

Imparare a innamorarsi

L'innamoramento come via di consapevolezza e di crescita

Xenia Edizioni 2009

Collana "Percorsi di consapevolezza"

Sara Cattò

"Solo un dio può innamorarsi e pensare nello stesso tempo!", esclama il giovane Casanova: ebbene, imparare a innamorarsi è un metodo per aspiranti dèi.

È convinzione comune che l'innamoramento sia qualcosa che succede, imprevisto e imprevedibile e che ci colpisce, come Cupido con le sue frecce. Non possiamo farci nulla, siamo nelle sue mani, siamo "caduti" come dicono gli inglesi (to fall in love) o i francesi (tomber amoureux). E intanto siamo ciechi, perché è tali che ci rende l'amore – così ci hanno insegnato.

E dal momento che abbiamo perso la testa, e siamo pazzi d'amore, siamo in uno stato incerto, perfino potenzialmente pericoloso, una paresi temporanea delle funzioni cerebrali. Non di rado chi ci conosce e ci vuole bene si ritrova a sperare che questo disturbo ci passi presto, che ci cada finalmente il prosciutto dagli occhi, e che torniamo a essere le persone sensate che eravamo prima. Ma siamo assolti in partenza: si sa, al cuore non si comanda. Qualcuno, un po' nostalgico, un po' invidioso, tenterà di tranquillizzarci: "non ti preoccupare, passa presto". E fintanto che resteremo convinti che l'innamoramento sia un mistero, che l'amore sia

cieco, che il cuore innamorato sia inconoscibile e indomabile, esso resterà tale.

L'amore non è cieco di per sé. Siamo noi che lo rendiamo tale quando chiudiamo gli occhi e ci rifiutiamo di vedere. Insomma, al cuore si comanda, ma bisogna sapere come fare.

L'autrice, psicologa con formazione in Psicosintesi, vuole sondare e conoscere una delle esperienze umane più coinvolgenti, speciali, caratteristiche e universali, capace di smuovere così tante energie, di creare coppie e famiglie, di distruggere coppie e famiglie, di mettere genitori contro figli, amici contro amici, di creare scandalo, di sconvolgere la vita improvvisamente, capace di farci abbandonare tutto e tutti, di farci sentire vivi, vitali, gioiosi, fiduciosi.

Ognuno di noi è convinto di avere il diritto di innamorarsi e trovare l'altra metà di se stesso, ma pochi pensano che sia necessario costruire le condizioni adatte perché questo avvenga. E se le cose invece vanno male, se gli incontri che facciamo sono sbagliati, se ancora non abbiamo trovato il partner o la partner con cui vivere la relazione che desideriamo, ce la prendiamo con la vita, con dio, col destino.

Il vero innamoramento pre-

suppone dei requisiti, delle premesse, delle condizioni senza le quali questa esperienza non è possibile. Si possono vivere forti attrazioni, grandi infatuazioni, potenti pseudoinnamoramenti, ma restare esclusi dal vero innamoramento. Com'è possibile?

Il libro spiega anche quali siano i meccanismi psicologici che scatenano l'innamoramento e in che modo possa trasformarsi da esperienza subita in esperienza attiva e fondamentale per la crescita del singolo e di conseguenza della società.

L'innamoramento può infatti essere uno straordinario "acceleratore di coscienza".

È un evento portentoso e risveglia energie che in certi momenti ci paiono sovrau-

mane. Questo accade perché è un fenomeno complesso e qualsiasi approccio monodisciplinare (solo filosofico, solo psicologico, solo neurologico,...) finisce per essere restrittivo, col rischio di voler descrivere un cristallo multifaccettato attraverso un'unica faccia. Ecco perché questo testo dispiega le ali in spazi ampi e, volando, va e viene tra la terra e il cielo più e più volte.

Gli ultimi due capitoli contengono la parte "operativa" del metodo *Imparare a Innamorarsi*, e sono corredati di esercizi, tecniche, schede di lavoro. ■

