

Alessia Vignali

RIPENSARE L'AMORE

Amare per sempre nell'era
dei legami evanescenti



Le Comete FrancoAngeli

Le Comete

Le Comete

Per capirsi di più.
Per aiutare chi ci sta accanto.
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.
Una collana di testi agili e scientificamente
all'avanguardia per aiutare a comprendere
(e forse risolvere)
i piccoli e grandi problemi
della vita di ogni giorno.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio "Informatemi" per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità o scrivere, inviando il loro indirizzo, a "FrancoAngeli, viale Monza 106, 20127 Milano".

Alessia Vignali

RIPENSARE L'AMORE

Amare per sempre nell'era
dei legami evanescenti

Le Comete FrancoAngeli

Grafica della copertina: *Alessandro Petrini*

Copyright © 2017 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

*A Paolo,
l'Amore*

*Siamo l'oceano notturno ricolmo
di bagliori di luce. Siamo lo spazio
tra il pesce e la luna,
mentre sediamo assieme.*

Rumi

Indice

1. Ho male all'amore	pag.	11
1. La dimensione impervia	»	11
2. Un panorama sconcertante	»	12
3. Come si formano i modelli culturali d'amore	»	14
4. Il desiderio	»	15
5. L'uomo che ama dai primordi a oggi	»	16
6. Incanto e paradossi della biologia	»	17
7. Facebook & co: il sistema contemporaneo dell'amore evanescente	»	19
8. Che tipo di persone stiamo diventando?	»	21
9. Un amore ormonalmente e culturalmente diverso	»	25
10. Autobiografia: l'incapacità di amare radica nella storia personale	»	27
11. Salvarsi	»	30
2. In amore: là dove tutto ebbe inizio	»	31
1. Per caso, per gioco o per necessità: il desiderio e le sue false partenze	»	31
2. Una componente di noi rivelata dall'amore	»	33
3. Femminilità	»	35
4. Di madre in figlia	»	39
5. Seduzione	»	42
6. Parole per creare	»	45

7. La descrizione amorosa	pag.	46
8. Uno specchio, un corpo, una mente nuovi	»	48
3. L'amore, finalmente	»	50
1. A due a due	»	50
2. El mundo es poco. Il progetto	»	52
3. Il patto e la promessa	»	53
4. Smottamenti e cadute: la disillusione precoce	»	54
5. Intimità	»	57
6. Essere visti	»	59
7. Appartenenza e possesso	»	61
8. I pericoli della simbiosi	»	63
9. Riscoprire il corpo sensuale	»	65
10. Un involucro a due dimensioni	»	67
11. Una cura di base	»	69
12. Tornare ai sensi	»	70
4. Chi ama pensi	»	73
1. L'immaturità affettiva	»	73
2. I genitori protagonisti	»	75
3. Superarsi nell'empatia	»	78
4. Darsi un ruolo ed entrarci	»	79
5. Essere personali	»	83
6. La lite coniugale	»	85
7. Tradire	»	89
8. Fedeltà, non perdono	»	94
5. Parlare il sesso	»	97
1. Il sesso è un linguaggio	»	97
2. Fantasmi erotici	»	100
3. Dove porta l'eros	»	101
4. Praticare il Kama	»	105
6. Cultura del noi	»	106
1. Dare	»	106
2. Prendere	»	109
3. Dipendere... oppure no?	»	111
4. Rispettare l'altro nelle differenze	»	115

5. Professione donna	pag.	121
6. Il diritto alla dimensione materna	»	123
7. Un nuovo mondo sociale	»	126
1. Radici	»	127
2. Gli ex	»	131
3. I suoceri	»	134
4. Vecchie e nuove parentele	»	138
5. Gli amici	»	139
8. Lo spazio e il tempo rinnovati	»	144
1. Gli spazi: la casa dentro di noi	»	145
2. Spazio: il mondo per gli amanti	»	149
3. Il tempo	»	152
4. Tempi d'amore	»	156
9. Pensare la vita. Meditazione pratica (quasi zen) sulla quotidianità	»	161
1. Solitudine	»	161
2. Poesia	»	165
3. Bellezza	»	170
4. Giocare per sempre	»	173
5. Giochi felici... o giochi di potere?	»	176
6. Vieni a giocare con me?	»	179
7. Giochi d'amore	»	183
Bibliografia	»	187

Ho male all'amore

La depressione è il fallimento dell'immaginazione.

Hanif Kureishi

1. La dimensione impervia

Oggi l'amore è difficile. Quasi tutti sperimentiamo, tra le pieghe della quotidianità, qualche intoppo, qualche smottamento, qualche crepa fatale nella nostra capacità di amare. “È un guasto lieve del cuore”, lo definisce la scrittrice Chiara Gamberale, “con cui forse addirittura si nasce. Come una specie di soffio”.

Più spesso sono le donne a provare il malessere. Non sanno dar vita a quella gioia quotidiana che dovrebbe realizzarsi dopo aver pronunciato l'ambita frase “E vissero felici e contenti”. Amano, forse, ma di quell'amore non sanno che farsene.

Magari hanno investito tanto per arrivare fino a qui: anni di fantasie potenti, di indagini appassionate, di minuzioso perfezionamento dell'immagine e delle qualità psicofisiche della femminilità. Ore spese a camminare con il proverbiale libro in testa per il portamento, a provare in una nuvola di tulle rosa quel passo di danza, a organizzare con le amiche la strategia seduttiva che avrebbe fatto capitolare il più narciso tra i nerds... ma chissà perché, appena trovato il “principe” e proprio al momento di concretizzare il loro sogno d'amore, in molte si fermano, come fossero sul ciglio di un burrone. Non fanno il salto. Non abbandonano l'infanzia psichica da cui provengono, che pure era innaturale e insoddisfacente, e sotto la soglia della loro coscienza si arrendono a tornare... quelle di prima.

L'amore, che sembrava aver risvegliato le loro anime da un lungo sonno, a poco a poco abbandona le loro case vuote, anche se ricche di ogni bene di consumo.

È a loro che dedico questo libro. A loro, a noi: troppo spesso dimentiche che il “per sempre” è figlio di tanti sorprendenti “adesso”.

2. Un panorama sconcertante

Sono giorni inadatti all'amore, i nostri. Molte di noi non sanno più che significhi emozionarsi per il proprio uomo, che pure pensano di amare da anni. Non ne sentono il respiro quando si fa veloce, non lo vedono nelle grandi questioni o nei dilemmi personali, non ne ammirano la filosofia di vita a loro rimasta, sorprendentemente, estranea.

Ma non si pongono domande. Assistono indolenti all'entrare e uscire di lui dalla loro casa, dalla loro vita, in cui resta giusto il tempo di trovare la cerata per il jogging. A volte accade che alcune di loro trovino il coraggio di abbandonare questo amato, mai davvero amato, per rimettersi in viaggio: “Improvvisamente ho scoperto che non ti amo più”, sembrano dirsi. “Non so perché, ma è accaduto. Allora fuggo via, ancora via, verso una nuova... felicità ignorante! Verso una gioia che sia, di nuovo, incurante e immemore!”.

Eppure, ricominciare non significa ricominciare se stesse.

Altre “amano troppo” e decidono di passare da un'infatuazione all'altra, distraendosi dalla loro incapacità di amare grazie ai continui innamoramenti. Seppure siano consapevoli di vivere emozioni amplificate degli ormoni della dipendenza, non vi rinunciano e si fanno vivere dalla passione, se ne fanno attraversare. Chiedono a essa e ai loro amori momentanei di mantenerle in vita regalando loro vissuti straordinari fuori dal tempo e dallo spazio, forse perché da sole non riuscirebbero a garantirsi una vita soddisfacente.

Non cercano aiuto, però: non capiscono che le incapaci di amare sono loro, non altri.

In questo non sono diverse dalle tante ragazze che non hanno mai saputo che cosa significasse innamorarsi, tanto grande

è la loro chiusura narcisistica ai messaggi del corpo e della psiche dell'altro. Anche queste ultime riescono, come i due tipi di donna precedenti, a non conoscere mai l'oggetto della loro passione, a non realizzare un progetto di amore duraturo e a non entrare davvero in contatto con se stesse fino in fondo, nell'amore. Non ce ne stupiamo: quella attuale è una generazione che ha conosciuto un individualismo esasperato, del tutto ignoto a quelle precedenti.

Il fatto è che siamo oramai abituate alle nostre esistenze vuote, inconsapevolmente disperate. Quasi quasi ci mancano non appena tentiamo di cambiarle: tanto è vero che appena ci capita di fare un incontro emozionante non lo facciamo risuonare in noi come meriterebbe. Non sappiamo ascoltare, men che meno *sentire*, il messaggio d'amore che l'altro ci porge.

Perché ciò che non abbiamo capito è che non è con la fuga, cioè con la ricerca di nuovi legami o la negazione dell'infelicità, che il nostro malessere si risolve. La fuga lo acuisce soltanto, perché lo lascia lì, inevaso e comunque presente. Quando adottiamo la fuga, che equivale a un non-pensiero, l'infelicità rimane. Come sangue da una ferita, l'amore esonda allora dalle nostre anime inconsapevolmente impazzite, doloranti e mute.

Come ogni altra questione, anche quella dell'infelicità nell'amore duraturo va invece affrontata, non evitata né spostata su altro. Il problema non è nell'altro che è inadeguato, nella vita che è banale e impervia, nelle differenze eccessive tra noi e lui, nell'erotismo che si attenua; il problema è il nostro non saperci fermare in un rapporto duraturo, il nostro non sapercelo godere.

D'altronde nessuno, nella nostra cultura, ci ha detto cosa occorre fare e pensare per essere felici *davvero*, dopo aver pronunciato la frase che chiude le fiabe e apre una vita. Come possiamo scoprirlo da sole?

Il primo passo consiste nel prendere atto del fatto che, se il nostro modo di amare non ci rende felici, forse è proprio quello a essere sbagliato. È ciò che tradizionalmente chiediamo all'amore, ciò che da esso ci aspettiamo ad essere fallimentare. In alternativa dovremo allora, creativamente, elaborare una nuova idea di amore e dotarci degli strumenti emotivi e delle capacità pratiche per realizzarci in essa.

Come ci si arriva? Prendendo in esame e criticando la formula che abbiamo ereditato: nella sua storia, nelle sue implicazioni e nei suoi effetti.

3. Come si formano i modelli culturali d'amore

Nell'occidente ipermoderno di oggi viviamo l'amore evanescente dei tempi di Facebook, come l'ha puntualmente descritto Zygmunt Bauman nel saggio intitolato *Amore liquido*: imperniato sulla ricerca della gratificazione immediata, sull'edonismo e sulla difficoltà di vedere se stessi e l'altro come interi. Se non siamo interi, se non ci sentiamo "persone" complesse e plurisfaccettate ma siamo succubi di impulsi momentanei che ci atomizzano, non elaboriamo una capacità d'attenzione progettuale e di sacrificio che vada a beneficio di un obiettivo per il lungo termine.

Oggi "l'altro" non esiste per noi, se non come un nostro doppio, un avatar, un'appendice: qualcuno che è lì per soddisfare o non ostacolare i nostri bisogni. Il concetto stesso di "altro", degli "altri", sembra essere tramontato dall'orizzonte della percezione del mondo.

Questa visione delle cose, di cui parleremo più diffusamente più avanti, è largamente sostenuta e promossa dai mass media, portavoce delle esigenze di controllo sociale delle élites al potere. Un "amante liquido" incapace di "fare famiglia" e a maggior ragione di "fare società" è più facilmente dominabile perché non è in grado di pensare, tanta è la precarietà che si sente addosso. Inoltre non può allearsi con gli altri, né far fronte comune nel difendere i suoi diritti. La "gestione" dell'amore è d'altronde da sempre oggetto di impegno da parte dei sistemi di controllo sociale anche a fin di bene: per permettere, cioè, un deflusso utile e non dannoso delle pulsioni individuali nella vita civile. È sempre stato così, anche in culture diverse dalla nostra. Perché il desiderio è prima di tutto socialmente eversivo, poi è un potenziale detonatore della follia personale. Il desiderio è un pericolo, ed è ontologicamente molto difficile da integrare per l'uomo. La sua apparizione nell'esistenza è giocoforza all'origine di un conflitto, prima di tutto con se stessi.

4. Il desiderio

Per quanto sia difficile ammetterlo, il desiderio che arricchisce la nostra vita è la prima fonte di disturbo, di crisi e perfino di dolore dentro di noi. Denuncia a noi per primi la nostra insufficienza, il costante bisogno che abbiamo di rivolgerci al mondo esterno per sopravvivere e appagarci, non trovando in noi risorse o ricchezze sufficienti a renderci felici. Ci costringe, inoltre, a prendere atto della nostra dipendenza dall'oggetto o dagli oggetti verso cui tendiamo, sospinti dal più nobile degli afflatti o dal più elementare degli impulsi. Infine, l'alternanza fisiologica tra sazietà e fame cui esso conduce è incompatibile con quel duraturo nirvana che vorremmo fosse nelle opache profondità della nostra carne.

Gli chiederemmo un appagamento ininterrotto e continuo, come la lunga eco monocroma che fa da sfondo a certe melodie indiane o come il vento che muove le foglie e non si posa mai, imponendo al paesaggio il suo largo respiro; come l'amplesso di Shiva e Shakti, divinità primigenie perennemente allacciate in un cosmo antecedente al suo dilagare o come le stimolazioni sonore e tattili che sperimentammo al riparo del ventre materno, protosuoni e protoforme inaudite, inviolate dall'intervento dell'intelletto e del linguaggio.

Gli chiederemmo di appagare il nostro umanissimo bisogno di tornare alle conchiglie, raggiungendo al riparo del nostro corpo e di quello dell'amato la nuda verità dell'oceano da cui proveniamo. Ma è solo per pochi istanti che esso mantiene questa promessa: istanti che alcuni di noi avvertono come pericolosi per l'integrità del Sé. Ecco perché vi sono culture che contro il desiderio erigono difese imponenti, sfarzose e magnifiche: edifici intellettuali, cattedrali di pietra che hanno a che fare con il Sacro.

Pensiamo all'induismo. Proprio nel momento in cui celebra il Kama (l'arte amorosa), esso sembra annullarlo quando affolla le terre d'India di schiere di viandanti isolati, i "rinunciati". Sono i *sashu*, eremiti dai corpi seminudi screziati di polline e di cinabro, che la notte si ritirano nelle grotte o in rifugi improvvisati e si fermano in un luogo soltanto quando vi arrivano i monsoni delle piogge. Sciogliono i legami. Tentano di recidere

le catene del desiderio, del dipendere da cose e persone, per liberarsi dal ciclo delle incarnazioni e dalla schiavitù della materia. Ciò che perseguono è la dissoluzione del Sé, la cui essenza è il desiderio, nell'amore divino. Troviamo un esempio del potere attribuito a quest'ultimo in alcuni versi tratti dalla Brihadaranyaka Upanishad:

Dall'irrealtà fammi andare alla realtà.

Dalla tenebra fammi andare alla luce.

Dalla morte fammi andare all'immortalità.

Ma difese diverse rispetto al desiderio, non meno radicali, vengono propugnatte dalle altre grandi religioni, quella giudaico-cristiana e quella islamica. Nessuna di esse, però, è sufficiente. Poiché nessuna difesa pone l'uomo al riparo dalla potenza deflagrante di Eros.

Sebbene, dunque, ogni società abbia tentato di regolare l'amore nel tempo e nello spazio, trovando formule che ne placassero la carica eversiva e mediassero tra benessere individuale e ordinamento sociale, nessuna soluzione, né la monogamia, né la poligamia o la poliandria è riuscita a garantire all'uomo la felicità. Perché è fatale: l'uomo vuole allo stesso tempo appartenere ed essere libero. Vuole la sicurezza, l'attenuarsi della sua solitudine davanti all'immensità e all'insensatezza del cosmo, e allo stesso tempo ambisce alla libertà di percorrerlo tutto.

5. L'uomo che ama dai primordi a oggi

Come abbiamo visto nessuna cultura realizza il pieno appagamento amoroso, perché in noi convivono desideri opposti ed egualmente forti: andarsene e restare, essere monogami e poligami, appartenere e individuarsi.

Inoltre, ancora oggi le leggi della natura impongono all'istinto amoroso intensità imperscrutabili, diverse da quelle che vorremmo, e il conflitto che ci lacera è quello tra una natura potente e una cultura soverchiante.

Se potessimo, ameremmo e odieremmo come amavamo e odiavamo agli albori del nostro costituirci come specie, quando l'opera di umanizzazione dell'homo sapiens non era ancora cominciata attraverso la cultura. Allora eravamo incoscienze purezza animale. Le forze istintuali che ci correivano dentro, sebbene siano poi state convogliate e canalizzate dalle religioni e dalle organizzazioni sociali in oltre 60.000 anni di cammino (risale a 60.000 anni fa la comparsa del pensiero simbolico), *ci vivono* infatti ancora, nonostante noi. Il conflitto tra ciò che siamo diventati e ciò che, nonostante noi, ancora continuiamo a essere nel profondo rappresenta un problema. Poiché nel frattempo, grazie alla nostra evoluzione, la nostra parte culturale è divenuta ipertrofica, così come la nostra necessità di darle un valore predominante nelle nostre vite.

Un esempio di conflitto tra natura e cultura è dato dalla durata limitata del fenomeno dell'innamoramento, autentico rigoglio capace di rivoluzionare una vita, che però finisce, come spiega la neuroscienziata Louann Brizendine nel saggio *Il cervello delle donne*, dopo tre anni. E tre anni sono troppo pochi, per permettere alla sola energia biologica di sostenere la rivoluzione esistenziale che ha promesso negli amanti.

6. Incanto e paradossi della biologia

All'inizio l'innamoramento genera un fervore somatopsichico, una potenza immaginativa e una sessualità straordinaria che ci illudono di essere miracolo, proiettandoci in una dimensione di entusiasmo nel quale non possiamo fare a meno di pensare all'altro, di desiderarlo continuamente, di fare l'amore con lui sempre e in ogni luogo.

È il movimento di neuromodulatori e ormoni come la dopamina, l'ossitocina, il testosterone e gli estrogeni a sostenere questa condizione, la cui funzione naturale è quella di stimolare l'incontro sessuale e di liberare le energie volte al cambiamento che vediamo all'opera anche negli animali; le vediamo, per esempio, nel loro gioioso ed ebbro cercare un luogo per il nido, nel loro prepararlo e allestirlo con cura.

In seguito il tumulto si placa, la tempesta si fa vento navigabile. Dovremo raggiungere un registro di sessualità e una carica ideativa più ordinari, la cui finalità biologica è quella di consentire agli innamorati di occuparsi anche dei nuovi nati, anziché soltanto l'uno dell'altro. La quiete interviene per favorire la sopravvivenza dei geni, nella piena esperienza dell'amore genitoriale.

È difficile accettarlo, però, e non è da tutti. Rimpiangeremo per sempre il primo periodo, a meno che non troviamo quelle soluzioni creative che consentono il passaggio all'amore duraturo. Si tratta di un nuovo mondo, anch'esso previsto dalla natura e regolato da altri sistemi neurormonali che implicano la vasopressina per l'uomo, l'ossitocina e gli estrogeni per la donna. È soddisfacente quanto quello generato dall'innamoramento, ma oggi è quasi sconosciuto a causa delle tante barriere educative e culturali che rendono difficile l'accedervi. In esso ogni abbraccio scatena sensazioni viscerali intensissime, capaci di rinsaldare il legame e di indurre una soave capacità d'appoggio all'Altro. La condivisione di valori, di obiettivi e desideri etici, esistenziali, politici o estetici che lo caratterizza si trasforma in eccitamento fisico, in carezza per la pelle e le mucose, in volo quotidiano del corpo e della psiche insolitamente intrecciati. Tutto è sensuale, nell'universo dell'amore a lungo termine: lo è il pensiero, lo è un hobby, lo è persino un acquisto. A parteciparvi è ogni aspetto della personalità, dai più arcaici come un battito cardiaco a quelli che sono il frutto del tempo e dell'esperienza di crescita, che sono l'esito di un lungo attraversare. Quanto emerge nell'amore duraturo è infatti la dimensione *sentimentale* dell'essere umano: travolti dalle sensazioni o dalle emozioni, spesso dimentichiamo che sono i sentimenti la vera forza che ci sorregge e ci commuove di noi e dell'Altro.

Quando l'innamoramento svanisce, due sono le risposte possibili: trasformarlo in amore duraturo e rimanere insieme fa appello alla volontà e agli ideali, ed è la scelta promossa dalla visione culturale novecentesca. La seconda scelta, quella più moderna, consiste nel rimettersi a cercare un nuovo amore. Essa ripristina la libertà dell'individuo, ma ne mortifica il desiderio di portare a termine un progetto d'ampio respiro che rispetti

la complessità della persona, la sua infinita e inesauribile progettualità. Il vantaggio della prima scelta è l'accesso alla sicurezza e a nuovi piaceri legati al "fare nido" che sono sostenuti anche ormonalmente. Il vantaggio della seconda scelta è l'ebbrezza della libertà, che offre anche la possibilità di rieditarsi meglio in vista di un futuro al di là da venire.

La nostra cultura promuove la seconda scelta. Perché? Quali conseguenze ha questa tendenza? Per capirlo dobbiamo prima analizzare le caratteristiche generali dell'amore ai tempi di Facebook.

7. Facebook & co: il sistema contemporaneo dell'amore evanescente

Avere un bell'amore, un amore grande: chi negherebbe di avere tra i suoi anche questo obiettivo? Ma già il modo in cui la domanda viene formulata denuncia la presenza di una difficoltà.

L'amore è per noi, abitanti dell'era 2.0, un *anche*: cioè un obiettivo tra i tanti, non certo il primo. È con resistenza che lo poniamo tra le mete esistenziali. Per la nostra civiltà, che ci ha cresciuti a campagne pubblicitarie, l'amore è un diritto, non un dovere. Dunque non può essere considerato un obiettivo nel quale approfondire la nostra immaginazione.

I mass media infatti, che annoverano tra gli strumenti più potenti la manipolazione dell'immaginario, perfino di quello più amato della fiaba, hanno finito per produrre e imporre il modello d'uomo a loro più utile, quello che Zygmunt Bauman definisce, ancora nel saggio *Amore liquido*, "senza legami".

Facendoci credere che l'amore sia un diritto perseguibile magicamente (cioè limitandoci alla più classica delle ricerche da fiaba, che consiste nella rimozione degli ostacoli esterni), ci hanno abbandonato a una cronica incapacità di amare e a una fatale difficoltà nel vivere rapporti profondi, pregnanti e lungimiranti.

Siamo immersi in un modello di amore evanescente che ci lascia sempre più soli e fragili, dunque soggetti a bisogni grandi come squarci su carne viva. Bisogni che possono essere colmati soltanto dai consumi.