



L'arte di amare E. Fromm

Scienze dell'educazione

Alma Mater Studiorum - Università di Bologna

18 pag.



www.unidocs.it - Appunti e dispense per superare i tuoi esami universitari

www.unidocs.it - Appunti e dispense per superare i tuoi esami universitari

L'arte di amare (Fromm)

L'amore non è un sentimento a cui ci si può abbandonare senza aver raggiunto un alto livello di maturità: Si vuole convincere il lettore che ogni tentativo di amare è destinato a fallire se non si cerca di sviluppare più attivamente la propria personalità. La soddisfazione non può essere raggiunta senza la capacità di amare il prossimo con umiltà, fede e coraggio.

L'amore è un'arte? Allora richiede sforzo e saggezza.

3 errori che portano alla convinzione che non ci sia nulla da imparare sull'arte/in materia di amare:

1. La gente pensa di avere bisogno di amore (l'amore per la gente conta): si pensa molto spesso che "amore" = "essere amati", quindi il problema è come farsi amare, come rendersi amabili. Sono numerose le strade per essere amabili:

- Uomini → avere successo, essere ricchi e potenti per poter così accrescere la propria posizione sociale;
- Donne → rendersi attraenti coltivando la propria bellezza e il modo di vestire.
- Tutti → essere interessanti, utili, inoffensivi, modesti, eccetera... .

La gente con l'espressione "essere amabili" intende un insieme di qualità.

2. Amare è semplice ma trovare il soggetto da amare è difficile (Il problema dell'amore si pensa che sia l'oggetto d'amore, non la facoltà di amare). In particolare, tutti cerchiamo l'esperienza personale dell'amore che dovrebbe condurci al matrimonio (cerchiamo quell' "amore romantico") → ciò conferisce **maggior importanza all'oggetto dell'amore** e non alla funzione. Ciò è collegato strettamente alla civiltà contemporanea basata sull'idea e sul desiderio di comperare con lo scopo di uno scambio proficuo. La felicità dell'uomo moderno consiste nell'emozione di guardare vetrine e di acquistare tutto ciò che può permettersi: per un uomo l'oggetto è la donna attraente; per una donna l'oggetto è un uomo attraente: sono questi gli oggetti della ricerca di amore. Quindi due persone si innamorano certe di aver trovato sul mercato l'oggetto migliore e più conveniente. Ciò che in particolare rende attraenti una persona non è quindi il complesso di qualità desiderabili, ma dipende dalla moda del tempo/epoca. "Innamorarsi" → Il suo senso e quindi tener conto di queste qualità pratiche poiché sono qualità accessibili a tutti (tenendo conto dell'epoca e della società). In altri termini, in una civiltà consumistica e che considera il successo materiale come una qualità enorme, i rapporti d'amore seguono lo stesso modello di scambio.

3. Si fa confusione fra 2 punti:

- **L'ESPERIENZA DI INNAMORARSI** → prima fase in cui due persone estranee diventano unite, più vicine, creando un'intimità (è una delle emozioni più forti della vita). Questo amore è un amore non duraturo, più si diventa affiatati più l'effetto miracoloso si perde. L'errore che si fa in questa fase è quello di scambiare l'intensità dell'infatuazione con la prova dell'intensità del loro sentimento (lo scambiano come prova del loro vero amore reciproco → non è così, è solo illusione).

- **L'ESSERE INNAMORATI** → stato permanente in cui gli individui si amano davvero per ciò che sono.

Per evitare il fallimento del proprio amore (fase dell'esperienza di innamorarsi) è necessario esaminare le ragioni e studiare il significato della parola amore.

Amore si prefigura quindi come **un'arte**, se vogliamo sapere come amare dobbiamo procedere come se volessimo imparare qualsiasi altra arte (musica, pittura): dobbiamo conoscere prima la teoria e poi come metterla in pratica (quindi **binomio teoria-prassi** che va di pari passo) e **non deve esserci nient'altro al mondo di più importante della passione per la nostra arte** (in questo caso amare).

La teoria dell'amore

Amore: la risposta al problema dell'esistenza umana

L'equivalente dell'amore è puro istinto. Ogni teoria d'amore deve cominciare con la teoria dell'esistenza umana, caratterizzata dal fatto di essere emerso dal regno animale: l'uomo ha dominato la natura, ne fa parte e non può farvi ritorno, una volta staccato. L'uomo è dotato di una ragione, vale a dire che è conscio di sé, della propria individualità, del passato e delle possibilità future (un solo furo certo per l'uomo è la morte): diventerebbe pazzo se non riuscisse a rompere l'isolamento e a unirsi con gli altri uomini e col mondo esterno. → **il senso di solitudine è l'origine di ogni tipo di ansia**. Essere soli significa essere indifesi, incapaci di affrontare il mondo, ovvero il mondo può accerchiarci senza che abbiamo la possibilità di reagire.

In particolare, l'uomo e la donna sono diventati consci di sé stessi, si sono accorti della loro diversità ma **restano estranei perché non hanno imparato ad amarsi**: non avviene la riunione tramite l'amore e ciò è fonte di vergogna, senso di colpa e ansia.

Da sempre il problema dell'uomo è capire come superare la solitudine e raggiungere l'unione, un'unione così forte da cancellare il senso di separazione dal mondo esterno (fonte di ansia). La soluzione su come superare la solitudine e raggiungere perciò l'unione, sono tantissime ma dipendono dal grado di individualità raggiunto dall'uomo durante l'infanzia: durante l'infanzia possiamo notare che il bambino si senta ancora come un'unica cosa con la madre, perciò il suo senso di solitudine è annullato dalla presenza fisica della madre. Fino a quando si è nell'età infantile sia fortemente legati alla natura, ma man mano che si cresce ci si separa dal mondo e accresce il bisogno di trovare una soluzione per il superamento di questa separazione.

Ci sono 3 modi per superare la separazione e l'isolamento:

1. **Forme di stati orgiastici** → stato di trance in cui il mondo esterno scompare e con esso anche il senso di separazione.
 - ➔ Raggiunto con orgasmo sessuale: Sembra che dopo l'esperienza orgiastica, l'uomo riesca ad andare avanti per un certo periodo senza soffrire troppo la separazione: ma lentamente la tensione dell'ansia aumenta fino a quando non si ripeterà il rito. Siccome i riti orgiastici sono una pratica comune ad un'intera tribù ed è approvato e prescritto dai medici, non suscitano ansia/senso di colpa.
 - ➔ Raggiunto con droghe (alcolismo/tossicomania): producono senso di colpa e rimorso perché non condivisi collettivamente. L'uomo tenta di fuggire dall'isolamento rifugiandosi nella droga o nell'alcool, ma quando è finito l'effetto della sostanza si sente ancora più solo ed è spinto ad usare sempre di più la sostanza.

Per molti individui la solitudine non può essere superata in nessun modo: anche la ricerca dell'organo sessuale diventa un tentativo disperato di sfuggire all'ansia e il suo risultato l'aumento del senso di isolamento, perché l'atto sessuale senza amore non riempie mai lo spazio che divide le 2 creature umane (se non in modo momentaneo).

Tutte le forme di unione sessuale hanno 3 caratteristiche:

- **INTENSE** (a volte violente);
- **COINVOLGONO TUTTO L'ESSERE** (mente e corpo);
- **PERIODICHE E TRANSITORIE**.

Queste caratteristiche valgono per un'unione di coppia, vale l'opposto invece per l'unione di gruppo: Quest'ultima è un'unione in cui l'individuo si annulla in una vasta comunità con lo scopo di far parte del gregge. Essere uguale agli altri, sia nelle idee che nei costumi, non ci può far sentire diversi, pertanto ci si sente salvi dal terrore della solitudine.

2. Conformismo → Queste forme di unione tendono all'isolamento quando non sono più uno strumento che permette il superamento della solitudine → ciò a cui bisogna auspicare è **l'unione col gruppo**, il dividerne costumi, usi, pratiche e credenze (come i riti orgiastici quando sono una pratica comune).

- In particolare, se io sono uguale agli altri non posso avere la sensazione di essere diverso: **sono salvo dal terrore della solitudine.**

Tuttavia, oggi uguaglianza=uniformità, anziché unità e ciò fa parte di una tendenza all'eliminazione delle differenze. Nessun uomo deve essere il mezzo che determina il fine di un altro uomo, ma tutti gli uomini sono un fine e non un mezzo gli uni per gli altri. La società contemporanea predica questo ideale di uguaglianza per un motivo ben preciso: ha bisogno di automi umani simili tra loro per farli funzionare in una massa compatta, arrivando a parlare a tutti gli effetti di conformismo: oggi per uguaglianza si intende uniformità e non unità. Uomini e donne diventano simili, la società contemporanea pratica questi ideali di uguaglianza solamente perché ha bisogno di automi umani simili tra loro per farli funzionare in una massa compatta: tutti obbediscono ai propri comandi, ma tutti sono illusi di seguire i propri desideri.

PROGRESSO CIVILE → UGUAGLIANZA = STANDARDIZZAZIONE.

L'unione ottenuta dal conformismo è superficiale poiché è il risultato di una routine ed è insufficiente per placare l'ansia da solitudine → Ne sono un esempio i casi di alcolismo, tossicomania, manie sessuali e suicidio: sono tutti i sintomi del fallimento dell'unione.

Un altro motivo per cui l'unione fallirebbe e perché è una soluzione che riguarda solamente la mente e non il corpo: il conformismo ha un unico vantaggio, quello di essere costante.

3. Attività creativa → Dalla nascita alla morte, dal lunedì alla domenica, la mattina e la sera, tutte le attività umane sono già organizzate prestabilite: l'uomo è prigioniero nella ragnatela della *routine*. Un modo per superare questo e raggiungere ulteriormente l'unione è l'attività creativa → In essa, colui che crea si fonde con la propria materia, che rappresenta il mondo che lo circonda: l'uomo si unisce col mondo nel processo di creazione. Tutta via ciò vale solo per il lavoro produttivo (quello in cui io progetto e vedo il risultato della mia fatica); nel moderno processo di lavoro, invece, il lavoratore diventa un'appendice di una macchina: cessa di essere lui e non può verificare nessuna unione (se non quella del conformismo).

- L'unione avventa tramite il conformismo è una parvenza di unione: la soluzione completa si trova nell'**unione interpersonale**, nella fusione con un'altra persona, nell'amore, poiché il desiderio di unione interpersonale è il più potente, che tiene unita anche la razza umana. Non raggiungerlo equivale a follia/ distruzione perché **senza amore l'umanità non sopravviverebbe un solo giorno**.

Quello che conta davvero capire è a che tipo di unione facciamo riferimento quando parliamo d'amore:

1. **Unione simbiotica** → modello biologico nella relazione tra madre e figlio/feto (sono due eppure uno): Vivono insieme (simbiosi), hanno bisogno l'uno dell'altro, il feto fa parte della madre ed è lei il suo mondo. I corpi sono indipendenti, ma vivono in simbiosi: è la stessa unione che avviene psicologicamente.

In entrambe le sue forme, essa è fusione senza integrità.

- **forma passiva** (sottomissione/masochismo) → la persona sfugge al senso di separazione e solitudine rendendosi parte di un'altra persona (che lo guida, dominante protegge), la quale è la sua vita e ossigeno. Il masochista non è indipendente e autonomo, è come se dovesse ancora nascere: rinuncia alla propria integrità e fa di sé lo strumento di qualcosa/qualcuno, non ha bisogno di risolvere il problema di vivere con l'attività produttiva.
- **forma attiva** (dominio/sadismo) → la persona vuole sfuggire alla propria solitudine/senso di isolamento impossessandosi di un'altra persona, sublima sé stesso incorporando un altro essere che lo idolatra.

Il sadico e il masochista non possono vivere l'uno senza l'altro, ma la differenza sta:

- In senso concreto → il sadico domina (offende, umilia, intraprende, è attivo) mentre il masochista è sottomesso (comandato, offeso, umiliato);
- In senso profondo → hanno in comune una **FUSIONE SENZA INTEGRITA'**.

Una persona può reagire sia in modo sadico sia in modo masochista non solo verso persone, ma anche verso diversi oggetti.

2. **Amore maturo** → è l'opposto dell'unione simbiotica → è unione a condizione di preservare la propria integrità/individualità: è un amore che butta giù le parati che ci separano dai nostri simili (facendo superare il senso di separazione e isolamento) rimanendo sé stessi e conservando la propria integrità (quindi in esso, **due esseri diventano uno, ma continuano a restare due**).

Intendendo l'amore come un potere attivo dell'uomo, quindi l'amore come **un'attività**, si ritiene come un'azione che opera un cambiamento in una situazione esistente mediante un dispendio di energie: l'uomo è attivo verso scopi che sono sbagliati (arricchirsi, avere più potere), quindi attività che hanno come meta qualcosa di passivo (quindi non sono attività ma passività). L'attività nel mondo moderno è passività perché mira a scopi esterni (arricchirsi, diventare famosi ecc...), mentre la vera e propria attività secondo Fromm è quando l'uomo mira a soddisfare bisogni interni tramite la meditazione.

L'amore secondo Fromm è un sentimento **ATTIVO** (rif. A Spinoza → l'uomo è libero e padrone del proprio affetto), ovvero l'amore è una **ATTIVITA'** e non una **PASSIVITA'** perché l'amore fa spingere l'uomo a soddisfare bisogni interni e a meditare, inoltre l'amore è soprattutto un **DARE** e non un **RICEVERE**.

Elementi che caratterizzano l'amore maturo:

1. **Dare** → Nel senso più comune (passivo), alla parola DARE gli si dà il significato di cedere qualcosa, essere privati, sacrificare. Nella società consumistica di oggi quando si dà ci si aspetta di ricevere, dare senza ricevere viene considerato come un inganno o una truffa. Altri ancora pensano che il dare si trasformi in sacrificio.

Per la persona attiva, DARE ha totalmente un altro significato:

- dà **più gioia del ricevere** perché in quell'atto mi sento vivo;
- è la più alta **espressione di potenza**, perché dando trovo la mia forza, ricchezza, potere; possiamo quindi dire che, **chiunque sia in grado di dare se stesso, è ricco**: il soggetto dà sé stesso, ciò che possiede di più prezioso, dà una parte della sua stessa vita;
- Colui che dà è molto ricco (non è ricco colui che HA), chiunque sia capace di dare sé stesso è ricco. Nel dono di sé stesso, la persona arricchisce anche l'altra persona che diventa un essere che dà ed entrambi dividono la gioia di sentirsi vivi. Non si dà per ricevere, ma nel dare si porta qualcosa alla vita dell'altra persona: dall'atto di dare nasce qualcosa, quindi **l'amore è una forza che produce amore**. L'impotenza è l'incapacità di produrre amore.

→ Se manca tutto ciò, significa che l'individuo ha paura di sé stesso e quindi di amare →

Ovvero, ognuno deve sempre essere un' espressione definita della sua vera vita individuale: se il vostro amore non produce amore (se attraverso l' espressione della vostra vita di persona amante voi non diventate una persona amata), allora il vostro amore è impotente, è sfortunato. Se si ha paura di dare se stessi allora sei anche paura di amare (alla base di ciò probabilmente c'è la mancanza delle qualità utili per poter amare → es. coraggio)

2. Premura

- Es. amore della madre per il suo bambino o amore per i fiori → ne abbiamo prova dell'amore che si prova per loro perché vediamo che il soggetto se ne prende davvero cura.
- Preoccuparsi per gli altri;
- Interessarsi attivamente per la vita e la crescita degli altri e di ciò che amiamo. Dove manca questo interesse non esiste amore.

3. Responsabilità

- Atto volontario in quanto è una risposta al bisogno di un altro essere umano → Significa essere pronti e capaci di rispondere;
- Ci si deve sentire responsabile anche dei nostri simili oltre che di noi stessi: nell'amore tra adulti questa responsabilità si riferisce principalmente ai bisogni psichici dell'altra persona (tra madre e bambino invece ci si riferisce a bisogni materiali);
- Se sfocia nel dominio e nel possesso vuol dire che non c'è rispetto (altra componente per un amore maturo).

4. Rispetto

- Capacità di conoscere una persona per com'è e di conoscerne la vera individualità → E desiderare che l'altra persona cresca e si sviluppi per quello che è: voglio che la persona amata cresca e si sviluppi secondo i suoi desideri, secondo i suoi mezzi e non allo scopo di servirmi;
- Quindi se io amo una persona mi sento uno, ma con lei così com'è e non come dovrebbe essere per adattarsi a me;
- il rispetto è possibile solo se ho raggiunto l'indipendenza (possono camminare senza sfruttare un'altra persona). Il rispetto, perciò, esiste solo sulle basi della libertà, infatti l'amore è figlio della libertà e mai del dominio.
- Ma non si può rispettare una persona senza conoscerla.

Cura/premura e responsabilità sarebbero cieche se non fossero guidate dalla conoscenza.

5. Conoscenza

- Non ci sarebbe se prima di tutto non ci fosse interesse;
- Aspetto dell'amore che si concretizza nel conoscere una persona nel profondo, nell'intimo → Posso capire come si sente una persona solo se la conosco a fondo;
- Il bisogno di fondersi con l'altro essere per superare l'isolamento è legato al bisogno umano di **conoscere il segreto dell'uomo**. Noi crediamo di conoscerci eppure non ci conosciamo affatto, non conosciamo nessuno poiché nessuno di noi è un oggetto. Più cerchiamo di capire più ci allontaniamo dal concetto, ma non possiamo fare a meno di penetrare nel segreto dell'animo umano;
- Il segreto dell'uomo può essere conosciuto tramite il **controllo totale sull'altra persona** (completo potere sull'altra persona per poterla controllare e renderla dipendente da noi), ovvero si trasforma in un oggetto di nostro controllo e proprietà. L'ultimo grado di questo tentativo di conoscere è il sadismo → E un po' come quando il bambino prende un oggetto e lo rompe per vedere com'è fatto e scoprirne il segreto della sua vera essenza;
- L'altra via per conoscere il segreto dell'uomo e l'amore. L'amore è penetrazione attiva dell'altra persona, nella quale il mio desiderio di conoscerla è placato dall'unione con essa: attraverso la fusione con lei io la conosco e conosco me stesso. Conosco nell'unica maniera possibile per l'uomo, poiché conosco attraverso l'atto dell'unione ed è lì che c'è la risposta alla mia domanda. Nell'altro essere trovo me stesso, scopro me stesso, scopro tutti e, perciò, scopro l'uomo.
→ L'unico modo per conoscere profondamente e pienamente un essere è attraverso l'atto d'amore: devo conoscere psicologicamente la persona amata e me stesso in modo oggettivo e devo vederla com'è nella realtà, abbandonando le illusioni e tutti i pensieri che mi sono fatti su di lei.

Premura, responsabilità e comprensione sono strettamente legate fra loro: sono un insieme di virtù che fanno parte di una personalità matura ovvero di una persona che sa mettere in atto un amore maturo.

Ma l'esistenziale bisogno d'unione è il desiderio di unione tra polo maschile e polo femminile: la polarizzazione sessuale porta l'uomo a cercare l'unione in modo preciso quella della fusione con l'altro sesso e l'unione con sé la si trova solo nella fusione della propria polarità (se sono uomo in quella maschile, se sono donna in quella femminile). Alla luce di ciò, il desiderio sessuale può essere interpretato come la manifestazione del bisogno d'amore e di fusione. L'attrazione sessuale e soprattutto il bisogno di unione con l'altro polo sessuale

L'amore tra i genitori e il bambino

➤ La madre

La madre è calore, la madre è cibo, è lo stato euforico della soddisfazione e della sicurezza. E' uno stato di narcisismo come direbbe Freud. E' reale solo ciò che è dentro; ciò che è all'esterno è reale solo nei termini del mio bisogno, mai nei termini delle qualità o necessità sue proprie.

➔ **Aspetto positivo** → Quando il bimbo cresce e si sviluppa impara a percepire le cose come sono, come se avessero una esistenza propria. Tutte queste esperienze sono sintetizzate in un'unica esperienza: **sono amato, sono amato per ciò che sono** (cioè sono il bambino della mamma) **oppure, più precisamente perché sono**. Questa esperienza di essere amato dalla madre è un'esperienza passiva: **L'AMORE MATERNO È INCONDIZIONATO**. Non c'è niente che debbo fare per essere amato (amore incondizionato), tutto ciò che si deve fare è essere: l'amore materno non ha bisogno di essere conquistato né di essere meritato.

➔ **Aspetto negativo** → lato negativo di questo amore incondizionato → ovvero ch'esso non può essere conquistato, suscitato o controllato. Se c'è è come una benedizione; se non c'è, è come se tutta la sua bellezza fosse uscita dalla vista e non c'è nulla che io possa fare per crearlo.

Dagli 8 ai 10 anni, il problema è quasi esclusivamente essere amati per quello che si è: a questa età non si riesce ancora ad amare, si può solo rispondere con gratitudine e gioia all'amore che si riceve.

Crescendo, il bambino sviluppa il desiderio di produrre amore mediante la propria attività: crede, per la prima volta, di dare qualcosa alla madre o al padre e di produrre qualcosa (attraverso una poesia, un disegno...). Nel bambino quindi si sposta l'idea dell'amore dall'essere amato in amore, attraverso un **amore creativo**. E così che il soggetto, durante la sua adolescenza, ha vinto il suo egocentrismo → L'altra persona non è più solo un mezzo per soddisfare i propri bisogni, ma hai bisogno dell'altra persona sono persino più importanti dei miei.

Pertanto, **dare** è diventato più importante, soddisfacente e più bello di ricevere: amare più importante di essere amato. Amando il soggetto è uscito dalla solitudine e dall'isolamento, costituita da narcisismo ed egocentrismo. Quindi il soggetto matura e con lui matura anche l'amore; infatti, **l'amore maturo segue il principio: sono amato perché amo**. Quindi, ricapitolando:

- AMORE INFANTILE → *amo perché sono amato;*
- AMORE MATURO → *sono amato perché amo; ho bisogno di te perché ti amo;*
- AMORE IMMATURO → *ti amo perché ho bisogno di te;*

d'amore

Nonostante ciò, però, essere amati per i propri meriti lascia sempre dei dubbi: si ha il timore che l'amore possa scomparire e non essere del tutto vero. L'amore meritato lascia un senso di amarezza perché non si è amati per ciò che si è ma si è amati soltanto perché si piace: non ci si sente utili. (1)

Sviluppando la capacità di amare si sviluppa anche l'oggetto d'amore, durante la crescita il bambino sviluppa anche il desiderio nei confronti dell'oggetto dell'amore.

- ➔ Nei **primi mesi** il suo oggetto d'amore è la madre, in quanto è l'unica in grado di soddisfare i suoi bisogni primari di nutrizione: questo attaccamento incomincia prima della sua Nascita (quando madre e bambino sono ancora un'unica cosa). La nascita cambia la situazione: il bambino è completamente legato alla madre, ma ogni giorno diventa sempre più indipendente (impara a camminare, a parlare ecc...);
- ➔ Man mano che aumenta la sua indipendenza e che **l'individuo cresce**, però, i rapporti con la madre perdono parte del loro valore e significato vitale, mentre quelli col padre diventano sempre più importanti.

AMORE MATERNO → E per sua natura incondizionato. La madre ama il bambino perché la sua creatura e non perché abbia fatto qualche cosa per meritarselo. l'amore incondizionato è ciò a cui tutti cercano di tendere poiché è uno dei più profondi e veri.

AMORE MERITEVOLE → Essere amati grazie propri meriti lascia sempre dei dubbi: c'è sempre il timore che l'amore possa scomparire. L'amore è meritato può lasciare un senso di amarezza perché non si è amati per se stessi ma si è amati soltanto perché si piace (non ci si sente amati ma utili).

➤ Il padre

Il padre nel primo periodo di vita del bambino a pochi legami con il figlio: il padre rappresenta il polo opposto della madre, ovvero quello dell'esistenza umana (il mondo del pensiero, dell'uomo che fa, della legge e dell'ordine e della disciplina).

Il padre è colui che insegna al bambino, che gli mostra la strada del mondo e gli permette di sviluppare la sfera economica-sociale. **L'amore del padre è quello condizionato**, meritato e segue il principio del: **ti amo perché soddisfi le mie aspirazioni, perché fai il tuo dovere, perché sei come me**. Quindi si è amati dal padre perché si fa qualcosa, quell'attività, quella cosa detta o compiuta merita l'amore da parte del padre. (1)

➔ ASPETTO NEGATIVO → è il fatto che l'amore paterno deve essere meritato e conquistato e può essere perduto se il figlio non fa quello che ci si aspetta da lui: L'obbedienza diventa la virtù principale, mentre la disobbedienza è il peccato principale, e il castigo e la perdita dell'amore paterno;

➔ ASPETTO POSITIVO → è che posso fare qualcosa per conquistarlo, ho il controllo del suo amore.

L'atteggiamento paterno e materno, corrispondono ai bisogni propri del bambino: Ha bisogno dell'amore incondizionato delle cure materne nei primi anni di vita, dopo i sei anni incomincio ad avere bisogno dell'amore paterno. La madre ha la funzione di renderlo sicuro nella vita, mentre il padre lo istruisce, gli insegna a vivere e affrontare le difficoltà della società e del mondo.

Di conseguenza, la persona matura è arrivata al punto in cui è madre e padre di sé stessa e si è liberata dalle figure esteriori del padre e della madre e li ha ricercati in se stesso: costruendo una coscienza materna sulle sue capacità d'amore e una coscienza paterna sulla ragione e sul giudizio. Si arriva al punto di avere una coscienza materna e paterna.

➔ In questo passaggio (Dall' attaccamento materno a quello paterno) ricaviamo **la base della salute mentale e della conquista della maturità**.

➔ Nel fallimento di questo passaggio risiede la **causa fondamentale della nevrosi**, caratterizzato dalla mancanza dello sviluppo della coscienza materna e paterna.

Gli oggetti dell'amore

L'amore è anche attitudine (vocazione) (oltre a una relazione con un'altra persona), un orientamento di carattere che determina i rapporti di una persona col mondo (non verso un oggetto di amore), il mio modo di relazionarmi con i vari oggetti del mondo là fuori. Se una persona ama solo un'altra persona ed è indifferente nei confronti dei suoi simili, il suo non è amore ma attaccamento simbolico: la maggior parte della gente crede che l'amore sia costituito dall' oggetto, non dalla facoltà di amare. Si crede persino che la prova dell'intensità del loro amore sia proprio il fatto di non amare nessuno tranne la persona "amata". es. dipingere → Non si che imparare l'arte del dipingere, si aspetta l'oggetto adatto per poi dipingere meravigliosamente. Se amassi veramente un'altra persona amerei tutto il mondo e la vita: se posso dire a un altro "ti amo", devo essere in grado di dire "amo tutti in te, a me il mondo attraverso te, amo in te anche me stesso".

Ciò che differenzia le varie forme d'amore è l'oggetto amato:

1. **AMORE FRATERO** → è la forma d'amore **più fondamentale** ed implica senso di responsabilità, premure, rispetto, compassione per il prossimo e non v'è l'esclusività (in questo amore non si vuole bene a solo 1 persona, si ha il desiderio di fusione con tutti gli uomini): in particolare, esso si fonda sul principio dell'unione coi nostri simili. Questo amore non percepisce le differenze fra i vari esseri umani, ma essendo un rapporto che

va in profondità, percepisce solo uguaglianza fra ogni essere umano → è questo che ci rende fratelli. Questo amore è un amore fra essere simili ma anche esseri che non sono sempre "simili": siamo tutti esseri umani → tutti uguali (tutti di "razza umana") → tutti abbiamo bisogno di aiuto. Amore per lei essere indifeso, l'amore per il povero e per lo straniero sono il principio dell'amore fraterno: il debole ama il suo padrone poiché la sua vita dipende da lui (es. bambino con genitore). Con la compassione per il debole l'uomo comincia a sviluppare l'amore per il fratello: nel suo amore per se stesso ma anche con lui che ho bisogno di aiuto. (guardare appunti)

2. **AMORE MATERNO** → è un'affermazione incondizionata della vita del bambino e dei suoi bisogni. L'affermazione della vita del bambino ha due aspetti:

- uno riguarda le cure necessarie alla preservazione della vita e alla crescita del bambino;
- L'altro è latitudine che si instaura nel bambino sotto forma di amore per la vita: è bello essere vivi, è bello essere al mondo. Qui l'amore materno fa sentire al bambino che è bello essere nato, gli fai instaurare un amore per la vita e non solo il desiderio di restare vivo: non tutte le madri sono in grado di dare l'amore per la vita.

Si tratta della **forma più alta d'amore** e il più sacro dei vincoli affettivi in quanto basato sul principio altruistico: uno ha bisogno d'aiuto e l'altro lo dà.

La vera essenza dell'amore materno è di curare la crescita del proprio bambino: Le madri sono madri amorose finché il bambino è piccolo e completamente legato a loro. Nell'amore materno hanno molta importanza alcuni fattori psicologici:

- **ELEMENTO NARCISISTICO** → Finché il neonato continua a far parte della madre, il suo amore e il suo attaccamento possono essere una soddisfazione al suo narcisismo;
- **BISOGNO di POSSESSO** (da parte) della MADRE → Il bambino, essendo debole e sottoposto alla volontà della madre, è un oggetto che soddisfa la donna autoritaria e tirannica;
- **BISOGNO di TRASCENDENZA** → Bisogno fondamentale dell'uomo → Ha bisogno di sentirsi il creatore, colui che trascende il ruolo passivo di creatura. Il mezzo più naturale per conquistare questa soddisfazione è la cura amorosa per la propria creatura. L'umano ha bisogno di trascendere (andare oltre) sé stesso e la propria temporalità: mettere al mondo e prendersi cura del figlio restituisce alla madre un senso di lasciare una impronta che permane anche dopo di lei.

Ma il bambino deve crescere, deve emergere dal grembo materno: deve diventare un essere completamente indipendente. La vera essenza dell'amore materno è di curare la crescita del bambino, ovvero volere che il bambino si separi da lei: nell'amore materno, infatti, sono due persone (che erano una sola), che si separano e ciò richiede che la mamma abbia la capacità di dare tutto senza chiedere nulla e di non desiderare niente altro che la felicità dell'essere amato (è questo lo stadio più difficile dell'amore materno) → solo **la donna veramente amante**, colei che è più facile di dare che di ricevere, può essere una madre amorosa durante il processo di separazione del bambino. La condizione per esserlo (una madre amorosa) è la volontà di affrontare la separazione e, anche dopo la separazione, avere la capacità di continuare ad amare.

DIFF. CON AMORE EROTICO → amore materno = Due persone che erano una sola si separano; amore erotico = due persone distinte diventano una sola.

Amore materno = amore per l'essere indifeso; amore fraterno = amore fra simili.

3. AMORE EROTICO → Questo amore è in contrasto sia con l'amore fraterno che con l'amore materno → è il desiderio della fusione completa e dell'unione con un'altra persona; è per natura esclusivo e non universale e questa esperienza improvvisa di intimità è breve: motivi per cui è forse la più ingannevole forma d'amore che esista, poiché spesso confuso con l'esperienza di innamorarsi (imprevista caduta delle barriere che esistevano fino a quel momento fra due estranei), ovvero quell'esperienza di breve durata.

Per la maggior parte delle persone, la propria personalità e quella degli altri sono esplorate ed esaurite in tempi molto brevi e, quindi, l'intimità è stabilita col contatto sessuale (Perché si percepisce la separazione dall'altra persona principalmente come separazione fisica, l'unione fisica significa superare la separazione): l'unione, in questo senso, significa superare la separazione.

Queste forme di intimità (dimostrazioni di unione) tendono a ridursi man mano che il tempo passa e la conseguenza è che si cerca l'amore con una persona nuova in quanto spinti dall'illusione che il nuovo amore sarà diverso dal precedente: è proprio questa illusione, credere che il nuovo amore sarà diverso dal precedente e perciò fa salire il desiderio sessuale (il quale guida le illusioni).

Il desiderio sessuale tende alla fusione ed è solo un appetito fisico: sembra che il desiderio sessuale possa facilmente essere confuso da una forte emozione. Se il desiderio di unione fisica non è stimolato dall'amore non potrà mai raggiungere una fusione vera e propria: l'attrazione sessuale crea un'illusione d'unione, eppure senza amore questa "unione" lascia i due esseri estranei e divisi come prima.

L'amore erotico è caratterizzato da un'**esclusività** che manca nell'amore fraterno l'amore materno, ovvero l'attaccamento possessivo: spesso due persone sono innamorate e credono di non sentire amore per nessun altro, dando vita ad una forma d'amore di egoismo a due, ovvero Sono due esseri che si annullano a vicenda, che risolvono il problema della separazione fondendosi tra di loro credendo di superare la solitudine. La loro unione è un'illusione, poi che staccandosi dal resto della specie restano separati anche tra di loro e persino da loro stessi. In realtà, l'amore erotico per essere davvero amore richiede una condizione → che io ami dall'essenza del mio essere e "senta" l'altra persona nell'essenza del suo essere. Nell'essenza, tutti gli esseri umani sono identici, ovvero siamo tutti parte di uno: partendo da ciò, non ha importanza chi amiamo, l'amore dovrebbe essere essenzialmente un atto di volontà virgola di decisione di unire la propria vita quella di un'altra persona.

Un altro elemento che caratterizza l'amore erotico è il **volere**: amare qualcuno è una scelta, una promessa, un impegno: se l'amore fosse solo una sensazione, non vi sarebbero i presupposti per un amore duraturo (una sensazione viene e va, come posso sapere se durerà per sempre?). L'amore è un atto di volontà, non importa a chi è rivolto (ovvero l'oggetto), Basterebbe solo un atto di volontà a garantire la durezza dell'amore.

4. AMORE PER SÉ STESSI → si ritiene che l'amore per sé stessi sia una forma egoistica d'amore e questo vorrebbe dire che questa forma d'amore e l'amore per gli altri siano esclusivi (all'aumentare di uno diminuisce l'altro): Va però sottolineato che è un errore dire che l'amore per gli altri e l'amore per se stessi siano reciprocamente esclusivi, poi che se virtù amare i miei vicini come esseri umani, allora è virtù anche amare me stesso poiché anch'io sono un essere umano.

In realtà, anche noi stessi siamo l'oggetto dei nostri sentimenti e attitudini, quindi possiamo concludere che le attitudini verso gli altri e verso noi stessi sono fondamentalmente congiuntive: l'amore per sé stessi si trova in coloro che sono capaci di amare il prossimo.

AMORE GENUINO → Espressione di produttività ed è caratterizzato da cure, rispetto, responsabilità e comprensione

L'amore per una persona amata implica l'amore per l'uomo come tale.

In particolare, **il mio "io" deve essere un oggetto di amore tanto quanto ogni altro essere** perché l'affermazione della vita/felicità deriva dalla propria capacità di amare¹.

L'egoista si interessa solo di sé stesso virgola vuole tutto per sé virgola non prova gioia nel dare ma solo nel ricevere: è incapace di amare. Egoismo e amore per sé sono opposti perché l'egoista odia sé stesso e, con la mancanza di produttività, lascia l'individuo vuoto e frustrato (infelice e ansioso): l'egoista sembra interessarsi troppo di sé, ma in realtà non fa che un inutile tentativo di compensare la mancanza di amore per sé. Infatti, gli egoisti sono incapaci di amare gli altri ma anche di amare sé stessi. Un esempio può essere fatto da una madre troppo premurosa → eccessivamente premuroso non perché mi troppi o il proprio figlio, ma perché deve compensare la sua incapacità di amarlo. E la stessa cosa che accade per gli egoisti: Sono premurosa con me stessa perché sono incapace di amarmi.

Questa teoria sull'egoismo si fonda sul concetto di **altruismo nevrotico** → sintomo di nevrosi osservato in molti soggetti disturbati da tanti sintomi (depressione, stanchezza, incapacità di lavorare). La persona altruistica considera un pregio e un tratto positivo di cui vantarsi l'essere altruista: uno dei sintomi fondamentali è il fatto che il soggetto è sorpreso di scoprire che è infelice e che i suoi rapporti con coloro che la circondano non l'appagano e può essere curato solo se anche il suo altruismo è interpretato come sintomo.

Questo concetto di amore per sé stessi può essere sintetizzato citando Meister Eckhart, il quale sostiene che se ami te stesso, ami gli altri come te stesso: finché avrai un'altra persona meno di te stesso virgola non riuscirai mai ad amare te stesso. Ma se ami tutti nello stesso modo compreso te stesso: Amando te stesso, a me in ugual modo il tuo prossimo.

BISOGNO di AMARE → si basa sul senso di separazione e sul bisogno di superare l'ansia della separazione mediante la fusione

5. **AMORE PER DIO** → la forma religiosa d'amore nasce dal bisogno di superare la separazione e di raggiungere l'unione.

In tutte le religioni teistiche, Dio rappresenta il più alto valore, il più desiderabile dei beni: il significato specifico di Dio dipende da ciò che è più desiderabile per una persona.

Nella fase di adorazione degli Dei Scopriamo lo sviluppo in due dimensioni:

- La prima → Si riferisce alla natura maschile o femminile degli Dei;
- La seconda → si riferisce al grado di maturità che l'uomo ha raggiunto, determinando la natura di questo amore per loro.

Parliamo della prima: ovvero dello sviluppo della religione di carattere materno e paterno, che determinano la natura di questo amore:

➔ **Fase matriarcale** → l'essere più alto è la madre in quanto è l'autorità della famiglia e della società; l'amore materno è incondizionato protettivo e illimitato e non può essere controllato o conquistato: basato sull'uguaglianza e basato sul principio "tutti gli uomini sono uguali perché sono figli di una madre, perché sono tutti figli della Madre Terra.

¹ Cioè nelle cure, nel rispetto, nella responsabilità e nella comprensione.

➔ **Fase patriarcale** ➔ è la fase successiva, in cui il padre diventa l'Essere Supremo; le caratteristiche è che il padre fa richieste, stabilisce principi e leggi, e che il suo amore per il figlio dipende dall'obbedienza di quest'ultimo alle sue richieste: quindi la società è gerarchica. Infatti, la dottrina cattolica sostiene che posso procurarmi l'amore paterno con l'obbedienza e l'adempimento dei suoi ordini (Dio ama di più il figlio che più gli assomiglia virgola che è il più obbediente).

Il carattere dell'amore per Dio dipende dall'aspetto matriarcale e patriarcale della religione: quello patriarcale mi fa amare Dio come un padre e quello matriarcale mi fa amare Dio come una madre che tutto abbraccia.

Un altro fattore che determina la natura di questo amore è il **grado di maturità** raggiunta dall'individuo nel concetto di Dio e nel suo amore per Dio.

Esistono **diversi atteggiamenti religiosi**: in particolare tra Est e Ovest.

➔ Il mondo occidentale ha seguito i principi logici della **filosofia di Aristotele**, la quale è basata sulla: legge dell'identità (secondo cui $A=A$); legge di contraddizione (A non è non- A); legge del terzo escluso (A non può essere A e non- A , nemmeno A o non- A).

In questa logica, l'enfasi è posta sul pensiero, motivo per cui si è giunti alla formulazione dei dogmi e di cedere in Dio come scopo principale della concezione religiosa.

➔ Il pensiero aristotelico portava al dogma, alla scienza, alla chiesa Cattolica e alla scoperta dell'energia atomica.

➔ Ad Est c'era la **logica paradossale**, che presume che A e non- A non si escludono l'un l'altro. Quindi l'uomo può percepire la realtà solo nelle contraddizioni e non può mai percepire nel pensiero l'estrema realtà-unità. L'unico modo in cui il mondo può essere afferrato definitivamente sta negli atti, nell'esperienza dell'unità: quindi l'amore per Dio è l'atto di sentire l'unità con Dio. Di conseguenza, il compito religioso dell'uomo è di agire giusto e/o diventare l'Uno nell'atto della meditazione concentrata.

➔ Il pensiero paradossale portava alla tolleranza e ad uno sforzo verso l'auto- trasformazione. In generale, la natura dell'amore per Dio corrisponde alla natura del suo amore per l'uomo e la vera essenza dell'amore suo per Dio e per il prossimo è inconscia e l'amore dell'uomo è determinato dalla struttura della società in cui vive.

L'amore e la sua disintegrazione nella società moderna contemporanea

La capacità di amare in una vita individuale dipende dall'influenza che questa civiltà ha sul carattere della persona. In particolare, la domanda a cui tentiamo di rispondere è: la struttura sociale della civiltà occidentale, basata sul capitalismo, e lo spirito che ne deriva sono propizi allo sviluppo dell'amore? **NO**. L'amore al giorno d'oggi un fenomeno veramente raro, il suo posto è stato preso da tante forme di pseudo-amore che disintegrano l'amore vero: e questo che caratterizza l'amore della società moderna. Sin da quando la società si è trasformata in una società capitalistica, e il capitale a comandare il lavoro: gli oggetti, le cose inanimate, sono di valore ben superiore al lavoro e al potere umano.

Nel capitalismo moderno, le cause di questa mancanza di amore sono le seguenti:

➤ **CRESCENTE CENTRALIZZAZIONE E CONCENTRAZIONE DI CAPITALE**

Le grandi imprese crescono continuamente mentre quelle più piccole vengono schiacciate; centinaia di azionisti posseggono l'impresa, mandata avanti da una burocrazia direttiva ben pagata, ma che non possiede l'azienda, la manda avanti. In quest'ottica, il singolo lavoratore non

deve contrattare singolarmente sul mercato del lavoro, ma è unito a grandi confederazioni di lavoro. Perciò, la maggior parte delle persone cessa di essere indipendente per poter diventare invece subordinato ha dei direttori di grosse imprese economiche.

➤ SISTEMA DELL'ORGANIZZAZIONE DEL LAVORO

Le aziende oggi sono caratterizzate da una divisione rigida del lavoro e l'individuo viene spersonalizzato, diventando un prezioso dente dell'ingranaggio, ovvero viene trasformato in un oggetto come e fra i tanti.

➤ OMOLOGAZIONE DEI COMPORAMENTI → CONFORMISMO

Tutto ciò, conduce l'individuo a basare la propria sicurezza tenendosi vicino al gregge e non divergendo nel pensiero, nei sentimenti o nell'azione. In questo modo, mentre ognuno cerca di essere il più vicino possibile agli altri, rimane disperatamente solo: la nostra società offre piallativi che aiutano la gente ad essere **coscientemente inconscia di questa solitudine** → L'uomo supera la propria inconsapevole disperazione mediante la routine dei divertimenti e della consumazione passiva degli stimoli offerti dall'industria del divertimento. per divertimento nella società di oggi significa consumare e comprare tutto quello che si può (più si ha, meglio è): tutto è consumato e inghiottito.

Ciò che ne consegue è che il nostro carattere è congegnato in modo da scambiare e ricevere, da barattare e consumare ed ogni cosa, comprese quelle spirituali, diventano oggetto di scambio e di consumo. In questo scenario, si situa l'amore: gli automi (cioè uomini oggetto come detto in precedenza), essendo tali, non possono amare ma, più semplicemente, possono scambiarsi "fardelli" della propria personalità e sperare in uno scambio leale.

➔ Una delle più significative espressioni d'amore e di matrimonio nell'epoca moderna è quella di **gruppo efficiente**, ovvero deve essere ragionevolmente indipendente, cooperante, tollerante, ambizioso e aggressivo.

Esempio del consulente matrimoniale:

- marito → deve capire la moglie ha solo d'aiuto, ringraziarla per il piatto preparato eccetera... .
- MOGLIE → deve capirlo quando torno a casa stanco e di cattivo umore, ascoltarlo e non offendersi quando si dimentica il suo compleanno.

Questo genera una relazione senza ostacoli tra due persone poiché restano estranei tutta la vita: non arriveranno mai una relazione autentica poiché si limitano a trattarsi con reciproca cortesia cercando di farsi del bene l'un l'altro.

→ in questo concetto, lo scopo è quello di trovare un rifugio al senso di solitudine:

➔ Prima di questo concetto, vigeva quello di amore e di matrimonio felice basato sulla soddisfazione sessuale: quello che ne consegue invece è che **la soddisfazione e felicità sessuale è la conseguenza dell'amore**. Lo studio dei problemi sessuali dimostra che la causa sta nell'inibizione che rende impossibile amare: il fatto di non darsi completamente e non agire spontaneamente nei confronti dell'altro non risolve il problema sessuale della persona. In particolare, questa concezione è stata basata sulle teorie di Freud, che sosteneva che l'amore era soprattutto un fenomeno sessuale, influenzato da vari fattori:

1. **Reazione contro i rigidi costumi dell'età vittoriana**
2. **Concetto dell'uomo del capitalismo** → uomo guidato da un illimitato desiderio di conquista sessuale di tutte le donne e che solo la pressione della società gli impedisce di

agire secondo i suoi desideri → risultato: gli uomini sono gelosi l'uno dell'altro e questa gara è infinita.

3. **Materialismo** → il substrato di tutti i fenomeni mentali va cercato nei fenomeni fisiologici, quindi l'amore era una conseguenza delle varie forme dell'istinto sessuale. Secondo Freud, la piena soddisfazione di tutti i desideri creerebbe felicità e la salute mentale: la soddisfazione immediata di qualsiasi desiderio divenne la tendenza principale nella sfera del sesso come in quella di tutte le necessità materiali.

Teoria di Sullivan, psicoanalista contemporaneo, in contrapposizione a Freud → scissione fra sessualità e amore:

- **Intimità** → tipo di situazione che coinvolge due persone, che permette la valorizzazione delle qualità personali, che richiede un tipo di rapporto di collaborazione → attraverso la collaborazione si adatta al proprio comportamento a quello dell'altro per ottenere una maggiore soddisfazione reciproca.
- **EGOISMO A DUE** → due persone che hanno associato i loro interessi e stanno insieme contro un mondo estraneo e ostile.
- **Amore** → inteso come collaborazione di due persone che sentono ed è una reazione a bisogni inespressi.

Le **forme della disintegrazione dell'amore nella società moderna** sono due: amore come soddisfazione reciproca e amore come cooperazione. In tal senso, si può delineare una patologia socialmente schematizzata dell'amore, in cui iscrivere l'**amore nevrotico**: uno degli amanti è rimasto ancorato all'immagine di uno dei genitori e trasferisce i propri sentimenti sulla persona amata nell'età adulta.

1. Casi in cui l'**attaccamento principale è quello per la madre** → uomini che nel loro sviluppo emotivo sono rimasti legati alla madre in modo infantile. Questi uomini sono come bambini, vogliono l'amore materno incondizionato, quell'amore perché sono considerati dalla madre: questi uomini hanno lo scopo di essere amati e non di amare. I loro rapporti con una donna sono superficiali e irresponsabili;
2. Casi in cui l'**attaccamento principale è il padre** → madre fredda e distante mentre il padre è colui che concentra i suoi affetti e i suoi desideri sul figlio: è un buon padre ma allo stesso tempo è tirannico, ovvero se la condotta lo soddisfa il padre lo loda/è affettuoso e gli fa dei regali, ma se il figlio dà dei dispiaceri il padre si irrigidisce e lo rimprovera. Lo scopo principale nella vita del figlio è quello di compiacere il padre e quando ci riesce si sente felice, sicuro e soddisfatto: Quando ciò non accade, e il padre non viene soddisfatto, il figlio si sente deluso e infelice. Nei rapporti con la donna restano freddi e distanti: la donna non sarà mai al centro della loro vita virgola di solito ne hanno addirittura un leggero disprezzo.
3. Casi in cui i **genitori non si amano tra loro** → sono troppo controllati per litigare e per manifestare apertamente la loro insoddisfazione. La bambina non è mai sicura di ciò che i genitori credono e sentono Dimmi qua c'è sempre un elemento sconosciuto nell'atmosfera. **RISULTATO**: La ragazza si ritira in un mondo proprio si astrae sogno ad occhi aperti → questo è ciò che accade anche nelle relazioni amorose.
4. **Amore idolatrico** → se una persona non ha raggiunto un alto livello di maturità tende a idealizzare la persona amata, amore basato sull'intensità e subitanità (velocità, istinto, immediatezza) del sentimento amoroso. Il soggetto si perde nella persona amata e adora il proprio amato come un essere supremo (che dà origine al suo amore, luce e felicità);
5. **Amore sentimentale** → amore vissuto solo con la fantasia; la forma più diffusa di questo amore la si trova nella soddisfazione che prova il fanatico di film, romanzi e di canzoni

d'amore. Un'altra caratteristica è quella di essere fuori dal tempo e ciò coincide con un atteggiamento generale caratteristico nell'uomo moderno, che vive nel futuro o nel passato, ma non nel presente

6. **Usò meccanismo di proiezione sulla persona amata** → con lo scopo di evitare i propri problemi, ci si interessa invece ai difetti e alle debolezze della persona amata e il rapporto d'amore viene trasformato in un rapporto di reciproca proiezione (non guardandosi mai a vicenda);
7. **Usò meccanismo di proiezioni sui figli** → nasce dal bisogno di proiettare i propri problemi dell'esistenza sui bambini (figli usati come paravento): quando una persona sente di non essere stata capace di dare senso alla propria vita tenta di dargliene uno dedicandosi ai figli, ma tutto ciò è sbagliato sia per sé stesso che per i figli perché:
 - PRIMO → Ognuno risolve da sé il problema dell'esistenza;
 - SECONDO → il soggetto manca delle qualità utili a guidare i figli nella loro ricerca di una soluzione.

Si pensa che l'amore significa assenza di conflitti all'interno di una coppia → questo è sbagliato poiché i veri conflitti tra due persone non sono mai distruttivi, anzi portano alla chiarificazione: **l'amore è possibile solo se due persone comunicano tra loro dal profondo del loro essere**, vale a dire se ognuna delle due sente se stessa dal centro del proprio essere: quindi l'amore, sentito così, è una sfida continua e un insieme vivo, movimentato. Inoltre, c'è solo una prova che dimostri la presenza dell'amore: la profondità dei rapporti e la vitalità e la forza in ognuno dei soggetti. Infine, siccome gli automi non possono amarsi tra loro, **non possono nemmeno amare Dio**: infatti la religione si allea con l'autosuggestione e la psicoterapia per aiutare l'uomo nella sua attività febbrile. La fede in Dio e nella preghiera è raccomandata come mezzo per accrescere la propria capacità di raggiungere il successo → **"far di Dio il proprio alleato"** significa far di Dio un socio negli affari, anziché diventare un'unica cosa con lui nell'amore, nella giustizia, nella verità. Quindi Dio è stato trasformato come un direttore generale dell'universo.

La pratica dell'amore

La difficoltà della pratica dell'arte di amare è legata al fatto che la maggior parte della gente oggi si aspetta di ricevere istruzioni: in realtà, amare è un'esperienza personale che ognuno di può acquisire attraverso e per sé stesso. Ciò che possiamo fare è analizzare le premesse dell'arte e i suoi approcci, in particolare i "requisiti" per praticare quest'arte sono:

1. **Disciplina** → non sarò mai capace di fare niente se non lo faccio con disciplina; bisogna praticarla come un'espressione della nostra volontà, cioè siamo noi che vogliamo agire con disciplina. L'uomo di oggi, lavorando 8 ore al giorno 5 giorni alla settimana, quando torna a casa molto spesso non cerca di impegnarsi in qualcosa, anzi cerca di rilassarsi e riposarsi: questo dimostra che l'uomo di oggi non ha un'autodisciplina → DISCIPLINA → volontà di praticare questa arte con un certo ordine, concentrazione (= maggiore attenzione, stare qui ed ora con mente e corpo, fermare i pensieri della testa vaganti e non riuscire a concentrarsi sul qui ed ora). Pertanto, il problema che sta nell'uomo di oggi e che non è in grado di concentrarsi e mettere in atto la disciplina;
2. **Concentrazione** → cosa molto rara al mondo d'oggi in quanto "siamo i consumatori con la bocca aperta, pronti e disposti a inghiottire qualsiasi cosa. In particolare:
 - la capacità di concentrarsi significa essere capaci di stare da soli con sé stessi (=condizione prima per la capacità d'amare).

- concentrarsi su ciò che si fa e **l'attività** deve essere a sola cosa che conti e alla quale dedicarsi completamente, intesa anche e soprattutto come l'uso produttivo dei propri poteri → Bisogna concentrarsi molto solo sull'attività che si sta facendo in quel momento per poterla riuscire a svolgere al meglio;
- L'amore è un'attività → concentrarsi nei rapporti col prossimo=essere capaci di ascoltare.
- Essere capaci di concentrarsi significa essere capaci di stare da soli con sé stessi, e questa capacità è una condizione precisa per l'arte di amare → La capacità di stare soli è la prima condizione per la capacità di amare;
- No conversazioni banali → Ciò si verifica quando le 2:00 persone parlano con cliché, quando i loro cuori non partecipano a ciò che dicono. Per evitare conversazioni banali, è importante evitare cattive compagnie: sono quelle compagnie di persone amorfe, persone la cui anima è morta ma il corpo è vivo (anziché parlare chiacchierano, anziché pensare esprimono solo opinioni);
- Concentrarsi nei rapporti col prossimo significa essere capaci di ascoltare.
- Qualunque attività, se svolta con concentrazione, ci fa sentire più svegli;
- Concentrarsi significa vivere pienamente nel presente, del momento attuale, senza pensare al prossimo impegno

3. **Pazienza** → in realtà, il nostro sistema industriale si basa sull'esatto contrario, ovvero la rapidità, tutto ciò per ragioni economiche e si presuppone che ciò che va bene per le macchine deve andar bene anche per gli uomini. L'uomo moderno crede di perdere qualcosa (il tempo) quando non fa le cose in fretta: eppure non sa che cosa farne del tempo che guadagna, se non ammazzarlo. Senza la pazienza un'arte non sarà mai praticata al meglio e, perciò, non arriverà mai all'obiettivo. Ci vuole una grande pazienza, ogni cosa deve essere fatta con il suo tempo e non si devono bruciare le tappe (anche perché altrimenti non ci si concentra): un esempio di che cosa sia la pazienza e quando il bambino impara a camminare (cade, si rialza, cammina un po', torna a cadere...).
4. **Supremo interesse** → Se l'arte non è qualcosa di importante per il soggetto, egli non imparerà mai, restando sempre solo un buon dilettante e non un maestro. Al giorno d'oggi abbiamo più dilettanti che maestri riguardo all'arte di amare. Se si vuole diventare un maestro di un'arte si deve dedicare tutta la vita adesso: la propria persona il proprio corpo diventa lo strumento per metterla in atto. Riguardo all'arte di amare, ciò significa che chiunque aspira a diventare un maestro di questa arte deve incominciare col praticare disciplina, concentrazione e pazienza in ogni fase della sua vita;
5. **Sensibili con sé stessi (capacità di ascolto)** → Stato vigile di equilibrio ricettivo, ovvero essere consci, di noi stessi cercando di renderci conto a ciò che il nostro corpo ci sta dicendo senza lasciarsi andare: bisogna ascoltare la propria voce più intima poiché ad esempio ci spiega perché siamo stanchi o depressi → è proprio questa la capacità di ascolto e di sensibilità con sé stessi. Questa sensibilità fisica e soggettiva, poiché è molta gente ha un'immagine precisa di ciò che significhi stare bene: per essere sensibili con noi stessi dobbiamo avere un'immagine del completo e normale funzionamento del corpo umano. L'immagine che ognuno di noi si crea, nasce grazie a una visione di vita matura, che non si basa soltanto sulle immagini tradizionali tramandate dalla cultura di nostra appartenenza, ma si basa anche su certi tratti umani che ognuno di noi considera fondamentali;

Fino a qui abbiamo parlato delle pratiche necessarie per mettere in atto qualunque tipo di arte, ora invece elencheremo le qualità indispensabili per l'arte di amare:

1. **Superamento proprio narcisismo** → Visione propria del mondo deformata dalla nostra tendenza narcisistica → ovvero essere obiettivi, cioè facoltà di vedere gli altri e le cose così come sono, obiettivamente, e di essere in grado di separare il quadro obiettivo dal quadro formato dai propri desideri e timori nostri e propri (quadro che si trova dentro di noi). Il pazzo o il sognatore mancano completamente di una visione obiettiva del mondo esterno, pertanto sono un esempio di quelle persone che non hanno superato il proprio narcisismo.

Ciò implica l'uso della **ragione**: e ciò è possibile solo se si possiede l'**umiltà** → se voglio imparare l'arte di amare devo sforzarmi di essere obiettivo in qualsiasi situazione e di **diventare sensibile** alle situazioni in cui non sono obiettivo.

2. **Pratica della fede** → bisogna distinguere due tipi:

- **FEDE IRRAZIONALE**: fede (in una persona o idea) fondata sulla propria sottomissione ad un'autorità irrazionale. **È l'accettazione di qualche cosa che è vero solo perché un'autorità o una maggioranza lo dice**; (es. fede in Dio);

- **FEDE RAZIONALE**: convinzione radicata nella propria esperienza di pensiero o di sentimento (si manifesta tramite pensiero e giudizio critico). È la certezza fermezza delle nostre convinzioni. → es. il ragionamento di uno scienziato. **È una libera convinzione che si basa sulle proprie osservazioni e sulle proprie idee produttive (nonostante l'opinione generale)**. La base per la fede razionale e la produttività, ovvero vivere produttivamente (credere nel proprio potere).

In particolare, avere fede in un'altra persona significa aver:

- fiducia nella stabilità delle sue qualità fondamentali, della sua indole, del suo amore, e nelle potenzialità che questa persona ha.

- Per avere fede in un'altra persona dobbiamo innanzitutto avere fede in noi stessi, del nostro io (la parte intima) → solo colui che ha fede in se stesso è in grado di essere fedele agli altri.

Ciò che conta nell'amore è la fede nel proprio amore e nella propria capacità di suscitare l'amore negli altri. La fede del soggetto nelle proprie potenzialità costituisce la differenza tra educazione e coercizione:

- **EDUCAZIONE** → significa aiutare il bambino a realizzare le sue potenzialità (si porta alla luce qualcosa che è già presente all'interno del soggetto);

- **COERCIZIONE** → è basata sulla mancanza di fede nello sviluppo delle potenzialità e sulla convinzione che il soggetto sarà nel giusto solo se verrà installato all'interno di esso il bene.

3. Avere fede richiede **CORAGGIO** → intesa come capacità di correre il rischio e di accettare la delusione e il dolore. Quando si è timorosi di non essere amati, il vero timore è quello di amare: amare significa affidarsi completamente, incondizionatamente, nella speranza che il nostro amore susciti amore nell'altra persona amata (chiunque ha poca fede avrà anche poco amore).

➔ Amare ed essere amati significa aver **coraggio di giudicare certi valori e di avere fede in essi**. Ciò significa che **amare è un atto di fede e chiunque abbia poca fede avrà anche poco amore**.

➔ Un atteggiamento indispensabile per la pratica dell'amore è l'attività → l'amore è un'attività, siamo in uno stato di interesse attivo con la persona amata ma non solo con lui. **ESSERE ATTIVI NEL PENSIERO, NEL SENTIMENTO, CON GLI OCCHI E CON LE ORECCHIE, DURANTE**

TUTTO IL GIORNO, EVITARE DI PERDERE IL PROPRIO TEMPIO, È CONDIZIONE INDISPENSABILE PER LA PRATICA D'AMARE.

6. **Amore per lo straniero** → Se amare significa avere un atteggiamento amoroso verso tutti, allora non esiste scissione tra l'amore per la propria gente e l'amore per lo straniero, anzi quest'ultimo è la condizione per l'esistenza del primo: i rapporti devono basarsi sulla **sincerità** (Significa non servirsi della frode e dell'usura nello scambio della merce e dei sentimenti, "io ti do quanto tu mi dai"), nonostante la nostra società sia basata sulle leggi del mercato, spesso non trasparenti.

A questo punto la domanda sorge spontanea: come si può lavorare, come si può agire nella struttura della società attuale (fondata sui propri vantaggi, governata dal principio etico dell'egoismo) e praticare l'amore?

- ➔ Molti sostengono che **non sia possibile amare e vivere al contempo nella nostra società** in quanto il principio che anima la società capitalista e il principio dell'amore sono incompatibili.
- ➔ Altri credono che l'amore sia la soluzione razionale al problema dell'esistenza umana, e quindi è necessario che si verifichino cambiamenti all'interno della nostra società e solo così **l'amore diventa un fenomeno sociale** → avere fede nelle possibilità dell'amore come fenomeno sociale è fede razionale che si fonda sull'essenza intima dell'uomo.