

Gerry Grassi e Rosa Iatomasi

IMPARARE AD AMARSI

*Come liberarti dai condizionamenti
e prendere in mano la tua vita*



Questo testo, le tecniche e gli esercizi contenuti nello stesso, non possono considerarsi in alcun modo sostitutivi di un percorso terapeutico con uno psicologo o uno psicoterapeuta, pertanto si invitano i lettori a prendere coscienza di ciò

IMPARARE AD AMARSI
ISBN: 978-88-9288-011-5

Copyright © 2020 EPC S.r.l. Socio Unico

EPC S.r.l. Socio Unico - Via Clauzetto, 12 - 00188 Roma - www.epc.it
Servizio clienti: 06 33245277 - Fax 06 33245248
Redazione: Tel. 06 33245264/205

Proprietà letteraria e tutti i diritti riservati alla EPC S.r.l. Socio Unico. La struttura e il contenuto del presente volume non possono essere riprodotti, neppure parzialmente, salvo espressa autorizzazione della Casa Editrice. Non ne è altresì consentita la memorizzazione su qualsiasi supporto (magnetico, magneto-ottico, ottico, fotocopie ecc.).

La Casa Editrice, pur garantendo la massima cura nella preparazione del volume, declina ogni responsabilità per possibili errori od omissioni, nonché per eventuali danni risultanti dall'uso dell'informazione ivi contenuta.



Il codice QR che si trova sul retro della copertina, consente attraverso uno smartphone di accedere direttamente alle informazioni e agli eventuali aggiornamenti di questo volume.

Le stesse informazioni sono disponibili alla pagina:

<https://www.epc.it/Prodotto/Editoria/Libri/Imparare-ad-AMARSI/4861>

Copertina: Illustrazione di Sara Paglia

*Al mio maestro spirituale,
che ha lasciato il corpo prima che io potessi abbracciarlo*

GERRY

*A mio marito.
Alla mia grande famiglia.
Grazie è la migliore preghiera che chiunque possa dire.*

A. Walker

ROSA

INDICE

PREFAZIONE	9
INTRODUZIONE	15
Capitolo 1	
AMARE, AMARSI, VOLERSI BENE	29
<i>“Ma tu, ti vuoi bene?”</i>	31
Amori di ieri, amori di oggi	33
Qui e ora ♥∞	40
Come nasce l’amore per sè	42
Il Bambino Interiore ♥∞	42
L’Orfano	44
L’Innocente	45
L’etologo e le sue paperelle	48
Il risveglio di Afrodite	53
Capitolo 2	
VIAGGIO NELLA PIRAMIDE DELL’AMORE	59
<i>“M’amo o non m’amo?”</i>	61
Gli elementi della PIRAMIDE DELL’AMORE	64
1. Responsabilità	64
L’appello ♥∞	66

IMPARARE AD AMARSI

2. Accettazione	68
Accettare te stessa ♥ ∞	68
3. Accoglienza	74
Kajal ♥ ∞	76
4. Gratitudine	77
5. Fiducia	80
La misura dell'autostima ♥ ∞	81
La scacchiera dell'autostima ♥ ∞	83
Il castello di Afrodite ♥ ∞	85
6. Cura	87

Capitolo 3

NON È VERO MA CI CREDO!

<i>A cosa credi, davvero?</i>	93
Ci credi davvero... con convinzione!	94
Trasforma le credenze limitanti ♥ ∞	102
Trasformare, credere, ringraziare, perdonare: amare	112
Perdonati e perdona	113
Descansos ♥ ∞	115
Credi in te	118
Trasforma, ringrazia e ama ♥ ∞	120
“Giudica, e sarai giudicato”	122

Capitolo 4

LA RICERCA DELLA FELICITÀ

<i>Ma tu, sei felice?</i>	127
Aspetti e spera	127

Indice

La vita è adesso ♥ ∞	138
Abituati a star bene	139
La lista delle abitudini ♥ ∞	142
Creo le mie abitudini ♥ ∞	146
Comportati bene... ma non troppo!	147
Dividi i semi ♥ ∞	155

Capitolo 5

PARLI, TI PARLI E TI MUOVI	159
-----------------------------------	-----

<i>Le tue parole e il tuo corpo</i>	161
Il tuo corpo parla	167
Il giullare depresso ♥ ∞	168
Redrawing ♥ ∞	172
Tu <i>senti</i> ciò che dici	174
Rispettati	179
Accetta le differenze ♥ ∞	183
Parla con te e ascoltati	184
Avrei, sarei ♥ ∞	189
Manifesting ♥ ∞	194
Chiediti ♥ ∞	198
Non cadere nel paradosso	199
Breve riflessione conclusiva	204

Capitolo 6

E TU, DOVE SEI?	205
------------------------	-----

<i>Tu, come ti ami?</i>	207
Amo come so amare io	217

IMPARARE AD AMARSI

Le 12 Tipologie:

1. Il Piccolo Principe	218
2. L'Insicuro	219
3. Il Lottatore	220
4. L'Altruista	221
5. L'Ambizioso	221
6. Il Passionario	222
7. L'Energico	222
8. L'Artista	223
9. Il Responsabile	223
10. Il Prestigiatore	224
11. L'Illuminato	224
12. L'Entusiasta	225
Il cammino verso Afrodite	226

Capitolo 7

IL METODO D.B.C. (DEA BRICK CIRCLE) 235

<i>Impara ad amarti</i>	237
Il Metodo D.B.C. (Dea Brick Circle)	239
Il Metodo D.B.C.	244
1. Al mattino – DEA	
Ringrazia, sintonizzati, pianifica ♥∞	244
2. Durante il giorno – BRICKS	
Costruisci, accetta, accogli ♥∞	246
3. La sera – CIRCLE	
Prenditi cura di te, osserva, lascia andare ♥∞	248

CONCLUSIONI 251

Bonus Track: Gibberish ♥∞	253
---------------------------	-----

Prefazione

Ho conosciuto Gerry in occasione di un nostro corso di certificazione sulle competenze emotive e proprio il nostro dialogo sulle emozioni, mai terminato dopo quel giorno, ci ha accompagnato e ha fatto evolvere il nostro rapporto professionale e personale, in particolare durante questo strano periodo di lockdown che tutti abbiamo dovuto condividere.

È con piacere che presento questo suo libro dedicato a un tema che ha fatto volare l'immaginazione e inquietato gli animi degli esseri umani fin dalla notte dei tempi. Nella nostra cultura l'amore ha assunto spesso forme idealizzate, talvolta fortemente sublimite. Nel tempo e nelle menti delle persone la parola "amore" è sempre stata oggetto di grandi mutamenti, ma sia i luoghi comuni che le grandi idealizzazioni ne hanno distorto l'essenza. Gli effetti sono spesso visibili quando ci si confronta su questo tema che desta comunque sempre grande interesse.

La prima confusione è tra innamoramento e amore. Nonostante si sia scritto molto in proposito, la maggior parte delle persone è ancora convinta che l'amore sia qualcosa che giunge inatteso, accade all'improvviso e ci condu-

IMPARARE AD AMARSI

ce in uno stato di estasi. Nulla di più falso, questa semmai è la fase dell'innamoramento, in larga parte condizionata da meccanismi biologici utili alla specie, che, per quanto coinvolgente, straordinaria ed eclatante, nulla ha a che fare con l'amore. L'amore non è qualcosa che accade in un giorno, in un preciso momento nel tempo e nello spazio, è un lungo percorso, un sentimento articolato e complesso, un'esperienza intensa e profonda, che può anche allontanarsi molto dall'ideale iniziale.

Un'altra confusione riguarda la tendenza ad associare l'amore alle emozioni di base. L'amore non è un'emozione, è un sentimento. I tempi delle emozioni e quelli dell'amore sono radicalmente diversi. Le emozioni vanno e vengono, a volte durano pochi secondi, raramente più di un'ora e sono funzionali alla nostra sopravvivenza. L'amore invece è un'esperienza prolungata nel tempo, basti pensare all'amore dei genitori per i figli, ma anche all'amore per il proprio partner che, anche se spesso non è così, può durare tutta la vita. All'interno di questa sorta di "legame di attaccamento" convivranno diverse emozioni. Le emozioni primarie inoltre sono caratterizzate da manifestazioni universali, mentre l'amore si palesa in modi e forme molto diverse tra loro, anche se lo spirito che alimenta le sue radici è comune a molte culture.

Non siamo nati esperti in amore, ma passiamo la vita cercando di diventarne capaci. L'amore ci motiva, ci controlla, ci ispira, ci guarisce e ci distrugge. L'amore è energia, dona vita e vigore al corpo fisico, ma è soprattutto nutrimento dell'anima. Amare significa accettare quello che ci capita osservando la realtà che ci circonda con un sorriso. Che sia

Prefazione

il nostro viso, quello del nostro partner, o di nostro figlio, oppure la piega che sta prendendo la nostra vita a dispetto dei nostri sogni: amore è accogliere quello che c'è. Senza amore non c'è crescita, non c'è relazione, non c'è guarigione, ma soprattutto non c'è possibilità di riconoscere la nostra vera essenza.

Troppo spesso l'uomo solca il mare della vita, come un eterno Ulisse, alla ricerca e nella speranza di trovare l'amore. Ma l'amore non è un oggetto, o una meta stabile da raggiungere una volta per sempre, è piuttosto il frutto di una lunga esperienza, anche perché possiamo cogliere l'amore in un piccolo gesto, in un sorriso, durante una passeggiata nella natura, nella cura del nostro lavoro, nella felicità di chi ci sta di fronte. L'amore è multiforme, supera i confini dello spazio e del tempo, così da poter essere presente in qualunque momento della nostra vita.

In questi giorni, mentre sto scrivendo questa prefazione al libro di Gerry e Rosa, la Spagna ha deciso di riaprire le sue sale cinematografiche, chiuse nel corso del lockdown a seguito della pandemia da Covid-19, proiettando Nuovo Cinema Paradiso di Giuseppe Tornatore, un film che è un inno all'amore e all'amore per il cinema. Le musiche di Ennio Morricone accompagnano una bellissima storia dove l'amore passionale si intreccia con altre forme di questo sentimento, l'amicizia profonda che non conosce barriere anagrafiche, la nostalgia per le radici, ma anche l'amore per se stessi e per il proprio lavoro, che non è una forma di egoismo bensì la possibilità di vivere pienamente la nostra dimensione, assumendoci la responsabilità della nostra vita, senza dover per forza dipendere da qualcuno

IMPARARE AD AMARSI

o da qualcosa. Tutto questo mi è tornato alla mente ripensando a quando Gerry mi ha chiamato per chiedermi di scrivere la prefazione a questo libro, eravamo chiusi nelle nostre case in quei giorni, in una condizione di solitudine e di dialogo con noi stessi che non ha precedenti, costretti a confrontarci con le nostre emozioni più antiche, come la paura, la rabbia e la tristezza.

La paura del contagio ci ha costretti ad allontanarci dagli altri, anche dalle persone più care. La “distanza sociale”, al di là della sua necessità tecnica, è una condizione che si oppone all’amore. Aristotele certo non sbagliava nel definirci animali sociali, la dimensione virtuale non può sostituire il contatto, la vicinanza, gli abbracci. Ma questa lontananza ci sta aiutando a riflettere, a diventare più umili, ad accettarci per quello che siamo, accorgendoci di quanto gli uomini siano simili, molto di più di quanto non si sia mai creduto e di conseguenza a non discriminarci e ad amare la vita. Abbiamo compreso quanto poco siamo stati abituati ad ascoltare le nostre emozioni e a orientarci verso la nostra interiorità con consapevolezza. È attraverso questa consapevolezza che possiamo creare nuove abitudini che ci condurranno a un nuovo modo di essere. In questo percorso “Imparare ad amarsi” rappresenta una sorta di guida spirituale che ci aiuta a guardarci dentro, ad ascoltare il mondo delle nostre emozioni e degli affetti, gli unici a poter dare senso e direzione alla nostra esistenza, e a condurci verso l’amore.

Le emozioni sono gli strumenti che permettono di accedere al profondo mondo interiore per comprendere che, se prima non amiamo noi stessi, se non incontriamo l’amore

Prefazione

dentro di noi, difficilmente lo potremo incontrare fuori di noi. Come possiamo dare amore agli altri se prima non impariamo a dare amore a noi stessi? Molti ricordano la frase “Ama il prossimo tuo” ma pochi ne ricordano la parte finale “come te stesso”. Gerry e Rosa attraverso questo libro ci aiutano a capire quanto l’amore verso se stessi sia la chiave per poterci relazionare agli altri in modo migliore e ci forniscono una metodologia pratica che si ispira alla dea della bellezza Afrodite, rappresentata da Platone come “la potenza irresistibile dell’amore e l’impulso alla sessualità che stanno alla radice della vita stessa”.

Forse non è un caso che la parola Amore sia composta da cinque lettere, come per ricordarci che il centro è l’essenza di tutte le cose. Amare se stessi è un nuovo punto di partenza e significa avere il coraggio di ascoltare fino in fondo i messaggi delle nostre emozioni e le direttive del nostro cuore. Solo cinque lettere con numerosi e diversi significati che, aspetto ancor più stupefacente, entrano in gioco in ogni forma di vita. Sono la vita perché non c’è vita se non c’è amore.

Diego Ingrassia
CEO I&G Management

Introduzione

Hai mai assistito all'incontro tra due psicologi?

Hai mai immaginato che tipi di discorsi possano fare tra loro?

Ecco, se non lo hai mai visto o pensato, te lo diciamo noi. Quando due psicologi si incontrano non possono fare altro che parlare di crescita, di motivazione e, nel nostro caso, di amore.

Perché di amore? Perché confrontandoci per ore ed ore, abbiamo scoperto che questo tema è presente nel 90% dei casi che abbiamo trattato nella nostra pratica professionale con migliaia di persone.

Tutte le persone che incontriamo nei nostri studi o che ascoltiamo durante le consulenze online, lamentano di non riuscire ad amarsi abbastanza. La stessa problematica si rileva spesso anche nei dibattiti aperti sulle nostre pagine social, quando ci si incontra al bar, in pizzeria o durante una pausa caffè in ufficio.

Questa riflessione ci ha occupati al tal punto da farci sentire in modo profondo la necessità di aiutare gli altri, anche coloro che per diversi motivi non riescono a intraprendere un percorso di crescita personale.

Se stai già pensando a un lettino sul quale sdraiarti e a un uomo o a una donna con gli occhiali abbassati quasi fin sulla punta del naso che ti osserva per analizzare ogni singola parola che pronunci, ti stai sbagliando.

IMPARARE AD AMARSI

Noi siamo degli psicologi *sui generis* e anche questo libro conferma il nostro orientamento in quanto non ti fornirà solo dei concetti sui quali riflettere ma ti suggerirà delle strategie, degli esercizi, un metodo ben preciso e sperimentato su centinaia di casi trattati. In breve tempo imparerai ad amarti e ad amare gli altri in modo sano.

Il **Metodo D.B.C. (Dea Bricks Circle)** racchiude nel suo stesso nome i simboli che troverai ricorrentemente all'interno del libro: *Dea* (Afrodite); *Bricks* (mattoncini, simbolo di costruzione); *Circle* (il Cerchio, simbolo dell'evoluzione, della spiritualità e dell'energia).

Il Metodo sviluppa e concretizza i concetti che troverai esposti. Partendo dagli elementi essenziali che compongono la nostra PIRAMIDE DELL'AMORE (responsabilità, accettazione, accoglienza, gratitudine, fiducia, cura), ti fornirà delle strategie da applicare per costruire l'amore per te, mattoncino dopo mattoncino.

Il Metodo si sviluppa in 3 fasi:

1. Pianificazione
2. Costruzione
3. Osservazione

Al suo interno troverai degli esercizi studiati appositamente per aiutarti a:

- visualizzare, desiderare e riscoprire la magia che è dentro di te;
- sviluppare la tua parte attiva, mediante azioni concrete da svolgere;

Introduzione

- risvegliare il tuo lato più spirituale e imparare a lasciare andare.

Prima di arrivare al Metodo, però, dovrai fare un percorso di **consapevolezza** che ti preparerà e nel quale avrai modo di rivedere tutte le tue credenze e le tue convinzioni limitanti, di modificare le tue aspettative e le tue abitudini, di comprendere l'importanza del dialogo con te stesso e con gli altri, di ascoltarti, accettarti, riconoscerti e accoglierti.

Per raggiungere insieme lo scopo, che è quello di imparare ad amarsi, abbiamo realizzato questo testo mettendo insieme 3 livelli diversi:

- ✓ **livello narrativo:** la storia raccontata, Afrodite e il suo viaggio verso l'amore per sé;
- ✓ **livello pratico:** esercizi e strategie. Si impara non solo sapendo le cose, ma facendole, grazie al ruolo imprescindibile dell'azione;
- ✓ **livello "meta"** che sottende il tutto: è la trama epistemologica, cioè lo sfondo teorico che sostiene narrazione e pratica.

Il terzo livello ovvero il livello "meta" esplicita la nostra intenzione di unire in maniera sapiente e consapevole aree diverse della psicologia. Ci spingiamo ancora oltre creando connessioni con ambiti teorici e metodologici diversi e apparentemente scollegati: dalla fisiologia alla sociologia, fino alla spiritualità.

Non siamo interessati alla specializzazione in campi ristretti e convenzionali degli ambienti accademici, perché riteniamo sia limitante. La stessa spiritualità e l'aspetto transpersonale sono spesso bistrattati e declassati, ma

IMPARARE AD AMARSI

Jodorowskij⁽¹⁾ ci insegna che anche questi elementi fanno parte di un tutto e hanno un ruolo importante e specifico nell'evoluzione interiore dell'uomo.

In quanto psicologi, studiosi dell'animo umano, dovremmo essere titubanti di fronte alla spiritualità e invece è uno degli ingredienti essenziali di questo libro. È come il pizzico di sale nella torta: non lo vediamo guardandola e non lo assaporiamo, ma c'è ed è necessario per prepararla.

Non siamo neppure interessati a dare vita ad una miscela casuale di apporti che provengono da discipline diverse: questo non è un pot-pourri disorganizzato. Intendiamo evidenziare un approccio precisamente delineato, innovativo, che proviene dalle nostre numerose letture ma soprattutto dalle nostre esperienze con le persone reali e dal modo in cui siamo riusciti ad aiutarle in poco tempo.

Ogni essere umano è unico nella sofisticata interconnessione fra le innumerevoli istanze che lo compongono: idee, abitudini, credenze, aspettative danzano in mille modi diversi dentro di lui.

Questo intricato e meraviglioso intreccio di componenti dà una lettura particolareggiata della realtà: ognuno la vede e la interpreta a modo proprio. Da un punto di vista filosofico siamo in ambito costruttivista⁽²⁾. Non esiste una

1. Alejandro Jodorowsky Prullansky (Tocopilla, 17 febbraio 1929) è uno scrittore, fumettista, saggista drammaturgo, regista teatrale, cineasta, studioso dei tarocchi, compositore e poeta cileno naturalizzato francese. Dal Cile, si trasferì a Parigi negli anni Cinquanta e iniziò a occuparsi di teatro. Nel decennio successivo, dopo l'incontro con una guaritrice messicana, elaborò il concetto di *Psicomagia*, una disciplina dedicata alla guarigione della sofferenza attraverso gesti che lui definisce "atti effimeri", ossia apparentemente senza logica. Negli anni Settanta si è dedicato soprattutto al cinema, mentre in tempi recenti ha scritto diversi libri e contribuito alla sceneggiatura di alcuni fumetti. Si è sempre professato un "maestro di immaginazione", dote che definisce così: *"L'immaginazione attiva è la chiave di una visione più ampia, permette di mettere a fuoco la vita dai punti di vista che non sono i nostri, pensare e sentire partendo da prospettive diverse"*.

2. Il Costruttivismo è un approccio derivante da una concezione della conoscenza come

Introduzione

realtà oggettiva, vera sempre e per tutti. Ognuno ha la sua. Noi autori ne siamo la prova lampante. Uno è travolgente, vive surfando e scriverebbe questo libro di getto, con un linguaggio anche provocatorio. L'altra è pacata, vive ponderando e scrive nella riflessione, con un linguaggio quieto. Entrambi però abbiamo una certezza, che è quella che ci ha spinto a scrivere insieme questo libro: tutti hanno bisogno di imparare ad amarsi.

Non è semplice ma nemmeno impossibile; è un processo graduale in cui le mille sfumature di sé si organizzano in modo armonico includendo anche quelle sfaccettature che appaiono in contraddizione fra loro.

Imparare ad amarsi è una condizione alla quale tutti noi aneliamo. È una necessità psicologica universale, la scoperta della parte “divina” che abita in ogni persona, di quella scintilla che cerca ascolto nelle mille attività di cui si riempiono le giornate. La presenza del divino dentro di noi si manifesta attraverso atti di virtù che sembrano superiori alle stesse possibilità dell'uomo.

Un'antica leggenda narra che gli dèi nascosero la divinità nell'essere umano e la riposero in un luogo profondo e nascosto, lo stesso luogo che raggiungeremo affrontando questo viaggio insieme.

A guidarci sarà Afrodite, la dea che possiede il magico

costruzione dell'esperienza personale anziché come rispecchiamento o rappresentazione di una realtà indipendente. L'approccio si dice costruttivista in quanto tiene in considerazione il punto di vista di chi osserva, di chi esamina; esso considera il sapere come qualcosa che non può essere ricevuto in modo passivo (come affezione del mondo esterno) dal soggetto, ma che risulta dalla relazione fra un soggetto attivo e la realtà. La realtà, in quanto oggetto della nostra conoscenza, sarebbe dunque creata dal nostro continuo “fare esperienza” di essa. La determiniamo dal modo, dai mezzi, dalla nostra disposizione nell'osservarla, conoscerla e comunicarla. Si forma nei processi d'interazione e attraverso l'attribuzione di significati alla nostra esperienza. La “costruzione” si poggia quindi su mappe cognitive che servono agli individui per orientarsi e costruire le proprie interpretazioni.

IMPARARE AD AMARSI

potere della trasformazione. È colei che incute riverenza sia nelle divinità che nei mortali perché provoca innamoramento e concepimento di una nuova vita. Ispira la poesia e le parole persuasive e rappresenta il potere di trasformazione proprio dell'amore.

Il mito di Afrodite ci è poi particolarmente caro per motivi campanilistici, visto che entrambi viviamo in Toscana, una delle regioni italiane più belle e ricche di storia. Questo è riconosciuto in tutto il mondo, ma probabilmente pochi sanno anche che l'Arcipelago Toscano, formato da sette isole (Gorgona, Capraia, Elba, Pianosa, Montecristo, Giglio e Giannutri), è legato a una leggenda che riguarda proprio la protagonista del nostro viaggio.

Si narra che la nascita dell'Arcipelago sia avvenuta in seguito alla caduta di alcune perle dalla collana di Afrodite.

Uscendo dalle acque del mare e procedendo verso la spiaggia dove l'aspettava Eros ⁽³⁾, il dio dell'Amore, Afrodite stava tentando di aggiustarsi la collana che le era stata donata da Paride ⁽⁴⁾ ma, ad un tratto, il monile si ruppe. La

3. Eros è il dio dell'amore fisico e del desiderio, il principio che dà spinta, vita e movimento. Compare in tanti poemi greci, come per esempio nell'Iliade, sempre come simbolo di passione amorosa travolgente. Chiamato anche Cupido o Amor in latino, è figlio di Ares e di Afrodite, o di Zeus ed Ermete, secondo altre interpretazioni. È rappresentato come un angioletto, un efebo alato. Il mito narra che, alla sua nascita, Zeus chiese ad Afrodite di ucciderlo, ma lei non ne ebbe il coraggio e lo abbandonò in un boschetto dove venne cresciuto dagli animali selvatici, divenendo molto capriccioso e cattivo. Eros faceva innamorare gli esseri umani e gli dèi grazie alle sue miracolose frecce.

4. Paride è il mitico eroe di origine frigia, figlio di Priamo e di Ecuba, causa prima della guerra e della caduta di Troia. Dopo un sogno premonitore, avuto durante la gravidanza (le era parso di generare una fiaccola che appiccava il fuoco al palazzo reale), Ecuba fece esporre il piccolo Paride sul Monte Ida. Trovato e allevato da alcuni pastori, fu allevato da essi e chiamato Alessandro. A lui si rivolsero le dee che si contendevano il primato della bellezza, Era, Atena, Afrodite. Nel giudizio di Paride fu favorita Afrodite che gli promise la più bella donna del mondo, a differenza di Era che prometteva il dominio dell'Asia e di Atena che prometteva saggezza e invincibilità in battaglia. Andato poi a Troia per una gara, Paride vinse i fratelli e fu quindi riconosciuto da Cassandra e dal padre Priamo che lo accolse nella reggia. Recatosi

Introduzione

dea riuscì a trattenere tra le mani buona parte delle perle, ma sette di esse caddero in acqua e non affondarono; rimasero a galla, iniziando a popolarsi di flora e di fauna, e con il tempo si trasformarono nelle 7 Perle dell'Arcipelago Toscano, così come le conosciamo oggi.

Ci piace quindi pensare che, così come le perle di Afrodite hanno generato natura rigogliosa, così i fiori che lascerà tra i sentieri di queste pagine daranno vita all'amore per te.

Risvegliare l'Afrodite dentro di sé vuol dire allontanare gli atteggiamenti critici e il senso di colpa che portano a creare delle barriere e a non entrare in contatto con se stessi, a non concedersi il piacere.

È interessante capire poi quanto quello che noi abbiamo definito *Effetto Afrodite*, possa avere un forte impatto sulla nostra vita. Il suo effetto è una sorta di metro che serve a misurare il grado in cui ci stiamo avvicinando al nostro obiettivo: amarci.

Si manifesta nel momento in cui riusciamo ad accogliere in noi tutte le caratteristiche della protagonista del nostro percorso: responsabilità, rispetto, accettazione, perdono, gratitudine, fede, cura: amore.

Se l'*Effetto Afrodite* sa essere gestito è un'arma vincente, se usato male può incastrarci in un rapporto di sofferenza.

La protagonista di questa storia ha, quindi, una forte consapevolezza della sua divinità, ma la vive attraverso un viaggio che ti racconteremo, affinché possa immedesimarti e riconoscerti in quello che stai intraprendendo o ti prepari

a Sparta riuscì, con l'aiuto di Afrodite, a sedurre e a rapire Elena. Durante la guerra di Troia causata dal rapimento, combatté come arciere; ma nell'Iliade è presentato per lo più come dedito al canto e all'amore. La sua azione più importante nell'Iliade è il duello con Menelao. Con una freccia diretta da Apollo, Paride uccise Achille colpendolo nell'unico punto vulnerabile (il suo tallone), prima di essere ucciso da una freccia di Filottete.

IMPARARE AD AMARSI

a intraprendere, fino a diventare il protagonista principale di questo percorso e prendere finalmente in mano la tua vita.

Le storie non sono tutte uguali, lo sappiamo, ma hanno un sottile filo che le lega e che ne muove le direzioni in base a due denominatori comuni per tutti:

- **l'amore per noi stessi**, ovvero prestare attenzione alle proprie necessità di vita, riconoscersi meritevoli di attenzioni e concedersi la gioia di ricevere gratificazioni e considerazioni.
- **l'amore per gli altri**, dovrebbe essere la naturale conseguenza dell'amare se stessi. Solo se ti ami, impari ad amare gli altri. Ma questo concetto è noto perché lo trovi scritto dovunque, anche nei biglietti dentro ai cioccolatini. Devi imparare a metterlo in pratica, e noi siamo qui per aiutarti.

La scelta della narrazione attraverso il mito

Scegliendo la narrazione mediante l'utilizzazione del mito, ti spiegheremo una cosa che molti, forse, non hanno compreso. I miti che ci facevano studiare a scuola non erano delle semplici storielle inventate per allietare i pomeriggi inoccupati degli antichi greci o romani.

In realtà, la narrazione del mito è solo apparentemente fantastica ed è portatrice di messaggi e di verità.

Perché quindi la scelta del mito? Riflettendo insieme sulla natura della mitologia ci siamo accorti che le problematiche, le necessità, i bisogni dei miti sono gli stessi dell'uomo moderno. La sostanza è invariata, la matrice di fondo è la medesima: l'amore, la relazione, il coraggio, la competizione, l'impegno, la creatività, la passione, la

Introduzione

razionalità, l'istinto... sono gli stessi dell'uomo moderno.

La psicologia del mito è la psicologia di tutti noi. L'evoluzione biologica determina il cambiamento, la "rigenerazione" anche del più microscopico essere vivente: il batterio deve rinascere sotto forme diverse per poter "aggredire" l'essere umano. Le problematiche dell'anima e della psiche, invece, sono sostanzialmente rimaste invariate.

La mitologia nasce, quindi, dall'esigenza di rispondere alle domande sull'origine dell'universo e dell'uomo, sull'alternarsi delle stagioni, sui fenomeni naturali, sulla vita, la morte e il dolore, sul destino che attende tutta l'umanità e tutto ciò che ci circonda.

Prima che la scienza potesse fornire degli strumenti adeguati per dare molte delle spiegazioni alle nostre domande, l'uomo si è cimentato in narrazioni fortemente simboliche confluite nel complesso dei miti, i quali hanno tentato di elaborare un'interpretazione della realtà.

Da qui il nostro interesse a riutilizzarlo, pur attualizzandolo e vestendolo con abiti contemporanei e femminili: un po' come se Pan⁽⁵⁾ facesse ritorno suonando la chitarra elettrica piuttosto che il flauto, per intenderci.

Il fatto che indossi abiti femminili è solo una nostra esigenza narrativa ma non deve scoraggiare gli uomini alla lettura. Il metodo e le strategie proposte sono vali-

5. Pan era una divinità ellenica parte uomo e parte capra. Alcune versioni lo vogliono figlio di Zeus e della ninfa Callisto, altre figlio di Penelope e di tutti i suoi pretendenti con i quali avrebbe avuto rapporti durante l'attesa del marito. Secondo Omero, invece, era nato dall'unione di Hermes e della ninfa Driope. Poiché aveva l'aspetto di un capro (corni, naso camuso, coda, zoccoli), la madre, appena lo vide, fuggì inorridita ed Hermes lo portò nell'Olimpo, dove riscosse la simpatia di tutte le divinità e anzi Dioniso lo accolse nel suo seguito. Veniva rappresentato come un allegro capro dal volto umano, incoronato di pino e con in mano la siringa, vale a dire la zampogna.

IMPARARE AD AMARSI

di sia per le donne che per gli uomini proprio perché amarsi è una dimensione umana, esistenziale, che non conosce distinzioni di genere e neppure di età. Inoltre, questo libro rappresenta una sorta di manuale per l'uomo che vuole imparare a capire meglio la donna.

Il mito è la forma storica del rito per imparare a sopravvivere. Ha riconosciuto e raccontato *archetipi*, ovvero dei modelli innati che plasmano gran parte del carattere di una persona. Questi sono dei modelli comportamentali che un individuo realizza consapevolmente o meno e che forgiarono il carattere di una persona.

Miti e archetipi richiamano parti antiche di noi stessi, portando in scena ciò che appartiene a tutti gli esseri umani. Sono un modo per scoprire i punti di forza da potenziare per bilanciare le debolezze. Li troverai all'interno del libro e scoprirai che potrai riconoscerti anche tu in uno di questi.

Ma chi è la nostra Afrodite moderna?

La nostra Afrodite moderna è una donna che non ha ancora imparato ad amarsi, ha dimenticato come farlo o non lo fa nella misura che considera giusta, adatta a sé. Una donna (o un uomo) che vive la sua vita nell'istinto primordiale di risolvere questa mancanza, in una continua ricerca che la porta ad intraprendere un viaggio interiore spesso doloroso ma catartico.

È una donna insieme fragile e forte, insicura e saggia, spontanea e timida.

Sei tu quando ti alzi al mattino e ti prepari per andare a lavoro, tu che stai in casa ad accudire i tuoi figli, tu che ami viaggiare per il mondo alla ricerca di qualcosa che for-

Introduzione

se nemmeno sai cos'è. Sei tu che hai paura di amare o che ami troppo follemente, tu che analizzi i tuoi dolori o che li eviti, tu che ami lottare solo per ciò che conta per te o che ti sobbarchi le sofferenze altrui.

Se le fragilità e le insicurezze dominano il tuo mondo interiore, esso si ammala. Le conseguenze di questo malessere si manifestano in disagi, ansie, paure, depressione, disturbi di varia natura.

Anche questo aspetto si lega perfettamente con il passato perché immaginiamo che pure Afrodite, e con lei altre dee ed eroi, abbiano sofferto di qualcuno di questi disturbi. Narciso ⁽⁶⁾ non stava tanto bene quando si specchiava continuamente nell'acqua del lago, tanto da essere stato travolto e ucciso dallo stesso amore per sé. La sua superbia e insensibilità erano così amplificate da avere dato il nome, in psicologia, ad un disturbo della personalità (narcisismo patologico ⁽⁷⁾) che vede alcune persone dedite al

6. Figlio di Cefiso e della ninfa Liriope. Giovane bellissimo, suscitò l'amore di innumerevoli ninfe e anche di fanciulle mortali, al cui fascino, tuttavia, si dimostrava indifferente. La sorte più pietosa toccò alla ninfa Eco, la quale, nel vano amore per il bel Narciso, si consumò a tal punto che di lei rimasero soltanto le ossa e la voce. Dopo questo doloroso avvenimento, le altre ninfe prepararono gli dei che vendicassero la morte di Eco. Così Némesei (ovvero la Vendetta) intervenne e, durante una battuta di caccia, fece sì che il giovane si imbattesse in una fonte nella quale vide riflesse le sue sembianze. Si avverò, in tal modo, la profezia fatta dall'indovino Tirèsia quando Narciso nacque, che egli sarebbe vissuto fino a che non avesse contemplato la propria figura. Narciso dunque si specchiò nella fonte e tanto vagheggiò il proprio volto riflesso che morì di consunzione e fu trasformato nel fiore che porta il suo nome.

7. Il *narcisismo* è un tratto della personalità che può essere considerato, entro certi limiti, uno stato assolutamente fisiologico. Per certi aspetti è anche funzionale in alcuni contesti della vita quotidiana. Tuttavia, se quest'atteggiamento psicologico interferisce seriamente con i rapporti interpersonali, gli impegni quotidiani e la qualità della vita, può assumere proporzioni tipiche del *narcisismo patologico*. In psicopatologia, all'interno del Manuale Diagnostico Statistico (DSM-5), il quadro narcisistico è indicato tra i disturbi di personalità. Le persone che presentano queste caratteristiche, possono tendere a lodare esageratamente le proprie capacità. Pongono se stessi al centro esclusivo e preminente del proprio interesse e diventano così l'oggetto di una compiaciuta ammirazione.

IMPARARE AD AMARSI

culto esclusivo e sterile di sé o della loro personalità.

Questo ci fa riflettere sul fatto che i problemi psicologici non mutano come quelli medici e biologici. Questi ultimi si sviluppano nel tempo. Per fare un esempio: nel Seicento la peste ha terrorizzato e ucciso migliaia e migliaia di persone, e nel 2020 il coronavirus sta facendo la stessa cosa, ma, una volta trovata la cura alla malattia, i virus sono costretti a rigenerarsi e mutare in maniera differente.

I problemi psicologici invece non mutano: la depressione di un uomo o una donna dell'antica Grecia, era la stessa di quella che ha vissuto Amy Winehouse, per fare un esempio noto dei nostri tempi.

In tutto ciò c'è un principio di “non trasmissibilità”, in quanto apprendere come disinnescare questi problemi, non è in alcun modo trasmissibile come invece avviene per i problemi biologici.

Il soggetto che riesce a superare determinati tipi di problematiche non trasmette questa modificazione alla prole e quindi **ogni individuo è “costretto” a rivivere i propri “drammi” e a fare il proprio percorso di crescita personale.**

Non basta guardare cosa accade agli altri, non basta l'insegnamento dei genitori, ma ognuno deve fare il suo viaggio da protagonista, affrontare con coraggio e superare numerose prove che lo porteranno a trasformarsi nell'eroe del suo percorso, per poi ritornare a casa e prepararsi ad una nuova avventura.

Ciò che puoi fare, per non permettere che si inneschi alcun problema psicologico, è quindi prenderti cura di te.

Introduzione

Imparare ad amarti.

*“Bisogna imparare ad amarsi in questa vita
Bisogna imparare a lasciarsi quando è finita
E vivere ogni istante fino all’ultima emozione
Così saremo vivi⁽⁸⁾”*

È questa canzone di Ornella Vanoni che ci ha ispirato a dare il titolo al libro perché racchiude tutti i concetti che portano alla piena realizzazione dell’amore per se stessi.

In qualsiasi punto tu sia nella tua vita, noi ti forniremo gli strumenti necessari per affrontare o proseguire il tuo percorso. Sapere che in quello che stai vivendo c’è una dimensione “mitica” renderà il tuo viaggio più interessante e profondamente creativo.

Scoprirai la divinità che è presente in te e ti trasformerai nell’eroina che ha saputo vincere le difficoltà, che è pronta a ricevere la chiamata per una ennesima avventura, ma con una consapevolezza e un’energia diverse.

Allora buon viaggio, Afrodite!

8. Imparare ad amarsi (Bungaro – C. Chiodo – Pacifico – Bungaro – C. Chiodo – A. Fresa – Ed. Music Union/Edizioni Curci/Nuove Arti/Onda Edizioni Musicali – Milano).

IMPARARE AD AMARSI

NOTA BENE

All'interno del libro, troverai questo simbolo:



È per noi il simbolo dell'amore (♥) infinito (∞).
Ti segnalerà il momento di eseguire un esercizio o di apprendere una strategia che ti permetteranno di percorrere la strada che porta ad Afrodite.

Il libro parla alle donne solo per esigenze di scrittura ma è rivolto anche agli uomini, perché amarsi è l'obiettivo principale che tutti noi dovremmo raggiungere.

Che tu sia uomo o donna, buon viaggio, e che la tua vita sia piena di amore infinito!

capitolo 1

**AMARE, AMARSI,
VOLERSI BENE**

Amare, amarsi, volersi bene

“Ma tu, ti vuoi bene?”

Quante volte nella vita ti hanno fatto questa domanda? E scommettiamo che non hai saputo rispondere. Ci scommettiamo perché sappiamo bene che la maggior parte di noi non ha ben chiara la differenza che c'è tra amare se stessi e volersi bene.

Questa difficoltà a percepirne la differenza sta nel fatto che è sottile e richiede attenzione. Ci sottopone a uno sforzo per riflettere e portare alla luce i nostri sentimenti. Non saper rispondere a una domanda così apparentemente semplice (*Ma io, mi voglio bene?*) ti fa sentire una certa insofferenza che spesso attribuisce ad altri.

In parte questo è vero, perché le influenze esterne hanno sempre un impatto su di noi. Ma quello che probabilmente non sai è che quel malessere dipende per la maggior parte da te e da come ti poni nei suoi confronti.

Adesso sappiamo che hai la tentazione di mettere da parte questo libro e non andare avanti nella lettura perché senti, ancora una volta, di non essere compresa. Ma fidati di noi, perché ti spiegheremo da cosa nascono le tue emozioni, compreso il rifiuto che probabilmente stai provando per quello che ti stiamo dicendo.

Prima di domandarti se ti vuoi bene, però, dovresti chiederti cosa significa “volersi bene” e “amare”. Non spaventarti, conosci già la risposta.

IMPARARE AD AMARSI

Mettiti in un posto tranquillo, silenzia il cellulare e assicurati di non essere disturbata da nessuno per i prossimi 15 minuti. Rifletti sul fatto che ad alcune persone che fanno parte della tua vita dici “*Ti voglio bene*”. Ad un amico per esempio. Ad altre, come al tuo partner, ai tuoi genitori o ai tuoi figli dici “*Ti amo*”.

Prendi carta e penna, da una parte del foglio scrivi “Ti voglio bene” ed elenca tutte le persone a cui lo dici o lo diresti. Nell'altra scrivi “Ti amo” e prosegui allo stesso modo.

Adesso che lo hai scritto ti è più chiaro che voler bene ed amare sono due sentimenti simili ma diversi. Entrambi sono rivolti alle persone che hanno un ruolo importante nella tua vita, ma hanno un'intensità diversa e implicano un rapporto differente.

I rapporti di amicizia sono basati sulla soddisfazione delle aspettative. Se un amico non ti telefona, non esce con te il sabato sera, non condivide i tuoi stessi interessi e avventure, ti stanchi. Non lo cerchi più e provi a rimpiazzarlo con un altro.

Nelle tue relazioni d'amore, invece, non ti interessa sapere quali differenze ci siano tra voi, né stai a contare il tempo che passate insieme. Se ami “realmente” pensi solo a come puoi rendere felice la persona che ami.

L'amicizia è un bisogno. L'amore è un dono

Allo stesso modo, quando ti vuoi bene ti riempi di aspettative e se non riesci a raggiungere ciò che vuoi, provi sofferenza. Volersi bene presuppone anche caricarsi di speranze, di attese, attaccarsi alle cose e alle persone.

Quando ti ami, invece, desideri il meglio per te ma non

Amare, amarsi, volersi bene

sei in attesa. Vivi tutto ciò che ti accade senza aspettative, ti perdoni, ti doni e permetti che gli altri donino a te. Provi **gratitudine** per tutto ciò che sei e per tutto ciò che hai.

Amori di ieri, amori di oggi

L'amore è un sentimento senza tempo, noto fin dalla nascita del mondo. Il suo potere di attrazione che lega due esseri viventi era già conosciuto da Adamo ed Eva.

Tuttavia, l'amore a nostro avviso è un **costrutto sociale** condizionato da passaggi culturali, che deve fare i conti con le nostre percezioni e caratteristiche personali.

Lo sappiamo che questo toglie un po' di romanticismo ma è un concetto essenziale per poter comprendere il significato che gli diamo.

L'amore greco passava attraverso la sessualità e anche l'omoerotismo non era certo un tabù; in epoca vittoriana era proteso alla procreazione mentre la sessualità era repressa dal forte moralismo e perbenismo.

Nel 1300 Paolo e Francesca si amavano secondo le concezioni cortesi del tempo. Francesca era stata data in sposa al deforme Giovanni Malatesta per interessi politici ma si innamorò, ricambiata, del fratello giovane e bello che idealizzò come una divinità. Il loro amore si manifestò mentre leggevano insieme dei versi narranti l'adulterio tra Lancilotto e Ginevra:

*“Noi leggiavamo un giorno per diletto
di Lancialotto come amor lo strinse;
soli eravamo e senza alcun sospetto.*

IMPARARE AD AMARSI

*Per più fiate li occhi ci sospinse quella lettura,
e scolorocci il viso;
ma solo un punto fu quel che ci vinse.
Quando leggemmo il disiato riso
esser baciato da cotanto amante,
questi, che mai da me non fia diviso,
la bocca mi basciò tutto tremante.
Galeotto fu 'l libro e chi lo scrisse:
quel giorno più non vi leggemmo avante».
Mentre che l'uno spirto questo disse,
l'altro piangea; sì che di pietade
io venni men così com'io morisse.
E caddi come corpo morto cade⁽¹⁾.*

Oggi, per suscitare interesse e approcciarsi all'amore si dedicano brani musicali dei Coldplay e si leggono insieme post su Facebook o su Instagram che diventano uno strumento per capire più velocemente le proprie affinità. L'idealizzazione, seppure ancora presente, non prende in considerazione l'aspetto divino ma piuttosto ha come modello i glutei di Shakira o i pettorali di Ryan Gosling.

A tutto ciò si aggiungono le nostre percezioni e le nostre caratteristiche personali. Così come c'è stata Artemisia Gentileschi⁽²⁾, che con la sua forte e violenta passione per

1. Dante Alighieri, Divina Commedia, Inferno, Canto V.

2. Nata a Roma nel 1593 e morta a Napoli nel 1654, Artemisia è stata figlia del celebre pittore Orazio Gentileschi che, notato il suo talento artistico fin da fanciulla, la iniziò subito alla pittura. Durante la sua adolescenza, il padre la mise sotto la guida del pittore Agostino Tassi, un virtuoso del *trompe-l'oeil* con il quale collaborava alla realizzazione di una loggia a Palazzo Rospigliosi. Agostino, già noto per il suo carattere sanguigno e iroso, violentò Artemisia presso l'abitazione di lei. Questo episodio influenzò in modo drammatico la vita e l'iter artistico della Gentileschi, una delle poche donne della storia a volere affermare la sua passione per la pittura nonostante i pregiudizi del tempo.

Amare, amarsi, volersi bene

l'arte si è ribellata al suo tempo che la voleva semplicemente regina del focolare domestico, così esiste anche ai nostri tempi chi va controcorrente e ama ancora scrivere lettere d'amore come se appartenesse ad altri periodi storici.

Hai mai detto la frase: *“Non è questo il tempo in cui sarei dovuta nascere!”*

In questa affermazione c'è la presa di coscienza del fatto che i nostri valori e il nostro pensiero non si riconoscono nelle concezioni sociali e culturali del tempo che stiamo vivendo.

L'amore è un costrutto sociale

Questo disagio nel vivere l'amore crea una serie di problematiche che portano alla nascita di numerosi disturbi con i quali ci scontriamo quotidianamente durante la nostra pratica professionale.

Ansia, depressione, attacchi di panico, disturbi sessuali, problemi relazionali, ossessioni, fobie spesso sono espressioni della difficoltà a mettersi in relazione con l'amore.

Chi non ama se stesso non ama davvero

L'amore è quindi il centro di tutta la nostra vita e di tutte le nostre speranze ma può essere anche causa di dubbi, di malessere e di sofferenze.

Quando questo accade vuol dire che sei disconnessa dalla parte più autentica di te e che hai interrotto il flusso di energia che sintonizza i tuoi bisogni con quelli degli altri.

Pagine omesse dall'anteprima del volume