



# EROS E THANATOS: quando l'amore diventa follia

---

*Dott.ssa Maria Rosaria Compagnone*  
*Psicologa-psicoterapeuta*

*Parco Borbonico del Fusaro*  
*30/07/2020*

Amore romantico, amore ossessivo, amore appassionato, infatuazione, colpo di fulmine. Uomini e donne di ogni epoca e cultura sono stati stregati da questa forza irresistibile



# IL MITO DI EROS

Quando nacque Afrodite, gli dèi banchettarono, e fra gli altri c'era Poros (l'Abbondanza), figlio di Metis. Dopo che ebbero pranzato, venne Penia (la Povertà) a mendicare, com'è d'uso ai banchetti e se ne stava sulla porta. Successe che Poros, ubriaco di nettare, entrato nei giardini di Zeus, si addormentò. Penia, allora, per la mancanza in cui si trovava di tutto ciò che ha Poros, escogitando di avere un figlio da Poros, giacque con lui e concepì Eros.

Per questo, Eros divenne seguace e servitore di Afrodite, perché fu generato durante le feste per la sua nascita, per natura amante della bellezza perché Afrodite è bella.

## ...IL MITO DI EROS

In quanto figlio di Penia e di Poros, Eros condivide con la madre la natura di essere sempre povero, è tutt'altro che bello e delicato, è duro e ispido,

scalzo e senza casa, dorme per terra senza coperta, davanti alle porte o in mezzo alla strada,

In compenso, riceve dal padre la capacità di cogliere le cose belle e buone, è coraggioso, audace, impetuoso, abile cacciatore, intento sempre a tramare intrighi, appassionato pensatore, pieno di risorse, ricercatore di sapienza, brillante incantatore, preparatore di filtri, sofista.

Egli non nacque mortale né immortale, ma nello stesso giorno può fiorire quando riesce nei suoi espedienti, o essere moribondo per poi tornare in vita a causa della natura del padre.

E ciò che si procura gli sfugge rapidamente di mano, sicché Eros non è mai né povero né ricco(...) *Platone, Il Simposio*

# COS'E' L'AMORE?

- Amore è mancanza, insufficienza, a possedere questa immagine totale di desiderio di ciò che non si ha perfezione.
- Amore è desiderio del Bene perchè ad• Amore non è nè bello nè brutto: "Chi è esso si associa la bellezza, verso cui amato è davvero bello, affascinante, Amore si dirige (Kalokagathia) perfetto, degno di ogni felicità; colui che
- Amore è desiderio di vincere la morte e ama ha un altro aspetto, quello che ti ho lasciare esseri simili a noi (istinto di descritto" Platone procreazione) per la perenne, seppure paradossale, aspirazione dei mortali all'immortalità
- Ognuno ama l'altro perchè nell'altro vede un'immagine migliore di se stesso, e nel congiungimento con l'altro aspira



# IL MITO DI THANATOS

Thanatos non è un'energia vitale, ma una non-vita, un'ombra, e in quanto tale è la negazione del luminoso Eros e di ogni forza vitale. Per questa ragione perfino i miti sono assai parchi nel nominarlo, sebbene la morte non sia affatto infrequente nelle leggende così come nella realtà. Thànatos era la personificazione della morte e veniva rappresentato come un nero fanciullo portato dalla Notte tra le sue braccia, oppure come un demone barbuto e alato che reggeva una fiaccola spenta. Di lui si diceva che avesse il cuore di ferro e i visceri di bronzo, e che perciò fosse

totalmente insensibile alle preghiere.



# LA TEORIA DI FREUD

- Fu Freud, nel suo saggio “Al di là del principio del piacere”, che per primo utilizzò i termini di **Eros e Thanatos** per indicare la pulsione di vita e la pulsione di morte rappresentando in forma dualistica il conflitto interno dell'uomo. Eros è in generale la forza interiore che stimola ad agire per raggiungere il piacere inteso come desiderio, spinta creativa e costruttiva, volontà di crescere e tessere relazioni, creare legami. A questa tendenza si oppone Thanatos, una pulsione aggressiva che stimola alla disorganizzazione e distruzione. Nell'uomo queste due forze si

scontrano perennemente attraverso modalità che spiegano la varietà dei fenomeni vitali.



# L'AMORE PER JUNG

- L'innamoramento è un forte sentimento caratterizzato da pulsioni e comportamenti molto intensi. Secondo Jung ci innamoriamo dei contenuti e delle nostre immagini inconse proiettate sull'altra persona attraverso un meccanismo non controllato dall'individuo ma dall'inconscio in maniera autonoma.
  - Nel processo proiettivo dell'innamoramento l'altro viene completamente trasfigurato e investito di contenuti propri altamente profondi e significativi cosicché siamo contemporaneamente noi stessi e l'opposto di noi stessi. Questo dualismo, secondo Jung, è rappresentata in maniera dagli archetipi dell'Anima e Animus.
- L'Anima è la parte femminile inconscia presente nell'uomo e viceversa l'Animus, rappresenta l'aspetto maschile inconscio presente nella donna.
- Per la coscienza l'Anima rappresenta unione, protezione, affettività, cura, mantenimento; l'Animus rappresenta riflessività, controllo, analisi, ponderazione, razionalità, calcolo, decisione, programmazione, distinzione.





# LE RIFLESSIONI DI FROMM

- Con il suo libro “*L’arte di amare*”, Erich Fromm ci ha lasciato una ricca fonte di ispirazione sull’amore. L’autore paragona l’amore ad un’opera d’arte, un sentimento che tutti sono in grado di generare, ma che necessita di cura e attenzioni per non interrompere il processo di apprendimento dell’amore.
- *“Il primo passo è convincersi che l’amore è un’arte così come la vita è un’arte: se vogliamo sapere come amare, dobbiamo procedere come*

*se volessimo imparare qualsiasi altra arte, come la musica, la pittura oppure la medicina o l’ingegneria.”*



# L'AMORE MATURO DI FROMM

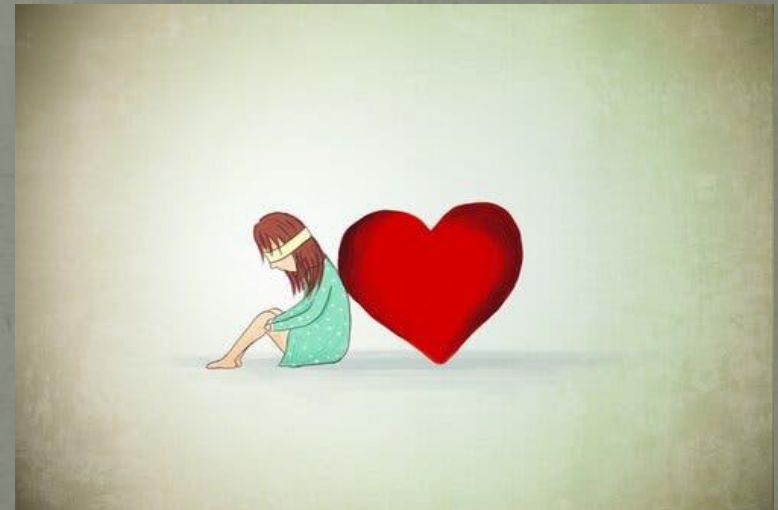
- Con questa riflessione, l'autore segna la differenza tra amore maturo e amore infantile. Parla di questo sentimento come di un bisogno e del bisogno dell'altro come conseguenza dell'amore:
- *-L'amore infantile segue il principio "Amo perché sono amato". L'amore maturo segue il principio "Sono amato perché amo". L'amore immaturo dice "Ti amo perché ho bisogno di te". L'amore maturo dice "Ho bisogno di te perché ti amo"-*
- Fromm distingue la fase iniziale dell'innamoramento da quella successiva, dell'amore maturo in cui la relazione è volta alla crescita dei due partner e alla reciprocità, senza cadere nella simbiosi.



# AMORE COME FUGA DALLA PROPRIA SOLITUDINE

- Quando facciamo uso dell'amore per fuggire dai nostri disagi, siamo condannati a distruggerlo. Utilizzando questo sentimento come via di fuga da tutto ciò che non sopportiamo più nella nostra vita, non facciamo altro che scappare da noi stessi.
- Questa forma di amare si trasforma in patologia, poiché porta a trascurare il proprio sviluppo personale. Vuol dire non ascoltarsi ed aspettarsi che gli altri

si assumano le responsabilità che noi non siamo in grado di prenderci, anche quando spetterebbe a noi farlo.



- In ogni rapporto esistono alcune difficoltà inevitabili, talvolta persino necessarie, alcuni ostacoli che generano emozioni negative con le quali bisogna imparare a combattere. È bene lasciare ad esse il giusto spazio e capire che le discrepanze sorgono in modo spontaneo a partire da ciò che trascuriamo.

- *“L'amore, sentito così, è una sfida continua; non è un punto fermo, ma un insieme vivo, movimentato, anche se c'è armonia o conflitto, gioia o tristezza, è d'importanza secondaria dinanzi alla realtà fondamentale che due persone*

*sentono se stesse nell'essenza della loro esistenza, che sono un unico essere essendo un unico con se stesse, anziché sfuggire se stesse...”*



# L'ENERGIA ATTIVA DELL'AMORE

- Quest'ultimo passaggio fa riflettere sull'importanza che due persone entrino in relazione a partire dalla loro essenza, poiché solo tramite la conoscenza profonda e reciproca la coppia sarà in grado di costruire una base solida, sulla quale l'amore possa evolversi. L'autore considera, dunque, un errore il fatto di amare per fuggire da se stessi, poiché in questo modo è impossibile raggiungere un punto di incontro sano e reciproco.
- All'amore maturo, dunque, si contrappone l'amore immaturo che rappresenta il momento in cui il rapporto di coppia può sfociare nella **dipendenza reciproca**



- *Per te amore mio*
- *Sono andato al mercato degli uccelli  
E ho comprato degli uccelli  
Per te  
amore mio  
Sono andato al mercato dei fiori  
E ho comprato dei fiori  
Per te  
amore mio  
Sono andato al mercato dei rottami  
E ho comprato catene  
Pesanti catene  
Per te  
amore mio  
Poi sono andato al mercato degli schiavi  
E ti ho cercata  
Ma senza trovarti  
amore mio.*
- *Jacques Prevert*



# NEW ADDICTION

- Nell'ultimo decennio i concetti di **abuso** e di **dipendenza** hanno subito una dilatazione notevole: mentre all'inizio si riferivano esclusivamente al consumo di sostanze come l'**alcol** e l'**eroina**, l'attuale **spettro delle dipendenze** include un gruppo multiforme di disturbi in cui l'**oggetto della dipendenza** non è solo una sostanza, bensì un'attività lecita e socialmente accettata, se non addirittura incoraggiata.
- In genere si tratta di condotte caratterizzate da un senso di costrizione a dipendere da

qualcosa o qualcuno che allevia temporaneamente lo stato di sofferenza psichica, tra queste **la dipendenza affettiva**.



# LA DIPENDENZA AFFETTIVA

- La dipendenza affettiva è un legame caratterizzato da assenza cronica di reciprocità nella vita affettiva in cui la persona amata rappresenta l'unico scopo di vita attraverso cui poter sanare i propri vuoti affettivi. In questo senso, la relazione non rappresenta un'opportunità per sperimentare profondità ed intimità, ma una scelta obbligata per mantenere la percezione della propria esistenza, nonostante difficoltà relazionali ed individuali.





# UNA TENSIONE SENZA FINE

Un modello disadattivo o problematico della **relazione d'amore** che porta a deterioramento o angoscia clinicamente significativa, ricade all'interno di due categorie:

- Le fantasie romantiche, che aiutano ad attenuare la paura della solitudine e del rifiuto, promettendosi “felicità eterna”
- L'esperienza del legame di attaccamento, che placa la paura di essere abbandonati e illude di eliminare la solitudine e le carenze nell'autostima

La **dipendenza affettiva** si instaura all'interno della tensione tra il “non poter vivere con” e il “non poter vivere senza”: il funzionamento della persona dipende dalla propria **relazione affettiva**.



# AMORE ROMANTICO O DIPENDENZA AFFETTIVA?

Un certo grado di **dipendenza** dal partner si ritrova in ogni storia d'amore soprattutto nella fase dell'innamoramento, caratterizzata da un forte senso di intimità e passione, fusione ed euforia, desiderio, **dipendenze emotiva e fisica**, ritiro e ricaduta.

L'**amore romantico** è parte naturale dell'imperativo biologico della riproduzione umana e corrisponde a uno specifico pattern di caratteristiche fisiologiche, psicologiche e comportamentali



sudorazione e  
batticuore

sbalzi d'umore

la  
riorganizzazione  
delle priorità

l'attenzione focalizzata  
sull'oggetto d'amore

un aumento di energia e  
sensazioni di euforia

elevato desiderio sessuale  
e possessività sessuale

pensieri ossessivi  
sull'altro

desiderio per  
l'unione emotiva

comportamenti orientati a mantenere  
il legame.

gesti affiliativi

# AMORE ROMANTICO VERSUS DIPENDENZA

Quando le caratteristiche più dipendenti diventano rigide e pervasive e assumono la connotazione di necessità assolute, il rischio è di cadere nel versante più disfunzionale del legame amoroso, la **dipendenza affettiva patologica**.

La possibilità di andare oltre la fase dell'innamoramento e di amare l'altro, infatti, dipende proprio dalla capacità dei membri della coppia di percepirsi e rispettarsi come **individui separati**, cioè di riconoscere l'altro nella sua diversità senza per questo perdere di vista la propria individualità.



# LE CARATTERISTICHE DELLA DIPENDENZA AFFETTIVA

I segni e i sintomi della **dipendenza affettiva** sono, in gran parte, speculari a quelli delle **dipendenze comportamentali**, e includono:

**Il piacere:** derivante dall'oggetto della **dipendenza**

**Tolleranza:** il bisogno costante di aumentare il tempo trascorso con il partner diminuendo, parallelamente, il tempo investito in attività autonome o contatti con altre persone

**Astinenza:** la comparsa di emozioni

negative molto intense, come ansia, panico, depressione, quando il partner è fisicamente o emotivamente distante

**Perdita di controllo:** l'incapacità di riflettere in maniera lucida sulla propria situazione e di controllare i propri comportamenti, alternata a momenti di lucidità in cui la persona **dipendente** sperimenta vergogna e rimorso





# LE ORIGINI DELLA DIPENDENZA AFFETTIVA

Diversi studi hanno evidenziato un modello eziopatogenetico della dipendenza affettiva che considera, quali fattori predisponenti:

- traumi di abuso emotivo e di negligenza emotiva,
  - Storia familiare caratterizzata da carenza di affetto autentico,
  - gli stili di attaccamento insicuro e evitante,
  - la presenza di sintomi dissociativi a livello patologico,
  - la difficoltà nella regolazione delle emozioni,
- particolari dinamiche familiari che hanno portato la persona dipendente a costruirsi **un'immagine di Sé come di persona inadeguata**, indegna di essere amata.



# A PROPOSITO DI ATTACCAMENTO...

## SICURO



Ero un bambino curioso, fiducioso, sicuro.

Da bambino potevo contare sulla persona che si prendeva più cura di me, era concreta, coerente, sensibile.



Di base credo che i miei bisogni saranno soddisfatti. Ho una buona visione di me.



Sono un partner sicuro. Tendenzialmente ho una buona visione degli altri.

Di base tendo a negare i miei bisogni, credo che NON saranno soddisfatti.



## EVITANTE



La persona che si prendeva più cura di me era fredda e distante, scoraggiava la mia emotività.



Sono molto indipendente. Provo disagio nelle relazioni interpersonali e nel condividere i miei sentimenti.

Ero un bambino esplorativo ed emotivamente distante (non piangevo e non chiedevo molto). Non piangevo quando i miei mi lasciavano.

## STILI DI ATTACCAMENTO



Ero un bambino ansioso, insicuro, arrabbiato. Piangevo quando i miei mi lasciavano.

## AMBIVALENTE

La persona che si prendeva più cura di me era incoerente, a volte sensibile, a volte negligente.



Non confido nel fatto che i miei bisogni possano essere soddisfatti.



Sono un partner insicuro, geloso, appiccicoso. Temo di perdere le persone che amo.

Percepisco i miei bisogni in maniera confusa.



La persona che si prendeva più cura di me era spaventata, passiva e mi spaventava.



Ho relazioni distruttive e violente. Vorrei relazioni molto strette, ma contemporaneamente le rifuggo.

## DISORGANIZZATO



Ero un bambino passivo, arrabbiato, preoccupato, non reattivo.





La disponibilità delle figure di attaccamento costituisce una base fondamentale per sviluppare le capacità di autoregolazione e di sicurezza. A seconda delle diverse esperienze con gli altri si crea la propria identità che tende ad autoconfermarsi e a diventare stabile



Persone con **attaccamento sicuro** mostrano livelli più alti di autostima, di problem solving e strategie di coping, sono più autonome e positive verso la vita in generale.



Persone con **attaccamento insicuro** soffrono più facilmente di disagi nella sfera della dipendenza affettiva.



La scelta del partner da parte del soggetto dipendente non è causale, tenderà a scegliere soggetti problematici, anaffettivi, con un Io ipertrofico e tratti narcisistici.



Il soggetto dipendente, avendo una percezione di sé come non meritevole d'amore, si dedica completamente all'altro per trovare conferma di sé e non rimanere solo.

# COME AFFRONTARE LA DIPENDENZA AFFETTIVA

Un percorso di psicoterapia può aiutare una persona con dipendenza affettiva a superare le condizioni legate a tale stato patologico

L'obiettivo del processo terapeutico è rappresentato dall'acquisizione di **consapevolezza**, scoprire la propria fragilità può trasformarsi in una forza che permetterà di avere una più chiara visione della realtà e di conseguenza la capacità di migliorare la propria vita.

La consapevolezza del disturbo, delle sue dinamiche e dei circoli viziosi

che si instaurano rappresenta un passaggio fondamentale per capire come gestire eventuali ricadute.



# IN PARTICOLARE....

**Il trattamento della dipendenza affettiva** si struttura sul raggiungimento di obiettivi a breve e lungo termine:

Il primo obiettivo, a breve termine, è affrontare e risolvere la sofferenza attuale del paziente in termini di sintomi e disfunzioni comportamentali.

Il secondo obiettivo, a lungo termine, consiste nell'affrontare le esperienze precoci di abbandono, di trascuratezza fisica ed emotiva, di maltrattamenti, abusi ecc. che generalmente sono alla base della convinzione di non valere nulla e di non essere degni di essere amati.

In parallelo, la terapia mira ad aiutare i pazienti ad avere accesso alle loro emozioni, desideri, scopi e a utilizzarli per compiere delle scelte autonome.

Grazie a questo lavoro si creano le basi perché i pazienti possano vivere relazioni affettive basate sulla reciprocità in cui sentirsi amati e accettati ed acquisire un senso di amabilità e valore personale.



...finale del Film “La lupa”

