

Le Querce

Iscriviti alla newsletter su www.lindau.it per essere sempre aggiornato su novità, promozioni ed eventi. Riceverai in omaggio un racconto in eBook tratto dal nostro catalogo.

In copertina: Adobe Stock, © Drubig-Photo

© 2020 Lindau s.r.l.
corso Re Umberto 37 - 10128 Torino

Prima edizione: giugno 2020
ISBN 978-88-3353-345-2

Massimo Bartoletti

TI AMO PERCHÉ
TENGO A ME

Quando amare l'altro migliora sé stessi





TI AMO PERCHÉ TENGO A ME

*A Gianfranca
per tutto l'amore che mi ha donato*

*Un ringraziamento speciale
a Micol Bartoletti
per il racconto in Appendice*



Introduzione

Il cuore ha le sue ragioni che la ragione non conosce.

Blaise Pascal

Molti filosofi, psicologi, liberi pensatori, life coach, dalle loro diverse prospettive, hanno provato a definire cosa significhi amare e cosa sia l'amore. Ognuno ha fornito il proprio contributo cercando di andare alla radice di questa esperienza umana, personale, intima, quasi mistica, che motiva le persone a compiere gli atti più sublimi ma anche i più efferati che le cronache di tutti i periodi storici hanno registrato.

Alcuni hanno provato a trovare delle regole generali partendo dalle proprie vicende personali. Altri hanno apprezzato la tematica pescando dalla loro esperienza professionale. Altri ancora hanno analizzato la materia attraverso ragionamenti razionali basati sulle riflessioni di chi prima di loro aveva trattato questo argomento, traendone conclusioni più o meno originali. I più temerari hanno anche cercato di insegnare ad amare, come se avessero trovato la chiave che apre le porte dell'amore, dimenticando, come scriveva Cesare Pavese, che «la strategia amorosa si sa adoperare soltanto quando non si è innamorati».

Penso che l'amore sia una scelta e non un farsi scegliere e per poter scegliere dobbiamo essere in grado di dare e non solo di ricevere. Concordo con Ducci (2002) quando ha scritto: «L'incontro, in quanto momento mutuamente costruttivo, relazione intrinseca e dialettica tra la dinamica di due volontà, indica la presenza di una scelta: s'incontra l'altro solo nella misura in cui si sceglie d'incontrarlo». Quando ci poniamo nella sola modalità di ricezione non possiamo sperimentare altro che dipendenza da chi ci dà attenzioni.

Se mi basassi sulle numerose storie di delusioni affettive sentite in tanti anni di attività come psicologo, su quel misto di rabbia e dolore, paura e angoscia che uomini e donne lasciati, traditi o semplicemente non ricambiati nei loro sentimenti mi hanno letteralmente vomitato durante le sedute, mi verrebbe da affermare che amare vuol dire dipendere dall'oggetto amato.

Se, invece, penso a come le persone siano riuscite a superare il lutto dell'abbandono, della fine di una relazione importante, oppure a come le persone riescano a costruire rapporti affettivi equilibrati, reciprocamente appaganti e duraturi, ebbene, la risposta risulta completamente diversa.

Nel corso del libro proverò a dimostrare come l'amare qualcuno possa divenire una motivazione forte a migliorare sé stessi, completando la propria individualità con quegli aspetti di noi che possiamo scoprire solo nel rapporto con l'altro, come scriveva G. G. Márquez: «Ti amo non per chi sei tu, ma per chi sono io quando sto con te».

Innamoramento e amore

L'amore ha tante forme differenti, Julia, tanti volti, che la nostra fantasia non basterebbe a immaginarli tutti. La difficoltà sta nel riconoscerlo quando ce l'abbiamo davanti. E perché dovrebbe essere così difficile? Perché vediamo solo quello che conosciamo. Siamo convinti che gli altri siano capaci di fare solamente ciò che sappiamo fare noi, nel bene e nel male. Per questo riconosciamo come amore solo quello che corrisponde all'immagine che ne abbiamo. Vogliamo essere amati come amiamo noi, ogni altro modo ci è estraneo, lo guardiamo con dubbio e sfiducia, ne fraintendiamo i segni, non capiamo la sua lingua. Accusiamo. Affermiamo che l'altro non ci ama. E invece forse ci ama in un modo tutto suo, che noi non conosciamo.

Jan-Philipp Sendker

In letteratura troviamo numerose definizioni di cosa significhi amare e di cosa sia l'amore. Ciascuna di queste definizioni è corretta e altrettanto parziale, proprio perché come saggiamente risposto a Julia nella citazione iniziale, «l'amore ha tante forme differenti... [e noi] riconosciamo come amore solo quello che corrisponde all'immagine che ne abbiamo».

Molti confondono l'amore con l'innamoramento, mentre l'innamoramento è una fase spesso, ma non necessariamente, antecedente all'amore. Quando siamo innamorati è come se indossassimo delle lenti deformanti che ci fanno apparire l'altro perfetto, senza difetti, capace di capire ciò che pensiamo senza bisogno di parlare, in grado di renderci felici anche solo con la sua presenza. Prendendo a prestito le parole di Musil: «Si ama l'altro nonostante tutto e senza nessuna ragione». Entriamo in una dimensione in cui anche il tempo modifica il suo ritmo: interminabile l'attesa di vedersi, fuggente ogni attimo assieme; o, per dirla con le parole di J. L. Borges: «Stare con te o senza di te è l'unico modo che ho per misurare il tempo». Il futuro non spaventa avendo vicino la persona amata, terrorizza solamente l'eventualità che svanisca l'incanto in cui ci troviamo perdendo l'oggetto d'amore. Siamo immersi in quella condizione esistenziale che Francesco Alberoni (1996) definisce *stato nascente*, affermando che l'innamoramento reciproco è il riconoscimento di due persone che entrano in uno stato nascente e che riplasmano la propria vita a partire dall'altro.

Alcuni autori, analizzando le reazioni biochimiche, assimilano l'innamoramento a un disturbo ossessivo compulsivo che ha come pensiero dominante, come fissazione, l'amato/a; altri lo vedono come l'espedito trovato dall'evoluzione per garantire la continuità della specie. Crepet (2005) lo definisce come un «tropismo¹ psicologico che fa

¹ In biologia, movimento orientato di un organismo, animale o vegetale, o di una sua parte, determinato dall'azione di uno stimolo esterno (luce, temperatura, umidità, gravità, fattori chimici, ecc.); a seconda che il movimento sia orientato verso la sorgente dello stimolo o in direzione opposta, i tropismi si distinguono in *positivi* e *negativi* e, a seconda della natura dello stimolo, si denominano *chemiotropismi*, *fototropismi*, *geotropismi*, *sco-*

sentire attratti, direzionati verso un tipo di persona piuttosto che un'altra», non tanto per attrazione fisica quanto per un'affinità elettiva. Tutti gli studi sull'argomento concordano nel ritenere a termine tale esperienza che dovrebbe esaurirsi entro i primi due anni.

Se l'innamoramento è una rivoluzione, l'amare è una rivoluzione, la continua scoperta di aspetti di noi che possono emergere solo nel rapporto con l'altro. Se è certamente vero che nessuno può cambiare una persona, è altrettanto vero che una persona può essere la ragione per cui qualcuno cambia. Čechov diceva che «quando ami scopri in te una tale ricchezza, tanta dolcezza, affetto, da non credere nemmeno di saper tanto amare».

Quello che vorrei approfondire nel libro è ciò che avviene dopo o indipendentemente dall'innamoramento, ciò che spinge due persone a mantenere una relazione, impegnandosi reciprocamente nel farla durare, trasformando le difficoltà in opportunità di crescita della coppia. Il primo aspetto da considerare è che amare non significa essere amati. Amare dal punto di vista dell'analisi grammaticale è un verbo attivo e altrettanto lo è dal punto di vista relazionale. Amare significa assumersi la responsabilità di sostenere il rapporto con l'altro come scelta libera e consapevole; per dirla con le parole di Jackson (2017) «l'amore non è altro che la scoperta di noi stessi in un altro individuo e la gioia nel riconoscimento». Le ricerche in ambito neuroscientifico condotte dal prof. Rizzolatti (2006, 2016) e dalla sua équipe individuano nei neuroni a specchio della corteccia pre-motoria le strutture implicate nel farci comprendere ciò che l'altro fa e sente, attivando una reazione analoga a quella che si attiva quando

totropismi, tigmotropismi, ecc. (tratto dal Vocabolario Treccani).

noi stessi compiamo quell'azione o esprimiamo quella emozione. Nel campo della recitazione Stanislavskij (Malcovati 2004) proponeva principalmente due psicotecniche: quella della personificazione e quella della reviviscenza. Quest'ultima prevede che l'attore si cali in un episodio significativo della sua vita in cui ha vissuto l'emozione che vorrebbe trasmettere, così che, rivivendola, possa esprimerla in modo realistico ai suoi spettatori. Riuscire a manifestare il nostro amore a una persona permette di farle percepire ciò che sentirebbe se ci amasse. Non è un caso che in epoche diverse, da autori come Ovidio (2017), Socrate (Lancelin e Lemonnier 2008) e Fromm (2015) solo per citarne alcuni, l'amore è visto come il frutto di un agire e non di un reagire.

Ma allora, potremo chiederci, perché non amiamo tutti coloro che ci amano? Per rispondere potremo affermare, citando un famoso libro di Hopcke (2017), che «nulla succede per caso in amore». L'autore, rifacendosi al concetto junghiano di sincronicità, oltre agli aspetti già trattati da Jung di acasualità, impatto emotivo e natura simbolica², evidenzia l'aspetto transazionale, ossia la tendenza di questi eventi a manifestarsi nei periodi di cambiamento della nostra esistenza. Potremo dire che amiamo chi riesce a farci sentire il suo amore in una modalità per noi traducibile e in una fase in cui siamo sensibili a quanto avviene intorno a noi. È un po' come trovarsi in attesa alla fermata dell'autobus, se siamo distratti non ci accorgiamo del suo passaggio, se sia-

²Per Jung una coincidenza affinché possa essere definita sincronica deve essere soggettivamente significativa, avere un impatto emotivo nella persona, rappresentare un simbolo che elegantemente definiva, sul piano psicologico, come la mia migliore espressione possibile per qualcosa che non è e non può essere completamente compreso, e avere un effetto trasformativo nella vita della persona.

mo attenti possiamo prendere quello che può portarci dove vogliamo arrivare.

Se nell'innamoramento il bisogno dell'altro è viscerale, nell'amore il bisogno è di tipo relazionale. Erich Fromm (1995) proponeva la seguente alternativa: «Ti amo perché ho bisogno di te oppure ho bisogno di te perché ti amo?», affermando che l'amore maturo è quello in cui si ha bisogno dell'altro perché lo si ama. A questo dilemma penso che possiamo rispondere uscendo dall'illusione di alternativa proposta, nella quale in ambedue le scelte è implicita la necessità dell'altro come bisogno quasi primario dell'individuo, considerando la relazione con l'altro come una qualità emergente che esalta il bene di ciascuno completando la propria dimensione individuale. In questo modo la coppia viene vista come un potenziamento personale e non come il tentativo di colmare lacune individuali, andando così a costituire un rapporto sbilanciato e di qualità scadente. Potremo arrivare a sostenere la seguente affermazione: *ti amo perché tengo a me!* Impegnandoci in relazioni all'interno delle quali l'altro ci migliora e viceversa. Amare una persona è un atto da sani egoisti (Elster 2005; Nardone 1998), da coloro che partono dal presupposto che, parafrasando Lao Tzu, se vogliamo avere dobbiamo cominciare con il dare, non a fondo perduto ma aspettandosi una reciprocità dal partner.

L'unica relazione equilibrata e arricchente per entrambi è proprio quella tra sani egoisti. Tra questi si struttura una dinamica analoga ai giochi a somma diversa da zero (Von Neumann, 1944) in cui o si vince o si perde entrambi, nella quale il mio benessere coincide con il tuo benessere, o per dirla con le parole di W. W. Dyer, «il mio obiettivo non è essere migliore di qualcun altro ma essere migliore di com'ero». Un altruista insano, che ha bisogno di dare e si trova in

difficoltà nel ricevere, cercherà insani egoisti che prendono solamente senza dare alcunché. Questi ultimi, prendendo a prestito le parole di Chapman (2002), ricordano il fiume Giordano che in Israele dopo aver formato il mare di Galilea si getta nel mar Morto, il quale non ha emissari. Riceve ma non dà nulla. «L'amore –, scriveva Coelho – non sta nell'altro, ma dentro di noi. Siamo noi che lo risvegliamo. Ma perché questo accada, abbiamo bisogno dell'altro».

Chi ben comincia...

La seduzione è un incantesimo, deve risvegliare il desiderio dell'altro e fissarlo su di sé.

Francesco Alberoni

Il rituale di corteggiamento umano è fortemente condizionato da fattori antropologici e culturali che hanno portato nel tempo a diversificarne sia gli scopi che le modalità. L'efficacia dei metodi di contraccezione consente di scegliere tra la pura ricerca del piacere e la funzione procreativa, spostando la valutazione dal partner ritenuto più adatto in assoluto a quello adeguato a rispondere agli interessi contingenti. Lasch (1981) nel suo libro *La cultura del narcisismo*, già alla fine degli anni '70, affermava che uomini e donne ora ricercano il piacere sessuale fine a sé stesso, rinunciando persino agli orpelli convenzionali del sentimentalismo. Per esclusivi fini edonistici, gli avanzamenti tecnologici permetteranno sempre più di vivere esperienze sessuali virtuali come se fossero reali, evitando in tal modo anche le fatiche del rapporto con l'altro. Con l'avvento dei social media è esplosa la mania dell'esibizione, che si esprime in un tripudio di selfie, filmati, storie che raccontano più quello che vorremmo essere che ciò che siamo. Con l'intenzione di mettersi in mo-

stra a ogni costo, si rischia di perdere la propria originalità, proiettati in una dimensione personale che ricorda quanto scritto dal poeta Pessoa: «Mi sento multiplo. Sono come una stanza dagli innumerevoli specchi fantastici che distorcono in riflessi falsi un'unica anteriore realtà che non è in nessuno ed è in tutti».

I siti e le app di incontri stanno sostituendo al dialogare di persona le conversazioni in chat. L'utilizzo di questi strumenti amplia enormemente le possibilità di conoscenza, azzerando le distanze e moltiplicando le occasioni di incontro. Tuttavia rischiano di disabituare alla relazione personale, al contatto umano, arricchito da quell'universo di sensazioni che si possono sperimentare solamente «dal vivo». Sicuramente hanno contribuito a modificare le modalità di approccio, riducendo in maniera vertiginosa i tempi che intercorrono dal primo contatto alla proposta d'incontro. Il messaggio che passa è: se non le/gli interessa, meglio non perdersi troppo tempo e cambiare persona. Questo tipo di dinamica relazionale, perfettamente in linea con la società del tutto e subito nella quale viviamo, può essere molto efficace nell'aumentare il numero di avventure. Anche quando il contatto virtuale si protrae per lungo tempo, consentendo una conoscenza più approfondita, spesso produce false aspettative che rimangono deluse al primo appuntamento, lasciando un senso di vuoto e solitudine analogo a quello che viene vissuto alla fine di una storia.

Come tutti gli strumenti, quelli odierni non sono in sé né buoni né cattivi, dobbiamo essere noi in grado di utilizzarli senza diventarne prigionieri. Finché rimangono un potente mezzo di comunicazione incrementano le nostre opportunità. Quando ne divengono il fine e la persona pensa soltanto a come mostrarsi al meglio al suo «pubblico», verificando il

risultato sulla base dei «mi piace» che riceve, allora allontanano dal reale, facendo attribuire più importanza al modo di raccontarle che al vissuto delle proprie esperienze. Concordo con le parole di Harvey B. Mackay quando scriveva che la tecnologia dovrebbe migliorare la tua vita, non diventare la tua vita.

Qualunque sia la modalità attraverso la quale avviene il primo contatto, per costruire un rapporto dobbiamo arrivare a incontrare l'altra persona. Questo è il momento in cui ci si gioca la possibilità di trasformare un'interazione in una relazione. L'arte della seduzione, nel suo significato più ampio di *sé-ducere*, condurre a sé, non dipende esclusivamente dalla bellezza. Nella nostra società non esiste un unico canone estetico ma numerosi indicatori, soggettivamente percepiti, modificati dalle tendenze e dalle mode del periodo, che si esprimono in un'ampiezza tale di sfumature da far considerare avvenenti anche persone con caratteristiche fisiche diametralmente opposte. Risulta determinante quanto una persona riesca a valorizzare le proprie specificità. L'apparire affascinanti ha a che fare più con il modo di essere, con la sicurezza che trasmettiamo agli altri come persona che piace e sa di piacere che con il proprio aspetto fisico. Come guardiamo colpisce più del colore degli occhi, la modulazione della voce ammalia più del contenuto, il modo di porsi con il corpo e di muoversi nello spazio esprime più fiducia e senso di sicurezza rispetto a quanto possiamo trasmettere con le parole.

Nonostante molti considerino il corteggiamento un rito anacronistico, è proprio attraverso il graduale avvicinamento relazionale da questo favorito, che si viene a strutturare il legame di fiducia sul quale i partner compiono i primi passi come coppia. Chi viene corteggiato si sente scelto in modo

esclusivo. Chi corteggia si persuade in corso d'opera dell'importanza della persona per la quale si impegna con così tanta pervicacia. Concordo con le parole di Dino Basili quando affermava che per il corteggiamento vale il consiglio che Robert Schumann dava ai pianisti: andare lento e correre sono errori di pari gravità. L'assolo si trasforma gradualmente in un passo a due. I tempi e i ritmi dei singoli si armonizzano sempre più, l'interazione diventa una sorta di danza gestuale, fatta di sguardi, parole, silenzi, sorrisi, contatti fisici, che testimoniano lo strutturarsi di una crescente complicità. Un tempo era il cavaliere che apriva le danze del corteggiamento e la dama manifestava o meno segnali di interesse. In epoca moderna non esiste più una netta distinzione di ruoli ma possiamo notare che anche quando è la donna a fare il primo passo si aspetta comunque, prima o poi, che l'uomo sia in grado di farla sentire speciale. I cambiamenti sociali e culturali degli ultimi cinquant'anni hanno favorito, nel mondo maschile, il passaggio dalla figura classica, quasi in via di estinzione, del «cacciatore» – intraprendente, sicuro di sé, dotato di un carismatico stile nel flirtare, mai domo nel gioco della seduzione – a quella che potremo definire del «raccoglitore». Quest'ultimo è colui che, per superare la paura del rifiuto, attende segnali chiari ed evidenti dalle potenziali partner, fatti di inviti e proposte esplicite ai quali talvolta rinuncia per evitare ogni possibile coinvolgimento emotivo. Entrambi sono inadatti per relazioni durature. L'indomito cacciatore, infatti, dovendo per definizione proseguire il suo viaggio di conquista, risulterà inaffidabile. Il raccoglitore, invece, potrà essere facile preda di una donna molto sicura di sé che in breve tempo, però, rimarrà delusa dalla sua immobilità e incapacità di sostenerne il confronto nei diversi ambiti relazionali.

L'incontro tra due persone che vogliono costruire un rapporto di coppia non può prescindere da un processo di conoscenza che favorisca la crescita di un'intesa basata sulla fiducia reciproca, perché, come scriveva Romano Battaglia: «L'amore senza una completa fiducia diventa una triste oscurità densa di errori e incomprensioni». Fidarsi dell'altro è la condizione necessaria affinché si possa vivere un'esperienza di condivisione, percependo il partner come un alleato e non come un antagonista e questo è strettamente collegato alla propria autostima. Vengono alla mente le parole di Khalil Gibran quando affermava che il dubbio o la fiducia che hai nel prossimo sono strettamente connessi con i dubbi e la fiducia che hai in te stesso.

Non è fondamentale chi compie il primo passo, l'importante è sentirsi in grado di sostenere la relazione senza fuggire o evitare per la paura di non esserne all'altezza. Per riuscire in questo intento non è necessario imparare mirabolanti tecniche di seduzione, ma superare le proprie insicurezze e come un attento «giardiniere», atteggiamento declinabile sia al maschile che al femminile, curare l'approccio con quel grado di ironia che non si trasforma in sarcasmo, attenti nel decifrare le reazioni del partner per cogliere eventuali segnali di gradimento, sicuri di sé tanto da manifestare il proprio interesse accettando il rischio di un eventuale rifiuto, desiderosi di conoscere e di farsi conoscere sapendo che, come scriveva Victor Hugo: «La fiducia che si sa ispirare costituisce la metà del successo. La fiducia che si avverte è l'altra metà».