

Dissertazione sull'amore

venerdì, 13 febbraio 2026



di Vita Maria Mino

Essere amati e amare: due bisogni diversi, un unico equilibrio. Quando parliamo di amore, spesso usiamo la stessa parola per indicare esperienze psicologiche molto diverse. In realtà, **essere amati e amare** rispondono a bisogni distinti, entrambi fondamentali per il benessere umano, ma attivi su piani differenti della nostra vita emotiva.

Essere amati significa, prima di tutto, sentirsi al sicuro. La psicologia dello sviluppo ha mostrato quanto questo aspetto sia centrale fin dall'infanzia. Secondo **John Bowlby**, fondatore della teoria dell'attaccamento, il legame con una figura

accudente affidabile fornisce al bambino una *base sicura*: una condizione interna di protezione che permette di esplorare il mondo senza esserne travolti. Questo senso di sicurezza, se sufficientemente stabile, viene interiorizzato e diventa parte della struttura della personalità. Dal punto di vista fisiologico, questa 'base sicura' permette la regolazione del sistema nervoso autonomo: quando ci sentiamo amati, il nervo vago segnala al corpo che può abbassare i livelli di cortisolo (l'ormone dello stress) e attivare i processi di riparazione cellulare e crescita cognitiva. Su una linea simile si colloca **Donald Winnicott**, che parla di ambiente "sufficientemente buono": non perfetto, ma capace di contenere, rispecchiare e sostenere. Essere amati, in questa prospettiva, non equivale a essere idealizzati, bensì riconosciuti nella propria realtà emotiva. È proprio questo riconoscimento che contribuisce alla costruzione dell'autostima e della continuità del Sé.

Ma la sicurezza, da sola, non basta. Un individuo può sentirsi protetto e tuttavia restare immobile, ripiegato su sé stesso. Qui entra in gioco la dimensione dell'amare, che non è più ricezione, ma movimento. Se l'essere amati è mediato dall'ossitocina, che favorisce il legame e la calma, l'amare attivamente mobilita la dopamina, il neurotrasmettitore della motivazione. Amare significa dunque attivare i circuiti della ricompensa che ci spingono verso l'esterno, trasformando l'energia potenziale della sicurezza in atto generativo. Amare significa uscire dal proprio centro e orientarsi verso l'altro. Non a caso **Erich Fromm**, nel celebre *L'arte di amare*, definisce l'amore come un'abilità attiva, che implica cura, responsabilità e impegno. L'amore, per Fromm, non è qualcosa che "accade", ma qualcosa che si fa.

Dal punto di vista motivazionale, la psicologia contemporanea conferma questa intuizione. La *Self-Determination Theory*, sviluppata da **Edward Deci** e **Richard Ryan**, mostra che il benessere umano nasce dall'integrazione di tre bisogni fondamentali: relazione, autonomia e competenza. Amare attivamente soddisfa tutti e tre: crea legame, richiede scelta e mobilita risorse personali. In questo senso, amare è un atto generativo, che dà direzione e vitalità all'esistenza.

La maturità affettiva emerge proprio dall'incontro tra queste due dimensioni. Come osservava **Erik Erikson**, solo un io sufficientemente consolidato può entrare in relazioni intime senza perdere sé stesso. Se l'amore ricevuto è fragile o condizionato, l'amare rischia di diventare dipendenza; se invece la sicurezza interna è solida, l'apertura all'altro diventa scelta, non necessità.

Anche **Viktor Frankl**, da una prospettiva esistenziale, sottolinea che il senso della vita non nasce dal semplice benessere, ma dall'orientamento verso qualcosa o qualcuno che ci trascende. Amare, in questo senso, è uno dei modi più potenti per dare significato alla propria esperienza.

In conclusione, il benessere psicologico trova la sua massima espressione in quella che le neuroscienze chiamano *risonanza limbica*: uno stato di equilibrio in cui la stabilità emotiva ricevuta diventa il carburante per l'azione verso l'altro. Siamo davvero completi quando la sicurezza che abbiamo ricevuto diventa la base da cui partire per donarci: quando l'amore smette di essere solo protezione e diventa anche direzione.

