutto queste premesse richiedono di accettare le difficoltà, le avversità e i dolori della vita come una sfida, invece che come una punizione ingiusta**



[Clicca qui per il Video](#)

**Dott. Fabrizio Romagnoli**

**Psicologo e Psicoterapeuta**

[psicologofabrizioromagnoli.com](http://psicologofabrizioromagnoli.com)