

LA VERITA' VI PREGO SULL'AMORE . Perché oggi l'amore stabile è in crisi.

Di Alberto Pellai¹ – Dip. Di Scienze Biomediche , Università degli Studi di Milano

Onde impazzite e furiose... ma presto ritorna la pace

Il mare è come l'amore... arriva urlando e poi tace

Tempesta ribelle o sereno? Quietè o eterno tormento?

Come il mare, ti infrange l'amore... per sempre o per un momento?

Cos'è davvero l'amore? Per quanto ti abita il cuore?

Ti incendia per tutta una vita o appassisce come fa il fiore?

Prima un germoglio o una gemma, poi stelo che tiene corolla

Ma quando finisce il suo tempo, l'amore scoppia come una bolla?

(Tratto da L'Amore cos'è di A.Pellai e B.Tamborini, Mondadori ed., 2023)

1. LA STORIA D'AMORE DA CUI VENIAMO

Parlare d'amore non è mai facile. Si entra nelle discussioni che riguardano questo tema, senza mai riuscire ad essere oggettivi. Perché tutti abbiamo avuto a che fare con l'Amore, alla luce della nostra storia personale. Anche se non abbiamo mai vissuto una storia d'amore, ne siamo stati testimoni. Molteplici volte. Abbiamo sperimentato per la prima volta l'Amore dentro alla vicenda dei nostri genitori. Cosa abbiamo compreso del loro volersi bene? Cosa abbiamo imparato dal loro essere coppia amorosa? Non tutte le vicende famigliari sono identiche. In Anna Karenina, Tolstoj ha scritto "Tutte le famiglie felici sono uguali, ogni famiglia infelice è infelice a modo suo". La ricerca scientifica ci racconta che il modo in cui i genitori vivono la loro storia d'amore produce una profonda influenza sulle aspettative e le attitudini verso l'Amore che i figli metteranno in gioco nella loro vita adulta. Come scrive, Tolstoj, se le coppie "riuscite" sanno trasmettere la bellezza di un sentimento cui tutto aspiriamo nel corso della nostra vita, quelle "affaticate" e che hanno maneggiato in modo maldestro questa dimensione dell'esistere, spesso hanno lasciato tracce profonde della propria irrisolutezza nel mondo interiore dei propri figli.

2. L'AMORE È DIVENTATO FRAGILE

Gli ultimi decenni sono connotati da una fragilità crescente dell'Amore stabile: il numero di separazioni e divorzi è cresciuto nella nostra nazione e in modo esponenziale. Allo stesso tempo ha cominciato a diminuire in modo sempre più evidente il numero di matrimoni. In Italia, confrontando il dato delle separazioni e divorzi del 2021 con il numero di matrimoni del 2022 ci si rende conto che per ogni due coppie che si lasciano, solo una invece si va a formare. Ciò che questi dati rivelano, che poi è ciò che ciascuno di noi constata all'interno della propria vita e del proprio cerchio di conoscenze, è che oggi – molto più che in passato – l'idea dell'amore stabile, se non addirittura dell'amore "per sempre" è profondamente in crisi. Il matrimonio e in generale il progetto di costruire una famiglia sembra non rientrare più nelle aspirazioni di vita degli attuali giovani adulti, che in effetti si sposano sempre meno e fanno sempre meno figli, tanto da aver reso la denatalità uno dei problemi emergenti e più urgenti della nostra società.

3. PAURA DI AMARE?

¹ Medico, Psicoterapeuta, Ricercatore.

Harold Kusner² ha scritto: *“Temo che stiamo crescendo una generazione di giovani che, da grandi, avranno paura di amare, paura di darsi completamente a un'altra persona, perché avranno capito quanto è doloroso correre il rischio di amare e scoprire che non funziona. Temo che, una volta adulti, andranno alla ricerca di intimità senza rischio, di piacere senza un sostanziale investimento emotivo. Avranno talmente paura della sofferenza generata dalla delusione da rinunciare alla possibilità di amare ed essere felici”*. Sono passati alcuni decenni da quando Kushner lo ha affermato, ma le sue parole sembrano davvero profetiche. Perché oggi temiamo così tanto che l'Amore irrompa nella nostra vita, la trasformi e ci trasformi? Come mai l'amore stabile, la coppia convivente rappresentano oggi un'eccezione più che una regola? Non esistono risposte certe a queste domande. Ma ci sono aspetti che hanno portato a profonde trasformazioni, nel contesto socio-culturale e che hanno modificato – in alcuni casi addirittura rivoluzionato – le nostre credenze sull'amore e il modo in cui esso entra nel percorso di vita dei giovanissimi prima, e degli adulti poi. In effetti, i giovani entrano nell'amore duraturo in modo guardingo. Lo cercano ma anche lo temono. Ciò che un tempo rappresentava una tappa quasi obbligatoria del proprio ciclo di vita (e nel ritenerla “quasi obbligatoria” stava certamente nascosta un'enorme insidia che ha generato grandi danni alla vita di molte persone che non hanno scelto l'amore, ma se lo sono imposto o trovato imposto), oggi è più che mai opzionale. Molti persone oggi trattano l'Amore più come un'esperienza che un progetto di vita.

4. PER SEMPRE O SOLO PER UN PO'?

Nel libro *“Appartenersi”*³ affermo che oggi per molti l'amore è diventato *“un'esperienza da montare e smontare, da vivere tra le tante altre che la vita ci mette a disposizione. E' davvero per questo che l'amore entra nella nostra vita? per essere sperimentato e messo alla prova? Oppure l'amore ci chiede, una volta che siamo entrati nel suo territorio, di farlo diventare una priorità, di essere messo al primo posto, di trasformarlo in motore che muove – se non tutto – moltissimo di ciò che siamo. Insomma l'amore è una stanza in cui si può anche andare di tanto in tanto o è l'ambiente che dà forma a tutte le stanze in cui ci muoveremo dentro a quella grande “casa” che chiamiamo vita? Oggi la percezione di molti è che l'amore sia stanza”*. La crisi dell'Amore è probabilmente spiegata in queste poche righe che portano ad una crescente disillusione con cui chi si avvicina ad esso connota la relazione e il legame con il proprio partner. Aspetto ben dimostrato da un altro evento che frequentemente compare sulla scena di chi decide di sposarsi: il contratto prematrimoniale, ovvero tutte quelle clausole che vengono stabilite per legge e che diventeranno vigenti e regoleranno il progetto separativo. A pensarci bene, la diffusione e affermazione dei contratti prematrimoniali sta a testimoniare che molti matrimoni ed unioni pongono le loro radici su un'aspettativa paradossale: *“Io e te ci impegniamo ad amarci per sempre, ma nell'istante stesso in cui lo facciamo, già progettiamo cosa accadrà quando capiremo che quel per sempre non vale più”*. Dovremmo domandarci se è l'Amore ad essere fragile nelle nostre vite o se siamo noi che, considerandolo fragile già nel momento in cui lo stiamo consolidando e stabilizzando, lo rendiamo tale.

5. LA CRISI DI COPPIA: MOTIVI VECCHI E NUOVI

Lavorando, in psicoterapia, con coppie in crisi e quindi sospese di fronte all'ipotesi di una possibile separazione, spesso ci si rende conto che l'Amore – nella vita contemporanea di noi adulti e in una società che offre stimoli infiniti e poca focalizzazione su aspetti connotati da impegno, dedizione e motivazione – spesso soffre di un gravissimo deficit di manutenzione. La coppia stabile spesso diventa fragile e rischia di frantumarsi perché non sa quali sono i “tagliandi” ai quali sottoporsi regolarmente per mantenere vitale, attivo e funzionante il complesso meccanismo che alimenta il motore dell'amore. E' un luogo comune pensare che la gran parte delle coppie spesso si spegne perché in gioco c'è il tradimento di un partner. Frequentemente è la routine e la mancanza di cura della relazione ciò che genera un allontanamento progressivo di due partner amorosi che si trovano nel tempo a trasformarsi in conoscenti che abitano sotto

² Harold Kusner *“Nessuno ci chiede di essere perfetti, nemmeno Dio”* cit. n Bell Hooks: *“Tutto sull'amore”*.

³ A.Pellai e B.Tamborini *Appartenersi*. Perché l'amore per sempre è una risorsa per la vita.

lo stesso tetto, con una progressiva perdita di intimità, complicità, dialogo, capacità di condividere progetti comuni. Ma oggi più che in passato, ciò che è davvero in sofferenza è il modo con cui si pensa, si costruisce e progetta, si entra in una storia d'amore. Capita nei colloqui che avvengono nella "stanza delle parole" (ovvero nello studio dello psicoterapeuta) che si scopra come la nascita e formazione di una coppia spesso avvenga con la totale ignoranza di ciò che potremmo definire "un buon alfabeto dell'Amore". Ci si trova a volte di fronte a due persone che hanno fatto coppia, senza mai aver gestito un conflitto in modo funzionale e costruttivo, che hanno fatto molte cose insieme senza un vero perché, che hanno un dialogo interpersonale poverissimo e unicamente orientato verso ruoli e mansioni (io faccio questo, tu fai quello). Ci si confronta con partner amorosi che hanno vissuto condividendo nella quotidianità incomunicabilità e silenzio, frustrazioni e incomprensioni che non sono la conseguenza dell'essersi amati, ma che erano già lì fin dall'esordio, quasi inconsapevoli di come vulnerabilità pre-esistenti ad una storia d'amore, ne diventino poi un ingrediente fisso, decretandone in modo quasi inevitabile una crisi, che – latente – poteva essere già intravista sin dall'esordio.

6. QUANDO L'IO PREVALE SUL NOI

Queste situazioni spingono a riflettere sull'educazione affettiva, sentimentale e sessuale che accompagna le nuove generazioni nel loro percorso di crescita. Si tratta di una narrazione spesso svilente, fortemente narcisistica e molti di questi aspetti oggi dominanti nel contesto socio-culturale potrebbero fondersi, nell'esperienza individuale dei singoli soggetti, con storie familiari fragili che hanno portato a credere l'amore qualcosa di molto differente da ciò che in realtà è. Oggi è frequente assistere al formarsi di una coppia amorosa, in cui uno o entrambi i partner affettivi credono che essa debba diventare un luogo di affermazione narcisistica di sé. Oppure, che il partner debba trasformarsi in colui che ci salva e medica cicatrici e ferite che ci portiamo addosso. E' un aspetto amplificato in molte narrazioni televisive, all'interno di reality che scandagliano i tanti diversi anfratti dell'amore nella vita di uomini e donne. Ma è anche un motivo ricorrente presente in molte serie TV, in cui l'Amore cosiddetto "tossico" risulta molto più presente dell'Amore sano, intimo, condiviso che dovrebbe connotare l'affettività di due adulti. Generalizzando, oggi potremmo dire che l'Amore oggi è cercato, desiderato e percepito come una dimensione in grado di potenziare ed espandere l'io del singolo soggetto, dimenticandosi invece che la coppia è il luogo di costruzione del "Noi". Entrare nella coppia con un io fragile, continuamente bisognoso di affermazione e conferme, rende quasi impossibile farla diventare un luogo che ci fa transitare verso un "Noi". E in un contesto socio-culturale che mette l'affermazione dell'IO al centro di tutto, impegnarsi a modellare il "NOI" che il progetto di coppia chiede ai due partner che la compongono, potrebbe rappresentare uno degli ostacoli che oggi infragilisce così tanto la stabilità dell'amore. Se l'amore stabile deriva dalla capacità di averne cura e saperlo proiettare nella prospettiva del "medio e lungo termine", il modello narcisistico – e la fragilità che da esso ne deriva – ne impone invece una visione che lo trasformi in costante sorgente di gratificazione immediata. Le neuroscienze ci hanno ben spiegato la neuro-biochimica dell'amore che aiutano a comprendere cosa rende fragile e instabile un progetto amoroso costantemente affamato di gratificazione immediata.

7. LA NEURO-BIOCHIMICA DELL'AMORE

Tale condizione, cioè sentire "intensamente" benessere e felicità immediata, compare quasi spontaneamente nella prima fase di una storia d'amore, quella chiamata innamoramento, in cui un neuromediatore chiamato dopamina ci inonda e ci sommerge. E' la dopamina a farci tenere in uno stato di costante attrazione e desiderio dell'altro e a rendere l'innamoramento una sorta di stato di grazia che nel tempo però va a svanire, perché ciò che si compie è il passaggio da innamoramento ad amore. In questa transizione l'amore verso l'altro non è più una questione "governata dalla neurobiochimica dopaminergica, ma diventa altro. Potremmo dire che è in questa transizione che l'amore fa un vero salto di qualità evolvendo da desiderio e ricerca di eccitazione a progetto di vita e costruzione di intimità condivisa. In questo passaggio, il focus della relazione si sposa dall'attrazione alla cooperazione, condizione che rende

non l'amore voluto perché desiderato, bensì lo trasforma in desiderato perché voluto. E' solo grazie a questa evoluzione, in cui l'amore non solo è sentito, ma è anche pensato e curato, che l'Amore può diventare una dimensione "stabile" della nostra vita. Tutto questo implica impegno e dedizione, ma in cambio se ne riceve un senso di protezione e sicurezza, di felicità e identità. Anche in questo caso la neurobiochimica viene in supporto ai due partner amorosi. Non lo fa più attraverso la potenza travolgente della dopamina, ma grazie alla funzione stabilizzante e intimizzante dell'ossitocina, non a caso definito "ormone dell'attaccamento", il cui rilascio facilita la propensione alla cooperatività e alla pro-socialità, ci rende disponibili e aperti verso l'altro, capaci di ascolto, empatia e connessione. Se la dopamina è l'alimentatore della passione e delle tempeste d'amore, l'ossitocina serve invece a nutrire e sostenere la dimensione della stabilità e della fedeltà all'interno delle relazioni monogamiche.

7. EDUCARE ALL'AMORE: CHI SE NE OCCUPA, OGGI?

Alle nuove generazioni, l'Amore stabile appare forse troppo impegnativo. O poco attraente perché si oppone alla logica dell'io imperante. Bell Hooks⁴ ha affermato: *"I giovani continuano ad essere restii ad abbracciare l'idea dell'amore come forza di trasformazione. Per loro l'amore è roba da ingenui, da deboli, da romantici senza speranza"*. E. Wurtzel⁵ ha scritto: *"Nessuno di noi sta imparando ad amare meglio. Per cominciare non ci sono state fornite le competenze giuste, e le scelte che facciamo servono solo a rafforzare la sensazione che l'amore sia inutile e senza speranza"*. E' su queste premesse che la stessa Bell hooks declama che *"la cultura giovanile di oggi guarda con cinismo all'amore"*. In effetti, nel confronto con adolescenti e giovani spesso ci si rende conto che in essi abita molta più incredulità e disillusione, che desiderio e voglia di incontrarlo sulla propria strada. La stessa cotta adolescenziale – oggi rispetto al passato - sembra essere andata fuori moda. C'è una straripante offerta di stimoli eccitatori e pornografici e di informazioni su come si fa il sesso che sembra secondario il bisogno di approfondire e consolidare i pre-requisiti emotivi e relazionali su cui fondare un buon funzionamento di coppia, premessa per camminare lungo il percorso della stabilità amorosa. Sempre Bell Hooks⁶ ha affermato *"Esistono corsi introduttivi a qualsiasi dimensione della sessualità. Ma non esistono scuole d'amore. Si dà per scontato che tutti sappiano istintivamente come si fa ad amare"*. Anche in ambito scolastico ed educativo è preponderante l'offerta di percorsi di prevenzione ed educazione sessuale fortemente centrati sul concetto di *"riduzione del rischio"*, *"limitazione del danno"*, eliminazione di tutto ciò che è indesiderato. Ma sembra assente invece una proposta educativa capace di proporre l'apprendimento di competenze emotive, relazionali, empatiche che aiutano a muoversi dall'io al noi, che permettano di comprendere la differenza che esiste tra *"fare sesso"* e *"fare l'amore"*, che aiutino a decentrarsi da un'ossessiva attenzione al soddisfacimento narcisistico dei propri bisogni, per favorire una spinta cooperativa con l'altro, un'attenzione sensibile e attenta all'incontro profondo con il mistero di qualcuno - *"altro da me"* - con cui incontrarsi e condividersi nell'esperienza amorosa, che è poi quella più trasformativa ed evolutiva in cui un essere umano può imbattersi.

8. APPARTENERSI

Maslow ha identificato una piramide dei bisogni umani in cui ha messo l'appartenenza al centro di una serie di cinque bisogni. Sentirsi appartenenti è secondario solo al bisogno di sopravvivenza e di sicurezza e protezione. Viene prima del bisogno di stima e di autorealizzazione. Dentro a questa analisi fornita da Maslow, va probabilmente riletta la crisi dell'amore stabile che connota la società contemporanea. Oggi per molti inseguire l'autorealizzazione è più importante che sentirsi appartenenti e dedicarsi alla cura di relazioni in cui si ama e si è amati. Anche nella ricerca di un partner affettivo, esperienza ed appartenenza sembrano muoversi su due binari diversi. Si può esperire lo *"stare con l'altro"*, purchè l'esperienza non

⁴ Hooks B. Tutto sull'amore. Nuove visioni Milano, Il Saggiatore, Milano, 2022

⁵ E. Wurtzel Bitch: In Praise of Difficult Women, London, Quartet Books, 1999

⁶ Id.

diventi “appartenenza”, ovvero costruzione di uno spazio di condivisione e co-costruzione con l’altro. Il successo dei siti di incontri, dove con l’altro posso generare molteplici esperienze “mordi e fuggi” in cui prendermi quello che una storia istantanea può offrirmi senza la complicazione del “legame a lungo termine” risponde oggi alla tutela del bisogno di autorealizzazione slegato però dalla dimensione dell’interpersonalità. I bisogni dell’Io straripano rispetto alle richieste implicite nella costruzione di un “Noi”. Un “Noi” che perciò rischia di scomparire. La vera rivoluzione si fonda oggi nella promozione della dimensione dell’appartenenza, della costruzione di un legame in cui la parola “sacrificio” non serve a sottolineare la frustrazione di ciò a cui rinuncio e perdo di me, nell’incontro con l’altro. Bensì, la parola “sacrificio” serve a “rendere sacro” (dal latino: *sacrum facere*) qualcosa che senza tale dimensione rischierebbe di tenerci ancorati al “qui ed ora”, allontanandoci da quell’allargamento di veduta, prospettiva e orizzonte che l’amore porta nelle vite di noi essere umani. “Appartenersi” nell’amore significa sfuggire ad ogni forma di possesso e giungere a sentirsi pienamente realizzati e completi solo nella versione in cui ci sono io, ci sei tu e ci siamo noi. Tutte e tre queste dimensioni risultano correlate e inscindibili dentro una storia d’amore. Lo spiega bene Amaya G.Canovi che ha scritto alcune delle parole più belle che sono state dedicate all’amore: *“L’amore è presenza piena, dentro di noi..... La relazione è impegno e costruzione quotidiana. ... L’amore che fa bene aggiunge. Si somma ad una pienezza di chi è già talmente sazio di vita che può soltanto straripare e condividere. Tuttavia, è impossibile ricevere ciò che non sappiamo dare a noi stessi.. L’amore sano è quello reciproco, in cui si riesce a stare in un’armonia mobile con continui aggiustamenti e dove si cerca un’intonazione. E’ quello che non si aggrappa ai picchi adrenalinici, per poi sprofondare nei crepacci tormentati dell’insicurezza. Amare è riuscire a tenere in mente al contempo il bene di sé e dell’altro, non può essere a discapito del partner e tanto meno di noi stessi. E’ il supportarsi a vicenda di due persone intere e integre, non di due adulti rimasti bambini, pieni di buchi e falle. E’ condividere ricchezza: ben diverso dal prendere un risarcimento. Non è avere cura uno dell’altro, ma avere cura della relazione con l’altro”*.

9. I BISOGNI DEGLI ESSERI UMANI

La poetessa polacca Wislawa Szymborska ha scritto: *“Chi non conosce l’amore felice/dica pure che in nessun luogo/esiste l’amore felice./ Con tale fede gli sarà più lieve vivere e morire”*. Forse uno dei problemi grandi della contemporaneità è stato proprio il moltiplicarsi delle voci di coloro che “non conoscono l’amore felice”, e che hanno radicato questa non conoscenza in una sorta di “pre-giudizio” che nel nostro contesto socio-culturale ha amplificato l’idea che “l’Amore vero” è un costrutto artificiale che prima o poi ci troverà sconfitti e traditi nell’illusione di raggiungere qualcosa che invece sfugge a qualsiasi possibilità di poter essere ottenuta. Oggi la narrazione intorno agli amori che non resistono al tempo e alle sfide della vita sono straripanti e sembrano relegare nelle retrovie – fino quasi a renderle invisibili – quella degli amori stabili e felici. Se c’è una certezza nella vita è che l’amore vale sempre la pena di essere cercato, desiderato, perseguito. Perché è la sua ricerca e conquista ciò che più di ogni altra cosa connota il progetto di felicità degli esseri umani.

L’amore può esser per sempre, o rompersi come cristallo

Ma se anche finisce è bellissimo aver danzato il suo ballo

Quel suo farti battere il cuore, il vento che tutto scompiglia

Anche quando diventa un ricordo, non cancella la sua meraviglia

Passato, presente o futuro, amarsi o essersi amati

Se vivi l’amore davvero, da lui si vien trasformati

Quel suo sapore di buono, il tepore di fiamma e camino

Rimane anche quando un amore non è più accanto a te e vicino.

(Tratto da L'Amore cos'è di A.Pellai e B.Tamborini, Mondadori ed., 2023)

Riferimenti bibliografici:

B. Hooks Tutto sull'amore. Nuove visioni Milano, Il Saggiatore, Milano, 2022

A.G.Canovi "Di troppo amore. Fori dal labirinto della diendenza affettiva" Sperling & Kupfer, 2022

A.Pellai e B.Tamborini Appartenersi. Perché l'amore per sempre è una risorsa per la vita, Mondadori ed., 2023)

A.Pellai e B.Tamborini L'Amore cos'è, Mondadori ed., 2023