

PARLARE D'AMORE.

Romeo Lucioni



Non si può parlare d'amore senza prendere in considerazione le pagine più belle della letteratura (poesia e prosa) di tutti i tempi, che riferiscono di esaltazioni, di tormenti, di disperazioni, di perdita del controllo delle facoltà psico-mentali, fino al raptus ed alle conseguenze più nefaste come il suicidio, l'omicidio, il sacrificio collettivo ed anche di esperienze veramente raccapriccianti, incomprensibili ed ingiustificabili.

Le pagine scritte contro l'amore-passione o per mettere in guardia i poveri mortali di fronte a certe situazioni, sembrerebbero parlare dell'amore come di "qualcosa di concreto", una specie di mostro che è capace di esaltare o di danneggiare.

Queste visioni sono frutto di una "fantasia" che non tiene conto che l'amore non è altro che l'espressione della capacità funzionali globali ed solistiche dell'uomo e che, quindi, ogni storia presa in considerazione non riguarda "l'amore", ma "la persona", l'essere nella sua completezza che è composta di parti arcaiche ed altre evolute, di crisi emotive (spesso veramente incontrollabili), di partecipazioni affettive di tipo positivo o negativo, di controllo razionale o anche di perdita totale della mente, come nella demenza, nella depressione, nelle psicosi, nelle deviazioni perverse.

Cesare Pavese, nel suo "*Il mestiere di vivere*" (suo diario interrotto), dice "non ci si uccide per amore, ma per se stessi perché "... l'esperienza d'amore "... ci rivela nella nostra nudità, miseria, infermità, nulla" e possiamo aggiungere "nel nostro equilibrio emotivo, psico-affettivo, razionale, spirituale e trascendente".

Il poeta romano Lucrezio, ispirato dal filosofo greco Epicureo (341 a.C.), nel suo "*De rerum natura*", è stato capace di dare una immagine totale dell'amore, delle sue esaltazioni, degli aspetti gloriosi, distruttivi, promiscui. Passionali, bestiali. Le gioie ed i dolori d'amore, in quelle pagine, squassano la mente dell'uomo e lo portano al paradiso ed all'inferno nello spazio di attimi.

L'inclinazione a smarrire ogni limite nella guerra d'amore porta l'uomo a vedere nella donna una "Dea" o il peggior "Mostro", ma soprattutto a dover sopportare le difficoltà, le sbandate e gli orrori spirituali più nefasti.

Nei secoli la letteratura ci ha dato esempi straordinari per capacità di descrivere i segreti più esaltanti e più malvagi dell'amore:

- Proust, "Un amore di Swann", spiega l'inclinazione a oltrepassare ogni limite;
- Stendhal, "Dell'amore", descrive l'amata come una "divina cristallizzazione";
- Lucrezio, "De rerum natura", non si stanca di enumerare le qualità esaltanti del suo oggetto d'amore;
- Moliere, "Il misantropo", riprendendo Lucrezio, racconta delle produzioni oniriche e delle chimere ingannatrici che accompagnano le esperienze d'amore;
- Marco Aurelio, "Pensieri", consiglia un "esercizio spirituale" per risolvere il doloroso problema delle valutazioni erranee, per abituarsi a guardare "nella sua esaltante nudità l'oggetto del trasporto amoroso";
- mmUlisse, nell'Odissea di Omero" deve farsi legare all'albero della nave per poter resistere alle "voci" delle sirene;
- Sartre è tormentato anche nei momenti più esaltanti dalle grinfie della gelosia.

Da tutto questo possiamo dedurre che non è l'amore la causa di ogni male o motivo di ogni "benessere o felicità" proprio perché questo che è definito "il più sublime dei sentimenti" interferisce con l'organizzazione psico-affettiva e psicocognitiva del soggetto ed inoltre attivando o disattivando processi istintivi, automatici, neuro-umorali, ormonali, ecc.ecc.

Una esperienza tanto importante ed impegnativa come l'amore, in situazioni che "mettono a nudo" le capacità intrinseche del soggetto posto di fronte all'Altro-a che ci guarda e ci scruta e che noi stessi guardiamo e scrutiamo, evidentemente porta a far emergere conflitti, difficoltà, disordini, preconcetti, attitudini, caratteristiche di personalità, ecc.ecc.

Potremmo dire che nell'esperienza amorosa il soggetto dimostra i propri dualismo profondi, le proprie disarmonie ed anche la propria natura.

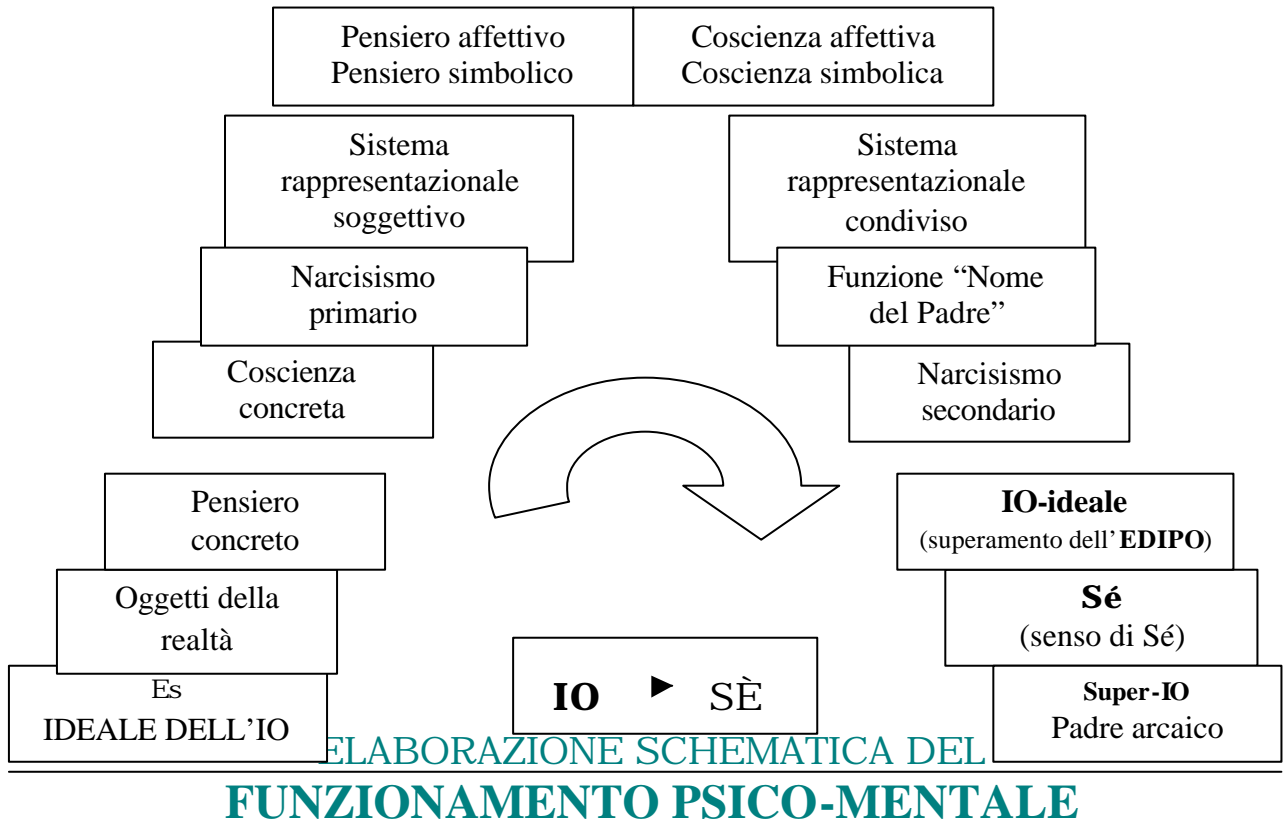
Di fronte a queste problematiche Epicureo suggeriva di "... non lasciarsi intossicare da una passione fissa, né farsi divorare dagli avvoltoi della gelosia".

Sembra incredibile che dopo duemila anni, ancor oggi molti "specialisti" consiglino "il priapismo con vocazione terapeutica di Epicuro" (sentiamo anche parlare di psicoanalisti che preconizzano il sesso per "curare" disturbi psichici, melanconie, difficoltà, ecc.); un amore libero che dovrebbe portare l'uomo a superare le angosce di una società e di una cultura in profonda difficoltà.

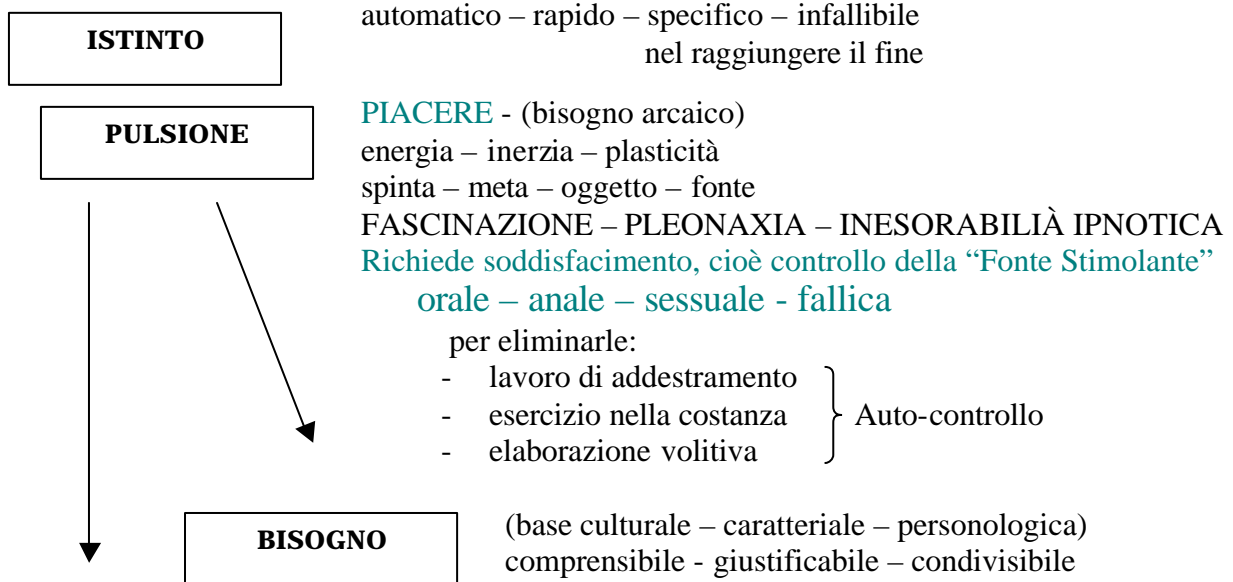
Per altro, Epicuro consiglia anche di "sceglier i piaceri buoni e positivi", abbandonando quelli che portano dolore e angoscia, compromettendo la quiete interiore. Forse proprio per questa "scelta" oggi il maggior "piacere" si cela nel mistero della passeggiata che conduce allo "shopping".

La crisi della cultura e della società, con tutti i problemi di adattamento, di stress, di crisi esistenziale e di disagio, non è riuscita a portare alla risoluzione di quel conflitto interiore che si riflette dalle difficoltà di tracciare un quadro dello sviluppo umano che ormai si riflette sullo sviluppo psico-affettivo oltre che psicomentale, nella differenza ancora incognita tra intelligenza razionale ed intelligenza emotiva (Q.I. - Q.E.) e, soprattutto, su quello che rappresenta o dovrebbe rappresentare l'ambito delle scienze affettive.

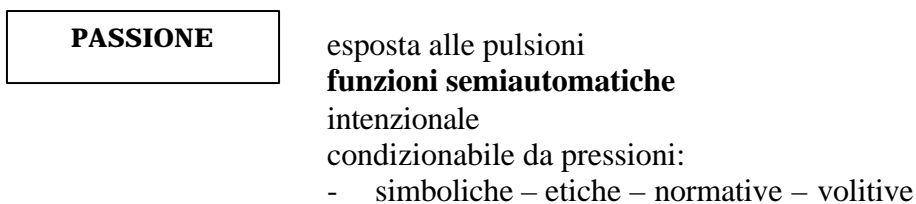
Per constatare le difficoltà di queste problematiche fondamentali per poter tracciare il futuro dell'uomo, basta dare uno sguardo alle tavole schematiche:

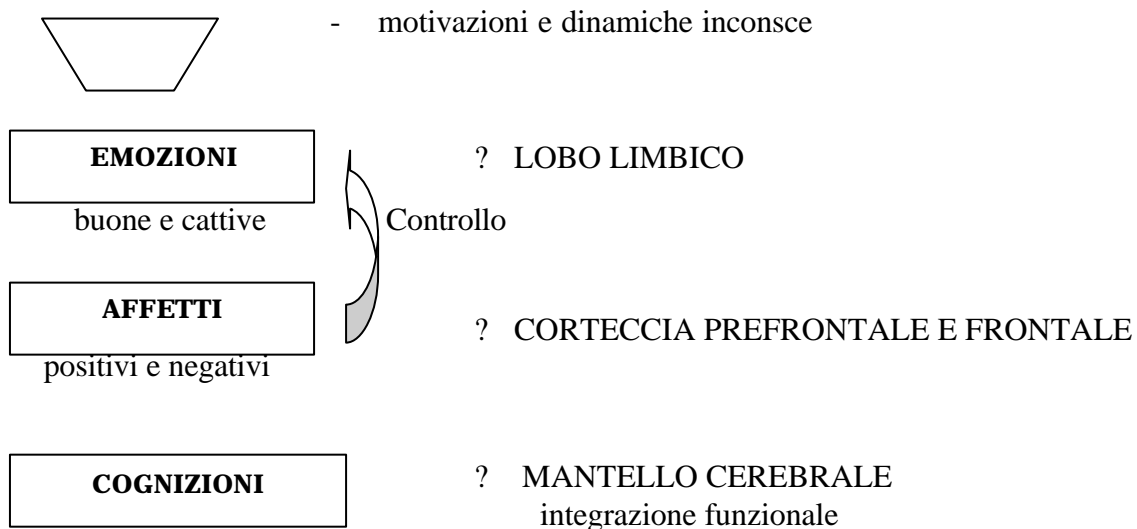


STIMOLO – RISPOSTA – REAZIONE



condiziona la:





ES - IO - SÉ

“Ideale del IO” “Io ideale”

In quest'ultima rappresentazione vengono prese in considerazione:

- 1) le **funzioni istintive** ed automatiche che riflettono modalità comportamentali primitive, molto legate agli impulsi bio-funzionali e che riguardano “spinte” (legate ai livelli umorali ed ormonali):
 - **istinti**: relativi alla parte biologica dell'essere che è, almeno in parte, corrispondente all'ES di Freud;
 - **bisogni**: sono le necessità istintive dell'essere = l'ES freudiano;
 - **pulsioni**: corrispondono alle valenze narcisistiche primarie del Io, che inquadrano soprattutto l'egocentrismo e l'onnipotenza;
 - **passioni**: sono le incontenibili del Io, che oltre al senso di piacere, portano ad una frenesia, sottolineando valenze che impediscono l'adeguamento alle richieste dell'Altro, sostenendo comportamenti eccessivi, poco adeguati e decisamente particolaristici;
- 2) Le **emozioni**. Il sistema emotivo è l'espressione dell'attività del “lobo limbico” che è chiamato “cervello del serpente”. Rappresenta un valido sistema adattivo e difensivo, per il quale il soggetto può reagire velocemente agli stimoli esterni ed interni, adattando il corpo intero alle necessità relative alle richieste: attenzione, tensione, ansia, angoscia (nel piano psicologico) e aumento prossorio, iperventilazione, scarica di cortisolo, ecc.ecc., sul piano neuro-funzionale.
- 3) Gli **affetti**. Il sistema affettivo entra in azione intorno ai due anni e corrisponde alle strutture delle aree corticali frontali e pre-frontali. Si tratta delle strutture che portano alla specificità umana della “frontalizzazione” che ha dato all'uomo la possibilità di strutturare le cosiddette valenze timologiche, fondate cioè sui valori e sulle dinamiche relazionali. In questo ordine funzionale, entrano anche i “neuroni a specchio” che permettono al soggetto di comprendere le intenzioni e le aspettative dell'Altro, creando un ambito che chiamiamo empatico-relazionale-di comunicazione e di compartecipazione. Il sistema affettivo permette la costituzione di un valido senso di sé ed il contenimento e la modulazione delle risposte emotive. Va ricordato che questo sistema si compone sia di affetti cosiddetti positivi che quelli “negativi” che, così separati, rispondono a valutazioni etiche e morali, ma che, da un punto di

vista neuro-funzionale, sono identici. Ciò significa che anche gli “affetti negativi” sono capaci di frenare le scariche emotive (la freddezza del criminale) e si modificano solo attraverso un intenso lavoro personale che miri a risolvere conflitti profondi.

Schematicamente possiamo raggruppare le espressioni che abbiamo incluso nello “**spettro emotivo-affettivo**” nel quale assume rilievo la differenziazione tra affetti positivi ed affetti negativi.

STIMOLI VITALI	EMOZIONI	AFFETTI POSITIVI	AFFETTI NEGATIVI
bisogno sessuale dolore fame piacere scambi gassosi sete sonno tasso sanguigno di O2	allegria allerta e tensione inquietudine tensione ansiosa ansia e angoscia animosità collera disagio dubbio felicità e tristezza gioia imbarazzo impazienza inquietudine irritazione soddisfazione sorpresa	altruismo attaccamento compassione comprensione dubbio fiducia generosità gratitudine imbarazzo melanconia perdono reciprocità rimorso rimpianto solidarietà sussidiarietà amicizia	preoccupazione avversione bramosia cattiveria disprezzo paura e terrore vergogna orgoglio frustrazione gelosia odio malanimo ostilità rabbia rivalità melanconia opposizione

Parliamo di *temperamento* per riferirci ad un certo **stile emotivo**.

Se i sentimenti diventano persistenti il mondo degli affetti si esplicita con *atteggiamenti* che possono anche organizzarsi come *tratti caratteriali e/o personalistici*.

In questo caso possiamo riferirci a:

- autocontrollo	- irrequietezza	- altruismo	- egoismo
- equilibrio	- eccentricità	- serenità	- inquietudine
- socievolezza	- spavalderia	- tenerezza	- freddezza
- pietà	- indifferenza	- arrendevolezza	- caparbia
- fiducia	- sfiducia	- pazienza	- rigorosità
- accettazione	- protesta-rifiuto	- comprensività	- inflexibilità
- collaborazione	- riservatezza	- reattività	- aggressività
- tranquillità	- altezzosità	- perseveranza	- volubilità
- riservatezza	- sfrontatezza	- riservatezza	- trionfalismo
- partecipazione	- distacco		

Emozioni ed affetti non sono però sufficienti a spiegare la complessa fenomenologia dello “spettro-emotivo-affettivo” che deve tenere in conto anche di risposte più primitive ed automatiche.

- 4) Le **cognizioni**: configurano le capacità razionali, analitico-deduttive, che rispecchiano l'integrazione delle funzioni superiori, permettendo la costituzione di comportamenti adeguati e funzionalmente utili per raggiungere gli obiettivi che il soggetto si è prefissato.

Queste considerazioni portano a chiarire come una relazione amorosa sia sempre condizionata dalle caratteristiche personologiche dei soggetti che vivono le esperienze nelle quali consciamente, ma soprattutto inconsciamente. Fanno confluire i loro bisogni istintivi, le valenze bio-psico-umoralì ed ormonali, le aspettative, la forza delle risposte ansiose, i valori della loro struttura timologico-valoriale e, non ultime, le capacità riflessive elaborative e analitico-deduttive di una coscienza razionale.

Conclusioni

Se le esperienze amorose riflettono inesorabilmente la struttura psico-mentale del soggetto nei suoi aspetti emotivi, affettivi e cognitivi, è evidente che per affrontare l'esperienza amorosa ognuno dovrebbe prepararsi, vale a dire, risultare adeguatamente pronto come se si trattasse di qualsiasi altro suo impegno esistenziale

Se bisogna prepararsi per parlare in pubblico, per svolgere una attività anche sportiva (che non richiede solo preparazione fisica, quanto adeguamento emotivo, preparazione teorica, integrazione in un team, ecc.ecc.), per integrarsi in un lavoro professionale, forse, in maggior misura, un giovane dovrebbe essere preparato all'esperienza d'amore. In questa emergono facilmente tutte le difficoltà personologiche, anche quelle più profonde, per cui diventa essenziale:

- saper controllare gli istinti, i bisogni, gli eccessi passionali e le pulsioni che portano a far deviare la finalità dell'azione intrapresa;
- è evidente che il giovane deve avere raggiunto un equilibrio psico-affettivo se non si vuole che utilizzi il rapporto per soddisfare i propri impulsi a sottomettere l'altro-a;
- se un giovane è fermo al livello di sviluppo dominato dal narcisismo primario, sarà inevitabile per lui spingere l'esperienza amorosa verso l'autosoddisfazione dimenticandosi totalmente delle richieste e delle necessità dall'altro-a.

Dopo tutto questo, dobbiamo anche tenere in conto la necessità che il soggetto sia in grado di contenere le proprie ansie e le paure di un insuccesso, di dover dimostrare il proprio valore, di mettere in mostra il proprio più naturale e vero "senso di sé".

L'aspetto che riguarda lo sviluppo psico-affettivo è sicuramente di principale importanza in una esperienza che sotto tutti gli aspetti riguarda "l'amore" che, di per sé, esprime dedizione, affinità, collaborazione, rispetto, capacità di accettare ed evidenziare il valore dell'altro, ecc.ecc.

Il sistema affettivo dell'essere umano non si sviluppa da solo, senza aiuti, senza una intensa e precisa formazione. Quanto di più caratteristico e significativo è in lui, richiede un equilibrato rapporto con la madre e soprattutto con il padre; richiede uno sviluppo che porti a strutturare le dinamiche narcisistiche secondarie; quelle riferite alla funzione "Nome del Padre" e del Io-ideale; un sistema rappresentazionale condiviso; un livello di coscienza elevato per poter

comprendere i messaggi intimi propri e dell'altro; deve aver superato le questioni complesse dell'Edipo.

Quando parliamo d'amore, dobbiamo ricordare che il più nobile dei sentimenti, la più elevata espressione affettiva dell'uomo richiede:

- saper controllare le reazioni emotive negative che turbano l'anima e procurano difficoltà nell'esprimere il "senso di sé", la propria autostima;
- ricordare sempre che l'atto d'amore richiede "eccitazione gagliarda", ma essere anche né turbato né afflitto; riscaldato ed esaltato nella giusta misura per poter valutare anche la partecipazione dell'altro-a;
- bisogna saper controllare le passioni esagerate, stravaganti ed egocentriche, oltre alle espressioni di una soffocante e distruttiva superiorità ed onnipotenza;
- rispettare la propria libertà, indipendenza ed autonomia, che significa: saper appartenere a se stessi.

Se tutto questo è riferito al proprio sé, nell'esperienza d'amore è altrettanto importante creare le condizioni di "non fare l'amore", ma di "godere l'amore". E questo si ottiene solo se anche l'altra metà della mela trova soddisfazione, piacere, nobiltà, slancio, calore, iniziativa, ecc.ecc.

Sembra quasi uno scioglilingua, ma ogni atto d'amore richiede la presenza dell'amore che è il vero Eros, che supera la fisicità e la predominanza egocentrica, strutturando quello che i Greci chiamavano Agape e che riguarda:

- rispetto dell'altro nel suo sé e nel riconoscimento dei suoi valori;
- rinuncia ai bisogni egoistici per far prevalere le dinamiche della partecipazione e del "piacere di far crescere l'altro".