
Bisogno d'amore

Autore: Pasquale Ionata

Fonte: Città Nuova

È possibile dare amore, quando si sente di averne ricevuto troppo poco?. Gianfranco - Vicenza Si può sempre dare amore. Anzi, fa bene agli altri e a sé stessi. L'amore, sia quello romantico che quello altruistico, capovolge la nostra vita emozionale e rende felici ed ottimisti. Esso riesce a disattivare, come dimostrano alcune ricerche neuroscientifiche, certe regioni cerebrali, deputate all'elaborazione di emozioni negative, come la rabbia, la tristezza e l'aggressività. Così, individui depressi traggono vantaggio da certe terapie in cui l'attività di queste regioni cerebrali viene inibita con forti impulsi magnetici. Purtroppo, però, questa prescrizione terapeutica, proprio come i farmaci antidepressivi, è sì in grado di eliminare i pensieri negativi, ma non riesce ad attivare i pensieri positivi. Perché ciò avvenga, è necessario invece dare amore. È quanto dicevano gli psicologi degli anni Sessanta, negli Usa. Secondo uno di questi, lo psichiatra Hugh Missildine, una volta divenuti adulti, può capitare di sentire di non aver avuto abbastanza amore quando si era bambini, perché il bisogno è spesso maggiore della capacità di amare. E si continua a cercare qualcuno che finalmente ami il bambino che è in noi e spesso si resta delusi. Solo se ci mettiamo ad amare in prima persona, troviamo la capacità di ricercare e affermare le nostre potenzialità per una vita nuova. Per amare l'altro basta poco: una pacca sulla spalla, una carezza, offrire affetto e attenzione, facendo semplicemente ciò che comporta amore per sé stessi. In conclusione, abbiamo sempre la possibilità di amare gli altri e noi stessi. Ciò ci darà pace, gioia e ci farà sentire vivi. pasquale.ionata@tiscali.it