

Appunti su Innamoramento e Amore

d.ssa Tiziana Gurrieri

(Seminario ASPIC del 23 novembre 2010)

Nell'innamoramento attribuiamo l'esperienza straordinaria che stiamo vivendo alle proprietà della persona amata. Ma è il tipo di relazione che si è stabilito fra noi e chi amiamo, il tipo di esperienza che stiamo vivendo ciò che rende diversa e straordinaria la persona amata e, più profondamente, ciò che rende diversi e straordinari tutti e due.

Due sintomi ci fanno riconoscere l'innamoramento; il primo è il profondo bisogno di verità, di sincerità, di pulizia interiore che si mette in moto: è come una rinascita. Il secondo segno inconfondibile è l'esperienza del sacro. Il gesto perde il suo carattere ordinario, profano, diventa straordinario, una sorta di miracolo davanti al quale resti col fiato sospeso, meravigliato e riconoscente. Sentiamo il mondo pervaso da una forza positiva.

Sintomi fisiologici dell'innamoramento

- il battito cardiaco accelera
- il ritmo respiratorio è alterato
- si sviluppa una sudorazione maggiore
- si sente una sorta di nodo allo stomaco, la testa leggera si accompagna ad una sensazione di vertigine

Sintomi psicologici

- durante la fase dell'innamoramento non si riesce a smettere di pensare alla persona amata e si ha un reale bisogno di starle accanto.
- le situazioni di ansia e stress passano in secondo piano
- ci si sente più felici, le inibizioni diminuiscono ed aumenta l'autostima e la positività.

L'innamoramento porta in sé il germe dell'amore. L'uno non abolisce l'altro: l'innamoramento introduce un'intuizione di felicità che l'amore coltiva. L'amore comincia quando si assume consapevolmente e responsabilmente apprezzamento del valore del rapporto.

L'innamoramento è esclusivo, l'amore è espansivo.

La difficoltà di "amare" è causata dalla mancata rinuncia al narcisismo, al desiderio di possesso e all'accettare l'altro così com'è.

L'amore è una scelta che prevede il riconoscimento dell'altro come individuo separato da noi, pieno di pregi ma anche di difetti.

Solo quando si sostituisce l'IO con il Noi senza perdere la propria individualità siamo capaci di amare.

Il concetto di AMABILITA' è andato scomparendo. Ciò che rende l'amore eterno è l'impegno dei partner di rendersi amabili.

“L’Amore non dà nulla fuorché se stesso; l’Amore non possiede né vorrebbe essere posseduto: poiché l’Amore basta all’Amore” Gibran Kahlil Gibran “Il Profeta” (1923)

Dr. Tiziana Gurrieri

Dr. Tiziana Gurrieri

Laureata in Psicologia ad indirizzo Applicativo presso l’Università degli Studi di Roma “La Sapienza” il 17 Marzo 1989 e abilitata all’esercizio dell’attività psicoterapeutica (art. 35 legge n°56 del 18/02/1989) seguendo l’indirizzo in Analisi Transazionale e Terapia Centrata sulla Persona.

Libero professionista, svolge la sua attività clinica presso il Consultorio Familiare “Il Cammino” di Paternò (CT). Ha rapporti di collaborazione con diverse scuole in cui si occupa di Educazione Sessuale e Counselling a studenti e insegnanti.

Consulente in alcune aziende siciliane dove si occupa di comunicazione, conflitti e negoziazioni. Da Marzo 2008 collabora con l’ASPIC di Catania come didatta nei corsi di formazione.