



## AMARE O ESSERE AMATI? di Alessandro Spampinato (2<sup>a</sup> parte)

*(continua dall'edizione precedente)*

Un altro paradosso di questa dinamica è che non avendo amore non riescono a darlo, ma accusano il partner di questo perché non è come loro vorrebbero che fosse. Dall'altra parte abbiamo, invece, l'amore dono che vuol dire dare ascolto, attenzione, empatia, affetto, amicizia, piacere e sicurezza all'altro. Essere responsabili, onesti e sinceri con l'altro. E' amore maturo che trabocca, condivide e dona. Se il primo rappresenta il bisogno del bambino di essere accudito e protetto il secondo rappresenta l'accudimento e la protezione che i genitori danno al bambino gratuitamente, senza ricevere o aspettarsi nulla in cambio. Quando l'amore vuol dire dono è amore! Proviene da una persona adulta, autonoma e indipendente sotto tutti i punti di vista, soprattutto quello psicologico. Chi ha amore da dare è perché lo possiede per sé e per gli altri. Non vi è dipendenza nel dare, dipende chi ha bisogno di qualcosa, chi chiede, chi si aspetta. Chi dà è libero e prova piacere nel farlo. Il paradosso in questa dinamica è che nel dare è automatico ricevere anche se non è questo il fine. E' che si innesca un circuito che si auto alimenta ed è questo l'amore, un donarsi reciproco che è anche un ricevere reciproco e per questo è sempre a crescere. Nell'amore bisogno chi riceve non è mai sazio e chi dà si sente svuotato. Ancora una considerazione: una persona immatura si innamora sempre di un'altra persona immatura, perché parlano la stessa lingua. Una persona matura ama una persona matura. In amore è sempre un guardarsi allo specchio. Pertanto, per amare in modo sano, bisogna prima risolvere l'infanzia, i traumi e i complessi ad essa legati, i bisogni non soddisfatti, le ferite ancora aperte. La conseguenza di questo lavoro è la libertà di amare, altrimenti si rimane incastrati nei vecchi polverosi schemi che ci fanno ripetere mille volte sempre le stesse cose attraverso facce e situazioni diverse ma, in realtà, sono sempre le stesse cose. In amore le persone immature distruggono a vicenda la propria libertà e fanno del loro legame una prigione. Le persone mature, invece, si aiutano a essere libere, si aiutano l'un l'altra a distruggere ogni tipo di legame e dipendenza. Quando l'amore fluisce nella libertà c'è bellezza e verità.

*(fine)*



Rubrica a cura del dott.  
Alessandro Spampinato  
Psicologo e cantautore  
[www.alessandrosampinato.com](http://www.alessandrosampinato.com)