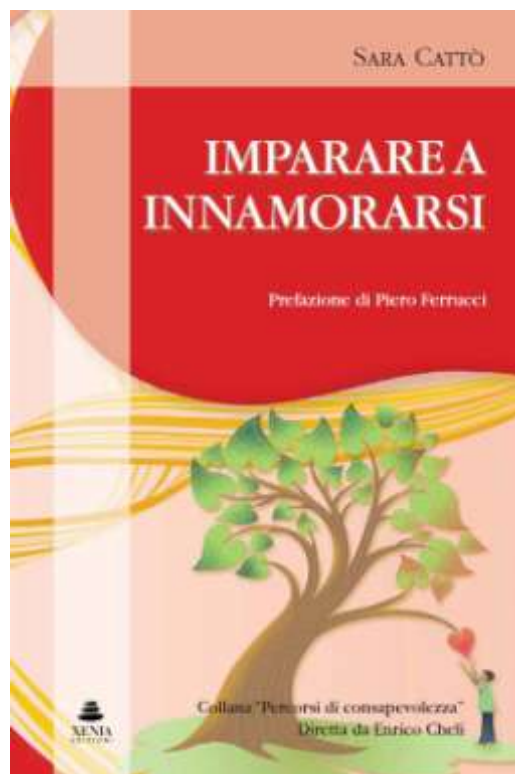


Sara Cattò
IMPARARE A INNAMORARSI

Prefazione di Piero Ferrucci

Xenia Edizioni 2009
Collana "Percorsi di consapevolezza"
pag. 288 - € 18

***L'innamoramento come via
di consapevolezza e di crescita***



“Solo un dio può innamorarsi e pensare nello stesso tempo!”, esclama il giovane Casanova: ebbene, imparare a innamorarsi è un metodo per aspiranti dèi.

È convinzione comune che l'innamoramento sia qualcosa che succede, imprevisto e imprevedibile e che ci colpisce, come Cupido con le sue frecce. Non possiamo farci nulla, siamo nelle sue mani, siamo “caduti” come dicono gli inglesi (*to fall in love*) o i francesi (*tomber amoureux*).

E intanto siamo *ciechi*, perché è tali che ci rende l'amore – così ci hanno insegnato.

E dal momento che abbiamo *perso la testa*, e siamo *pazzi d'amore*, siamo in uno stato incerto, perfino potenzialmente pericoloso, una *paresi temporanea delle funzioni cerebrali*. Non di rado chi ci conosce e ci vuole bene si ritrova a sperare che questo disturbo ci passi presto, che ci cada finalmente il *prosciutto dagli occhi*, e che torniamo a essere le persone sensate che eravamo prima. Ma siamo assolti in partenza: si sa, *al cuore non si comanda*. Qualcuno, un po' nostalgico, un po' invidioso, tenterà di tranquillizzarci: “non ti preoccupare, passa presto”.

E fintanto che resteremo convinti che l'innamoramento sia un mistero, che l'amore sia cieco, che il cuore innamorato sia inconoscibile e indomabile, esso resterà tale.

L'amore non è cieco di per sé. Siamo noi che lo rendiamo tale quando chiudiamo gli occhi e ci rifiutiamo di vedere. Insomma, al cuore si comanda, ma bisogna sapere come fare.

L'autrice, psicologa con formazione in Psicopsintesi, vuole sondare e conoscere una delle esperienze umane più coinvolgenti, speciali, caratteristiche e universali, capace di smuovere così tante energie, di creare coppie e famiglie, di distruggere coppie e famiglie, di mettere genitori contro figli, amici contro amici, di creare scandalo, di sconvolgere la vita improvvisamente, capace di farci abbandonare tutto e tutti, di farci sentire vivi, vitali, gioiosi, fiduciosi.

Ognuno di noi è convinto di avere il diritto di innamorarsi e trovare l'altra metà di se stesso, ma pochi pensano che sia necessario costruire le condizioni adatte perché questo avvenga. E se le cose invece vanno male, se gli incontri che facciamo sono sbagliati, se ancora non abbiamo trovato il partner o la partner con cui vivere la relazione che desideriamo, ce la prendiamo con la vita, con dio, col destino.

Il vero innamoramento presuppone dei requisiti, delle premesse, delle precondizioni senza le quali questa esperienza non è possibile. Si possono vivere forti attrazioni, grandi infatuazioni, potenti pseudoinnamoramenti, ma restare esclusi dal vero innamoramento. Com'è possibile?

Il libro spiega anche quali siano i meccanismi psicologici che scatenano l'innamoramento e in che modo possa trasformarsi da esperienza subita in esperienza attiva e fondamentale per la crescita del singolo e di conseguenza della società.

L'innamoramento può infatti essere uno straordinario “acceleratore di coscienza”.

È un evento portentoso e risveglia energie che in certi momenti ci paiono sovraumane. Questo accade perché è un fenomeno complesso e qualsiasi approccio monodisciplinare (solo filosofico, solo psicologico, solo neurologico,...) finisce per essere restrittivo, col rischio di voler descrivere un cristallo multifaccettato attraverso un'unica faccia. Ecco perché questo testo dispiega le ali in spazi ampi e, volando, va e viene tra la terra e il cielo più e più volte.

Gli ultimi due capitoli contengono la parte "operativa" del metodo *Imparare a Innamorarsi*, e sono corredati di esercizi, tecniche, schede di lavoro.



INDICE

Capitolo primo - PERCHÉ ESISTE L'INNAMORAMENTO?

Una conquista recente - Apprendisti dell'amore - La conquista dell'individualità e della libertà di scelta - Parità uomo-donna - Modernità confusa - Il coraggio di guardare in alto - Platone e la Genesi: due miti gemelli - Perché vogliamo innamorarci e cosa chiediamo all'amore di coppia - Perché ci si innamora?

Capitolo secondo - LA DANZA DELLA POLARITÀ

Tutto è Due - L'illusione e la caduta - Onora il Padre e la Madre - Perché ci si innamora?

Capitolo terzo - MASCHILE E FEMMINILE

Il principio maschile e il principio femminile - Onora il Maschile e il Femminile - Rapporti sessuali tutto il giorno - Sesso e amore di coppia - Perché ci si innamora?

Capitolo quarto - UOMO E DONNA

Le polarità psicosessuali: Animus e Anima - Androginia e la coppia interiore - Tensione creativa, ovvero la distanza necessaria - Perché ci si innamora?

Capitolo quinto - MASCHILE E FEMMINILE NELL'UOMO E NELLA DONNA: ANATOMIA DELLA PSICHE

I 4 livelli della psiche - Una polarità fondamentale: conscio e inconscio - Maschile e Femminile nei quattro livelli psichici - L'uomo e la donna: polarità psicosessuali incrociate - "Intrecci" nella relazione di coppia - Perché ci si innamora?

Capitolo sesto - UN RINASCIMENTO PER L'UOMO E PER LA DONNA

Uniform & unisex - Pari & opposti - Le Ombre del Maschile e del Femminile - Dare e prendere - Essere uomo, essere donna - Fecondazione incrociata - Distanti e fecondi

Capitolo settimo - CHE COS'È E COSA SUCCUDE NELL'ATTRAZIONE

Il cervello innamorato - Tra la scimmia e l'angelo - Ad ogni cervello la sua attrazione - Meccanismi psicologici nell'attrazione - Tra sé e sé - Dimmi chi ti attrae e ti dirò chi sei - Il simile attrae il simile - Similitudine e complementarità, ovvero l'altra metà

Capitolo ottavo - COME RICONOSCERE IL VERO INNAMORAMENTO

Falsi innamoramenti: Colpo di fulmine, Infatuazione, Pseudoinnamoramento - "Fatuo" e utile - Segni distintivi del vero innamoramento - Effetti sull'ambiente circostante - Diritto al vero innamoramento - Altri tipi di innamoramento e altri sentieri - L'innamoramento che fa la differenza - Miti e tranelli dell'amore romantico

Capitolo nono - DALL'INNAMORAMENTO ALL'AMORE

Due personaggi in cerca d'amore - Dal mistero al sentiero - Vorrei ma non ci riesco: l'incapacità di innamorarsi

Capitolo decimo - AFFINITÀ ELETIVE

La principessa sul pisello - Ri-conoscersi - Diritto di scelta, dovere di rispetto - Dal calcolo alla sintonizzazione - Chi cerca non trova - Calamita psichica e risonanza magnetica - Profilo del Partner Interiore (PPI)

ESERCIZI E TECNICHE

Capitolo undicesimo - COME USARE LE ATTRAZIONI E L'INNAMORAMENTO

La verità nel cuore - Allargare lo sguardo - Potenziare la sorgente magnetica - Il gioco degli specchi - Ricomporre i quattro puzzle - I primi incontri - Fecondità incrociata e reciproca - Fidanzamento - Dopo un innamoramento bloccato - Attrazioni per qualcuno che non è il partner - Re-innamoramento - Lasciarsi - Un compito sacro

ESERCIZI E TECNICHE