

I ragazzi che si amano si baciano in piedi
Contro le porte della notte
E i passanti che passano li segnano a dito
Ma i ragazzi che si amano
Non ci sono per nessuno
Ed è la loro ombra soltanto

Che trema nella notte
Stimolando la rabbia dei passanti
La loro rabbia il loro disprezzo le risa la loro invidia
I ragazzi che si amano non ci sono per nessuno
Essi sono altrove molto più lontano della notte
Molto più in alto del giorno
Nell'abbagliante splendore del loro primo amore

J. Prèvert

L'INNAMORAMENTO

Crescendo le relazioni interpersonali si modificano. Dapprima eri rinchiuso esclusivamente nelle relazioni familiari, poi attraverso la scuola sono arrivati gli amici, la comitiva. Prima c'era il "gruppo dei "maschi" e quello delle "femmine". Poi, man mano questi due mondi si sono avvicinati e hai scoperto qualcosa di nuovo: l'altro sesso!

L'amore ha un suo processo ben definito che attraversa diverse fasi: **l'incontro, l'attrazione, la dipendenza, l'innamoramento, l'amore.**

Il corteggiamento si può manifestare con gli sguardi, con un semisorriso, spesso nei ragazzi con un fare deciso. Nelle ragazze, invece, si finge di ignorare la persona al fine di farlo ingelosire o di aumentargli il desiderio. **L'attrazione è la premessa dell'innamoramento il quale è identificabile in una vera e propria tempesta emotiva mai conosciuta prima che si esprime attraverso sintomi fisiologici (accelerazione del battito cardiaco, alterazione del ritmo respiratorio, sudorazione, leggerezza alla testa e a volte vertigine) e sintomi psicologici (presenza nella propria mente della persona di cui si è innamorati, scomparse delle tensioni e ansie per le preoccupazioni quotidiane e atteggiamenti entusiastici).** L'innamoramento e l'amore sono due esperienze legate tra loro ma **completamente distinte.** L'innamoramento è un fenomeno affettivo in cui il soggetto siamo ancora noi. Per chi è innamorato solo il presente è importante; il passato perde la sua importanza. L'amore, invece, è una realtà che comprende oltre l'affettività anche l'altro nella sua completezza, e non solo dell'immagine che ne abbiamo, e nella sua volontà in quanto si conoscono i limiti e le caratteristiche comportamentali. L'amore, perciò, al contrario dell'innamoramento, è la continua conquista del bene altrui come progetto di vita. Tipico dell'adolescenza è l'innamoramento che, a differenza dell'amore consiste nell'idealizzazione a volte totale della persona amata e si accompagna a una scarsa considerazione di se stessi. Con l'amore nascono sentimenti fortissimi che possono anche intimorire. Nell'amore un IO e un Tu creano un NOI, ma se uno dei due

rinuncia anche ad una parte di sé, questo NOI nasce e si sviluppa in modo non adeguato. Nell'amore non bisogna rinunciare a se stessi, se ciò accade si rischia di diventare **dipendente** dall'altro e se la storia finisce accade "una catastrofe". Anche nell'amore bisogna curare le proprie passioni, le proprie amicizie, le proprie inclinazioni. Questo atteggiamento di amore a sé fa bene all'amore con l'altro. Confrontarsi nel rapporto amoroso è fondamentale perché lo fa crescere e perdurare nel tempo e, anche se spesso non dura per sempre, tendere alla crescita lo rende un'esperienza unica.

E SE L'AMORE FINISCE?

Le storie d'amore possono finire e spesso non è colpa di nessuno. Finiscono e basta.

La fine di un amore è come la perdita di una persona cara e segue le regole del lutto, senza un'accettazione "di questa realtà" qualsiasi percorso risulta inutile.

All'inizio, soprattutto se la fine sopraggiunge in maniera improvvisa ed imprevista, si tende a negare il tutto o quanto meno a minimizzare. Ci assale un senso di incredulità e di negazione della realtà. Si ritiene che l'altro prima o poi ritornerà, che ha confuso qualche suo dubbio o quant'altro per una mancanza d'amore. Sensi di colpa e desideri di rivalsa si mescolano tra di loro. Il dolore si trasforma in rabbia. Ti senti depresso, agitato. Senti che devi fare qualcosa ma non sai cosa!

L'unica cosa giusta da fare, a questo punto, è accettare che l'amore sia realmente finito. L'accettazione di tale realtà comporta la percezione di un dolore cupo e lacerante. Meglio non tenersi tutto dentro, parlare con una persona amica è la cosa più naturale che si possa fare.

E' il periodo del lutto che può durare giorni, settimane ed a volte mesi. E' il momento di esprimere tutto il dolore e piangere tutte le lacrime che abbiamo a disposizione magari facendoci compagnia con una persona.

Non vedersi diventa necessario e prima che si possa riprendere un rapporto anche minimamente formale con l'altro, occorre vivere il periodo della separazione assoluta.

Nel frattempo bisogna agire, fare qualcosa di positivo per sé stessi, per riempire il vuoto che ci ha lasciato la persona amata.

Attraversare il dolore provocato dalla fine di un amore significa darsi un'opportunità di crescita, di rafforzamento delle proprie capacità di superare le difficoltà.

Dalla fine di un amore si esce soprattutto grazie al "tempo" che è un dottore amico. All'inizio si pensa ad un dolore insormontabile inguaribile. Solo quando sarà passata si scopre che l'esperienza di quell'amore prima e del dolore dopo ci ha insegnato tantissimo.