

Forse l'amore non ha un perché: capita e basta. O forse sì. Proviamo a scoprirlo con lo psicoterapeuta Nicola Ghezzi, che di recente ha pubblicato il libro *Perché amiamo*.

di Francesca Redolfi



I TANTI *perché* DELL'AMORE

«**C**HE L'AMORE SIA TUTTO, È TUTTO CIÒ CHE sappiamo dell'amore», scriveva Emily Dickinson un secolo e mezzo fa, esplicitando quel senso di inadeguatezza che si prova a descrivere questo sentimento. Eppure ognuno, prima o poi, si interroga sull'amore e i suoi motivi profondi, forse perché più di ogni altro sentimento è in grado di modificare il nostro essere e più di ogni altro

contribuisce al raggiungimento o meno del proprio benessere personale.

A tentare di dare un perché all'amore prova anche un libro uscito di recente con Sonzogno editore, che già dal titolo, *Perché amiamo* (pp. 221, euro 16,50), sembra ripromettersi di dare una spiegazione a questo sentimento così complesso. Nicola Ghezzi, psicoterapeuta, ne è l'autore; *Il Cenacolo* lo ha intervistato.

AMORE VERSO LE PERSONE E AMORE VERSO DIO

All'inizio del suo libro lei porta alcuni esempi storici di storie d'amore. Tra queste inserisce anche Teresa d'Avila nella sua relazione con Dio. Ma davvero il rapporto con Dio può essere considerato alla pari delle altre storie d'amore e, anzi, in certi casi può dare maggiore serenità e appagamento?



«Quando amiamo abbiamo la percezione di aver raggiunto l'essenza, il cuore, il senso ultimo delle cose. Ci appaiono in una luce nuova sia la nostra vita personale, non più persa nel caos del mondo e abbandonata a se stessa, sia la vita umana nel suo complesso. È questa esperienza che ci rende pienamente esseri umani».

Assolutamente sì. Io fondo la mia teoria sul fatto che l'essere umano, se sa guardarsi davvero dentro, nell'intimità, scopre di non essere mai solo. È sempre in compagnia più o meno intima e più o meno serena con un Altro. La nostra natura più intima è dialogica e lo possiamo verificare con molta semplicità. Quando siamo soli e sereni se prestiamo attenzione alla nostra coscienza, al fluire dei nostri pensieri, ci rendiamo conto che ci stiamo facendo compagnia, che in questo caso è una compagnia benevola. È come quando si è bambini e si gioca accanto alla mamma, o come quando si è più grandicelli e si gioca con un compagno immaginario, oppure come quando si è innamorati e non ci si può mai liberare di quel "Tu", di quella persona fondamentale che si è formata nel nostro cuore. Io ho chiamato questa realtà psichica "Funzione dialogica".

Il rapporto del mistico con Dio è di questa stessa natura ed è un rapporto personale, non intellettuale. È un rapporto vivo e concreto, un rapporto reale come lo è la presenza divina per sant'Agostino, come ce la mostra nelle sue

Confessioni, o per Giovanni della Croce. Allo stesso modo l'amore che Teresa d'Avila prova per Dio è la potentissima evocazione di questa dualità, di questo dialogo.

Il rapporto di Teresa con Dio non è però sereno come quello di sant'Agostino; è turbolento come quello di Giovanni della Croce: non si dà per certo e calmo sin dall'inizio. Somiglia invece moltissimo allo stato di incertezza angosciata che hanno gli innamorati quando non sono ancora certi di essere corrisposti.

Io credo che la vocazione non si dia in tutti nella stessa forma: in alcuni è idea contemplativa, in altri beatitudine, in altri è opera e lavoro, solitudine e "speranza" di una presenza divina; in altri ancora – come Teresa e Giovanni – è amore, ma è l'amore dell'innamorato, sempre incerto di essere davvero corrisposto. La maggiore serenità e appagamento che sperimenta il mistico in buona relazione col suo Dio dipende dalla minore transitorietà dell'oggetto amato: gli esseri umani sono incostanti e muoiono; Dio è solido e eterno.

«Qualunque atto umano, se non è mediato dall'amore, cioè dall'offerta di un'accoglienza calma e positiva, può risultare traumatico». Questa frase si riferisce nel suo libro all'accoglienza di un bambino appena nato, ma può espandersi a ogni contatto umano?

L'essere umano – e questo è un altro punto importante della mia teoria – è sempre bambino. I biologici chiamano questa caratte-

ristica biologica col termine "Neotenia" che significa "infanzia prolungata".

A differenza di quanto accade agli altri animali, le nostre strutture nervose sono sempre plastiche, come quelle di un bambino; infatti siamo sempre affamati di conoscenze, apprendiamo sempre, siamo sempre di fronte a un mistero, come se la realtà non fosse mai definitiva, ma sempre "in itinere", sempre nuova e da conoscere nei suoi lati che non ci si erano ancora offerti. In questo senso noi abbiamo sempre bisogno di un Altro in cui avere fiducia, cui fare riferimento perché ci guidi nei tanti momenti di smarrimento e cambiamento dell'esistenza.

Gli animali non hanno il mistero, sono sempre in una realtà "solida" perché hanno gli istinti. Noi non abbiamo gli istinti. La nostra solidità è l'Altro. In alcune stagioni della vita questo Altro è la madre, poi il padre, poi l'amico del cuore, la società, i valori, un maestro, una passione, una vocazione. Altrettanto spesso questo Altro è la persona amata, che ci si pone come figura solida e affidabile in cui riporre ogni speranza e cui dedicare la nostra cura e la nostra dedizione. Abbiamo sempre bisogno di sentire che siamo nell'amore di qualcuno, altrimenti la nostra vita si inaridisce, diventa vuota e perde significato.

Lei sostiene che le teorie psicologiche moderne offrono una visione riduttiva dell'amore. I bisogni affettivi sarebbero solo relegati all'infanzia: la maturazione personale consiste nel

LOVE

diventare autonomi anche affettivamente. Quanto questa visione del mondo influenza il nostro modo di vivere, di rapportarci agli altri, di amare?

È una visione del mondo che ha basi scientifiche solo parzialmente vere. È vero, per esempio, che noi desideriamo essere autonomi, perché la libertà non è solo un'idea o un valore: è una necessità biologica. Gli animali prigionieri s'intristiscono e non di rado impazziscono e muoiono, e questo vale anche per l'uomo. Non di meno, l'aver insistito solo su questo bisogno ha portato gli psicologi e i sociologi a trascurare il bisogno complementare: quello di essere sempre in relazione dialettica, dialogica, con gli altri esseri umani e con figure ideali fondamentali. L'insistenza sulla maturità come autonomia e sufficienza

rispetto ai legami ha avallato una società fortemente individualistica, incentrata sulla competizione e la lotta di uno contro tutti, contribuendo alla distruzione del tessuto della solidarietà sociale, che è una delle tante forme dell'amore. I greci chiamavano "agape" l'amore solidale per il prossimo ed "eros" l'amore della coppia innamorata. Non sono due cose diverse, sono due aspetti della stessa realtà. Con *agape* io amo gli esseri umani nel loro complesso, fino alla dedizione per l'intera specie umana; con *eros* io concentro questo amore in una sola persona alla quale sono legato in prima istanza dall'esigenza di piacere erotico-amoroso, poi da quello della cura reciproca.

Per spiegare la doppia natura dell'uomo io nella mia teoria parlo di due bisogni fondamentali: il bisogno di

appartenenza, che ci rende necessari gli uni agli altri, e il bisogno di individuazione, che ci spinge ad essere sempre più noi stessi, unici e irripetibili.

L'AMORE NON È PARITARIO

Amare non sarebbe il ricercare un rapporto paritario a ogni costo, bensì «godere di una disuguaglianza», il mettere sopra noi l'oggetto del nostro amore, essere pronti a morire per lui... È per questo che l'amore fa così paura?

Sì, l'amore fa paura per questo motivo: perché stravolge e rivoluziona la gerarchia in cui mettiamo l'io e l'altro. L'amore è disparitario per sua natura. L'u-



Chi è l'autore

Nicola Ghezzi è psicoterapeuta e scrittore con numerose pubblicazioni al suo attivo, sia in campo scientifico che letterario. Fra le tante ricordiamo *Volersi male* (2002, Franco Angeli); *La paura di amare* (2012, Franco Angeli); *Grammatica dell'amore* (Marietti, 2012). Cura il sito nicola.ghezzi@altervista.org

guaglianza in amore è una meta agognata, ma non si raggiunge mai. Nei momenti di amore più intenso, non proviamo un immenso struggimento per la persona amata e saremmo disposti a morire per lei? Ciò vuol dire che annulleremmo la nostra vita pur di favorire la sua. Il nostro io conta infinitamente di meno; o meglio: conta in quanto è finalizzato al bene della persona amata.

Pensiamo a una madre o un padre che si struggono per la salute del figlio; pensiamo all'eroe che muore per salvare le vite di sconosciuti o per salvare la patria da un'aggressione straniera violenta. Pensiamo ancora all'amore di Teresa per il suo Dio. Teresa dice: ho tanto desiderio e struggimento di ricongiungermi a te che mi pare di morire e quasi vorrei che accadesse pur di raggiungere il mio scopo (cito a memoria dal *Libro delle relazioni e delle grazie*).

Dunque amare è godere di una disuguaglianza, quella che pone la persona amata al di sopra di noi, del nostro interesse personale. Poi però ci accorgiamo che se facciamo il suo interesse in modo totale siamo felici, quindi abbiamo fatto anche il nostro interesse. Perché la persona amata – finché amiamo – è la base e lo sfondo della nostra vita. Se il

mio appartamento è immerso in un bosco che lo circonda, sarebbe sciocco da parte mia non rendere quel bosco un vasto giardino curato, ordinato, rigoglioso. Se non lo faccio, mi entrano in casa insetti, animali, polvere, sporco. In fondo è anche nel mio interesse amare al di là del mio interesse. È un paradosso, ma la natura umana è fatta così.

Lei individua quattro tipologie di coppie in crisi, in cui il dovere ha soverchiato l'amore. Ma si tratta di "gabbie" fisse o due persone nel corso della vita possono cambiare varie volte il loro modo di essere coppia?

Ho semplificato per rendere evidente in quanti modi le coppie possono morire. Ma è altrettanto vero che le coppie possono rinascere in moltissimi modi. Ovviamente dò per presupposto che la coppia sana sia nata sulla base di un autentico innamoramento. Senza l'innamoramento non si va in direzione dell'amore, al massimo si raggiunge un buon affetto. La coppia rinasce riattivando le ragioni iniziali dell'amore, che consistono sempre in un desiderio specifico di "quella" persona (e non un'altra) perché "quella" persona ha le caratteristiche

che ci mancavano non tanto per completare noi stessi, quanto per completare un sogno, un'idea della vita, un certo piacere di stare al mondo. Il tempo annebbia queste ragioni iniziali, ma noi dobbiamo sempre ricordarle, soprattutto nei momenti di crisi. E in fondo basta guardare l'amato con gli occhi delle origini e allo stesso tempo con occhi nuovi: quelli di una nuova scoperta. Io ho come modello il rapporto con mia moglie che dura ormai da 35 anni. Sento di innamorarmi ancora ogni volta che scopro le stesse cose delle nostre origini, ma sotto nuovi aspetti. Un tempo erano la grazia fisica o un certo modo di sorridere; oggi sono la tenacia e il coraggio nel fare il mio bene, o la confidenza silenziosa di chi si conosce da sempre. Si affrontano mille crisi anche gravi. Ma se si ha in mente la purezza dell'origine tutto è più facile.

LA SOLUZIONE ALLA CRISI: LA COPPIA PASSIONALE

La coppia passionale – in cui l'amore è libertà – è invece una coppia che non conosce crisi... Cosa significa coppia passionale? Perché ci dà l'idea di qualcosa di bello quanto effimero?



La vera passione è un'energia vitale che brucia le scorie per raggiungere la purezza. Il mondo attuale ci ha abituati a pensare la passione in un altro modo, come un impulso momentaneo, un consumismo erotico, una irruzione effimera o anche pericolosa dell'irrazionale e della follia.

Nella mia concezione, la passione è un moto intenso, talvolta anche violento, inteso a liberare la nostra personalità, la nostra anima, dai dolori, dalle rabbie, dalle frustrazioni che la vita accumula dentro di noi; per poi andare verso la bellezza dell'incontro e della nostra natura, celata da tutte quelle scorie. È un moto simile alla fame. Se siamo molto affamati, ci getteremo sulla tavola imbandita come esseri selvaggi. Ma se questo ci viene consentito con benevolenza, via via che la fame scompare possiamo scegliere se disprezzare o ringraziare l'ospite che ci ha accolti. Possiamo infine giungere a capire che senza di lui saremmo morti e che la sua generosità ci ha salvati. Allora la passione ci ha purificato,

restituendoci alla nostra piena umanità.

Pensiamo all'incontro fra un uomo e una donna. In principio l'uomo può aver fame di sesso e la donna di sicurezza. Poi però, se l'incontro è quello giusto, ecco che l'uomo accede a un livello più profondo e scopre ora di aver fame del bel carattere della donna e della sua confidenza; e la donna scopre che ha fame della sollecitudine dell'uomo e della sua tenera affettuosità. Per fare queste scoperte, però, ci vuole tempo. Se l'epoca attuale invece ci invita a consumare, ad essere soddisfatti in un attimo e poi insoddisfatti l'attimo dopo, distrugge un delicato processo di penetrazione e conoscenza reciproca che può aver bisogno di mesi e anni per svilupparsi compiutamente.

Qualche consiglio pratico per la coppia di oggi, che sembra più che mai in crisi?

Opporsi alla frenesia e alla frammentazione del mondo contemporaneo.

Quindi, creare uno spazio dedicato alla coppia, senza farsi sommergere dai doveri e dalle ambizioni, una specie di rito da osservare con cura. Darsi del tempo, non essere mai impazienti e non saltare mai a conclusioni troppo brusche. Curare la bellezza del partner in ogni suo aspetto, mai con l'imposizione ma sempre e solo col desiderio. Avere rispetto della propria personalità e del proprio senso di giustizia per metterli a confronto con quelli del partner. Non smettere mai di farsi confidenze e di dirsi la verità, sia pure con la delicatezza necessaria a non urtare la sensibilità dell'altro. Pensare sempre che la coppia è la prima forza di cui disponiamo e il miglior modello di vita che possiamo metterci di fronte.

Il titolo del suo libro è "Perché amiamo": ma in amore esiste un perché? Se dovesse dare una risposta flash alla domanda del perché amiamo, cosa direbbe?

Perché amare è come respirare, ci unisce alla vita. Non possiamo fare altrimenti.

