

# PRENDI L'AMORE CON FILOSOFIA

Le relazioni sentimentali ci appaiono sempre più complicate. Per sciogliere i loro nodi douremmo interrogarci su di esse come facevano i pensatori di un tempo. Ma soprattutto, douremmo riscoprire la tenerezza

di **Flora Casalinuovo**

**S**i chiama Filosofia, è intelligente e bella, si veste alla moda e vola su un'isola caraibica con Mina, disperata per colpa di un uomo. Con un nome del genere, Filosofia guida l'amica a dissertare sull'amore. Tutto questo, e altro ancora, si trova nell'ultimo romanzo di Ilaria Gaspari *Ragioni e sentimenti - L'amore preso con filosofia* (Sonzogno, 16 €), un libro veloce che scorre leggero ma lascia un segno perché, con l'aiuto di filosofi e romanzieri, offre una bussola per orientarsi, in modo critico e profondo, nelle relazioni 2.0. Allora, anche noi partiamo dal volume per "rubare" spunti e interrogativi.

**1** **L'amore è diventato un argomento da self-help, da manuale di autoaiuto perché nella mentalità comune deve essere perfetto e portare a un risultato ottimale. Ma questo è un equivoco che può creare malessere. Come se ne esce?** «Approcciando il tema in modo diverso», spiega Ilaria Gaspari, scrittrice, laureata in filosofia alla Sorbona. «Travolti dalla smania di essere performanti, consideriamo anche i sentimenti come un problema da eliminare perché implicano dolore, ci rendono fragili,

quindi vanno esorcizzati. Smettiamola di trovare le soluzioni nei manuali di self-help e proviamo a guardarci dentro, a essere più indulgenti con imperfezioni e paure, e a chiederci cosa vogliamo. Una domanda che douremmo porci ogni giorno».

**2** **Perché fatichiamo a dare spazio ai sentimenti?** «Il fenomeno è frutto della precarietà sociale in cui viviamo: tutto è effimero, anche l'amore e manca così la capacità di aprirsi all'altro», nota Sara Guerra, psicologa e consulente sessuale. «Bisogna rieducarsi alle sensazioni, riscrivere un vocabolario emotivo. Il primo passo è rendersene conto, capire che non si riesce a dare un nome a ciò che si prova. Allora, si può ripartire dalle emozioni di base, come gioia, rabbia e tristezza e chiedersi perché le si prova, come ci fanno stare e come possono esserci utili. La rabbia, per esempio, ci avvisa che stiamo subendo un'ingiustizia e dobbiamo cambiare le cose».

**3** **In un capitolo del libro si cita il filosofo Spinoza e la sua definizione di amore come gioia. Possiamo renderla concreta?** «Per il filosofo olandese

80

**La coppia vista dal grande e dal piccolo schermo**

↳ **CHESIL BEACH**  
(di Dominic Cook)



Da un romanzo dello scrittore inglese Ian McEwan è stato tratto *Chesil Beach*, appena arrivato nelle sale di casa nostra. I protagonisti sono due neosposi (Saoirse Ronan e Billy Howle) che vivono nell'Inghilterra degli anni Sessanta. Hanno appena detto sì e proprio la prima notte di nozze dà il via a un turbine di incomprensioni, dolore e

silenzi. Il film sviscera la relazione, alterna flashback e dialoghi potenti, e porta in scena le dinamiche classiche di ogni relazione. Perché quando non si è capaci di amare e di lasciarsi andare ai sentimenti, la passione si inaridisce e lascia il posto alla difficoltà di comunicare, alle recriminazioni e ai sensi di colpa.



**Consulta gratis il nostro esperto**

**DOTT.SSA SARA GUERRA**  
Psicologa e consulente sessuale a Milano

Scrivile a:  
starbene@mondadori.it

**DA LEGGERE**

Nel libro *Ragioni e sentimenti* - *L'amore preso con filosofia* (Sonzogno, 16 €), Ilaria Gaspari dà voce al pensiero di filosofi e romanzieri per capire meglio l'amore.

questa gioia, che lui chiama anche perfezione, ha un significato speciale», precisa Ilaria Gaspari. «È essere presenti nel mondo. Quindi avere una relazione significa essere più vivi, calati nella realtà. Allora, perché non usiamo questa tesi come una cartina al tornasole per il check up della nostra storia? Ci fa sentire più attivi, più partecipi o, al contrario, ci isola dal mondo, da quello che c'è al di fuori di abbracci e cene? Purtroppo vedo sempre più spesso rapporti alienanti, in cui uno vuole l'altro tutto per sé, offuscato dalla paura di perderlo».

**4** Oggi anche in coppia si fa "selfashioning", ovvero ci si racconta, si propone una rappresentazione della storia come un selfie da pubblicare sui social. Si può uscire da questa trappola? «Lo vedo anche con i miei pazienti, bravissimi a fare un ritratto del rapporto, ovviamente quasi perfetto, ma incapaci di dirsi la verità», prosegue la psicologa Sara Guerra. «Sono infelici, eppure non hanno il coraggio di ammetterlo. In questi casi consiglio di ritrovare la cara vecchia amica del cuore, a cui chiedere come ci vede e poi →

↳ **SE SON ROSE**  
(di L. Pieraccioni)



Per chi ha voglia di riflettere sui sentimenti, ma senza perdere il sorriso, l'appuntamento è dal 29 novembre con la nuova commedia di Leonardo Pieraccioni. Il regista toscano interpreta un giornalista che si occupa di tecnologia, maestro del disimpegno sentimentale. A cambiare la situazione ci pensa la figlia già grandicella che lo incastra in un vorticoso giro di messaggi, ex fidanzate e nuovi amori. Perché anche se è social la vita di coppia è sempre una fantastica avventura.

↳ **YOUNGER**  
(di Darren Star)



Si chiama *Younger* ed è una serie tv statunitense, da noi in onda su FoxLife, che affronta l'amore con l'arma dell'ironia. Basata sull'omonimo romanzo della scrittrice Pamela Redmond Satran, racconta le avventure di una 40enne che, dopo il divorzio, torna a districarsi tra uscite e prime volte, tra toy boy e nuove mode sessuali. In un vortice di esilaranti avventure che sono lo spaccato dell'amore e del sesso in questo periodo storico.



*L'amore è il mezzo che ti permette di rimettere le ali e di raggiungere la felicità (Platone)*

82

→ partire da qui per aprirsi, confidarsi e analizzare insieme i punti oscuri, quelli che, appunto, non raccontiamo e sbandieriamo sui social ma ci appesantiscono il cuore».

**5 Storie a tempo, coppie aperte, amici di letto: perché trattiamo l'amore come un lavoro, come un contratto con durata e leggi?** «I sentimenti dovrebbero fluire spontanei dentro di noi, ma al giorno d'oggi sembra un'utopia», aggiunge la dottoressa Guerra. «Sentiamo di doverci proteggere e ci rassicura stabilire definizioni, paletti o inventarci formule più leggere. Proviamo ad abolirle, sforziamoci di dare un nome al sentimento ma non al tipo di relazione. Abbandoniamoci alle emozioni. Non è facile e, allora, si può procedere per gradi, per esempio stabilendo e accettando solo le norme che ci fanno evolvere, come l'obbligo di parlare di ciò che si prova e di affrontare i problemi».

**6 Ancora su questo fronte, sempre più spesso si tronca un rapporto con la frase "ho bisogno di più libertà": è una scusa?** «Direi di sì, la libertà si confonde con la paura di impegnarsi», aggiunge la scrittrice. «Si prova quasi il terrore di legarsi, di non avere più altre possibilità. Ma con i sentimenti non esistono tutele e assicurazioni. Allora, bisogna chiedersi se buttarsi senza paracadute in una storia causa più divertimento o più ansia».

**7 La rivoluzione è vedere l'altro come persona. Cosa significa e come si fa?** «Quando c'è un problema in amore ci concentriamo su noi stessi, ma così qualsiasi ragionamento è frustrante e assomigliamo a criceti che girano sulla ruota», dice ancora Gaspari. «Allora, proviamo a guardare il partner come singolo individuo, non come fidanzato o marito, riscopriamo com'è e chiediamoci se vogliamo affidarci a lui perché un rapporto è un atto di coraggio: invece di proteggersi, bisogna buttarsi; al posto del possesso serve la fiducia. E l'ingrediente fondamentale per mettere in pratica questa rivoluzione è la tenerezza: usare il suo linguaggio, essere dolci e generosi, mettersi nei panni dell'altro, stargli vicino. Nel Ventunesimo secolo la via da seguire per un sentimento autentico è solo questa».

**8 Oggi moralizziamo i desideri: cerchiamo il compagno socialmente accettabile, quello giusto per chi ci sta intorno. E l'insoddisfazione è dietro l'angolo...** «La corsa a stereotipi e ideali ha invaso anche la vita di coppia», commenta la psicologa. «La via d'uscita? Tornare animali, uscire dall'umanità e comportarsi in modo più diretto, senza filtri, far venire a galla l'istinto, soprattutto tra le lenzuola. Ricordiamoci che se perseguiamo il nostro piacere individuale facciamo bene anche alla coppia. Iniziamo cercando di realizzare ogni giorno almeno un nostro piccolo desiderio nascosto». ●

## È colpa della mamma?

Ecco un motivo (in più) per prendercela con chi ci ha messo al mondo: l'instabilità sentimentale, infatti, è una responsabilità materna. A dirlo sono i risultati di uno studio dell'Ohio State University, appena pubblicato sull'autorevole rivista scientifica *Plos One*. I ricercatori hanno coinvolto oltre 7mila persone e le hanno seguite per ben 24 anni. Alla fine è emerso che se le madri avevano cambiato diversi partner, i figli non riuscivano a trovare un equilibrio di coppia. «Le madri sono un forte modello su questo fronte e possono trasmettere le loro abilità relazionali, nel bene e nel male», ha spiegato la sociologa Claire Kamp Dush, una delle autrici della ricerca. I padri, invece, sembrano non influenzarci troppo con il loro comportamento affettivo.