

C'è sempre un modo in amore INTRODUZIONE

Tutti abbiamo un'opinione sull'amore, è un tema sempre attuale e del quale se ne parla costantemente. Non è un argomento facile da affrontare, l'opinione su di esso viene facilmente distorta dalle esperienze personali, dai fallimenti e dalle paure, dalle illusioni e dalle aspettative che abbiamo a riguardo.

È un concetto *astratto*, difficile da definire, un sentimento che può essere descritto solamente attraverso l'azione. Forse la chiave è proprio questa: rinunciare al tentativo di comprenderlo e lasciarsi attraversare, notandone gli effetti.

Parleremo dell'amore e delle sue *tante forme*, da quando si accende a quando si spegne, dalle prove che ci mette davanti ai modi per superarle, dal punto di vista psicologico a quello fisiologico, da cosa ci dà a cosa ci toglie.

Nel primo capitolo analizzeremo le varie definizioni che sono state formulate fino ad oggi. Lo approfondiremo soprattutto dal punto di vista *biochimico*, perché è interessante notare come certe risposte comportamentali siano simili ad altre condizioni apparentemente opposte. Vedremo anche l'influenza che la società esercita su di noi e sulle aspettative che abbiamo dell'amore, distingueremo l'amore perfetto da quello reale, come scegliamo il partner e quali principi stanno alla base dell'amore maturo.

Nel secondo capitolo, dopo l'infarinatura iniziale che ci avrà dato le basi biologiche, psicologiche e sociali per comprendere meglio l'amore, inizieremo il nostro il viaggio partendo dall'inizio: *dall'innamoramento*.

Vedremo quale tempesta chimica si scatena dentro di noi quando ci innamoriamo di una persona, cosa succede se l'amore non viene corrisposto, i rischi che corriamo in questo momento 3

C'è sempre un modo in amore così delicato, come capire se è l'amore della nostra vita e come lasciarsi trasportare. Perché all'amore è difficile resistere e talvolta è meglio lasciarsi travolgere.

Nel terzo capitolo, dopo aver superato la tempesta emotiva iniziale, passeremo al *rapporto di coppia* vero e proprio.

Quali sono i consigli per una sana relazione di coppia senza rinunciare alla propria crescita personale, come proteggere l'amore e non farlo svanire, come evitare di cadere nella dipendenza affettiva e nelle trappole della gelosia.

La parte più impegnativa è proprio questa: continuare ad alimentare la fiamma dell'amore, tanto impetuosa quando facile ad estinguersi.

Nel quarto capitolo ci immergeremo nel lato *crudo* dell'amore, quello delle crisi e della sofferenza. Nella vita non sempre le cose vanno come vorremmo ed è quindi meglio prepararsi al peggio, così da poter superare le avversità ed uscirne in buone condizioni. Vedremo quali sono i motivi delle crisi più frequenti, come la noia e il disincanto, come accorgerci se siamo intrappolati in un amore tossico e come liberarci dalla dipendenza affettiva e dai narcisisti.

La strada è ancora lunga e nel quinto capitolo tratteremo il momento più difficile: la *fine* dell'amore.

Vedremo che quello che ci più fa male non è tanto la mancanza di affetto ma il modo come questo è venuto a mancare. Parleremo di quali rapporti avere con l'ex senza correre il rischio di rifarci male e soprattutto, come prepararci a rinascere.

Perché è *finita* si dice *alla fine*, e manca ancora un capitolo, quello che preferisco, quello dell'amore per *noi stessi*.

Sì, perché l'amore ha tante sfumature, non è solo condiviso, nasce dentro di noi e per questo è importante ripartire nella solitudine, che non è poi così male come vedremo.

4

C'è sempre un modo in amore Spero che questo viaggio vi piacerà, in quanto psicologo ho tentato di mantenere un punto di vista distaccato ed oggettivo nel trattare certe tematiche, penso di esserci riuscito per larghi tratti ma non ho mai creduto di riuscirci fino in fondo.

Meglio così, spero di lasciarvi una parte di me in questo piccolo tragitto che faremo insieme.

5

6

C'è sempre un modo in amore 1

COS'È L'AMORE?

Nel corso del tempo in molti si sono avventurati nell'ardua impresa di dare una definizione dell'amore: filosofi, artisti, poeti, psicologi, pensatori e tanti altri.

L'amore è un termine astratto, difficile da spiegare basandosi esclusivamente sulla logica. Dal punto di vista psicologico è un sentimento che affiora dal sistema limbico¹ senza passare per l'emisfero sinistro², diverso dalla pura emozione, che è istintiva.

Nasce sotto la spinta motivazionale del bisogno di affetto e sessualità, è modulato dal piano sociale e culturale nei quali siamo immersi e viviamo. L'ambiente che ci circonda, la società, la famiglia e gli amici, giocano un ruolo importante sul "*chi*" e sul "*come*" ci innamoriamo.

Se fossimo cresciuti in un altro luogo, anche l'ideale di partner sarebbe stato un altro. Per questo l'amore è enigma e magia, non è una scelta e non si può misurare.

Una persona aperta, che si distanzia dagli standard sociali, che rinuncia a pregiudizi e stereotipi, ha più possibilità di trovare il vero amore. L'amore richiede l'offrire se stessi senza perdere la propria identità, non conosce lingua, colore, età o genere e svanisce davanti ai pregiudizi e alle paure.

1 Il sistema limbico agisce nell'integrazione dell'olfatto e della memoria a breve termine; svolge funzioni importanti in relazione alle emozioni, all'umore e al senso di autocoscienza.

2 Grossolanamente, l'emisfero sinistro del cervello è un "ingegnere", specializzato nei processi linguistici, logica causa-effetto e percezione analitica della realtà. L'emisfero destro è invece un "artista" specializzato nell'interpretazione emotiva, nella creatività e nell'empatia.

7

C'è sempre un modo in amore Se non abbiamo ancora trovato la persona giusta, forse non siamo noi ad essere sbagliati, ma la prospettiva che abbiamo adottato. Il mondo ha tanti volti quanti sguardi che lo attraversano e l'amore può trovarci quando e dove meno ce lo aspettiamo.

Nel vero amore vi è passione, che motiva ed entusiasma, e mai ossessione, che opprime e soffoca.

Una sana relazione di coppia è stare con l'altra persona nello stesso modo in cui stiamo con noi stessi, con la stessa libertà.

Quando due persone si incontrano, e in entrambe sboccia il desiderio, le parole iniziano a fluire con armonia, alcune possono rimanere strozzate per la paura del rifiuto, la gestualità si fa sottile, con lenti movimenti ricchi di significati inconsci, le pupille si contraggono, la bocca si muove seducente e lo sguardo si illumina. È il gioco degli innamorati.

L'amore è un complesso universo comunicativo.

L'amore è questione di chimica, di biologia, e di una forte componente psicologica, che modula la relazione.

Difatti, l'affermazione “*ubriachi d’amore*” non è troppo lontana dalla realtà: nella fase dell’innamoramento vengono rilasciati alti livelli di ossitocina che provocano un effetto simile a quello di una sbronza³. L’amore provoca anche una modificazione strutturale del cervello. È stato riscontrato che le persone innamorate presentano una maggiore attività sinaptica delle aree relative alla motivazione, alla ricompensa e alle abilità sociali. Un tipo di attivazione molto simile a quella che si osserva nei tossicodipendenti⁴.

3 Lunstad, Birmingham e Light. "Qualità delle relazioni e ossitocina".

Journal of Social and Personal Relationships 32.4 (2015): 472-490.

4 Gola, Mateusz, et al. "Stimoli sessuali visivi: indizio o ricompensa? Una prospettiva per interpretare i risultati dell’imaging cerebrale sui comportamenti sessuali umani". Frontiers in Human Neuroscience 10

(2016): 402.

8

C’è sempre un modo in amore Quando due persone si attraggono vengono secreti fluidi endocrini e biochimici: lo stomaco si chiude e la secrezione di adrenalina aumenta, attivando uno stato di allerta continuo atto ad individuare i segnali del comportamento dell’altra persona, in particolare quelli di attrazione e accettazione o di indifferenza e rifiuto.

L’amore è questione di chimica.

Se corrisposti, questi segnali danno il via alla formazione della coppia: inizia così un viaggio di conoscenza e scambio reciproco di valori, ideali, virtù e difetti, il quale, se tutto filerà liscio, condurrà alla nascita di una famiglia.

È la fine dell’amore romantico. All’inizio gran parte delle azioni degli innamorati sono volte ad attirare l’attenzione dell’altro per essere certi di essere corrisposti e per assicurare che la relazione si concretizzi. Quando

però il rapporto è ormai stabile, si verifica spesso un calo di affetto, non perché si sia meno innamorati, ma perché il tipo di legame è cambiato.

È per questo che mantenere vivo il rapporto è un impegno relazionale che deve essere portato avanti con cura per tutta la vita. Una volta stabilita la relazione non deve mai venire meno la voglia di impegnarsi nel mantenerla.

L'amore è una fonte di motivazione che ci rende migliori.

L'amore guarisce e crea nuove visioni del futuro. Essere amati ci fa sentire sicuri e ci fa credere di più in noi stessi, produce un senso di fiducia che ci spinge a dare il meglio per diventare delle persone migliori.

Sentirsi amati arricchisce la nostra autostima in quanto funge da rinforzo⁵, ci fa capire che l'altro ci apprezza e ci stima per quello che siamo.

5 Bitterman, ME "Condizionamento classico dai tempi di Pavlov".

Revisione di psicologia generale 10.4 (2006): 365-376.

9

C'è sempre un modo in amore Per questo è importante mostrarci in modo sincero e autentico: mostrarci migliori di quello che siamo rende sì più probabile la formazione della coppia ma esclude l'amore autentico, perché prima o poi la verità verrà a galla, rivelando chi siamo realmente.

L'amore ci fa brillare e ci permette di sviluppare il nostro potenziale, senza pregiudizi e senza paure nel mostrarlo⁶.

Quando siamo innamorati il nostro cervello cambia modo di funzionare: si disconnettono alcune parti della corteccia prefrontale legate alla capacità di critica sociale, si disattivano i circuiti neuronali collegati alle emozioni negative e si attiva maggiormente il circuito di ricompensa⁷.

Grazie a questo *rimodellamento* cerebrale tenderemo a giudicare in modo meno severo il partner rispetto alle altre persone, inoltre, coglieremo più aspetti positivi rispetto a quelli negativi e quindi ci fideremo di più. È un comportamento adattivo, mira ad aumentare le possibilità di formazione

della nuova coppia e come sappiamo, la fiducia è il miglior collante per un rapporto.

Il nostro cervello è programmato per vedere tutti gli aspetti positivi dell'altra persona quando ci innamoriamo.

L'amore ci rende persone migliori agli occhi dell'innamorato, un processo cognitivo simile all'attaccamento madre – figlio⁸, ma amare davvero significa anche tollerare i difetti e accettare le differenze, prendere consapevolezza del fatto che non è tutto rose e fiori e che non viviamo in una favola.

6 Anche l'amore che i genitori mostrano verso i figli fa sì che questi crescano con sicurezza e fiducia. È quello nella teoria dell'attaccamento di Bowlby viene definito attaccamento sicuro. Gli adulti ripropongono i modelli di relazione interiorizzati nell'infanzia (modelli operativi interni).

7 Bartels, A e Zeki, S (2004). I correlati neurali dell'amore materno e romantico. *NeuroImmagine* 21: 1155–66

8 Ogni scarrafone è bello a mamma soja (Pino Daniele).

10

C'è sempre un modo in amore Si ama davvero quando si conoscono i demoni dell'altra persona.

L'amore è una sfida e per vincerla bisogna essere pronti ad abbandonare tutti quegli stereotipi che impediscono di vedere la realtà così com'è, impegnarsi, giorno per giorno, a mantenere sana la relazione, liberandosi da tutti quei modelli che negano valori come libertà, fiducia e rispetto.

Per costruire un amore sano e consapevole possiamo tenere presenti sette concetti fondamentali.

Innamoriamoci di noi stessi, della vita, e dopo di chi vogliamo.

Prima di poter dire “*ti amo*” dobbiamo imparare a dire “*mi amo*”. Non esistono rapporti sani senza amor proprio: riuscire a dare valore a sé stessi

riduce le possibilità di rimanere invischiati in relazioni di dipendenza affettiva. Per instaurare una relazione consapevole e duratura è prima necessario preparare bene il terreno dove farla crescere, noi stessi.

Amiamo senza idealizzare il partner.

Non può piacerci tutto dell'altra persona, anzi, spesso sono proprio le differenze a rendere completo il rapporto. Se ci piace ogni aspetto dell'altro allora molto probabilmente lo abbiamo idealizzato, commettendo un grave errore. Chi idealizza il partner solitamente ha una bassa autostima, è convinto di valere poco o nulla e per questo esalta i pregi dell'altro, creando con la fantasia un personaggio ideale, fantastico, la persona che desidera tanto incontrare, ma che non corrisponde alla realtà.

Questo tipo di storie, basate sull'idealizzazione del partner, si interrompono quando la verità inizia a venire a galla e rompe l'incantesimo dell'innamoramento. Peggio ancora, nel caso in cui la persona ha idealizzato in maniera spropositata l'altro, la relazione diventerà troppo difficile da chiudere dato il grande investimento emotivo e sarà più probabile cadere nella dipendenza affettiva.

11

C'è sempre un modo in amore. Senza fare spoiler, per capire meglio questo concetto possiamo fare riferimento al finale del film *Shutter Island*, quando il protagonista afferma: “*meglio vivere da mostro o morire da uomo per bene?*”: una volta che abbiamo costruito il nostro mondo intorno ad una bugia è difficile abbandonarlo anche conosciuta la verità.

Lo stesso discorso vale per la dipendenza affettiva: preferiamo vivere in una relazione tossica piuttosto che accettare che il partner non è la persona che credevamo.

Amiamo per scelta e non per bisogno.

Se stiamo cercando una persona che colmi le nostre carenze o che guarisca le nostre ferite allora non abbiamo lavorato abbastanza su di noi e

dobbiamo tornare al primo punto. Si ama veramente una persona quando la valorizziamo per quello che è e non per quello che ci dà.

Nessuno completa nessuno, quella si chiama *dipendenza*.

La coppia perfetta non è quella senza problemi, ma quella che li sa risolvere.

Spesso crediamo che all'interno di una coppia i partner debbano capirsi sempre, non discutere mai e non avere problemi per vivere la relazione serenamente. In realtà l'amore è fatto sia di momenti belli che brutti, i quali vanno riconosciuti e affrontati, con rispetto reciproco, sincerità e compromesso. Si soffre insieme, si cresce insieme⁹.

L'amore va costruito, non cresce da solo.

L'amore è un gioco di squadra e le regole vanno stabilite insieme, partendo dall'ascolto, dalla sincerità e dall'empatia. Solo così, dialogando apertamente ed eliminando le pretese, si potrà costruire una base solida sulla quale edificare la relazione, fatta di riconoscimento ed affetto vero: la *complicità*.

⁹ *“Prometto di esserti fedele sempre, nella gioia e nel dolore, nella salute e nella malattia, e di amarti e onorarti tutti i giorni della mia vita”*: recita così una delle formule del rito matrimoniale religioso cattolico.

12

C'è sempre un modo in amore L'amore ha dei confini ben precisi.

Dobbiamo abbandonare l'idea del sacrificio per amore. Una relazione sana non si basa su pretese o condizioni, ma sulla visione comune e sul rispetto reciproco. Ogni membro della coppia deve stabilire fin da subito i propri spazi, naturalmente possono essere riadattati nel corso della relazione, anche la flessibilità fa parte di un rapporto sano, non devono però mai esserci mai delle *invasioni* senza aver ricevuto il permesso dell'altra persona.

Non si possono sopportare ricatti, abusi, maltrattamenti¹⁰ e manipolazioni emotive. Per amore si può soffrire, ma non ci si deve mai sacrificare.

L'amore si dà, non si chiede.

L'amore prospera quando tutte e due i partner crescono individualmente senza limitarsi a vicenda. Non deve esserci né controllo né esigenza, ma libertà e fiducia.

Per questo i compromessi devono essere sinceri, altrimenti ci si imprigiona in una relazione *oscura*, fatta di vittimismo e false aspettative. L'amore non richiede sacrificio, si dà e basta, senza aspettarsi nulla in cambio.

Se l'amore fa male, allora non è amore.

Se la relazione causa sofferenza, risaliamo in superficie prima che l'aria finisca. Non deve cambiare la nostra personalità per combaciare perfettamente con l'altra persona, semplicemente dobbiamo accettare che se l'amore ci sta stretto è perché non abbiamo trovato la taglia giusta.

Creiamo legami, non prigionie.

¹⁰ Esiste la Rete Nazionale Antiviolenza a sostegno delle vittime di violenza mediante il numero telefonico 1522, servizio multilingue, attivo 24 ore su 24 per 365 giorni l'anno. Gli operatori forniscono alle vittime, assicurando loro l'anonimato, un sostegno psicologico e giuridico, nonché l'indicazione di strutture pubbliche e private presenti sul territorio a cui rivolgersi.

13

C'è sempre un modo in amore **La bugia dell'amore perfetto.**

L'amore è complicato da comprendere anche perché ci hanno abituato male, raccontandoci una delle più grandi bugie di sempre: l'esistenza *dell'amore perfetto*. L'idealizzazione della persona amata, l'esagerazione della coppia ideale, senza difetti e imperfezioni.

Fin da bambini siamo stati introdotti all'idea di amore romantico: quasi tutte le favole si basano sulla divisione dei ruoli di genere, dove la donna è la ricompensa e l'uomo l'eroe che deve superare mille avversità per conquistare *l'amore puro*. Un modello che si rivede, in chiave adulta, in diversi film, libri e pubblicità.

Questa esposizione continua a modelli esasperati d'amore alimenta stereotipi e pregiudizi che a loro volta inducono aspettative sbagliate e irrealistiche che spesso avvelenano le relazioni *reali*.

Quando pensiamo all'amore ideale pensiamo "*all'altra metà della mela*", all'unica persona al mondo che combacia perfettamente con la nostra personalità ed i nostri bisogni.

Ma la realtà è ben diversa, non esiste al mondo un'unica persona ideale che ci aspetta da sempre e che dobbiamo andare a scovare. L'amore è graduale, fatto di diverse relazioni, che ci aiutano a capire chi siamo e cosa vogliamo, come negoziamo i conflitti e come diamo ed esigiamo rispetto.

Altro stereotipo ereditato dalle favole è quello della *forza infinita* dell'amore, capace di superare qualsiasi ostacolo. Nella realtà si traduce nel voler trascinare avanti la relazione anche a costo di vedere la propria dignità calpestata.

La coppia sana sceglie insieme, consapevolmente, di provare a risolvere un problema, a patto che entrambi preservino la propria felicità.

14

C'è sempre un modo in amore. Ulteriore mito trasmesso dalla società è quello dei *poli opposti che si attraggono*, il quale allude ancora una volta all'anima gemella e che fa intendere che basterà la forza dell'amore per superare ogni difficoltà. Se la si pensa così, ci si ritroverà a litigare costantemente con il partner a causa delle grandi differenze caratteriali, una volta terminata la fase dell'innamoramento che le nascondeva.

Le favole non esistono e l'amore è una cosa seria.

È la società che ci ha impresso nella mente l'ideale di amore romantico. L'idealizzazione di una persona ci impedisce la visione realistica della relazione, e quando questa diventa tossica e dolorosa, abbandonarla diventa complicato.

Per fortuna questi modelli appresi da bambini possono essere cambiati attraverso la presa di coscienza e la sperimentazione di nuovi punti di vista quando si vivranno le diverse relazioni.

Meglio dare priorità a sentimenti di attrazione, rispetto e apprezzamento che a stereotipi appresi inconsciamente¹¹.

Non a caso le persone oneste, empatiche e con forte senso dell'umorismo tendono a formare relazioni più durature, sincere e felici¹².

Si ama la persona *reale*, non quella *ideale* o quella che proiettiamo nel futuro sperando che un giorno lo diventi. Non si deve obbligare il partner a cambiare per somigliare al modello che ci hanno inculcato da fanciulli. Una relazione sana e duratura nasce da una attrazione genuina, fatta di tolleranza, rispetto e compatibilità.

¹¹ L'inconscio influisce sui nostri comportamenti, ecco perché è importante prendere consapevolezza delle proprie motivazioni più profonde.

¹² Epstein, Robert, et al. "Quali abilità relazionali contano di più?" *Journal of Couple & Relationship Therapy* 12.4 (2013).

15

C'è sempre un modo in amore. È per questo che non dobbiamo inseguire a tutti i costi l'amore ideale, bensì impegnarci a *costruire* l'amore reale.

Sognare è bello perché ci dà quella giusta dose di entusiasmo, ma meglio rimanere coi piedi per terra e la mente lucida.

Non ci si può fissare su ideali irrealistici, ricercare o attribuire al partner caratteristiche di perfezione in grado di renderci felici. La realtà è ben

diversa dalle favole che ci hanno raccontato, è popolata da persone *autentiche*, non principi e principesse.

Scegliere l'amore reale non vuol dire dare meno affetto e attenzioni, significa scegliere *consapevolmente* di costruire una relazione sana senza il bisogno di attaccarsi ossessivamente, o al contrario, di sottomettere l'altra persona.

Per costruire una relazione forte e solida dobbiamo assicurarci che il partner si leghi in modo armonioso alla nostra personalità, senza forzature o imposizioni di cambiamento.

Per costruire una relazione sana, duratura e consapevole possiamo tenere a mente questi tre punti: *1. Prima di cercare la persona con cui stare insieme diventiamo noi la persona con cui vale la pena vivere.*

Le cose belle difficilmente arrivano per magia o per fortuna, bisogna saperselo meritare, così come *l'amore autentico*. La vita è un apprendimento continuo, le relazioni andate male non devono "*definirci*" ma "*insegnarci*": a lasciarci andare, ad avere cura di noi stessi e della nostra autostima, a farci capire cosa ci fa male e come possiamo evitarlo.

Lavorare su sé stessi e sulla propria crescita personale è il più bel regalo che si possa fare al proprio partner.

16

C'è sempre un modo in amore *2. Abbiamo cura dell'equilibrio emotivo.*

Dopo ogni fallimento e dopo aver speso molte energie per un'altra persona è importantissimo dare la priorità a sé stessi e mettersi alle spalle la relazione andata male.

È necessario capire che stare soli non è un male ma una possibilità di crescita se si riesce a superare la paura dell'abbandono. Da ogni esperienza, bella o brutta che sia, si può e si deve imparare qualcosa, riempire da soli quei vuoti e quelle crepe senza il bisogno di trovare qualcuno che lo faccia al posto nostro risolvendoci i problemi. Ce chiamo di accettarci per quello

che siamo, senza sentire il bisogno di cercare frettolosamente un nuovo partner che ci compensi o che ci salvi.

Salviamoci da soli. Non dobbiamo dipendere da nessuno.

3. Innamorarsi è facile, costruire un vero amore no.

Gli amori più longevi sono quelli che valorizzano le differenze più che i lati che accomunano le due persone. È una questione di armonia e rispetto reciproco dove si cerca di incastrare a vicenda “*i propri spigoli*”.

Siamo tutti esseri imperfetti e non vale la pena rincorrere vite perfette semplicemente perché queste non esistono.

Scoprirlo è solo questione di tempo e di relazioni andate male.

Il modello di amore perfetto deriva dalle favole dell'infanzia ed è perpetuato nelle pubblicità e nei film, ci spingono a credere a una serie di stereotipi ai quali la coppia deve aderire per dimostrarsi perfetta. Credere ad una verità immacolata non è meno tossico che vivere nella menzogna.

Quante favole finiscono con “*e vissero per sempre felici e contenti*” ?

Non vi è sicurezza che l'amore sia eterno, l'amore si cura e si costruisce ogni giorno, tra difficoltà, trasformazioni e compromessi, senza la sicurezza assoluta che duri ma con la stupenda possibilità di godersi il viaggio, tutti i giorni.

17

C'è sempre un modo in amore Siamo gli unici responsabili della nostra felicità, dobbiamo accettare che le persone possono cambiare, così come le emozioni e i sentimenti, essere disposti a venirsi incontro senza però cedere totalmente all'altra persona col rischio di sviluppare una dipendenza affettiva.

Mai rinunciare a tutto per amore.

È un grande stereotipo da dimenticare, in particolare per il genere femminile: quanti film raccontano di donne che si innamorano del “*bastardo*” di turno e devono essere disposte a rinunciare a tutto per averlo? Se pensiamo che film e pubblicità non influiscano poi così tanto sul nostro ideale di relazione teniamo presente che dopo l’uscita del film “*50 sfumature di grigio*”

la vendita di “*palline cinesi*”, il sex toys preferito dalla protagonista, ha registrato un aumento delle vendite del 500%.

In una relazione sana entrambi i partner investono energie, l’equilibrio e il rispetto reciproco sono fondamentali, è da qui che nasce la fiducia, dal lavoro di squadra, senza reprimere l’identità dell’altra persona.

Interessante la “*teoria triangolare dell’amore*” dello psicologo Robert Sternberg¹³, il quale considera l’amore come un sentimento composto da un mix di tre componenti: intimità, passione e impegno. Per un amore completo sono necessarie tutte e tre le componenti anche se in molte relazioni possono comparirne solamente due o addirittura una.

L’*intimità* è associata a tutti quegli elementi che spingono alla creazione del legame, come il desiderio di dare e ricevere, passare del tempo insieme, rivelare fatti personali, fiducia reciproca e apertura mentale. L’intimità nasce quando ci si sente accettati per quello che siamo realmente, genera un sentimento di felicità e voglia di far star bene anche l’altra persona.

13 Sternberg, Robert J. "Una teoria triangolare dell'amore". *Revisione psicologica* 93.2 (1986): 119.

18

C’è sempre un modo in amore La *passione* è invece quella componente che “*accende*” la relazione. Il forte desiderio sessuale verso il partner si sviluppa più velocemente rispetto all’intimità ma è anche più rapido a svanire.

L’*impegno* si manifesta invece attraverso la fedeltà, la lealtà e la responsabilità. Implica la decisione di amare l’altra persona e di mantenere

questa promessa a lungo.

Significa condividere progetti di vita per formare una famiglia: è la componente che rende stabile la relazione, può diminuire quando la passione iniziale svanisce ma può anche riaumentare di pari passo con l'intimità.

Per Stenberg la felicità nell'amore si trova quando entrambi i partner provano lo stesso sentimento e quando si crea il giusto mix di ogni componente in base al momento e alla situazione che la coppia sta vivendo.

Le anime affini passano attraverso tutte le tempeste.

(Rainer Maria Rilke)

19

C'è sempre un modo in amore **Come scegliamo il partner?**

Cosa ci spinge a *scegliere* una persona piuttosto che un'altra?

Sicuramente l'aspetto estetico gioca un ruolo rilevante visto che in quasi tutte le civiltà il corpo viene adornato con trucchi, collane, tatuaggi e piercing. Tuttavia, Charles Darwin tentò di individuare dei modelli di bellezza universali per tutte le culture ma concluse che non esistono dei prototipi standard¹⁴.

La biologia evolutiva classica sostiene che nella scelta del partner influiscono molto i comportamenti ereditati dai nostri antenati: le donne guardano soprattutto la sicurezza, sia fisica che economica, che può apportare l'uomo, in grado di proteggere e far crescere la prole, mentre l'uomo tende più a valorizzare la bellezza della donna perché la collega inconsciamente alla capacità riproduttiva.

Noam Shpancer ha formulato delle vere e proprie "*leggi dell'attrazione*" che stanno alla base della scelta della persona con la quale iniziare una relazione¹⁵:

- *La legge dell'attrazione fisica*. La relazione non può iniziare se non c'è una minima attrazione fisica.

- *La legge della somiglianza*. Tendiamo a scegliere chi ha degli aspetti in comune, come valori e tratti caratteriali.

- *La legge della vicinanza*. È più probabile preferire una persona geograficamente vicina dato che la distanza complica il rapporto ed è una delle cause più frequenti di rottura.

14 Darwin, Charles. *La discesa dell'uomo e la selezione in relazione al sesso*. Vol. 1. D. Appleton, 1896.

15 Shpancer, Noam. "Leggi di attrazione: come selezioniamo un compagno di vita". *Psychology Today* (2014).

20

C'è sempre un modo in amore

- *La legge della familiarità*. Più tempo passiamo con una persona, più i contatti sono frequenti e più le possibilità che ci piaccia aumentano.

- *La legge della personalità*. Competenza e tenerezza sono i due tratti della personalità che incidono di più nel rendere una persona attraente. Il livello di intelligenza e le abilità sociali, la capacità di essere affettuosi e affabili.

Secondo l'antropologa Hellen Fisher esistono tre tipi di manifestazioni dell'amore che coinvolgono altrettanti distretti cerebrali diversi: l'impulso sessuale, l'amore romantico e l'attaccamento profondo. Secondo questa *teoria neurobiologica* possiamo

provare

interesse

per

più

persone

contemporaneamente e avere così delle “*oscillazioni emotive*”.

L’impulso sessuale è il primo dei tre tipi e riguarda allo stesso modo sia uomini che donne: è un bisogno primordiale, come la fame e la sete, ha origine nell’ipotalamo, il mediatore dei comportamenti arcaici. In questa fase i neurotrasmettitori coinvolti sono dopamina, adrenalina, endorfine e noradrenalina.

Importante il ruolo di quest’ultima nell’aumentare la tolleranza al rischio per rendere maggiore la probabilità di soddisfare i nostri bisogni. Questo spiega perché spesso facciamo cose

“*stupid*” quando siamo attratti da una persona e il modo di dire

“*ubriachi d’amore*”.

L’amore romantico è invece quello che ci spinge a voler stare sempre insieme al partner anche al di fuori del sesso. Stimola l’attività dell’area tegmentale ventrale e del nucleo caudato, aree collegate al sistema di ricompensa e motivazione e produce livelli di dopamina simili a quelli nella *dipendenza da droghe* 16.

16 L’innamoramento fa aumentare di improvvisamente i livelli di dopamina che viene rilasciata nello stesso modo nell’uso di droghe come cocaina, nicotina e anfetamina ed è direttamente coinvolta nei meccanismi di dipendenza.

21

C’è sempre un modo in amore. Questi meccanismi valgono sia per uomini che donne, anche se nei maschi si attivano maggiormente le aree associate all’integrazione degli stimoli visivi, mentre nelle donne quelle legate alla memorizzazione¹⁷.

L’attaccamento profondo si verifica invece dopo la stabilizzazione

di

questa

esplosione

chimica

di

neurotrasmettitori e ha lo scopo di far durare la relazione nel tempo. I livelli di testosterone si alzano nella donna e si abbassano nell'uomo, facilitando così la convivenza, il pallido ventrale si attiva maggiormente donando sensazioni di calma e piacere, favorendo la stabilità.

Nella vita di tutti i giorni questo si può tradurre in situazioni di apparente *oscillazione emotiva*: possiamo provare affetto profondo verso chi abbiamo di fianco, allo stesso tempo essere innamorati di un'altra persona e contemporaneamente essere fortemente attratti a livello fisico da un'altra ancora¹⁸.

Sentimenti che si confondono con l'amore.

Chiariti i diversi tipi di amore cerchiamo comprendere con quali altri sentimenti viene spesso confuso. Compassione, gratitudine e abitudine, creano vincoli affettivi talmente forti da essere scambiati inconsapevolmente per amore.

Emozioni e sentimenti non seguono regole universali valide per tutti, sono fatti di ambiguità, contraddizioni e imprecisioni, uniche per ogni persona.

La gratitudine: chi ci offre aiuto nel momento del bisogno senza chiedere nulla in cambio scaturlisce in noi un forte impatto emotivo e una sensazione inconscia di essere in debito.

17 Altre particolarità ereditate dai nostri antenati: gli uomini riescono ad orientarsi meglio nello spazio mentre le donne sono capaci di trattenere più informazioni a lungo termine.

18 Fisher, Helen E. *Anatomy of love: la storia naturale della monogamia, dell'adulterio e del divorzio*. New York: Simon & Schuster, 1992.

C'è sempre un modo in amore Per ripagare questo debito emotivo tendiamo a ridare affetto alla persona che può essere frainteso con l'amore. In realtà non amiamo quella persona, ma quello che ha fatto per noi.

La compassione: è un sentimento forte, che richiede la capacità di identificarsi con l'altra persona e riuscire a provare il suo dolore come se fosse il nostro. Può nascere un forte desiderio di aiutare l'altro in tutto e per tutto, come nell'amore, ma una volta superata questa sofferenza che teneva unita la relazione, cosa ne rimane?

L'abitudine: può ricreare meccanismi insidiosi, simili per certi versi alla relazione di coppia stabile. L'essere umano tende per natura a instaurare un forte attaccamento quando una persona rimane vicino per molto tempo, siamo fatti così, tendiamo a ridurre le variabili, a ricercare la stabilità e l'ordine, a vivere in un ambiente sicuro, la *comfort zone*¹⁹.

Possiamo abituarci alla vicinanza di una persona a tal punto da non considerare più il suo distacco perché questo richiederebbe l'uscita dalla zona di comfort. Il distacco in questo caso viene percepito come un pericolo perché apre alla possibilità di sperimentare situazioni nuove e potenzialmente dolorose.

Evitando la separazione rafforziamo l'idea che rimanere soli è pericoloso e rimanere con questa persona la scelta giusta. È

quella che in psicologia si chiama "*condotta di evitamento*", tipica dei disturbi ansiosi e delle fobie. L'individuo evita quegli stimoli fonte di ansia, in questo caso l'interruzione della relazione, per paura di affrontarli. Facendo così si rafforza l'idea della pericolosità di questi stimoli e dell'incapacità di riuscire a superarli.

¹⁹ Spazio, fisico o psicologico, nel quale la persona prova un senso di familiarità, si sente a suo agio e nel pieno controllo della situazione, senza sperimentare forme di stress e ansia.

C'è sempre un modo in amore Nelle relazioni questo si traduce nel restare intrappolati per paura di non essere in grado di vivere senza il partner. Per giustificare questa scelta la persona dipendente distorce la visione della relazione e credendo si tratti di *vero amore*. Per questo alcune persone sopportano i maltrattamenti, li giustificano, li percepiscono come adeguati o addirittura li scambiano per gesti d'amore.

L'ammirazione: è un sentimento caratterizzato da una forte componente cognitiva e razionale: si apprezza una persona per una sua qualità particolare e per questo nasce il desiderio di starle accanto. Ma l'amore è a 360 gradi, si amano più aspetti del partner, soprattutto le debolezze.

Dipendenza emotiva: simile all'abitudine per come si sviluppa ma molto più marcata e pericolosa. La persona dipendente soffre eccessivamente quando l'altro è lontano, crede che nella vita non possa fare mai a meno del partner finendo così per esasperare il rapporto. L'autostima si sostiene su un rinforzo esterno che se viene a mancare fa crollare l'immagine di sé.

Attenzione però a confondere l'indipendenza con un rapporto freddo e distaccato: se stiamo con una persona è perché ci dà quel qualcosa in più che da soli non potremmo avere. Per questo dovremmo essere grati e ricambiare rendendo speciale la relazione.

Ciò non significa dipendere dal partner, prima di tutto perché caricando eccessivamente l'altro si può appesantire il rapporto fino a comprometterlo, secondo perché dobbiamo imparare a risolvere da soli i nostri problemi, con il giusto supporto altrui, ma sempre in maniera autonoma.

Quando si ama, si sta meglio quando il partner c'è, ma si sta bene anche quando non c'è.

24

C'è sempre un modo in amore **La differenza tra l'amore infantile e l'amore maturo.**

Tutti noi affrontiamo un percorso di maturazione affettiva.

Dall'amore infantile, che affonda le sue radici nel bisogno dell'attaccamento, all'amore maturo: una transizione necessaria che indica crescita, consapevolezza e responsabilità²⁰.

Chi ama in modo infantile concepisce l'amore come un bisogno per colmare le proprie mancanze e tende a non capire i motivi delle proprie delusioni sentimentali proiettando così la colpa sull'altro.

“Nessuno mi ama come merito”.

Chi vive l'amore in modo infantile non riesce a essere amato come vorrebbe, crede che nessuno riesca a capirlo veramente e a colmare le sue mancanze, ma allo stesso tempo non si ferma a riflettere sulla probabilità che nemmeno lui riesce ad amarsi come vorrebbe. È un amore che non lascia libero l'altro, in quanto lo si vuole tutto per sé e da lui ci si aspetta tutto, come quando da bambini si esplodeva in impeti di gelosia per il timore di non essere amati a sufficienza, di essere prima o poi traditi.

Il passaggio dall'amore infantile all'amore maturo è una transizione che tutti noi dobbiamo compiere per passare dalla sensazione di mancanza a quella di soddisfazione. Chi ama in modo maturo si sente già realizzato, non ha bisogno di innamorarsi per sentirsi appagato, non instaura relazioni per *necessità* ma per *desiderio*.

L'amore è un'avventura tra due persone libere che si godono il viaggio insieme.

Per raggiungere la maturità emotiva non basta collezionare delusioni amorose o sperare che col passare del tempo tutto si risolva, serve prima rendersi conto che il proprio modo di amare ²⁰ Fromm, Erich. "L'arte di amare." (1990).

25

C'è sempre un modo in amore è fondato sull'immaturità e che è giunto il momento di investire su sé stessi²¹.

Dobbiamo coltivare in noi le stesse qualità che vogliamo ritrovare nel partner ideale, perché ciò che cerchiamo non sono altro che i nostri bisogni insoddisfatti. Se non facciamo qualcosa per risolvere i nostri problemi, o se addirittura non abbiamo la consapevolezza di averli, cercheremo sempre nelle altre persone la soluzione.

Se vogliamo essere amati veramente dobbiamo diventare prima di tutto amorevoli con noi stessi. Se ci piace avere accanto una persona divertente dobbiamo essere noi i primi a sorridere, se ci piace una persona premurosa allora prendiamoci cura di noi stessi. Per smettere di aver bisogno di qualcuno dobbiamo trasformarci in quella persona (*ideale*) e diventare chi (*reale*) vogliamo avere al nostro fianco.

Quando ci accorgeremo che è impossibile diventare perfetti, come il partner ideale che immaginavamo, inizieremo allora a valorizzare quanto di buono siamo diventati e a capire che non dobbiamo ricercare quelle qualità in qualcun altro, semplicemente perché non esistono.

Nessuno è perfetto.

Siamo sulla strada giusta quando passiamo dal pensare: “*amo perché mi amano*” a “*mi amano perché so amare*”.

È questo il segreto: l’amor proprio, l’autostima, smettere di avere paura di rimanere soli, mettere da parte i bisogni, le paure e i vuoti per creare un rifugio dove il dolore non trova spazio.

L’amore vero.

21 Ghezzi, Nicola. Quando l'amore è una schiavitù. Come uscire dalla dipendenza affettiva e raggiungere la maturità psicologica. Franco Angeli, 2011.

26

C'è sempre un modo in amore **I sette principi fondamentali dell'amore.**

Non cadere nell'idealizzazione

Come abbiamo già detto, credere nell'amore ideale è una visione irrealistica ereditata dai racconti dell'infanzia e dalla stereotipizzazione mediatica.

Nessuna persona combacia alla perfezione con qualcun'altra e nessuno è perfetto. Tutti abbiamo qualità positive e negative così come una relazione ha punti di forza, che ci fanno sentire più sicuri, e punti deboli che dobbiamo cercare di rafforzare.

Essere consapevoli del tipo di relazione che stiamo vivendo ci permette di vedere il partner per quello che è, senza distorsioni. In questo modo siamo in grado di capire quali sono gli aspetti sui quali lavorare e quali invece rafforzano la relazione²².

L'amore si ottiene dandolo.

Quando la nostra autostima ci consente di accettarci ed amarci per quello che siamo, allora possiamo amare veramente anche un'altra persona. Perché amare significa saper provare il piacere dell'altro, ma anche il dolore, come fossero nostri. Se condividiamo la nostra felicità questa si moltiplicherà²³.

L'amore va coltivato giorno per giorno.

Come una pianta, il cui seme ha talmente voglia di germogliare che può crescere ovunque, anche sull'asfalto.

Vediamo questa forza quando ci innamoriamo, dove sembra tutto rose e fiori e il modo per stare insieme al partner lo si trova sempre. Ma l'amore richiede cura, come la pianta necessita di un buon terreno e dell'acqua per crescere sana e resistere alle tempeste.

²² Telfener, Umberta. *La manutenzione dell'amore*. LIT EDIZIONI, 2015.

²³ Lazzari, Carlo, and Maria Angela Masino. "L'amore che cura." Guida alla relazione d'aiuto.

Non è un sentimento momentaneo e fugace, per essere duraturo ha bisogno di volontà e compromessi, è normale che ci siano delle crisi o dei momenti negativi.

Sembra scontato, ma nella società moderna si inizia a parlare di “*amore liquido*”, termine coniato da Zygmunt Bauman per riferirsi a quelle relazioni nate sui social²⁴. In questi rapporti spesso si esige senza dare nulla in cambio e non appena il partner non serve più, lo si lascia per cercarne uno nuovo.

È duraturo ma non infinito.

L'essere innamorati di un'altra persona è una condizione indispensabile ma che da sola non basta per stabilizzare la relazione. Questa va nutrirla ogni giorno. Per questo è importante condividere anche i piccoli dettagli col partner, per conoscersi meglio e mantenere viva la fiamma dell'amore. È

facile innamorarsi, più difficile *restare* innamorati.

Chi ci ama non ci farà piangere.

Non esiste inganno più grande del credere che sia giusto che il partner riveli ogni sua grande verità, anche se dolorosa, che ci faccia piangere per dimostrarci il suo amore.

Chi ama non ferisce, dice la verità con gentilezza ed empatia, anche nella sofferenza, rimane come sostegno.

Dall'amore all'odio il passo è breve.

Odio e amore stimolano entrambi le stesse aree subcorticali del cervello: il putamen e il lobo dell'insula²⁵.

L'odio nella coppia o compare improvvisamente in seguito a un grave gesto del partner, come può essere un tradimento, o si accumula con piccoli ma continui disaccordi fino alla goccia che fa traboccare il vaso (*pieno di veleno*).

²⁴ Bauman, Zygmunt. Modernità liquida. John Wiley & Sons, 2013.

25 Porta, Raffaele. BIOLOVE: La biochimica dell'amore. Rogiosi, 2015.

28

C'è sempre un modo in amore Come abbiamo potuto vedere le verità sull'amore sono molto lontane dalle relazioni romantiche viste nei film o lette nei romanzi.

L'amore richiede sforzo, attenzione, intenzione e volontà.

È l'emozione migliore che un essere umano possa provare, ma anche la più effimera se non la si coltiva, o la più pericolosa se la si porta all'estremo, senza controllo.

L'amore non è complicato, le persone lo sono.

29

C'è sempre un modo in amore 30

2

L'INNAMORAMENTO

L'amore è la dimensione biopsicosociale più complessa, e allo stesso tempo, la più affascinante dell'essere umano, tanto indecifrabile quanto universale.

A volte impieghiamo mesi per renderci conto che una persona è presente ininterrottamente nei nostri pensieri, altre volte invece, basta un solo attimo per far scattare quella scintilla che ci dà la sensazione di euforia e benessere.

Quando ci innamoriamo si attivano nel nostro cervello ben dodici aree diverse che agiscono sinergicamente e che ci fanno provare quelle tipiche sensazioni di desiderio di intimità, ricerca di complicità e paura del rifiuto, cambiamenti di stati d'animo, pensieri continui e idealizzazione dell'altra persona²⁶.

L'innamoramento è un cocktail di neuroni e ormoni.

Ormoni e amore sono la manifestazione dello stesso fenomeno ma su due piani diversi che risiedono entrambi nel cervello: quello fisiologico e quello psicologico.

L'innamoramento inizia nella corteccia cerebrale per poi passare al sistema endocrino, qui si attiva un'iniezione biochimica che migliora la percezione dell'immagine che abbiamo di noi stessi e di conseguenza anche la nostra autostima. Sono momenti che ci fanno stare bene perché ci fanno sentire ammirati e desiderati, qualsiasi dettaglio dell'altro diventa speciale.

26 Arcidiacono, Caterina. "Grazia Attili, Il cervello in amore. Le donne e gli uomini ai tempi delle neuroscienze. Il Mulino, Bologna, 2017." La camera blu. Rivista di studi di genere 18 (2018).

31

C'è sempre un modo in amore L'attaccamento è il vincolo affettivo che sperimentiamo nei primi anni di vita con i genitori, ci fanno sentire protetti mentre esploriamo l'ambiente circostante²⁷, è il prototipo di qualsiasi legame affettivo.

Gli ormoni maggiormente coinvolti nell'attaccamento sono *l'ossitocina*, secreta anche durante l'allattamento, e la *vasopressina*, rilasciata in grandi quantità anche dopo un rapporto sessuale.

L'ossitocina migliora il legame per le associazioni positive mentre la vasopressina genera una sensazione di attaccamento verso l'altro. È per questo che si desume che più una coppia è sessualmente attiva e più è solido il legame che si crea.

Nelle primissime fasi, soprattutto nei primi tre – quattro minuti, sono i *feromoni* a giocare un ruolo determinante nella scelta del partner. Tale scelta è almeno inizialmente istintiva, ciascuno cerca di scegliere la persona che possiede i geni migliori o caratteristiche simili alle proprie²⁸.

“L’incontro di due personalità è come il contatto di due sostanze chimiche: se c’è una qualche reazione, entrambe si trasformano”

(Carl Gustav Jung).

Il nostro sistema immunitario, precisamente la proteina MHC, rilascia nell’ambiente un odore particolare ed unico per ogni individuo, in grado di attirare l’attenzione di alcune persone e non di altre. L’essere umano è attratto dai propri simili con un sistema immunitario diverso dal proprio poiché aumenta la probabilità di generare una progenie con la genetica più varia possibile.

La selettività dell’innamoramento, ovvero il forte bisogno di stare con quella precisa persona, è dovuta al rilascio della *dopamina*, la quale ci dà la sensazione di piacere ed euforia 27 Bowlby, John. "Una base sicura." Cortina, Milano (1989).

28 Si tende a scegliere come partner qualcuno con il volume polmonare, la grandezza delle orecchie, la circonferenza del collo e del polso simile al proprio. Sembra assurdo ma è così, almeno statisticamente.

32

C’è sempre un modo in amore esclusivamente con la persona desiderata²⁹.

Per questo la ricerchiamo e vogliamo stare vicino a tutti i costi al partner, ci fa stare bene, è lo stimolo che ci permette di sperimentare benessere, lo stesso meccanismo di chi dipende da qualche droga.

Gli effetti più fisiologici, come le “*farfalle nello stomaco*”, le mani fredde, il bisogno di dormire meno e l’aumento del battito cardiaco in presenza della persona desiderata sono riconducibili alla *noradrenalina*, la quale a sua volta stimola la produzione dell’ *adrenalina*.

Ma è la *feniletilammina* il composto organico a dominare la fase dell’innamoramento. Questa, aumentando l’azione della dopamina e della serotonina, va a intensificare tutte le nostre emozioni³⁰. Vi siete mai chiesti perché si usa regalare dei cioccolatini al proprio partner o perché si ha

voglia di cioccolato quando siamo tristi? Cioccolato e latticini contengono entrambi feniletilammina. Quella del cioccolato, anche se in concentrazione minore, viene metabolizzata più in fretta.

Poi c'è l'*ossitocina*, che aumenta dopo la prime fasi dell'innamoramento e crea il bisogno di prenderci cura della persona amata in ottica di un rapporto a lungo termine.

È all'ossitocina che si deve la creazione del vero legame affettivo, difatti è presente ad alte concentrazioni anche nel *legame materno*. È stato provato che questo ormone aumenta in base al contatto fisico che c'è tra le due persone: più si accarezzano, abbracciano e baciano, tanto più l'ossitocina sarà liberata³¹.

Per questo ci piacciono così tanto le coccole fin da piccoli.

29 Giuliano, F. e J. Allard. "Dopamina e funzione sessuale". Rivista internazionale di ricerca sull'impotenza 13.3 (2001): S18-S28.

30 Sabelli, Hector C. e Javaid I. Javaid. "Implicazioni terapeutiche e diagnostiche." Neurosciences 7 (1995): 6-14.

31 Fisher, Helen. Perché amiamo: la natura e la chimica dell'amore romantico. Macmillan, 2004.

33

C'è sempre un modo in amore. Infine, c'è la *serotonina*, l'ormone della felicità. Questa prende il sopravvento quando, sperimentando a lungo lo stato di benessere in presenza del partner, ci rendiamo conto che restare al fianco di quella persona ci fa sentire bene.

La serotonina può essere però un'arma a doppio taglio: quando il partner si allontana, la relazione si raffredda o finisce il rapporto, i livelli di serotonina possono precipitare lasciandoci in uno stato di angoscia intenso che può configurarsi anche in una depressione³².

Ecco perché è importantissimo sapersi "*fabbricare*"

autonomamente la serotonina ricercando il piacere nelle attività che possiamo svolgere anche da soli. Certo, non è paragonabile all'esperienza dell'amore, ma è un ottimo paracadute.

Esiste il colpo di fulmine?

Questa “*scintilla*” neurochimica esiste, arriva senza preavviso all'inizio di una relazione, ma c'è bisogno di cura affinché il fuoco dell'amore non si spenga, scacciando via le illusioni e facendo spazio alla realtà. Nell'amore a prima vista l'attrazione fisica ha un peso rilevante, così come la comunicazione non verbale, il desiderio, l'entusiasmo e un pizzico di effetto alone³³

favorito dal rilascio di serotonina e dopamina. Questo tipo di attrazione ci fa vedere il partner più bello, intelligente e gentile di quello che è realmente. Da una parte è un ottimo inizio per gettare le basi per un amore duraturo, dall'altra c'è il rischio che questa relazione si interrompa rapidamente quando la passione si andrà ad affievolire. Inizieremo così a notare i difetti dell'altro e non più solo gli aspetti positivi.

32 L'effetto di molti antidepressivi si basa appunto sull'aumento di serotonina a livello sinaptico.

33 L'effetto alone è un bias (errore) cognitivo per il quale la percezione di un tratto è influenzata dalla percezione di uno o più altri tratti della persona. Un esempio è giudicare intelligente una persona di bell'aspetto o pericolosa una persona di aspetto non gradevole.

34

C'è sempre un modo in amore Non può esserci un amore vero senza un legame basato sull'intimità, sulla fiducia, sull'affetto e sulla reciprocità.

Diverse ricerche hanno dimostrato che molte delle coppie che hanno iniziato la relazione partendo da un colpo di fulmine sono sostenitori del *romanticismo* e credono a fenomeni come la *predestinazione* e l'*anima gemella* 34.

Queste credenze favoriscono la relazione dal punto di vista della durata ma non della qualità.

Le relazioni tendono ad essere più lunghe perché chi crede nel romanticismo si predispone a percepire prevalentemente quegli stimoli che confermano tale credenza ed esclude invece gli stimoli che la falsificano.

In altre parole, se crediamo fermamente nell'ideale di *principe azzurro*, tenderemo a notare nell'altra persona esclusivamente quelle caratteristiche che si avvicinano al nostro ideale di partner.

Questo fa sì che la relazione possa durare a lungo ma a scapito della qualità, perché ci saranno degli attriti dovuti ai difetti che non siamo in grado di vedere perché non li accettiamo.

È quel fenomeno che in psicologia viene chiamato "*profezia che si autoavvera*³⁵". È una previsione che si concretizza per il solo fatto di essere stata espressa, la predizione genera l'evento e l'evento verifica la predizione.

Tradotto: se crediamo fermamente che non riusciremo mai a trovare un amore vero, le probabilità di trovare un amore vero diminuiscono. Questo perché per confermare la credenza (non troverò mai un partner da amare) tenderemo a comportarci (inconsiamente) per far sì che ciò che ci aspettiamo si realizzi.

Ecco perché è importante essere *propositivi* nella vita, aumenta le probabilità di successo.

Nell'ottimismo c'è magia. Nel pessimismo non c'è nulla.

34 Naumann, Earl. Amore a prima vista: le storie e la scienza dietro l'attrazione istantanea. Sourcebooks, Inc., 2004.

35 Merton, Robert King. "La profezia che si autoavvera." Teoria e Struttura Sociale 2 (1971).

C'è sempre un modo in amore L'amore non ha regole, non esiste una formula magica per farlo nascere, è *l'attrazione*, anche se per colpo di fulmine, il *motore* che spinge a fare il primo passo verso un legame destinato a crescere, se si sapranno affrontare le “*sfide relazionali*” quotidiane.

Esistono differenze tra amore e innamoramento?

Sì. L'innamoramento, come abbiamo visto, è caratterizzato da un forte desiderio della persona amata, una vera e propria *dipendenza*. L'amore invece non è così irrazionale, non proviamo la stessa intensità emotiva e i legami sono più solidi e profondi.

Col tempo la passione affievolisce lasciando spazio a un amore fatto di sicurezza, stabilità, affetto e intesa. Si scende dalla

“*nuvoletta rosa*” e il partner si mostra per quello che è realmente, con i suoi difetti, ma anche con la sua comprensione e il suo affetto.

Poi, come si sa, in amore non esistono regole uguali per tutti.

C'è chi inizia la relazione innamorandosi dopo anni, chi è rimasto innamorato tutto il tempo, e chi non si innamorerà mai.

L'importante è che qualsiasi relazione viviamo sia *un'avventura positiva*.

Innamorarsi è raro, ma non difficile.

La vera impresa è conservare quel sogno d'amore anche dopo la sua trasformazione in realtà.

Perché se incontrarsi resta una magia, è non perdersi la vera favola.

(Massimo Gramellini)

36

C'è sempre un modo in amore **Quando non si va oltre l'innamoramento: gli amori non corrisposti, impossibili o platonici.**

Essere attratti da persone che non ricambiano i nostri sentimenti è una situazione in cui siamo finiti tutti almeno una volta. È normale e per questo non va visto come l'effetto di qualcosa di sbagliato in noi, semplicemente perché non ha nulla a che vedere con quanto valiamo.

L'amore non corrisposto non deve compromettere la nostra autostima: abbiamo visto che la chimica dell'amore è complessa e che non sempre può essere spiegata, con alcune persone si attiva e con altre no. È il *momento* in cui due cuori si incontrano a fare la differenza, e il tempo, non possiamo controllarlo.

L'amore non corrisposto è quello in cui la persona della quale ci

innamoriamo

ci

fa

provare

amore

e

odio

contemporaneamente: è l'unica che può renderci felici e allo stesso tempo ci impedisce di esserlo. Si vive così una costante sensazione di malessere e tristezza che si intensifica immaginando come sarebbe la vita se questo interesse fosse reciproco. Non possiamo evitare di provare quello che proviamo, ma non possiamo nemmeno esprimerlo come vorremmo³⁶.

Peggio ancora quando l'amore è corrisposto ma a causa di circostanze esterne non può essere realizzato. I motivi possono essere diversi: pressioni familiari, distanza, amicizie sbagliate, paura di un'altra delusione ecc.

È un amore tragico, chi lo prova si sente frustrato e pensa "*lo vogliamo ma non possiamo*".

Entrambe le persone sanno che l'altra è l'unica che li ama per quello che sono veramente ma nessuno dei due riesce a trovare il modo per risolvere i problemi.

36 Averna, Daniela. "Sintomi di una tragica malattia: quando l'amore non è corrisposto..." InVerbis 4.2 (2014).

37

C'è sempre un modo in amore. È per questo che gli amori impossibili si caratterizzano particolarmente per quel senso di impotenza che si trasforma poi in sofferenza. Date le circostanze, per il bene di entrambi, è meglio che queste strade che si sono incrociate non si uniscano mai.

Gli amori impossibili rappresentano tuttavia anche l'occasione per imparare molto su noi stessi. Ci sentiamo fragili e angosciati, proviamo solitudine, poiché non siamo al fianco della persona che desideriamo, siamo sopraffatti dalla frustrazione, a causa delle aspettative che il tempo non è stato capace di soddisfare. Ma possiamo anche cogliere l'opportunità per assumere una nuova prospettiva attraverso la quale scorgere sfaccettature che prima non credevamo di possedere.

Questo processo termina con l'accettazione, con la presa di coscienza del fatto che l'amore non può essere controllato e che non sempre dipende dalla nostra volontà.

Sperimentare l'amore impossibile permette di riconoscere i propri limiti, a capire quando è il momento di accettare realtà, a non reprimere sentimenti come malinconia e disperazione ma ad accoglierli, per poi lasciarli andare³⁷.

“Non essere amati è una semplice sfortuna; la vera disgrazia è non amare.” (Albert Camus)

L'amore esiste per far *fiorire* la nostra anima, e alle volte lo fa in modo doloroso, scolpendoci attraverso le ferite.

37 Ghezzani, Nicola. L'amore impossibile. Affrontare la dipendenza affettiva maschile e femminile: Affrontare la dipendenza affettiva maschile e femminile. Vol. 281. FrancoAngeli, 2015.

38

C'è sempre un modo in amore *Quindi cosa fare? Come soffrire di meno?*

1. Tenere i piedi per terra: anche se difficile, quando si provano sentimenti così forti, rimanere realistici e lucidi è la scelta migliore. Se non possiamo stare con quella persona, voltiamo pagina, concentriamoci su obiettivi raggiungibili, persone comprese.
2. Tagliare corto: le situazioni vanno affrontate, meglio non trascinarle a lungo per la paura di fallire, quando abbiamo paura di sbagliare facciamolo in fretta³⁸. Non ci farà bene instaurare un rapporto di amicizia con qualcuno del quale siamo innamorati, affrontiamo la situazione e mostriamo quello che proviamo. Se non corrisponde i nostri sentimenti, vuol dire che non era la persona giusta e che ci stava impedendo di conoscerne altre.
3. Risposte veloci: chi ha bisogno di molto tempo per risolvere le incertezze non è davvero innamorato. Si può giocare su tutto ma non sul tempo, facciamoci rispettare.

Ricordiamo che non serve per forza un partner per essere felici.

4. Non si soffre per amore: Le coppie si formano per aumentare la felicità, non per diminuirla, un amore sano riceve così come dà, non toglie.

Ma allora perché non mi vuole mai nessuno?

Facciamo attenzione quando iniziamo a pronunciare questa frase troppo spesso: molte volte si cela dietro la paura di impegnarsi che porta inconsciamente a desiderare quelle 38 Fallire velocemente riduce la paura, spesso esagerata e irrazionale, del fallimento e dà valore all'esperienza acquisita da un tentativo fallito, che aumenta effettivamente la probabilità di successo in futuro.

C'è sempre un modo in amore persone che già sappiamo che non possono stare con noi perché c'è qualcosa che lo impedisce.

Alcune volte non vogliamo impegnarci con nessuno, ma invece di accettarlo e tentare di capirne i motivi preferiamo non pensarci, cercando in continuazione persone incompatibili, così da non riuscire a stringere una relazione (ricordiamoci della profezia che si autoavvera).

Si finisce per correre il rischio di invischiarsi in un *amore platonico*, magari accontentandosi di rimanere amici della persona amata anche sapendo che non si potrà mai ottenere niente di più. *Si preferisce vivere di illusioni invece di affrontare la realtà e soprattutto sé stessi.*

Nella visione popolare per *amore platonico* si intende quell'amore idealizzato che esclude il desiderio sessuale, il sentimento romantico per una persona irraggiungibile.

Un amore concentrato sul fascino del carattere e dell'intelligenza di una persona, presente unicamente nella fantasia, dove è considerata perfetta.

Questa è la concezione popolare di amore platonico, ma in realtà Platone intendeva tutt'altro, ed è molto più interessante la sua versione originale. Platone si basava sul dualismo anima e corpo, dove la prima apparteneva al piano delle idee e la seconda a quello materiale. L'anima si trova intrappolata nel corpo e le due realtà coesistono indipendenti l'una dall'altra. A partire dal dualismo sviluppa il suo concetto di amore, che sorge dal desiderio di conoscere la bellezza.

Questo nasce quando si apprezza una persona per la sua bellezza per poi arrivare all'ammirazione pura della sua essenza³⁹.

³⁹ Rist, John M. *Eros e Psyche: studi sulla filosofia di Platone, Plotino e Origene*. Vol. 6. Vita e pensiero, 1995.

C'è sempre un modo in amore Questo processo attraversa una serie di fasi dove in ognuna si apprezza una forma di bellezza diversa:

- Prima fase: si ammira la bellezza *corporea*.
- Seconda fase: si passa dal fisico all'anima, al mondo interiore, ad apprezzare il piano *morale* e intellettuale della persona amata.
- Terza fase: conosciuta l'anima ci si spinge oltre, a contemplare lo spirito e le *idee di bellezza*.
- Quarta fase: quando si riesce a sperimentare *l'amore per la bellezza in sé*, di qualsiasi oggetto o persona, un sentimento che non si corrompe né si altera col tempo.

Platone ha descritto l'essere umano come diviso a metà tra anima e corpo, tra aspirazione verso il mondo delle idee e tendenza a cedere alle tentazioni del mondo materiale. Definisce l'amore una *folia divina*, mediante la contemplazione della bellezza, frutto di un'intelligenza ordinatrice, ci si avvicina all'intelligenza stessa.

La limerenza. Quando si perde la testa per amore.

La limerenza⁴⁰ consiste in quello stato di agitazione fisica e mentale presente all'interno di alcuni processi di innamoramento che impedisce di pensare a qualcosa che non sia la persona amata. Può causare un forte disagio proprio quando l'amore non è corrisposto: l'ossessione comincia a regnare nella mente, si manifestano eccesso di sudorazione, palpitazioni, confusione e deliri che possono condurre a depressione grave o persino al suicidio.

⁴⁰ Tennov, Dorothy. Amore e limerenza: l'esperienza di essere innamorati. Casa di Scarborough, 1998.

41

C'è sempre un modo in amore È uno stato mentale simile al *disturbo ossessivo compulsivo*, caratterizzato da pensieri intrusivi. Si può provare

un'intensa gioia o essere inclini a un'estrema disperazione, a seconda di come i propri sentimenti vengono ricambiati.

42

C'è sempre un modo in amore **La fretta è cattiva consigliera. I rischi che si corrono.**

La fretta è sempre cattiva consigliera quando bisogna prendere delle decisioni, specialmente in amore.

Come abbiamo visto l'innamoramento provoca uno squilibrio biopsicologico, un *cocktail* di ormoni che altera la nostra capacità di giudizio e che può portarci a bruciare le tappe, con conseguenze catastrofiche.

Gli amori che sbocciano all'improvviso e che crescono senza controllo, quelli bevuti tutto d'un fiato, di solito hanno i giorni contati. Generalmente capitano a chi sente il peso del tempo o a chi non ha esperienza di altre relazioni, alle coppie più giovani o a quelle più in là negli anni⁴¹.

Bruciando le tappe a un certo punto si avvertirà la sensazione che il rapporto abbia già dato tutto, piovono promesse e giuramenti, alcuni pianificano un figlio dopo poche settimane, si prendono impegni senza conoscere a sufficienza il partner, senza aver raggiunto la complicità e senza aver mai discusso.

Si calpestano terreni sconosciuti di un futuro ancora incerto.

Nessuno dei due osa fare un passo indietro per paura che l'altro faccia lo stesso.

Si manda all'aria un progetto perché si ha fretta di vederne la fine. L'amore è cieco o, almeno, è *miope* in quanto a logica.

Invece di avere fretta, tiriamo un po' il freno a mano, le promesse fatte in nome dell'amore si possono fare solamente quando il rapporto è abbastanza *maturo*.

È importante pazientare perché ci vuole tempo per far sì che emergano le differenze tra i partner e trovare possibili soluzioni e compromessi. Nell'innamoramento la fretta non lascia scorgere queste differenze, si è disposti ad accettare tutto, senza alcuno *spirito critico*.

41 Bauman, Zygmunt. Amore liquido: sulla fragilità dei legami affettivi.

Gius. Laterza & Figli Spa, 2017.

43

C'è sempre un modo in amore. Tutti abbiamo bisogno di vivere esperienze intense e di perdere il controllo ogni tanto, siamo *golosi* di adrenalina, ci fa sentire vivi, ma meglio trovarla in un concerto o lanciandosi col paracadute.

Dobbiamo essere consapevoli del fatto che l'innamoramento è solo la *prima* tappa del rapporto, la più intensa e irrazionale, e per quello va goduta. Ci sarà tempo per conoscersi meglio ed eventualmente fare progetti per il futuro, andare a convivere e magari formare una famiglia.

Fare delle pause, prendersi i giusti spazi e chiarire i confini favorisce la complicità e dà alla relazione il tempo necessario per maturare.

Meglio sbagliare e avere tempo per trovare una soluzione che fare tutto in fretta e, al primo ostacolo, vedere sfiorire un rapporto che non ha avuto nemmeno il tempo per *sbocciare*.

Le case felici sono costruite con mattoni di pazienza.

(Harold E. Koh)

Quando ci innamoriamo, è inevitabile idealizzare l'altra persona, ci dà la forza e l'energia per conoscere il partner, ma è anche certo che questa energia diminuisca con il trascorrere del tempo. Costruiamo l'altro attorno al nostro ideale di amore perfetto e creiamo una sorta di *riflesso distorto*, amplifichiamo qualsiasi caratteristica positiva e allo stesso tempo riduciamo la percezione di quelle che non ci piacciono.

Per Freud *l'idealizzazione* è un *meccanismo di difesa* utilizzato per placare l'angoscia e soddisfare parte dei propri bisogni⁴².

Applicato all'amore consiste nel sopravvalutare qualcuno, in modo inconscio, percependolo come tutto quello di cui abbiamo bisogno.

⁴² Freud, Anna. *L'Io e i meccanismi di difesa*. Giunti Editore, 2012.

44

C'è sempre un modo in amore. L'idealizzazione del partner, insieme a una *svalutazione di sé stessi*, porta a investire eccessive energie nella relazione favorendo uno squilibrio che potrebbe portare a:

- Minore autostima.
- Consentire all'altro di umiliarci o manipolarci.
- Perdere la propria individualità.
- Ansia e tristezza quando non c'è il partner.
- Vivere la vita di un'altra persona.

Questo succede quando cerchiamo una relazione a tutti i costi e mettiamo il partner davanti a noi, ci perdiamo nel voler rincorrere

aspettative

fantastiche

sull'amore

ideale,

dimenticandoci di conoscere *davvero* l'altra persona.

Vivere nella fantasia alimenta la fantasia stessa.

Alla fine di questo processo, quando ci rendiamo conto che la persona non corrisponde al nostro ideale, il rapporto può interrompersi oppure prendere una strada più razionale.

Tornare alla realtà è frustrante, ma è un passaggio obbligato, conferma che stiamo con la persona con la quale vogliamo veramente stare, che viviamo un *amore reale*, senza aver perso la nostra individualità.

L'amore è una *sfida continua*: due persone si vivono per la loro *essenza*, che ci sia armonia o conflitto, felicità o rabbia.

Si sta veramente insieme quando nessuno dei due scappa dall'ombra dell'altro.

45

C'è sempre un modo in amore Per amare realmente è opportuno:

- Prenderci cura di noi stessi. Il dialogo interiore è fondamentale per non dimenticare di essere anche noi importanti per chi ci ama.
- Essere assertivi. Essere chiari su quello che vogliamo e stabilire dei limiti, capire che entrambe le persone della coppia hanno qualità e difetti.
- Rispettare i nostri e altrui limiti. Amare non significa sacrificarsi. Diamo e chiediamo senza che ci sia bisogno per qualcuno di rinunciare alla propria individualità.
- Continuare a investire su di noi. È possibile amare senza trascurarsi, possiamo sempre migliorarci, per noi, e per offrire qualcosa di bello all'altro.

L'amore non ferisce nessuno; se sentiamo di essere stati feriti, è stato qualcos'altro. Dipende da noi cosa vedere di ciò che accade nel rapporto, nel partner e dentro di noi. E siamo sempre noi a poter decidere di cambiare la situazione.

“Ogni cosa è fatta di tre punti di vista: Il mio, il suo, e la verità”.

(Oriana Fallaci)

46

C'è sempre un modo in amore **Come capire se è l'amore della nostra vita?**

Meglio non lasciarsi troppo andare, ma nemmeno rimanere più del dovuto sulla difensiva. Per avere un punto di vista ottimale bisogna saper gestire le proprie emozioni, vivendole senza farsi trascinare.

Non è semplice riconoscere quando un *grande amore* entra nella nostra vita, ma ci sono alcune condizioni che possono farcelo intuire.

1. Siamo felici. Quando alla sola vista del partner ci sentiamo meglio, quando c'è empatia e rispetto reciproco ed ognuno è libero di ricercare la propria felicità.
2. Ci dimentichiamo l'ex. Un amore che riesce a spazzare via il pensiero dell'ex è sicuramente un amore importante, perché significa che ci sentiamo sicuri all'interno di esso e non abbiamo paura di attraversarlo.
3. Ci facciamo tante risate. Sentendoci liberi di vivere la relazione riusciamo a goderci il momento presente, impariamo a divertirci e stabiliamo le basi per la complicità.
4. Il partner è attento ai nostri bisogni. Non dobbiamo chiedergli cosa ci fa stare bene, lo scopre da solo e lo stesso riusciamo a fare noi.
5. Ci conosce. Ci sentiamo liberi di raccontare tutto permettendo all'altra persona di conoscerci veramente, ci riusciamo perché ci fidiamo e non ci sentiamo giudicati.
6. Ogni giorno è migliore del precedente. È un grande segno di amore, ogni giorno si vuole dimostrare il proprio affetto e non solo la parte migliore di sé.

47

C'è sempre un modo in amore 7. Ci sentiamo liberi. Non sentendoci giudicati ci sentiamo liberi di essere noi stessi e di mostrarci per quello che siamo, condividendo le cose belle ma soprattutto le debolezze, trovando un valido alleato.

8. Il partner ci sostiene. C'è sempre quando è necessario, ci riempie le giornate, anche quelle storte, ci aiuta a mantenere solida l'autostima ed è un supporto leale.

9. Ci sentiamo così per la prima volta. Questo è un punto importante, se sentiamo speciale ed unica ogni relazione probabilmente non lo è stata nessuna.

10. Ammiriamo il partner. Diverso dall'idealizzarlo, amiamo le sue doti così come i suoi difetti, i quali non lo rendono meno perfetto ma più *speciale*. Siamo stimolati ad approfondire sempre più la sua conoscenza.

11. Non c'è rancore. Entrambi si sono scelti con consapevolezza ed onestà, ciò infonde sicurezza nella coppia senza sentire il bisogno di dimostrarsi gelosi o possessivi.

12. La persona amata fa parte della famiglia. È un punto che se presente può evitare molti problemi futuri. Il partner che si inserisce bene nella nostra famiglia e ne capisce l'importanza che questa ha per noi è predittore di una relazione duratura.

48

C'è sempre un modo in amore **Facciamoci trasportare dall'amore.**

Amare è un rischio che vale la pena di correre: se vinci, sarai felice, se perdi, sarai saggio.

Quando ci innamoriamo, corriamo un rischio, un rischio che può farci paura, ma al quale non dobbiamo permettere di impedirci di godere di questo momento.

L'amore è per i *coraggiosi*. La possibilità che l'altra persona non ricambi i nostri sentimenti c'è sempre, così come mille altri dubbi: gli piaccio? Non gli piaccio? E se gli piaccio perché gli piaccio proprio io? Ma mi ama? Gli piaccio ma non mi ama?

Litigheremo? E se mi lascia cosa farò? E così via all'infinito...

Dobbiamo prendere atto che l'incertezza esiste e va affrontata, sempre meglio una delusione che un *rimpianto*, la prima passa, il secondo *logora* lentamente.

Le garanzie in amore non esistono, forse le cose andranno male, forse finiranno prima di iniziare, forse il nostro amore non sarà corrisposto, oppure andrà tutto bene.

Il rischio è un elemento essenziale nella vita: Chi non si assume rischi non può avere successo.

Tutti temiamo il rifiuto. La paura fa parte del nostro istinto di sopravvivenza, è utile ma va gestita, limitata, non deve paralizzarci. Se non tentiamo, se rimaniamo nella nostra comfort zone, non sapremo mai cosa potrebbe succedere.

Come abbiamo visto l'amore è complicato, nella corrispondenza dei sentimenti intervengono moltissime variabili come il tempo, che può essere quello giusto oppure no, le persone, amorevoli o dannose, noi stessi, pronti o meno.

Il futuro è sempre incerto, per questo è importante godersi il presente, il *qui ed ora*. Lasciamoci trasportare dai sentimenti.

49

C'è sempre un modo in amore L'amore esiste per essere goduto, per essere vissuto, per farci assaporare dolci sensazioni, non per soffrire.

Ci si deve immergere perdendo le nozioni di tempo e spazio, vivere il momento e apprezzare le emozioni che si vivono.

“E il naufragar m'è dolce in questo mare”.

Senza preoccuparsi del domani, che nessuno può conoscere.

“Del doman non v'è certezza”.

Se impariamo ad amare anche noi saremo amati, tutto ciò che seminiamo è anche ciò che poi raccoglieremo.

Per amare bisogna innanzitutto amarci, ad essere felici anche senza un partner accanto. Non possiamo chiedere ad un'altra persona di renderci felici e soddisfare i nostri bisogni. È una nostra *responsabilità*.

In coppia si è più felici, a patto che si stia bene anche da soli.

Niente può riempire il vuoto del *non essere*, chi non trova la felicità per sé stesso, non la troverà in nessun'altra persona.

L'amore è come disegnare, ma senza gomma.

50

C'è sempre un modo in amore 3

LA VITA DI COPPIA

Formata la coppia ci si deve impegnare a mantenere viva la fiamma dell'amore, affrontando insieme, tutte quelle difficoltà che la quotidianità propone.

Il rapporto muta e si evolve man mano che passa il tempo, da una parte la convivenza rafforza il legame, dall'altra scaturlisce circostanze che rischiano di deteriorarlo. Iniziano a fare la loro comparsa i primi problemi e i primi dubbi, se vale la pena continuare o meno. Tante piccole sfide che senza un buon *lavoro di squadra* non possono essere superate.

Parole dolci e gesti affettuosi sono tipici della fase dell'innamoramento, certo, questi non devono mai mancare, ma è anche normale che diminuiscano una volta che il rapporto si è stabilizzato. Entrambi gli

elementi della coppia portano dentro di loro un *mondo diverso*, delle storie e delle abitudini uniche, amalgamare e far collimare stili di vita diversi non sempre è così naturale e semplice.

Una bella coppia non è una coppia perfetta, ma una coppia imperfetta che riesce a sfruttare le diversità reciproche.

I partner devono trovare un compromesso per ovviare alle rispettive diversità, hanno bisogno di accordi per convivere in armonia e per questo viene stilato un “*contratto di coppia*”, un codice di comportamento, solitamente implicito⁴³.

Generalmente sono accordi ufficiosi e non ufficiali, spontanei, che non sempre vengono messi in pratica, dove uno dei due partner, più che per convinzione del patto in sé, cede alle esigenze dell’altro per non affrontare un eventuale conflitto.

⁴³ Gius, Erminio, and Adriano Zamperini. La relazione di coppia: percezione di causalità e attribuzione di responsabilità. F. Angeli, 1995.

51

C’è sempre un modo in amore Le tensioni fanno parte del rapporto, nella routine quotidiana entrano in gioco variabili importanti come fedeltà, attenzione, comprensione dei bisogni del partner e disponibilità. Può capitare allora che un membro della coppia non si senta a suo agio in una determinata situazione e venga meno al rispetto del patto, giustificandosi con il fatto che non esistevano accordi espliciti o che non erano stati compresi a sufficienza.

Ecco perché gli accordi impliciti non sono la soluzione migliore, meglio preferire un vero e proprio *contratto di coppia esplicito*.

Il contratto di coppia.

La convivenza è più armoniosa quando viene stretto un patto *condiviso* da entrambi i partner, tutti hanno chiare le regole del gioco, è un modo pratico per affrontare obblighi e doveri ed evitare inutili tensioni.

Le regole fanno riferimento principalmente:

- Alle mansioni domestiche.
- Alla gestione dei soldi.
- Al comportamento con gli altri (famiglia, amici, colleghi).
- Eventuali crisi (tradimento, vuoti affettivi, problemi di salute).

Naturalmente non deve essere inteso come un regolamento vero e proprio da appendere in casa, l'applicazione troppo rigida del contratto andrebbe a togliere *spontaneità* alla relazione. Nel rapporto entrano in gioco sentimenti e aspettative di cui non sempre si è consapevoli, l'amore non può essere ridotto a una serie di regole.

Tuttavia, quello che conta è parlare sempre apertamente degli argomenti spinosi o degli eventuali problemi prima che questi diventino delle vere e proprie crisi.

52

C'è sempre un modo in amore. Non si deve aver timore di affrontare temi delicati per paura di compromettere l'armonia della coppia. Prima o poi è normale che questi problemi si verifichino, meglio parlarne in tempo, quando è possibile discuterne con calma e lucidità, stabilendo delle regole esplicite concordate.

Le sette qualità essenziali per un amore duraturo.

Perché i due partner possano edificare un amore duraturo è necessario che nella relazione si diano e si ricevano reciprocamente: fiducia, rispetto, sostegno, onestà, equità, libertà e comunicazione.

1. Fiducia. Significa non avere il bisogno di controllare quello che l'altro fa, ci fidiamo e sappiamo che possiamo *condividere apertamente* sia cose belle che brutte.

2. Rispetto. È riuscire ad accettare il partner *così com'è*, lasciandolo libero di seguire il suo percorso e i suoi desideri personali, senza obbligarlo a adattarsi alle nostre esigenze.

3. Sostegno. Nel rapporto di coppia è importante saper riconoscere i bisogni dell'altro differenziandoli dai nostri così da poterlo *aiutare nelle difficoltà*.

4. Onestà. La *sincerità* nella coppia è tutto, sia verso noi stessi che verso il partner. I nostri desideri, sogni e aspirazioni devono essere ragionevoli e non violare i diritti dell'altra persona.

5. Equità. L'amore si alimenta con uno *scambio* equilibrato tra dare e ricevere, nell'altruismo reciproco l'insieme è più dei singoli partner.

53

C'è sempre un modo in amore 6. Libertà. dobbiamo preoccuparci per il partner, ma anche per noi stessi. Ciascuno deve mantenere la propria personalità esercitando un *individualismo* responsabile.

7. Comunicazione. In qualsiasi relazione la comunicazione *efficace* è importantissima: nel dialogo, perché non sempre si potrà condividere lo stesso punto di vista, ma anche nella negoziazione, dato che per poter giungere a un accordo è necessario dialogare con tranquillità.

È fondamentale riconoscere le dimostrazioni di attenzione e di affetto, senza darle mai per scontate, che ci sia reciprocità, prendendosi sempre cura l'uno dell'altra.

L'amore nasce spontaneo, inspiegabile e magico.

Ma dopo va nutrito. Che senza reciprocità appassisce.

Entrambi i partner hanno delle responsabilità: quando qualcosa non funziona il problema è della coppia e va risolto insieme, senza che uno si senta più in difetto dell'altro. Una coppia solida riesce a trovare il giusto compromesso facendo leva sui punti di forza di ognuno senza rinfacciare debolezze.

Ecco perché è importante comunicare efficacemente, permette di arrivare ai giusti compromessi, ad essere realisti per capire cosa possiamo o cosa non possiamo fare.

È fondamentale che i partner propongano i cambiamenti in modo rispettoso, senza *manipolare* l'altro, senza volere a tutti i costi farlo assomigliare alla "*dolce metà ideale*" che ci si aspettava.

Prendere o lasciare.

Solitamente è nelle differenze tra coppia ideale e coppia reale che si trovano i comportamenti dell'altra persona che infastidiscono. Ecco perché è importante *investire* in un amore sincero fin da subito, prima o poi queste problematiche verranno a galla inevitabilmente.

54

C'è sempre un modo in amore Quando ci scontreremo con abitudini consolidate, come ad esempio fumare in casa, possiamo parlarne e chiedere di cambiare abitudine o possiamo accettare la situazione.

Quello che non dobbiamo mai *sopportare* sono i comportamenti che minano la nostra persona, come la violenza, sia fisica che psicologica.

Non si sceglie di avere una persona accanto per peggiorare la propria vita, ma per migliorarla.

E se l'amore non porta a questo o non è amore o è un amore malato.

(Osho)

55

C'è sempre un modo in amore **Le regole per una sana indipendenza nella coppia.**

Non per forza il rapporto di coppia obbliga a passare tutto il tempo insieme al partner, questo può portare a sentirsi soffocati e senza progetti personali da attuare. L'indipendenza è essenziale per una relazione sana e duratura,

avere del tempo da dedicare a noi stessi, uno spazio personale dove riflettere, uscire con i propri amici o avere progetti personali.

Se non si riesce a mantenere una discreta *indipendenza* si può arrivare a credere di non essere in grado di fare nulla senza il sostegno del partner, rifugiandosi così in una zona di comfort di dipendenza emotiva.

Essere indipendenti non significa però mettere le proprie ambizioni e i desideri personali in primo piano rispetto a quelli del partner. Significa stabilire un buon livello di *interdipendenza* nella coppia, comprendere che si può stare bene sia insieme che come singoli individui, godersi le proprie passioni personali e dare il giusto valore al tempo trascorso insieme.

Per mantenere *un'indipendenza sana* nella coppia dobbiamo:

- Essere sinceri. Questo è possibile quando la comunicazione è aperta ed efficace. Non significa dare sempre spiegazioni di tutto ciò che facciamo, significa non tenersi *segreti* che possano alimentare dubbi, equivoci e gelosie.
- Prendersi i giusti spazi. Stabilire insieme i propri *confini* e bisogni di indipendenza ha degli effetti positivi nel rapporto di coppia sia perché ci consente di evolverci individualmente, sia perché ci fa apprezzare di più i momenti trascorsi insieme al partner.

56

C'è sempre un modo in amore

- Godersi i propri spazi. Se abbiamo stabilito dei confini poi dobbiamo saperli apprezzare, valorizzare la nostra dimensione personale costruendoci un rifugio di pace e relax. Non deve essere uno spazio fisico inaccessibile per il partner, ma semplicemente uno spazio dove per entrare bisogna chiedere il *permesso*, fatto anche di passeggiate, sport, film o tutte quelle attività che ci piaceva fare prima di stare con il partner.

Se per la tua gioia hai bisogno del permesso di altri, sei proprio un povero sciocco. (Hermann Hesse) 57

C'è sempre un modo in amore **Crescita individuale, sacrifici e tempi della coppia.**

L'amore è un *viaggio*, ma spesso lo vediamo come una *destinazione*, un punto di arrivo, concezione che induce ben presto la relazione ad essere insoddisfacente.

La maggior parte delle persone non è innamorata, semplicemente sta con qualcuno, nell'immaginario collettivo basta la soddisfazione personale e l'impegno a mantenere la relazione per definirsi una coppia.

Questa visione superficiale porta ad *accontentarsi* del partner per mantenere la relazione, a fare dei sacrifici e delle rinunce, a reprimere istinti, sentimenti e aspirazioni fino a trasformarsi in persone diverse. Nella relazione è normale che affiorino ferite del passato e spesso ci si aspetta che sia il partner a doverle guarire, a riempire i vuoti e portare la felicità dove prima non c'era. Chiedere all'altra persona di soddisfare i nostri bisogni può funzionare per un po', ma è scontato che rimarranno dei bisogni inappagati e allora in risposta appare *l'insoddisfazione*.

Pensare che l'amore sia la soluzione a tutti i problemi personali è un grave errore. Freud diceva che l'amore non equivale a incontrarsi, ma a *ritrovarsi*. Ritrovare tutta la *costellazione affettiva* del nostro essere, l'affetto della madre, del padre, di tutte le relazioni dell'infanzia e dei precedenti partner⁴⁴.

Per alcuni l'amore di coppia rimane una sorta di terra promessa, per altri diventa l'isola che non c'è.

Cercare la felicità fuori di noi è come aspettare il sorgere del sole in una grotta rivolta a nord. (Proverbio tibetano) In una relazione sana i due partner hanno uno scopo in comune, molto più grande della gratificazione personale e si impegnano insieme per raggiungerlo: la *crescita consapevole*.

⁴⁴ Galimberti Umberto. Le cose dell'amore. Feltrinelli Editore, 2010.

C'è sempre un modo in amore. Invece di rinunciare a parte di loro stessi per adattarsi all'altro i due partner crescono insieme individualmente.

Quando ci innamoriamo di qualcuno senza ancora conoscerlo è perché in realtà ci stiamo innamorando dell'idea dell'amore. Serve tempo per stare seriamente in armonia con una persona.

La motivazione a crescere insieme deve venire da entrambi, è il motore della relazione, il compito del partner non è quello di riempire i nostri vuoti, non è darci ciò che ci manca, ma *aiutarci ad ottenerlo*. Quando si è disposti a crescere insieme è più semplice accettare i problemi, passati, presenti e futuri, perché entrambi sanno che è possibile evolversi verso una nuova realtà.

La realtà della coppia.

Non possiamo mettere la nostra felicità nelle mani di un'altra persona, perché prima o poi potrebbe portarsela via.

La felicità viene da dentro di noi, ed è solo nostra la *responsabilità* di riuscire a trovarla.

Non c'è crescita senza il rispetto dei tempi della coppia.

Il tempo per persona amata.

Una delle frasi che abbiamo più paura di sentire è “*ho bisogno di un po' di tempo*”. Bastano queste poche parole per farci sorgere mille dubbi rispetto al partner: se ha smesso di amarci, se vuole lasciarci o se c'è un'altra persona di mezzo.

Delle volte, un periodo di pausa può salvare il rapporto, ma meglio non correre questo rischio, meglio prevenirlo imparando a conoscere realmente il proprio partner.

La cosa più impegnativa non è tanto conoscere i bisogni dell'altra persona, ma riuscire a rispettarli quando questi sono lontani dai nostri. Ad esempio, non è difficile capire che all'altra persona piace uscire con gli amici o le

amiche per raccontare magari qualcosa che non dice a noi, come qualche vecchia storia di gioventù. Il difficile sta nel mettere da parte la *gelosia*.

59

C'è sempre un modo in amore *Il tempo per noi stessi*.

Così come dobbiamo accettare e rispettare i bisogni del partner, dobbiamo anche soddisfare i nostri. Un grande errore che spesso commettiamo è quello di privarci delle cose che ci facevano stare bene prima di stare insieme all'altra persona per paura di ferirla o per evitare discussioni.

Molte persone quando iniziano una nuova relazione tagliano fuori amici e famiglia, invece è importante saper conciliare la vita di coppia con gli altri legami affettivi trovando il *giusto equilibrio*.

Se non stiamo bene noi stessi, difficilmente potremo far star bene l'altra persona.

Il tempo per la coppia.

Uno dei motivi più frequenti che causa la rottura dei rapporti è il poco *tempo di qualità* condiviso. L'amore è come una pianta che ha bisogno di cure e attenzioni continue per crescere in salute: affetto, attenzione, e dimostrazioni d'amore non devono mancare mai. Meglio poco tempo insieme ma di qualità.

Il motore delle relazioni è quello di ricercare la propria felicità insieme, trovando il giusto equilibrio che rispetti i tempi personali, del partner e della coppia.

L'amore è complicità, creare un mondo dove sentirsi al sicuro, fatto di impegno e libertà, è scegliere di nuovo la stessa persona ogni giorno.

È rendersi conto che le cose belle vanno guadagnate, che servono tenerezza, rispetto ed affetto reciproco. Non si può chiamare amore se ci sono gelosia, possessività e maltrattamenti.

Non è amore se per tenerlo in vita si deve rinunciare a sé stessi.

Non fermarti in un luogo in cui non puoi fiorire, neanche se ti piace.

Mettere da parte ciò è importante per piacere al partner significa *perdere l'identità*. L'amore richiede impegno, mai sacrifici.

60

C'è sempre un modo in amore Qualcuno dice che i grandi amori richiedono sacrificio, che più grande è la rinuncia, più importante è la relazione.

Ma rinunce regolari ci consumano fino a trasformarci in persone diverse.

A volte dei sacrifici sono necessari, ma solo quando sono vissuti senza la sensazione di perdita di una parte di sé, devono nascere dalla nostra volontà, come atto per saldare un legame e che sottolinea il nostro impegno.

Talvolta siamo obbligati a fare qualche sacrificio affinché la relazione abbia un futuro, è un mezzo per raggiungere un fine, dove i guadagni superano le perdite e che aiutano entrambi a crescere come coppia

Può capitare che in momento della relazione si arrivi alla scelta di strappare le proprie radici, lasciare la casa o la città per avvicinarsi al partner: non deve essere vissuto come un sacrificio, ma come un momento nel quale si riprogramma la vita.

Il sacrificio, se sofferto, ha un impatto negativo all'interno del rapporto, può portare a costruire relazioni con licenza di abuso emotivo e perdita della propria identità.

Solitamente quando si fa una rinuncia per compiacere il partner si tende a nascondere il *costo emotivo* da essa derivato, a razionalizzare queste concessioni pensando che sia la cosa giusta da fare. In questo modo il partner, non conoscendo il reale valore della rinuncia, la considera come un gesto dovuto e si sente in diritto di poter chiedere sacrifici ancora più grandi.

Sacrificarsi senza sottolineare il costo emotivo porta a frustrazione e infelicità fino al momento dove richieste eccessive causeranno la rottura del

rapporto.

Se il partner non apprezza o non è consapevole di questo costo emotivo allora la fiducia si ossiderà lentamente, finché, prima o poi, non affioreranno i risentimenti. Ogni parte di noi a cui abbiamo rinunciato lungo il cammino non tornerà più, si 61

C'è sempre un modo in amore perderà per sempre, ma continueremo a sentirne il peso.

I sacrifici in amore possono portare a creare un debito emotivo e al ricatto: *“dopo tutto quello che ho fatto per te, tu adesso non puoi rinunciare a questo?”*.

Chi intende la relazione in termini assoluti *“io ti do tutto e anche tu mi devi dare tutto”* si sentirà obbligato a sacrificare parte della propria identità. Quello che davvero conta nella coppia non è sacrificarsi continuamente, ma sapere che entrambi i partner sono disposti al sacrificio se dovesse esserci una circostanza straordinaria che lo richieda.

È importante che ogni elemento della coppia sia consapevole di poter contare sull'altro nel momento del bisogno, non che rinunci continuamente a qualcosa⁴⁵.

I sacrifici in amore devono verificarsi solamente in presenza di un *valido motivo*, non c'è bisogno di diventare qualcuno che non siamo o cedere di fronte a un ricatto emotivo.

La relazione può richiedere in alcune situazioni un sacrificio, ma questo non può essere la *norma*. Le concessioni continue erodono la nostra identità. Quando facciamo una rinuncia dobbiamo far capire in modo chiaro che il nostro gesto ha un costo emotivo, *diamo voce ai nostri sentimenti*.

Non è vero che in amore tutto è concesso, non deve essere una pira dove bruciare sogni, identità e valori, altrimenti arriverà il giorno in cui emergerà la frustrazione nei confronti di quella persona per la quale abbiamo deciso di dimenticare noi stessi.

Amare deve favorire la crescita personale, non ostacolarla. I due partner si impegnano insieme ad alimentare il rapporto, ma ad un patto: non fare nulla che possa tradire sé stessi.

Un sacrificio protratto nel tempo può rendere il cuore una pietra.

(William Butler Yeats)

45 Van Lange, Paul AM, et al. "Disponibilità al sacrificio nelle relazioni strette". *Giornale di personalità e psicologia sociale* 72.6 (1997).

62

C'è sempre un modo in amore **Possessività, gelosia e dipendenza emotiva.**

Sentirsi amati non significa avere il diritto di trattare il partner come un *oggetto* di proprio possesso. Le persone entrano ed escono dalla nostra vita, non possiamo affidarci a loro totalmente perché non possiamo trattenerle contro la loro volontà.

Stare con una persona significa che questa ci ha scelto senza sentirsi obbligata, che condivide la sua vita con la nostra spontaneamente, libera, perché lo vuole.

Confondere l'amore con il possesso porta a distruggere sia la relazione che il partner.

Ma perché vogliamo possedere l'altro? Perché o abbiamo una concezione errata dell'amore o perché dietro a questo comportamento si cela la *paura* ingiustificata di perderlo e di *rimanere soli*.

L'amore non è una gabbia, così come libertà non significa stare da soli.

Iniziare una relazione con alte aspettative è un errore. Così come pensare alla possibilità che questa possa finire prima del previsto, o che non sia eterna e che prima o poi torneremo di nuovo a stare in solitudine, ci conduce silenziosamente a soffrire nel dubbio senza che ce ne rendiamo conto.

L'amore è la libertà di volare insieme. È lasciar essere, senza possedere.

La manifestazione tipica del possesso è la *gelosia*, spesso associata alla falsa credenza che sia sinonimo di amore, quando invece può sfociare in maltrattamento fisico e psicologico.

Essere gelosi non significa amare di più una persona, significa che abbiamo paura di perderla e stiamo vivendo una situazione di insicurezza emotiva. Alle volte, se è giustificata, può essere un campanello di allarme per monitorare e correggere le dinamiche della relazione.

63

C'è sempre un modo in amore La gelosia è *sana* quando esiste un reale distacco dal partner e il fine è quello di superare la difficoltà, ristabilire l'equilibrio nel rapporto e rafforzarlo. Solitamente si attiva quando ci sentiamo ignorati o quando le attenzioni della persona amata non si concentrano abbastanza su di noi ma più verso altre persone.

È un sentimento sano quando possiamo individuarne la motivazione scatenante, ad esempio un'altra persona, quando possiamo *verbalizzarlo* e poterlo fare presente all'altro. Non c'è niente di male ad esporre le proprie paure e i propri timori, fa parte del sano rapporto di coppia.

La gelosia è un sentimento utile alla nostra sopravvivenza, è radicato dentro di noi fin dalla nascita, quando la vicinanza dell'adulto era indispensabile e l'allontanamento era motivo di paura. Basti pensare alla gelosia tra fratelli, fa parte di noi.

Per questo un *pizzico* di gelosia nel rapporto non fa male, serve a segnalarci che bisogna risolvere qualcosa che è fonte di insicurezza e diffidenza, a dirci che c'è il pericolo di perdere l'affetto del partner. Il problema sorge quando la gelosia non si riduce una volta risolto il problema, quando si tende ad interpretare invece che a chiedere, creando malintesi e vedendo atteggiamenti fastidiosi del partner ovunque. In quel caso è diventata patologica⁴⁶.

La gelosia patologica è collegata ad una bassa autostima, ci si sente insicuri in qualsiasi situazione, reale o immaginaria. Non si ha consapevolezza delle proprie paure e non si tenta di risolvere la situazione, ogni azione del partner viene interpretata come mancanza di attenzioni in modo spropositato.

L'amore ti prende per mano, la gelosia per il collo.

Chi è rimasto ancorato ai modelli di legame tipici dell'infanzia può *strumentalizzare* la gelosia e utilizzarla come arma di dimostrazione d'amore.

46 Cappellari, L., and M. Callegaro. "Gelosia normale e gelosia patologica."

Psichiatria Generale e dell'età Evolutiva 28.2 (1990).

64

C'è sempre un modo in amore Si cerca di far ingelosire il partner facendogli credere che il rapporto possa finire da un momento all'altro se non dimostra continue attenzioni. Una vera e propria *manipolazione emotiva*⁴⁷.

L'amore basato sulla continua preoccupazione di perdere il partner fa sviluppare dipendenza per l'altra persona e a lungo andare finisce per corrompere irreparabilmente il rapporto.

L'amore può trasformarsi in una dipendenza affettiva, ma la dipendenza affettiva non si trasforma mai in amore.

(Enrico Maria Secci)

Non riuscire a distinguere l'amare dall'essere dipendenti è uno degli errori più frequenti nelle relazioni di coppia.

Ma quali caratteristiche distinguono la persona dipendente?

1. Non sa stare da sola. Sente il bisogno continuo di avere qualcuno al proprio fianco, non riesce a godersi la solitudine perché si reputa incapace

di vivere senza un partner, per questo finita una relazione tende ad instaurarne velocemente un'altra.

2. Ha una bassa autostima. Non amandosi cerca l'approvazione nell'altra persona. L'affetto del partner sostituisce quello che non riesce a provare da sola.

3. Non sa dire di no. La persona dipendente vive costantemente con la paura che il rapporto finisca e per questo non esprime dissenso, preferisce rinunciare alle proprie idee e bisogni pur di compiacere l'altra persona per evitare il rischio della rottura del rapporto.

47 Ghezzi, Nicola. Quando l'amore è una schiavitù. Come uscire dalla dipendenza affettiva e raggiungere la maturità psicologica. Franco Angeli, 2011.

65

C'è sempre un modo in amore 4. Mette la relazione davanti a tutto. Per la persona dipendente il rapporto è più importante di tutto, anche della famiglia e degli amici ma soprattutto di lei stessa.

Il partner del dipendente emotivo abitualmente è una persona sicura di sé, egocentrica e dominatrice.

Uno degli aspetti che sostiene l'instaurarsi della dipendenza affettiva, oltre ad una certa predisposizione caratteriale, è la mancanza di una comunicazione efficace. Nel rapporto di coppia è vitale stabilire i giusti confini, difendere il proprio spazio personale per poter vivere più serenamente quello condiviso. Molti dei progetti personali sono impossibili da realizzare se passiamo ogni singolo istante insieme al partner.

È fondamentale una comunicazione *funzionale*, non dovrebbe essere un problema o destare preoccupazioni informare il partner dei propri progetti.

Il rapporto di coppia si basa sulla fiducia. Troviamo la più grande forma di libertà quando siamo grati del tempo che l'altra persona ci dedica. In questo modo, possiamo valorizzare la persona che abbiamo accanto e ogni suo

gesto nei nostri confronti, senza pensare che sia *dovuto* o sia obbligata a farlo.

Una relazione è sana quando è basata sullo *scambio libero*, sul gioco di squadra nel quale nessuno perde. Ci si concede al partner in modo libero e cosciente, entrambi hanno la possibilità di realizzarsi, liberi dalla paura dell'abbandono e dall'ansia di rimanere soli.

Non importa *quanto* veniamo amati, bensì *come* veniamo amati. Non esistono bisogni ossessivi ma forza e generosità, che si creano partendo dalla fiducia e dalla complicità. Nessuno è responsabile di salvarci, questa responsabilità è solo nostra.

Pochi sanno essere liberi e pochissimi sanno cosa vuol dire esserlo.

(Marguerite Yourcenar)

66

C'è sempre un modo in amore **Come non far svanire l'amore e come rafforzarlo.**

Avere un rapporto di coppia stabile non è semplice ma nemmeno impossibile. In amore non esistono ricette o formule magiche, è una *fiamma* che a volte arde imponente e altre volte fiebile, ma se si è capaci ad alimentarla, non si spegnerà mai fino ad estinguersi.

Amare è un atto semplice e spontaneo, siamo noi che finiamo per renderlo complicato. Ecco dieci consigli per mantenere viva la relazione di coppia.

1. *Godersi l'intimità.* La sessualità è una componente fondamentale del rapporto di coppia e per questo va coltivata. Naturalmente ci saranno degli alti e bassi, ma le manifestazioni di affetto, come carezze, baci, o delle semplici risate, non devono mai mancare.

2. *Non soffocare il partner.* Nessuno appartiene a nessuno e ognuno ha i suoi spazi personali. La possessività deve lasciar spazio alla fiducia e alla

indipendenza reciproca, la gelosia deve essere usata con parsimonia, quel che basta per accendere la passione, non di più.

3. *Comunicare.* La mancanza di dialogo nella coppia è uno dei motivi più frequenti che porta alla rottura dei rapporti. La comunicazione è importante perché dà forma ai sentimenti, se amiamo qualcuno, ma non glielo diciamo, è come se tale sentimento non esistesse.

4. *Meglio poco tempo ma di qualità.* Solitamente quando la coppia è consolidata si assiste a una progressiva riduzione delle dimostrazioni di affetto. Quando c'è la sicurezza della vicinanza del partner si inizia a riprendere il proprio spazio personale, ma la relazione va coltivata tutti i giorni. È importante non tralasciare il romanticismo e godersi il tempo della coppia.

67

C'è sempre un modo in amore 5. *Sensibilità.* Dobbiamo imparare a conoscere il partner, a essere attenti a ciò che dice o non dice, a riconoscere i suoi stati d'animo e i suoi bisogni. Non per controllarlo, chiedere spiegazioni in un brutto momento può essere anche fastidioso, dobbiamo limitarci a esserci, a stargli vicino, facendogli capire che non è solo e se vuole siamo disposti ad aiutarlo.

6. *I panni sporchi si lavano a casa.* Mai rimproverare il partner in pubblico, specialmente se sono persone che conosce come amici e parenti. Si può discutere dei problemi, ma farlo davanti ad altre persone fa acquisire alla discussione una sfumatura umiliante e vendicativa.

7. *Rimanere coi piedi per terra.* Tutte le relazioni oscillano tra momenti belli, brutti e di stabilità. Se quelli brutti mancano totalmente allora il rapporto è stato idealizzato, se invece sono troppo frequenti probabilmente ci sono diverse incompatibilità. L'importante è rimanere realisti, le difficoltà servono a ridisegnare il rapporto, a rafforzarlo e a maturare come coppia.

8. *Continuare a crescere.* Per permettere alla coppia di crescere dobbiamo evolverci noi stessi per primi. Non dobbiamo chiedere al partner di

migliorare perché questo significherebbe che abbiamo delle mancanze da colmare.

Miglioriamo noi per primi così da permettere anche all'altro di farlo.

9. *Ognuno è responsabile per sé.* Il partner è responsabile di sostenerci, non di appagare ogni nostro bisogno ed essere la fonte di tutti i nostri piaceri. Rimaniamo sempre persone indipendenti: idealizzare l'amore condurrà a una delusione quando la persona amata non riuscirà più a soddisfare le illogiche aspettative.

68

C'è sempre un modo in amore 10. *Non accumulare la rabbia.* Tenerci dentro anche i più piccoli dispiaceri nel tempo fa nascere gli inferni più grandi.

Meglio compiere dei piccoli gesti per recuperare la calma e la stabilità del rapporto che far finta di nulla illudendosi che gli attriti scompaiano da soli.

Perché se incontrarsi resta una magia, è non perdersi la vera favola.

(Massimo Gramellini)

L'amore ha bisogno di essere *maturo* per essere forte. Nelle relazioni, così come in tutti gli ambiti della vita, si cresce e si apprendono nuove nozioni che ci portano a cambiare e ad essere quello che siamo, ma non tutti maturiamo negli stessi tempi, soprattutto in amore.

Una persona immatura avvertirà il bisogno di esercitare il *controllo* verso il partner, sentendolo come una sua proprietà che deve sorvegliare altrimenti potrebbe fuggire. Una persona matura ha bisogno del suo spazio e capisce che lo stesso vale per l'altro, lo lascia libero di allontanarsi, gli permette di crescere e godersi i suoi momenti personali⁴⁸.

“Se ami qualcuno lascialo libero. Se torna da te, sarà per sempre tuo, altrimenti non lo è mai stato.” (Richard Bach) Una persona matura comunica in modo efficace, è consapevole che discutere in modo

propositivo è meglio che criticare o negare i problemi, che questa strategia comunicativa riduce la possibilità che sorgano conflitti e instabilità ma anzi aumenta le alternative a disposizione per mantenere la coppia stabile.

I conflitti sono inevitabili nelle relazioni e hanno bisogno di tempo per essere risolti.

48 Natali, Livia, and Patrizia Vitale. "Willard Gaylin ed Ethel Person (a cura di), Passioni. Riflessioni sull'amore. Trad. di P. Meringolo, Firenze: Martinelli, 1989, p." *Psicoterapia e Scienze Umane* 27.1 (1993).

69

C'è sempre un modo in amore Il partner immaturo *perdona ma non dimentica*. Al primo momento utile rinfaccerà tutti i torti subiti, non difende la coppia ma solo lui stesso. Può succedere con i regali, fatti per essere poi ricevuti. Ciò porta a un continuo confronto di attenzioni dove prima o poi qualche aspettativa non verrà soddisfatta diventando motivo di discussione.

Le persone mature danno invece più valore ai *gesti simbolici*, come un abbraccio. Non fanno regali per vedere la reazione del partner, lo fanno semplicemente per il gusto di farlo, di vedere felice l'altro.

Si concentrano su ciò che c'è e non su ciò che manca.

Ciò a cui danno maggiore valore sono i gesti di affetto.

I regali più belli sono le persone, non le cose.

E non è la dimensione del dono che conta, ma la dimensione del cuore che lo dà.

Gli immaturi vedono il sesso come pura attrazione fisica, se non funziona è motivo di crisi profonda e spesso provoca la fine del rapporto. Le persone mature capiscono invece che questo è solo uno dei tanti aspetti della relazione, importante, ma non più degli altri e che può essere migliorato.

Sono le piccole attenzioni che fanno la differenza nel rapporto di coppia, quei gesti di affetto che si manifestano non solo con azioni o regali, ma

soprattutto con le *parole*.

Le *dediche d'amore* disegnano sorrisi e nutrono la relazione di quella luce di cui ha bisogno. Dimostrare apertamente le nostre emozioni e riconoscere l'importanza che la persona amata ha per noi è un'abitudine meravigliosa.

Le dediche d'amore esprimono rispetto, affetto e apprezzamento, non costano nulla e per questo non dobbiamo essere avari nel pronunciarle, sono sempre ben accette, sono i nutrienti emotivi per la relazione. Riconoscere il valore altrui dona colore e calore alla vita.

70

C'è sempre un modo in amore

“Ti voglio bene” – “ti amo” . È stato dimostrato che sentirsi dire spesso queste frasi rafforza l'autostima. Perché allora non pronunciarle? A volte non diamo voce ai sentimenti perché li diamo per scontati, quando la coppia è affiatata è sottinteso che ci si vuole bene reciprocamente, ma dato che non costa nulla meglio dirlo anche a parole e non solo con i fatti.

“Mi piaci perché vali” . Tutti abbiamo bisogno di sentirci dire che valiamo. Costruiamo l'immagine di noi stessi anche in base ai feedback delle persone intorno a noi e il valore di queste opinioni ha un peso diverso se ad esprimerlo è il partner. Far sentire apprezzata la persona amata aiuta a farla crescere e di conseguenza a mantenere il rapporto sano e stabile.

“Sei importante per me” . Sembra una frase scontata e per questo non la si pronuncia spesso quando invece è importantissima. Da una parte rafforza l'autostima del partner, dall'altra chiarisce che è importante *“per noi”*, il resto non conta. Detta nei momenti difficili è una frase che aiuta molto a sostenere l'altra persona.

“Ti auguro il meglio” . Con queste semplici parole si rende consapevole il partner che può contare sul nostro supporto e soprattutto è libero di inseguire i propri sogni. La felicità della coppia non deriva solo da quello che ci dà l'altro ma anche da cosa ottiene per lui.

La relazione matura giorno dopo giorno grazie alle esperienze condivise con il partner, i bei momenti o i successi, la sofferenza e le delusioni. Sono i dettagli, i piccoli gesti a tenere viva la fiamma dell'amore, nei momenti di monotonia e pesantezza colorano la routine e sono una dimostrazione di preoccupazione e di affetto verso l'altra persona⁴⁹.

49 Aquilar, Francesco. Parlare d'amore. Psicologia e psicoterapia cognitiva delle relazioni intime: Psicologia e psicoterapia cognitiva delle relazioni intime. Franco Angeli, 2015.

71

C'è sempre un modo in amore Non c'è bisogno di investire denaro nei dettagli, basta la creatività per dare un tocco di dolcezza, è fondamentale mettersi nei panni dell'altro per trovare ciò che è gradito.

Dobbiamo chiarire però che le manifestazioni di affetto non devono diventare la *routine*, altrimenti perderebbero di valore e soprattutto creerebbero delle aspettative elevate, difficili da mantenere tutti i giorni. Non è nemmeno necessario aspettare un'occasione speciale, come il giorno del compleanno o dell'anniversario, in queste date ci si aspetta una dimostrazione d'affetto, si perde l'effetto sorpresa e la gratificazione non è la stessa.

Il momento giusto per fare un regalo?

Quando ci sentiamo di farlo senza pensarci troppo.

Il rapporto è *bidirezionale* e si basa sul principio di *reciprocità*.

Le manifestazioni di affetto devono essere reciproche: è un bisogno proprio dell'essere umano quello di sentirsi speciale e di ricevere amore, così anche l'attenzione ai dettagli deve coinvolgere entrambi i partner.

Non accettiamo l'amore che non possiamo restituire, l'equilibrio della coppia si basa sulla reciprocità.

Sono tanti i piccoli *dettagli* che fanno la differenza, ma per notarli dobbiamo essere in grado di mettere da parte i nostri interessi e immedesimarci in quelli del partner, solo così possiamo capire cosa può rendere felice l'altra persona.

Si può fare una sorpresa andando a prenderla a lavoro, o preparando il suo piatto preferito, o regalando un gioco da fare in due, insomma, sono tanti i piccoli gesti che possono avere un valore immenso se fatti al momento giusto.

Un abbraccio è un grande dono – taglia unica, ed è facile per lo scambio.

72

C'è sempre un modo in amore Ecco alcune idee di alcuni piccoli grandi gesti sempre graditi⁵⁰.

Passeggiare insieme. Camminare mano nella mano è un modo simbolico di dimostrare che si ha un destino comune.

Il bacio del buongiorno. Non c'è modo migliore per iniziare una giornata, anche il caffè a letto non è male.

Il bacio della buonanotte. Anche questo sembra scontato, ma è importantissimo perché indica una sana routine, soprattutto se si chiude nello stesso modo anche una giornata dove c'è stata una discussione.

Messaggini (senza esagerare). Oltre a dimostrare che il partner è sempre nei nostri pensieri e che ci preoccupiamo è anche utile per sapere come comportarsi quando lo si rivedrà. Se è stata una brutta giornata magari è l'occasione giusta per mostrargli un gesto di affetto in più.

Interessi in comune (ma fatti separatamente). È il giusto compromesso tra il mantenere i propri spazi privati e il condividere esperienze che interessano entrambi. Per esempio, andare a correre: lo si può fare separatamente e poi raccontarsi che giro abbiamo fatto.

Andare a dormire insieme. Anche questo sembra scontato ma non lo è. È normale all'inizio della relazione perché molto spesso è collegato al sesso, ma quando il rapporto si stabilizza gli orari possono coincidere sempre meno. È giusto ritagliarsi il proprio spazio ma questo è uno di quei momenti che deve entrare a far parte della routine di coppia.

50 Goulston, Mark. Ascolta: scopri il segreto per comunicare con chiunque. Amacom, 2015.

73

C'è sempre un modo in amore *Uscite in pubblico.* Nei momenti di difficoltà e insicurezza uscire in pubblico manifestando all'esterno di essere una coppia la rafforza. Questo perché gli altri, non conoscendo i nostri problemi, vedranno solo il bello del rapporto e offriranno dei feedback in quella direzione.

74

C'è sempre un modo in amore **Il sesso nella coppia, strategie per migliorarlo.**

Il sesso è fondamentale nella vita di coppia, è molto più che divertimento, richiede comunicazione, conoscenza dell'altro, sapere cosa ci piace, fiducia e rispetto reciproco.

Diversi studi hanno evidenziato che le coppie soddisfatte della loro relazione hanno una buona vita sessuale e che quest'ultima è presente soprattutto quando i due partner comunicano e condividono diversi momenti positivi insieme.

A conferma di queste teorie altri studi hanno sottolineato che le coppie con scarsa frequenza di rapporti sessuali tendono ad essere più infelici, frustrate, con bassa autostima in entrambi i partner e più propense a chiedere il divorzio⁵¹.

Naturalmente ogni coppia è diversa e non esistono parametri validi per tutte le relazioni, ma da quanto è emerso da diverse ricerche, le coppie felici

hanno in media 3 o 4 rapporti sessuali al mese. Detto questo bisogna sempre tener conto di diversi fattori e soprattutto dell'età dei partner, sia per quanto riguarda l'aspetto biologico ma anche per quello relazionale.

L'importanza data al sesso e il modo di praticarlo può cambiare nel tempo così come altri aspetti della relazione.

Il sesso non va visto come un elemento esterno al sistema relazionale ma è uno dei tanti ingranaggi della vita di coppia e bisogna tener conto del modo in cui si instaura nel rapporto. Se la comunicazione o la condivisione del tempo cambiano, probabilmente cambierà anche la vita sessuale.

Per mantenere vivo il sesso nel rapporto di coppia il segreto è continuare ad *ascoltare* la persona amata, a parlare senza sentirsi in colpa.

51 Verde, Jole Baldaro, and Roberto Todella. "Luci e ombre nella coppia di oggi." Analisi dei mutamenti nelle relazioni tra uomini e donne.

75

C'è sempre un modo in amore La comunicazione è fondamentale e parlare è il modo migliore per risolvere i problemi, anche sotto le lenzuola.

Il sesso non è tutto, ma senza il sesso tutto è niente.

(Roberto Gervaso)

Il sesso è uno dei modi migliori per migliorare la qualità della relazione e della vita in generale dei due partner. Sono molti i benefici dell'attività sessuale: si vive più a lungo, migliora la qualità del sonno, aumenta la resistenza al dolore (sia fisico che mentale), aumenta il benessere psicologico (in particolare l'autostima) e la salute in generale.

Fare l'amore aiuta a mantenere l'equilibrio psicologico, fisico ed emotivo, permette di esplorare noi stessi e la nostra sessualità, una parte fondamentale della nostra identità.

Riuscire a comprendere cosa ci piace e cosa non ci piace non serve solo per conoscerci meglio, ma anche a sapere cosa poter chiedere al partner. Per

mantenere viva la sessualità è necessaria la volontà di entrambi i partner che può venire meno a causa di preoccupazioni o problemi derivanti da altri fattori della relazione.

La propensione al piacere dipende dal nostro stato sia fisico che mentale.

I benefici del sesso si manifestano solo nelle giuste circostanze, se lo si fa in modo meccanico e disinteressato, senza impegno o impauriti, una volta finito l'atto⁵², le sensazioni negative saranno superiori rispetto a quelle positive.

Detto questo, nel sesso non esiste la *normalità*, ogni persona lo vive diversamente e soltanto noi possiamo sapere se e come lo facciamo ci gratifica o meno.

⁵² Il nostro cervello libera endorfine quando si porta a termine l'attività sessuale, ciò aiuta a ridurre lo stress per un tempo limitato.

76

C'è sempre un modo in amore *Ci può essere amore senza sesso? Sì.*

Abbiamo parlato all'inizio dell'amore platonico e diversi studi hanno confermato che esistono alcune coppie che sono innamorate pur non praticando sesso da diversi anni⁵³.

Questo perché hanno una relazione stabile e gratificante e quindi non vogliono lasciare il loro partner ma allo stesso tempo non provano più attrazione sessuale verso l'altro.

E può esistere il sesso senza amore? Sì.

Pensare che ci sia bisogno dell'amore per fare sesso è un concetto romantico, in realtà il sesso corrisponde al piacere mentre l'amore all'impegno e di conseguenza a possibili problemi. Alcune volte si mette in chiaro che un rapporto sessuale "*non significa niente*" a livello affettivo ma è una sorta di

"*test di qualità*" che, se soddisfacente, potrebbe far iniziare la relazione.

La sessualità non è mai giusta o sbagliata, ognuno la vive in modo diverso, c'è anche chi non ne ha bisogno, come le persone asessuali, l'importante è sempre *comunicare* come la si vive al partner.

Fare l'amore e fare sesso non sono la stessa cosa. Fare l'amore significa amare l'interiorità del partner, la sua essenza che va oltre il contatto fisico, un erotismo che va oltre la barriera carnale.

Quando una coppia fa l'amore, sono presenti almeno quattro persone: la coppia in questione e le due persone a cui stanno pensando.

(Sigmund Freud)

53 Bogaert, Anthony F. e Stan Sadava. "Attaccamento degli adulti e comportamento sessuale". Relazioni personali 9.2 (2002).

77

C'è sempre un modo in amore L'amore lo si fa parlando col *corpo*: ci seduciamo attraverso i gesti e le emozioni, perché l'incontro più intimo tra due persone non è quello fisico, ma quando ci spogliamo delle nostre paure e ci mostriamo per quello che siamo, nella nostra *nudità emotiva*.

L'amore si fa con le *anime* ed i corpi intrecciati, uniti in una massima espressione affettiva. Quando il sesso non funziona è perché non abbiamo permesso alla nostra mente di entrare in connessione con quella del partner.

Il contatto fisico è solo una parte del fare l'amore, sono necessari tempo, ascolto, volontà di abbracciare le emozioni e di superare le insicurezze. Una sana relazione di coppia implica stima reciproca e comunicazione, che come i rapporti sessuali, devono essere frequenti e soddisfacenti.

Diverse ricerche sottolineano che grazie a rapporti sessuali regolari i livelli di ossitocina⁵⁴ vengono mantenuti alti potenziando l'attaccamento e l'impegno a restare insieme.

Il sesso non è allora solo una fonte di piacere ma è anche capace di aumentare il desiderio di vicinanza del partner, tuttavia, da solo non basta

per determinare il successo di una relazione.

Se il sesso è l'unica base della relazione, questa ha una data di scadenza.

Il sesso senza amore è l'espressione *egoistica* della nostra sessualità, un atto con cui soddisfiamo i nostri bisogni biologici, che non è sbagliato, ma che da solo è insufficiente a far funzionare una relazione. Così, anche il rapporto di coppia è incompleto senza sessualità, perché manca quell'unione reciproca che porta alla complicità e ad una crescita congiunta, si mette da parte la semplice soddisfazione di un bisogno primario per lavorare sulla passione unita alla dolcezza.

54 Questa sostanza è coinvolta in tutti i legami, nel parto e nell'allattamento e nel piacere erotico. Per questo viene anche chiamata l'ormone dell'amore e dell'attaccamento.

78

C'è sempre un modo in amore Sono diversi i fattori che influiscono sulla bassa qualità dei rapporti sessuali, in particolare la monotonia, l'abitudine, e la mancanza di novità. Le difficoltà in campo sessuale non sono mai delle situazioni definitive, non ci si deve rassegnare, fa parte delle sfide di coppia ed è possibile migliorare proprio come avviene in qualsiasi altro ambito relazionale.

Per migliorare il sesso nella relazione possiamo tenere presenti questi consigli⁵⁵:

Informarsi. Possiamo cercare nuove idee navigando nel web, l'importante non è tanto metterle in pratica quanto il cercarle *insieme*, già discutendone il dialogo diventerà uno stimolo molto eccitante e sicuramente verranno fuori nuove idee da applicare poi in modo personalizzato.

Accarezzare in modo "diverso" . Esiste una tecnica in psicologia che si chiama *focalizzazione sensoriale* utilizzata nel trattamento di alcuni disturbi sessuali per alleviare l'ansia legata al contatto intimo. Consiste nell'accarezzarsi, partendo *gradualmente* dalle zone considerate meno stimolanti, come le spalle, per poi proseguire gradualmente verso zone del

corpo più ricche di terminazioni nervose, come il collo o le mani, per arrivare poi ai genitali. L'obiettivo è arrivare a un rapporto sessuale completo in modo graduale e senza ansie, riscoprendo nuove parti del corpo stimolanti. Qualunque punto della nostra pelle è potenzialmente una zona erogena: più che il numero di terminazioni nervose la differenza la fa la capacità di stimolarle.

Lubrificare. Uno dei problemi più frequenti è la poca lubrificazione naturale, causata dall'avanzare dell'età o dalla scarsa eccitazione. Per ovviare a ciò si può provvedere oralmente o acquistando un gel lubrificante, l'importante è ridurre il dolore o il fastidio, i grandi nemici dell'eccitazione.

55 Aquilar, Francesco. "Psicoterapia dell'amore e del sesso." Milano: Franco Angeli (2006).

79

C'è sempre un modo in amore *Sperimentare*. Nella sfera sessuale, è molto importante avere immaginazione. Gran parte del rapporto si svolge nella nostra mente, meglio non essere sempre prevedibili, sia per sorprendere il partner che per interrompere la routine.

*Rilassarsi*56. C'è sempre un minimo di ansia prima del rapporto sessuale, è una reazione naturale perché ci attiva fisiologicamente all'azione ma è importante saperla gestire perché se eccessiva porta a rilasciare una serie di neurotrasmettitori incompatibili con l'eccitazione, la lubrificazione e l'erezione.

Il sesso è come il sonno: non se ne può fare a meno. Ma uno non passa tutta la vita a letto. (Evan Hunter) Quali sono le differenze tra il desiderio sessuale maschile e quello femminile57?

L'età in cui si manifesta: nei maschi compare per la prima volta nella pubertà, alle volte con le polluzioni notturne, e si mantiene circa fino ai 50 anni per poi diminuire di intensità.

Nelle donne invece il desiderio compare più tardi e la maturazione si raggiunge intorno ai 30 anni, può aumentare o diminuire con la menopausa.

L'eccitazione: le donne considerano molto rilevante la connessione emotiva e tendono quindi ad eccitarsi più per le circostanze, mentre gli uomini, che badano più al contenuto, il sesso è un modo per entrare in connessione con il partner e non una conseguenza.

56 Esistono numerose tecniche di riduzione dell'attivazione fisiologica come: la respirazione diaframmatica, esercizi di visualizzazione, frasi rassicuranti o il rilassamento muscolare progressivo.

57 Carlson, Neil R., Luigi De Gennaro, and Laura Buonarrivo. "Fisiologia del comportamento." (2002).

80

C'è sempre un modo in amore *Chiarezza*: in genere gli uomini pensano molto più spesso al sesso rispetto alle donne e per questo hanno le idee più chiare sulle loro preferenze.

Queste differenze nascono principalmente dalle diversità fisiologiche tra uomo e donna, bisogna considerare anche le variabili psicologiche, sociali, culturali e relazionali dato che il desiderio sessuale è *multifattoriale* e può essere influenzato da elementi di diversa natura.

Generalmente il desiderio sessuale è strettamente associato alle condizioni di salute generale incluso naturalmente, il benessere mentale.

81

C'è sempre un modo in amore **Mantenere le amicizie, invecchiare insieme e altre considerazioni.**

Quando iniziamo una relazione di coppia è normale che il tempo a disposizione da dedicare agli amici diminuisca.

Soprattutto nella prime fasi l'interesse per il partner è maggiore perché dobbiamo ancora conoscerlo bene e lo facciamo sperimentando il più possibile diverse situazioni di coppia.

Ciò non toglie che sostituire gli amici con la propria relazione è sbagliato, l'amore viene e va mentre gli *amici veri* restano.

È stato dimostrato che le coppie che trascorrono del tempo con i propri amici godono di una soddisfazione maggiore anche nella relazione amorosa. Riescono ad appagarsi individualmente, senza togliere spazio vitale al rapporto, trasferendo questa felicità soggettiva dentro la coppia rafforzandola.

È importante continuare a condividere esperienze con gli amici e riservare alcuni momenti a noi stessi e alle altre persone che ci fanno stare bene. Non è mai un'idea sbagliata avere più fonti da cui trarre felicità invece di concentrarsi unicamente su di una.

Vivendo in simbiosi col partner si perde parte della propria individualità.

Amare significa rispettare gli spazi privati del partner. Ancora una volta sono la fiducia reciproca e il dialogo a permettere alla coppia di potersi dividere tra amicizia e amore, senza che nascano conflitti. Lasciare tutto per amore è uno dei più grandi rischi che si possano correre, perché se la relazione dovesse diventare complicata, sarebbe difficile allora riuscire a troncarla dato che tolta questa non resterebbe più niente.

Su amicizia e amore bisogna sempre lavorarci, senza che una escluda l'altro e senza che si debba scegliere fra le due. A nessuno piace essere abbandonati, nessuno amico o amica è contenta di riabbracciarvi solamente dopo che la relazione è finita.

82

C'è sempre un modo in amore L'amicizia non fa sconti, è un sentimento onesto: restituisce ciò che si è seminato.

Il segreto è tenersi stretti gli amici prima di averne bisogno.

Mantenere i rapporti amicali è anche un predittore della durata della relazione di coppia.

Come già ripetuto più volte la comunicazione è un pilastro fondamentale, non si deve aver paura di esprimere i propri bisogni come quello di vedere gli amici, altrimenti si alimenterebbe il rancore.

Per riuscire ad invecchiare insieme il rapporto deve supportare la crescita individuale, sviluppare i legami affettivi e accettare le debolezze. Il segreto è la complicità: costruire l'amore è un lavoro che si fa in due.

Con il passare del tempo tutto cambia, il corpo ma anche i sentimenti, e ciò richiede di accettare l'altro per quello che è diventato.

La vita è fatta di momenti, e in ogni momento o situazione, magari complicata, i partner devono trovare il giusto equilibrio, creando opportunità per godersi la vita insieme.

Per vivere l'amore in modo maturo si deve: *Lasciare libero il partner*. Le coppie che durano più a lungo sono quelle dove entrambi i partner sono indipendenti, non creano vincoli di dipendenza ma stanno insieme per completarsi a vicenda.

Accettare il partner. Ci saranno sempre dei disaccordi, la coppia matura non li vive come problemi ma come opportunità di crescita. La persona matura non vuole trasformare l'altro nel suo modello di partner ideale, lo ha accettato per quello che è, sia pregi che difetti.

83

C'è sempre un modo in amore *Supportarsi a vicenda*. Nelle coppie stabili i partner non stanno insieme per colmare i rispettivi vuoti, ma per sostenersi a vicenda, ognuno può crescere individualmente sapendo che può contare sull'altro nel momento del bisogno. Supportarsi e sopportarsi a vicenda.

Rispettarsi. Se c'è rispetto reciproco tutto è più facile, non si ha paura di esprimere la propria opinione perché si è consapevoli che l'altro non giudicherà, ma offrirà un altro punto di vista sul quale riflettere.

Sorprendersi. Routine e monotonia sono dei grandi nemici per i rapporti duraturi. Per mantenere viva la fiamma dell'amore è necessario alle volte

rompere delicatamente gli equilibri, magari condividendo hobby o passioni in comune o sperimentando qualcosa di nuovo.

Ricordare le cose belle. Nel tempo la relazione offrirà esperienze diverse, alcune belle e alcune brutte, cerchiamo di dare più importanza alle esperienze positive rispetto a quelle negative⁵⁸.

Questo perché biologicamente tendiamo a memorizzare più a lungo le brutte esperienze, è una eredità dell'evoluzione che ci permetteva di ricordare meglio i pericoli e di sfuggirgli in futuro.

Perdonare. Non siamo perfetti, commettiamo tutti degli errori, certo dipende anche dalla gravità e dalla frequenza, ma in linea di massima il perdono è la strategia migliore per mantenere stabile il rapporto di coppia. Rimproverare il partner, o peggio ancora, fargliela pagare per ogni piccolo errore è sbagliato.

⁵⁸ Alcuni studi hanno evidenziato che nel bilancio emotivo è necessario avere almeno cinque buoni ricordi per sopperire ad ogni cattiva esperienza.

84

C'è sempre un modo in amore *Ascoltare*. Se ci sono delle discussioni meglio chiarirle subito in modo propositivo, partendo da un ascolto *non giudicante*. Non si discute né restando in silenzio, per paura di alimentare la questione, né aspettando il proprio turno per controbattere come se fosse un processo.

Per mantenere sana la relazione di coppia servono tante cose: comunicare apertamente, trovare la complicità, mantenere viva la passione, rispettarci reciprocamente, stupirsi e rompere la routine, accettarsi e riuscire a mantenere la propria indipendenza.

L'amore è un viaggio che si fa in due, è lungo, tortuoso e difficile, e per questo è bellissimo.

Il vero amore non è né fisico né romantico.

Il vero amore è l'accettazione di tutto ciò che è, è stato, sarà e non sarà.

(Khalil Gibran)

85

86

C'è sempre un modo in amore 4

AMORE IN CRISI

Con il passare del tempo le persone cambiano e non tutto può sembrare meraviglioso come all'inizio, senza che nessuno dei due partner se ne renda conto, il fuoco dell'amore può iniziare ad affievolirsi. Quando appaiono dei problemi gravi in una relazione sentimentale, è fondamentale capire se si tratta di *crisi* o *rottura* per valutare in che modo agire.

Una crisi può essere provocata da una grande varietà di problemi che destabilizzano l'equilibrio di coppia, possono essere casuali o consapevoli, come l'infedeltà, la nascita di un bambino, un cambio di lavoro o la perdita di una persona cara.

Sicuramente la crisi più complicata da gestire è quella scaturita da un tradimento, poiché vengono meno la fiducia e il rispetto, componenti essenziali per un solido rapporto. Il partner tradito si sente solo, abbandonato, ogni ricordo viene svuotato del suo significato amoroso assumendo connotazioni negative.

Ci sono anche crisi derivate dalla naturale evoluzione della coppia, come l'inizio della convivenza o la nascita di un bambino. In questi casi è possibile avviare più facilmente una negoziazione sul piano personale ed emotivo, anche facendo tesoro dei precedenti problemi che si sono riusciti a superare.

La relazione non si compromette improvvisamente, spesso manda dei segnali. Bisogna essere attenti a percepirli e a valutare se sia necessario un

riassetto della relazione, allo stesso modo si deve evitare di mantenere quelle cattive abitudini che minano il sano rapporto di coppia.

Una delle abitudini peggiori è quella di *scaricare* lo stress e la negatività sul partner, derivato dal lavoro, il poco tempo a disposizione, l'impegno dei figli, non devono alimentare pensieri negativi poi immessi all'interno della relazione.

87

C'è sempre un modo in amore In caso contrario lo *zaino emotivo* di uno dei due diventerà sempre più pesante fino a spezzare la schiena di chi lo porta.

I problemi possono esserci ed è giusto discuterne insieme, ma quando questi diventano la routine e ogni giorno è buio il fuoco dell'amore è destinato ad esaurirsi.

Un'altra brutta abitudine è quella di trovare tempo per tutto meno che per la persona amata. Non si deve rinunciare ad hobby ed amici ma nemmeno si deve trascurare il partner quando si ha la convinzione che rimanga fermo al suo posto ad aspettarci.

Probabilmente un giorno smetterà di farlo, se non lo fa è perché la relazione è tossica, lui è diventato emotivamente dipendente.

Affinché la relazione rimanga solida occorre alimentare la passione nella coppia, non limitare al minimo i rapporti esclusivamente per soddisfare il bisogno fisiologico dell'altro, ma farlo con tenerezza e affetto. Il sesso e l'amore devono andare di pari passo affinché il rapporto funzioni.

Gran parte del benessere e della felicità del nostro partner è condizionata dalle nostre scelte, dobbiamo *prenderci cura* anche dell'altro se vogliamo evitare problemi relazionali.

L'amore non è solo volersi bene, è soprattutto *comprensione*, implica comunicazione, che determina la qualità della relazione ed evita di entrare in un circolo vizioso di negatività.

Dare per scontato che l'altro ci ama e credere che dobbiamo pensare lo stesso ci impedisce di essere comprensivi e tollerare le frustrazioni. È preferibile invece imparare ad accettare il partner per quello che è realmente man mano che la relazione si evolve. Quando uno dei due si chiude nell'egoismo allora iniziano a fare la loro comparsa la dominazione, la possessione e la gelosia. È quando *ascoltiamo l'altro* che lasciamo da parte il nostro individualismo per affrontare i problemi che ci si presentano come coppia.

La comunicazione non parte dalla bocca che parla ma dall'orecchio che ascolta.

88

C'è sempre un modo in amore I problemi più comuni nelle coppie sono legati ai confini che sono stati stabiliti in maniera poco chiara. Spesso c'è confusione tra l'intimità e l'indipendenza, o tra libertà e impegno, è stata instillata dalla collettività l'idea che la coppia deve essere in grado di rispondere ad aspettative emotive, sessuali e sociali, una importante richiesta di felicità che difficilmente si riesce a soddisfare.

La maggior parte delle volte una coppia si reca dallo psicologo perché ogni partner non si sente compreso dall'altro, per problemi di comunicazione, per il timore di esporre i propri punti deboli, per paure e insicurezze. Succede perché viviamo in una società dove non è permesso rimanere indietro ed avere dei problemi, abbiamo paura di non essere compresi nemmeno da chi ci ama.

Altro motivo frequente è il controllo esercitato da un partner sull'altro che crea diseguaglianze e frustrazione. Uno prende le decisioni importanti e l'altro lo segue senza controbattere, perdendo così autostima e fiducia in sé stesso.

Un problema tipico della coppia moderna è quello legato allo svincolo dalla propria famiglia di origine, solitamente per cause economiche. Spesso c'è una partecipazione dei rispettivi parenti troppo *invadente* nella nuova coppia che finiscono per deciderne il futuro. La difficoltà a riuscire a

trovare una *indipendenza economica* favorisce anche la difficoltà a trovare quella sociale.

Altro motivo che spesso emerge in studio è quello della mancata elaborazione dei problemi di attaccamento in uno o entrambi i partner. Chi ha subito un trauma, un divorzio o un genitore assente, o al contrario un genitore iperprotettivo, si porta dietro degli schemi mentali rigidi e disfunzionali che finirà per *riattuare* all'interno della relazione ricreando paradossalmente i problemi dei quali è stato vittima.

Elemento caratterizzante delle coppie moderne è quella di non trovare un *vincolo di impegno* ben definito.

89

C'è sempre un modo in amore Ci sono coppie con figli che convivono come fidanzati senza arrivare mai al matrimonio, chi invece divorzia più volte e continua a frequentare i partner precedenti, chi fa sesso abitualmente con la stessa persona ma non si definisce impegnato e così via⁵⁹.

Una coppia si può definire come tale non quando passa per determinate tappe socialmente prestabilite, come possono essere il matrimonio o i figli, ma quando stipula *volontariamente e coscientemente* un patto che presupponga un piano futuro da seguire insieme.

Molto spesso ignoriamo dei *segnali* che indicano una crisi di coppia:

Riduzione dei contatti sociali. È normale all'inizio della relazione ma quando questa tendenza si prolunga nel tempo può essere ricondotta a un'eccessiva gelosia del partner o al suo essere possessivo. La relazione non deve costringerci a tralasciare o addirittura a tagliare i contatti con le persone che amiamo o con le nostre passioni. Questi sono fondamentali per una vita sana e gratificante, inoltre trascurarsi può favorire la dipendenza affettiva.

Manca di rispetto. Non si manca di rispetto solo in modo evidente, come con violenza fisica o psicologica, ma anche in modo sottile e continuato, svilendo le passioni dell'altro, sminuendo i suoi traguardi o

ignorando le sue opinioni. Il rispetto inizia sempre da *noi stessi*, non possiamo e non dobbiamo tollerare umiliazioni o violenze.

Equilibrio precario. Un rapporto sano richiede *reciprocità* dei ruoli, non deve esserci un *dominatore*, che prende decisioni per mantenere unita la coppia, e non deve esserci un *inseguitore*, che 59 Naldini, Manuela. La transizione alla genitorialità. Da coppie moderne a famiglie tradizionali. Il mulino, 2015.

90

C'è sempre un modo in amore si sottomette a qualsiasi situazione o che non si impegna nella risoluzione dei problemi. Prima o poi il peso sarà impossibile da sopportare per uno dei due e potrebbe o uscire dalla coppia o sentirsi triste e frustrato.

Comunicazione inefficace. I problemi ci saranno sempre, si possono o affrontare e risolvere, così da rafforzare il rapporto, o evitarli, aumentando la distanza tra i partner fino a rompere il filo che li lega.

È importante non trascurare questi segnali altrimenti i problemi potrebbero aumentare: agire in tempo dialogando e modificando i comportamenti dannosi, o cercando l'aiuto di uno psicologo, è necessario per recuperare il rapporto prima che questo sia compromesso.

Un rapporto di coppia è come un giardino. Per crescere rigoglioso deve essere annaffiato regolarmente. (John Gray) I principali problemi si verificano in *quattro* aree: *Intimità*. È molto importante ritagliarsi dei momenti insieme di qualità per aprirsi all'altro e mostrare sentimenti, idee, emozioni, affetto e amore. A volte è difficile, specialmente in presenza di figli o responsabilità lavorative, se uno dei due partner non è soddisfatto si andrà ad alimentare un atteggiamento negativo nel quotidiano che favorirà l'insorgere di problemi.

Amicizia tra partner. Se l'amicizia non è solida, mancherà anche la fiducia. Non poter condividere sentimenti, esperienze quotidiane, preoccupazioni e desideri aumenta il distacco emotivo e porta a vedere il partner come un estraneo.

C'è sempre un modo in amore *Sessualità*. La passione di solito diminuisce con il tempo ed è normale dopo lo tsunami iniziale dell'innamoramento. Tuttavia, si può accettare una fisiologica diminuzione della sessualità ma mai una sua completa estinzione.

Affiatamento. La coppia è come una squadra, si devono condividere sforzi, responsabilità e sostegno reciproco. Quando uno dei partner nota che l'altro non ricambia a sufficienza iniziano i problemi.

C'è sempre un modo in amore **Come evitare, affrontare e superare una crisi di coppia.**

Come qualsiasi tipo di conflitto, anche le crisi relazionali possono avere una soluzione, a patto che vi siano impegno, volontà di amare e di fare, di concedere e di comprendere.

Sono gli ingredienti fondamentali per la risoluzione di qualsiasi problema relazionale e per questo è necessario allenare la propria educazione emotiva: per offrire risposte adeguate alle sfide che la coppia prima o poi dovrà affrontare.

Per la salute emotiva della coppia è *fondamentale* riuscire a ristabilire l'equilibrio imparando a gestire le situazioni problematiche e i conflitti. Routine malsane, opinioni diverse, o comportamenti fastidiosi possono nel tempo logorare il legame, una relazione in cui predomina l'infelicità espone i partner a uno stato di *stress* prolungato che può portare ad un *esaurimento* psicofisico.

Alcuni comportamenti sono dei segnali di allarme che indicano uno sbandamento del rapporto, come discussioni continue, negatività, atteggiamenti difensivi o evasivi, mancanza di comprensione unitamente ad una comunicazione ridotta al minimo. Rimandare la risoluzione della crisi è la scelta peggiore perché stress e disagio si accumulano ed è probabile un aumento costante delle complicazioni.

Solitamente rimandiamo il problema perché:

- Ci sentiamo soli.
- Allontanandosi dal partner si riducono anche le possibilità di dialogo.
- Crediamo di non sapere come risolvere il problema o abbiamo paura di peggiorare la situazione.
- Parlarne non sarebbe utile visto che la comunicazione è diventata motivo di scontro continuo.
- C'è una terza persona che ha invaso la relazione.

93

C'è sempre un modo in amore. Questi sono alcuni dei problemi relazionali che possono sorgere nel tempo e per fortuna non sono situazioni definitive.

Se entrambi i membri della coppia sono disposti a lavorare *insieme* per trovare una soluzione la situazione può risolversi e rendere il rapporto più forte di prima.

La crisi se non risolta in tempo può portare uno dei due partner a fuggire dalla situazione per lui diventata insostenibile.

Non vuole abbandonare il partner, ma scappare dal pericolo, ecco perché è importante capire in modo conscio quale sia la problematica per cercare di risolverla. Nei momenti di crisi dobbiamo essere autocritici, è probabile che anche noi abbiamo commesso degli errori, magari in buona fede, avremo provocato senza volerlo delle situazioni insopportabili per il partner.

Certe coppie, pur abitando sotto lo stesso tetto, vivono più lontani che se fossero a migliaia di chilometri.

Come evitare una crisi di coppia:

Dialogare e ascoltare. Condividere le preoccupazioni quotidiane non significa tartassare il partner, ma renderlo partecipe della nostra vita. Lo

stesso dobbiamo fare con lui, interessandoci delle sue difficoltà, in modo sincero, facendogli sentire che non è solo.

Positività. Se vediamo che la relazione inizia ad avere più momenti negativi che positivi dobbiamo impegnarci per invertire questa tendenza. Può bastare anche poco, come una gita fuori porta, dei rapporti sessuali più passionali del solito o una serata diversa dalle altre dove si lasciano da parte i problemi.

Festeggiare. Quando vediamo che il partner sta attraversando dei momenti positivi questi vanno festeggiati. Concedere una sorta di riscontro positivo fungerà da rinforzo per la relazione.

Anche qui valgono i consigli di prima, idee semplici e affettuose.

94

C'è sempre un modo in amore *Decidere insieme*. La coppia è come una squadra dove non ci sono né leader né capitani, si lavora insieme per il bene comune della relazione. Le decisioni importanti vanno prese all'unisono, valutando il rapporto costi benefici per entrambi i partner.

Amare non è guardarsi a vicenda, ma guardare nella stessa direzione.

(Antoine de Saint-Exupéry)

Come affrontare una crisi di coppia:

Onestà. Concentriamoci sulle emozioni che proviamo e diamogli voce. La sincerità è un atto di liberazione, abbassa il livello di stress e permette di far capire all'altro come stanno realmente le cose, evitando inutili e dannose perdite di tempo.

Assumersi le proprie responsabilità. Se c'è una crisi difficilmente la colpa sarà di una persona soltanto. Giustificare le nostre azioni o dare la colpa esclusivamente all'altra persona predisporrà un atteggiamento difensivo del partner complicando ulteriormente la risoluzione del conflitto.

Non offendere. Se la discussione inizia a farsi più accesa del solito cerchiamo di ristabilire la calma e il dialogo. L'aggressività, seppur verbale, ferisce la dignità dell'altra persona e la autorizza a fare lo stesso per difendersi, alimentando ancor di più la tensione.

Ristabilire la calma. Se siamo davanti ad una reazione esplosiva, abbiamo tre possibilità: o reagiamo aggressivamente anche noi, o fuggiamo dalla situazione, o tentiamo di ristabilire il dialogo.

In questi casi il *silenzio* è la miglior scelta, aspettiamo che il partner si sfoghi per poi riportare la discussione su un binario pacifico.

95

C'è sempre un modo in amore *Silenzio*. Il silenzio è una grande arma di comunicazione, possiamo concentrarci sul nostro dialogo interiore, dare l'idea all'altra persona che non c'è bisogno di aggredire per poter esprimere le proprie motivazioni. Ognuno ha il suo spazio per parlare senza che l'altro lo interrompa continuamente.

Non assumere ruoli. Possiamo pensare di essere la parte offesa della coppia, ma non dobbiamo comportarci come tale assumendo il ruolo di *vittima*. L'essere umano ha la tendenza a stabilire dei ruoli e delle categorie per rendere la realtà più prevedibile: se assumiamo l'atteggiamento di vittima il partner assumerà automaticamente quello di carnefice e i suoi comportamenti andranno sempre in più verso quella direzione per giustificare e confermare il ruolo assunto⁶⁰.

Non minacciare. Strumentalizzare la *paura dell'abbandono* è una forma di violenza psicologica e come tutte le violenze non porta a nulla di buono. La minaccia impone uno scenario in cui uno vince e l'altro perde, il peggiore risultato per qualsiasi negoziazione.

Cercare soluzioni. Affrontare la crisi con una prospettiva costruttiva è la scelta migliore. Questo obiettivo va dichiarato per permettere al partner di sintonizzarsi con noi e ridurre così le condotte aggressive. Non è detto che si troverà una soluzione ma l'atteggiamento *collaborativo* la renderà più probabile.

Mettersi nei panni del partner. Se siamo convinti di avere assolutamente ragione allora la crisi non si risolverà mai.

Dobbiamo lasciare il beneficio del dubbio, cercare di capire il punto di vista dell'altra persona lasciando che esponga le sue ragioni.

60 È quello che in psicologia si chiama “effetto Pigmalione”, derivato dagli studi sulla profezia che si autoavvera. Se trattiamo una persona in un determinato modo questa interiorizzerà il giudizio e vi si allineerà a livello comportamentale. Questo meccanismo avviene per gran parte inconsciamente.

96

C'è sempre un modo in amore *Non si può cambiare il passato.* Dobbiamo capire che il passato ormai è andato, possiamo solo vivere il presente e cercare di costruire un buon futuro. Se chiediamo risarcimenti emotivi per errori commessi dal partner ci mettiamo in una posizione di forza e lasciamo all'altro la possibilità di assumere una posizione difensiva per non addossarsi le sue responsabilità.

Come superare una crisi di coppia.

È normale avere problemi. Finita la discussione cerchiamo di chiuderla prendendo atto del fatto che non si può essere sempre d'accordo su tutto, che quanto successo è stato un confronto positivo e utile per esaltare i punti in comune, non solo le divergenze.

Ringraziare. Concludiamo con un gesto affettuoso, come un bacio, un abbraccio, una carezza o un sorriso per far capire alla persona amata che abbiamo apprezzato i suoi sforzi per migliorare la relazione, che, anche se nel modo sbagliato, ha dimostrato che ci tiene.

Lucidità. Se dovesse ricapitare una discussione del genere sarebbe meglio stabilire prima, nei momenti di calma, come affrontarla. Scegliere insieme di abbandonare una conversazione quando questa ha preso la direzione sbagliata riduce la probabilità che questa si verifichi di nuovo.

Ristabilire il rispetto. Evitiamo frecciate dopo una crisi di coppia, quello che dovevamo dire lo abbiamo detto, il passato è andato, non facciamo invece mancare gli apprezzamenti, andiamo a riempire quel vuoto emotivo causato dallo scontro con della positività.

97

C'è sempre un modo in amore *Fiducia*. Diamo spazio alla persona amata e cerchiamo di non soffocarla con le nostre insicurezze, comprensibili dopo una discussione. Evitiamo di tempestare il partner di messaggi o chiamate per controllare cosa fa, l'amore ricordiamo, nasce dalla *libertà*.

Passare del tempo insieme. Cerchiamo nuove attività che piacciono ad entrambi da svolgere insieme, magari attività nuove, che interrompano la routine e che permettano di ritrovare quella sana complicità.

Passare del tempo con noi stessi. Dedicarci del tempo non è mai una cattiva idea, soprattutto nei momenti di crisi. Il dialogo interiore è importantissimo per ritrovare la propria stabilità emotiva e riportarla nella relazione. Per dare amore dobbiamo prima di tutto amare noi stessi⁶¹.

Litigate quanto volete, fate volare i piatti. Ma mai terminare una giornata senza fare la pace. (Papa Francesco)

⁶¹ Margola, Davide, and Vittorio Cigoli. "Diagnosticare, intervenire, verificare: crisi e danno del legame di coppia." (2014): 201-244.

98

C'è sempre un modo in amore **Amore tossico**.

La cosa peggiore che può accadere in un rapporto di coppia non è avere delle discussioni o attraversare delle crisi, queste come abbiamo visto possono anche portare a una crescita del rapporto se affrontate bene, la cosa peggiore è quando la relazione non porta più felicità nei partner, ma la *sottrae*.

Una *relazione tossica* è un freno alla crescita, impone che un membro della coppia si nutra dell'energia dell'altro per sopravvivere, causando un dolore emotivo che lo corrode e lo svuota, fino a non lasciarne niente. È un amore subdolo, le persone si ingannano a vicenda pensando che l'altro non sia cattivo, che si comporti così per il bene della relazione. Il partner dominante viene trasformato in protettore, il partner sottomesso in persona bisognosa di protezione⁶².

La relazione si basa sull'aggressività, sui bisogni irrisolti e sulla mancanza di fiducia reciproca.

Se rimaniamo a lungo invischiati all'interno di una relazione tossica perderemo di vista l'idea di rapporto sano, ci dimenticheremo della normalità e penseremo che tutte le aggressioni subite, fisiche e psicologiche, siano in realtà la *nuova normalità*, necessaria per mantenere la coppia unita. Come abbiamo visto, l'amore si basa sul rispetto e sulla visione di un cammino comune, deve renderci felici, altrimenti non è amore.

Non bisogna mai transigere su certe cose, è vero che il partner può cambiare, può farlo in peggio, possiamo accettarlo ma mai devono essere sacrificate la fiducia, il rispetto reciproco e la libertà individuale.

Prima di ogni cosa viene il nostro *benessere*, se questo è minacciato allora va ripristinato a tutti i costi, anche interrompendo la relazione.

62 Di Leo, Grace. Ama te stessa. Amarsi così tanto da bastarsi, riconoscere ragazzi pericolosi, uscire da relazioni tossiche. Youcanprint, 2017.

99

C'è sempre un modo in amore *La violenza non è forza ma debolezza, né mai può essere creatrice di cosa alcuna ma soltanto distruttrice*. (Benedetto Croce) Qualsiasi relazione può trasformarsi e diventare tossica, per questo è importante capire quando ciò sta accadendo.

Se siamo l'ultima ruota del carro. Sono tante le cose importanti nella vita di coppia, come il lavoro e i figli, ma la priorità deve essere sempre il partner.

Se l'altro membro della coppia ci trascura o addirittura ci ignora c'è qualcosa che non va e va fatto presente al più presto. Il disinteresse per il partner uccide lentamente la relazione, perché quando una persona sente che l'altra non fa più nulla per lei viene a mancare un elemento fondamentale, il *rispetto*⁶³.

Se manca il rispetto. Quando manca il rispetto si fa avanti il *disprezzo*, si manifesta in forme subdole e sottili, come il sarcasmo e il cinismo, o in forme più esplicite, come gli insulti e la violenza. Queste condotte a lungo andare portano a uno *svuotamento emotivo* della persona che le subisce, inoltre, sono comportamenti che si manifestano quando la relazione è ormai compromessa, motivo in più per non sopportarli⁶⁴.

Se ci ha traditi. Se ci siamo sempre presi cura della relazione, se non abbiamo mai fatto mancare fiducia e libertà, il tradimento non si può tollerare. Magari avremo anche noi le nostre colpe, ma non sono assolutamente abbastanza da poter giustificare un gesto del genere, la rottura del contratto di coppia. Appunto perché ogni persona deve essere sempre libera possiamo lasciare il partner per farlo sentire ancora più libero.

63 Gazzetta, Monica. "Gelosia: sinonimo di amore e giustificazione della violenza? Ricerca empirica con adulti." (2006).

64 Telfener, Umberta. La manutenzione dell'amore. LIT EDIZIONI, 2015.

100

C'è sempre un modo in amore *Se c'è violenza, sia fisica che verbale*. L'abuso fisico è facilmente riconoscibile, ed è scontato dire che in quei casi allontanarsi dalla persona violenta è la prima cosa da fare, anche quando questa violenza è verbale. Non dobbiamo dimenticare che ci sono parole che non lasciano lividi, ma che feriscono lo stesso.

Il mostro non sempre dorme sotto il letto. Alcune volte può dormire accanto a te.

I rapporti tossici sono relazioni minate dall'insicurezza, che seducono e rendono dipendenti, vi si resta intrappolati, tra paranoia ed isolamento

sociale. È l'insicurezza che fa nascere le relazioni tossiche, il partner in questo caso è caratterizzato da una bassa autostima che nasconde attraverso la manipolazione, ingannando e giocando sul senso di colpa altrui, si distingue per condotte compensatorie come arroganza, narcisismo e aggressività⁶⁵.

Per questo abbiamo già visto che alla base di una sana relazione deve esserci prima la cura di sé stessi, l'insicurezza è alla base della gelosia, e a sua volta dell'amore tossico.

Le persone insicure si mostrano estremamente gelose anche quando non vi è motivo di esserlo. Pensano inconsciamente di non essere all'altezza della persona che hanno al loro fianco e per questo da una parte tendono a controllarla per non farla scappare, dall'altra vogliono indebolirla per renderla più simile a loro stessi.

Le persone gelose a causa della *bassa autostima* rimangono intrappolate in un circolo vizioso di pensieri negativi, che rafforzano le loro convinzioni distorte e sfociano nella manipolazione e nel narcisismo, intrappolando il partner di turno.

65 Saccà, Francesca. Perché il narcisista...? Capire come funziona un narcisista patologico per mettersi in salvo. Youcanprint, 2019.

101

C'è sempre un modo in amore Sono sempre sospettosi di qualsiasi azione, l'insicurezza fa scattare una iper-vigilanza su ciò che succede nel rapporto e per questo si sentono responsabili di mantenerla *sotto controllo*.

Spesso mostrano una finta armatura fatta da un forte carattere e seduttiva, sono abili ad essere persuasivi e manipolatori. In realtà cercano di riempire il loro *vuoto interiore* tramite l'altro, indebolendolo e facendolo sentire insicuro a sua volta.

“L'ossessione è il segno distintivo della dipendenza affettiva, indipendentemente dalle diverse forme che assume.” (Enrico Maria Secci) I segnali di insicurezza principali nel rapporto di coppia sono generalmente

tre, la continua ricerca di attenzioni, il controllo e la gelosia spropositati, il non esprimere le proprie opinioni per evitare i conflitti.

Il partner insicuro si aspetta continue dimostrazioni di affetto che non vengono viste come essenza dell'amore in sé ma vengono misurate e quantificate, non sono mai sufficienti e col tempo aumentano, diventando impossibili da soddisfare.

Fraasi tipiche sono *“non mi ami abbastanza”* o *“non sei gentile con me come lo sei con i tuoi amici”* o ancora *“dovresti essere più affettuoso altrimenti significa che non sono importante”*.

Attenzione però a non confondere l'insicurezza con la *trascuratezza*. Se effettivamente i gesti di affetto all'interno della relazione sono rari queste sono obiezioni del tutto lecite.

Il segnale di insicurezza per eccellenza è *l'eccessiva gelosia* e il conseguente *bisogno di controllo ossessivo* del partner⁶⁶. Per ridurre la gelosia sana basta chiarire i comportamenti ritenuti fastidiosi, in quella patologica invece nessun cambiamento della condotta è utile a ridurla, il problema non è all'esterno, ma all'interno della persona insicura.

66 Il bisogno di controllo molto alto può essere un indicatore importante di diversi problemi psicologici come il disturbo ossessivo compulsivo.

102

C'è sempre un modo in amore L'ultimo indicatore tipico dell'insicurezza è la difficoltà ad esprimere le proprie opinioni o bisogni per paura che possano causare una discussione. È una *condotta di evitamento* che non fa che aggravare la situazione. La persona insicura da una parte non supera la paura perché non si confronta mai con la situazione temuta, dall'altra rafforza l'idea di insicurezza perché sottraendosi ad un potenziale scontro si rifugia in una comfort zone. Nel rapporto di coppia ciò è dannoso perché col tempo compariranno sempre più rimpianti e malesseri.

Chi è insicuro tende a cercare febbrilmente un bersaglio sul quale scaricare l'ansia accumulata e a ristabilire la perduta fiducia in lui stesso cercando di

placare quel senso di impotenza che è offensivo, spaventoso e umiliante⁶⁷.

Altra caratteristica tipica delle relazioni tossiche è la presenza dei *giochi collusivi nella coppia* ⁶⁸. Il comportamento collusivo dà vita ad un “*inconscio comune*” nel quale il conflitto si ripete continuamente in una successione di allontanamento e riavvicinamento.

I partner non riescono a stare insieme, perché si sentono soffocare, ma nemmeno a separarsi, perché hanno paura di essere abbandonati. Si passa da un “*se individuale*” a un “*noi disfunzionale*”.

In questo gioco perverso i due partner assumono dei ruoli opposti

e

complementari

di

attività/passività,

sottomissione/dominio, dipendenza/indipendenza.

Solitamente uno assume il ruolo di debole, regredendo e lasciandosi guidare, l'altro il ruolo di forte, assumendo la funzione di adulto maturo.

⁶⁷ Donskis, Leonidas. Amore per l'odio: produzione del male nelle società moderne Leonidas Donskis. Gardolo: Erickson, 2008.

⁶⁸ Willi, Jürg. "Il concetto di collusione: un approccio combinato sistemico-psicodinamico alla terapia coniugale". Processo familiare 23.2 (1984): 177-185.

103

C'è sempre un modo in amore L'origine della collusione è rintracciabile in *ferite infantili* mai risolte, a relazioni disfunzionali tra genitori e figli che

hanno portato ad elaborare schemi disfunzionali e ad applicarli alle relazioni del presente.

Entrambe le persone della coppia hanno *bisogno* dell'altro per soddisfare reciprocamente le proprie frustrazioni e i propri desideri insoddisfatti infantili. Ognuno si aspetta che l'altro lo salvi dal proprio conflitto interiore e lo liberi dalle paure passate, finendo invece per riproporre nuovamente gli stessi schemi inefficaci e i soliti problemi.

L'eterno ritorno dell'uguale. (Friedrich Nietzsche)

Solitamente i giochi collusivi di coppia, data la loro complessità, portano quasi sempre a una *rottura* del rapporto. La scelta migliore è quella di rivolgersi ad uno psicologo che possa dirigere sia la coppia verso una soluzione, sia far intraprendere ad entrambi, separatamente, un percorso in grado di risanare queste ferite del passato⁶⁹.

L'amore è un gioco con delle regole strane, ma certi giochi sono proibiti.

⁶⁹ Giusti, Edoardo, and Anna Pitrone. Essere insieme. Terapia integrata della coppia amorosa. Vol. 42. Sovera Edizioni, 2004.

104

C'è sempre un modo in amore **La dipendenza affettiva.**

La dipendenza affettiva è un fenomeno complesso composto da diversi fattori: la persona *dipendente* ha l'assoluta certezza, senza nessuna prova, che se venissero a mancare determinate situazioni, correrebbe un grave pericolo.

Per certe caratteristiche è simile alla *tossicodipendenza*, quando il vincolo affettivo si rompe compaiono episodi d'ansia e di umore depresso, come nelle crisi di astinenza.

Esistono tre tipi di dipendenza affettiva: familiare, sociale e di coppia, noi naturalmente ci concentreremo su quest'ultima.

Il dipendente affettivo è insicuro ed ha una bassa autostima, crede di essere incapace, inferiore, è convinto di avere bisogno di un sostegno (il partner) per vivere, uno scudo contro la sofferenza e la paura, l'unica persona che può proteggerlo dalla solitudine e in grado di dare un senso alla sua vita.

La paura di perdere la persona amata porta il dipendente a sviluppare *condotte nocive* come la gelosia eccessiva, il controllo ossessivo e una sottomissione patologica.

Un'indipendenza eccessiva può distruggere una relazione così come la totale dipendenza. (James Dobson)

Ma quali sono i segnali d'allarme ai quali dobbiamo prestare attenzione per capire se dipendiamo dal partner?

1. La relazione ci fa soffrire ma non siamo capaci di cambiare la situazione anzi, solo al pensiero di interrompere il rapporto ansia e stress aumentano e abbiamo paura che le cose potrebbero solo peggiorare.

2. Pensiamo che la nostra vita senza il partner non avrebbe alcun senso, perché ormai è il *fulcro* del nostro mondo.

C'è sempre un modo in amore 3. Abbiamo ridotto o addirittura eliminato le attività al di fuori dalla coppia, come vedere gli amici, praticare degli hobby o delle passioni personali, per concentrarci unicamente sulla relazione.

4. Non riusciamo a stare soli, la lontananza dal partner causa forte disagio, ormai siamo abituati a condividere tutto e a chiedere sempre la sua opinione su cosa è giusto o sbagliato.

5. Siamo diventati molto gelosi, se non vediamo o sentiamo il partner tendiamo a controllarlo o a tempestarlo di messaggi, c'è sempre la paura che ci possa abbandonare.

Questi sono i segnali caratteristici della dipendenza emotiva, naturalmente qui sono portati all'estremo, quando tale dipendenza è ormai conclamata, dobbiamo stare attenti a quando questa inizia a mandare le prime avvisaglie.

Rinunciare a una serata con gli amici troppo spesso, dando la colpa al tempo, alla giornata stressante, alla stanchezza, può essere apparentemente imputabile alla pigrizia, ma potrebbe celare un principio di dipendenza.

Anche mandare dei messaggini di troppo ci deve far riflettere sul perché non ci fidiamo del partner, dipende da lui o da noi?

Ha fatto qualcosa di sbagliato oppure è la nostra paura di essere abbandonati a farsi sentire?

Cogliere questi segnali è importantissimo perché ci evita guai ben peggiori.

Ecco alcune domande per farci un'idea se siamo dipendenti emotivi oppure no:

- Abbiamo una lista di *aspettative* che il partner deve essere capace di soddisfare per farci sentire veramente amati?

- Siamo *gelosi* e *possessivi* nei confronti del partner?

- Immaginiamo spesso il partner per come *dovrebbe* essere e non per come è realmente?

106

C'è sempre un modo in amore

- Cerchiamo di *modellare* la persona amata in base ai nostri bisogni e aspettative?

- Pensiamo che la persona che amiamo sia unica al mondo e *perfetta* per noi?

- Lo pensiamo *ogni volta* che innamoriamo di una persona?

- È la persona che amiamo l'unica *responsabile* della nostra felicità?

- Pensiamo che non ci serva *nient'altro* che il partner per essere felici?

- Abbiamo *ridotto* le attività fuori dallo spazio di coppia, come uscire con gli amici?

- Se il partner ci doveva chiamare a un certo orario e non lo ha fatto proviamo una forte *ansia*? Temiamo che gli sia successo qualcosa o pensiamo che ci stia tradendo?

- Quando siamo soli ci sentiamo *vuoti*, infelici, come se stessimo perdendo tempo?

Naturalmente queste domande non hanno la stessa validità di un colloquio con lo psicologo, ma possono essere utili per orientarci e conoscerci meglio⁷⁰.

È importante essere *coscienti* della dipendenza emotiva, deriva dal vuoto interiore che ci si aspetta che riempia il partner, che ci faccia sentire amati e sicuri. È un problema rilevante, può essere l'origine di sofferenza oltre che della rottura della relazione.

L'amore puro è incondizionato, senza condizioni né "ma", il cui scopo non è un beneficio personale. Una delle basi di questo amore è il *non* dover mai chiedere di essere amati: si basa sul dare senza mai cercare di ottenere qualcosa.

Il problema di molte persone è la ricerca continua dell'amore, del bisogno esagerato di dover far parte di una coppia per dare senso alla propria vita.

Come già detto più volte, non si potrà mai amare veramente nessuno se prima non riusciremo ad amare noi stessi.

70 Gairinger, Lyda, Zaccaria. "La dipendenza affettiva." Rivista di Psicoanalisi 1.2 (1955).

107

C'è sempre un modo in amore Cerchiamo continuamente un partner perché vogliamo che qualcun altro riempia il nostro vuoto, ma non possiamo delegare questo a qualcuno, nessuno è responsabile della nostra felicità.

È una strada pericolosa che in troppi percorrono incoscientemente.

Se non amiamo noi stessi, la nostra essenza non può vedere o amare l'essenza di qualcun altro.

Ma quali sono le conseguenze della dipendenza emotiva?

Isolamento sociale. Una persona emotivamente dipendente vede nella persona amata il *centro* del suo mondo, sentirsi indifesi porterà nel tempo all'isolamento da parte della famiglia e degli amici.

Calo dell'autostima. Affidarsi totalmente all'altro alimenta il circolo vizioso di insicurezza e convince la persona dipendente del fatto che da solo non ce la farebbe.

Perdita dell'identità: mettendo il partner al centro del suo mondo tutte le sue azioni saranno in funzione di esso, diventa una sua estensione, ogni comportamento diventa una reazione alla decisione dell'altro aumentando così la dipendenza.

Abusi. La posizione estremamente sottomessa del dipendente emotivo può portare il partner a compensare assumendo il ruolo di dominatore. Approfittando della situazione si sente autorizzato a mettere pressione, a mentire, ad essere ostile fino addirittura ad abusare fisicamente e psicologicamente del partner passivo.

Oscillazione emotiva. Le persone dipendenti soffrono solitamente di umore depresso e cambiamenti repentini di umore.

108

C'è sempre un modo in amore *Sottomissione*. Dato che la persona dipendente difficilmente reagirà alla situazione ma sopporterà tutto senza ribellarsi, darà al partner la sensazione di avere il controllo e quindi di gestire la relazione in modo dominante.

Chi soffre di dipendenza affettiva deve richiedere *l'aiuto dello psicologo*, altrimenti finirà per vivere in uno stato emotivo negativo che favorirà lo sviluppo di sensi di colpa, vuoto, gelosia, e paura che andranno a loro volta a complicare ulteriormente sia la relazione sia la qualità di vita.

Un'indipendenza eccessiva può distruggere una relazione così come la totale dipendenza. (James Dobson) Come si può *uscire* dalla dipendenza affettiva?

Impariamo a stare da soli. Ritroviamo i nostri spazi, dove essere noi stessi senza nessuno al nostro fianco, riscopriamo che esiste un mondo anche al di fuori della coppia.

Possiamo riiniziare a fare qualche attività che ci piaceva o sperimentarne di nuove, magari che stimolino il dialogo interiore, come lo yoga o la meditazione.

Siamo sinceri con noi stessi. Accettiamo che abbiamo un problema e cerchiamo di capire da dove proviene, quali possono essere le possibili cause, perché abbiamo paura della solitudine, cosa può aiutarci a risollevare l'autostima ecc.

Parliamone con la persona amata. La comunicazione è tutto nella coppia, se abbiamo un problema dobbiamo farlo presente, soprattutto se coinvolge entrambi i partner. Non dobbiamo temere di deludere la persona amata, dobbiamo avere fiducia che ci *sostenga* in questo momento di difficoltà.

109

C'è sempre un modo in amore *Accogliamo i pensieri negativi e lasciamoli andare.* Prendiamo coscienza dei pensieri negativi, come la gelosia e la paura, quando notiamo che questi ci invadono non combattiamoli, ascoltiamoli e parliamone con qualcuno. Diamo voce alle emozioni.

Contattiamo lo psicologo. Non è una sconfitta, ma una *risorsa* che abbiamo a disposizione per migliorare la nostra salute mentale, perché non contattarlo?

Lo psicologo non è per i deboli, ma per i coraggiosi.

110

C'è sempre un modo in amore **Il narcisista nella coppia: cosa fare?**

Il partner narcisista è difficile da riconoscere, soprattutto all'inizio, quando mostra caratteristiche affascinanti come gentilezza, senso dell'umorismo, intelligenza, sicurezza ed estroversione. Col tempo, sotto questa superficie irresistibile, inizierà a intravedersi la sua vera natura, fatta di giochi di potere, manipolazione e sabotaggio emotivo. È incapace di creare un legame affettivo con un'altra persona.

In un primo momento, le persone narcisiste si mostrano seduttrici e affidabili, ma la loro vera intenzione, è far sentire *inferiori* gli altri. Il partner narcisista è come se stringesse una corda attorno alla identità della persona, ogni giorno più stretta, fino a fargli perdere la propria autonomia.

È fondamentale differenziare il comportamento narcisista dal *disturbo narcisistico di personalità*, che è una condizione clinica inclusa nel DSM-V71, un disturbo caratterizzato da senso di onnipotenza e mancanza di empatia.

Il narcisista⁷² si distingue per alcune caratteristiche: 1. *Si sente unico*. Il narcisista si ritiene unico al mondo, ritiene che in pochi siano in grado di capirlo veramente e di stare al suo livello, per questo non stringe relazioni con la maggioranza delle persone, le giudica inferiori.

2. *Invidia per gli altri*. Se incontra una persona migliore sotto uno o più aspetti inizia ad invidiarla, è anche convinto che le persone invidino le sue capacità e traguardi raggiunti.

71 Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali.

72 Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali dell'American Psychiatric Association.

111

C'è sempre un modo in amore 3. *Non prova empatia*. È una caratteristica che lo contraddistingue, la persona narcisista è incapace di identificarsi con i sentimenti e i bisogni altrui. La sua incapacità di provare empatia lo porta a non provare rimorsi né sensi di colpa per le sue azioni dannose.

4. *Si sente superiore*. Ogni traguardo è la dimostrazione delle sue capacità superiori alla media, per questo tende ad agire come se fosse la persona più importante del mondo.

5. *Ossessione per il successo*. Vive la costante preoccupazione di raggiungere posti di potere e successo, a rasentare la *perfezione*, sia in fatto di intelligenza che di aspetto estetico.

6. *Bisogno di ammirazione continua*. La persona narcisista ha il bisogno di stare costantemente al centro dell'attenzione, sentendosi superiore si aspetta di essere ammirato da tutti e per questo è in diritto di ricevere un trattamento *speciale*, senza preoccuparsi di meritarglielo o meno.

7. *Arroganza*. Il narcisista ritiene di avere sempre ragione e per questo non accetta critiche, impone le sue idee e non dà spazio alle repliche.

8. *Si sente speciale*. Si sente diverso rispetto al resto delle persone come se fosse un predestinato e come tale si aspetta di essere trattato, nessuno può permettersi di criticarlo o dargli torto.

9. *È uno sfruttatore*. Non provando sensi di colpa si sente in diritto di manipolare le altre persone per raggiungere i propri obiettivi personali. Rigira qualsiasi situazione a proprio favore senza preoccuparsi delle conseguenze per gli altri.

112

C'è sempre un modo in amore. È importante riconoscere una persona narcisista così da evitare di cadere nella sua *trappola* relazionale, fatta di manipolazione e violenza psicologica.

Alcune persone sostengono di attrarre ed essere attratte particolarmente dai narcisisti, senza essere consapevoli della loro vera natura ma scoprendolo solo dopo in un secondo momento, ma perché questo succede? È stato ipotizzato che le persone *empatiche* tendono ad essere affascinate da questo tipo di personalità, forse per una sorta di compensazione emotiva dove uno alimenta i bisogni dell'altro⁷³.

C'è anche da dire che il narcisismo può manifestarsi nella coppia in due modi: quando solo uno dei due partner manifesta i tratti narcisisti o, più raramente, quando entrambi i membri della coppia rispondono a questo tipo di personalità⁷⁴.

In linea generale il narcisismo nella coppia si manifesta in uno solo dei partner, nel 64% dei casi la personalità narcisistica ha origine genetica⁷⁵ e rientra in uno spettro piuttosto ampio, che va da soggetti che manifestano comportamenti aggressivi a soggetti che manifestano solo alcune delle caratteristiche.

Le persone narcisiste non hanno un *Io stabile*, e per rafforzarlo hanno bisogno che qualcuno lo faccia per loro. Si nutrono del partner per avere conferma di sé stessi.

Il pericolo di *generalizzare* è alto, ogni situazione va valutata individualmente, non tutti i narcisisti o le persone con disturbo di personalità narcisistico sono uguali.

73 Carcione, Antonino, et al. Il narcisismo ei suoi disturbi. La terapia metacognitiva interpersonale. Eclipsi srl, 2017.

74 Montebanocci, Ornella, et al. "Narcisismo: Dalla riflessione teorica agli strumenti di misura." Giornale italiano di psicologia 30.1 (2003).

75 Jang, Kerry L., et al. "Influenze genetiche e ambientali sulla covarianza delle sfaccettature che definiscono i domini del modello di personalità a cinque fattori". Personalità e differenze individuali 33.1 (2002): 83-101.

113

C'è sempre un modo in amore Cosa fare se abbiamo una relazione con un narcisista?

Quando è palese che il partner è un narcisista le possibilità sono due: rassegnarsi o reagire, ovviamente la seconda strada è preferibile. Se non reagiamo finiremo per rimetterci in termini di autostima e identità, la relazione con un narcisista è fatta di continui tira e molla affettivi che portano allo sfinimento. Una volta chiuso il rapporto il narcisista è abile nel riconquistare la nostra fiducia, si mostra come una persona nuova e affettuosa, in realtà sta solo fingendo.

I narcisisti bussano alla tua porta per vedere se la apri. Ma non hanno nessuna intenzione di entrare. Sbocciano nell'amore altrui, senza mai mettere radici. (Fabrizio Caramagna) Il narcisista utilizza dei meccanismi di manipolazione per nascondere le proprie intenzioni, non lo fa in modo cosciente, bensì si autoinganna, non vuole apparire arrogante agli altri e costruisce una maschera per imbrogliare il prossimo.

Le *trappole* più comuni del narcisista sono tre.

Il falso altruismo. Inizialmente può offrirsi di aiutarci in tutto, facendosi carico di molte responsabilità, con la sua bontà riesce a nascondere il suo

vero obiettivo, renderci dipendenti. Bontà, generosità e sacrificio celano il suo volersi dimostrare superiore e solo dopo rinfaccerà l'aiuto offerto chiedendo in cambio un trattamento speciale, inscenando veri e propri *drammi* da vittimismo.

Sembrano delle persone d'oro. Il narcisista è sempre motivato ad eccellere in tutti gli ambiti, il problema è che non lo fa per il piacere di farlo, la sua autostima non nasce da un genuino amor proprio, lo fa per sentirsi ammirato e sottomettere gli altri.

Essere migliori non è il fine, ma il mezzo per imporsi sugli altri, il problema è che visto da fuori sembra veramente una persona da ammirare, una trappola insidiosa.

114

C'è sempre un modo in amore Un indizio per dubitare della autenticità di una persona è quando passa troppo tempo a vantarsi o quando si arrabbia se gli altri non la valorizzano abbastanza.

Soffrono di manie di grandezza. Il narcisista si crede migliore di tutti, in tutti gli ambiti, e per questo crede di avere maggiori diritti, perché crede di meritarseli. Naturalmente la realtà non fa sconti e gli sbatte in faccia quanto vale realmente ma questa non viene accettata, viene distorta. Non a caso sono frequenti gli scoppi d'ira e la colpa ricade sempre sugli altri che non sono stati capaci di capirlo veramente.

Queste trappole servono per mascherare le vere intenzioni del narcisista, per nascondere il suo *vero Io*, stratagemmi messi in atto per occultare le vere caratteristiche personali.

I narcisisti non provano *empatia*. Hanno un'indole egocentrica e dominante, non provano *sensi di colpa* per le trasgressioni commesse⁷⁶. Ciò è evidente nel rapporto di coppia, non sono capaci di chiedere scusa⁷⁷ e assumersi le proprie responsabilità, anzi, spesso inconsapevolmente offendono e feriscono il partner.

Il sentirsi sotto pressione per dover trovare un rimedio ad un errore lo pone in uno stato di conflitto interiore e sofferenza causato dalla compromissione dell'immagine di perfezione che si sforza di mantenere⁷⁸. Per proteggere l'autostima, debole e frammentata, aspira furiosamente alla ricerca di efficienza, perfezione e onnipotenza.

Era come un gallo che pensava che il sole sorgesse per ascoltarlo cantare.

(George Eliot)

⁷⁶ Leunissen, Joost M., et al. "Perché i narcisisti non sono disposti a chiedere scusa: il ruolo dell'empatia e del senso di colpa." *European Journal of Personality* 31.4 (2017): 385-403.

⁷⁷ La capacità di riuscire a chiedere scusa è strettamente collegata all'intelligenza sociale ed emotiva.

⁷⁸ Emmons, Robert A. "Narcisismo: teoria e misurazione". *Giornale di personalità e psicologia sociale* 52.1 (1987): 11.

115

C'è sempre un modo in amore. Altra dinamica particolarmente dannosa per il rapporto di coppia è quella del partner come "specchio" sul quale riflettersi.

Le relazioni sono dei legami da cui ottenere dei benefici, non è un problema suo se il partner non sta bene.

*Specchio, servo delle mie brame, chi è la più bella del reame?*⁷⁹

Oltre che non chiedere scusa il narcisista fa in modo di far credere che l'errore sia nostro, non vede le cose come gli altri, non lo può fare altrimenti la sua bassa autostima ne risentirebbe, allora rivolge all'altro la colpa grazie alle sue abilità manipolatorie.

I segnali che ci indicano che stiamo con un narcisista sono:

- Si credono perfetti. Il narcisista ha un'idea di sé grandiosa, lontana dalla realtà. Non significa quindi che se state con una persona bella questa sia necessariamente narcisista.

- Non accettano i propri errori. Tutti sbagliano tranne loro, se c'è stato uno sbaglio sicuramente la colpa sarà stata la nostra.

- Non esprimono mai gratitudine. Quello che ricevono non è mai abbastanza, pensano di essere speciali e quindi di meritare un trattamento migliore rispetto agli altri.

Non daremo mai abbastanza da sentirci dire un grazie.

- Sono invidiosi. Non accettano che gli altri abbiano altri interessi al di fuori di loro, sono invidiosi di qualsiasi cosa li sostituisca.

79 Ebbene sì, in *Biancaneve e i sette nani* (1938), la strega non dice

«Specchio, specchio delle mie brame, chi è la più bella del reame?», bensì

«Specchio, servo delle mie brame, chi è la più bella del reame?».

116

C'è sempre un modo in amore

- Sono dei manipolatori. Il dare e ricevere non esiste nella relazione, il loro obiettivo è sempre l'avere qualcosa in cambio di più grande, che riempia il loro vuoto interiore.

- Sminuiscono continuamente l'altro. Ogni conversazione si chiude con il voler far credere che le sue opinioni valgono più delle nostre, che non siamo *abbastanza* per contraddirli, lo fa in modo persuasivo, abbassandoci notevolmente l'autostima.

- Fanno pesare anche gli errori più piccoli. Se il nostro partner passa più tempo a ricordarci cosa abbiamo sbagliato rispetto a cosa abbiamo fatto di buono deve suonare un campanello di allarme.

- Hanno una onestà negativa. L'onestà è alla base del sano rapporto di coppia, ma deve essere sempre accompagnata dalla delicatezza. Quando il partner sembra godere nel dirci opinioni oneste ma che ci fanno male, è perché gli fa piacere, ci sta indebolendo.

Cosa fare quindi con un narcisista?

Prima di tutto teniamo presente che una parte di narcisismo è insita in tutti noi, quello che fa la differenza è l'intensità. Una persona può essere più narcisista del normale ma può anche essere a un livello sopportabile per noi, col tempo può sempre migliorare, la valutazione è soggettiva e dipende da relazione a relazione.

Quando invece siamo davanti ad una persona con disturbo narcisistico di personalità, l'unica cosa che possiamo fare è metterlo in contatto con uno psicologo perché necessita di un aiuto specialistico che gli permetta di lavorare su aspetti come i ragionamenti antisociali, l'autostima, l'illusione di essere superiore, l'accettazione delle proprie imperfezioni e l'empatia.

117

C'è sempre un modo in amore Per quanto riguarda la relazione, dobbiamo fare delle considerazioni personali: la via più facile è quella di interrompere il rapporto, il partner narcisista è molto resistente al cambiamento e quindi non è detto che la situazione si risolva, il miglioramento del problema dipende anche dal grado di narcisismo.

Va anche chiarito che non è un problema legato esclusivamente al genere maschile, si stima che il 50-75% di individui con questo disturbo siano uomini, quindi non diamo per scontato di non correre rischi di incappare in una relazione con un narcisista solo perché si tratta di una donna.

Dimmi di cosa ti vantì e ti dirò di cosa sei privo. (Carlos Ruiz Zafón)

118

C'è sempre un modo in amore **Noia, disincanto e infedeltà.**

Provare noia è una sensazione normale, lo è nel rapporto di coppia come lo è al lavoro, in famiglia, con gli amici o in qualsiasi altra situazione. È una conseguenza della monotonia, ci permette di apprezzare le novità.

Attenzione però quando la noia è prolungata ed invade gran parte delle nostre giornate: è uno stato che genera disagio e che può portare a tristezza.

Quando la noia compare nella relazione di coppia tendiamo a pensare che l'amore stia svanendo e ci mettiamo in allerta. In realtà, amore e noia possono *coesistere*.

Diversi studi hanno individuato il momento critico dove la noia può creare problemi: tra i quattro e i sette anni dall'inizio della relazione. In questo arco di tempo il cervello diminuisce il rilascio di dopamina, l'amore romantico è finito per lasciar spazio ad un amore più maturo.

Quando due persone si innamorano, si vive come una sorta di risveglio psicologico che suscita delle sensazioni molto piacevoli, con il passare del tempo, questo sentimento di si affievolisce, la sensazione di novità diminuisce e l'entusiasmo si attenua. È un processo naturale: per ravvivare la relazione vanno introdotte delle novità, come nuovi hobby o sport, da praticare insieme al proprio partner.

La continuità annoia in ogni cosa.

Piace il freddo per poi riscaldarsi. (Blaise Pascal) Attenzione però a non confondere dei momenti di noia, del tutto naturali in una relazione, con il *disincanto*.

119

C'è sempre un modo in amore *Cos'è il disincanto?*

Nella fase dell'innamoramento tendiamo a vedere tutto rose e fiori e a fare tante belle promesse. Il problema sorge quando si iniziano a fare i conti con la realtà, quando ci si rende conto che le promesse fatte sono irraggiungibili, quando uno dei partner, o tutti e due, tolgono gli *occhiali rosa* ed iniziano a vedere anche i difetti dell'altro.

Quando si vive insieme il tempo trascorso congiuntamente diventa sempre maggiore, possono sorgere discussioni più frequenti, mentre il tempo individuale diminuisce, così come le possibilità di svagarsi in solitudine.

Questo avvicinamento, prima così tanto desiderato, può rivelarsi più difficile del previsto, ci si rende conto che le cose non funzionano bene come si pensava e che ci sono diverse incompatibilità.

È in questi momenti che è importante *chiedersi* se ci sia veramente un *obiettivo comune*, in grado di rigenerare l'amore prima che scompaia del tutto. È sempre meglio agire che temporeggiare aspettando che le cose migliorino da sole, difficilmente ciò accadrà e magari quando si trova la forza di fare qualcosa per recuperare il rapporto ormai è troppo tardi.

La *qualità* della relazione di coppia va sempre monitorata nel tempo, la perdita dell'entusiasmo non è un problema che si presenta improvvisamente, lo fa gradualmente, a poco a poco, è l'accumulo di una piccola delusione dietro l'altra.

Per questo è difficile rendersene conto, siamo sempre troppo presi da questioni più importanti, come il lavoro, gli impegni, i figli.

120

C'è sempre un modo in amore Andiamo allora a vedere quali sono i segnali di allarme del disincanto così da poter intervenire tempestivamente ed evitare la rottura della relazione.

Vedere solo difetti. Se cerchiamo sempre il lato negativo e i difetti del partner è perché stiamo già valutando, inconsciamente, se interrompere la relazione. Notare solo gli aspetti che non gradiamo dell'altra persona ci impedisce di vedere quelle belle, inoltre, abbassa l'immagine che abbiamo dell'altro rendendo più facile la separazione.

Proviamo fastidio nel vedere il partner. Se la compagnia della persona con la quale stiamo insieme non ci entusiasma più come prima, se preferiamo fare altro piuttosto che stare insieme, se non ci manca quando sta fuori per

qualche giorno, è giunto il momento di riflettere se vale la pena continuare a percorrere questo viaggio insieme.

Non cambiamo mai il nostro punto di vista. Una delle qualità più importanti in una relazione è la capacità di mettersi nei panni dell'altro per capire le sue motivazioni e i suoi problemi. Se durante le discussioni nessuno dei due viene incontro all'altra persona, la convivenza diventerà una battaglia continua, ogni partner difenderà le sue ragioni ed entrambi ne usciranno sconfitti. Non dobbiamo per forza accettare tutto ciò che fa il partner, ma dobbiamo sempre mostrare flessibilità e comprensione.

Ci sentiamo soffocare. Il desiderio di fuggire può simboleggiare il volersi allontanare *emotivamente* dal partner. Si ha la sensazione di aver perso troppa libertà personale, se c'è una discussione la prima cosa che ci passa per la testa è andarcene per tornare qualche ora dopo.

In questo caso, o si decide di rimanere ed affrontare i problemi insieme, o ben presto questa fuga *simbolica* si trasformerà in una fuga *reale* dal rapporto.

121

C'è sempre un modo in amore *Diamo sempre la colpa al partner.* Nei litigi c'è sempre la tendenza a cercare un colpevole, nelle relazioni questa colpa va distribuita, nessuno è mai totalmente colpevole o innocente. Se non riusciamo ad accettare la nostra responsabilità di almeno parte di ciò che sta accadendo il disincanto aumenterà sempre di più⁸⁰.

Si può essere stanchi di tutto, ma non di capire. (Virgilio) L'amore richiede impegno, volontà e pazienza, ma fino a un certo punto. Attenzione a confondere la pazienza con la *passività*.

Non possiamo essere pazienti quando nella relazione vengono meno reciprocità, affetto, empatia e visione comune.

È sempre buona cosa fare della calma la propria virtù, aiuta ad analizzare meglio le situazioni, a riflettere, a trovare le soluzioni migliori, non deve

però impedirci di vedere com'è la realtà e renderci troppo tolleranti o passivi.

La pazienza è un pilastro del rapporto amoroso, ci impedisce di reagire in modo aggressivo ad ogni azione o aspetto del partner che non ci piace, non significa tollerare ogni cosa, fino agli abusi o alle violenze. La pazienza deve essere reciproca nella coppia, altrimenti prima o poi finisce.

C'è limite oltre il quale la pazienza cessa di essere una virtù.

(Edmund Burke)

Una delle situazioni che più mette a dura prova la nostra pazienza è l'infedeltà del partner. Restare per tanto tempo accanto a una persona per poi scoprire che questa aveva un'altra relazione ci lascia vuoto, disperazione, rabbia e quella sensazione che tutto quel tempo insieme non sia stato nulla.

80 Galimberti, Umberto. Le cose dell'amore. Feltrinelli Editore, 2010.

122

C'è sempre un modo in amore Alcune persone, dopo aver scoperto il partner infedele, tentano di superare la questione con una breve conversazione, senza comprenderne bene i motivi o rivalutando la relazione.

In realtà questa fretta di andare oltre è dovuta alla paura di *accettare* il fatto, volersi mettere tutto alle spalle al più presto, senza doverci pensare più.

Ma la fiducia non si recupera solo con un "*mi dispiace*".

La fiducia si guadagna goccia a goccia, ma si perde a litri.

(Jean-Paul Sartre)

Può andare avanti la relazione dopo un tradimento?

Certo, non è facile, ma nemmeno impossibile. Il partner ha sempre la possibilità di chiudere la relazione se sente il bisogno di amare un'altra persona, molti tradimenti non hanno attenuanti, ma se riusciamo a rimanere lucidi, è sempre utile capire quali motivazioni hanno spinto il partner a tradirci.

Probabilmente qualcosa non andava, e se capirlo non sarà utile a risanare questa relazione, lo sarà sicuramente per la successiva.

Ma perché tradiamo?

Dopo la fase dell'innamoramento, caratterizzata dall'euforia amorosa, si assiste pian piano a un *appiattimento* della passione.

La convivenza introduce la routine, l'arrivo dei figli riduce il tempo dedicato alla complicità comportando la divisione dell'affetto.

Quando nasce un figlio le attenzioni si concentrano su quest'ultimo, alcuni uomini possono sentirsi *rimpiazzati* dato che nei primi mesi sono le madri ad essere quelle più partecipi, il piacere sessuale diminuisce e la frustrazione si accumula silenziosamente.

123

C'è sempre un modo in amore C'è il rischio di perdere gli spazi di coppia, invece di preoccuparsi insieme del neonato, alcune madri tendono a tenerselo tutto per loro, senza condividere le responsabilità, ma neanche i piaceri. Alcune, dato l'investimento emotivo verso il figlio, smettono di curare sé stesse: questo è il momento dove *statisticamente* è più alto il rischio di tradimento. Il compagno si sente trascurato e la compagna è meno attraente, dedicando troppo tempo al neonato, rispetto a prima⁸¹.

Altro momento ad alto rischio di separazione è l'uscita dei figli dal nucleo familiare. Dopo molto tempo la coppia torna ad avere il suo spazio e si ritrova a dividerlo con due persone diverse, praticamente due *sconosciuti*.

Ecco perché in amore nulla è per sempre, la vita cambia, le persone cambiano, si può volare con la fantasia, ma prima o poi la realtà presenta il conto, se non si è investito su sé stessi e sulla relazione, se ne pagheranno le conseguenze.

Esiste un deposito dove vengono raccolte tutte le occasioni perse e gli appuntamenti mancati. Il suo nome è rimpianto.

(Paola Felice)

Se la mettiamo in termini evolutivi, la specie umana è portata alla *poligamia*⁸². Il concetto di monogamia è sorto con l'istituzione del matrimonio nella Roma antica, più per motivi economici che morali, solo con il Romanticismo è cambiato il concetto di amore di coppia.

Dal punto di vista cerebrale sono diversi i circuiti neuronali che si attivano per l'amore profondo e per l'amore passionale, di fatto una persona può amare allo stesso tempo più persone.

81 Visani, Enrico, and Rosalba Spera. "Amore e tradimento nella coppia."

Amore e tradimento nella coppia (2003).

82 Brooks, Thom. "Il problema con la poligamia." Argomenti filosofici (2009).

124

C'è sempre un modo in amore. Come possiamo vedere sono diversi i fattori che intervengono nell'infedeltà e non è escluso che il partner infedele ami comunque il compagno o la compagna.

Discorso particolare è quello dell'infedeltà *virtuale*: secondo alcune statistiche l'80% delle infedeltà inizia su Internet, ma come considerarla? Un gioco o una infedeltà vera e propria?

Qui il discorso si fa più complicato perché la percezione rispetto l'infedeltà virtuale è diversa tra maschi e femmine.

Gli uomini non danno molta importanza alle relazioni virtuali se non c'è stato del sesso online, al contrario per donne qualsiasi tipo di relazione che coinvolga i sentimenti e una terza persona è un vero e proprio tradimento⁸³.

La maggior parte delle volte inizia come un gioco, per sperimentare, per combattere la routine, per vedere se si è ancora capaci di corteggiare. Le occasioni per tradire on-line sono molte e semplici, e come dice il detto *“l'occasione fa l'uomo ladro”*.

Non è difficile crearsi un profilo o usare una chat, inoltre, un aspetto che incide molto e che favorisce questo tipo di tradimento è il distacco dalla realtà rispetto al tradimento classico. Anche questa volta ognuno può trarre le sue conclusioni.

Si può essere innamorati di diverse persone per volta, e di tutte con lo stesso dolore, senza tradirne nessuna, il cuore ha più stanze di un bordello.

(Gabriel Garcia Marquez)

⁸³ Guadagno, Rosanna E. e Brad J. Sagarin. "Differenze di sesso nella gelosia: una prospettiva evolutiva sull'infedeltà online". *Journal of Applied Social Psychology* 40.10 (2010): 2636-2655.

125

C'è sempre un modo in amore 126

5

LA FINE DI UN AMORE

Può essere duro da digerire, ma è una realtà ineluttabile, anche l'amore, come tanti altri aspetti della vita, ha un inizio e una fine. Tutto è veloce, tutto passa, niente dura, non importa quali siano le aspettative, la vita è caratterizzata dalle incertezze, fa parte del gioco, prima impariamo le regole e prima saremo capaci di sfidarla.

La fine di un amore causa profonda tristezza, ma come per altre situazioni della vita, anche il mal d'amore comporta un processo di riflessione,

interiorizzazione e crescita che passa per tre fasi fondamentali: la *negazione*, l'incapacità di accettare quanto si è perduto, il *senso di colpa*, nel trovare un responsabile della rottura, l'*accettazione*, quando siamo consapevoli della fine dell'amore e ne prendiamo atto.

Queste tre fasi non sempre si superano con successo e quando questo succede c'è il rischio che la vita affettiva ne risenta nelle relazioni successive. È allora importante tenere a mente alcuni aspetti fondamentali della fine di un amore.

Imparare la lezione. Un grande amore non si dimentica in fretta, come in tutte le perdite ci vuole tempo per ritrovare il giusto equilibrio, è importante essere coscienti di cosa è successo e di come lo stiamo vivendo. Per tornare ad amare in modo sano, bisogna imparare dalle esperienze passate, perché chi non conosce la propria storia, è condannato a ripeterla.

Stare nel dolore, ma non restarci. Il nostro istinto di sopravvivenza ci impone di evitare il dolore, ma alcune volte questo è un gran maestro. Ci dà l'opportunità di conoscerci meglio, di capire cosa significa perdere qualcosa, che implicitamente ci insegna anche a capirne il valore.

127

C'è sempre un modo in amore. Capiamo il valore delle cose solo quando le perdiamo. Ci tornerà utile nel futuro, quando vivremo un nuovo amore.

Le anime più forti sono quelle temprate dalla sofferenza. I caratteri più solidi sono cosparsi di cicatrici. (Khalil Gibran) *Dare tempo al tempo.* Quando si soffre, l'unica cosa che vogliamo è porre fine al più presto alla sofferenza, ma la fretta si sa, è sempre una cattiva consigliera. Rinunciare a sé stessi pur di riavere l'amore perduto è sbagliato, cercare al più presto una nuova persona da amare anche. Rimanere immobili, immersi nella sofferenza ancora peggio.

Un chiodo non scaccia un altro chiodo, così come nessuno è responsabile della nostra felicità, si fa la conta dei danni subiti, si accettano le ferite, si aspetta che cicatrizzino e si riparte, da soli, da sé stessi, come sempre, come deve essere.

Nankurunaisa.

È giapponese e significa “*con il tempo si sistema tutto*”.

E alla fine è vero, perché il tempo è un insegnante severo ma efficace: prima ci dà la lezione, e poi ce la spiega.

128

C'è sempre un modo in amore **Lasciarsi nel modo giusto.**

Molte persone decidono di mettere fine alla loro relazione quando già da molto tempo sapevano che questa era finita.

Scegliamo di mantenere il vincolo affettivo perché abbiamo *paura*, di rimanere soli e di fare del male all'altra persona.

Sapere quando è arrivato il momento di chiudere il rapporto non è facile, ma farlo in tempo evita costi emotivi inutili e dolorosi⁸⁴.

In amore l'attesa non paga mai, o si fa qualcosa per salvare il rapporto, o si fa qualcosa per farlo finire. Se l'entusiasmo è già al tramonto, si lascia andare ciò che prima si amava, per non ferire. Quando si è fatto di tutto per salvare la relazione senza ottenere successi, la cosa migliore da fare è *allontanarsi*. Vivere di false illusioni danneggia entrambi i partner.

La cosa che fa nascere più rimpianti è non prendersi il *momento* per un giusto addio, per rendere possibile in futuro la trasformazione della relazione in un dolce ricordo e non in un fastidioso pensiero. Saper dire addio è l'arte della sofferenza, e per saperlo fare, dobbiamo prima imparare ad *accettare*.

Amare è così breve, e dimenticare così lungo.

(Pablo Neruda)

Per avere meno rimpianti possibili è importante avere la *consapevolezza* di aver tentato diverse strade per risolvere la situazione, che si siano impegnati e non potevamo fare di più.

Proviamo a pensare a come sarebbe la situazione attuale tra cinque anni, ne vale la pena trascinarci ancora? Quando una relazione è finita ci aggrappiamo a credenze erranee e false illusioni che molte volte ci impediscono di essere obiettivi e di vedere la realtà. Non è l'amore a essere cieco, lo siamo noi.

84 Gottman, John Mordechai. La clinica del matrimonio: una terapia coniugale scientificamente fondata. WW Norton & Company, 1999.

129

C'è sempre un modo in amore. Bisogna lasciar andare chi non ha mai fatto nulla per *rimanere*, evitiamo l'autoinganno, una sofferenza che non è necessaria e che mina la nostra autostima, amiamoci noi, così da sapere quando andarcene. Meglio la solitudine che una presenza negativa che assorbe la nostra felicità.

Soffrire per amore è una forma di *autodistruzione*. Non dobbiamo aver paura della solitudine: è l'occasione per tornare ad amare noi stessi, per crescere e per trovare quell'equilibrio che ci permetta di sperimentare una nuova relazione in maniera migliore rispetto a quella che è finita.

È più difficile lasciare o essere lasciati?

Molti pensano che sia più facile lasciare il partner che essere lasciati, in realtà non sempre è così. Anche essendo consapevoli che l'amore è finito entrano in gioco una serie di fattori, come il senso di colpa o i dubbi emotivi, che impediscono di troncare la relazione.

Molte volte dietro questa incapacità si nasconde il timore di ferire: sapere di essere responsabili della sofferenza della persona che abbiamo tanto amato ci *paralizza*.

Anche quando già si ama qualcun'altro non si vuole fare male alla persona con cui si sono condivisi tanti momenti importanti.

È lì che si insinua il senso di colpa, insieme ai dubbi verso il futuro, lasciare la strada vecchia per la nuova genera sempre profonda incertezza, si può

cadere nell'errore di delegare al nuovo partner la scelta, si vuole scappare dalla *responsabilità*.

A questo punto bisogna chiedersi se è peggio sentirsi in colpa per la rottura del rapporto o continuare a vivere in una bugia.

Lo stesso vale quando non accettiamo di essere lasciati, ad insistere nel mantenere il rapporto.

130

C'è sempre un modo in amore Dare una possibilità non è sbagliato, ma quando il partner esprime con determinazione di voler porre fine alla storia, perché rimanere con chi non vuole stare più con noi?

Se l'altra persona non vuole proseguire insieme a noi dobbiamo accettare la sua scelta e imparare a stare da soli.

È il momento di *ricominciare* da noi stessi.

Non lasciamoci sfuggire.

Non è l'oggetto del desiderio a farci soffrire, bensì il modo in cui ci attacchiamo ad esso.

Se *consegniamo* la nostra felicità nelle mani del partner non riusciremo mai a staccarci e finiremo per instaurare un attaccamento *malato*, che ci dice che non sappiamo stare con noi stessi e abbiamo paura di restare soli⁸⁵. Ricordiamoci che la felicità dipende più da noi stessi che dalle altre persone.

La solitudine non è vivere da soli, la solitudine è il non essere capaci di fare compagnia a qualcuno o a qualcosa che sta dentro di noi.

(José Saramago)

Non lasciare per tempo il proprio partner è un gesto di *egoismo* che causa:

Una serie di bugie. Quando non si riesce a porre fine alla relazione si inizia a mentire sia al partner che alla nuova persona amata, causando un vortice di bugie e inganni.

Violenza psicologica. Ogni cosa che fa il partner viene etichettata come negativa, viene incolpato della nostra infelicità, come se fosse lui a trattenerci, subirà una comunicazione *passivo aggressiva*, fatta di distanza emotiva e accuse indirette, una vera e propria violenza psicologica.

85 La sigla FOBU deriva dall'inglese Fear of breaking up (paura di interrompere una relazione) e si verifica principalmente a causa di una bassa autostima, della paura di restare soli, uscire dalla zona di comfort e dover ricominciare da capo.

131

C'è sempre un modo in amore *Delusioni*. Se non riusciamo noi a porre fine alla relazione speriamo che possa farlo l'altro, iniziamo a lasciare indizi della nuova persona amata col fine di farsi scoprire e lasciare.

Naturalmente ciò non potrà che portare a una profonda delusione del partner quando lo scoprirà.

È per tutti questi motivi che quando siamo sicuri che la relazione è giunta al capolinea dobbiamo trovare la forza di interrompere il rapporto. Continuare è doloroso per tutte le parti in causa, si fanno più danni del non esprimere in modo diretto cosa sta accadendo realmente. Anche il nuovo arrivato sarà confuso e non saprà se aspettare o se lasciar perdere, insicuro e sfiduciato, di certo non le migliori basi sulle quali costruire una nuova relazione.

Alla fine, solo tre cose contano: quanto hai amato, come gentilmente hai vissuto e con quanta grazia hai lasciato andare cose non destinate a te.

(Proverbio buddhista)

Per vivere il presente ed impadronirsi del futuro, è necessario lasciare da parte la nostalgia. Rimanere ancorati ad un passato che non esiste più ci paralizza e ci impedisce di goderci il presente e di pensare al futuro.

Lasciamolo andare, e continuiamo a vivere.

Perdoniamo. Non sempre le cose vanno come vorremmo, una volta accettata la realtà dobbiamo imparare a perdonare noi stessi e l'altro. Il perdono è un modo per placare la rabbia e il rancore, ci libera dalle catene che ci legano al passato.

Impariamo la lezione. Lasciare andare il passato non significa dimenticarlo, anzi, dobbiamo imparare da questo per evitare di commettere nuovamente gli stessi errori che hanno rovinato la relazione. Se ricommettiamo lo stesso errore del passato, non lo possiamo più chiamare errore, ma *scelta*.

132

C'è sempre un modo in amore *Sogniamo il futuro.* Per trovare la giusta motivazione pensiamo al futuro per come vorremmo che sia, cosa ci manca e cosa vogliamo raggiungere, usciamo dalla zona di comfort, dalla relazione passata, e proiettiamoci al futuro.

Accettiamo. Liberiamoci dal senso di colpa, il passato non si può cambiare, ma il presente ed il futuro sì. Ci saranno eventi che riusciremo a controllare mentre altri no. Se la relazione è arrivata al capolinea e le abbiamo già provate tutte l'unica cosa che rimane da fare è accettare e lasciar andare.

Quando qualcosa non si può trasformare in qualcosa di meraviglioso, meglio lasciarlo andare.

Alcune persone fanno parte della nostra storia, ma non del nostro destino.

133

C'è sempre un modo in amore **Il rapporto con l'ex.**

Che la relazione sia finita bene o male, gli ex lasciano sempre il segno. A volte profondo, altre volte più superficiale, ma lasciano sempre qualcosa, un'esperienza che ci aiuta a conoscere meglio noi stessi, pregi e difetti, a imparare dagli errori.

Gli ex ci possono lasciare il segno in positivo come in negativo, quando l'affetto è ancora forte probabilmente sarà difficile fidarsi di un'altra persona per un po' di tempo, dobbiamo riuscire a separare il ricordo dei progetti fatti insieme all'ex partner dalle aspettative riposte in quello nuovo.

Più progetti abbiamo fatto con quella persona, più grande sarà la ferita e più tempo servirà per riprendersi. Cambiare partner significa anche creare una relazione tutta nuova, e di conseguenza, nuovi progetti.

Alcuni ex continuano a rimanere presenti, altri invece si perdono per sempre, altri ancora si ripresentano, fisicamente o attraverso dei ricordi.

Non esiste una regola che dice di quanto tempo abbiamo bisogno per dimenticare l'ex, dipende da noi, dalla nostra capacità di saper trattenere i ricordi positivi, come il romanticismo, il rispetto, la complicità, e lasciar andare quelli negativi.

Finché alcune *ferite* non guariscono, non ci sarà spazio per un nuovo amore. I segni lasciati dagli ex non devono immobilizzarci e ancorarci al passato. Accettiamo quanto di buono è rimasto e *ripartiamo*.

Molto della qualità della relazione successiva dipenderà dal modo in cui si è chiusa la precedente⁸⁶.

⁸⁶ Giusti, Edoardo. Quando un amore finisce: Ritrovarsi prima di cercare l'altro. Armando Editore, 2004.

134

C'è sempre un modo in amore Può sembrare strano, ma il *distacco* produce una sensazione di leggerezza se il rapporto era ormai logoro, per questo è importante riuscire ad approfittare di questo momento per imparare di più su di noi. La rottura della relazione è dolorosa ma è necessaria per ripartire e ricostruire la propria vita per tornare ad essere felici.

Magari più di prima.

Ma si può tornare insieme con un ex?

Al giorno d'oggi è facile rimettersi in contatto con gli amici d'infanzia, figuriamoci con una persona con la quale abbiamo avuto un rapporto intimo. È semplice cercare l'ex sui social, a volte lo facciamo per curiosità, altre per desiderio di riprendere la relazione o almeno di riavvicinarci.

Ma cosa può succedere? Rivedere un ex può riaccendere i sentimenti e la passione per una storia considerata incompiuta, può alimentare un fuoco apparentemente sopito, ci si può riconoscere in un attimo, seppur con un nuovo bagaglio di esperienze e maturità diverse.

Può esserci un ricongiungimento emotivo: i ricordi brutti tendono ad essere dimenticati e potremmo provare una certa familiarità, una scintilla capace di riaccendere la passione del passato.

Diversi studi⁸⁷ hanno evidenziato dei risultati sorprendenti: circa 2 ex su 3 che si sono rivisti da single hanno stretto una relazione stabile, mentre solo un 5% è tornato insieme se uno dei due aveva un'altra storia.

Una delle ragioni che può spiegare il ritorno di fiamma è il ruolo del *tempo* nel processo di maturazione delle due persone.

87 Kalish, Nancy. "Amanti smarriti: fatti e fantasie di romanzi riaccesi".

Psyc critiques 42.11 (1997).

135

C'è sempre un modo in amore Le nuove esperienze sperimentate durante la separazione possono dare quella maturità che prima non c'era e colmare quei difetti e quei problemi che avevano portato alla rottura.

“Ci siamo separati solo per ritrovarci.” (John Gay) Alcune volte sentiamo che dentro di noi ci sono storie non sono finite e che meritano finali più coraggiosi.

D'altra parte, ce ne sono anche altre che hanno avuto una giusta conclusione.

Ogni coppia è un *mondo diverso*, alcune relazioni meritano una seconda occasione, ma rimaniamo sempre in guardia dagli ex che non tornano per amore, ma per ego.

Solitamente questo tipo di ex si riaffaccia quando sta attraversando un brutto periodo con il nuovo partner e non riceve abbastanza attenzioni. Torna affamato di riconoscimento e lo fa in modo manipolatorio, facendo leva sulle nostre emozioni, che conosce bene. Bussa alla nostra porta sostenendo che solo lui sa come renderci felici, che è l'unica persona che ci conosce veramente e che quello che c'è stato è unico e irripetibile.

In questo caso torna per mandare all'aria l'equilibrio che con fatica abbiamo ritrovato, evocando i bei momenti condivisi e idealizzando un amore che in realtà, se è andato male, così perfetto non era. Si rivolge alle nostre debolezze, ricordandoci un passato che riapre le ferite e le infetta.

Ci sono porte che devono restare chiuse per sempre, dove il dubbio "*e se questa volta è diverso?*" non deve entrare.

Attenzione a cadere nella trappola, non è sano riportare a galla i problemi che siamo riusciti a lasciarci alle spalle.

L'ex che cerca attenzione solo quando non si sente abbastanza valorizzato dal nuovo partner, va sempre evitato.

136

C'è sempre un modo in amore Ci sono ex che restano sempre presenti nel nostro giro di amici, con i quali stringiamo un rapporto cordiale, altri che scompaiono per sempre, altri che si rincontrano al momento giusto, e altri ancora che tornano soltanto per farci male.

Davanti a quest'ultimi dobbiamo essere intelligenti e chiudere la porta con il lucchetto.

Tripla mandata.

E quando l'ex si fida? Come la prendiamo?

Quando veniamo a sapere che la persona che amavamo ha trovato un altro partner, la nostra mente può tornare a riempirsi di pensieri negativi che sembravano ormai superati, qualcosa cambia dentro di noi e tutto torna a farsi nero.

Si fa avanti una strana malinconia causata dal fatto che, a differenza dell'ex, noi non abbiamo ancora trovato un'altra persona con cui stare, ci sentiamo soli e di nuovo feriti.

Questo succede quando siamo convinti di aver superato la fine della relazione ed invece ancora non è così. Se non stiamo con nessuno è perché ancora non ci sentiamo pronti, oppure perché speriamo in una possibile riconciliazione con l'ex, o ne siamo addirittura ancora innamorati. Pensiamo che non abbia aspettato *abbastanza* tempo, egoisticamente, non volevamo che si rifacesse una vita prima di noi⁸⁸.

Quando veniamo a sapere che il nostro ex ha una nuova relazione iniziamo a farci domande del tipo: “*Ma perché mi dà tanto fastidio se l’ho dimenticato?*”, “*Mi ha dimenticato così in fretta?*”, “*Ora non ho più speranze di tornarci assieme*”.

Non è l'amore, è l'abitudine di credere che l'altra persona ci appartenga ancora.

⁸⁸ Diena, Simonetta. La psicoanalisi in ascolto dell'amore: passioni e legami. Franco Angeli, 2015.

137

C'è sempre un modo in amore Ecco perché è importante, soprattutto durante la relazione, non pensare mai che il partner sia di nostra *proprietà*.

Nessuno appartiene a nessuno, ognuno è libero e le persone vanno e vengono dalla nostra vita.

Quando capiremo questo, a lasciare *libera* l'altra persona, finalmente lo saremo anche noi.

Magari serviranno mesi o anni, ma è un processo che dobbiamo affrontare, un periodo che ci serve per adattarci alla *nuova* realtà, per capire che ora la vita è diversa, che possiamo andare avanti anche se quella persona non fa più parte di noi.

Gli ex si chiamano ex perché sono ex. Se continui a vederli, sentirli e volerli, di ex c'è solo la tua coerenza.

Si può trovare il vero amore solo se dopo la rottura accogliamo il dolore con rispetto e impariamo a riconoscere veramente chi siamo e cosa vogliamo, comprendere i nostri errori e capire quello che veramente vogliamo da una relazione.

Non dobbiamo mortificarci se siamo ancora soli, non siamo meglio o peggio di nessuno, non dobbiamo confrontarci con l'ex, è una sfida con noi stessi e nessun altro, e per vincerla, dobbiamo imparare a curarci da soli le ferite del passato, per trasformarle in forti cicatrici che ci permetteranno di sperare in un futuro ancora migliore.

Può anche capitare il contrario, che già abbiamo una nuova relazione e vedere che anche l'ex ha trovato un'altra persona da amare ci infastidisce. Questo succede non perché siamo ancora innamorati, ma perché ha toccato la nostra "*ferita narcisista*", un mix di gelosia e invidia, un fastidio per il nostro amor proprio.

Anche in questo caso vale il discorso di prima, non siamo ancora riusciti a lasciare andare l'ex. Se ci stiamo chiedendo come

è

possibile

allora

amare

più

persone

contemporaneamente, ne abbiamo già parlato, è possibile.

138

C'è sempre un modo in amore *E quando invece siamo gelosi dell'ex del nostro nuovo partner?*

A chi non è mai capitato di porsi la domanda: “*ma la persona con cui stava prima era più bella e intelligente di me?*” “*Ma ci penserà ancora? Ma la amava più di me?*”.

Quando ci paragoniamo con l'ex del nostro attuale partner siamo vittime di quella che in psicologia viene chiamata “*sindrome di Rebecca*”.

Il nome deriva dal romanzo scritto da Daphne du Maurier

“*Rebecca, la prima moglie*”⁸⁹ che racconta la storia di una donna che si sposa con un vedovo. La relazione prosegue bene fino a quando non appare il fantasma di Rebecca, la quale cerca continuamente di convincere il marito a separarsi dalla nuova compagna dato che non sarà mai alla sua altezza e quindi non lo merita.

Basandosi su questo romanzo, in psicologia si definiscono affette dalla Sindrome di Rebecca le persone che provano una *gelosia patologica* nei confronti dell'ex del proprio partner.

In questi casi la persona vuole sapere tutto sull'ex sperando di scoprire qualche caratteristica negativa. In tal modo si complica la normale evoluzione del rapporto dato che questo tipo di gelosia, senza una persona realmente presente, destabilizza il nuovo partner.

Il problema di fondo è ancora una volta *l'autostima*. La gelosia è un sintomo di insicurezza in risposta ad una minaccia irreali.

Non importa se questa persona è stata importante per il partner, ormai fa parte del passato e siamo solo noi a farla rivivere in questo modo.

89 Du Maurier, Daphne. *Rebecca la prima moglie*. Vol. 25. Il Saggiatore, 2008.

C'è sempre un modo in amore. Accettiamo il fatto che anche il nostro partner ha avuto altre relazioni prima di conoscerci, abbandoniamo il concetto di proprietà in amore, cerchiamo di non fare confronti con l'ex perché è inutile e dannoso per la relazione.

Non lasciamo che il passato sia scaraventato nel presente per distruggere il futuro.

Quindi è giusto rimanere amici degli ex?

Rimanere in contatto con l'ex è una decisione soggettiva e che dipende da relazione a relazione, può comportare dei *rischi*, come ricadere nelle dinamiche che ci hanno fatto male, ma anche dei benefici. Una persona con la quale abbiamo condiviso un bel pezzo di strada può ancora donarci molto in una relazione di tipo diverso. Non esiste una regola standard, siamo noi a dover prendere questa decisione in base al tipo di relazione che abbiamo vissuto e soprattutto a seconda di come si è conclusa.

Siamo noi le persone che conoscono meglio il nostro passato, sempre se siamo stati capaci di accettarlo.

Se con un determinato ex abbiamo avuto una *relazione tossica*, meglio non mantenere dei rapporti di amicizia, difficilmente otterremmo qualcosa se non nuovi problemi. Se invece siamo usciti dalla relazione in maniera sana e alcuni sentimenti sono ancora condivisi, mantenersi in contatto potrebbe essere un'opportunità per riformare la coppia con una maturità diversa rispetto al passato.

Rivedere la propria ex ha sempre un retrogusto amaro.

Discorso diverso e più frequente quando i sentimenti non sono più condivisi. La persona che ancora ama l'altra è combattuta tra mantenere la vicinanza, perché sente la mancanza della fonte di affetto, o allontanarsi, perché si sente rifiutata.

C'è sempre un modo in amore In queste situazioni è meglio evitare di mantenere i rapporti per non creare *conflitti* con il nuovo partner che può vedere l'ex come una tentazione in grado di mettere a rischio la relazione.

Solitamente è proprio l'arrivo del *nuovo partner* a interrompere definitivamente i contatti tra ex, sia con azioni indirette, come litigi o discussioni, sia indirette, come dispetti o battutine.

Se invece la situazione lo permette, mantenere l'amicizia non è assolutamente un male, anzi, chi è stato importante in passato non necessariamente smette di esserlo nel presente.

Un ex ci conosce e sa cosa ci rende felici, un amore finito non significa che anche la relazione è finita, ma semplicemente che ha preso una nuova forma.

Ecco dei consigli per andare d'accordo con l'ex.

Evitare litigi. Non c'è motivo di litigare per qualcosa che non ha soluzione. Se torna a galla un vecchio problema è inutile discuterne, conosciamo bene l'altra persona e sappiamo quando ci sta portando verso un certo tipo di comunicazione, evitiamo semplicemente.

Lasciamo andare il passato. Se pensiamo al passato non possiamo frequentare l'ex partner. Errori, bugie e falsità ritorneranno e ci trascineranno nuovamente in discussioni che non hanno più motivo di esistere. Portiamoci dentro l'esperienza e tiriamo fuori solo ciò che è opportuno, non dobbiamo essere amici, ma nemmeno nemici per sempre.

Perdoniamo. Per superare veramente il passato dobbiamo essere capaci di perdonare, sia noi stessi che l'ex. Il rancore non fa altro che tenere vivi quei sentimenti di odio e senso di colpa, che a loro volta ci tengono agganciati ad una relazione tossica che non esiste più.

C'è sempre un modo in amore *Facciamoci rispettare.* Lasciarsi il passato alle spalle non significa che dobbiamo dimenticare il perché abbiamo preso

certe decisioni. Se un motivo di rottura è stato la differenza di carattere o opinioni non dobbiamo scendere a compromessi per far contento l'ex. Abbiamo il nostro punto di vista, le nostre idee, facciamole valere.

Rimaniamo alla giusta distanza. Se ci mostriamo gentili e affettuosi potremmo confondere l'ex, o noi stessi, risvegliando qualche sentimento ormai sopito. Mantenere le giuste distanze evita spiacevoli malintesi.

Sincerità. Se riusciamo a mettere da parte il rancore possiamo veramente augurare la *felicità* al nostro ex. È la cosa giusta per entrambi, se non è andata bene tra noi non significa che non vada meglio con un'altra persona. Una sincerità reciproca di questo tipo potrebbe far nascere una relazione del tutto nuova e di grande valore.

Questi consigli sono utili soprattutto se siamo costretti a mantenere un rapporto cordiale con l'ex partner, come nel caso ci siano di mezzo i figli. Non sempre è facile ma è fondamentale ridurre al minimo gli attriti per evitare altri problemi.

Gli antichi greci dicevano che dovremmo avere un amico anche all'inferno, perché nella vita non si sa mai cosa potrebbe succedere.

Meglio tenersi buone tutte le persone, compresi gli ex.

Guardati dal nemico, ma dall'amico guardati cento volte. Difatti, se l'amico tuo diventa nemico, può colpirti di più, perché conosce le strade segrete del cuore. (Paolo Rumiz)

142

C'è sempre un modo in amore **Siamo pronti per ripartire?**

Quando affrontiamo una rottura dolorosa possiamo sentirci persi, come una nave alla deriva, soffriamo per l'allontanamento fisico ed emotivo, attraversiamo la perdita, una tempesta.

All'inizio possiamo non accettarla, per poi capire che è questa la nuova realtà, che è tempo di ricostruire sé stessi e di incontrare nuove persone,

infine, se tutto andrà bene, saremo in grado di analizzare la vecchia relazione con occhi nuovi e di imparare dagli errori commessi.

Se le varie fasi del lutto non vengono attraversate con successo si può rimanere ancorati alla vecchia relazione mettendo a rischio quelle successive, ad esempio, cercando di compensare la perdita stringendo rapporti con più persone diverse. Questa strategia può ridurre temporaneamente il dolore, ma non permette di elaborare consciamente quanto accaduto ed uscire in maniera matura dalla relazione.

Si è come dei *marinai senza rotta*, che passano da una persona all'altra senza stringere rapporti veri e propri, alla ricerca di nuove sensazioni, nuovi orizzonti, senza sentire il bisogno di assumersi la responsabilità delle persone che si incontrano.

Anche se può sembrare un comportamento del tutto normale, soprattutto se dopo poco tempo che la relazione si è conclusa, in realtà è diverso dalla scelta consapevole di non voler stringere relazioni e divertirsi. È un *autosabotaggio emotivo* derivato dal fatto di non aver ancora affrontato e superato il dolore della perdita.

In questo caso siamo rimasti ancorati al passato, cerchiamo amore ma non siamo capaci di prenderlo, ci lasciamo sfuggire ogni persona per passare a quella successiva.

Ci siamo immedesimati troppo nella filosofia del “*meglio pentirsi per qualcosa che abbiamo fatto, che avere un rimpianto per qualcosa che non abbiamo fatto*”, siamo diventati dei “*turisti emotivi*”.

143

C'è sempre un modo in amore. Ciò non vuol dire che dobbiamo privarci delle esperienze, ma dobbiamo farle con consapevolezza. È vero che a volte si deve uscire dalla *comfort zone* per poter scoprire il mondo, ma meglio farlo con la bussola del buon senso a disposizione.

Cerchiamo di essere consapevoli di ciò che stiamo facendo, se serve per liberarci dal dolore ben venga, ma sempre con *rispetto* per le altre persone,

perché potremmo essere noi stessi le vittime di un turista emotivo.

Segui sempre le 3 “R”: Rispetto per te stesso, Rispetto per gli altri, Responsabilità per le tue azioni. (Dalai Lama) Come si riconosce un turista emotivo?

Sono persone che amano a *intermittenza*, ci lasciano col dubbio che potrebbero tornare ma anche che potrebbero non farlo mai, dicono “*ci vediamo*” invece che “*addio*”.

Sono persone che si godono il viaggio rinunciando a stabilire legami, vivono alla giornata, esclusivamente nel presente.

Il rischio è che ci trascinino in questo stile di vita apparentemente affascinante, ma che in realtà è solo uno *scudo* a protezione della loro *ferita emotiva*.

Il turista emotivo è vittima di quello che in psicologia viene chiamato “*effetto rebound*”⁹⁰, per certi versi simile al concetto popolare del “*chiodo schiaccia chiodo*”.

L’effetto rebound solitamente interessa quei rapporti nati dopo una lunga relazione ed entro un anno dalla separazione, sono di breve durata con entrambi i partner emotivamente instabili. È un fenomeno che si verifica quando non ci si è dati abbastanza tempo per lenire il dolore e curare le ferite, quando si è preferito sfuggire alla sofferenza rifugiandosi in qualcun altro, capace di rendere meno dolorosa la perdita.

⁹⁰ Gonzaga, Gian C., et al. "Amore, desiderio e soppressione dei pensieri di alternative romantiche". *Evoluzione e comportamento umano* 29.2

(2008).

C’è sempre un modo in amore Ecco perché dobbiamo fare attenzione a chi frequentiamo dopo la fine di una relazione. Non siamo solo noi al mondo a

doverci riprendere da una perdita, se non stiamo attenti potremmo incontrare altre persone con più problemi di noi.

Aspettiamo a concederci totalmente a qualcuno prima di avere la sicurezza che il legame che si è creato sia sano per entrambi.

Quando una storia finisce va affrontato il processo di separazione che anche se doloroso, serve per andare avanti e rifarci una vita. Dobbiamo guardare a noi stessi, e agli altri, con una prospettiva propositiva e speranzosa.

Per superare la rottura in modo sano, è importante predisporre il nostro atteggiamento in un'ottica di crescita, analizzando con obiettività i motivi della rottura assumendoci le nostre responsabilità senza cadere nel vittimismo. Avere ben chiara l'immagine di noi stessi, sia pregi che difetti, cosa è migliorabile e cosa no, ci aiuterà a rendere più sane le relazioni future.

L'atteggiamento che assumiamo dopo la fine di una relazione influenza quelle successive: il modo con il quale rispondiamo a dubbi e incertezze potrà essere di aiuto per superare la rottura o al contrario diventerà un ostacolo capace di renderci più vulnerabili. Ognuno di noi ha il proprio modo di affrontare il cambiamento.

Le persone dalla mentalità chiusa considerano i propri pregi e difetti come qualità immutabili e tendono ad attribuire i motivi della rottura ad aspetti negativi di sé. Chi invece ha una mentalità aperta, propositiva, flessibile, riesce a vedere la fine di una relazione come un'opportunità di crescita, rimanendo fiducioso per la successiva che andrà meglio.

Possiamo lamentarci perché i roseti hanno le spine o rallegrarci perché i cespugli spinosi hanno le rose. Dipende dai punti di vista.

(Abraham Lincoln)

C'è sempre un modo in amore. Al termine di una relazione si soffre è vero, ma è anche l'occasione per imparare. È giusto valutare gli aspetti negativi,

serve per capire cosa è andato storto, ma facciamo attenzione a non fissarci solo su questo, altrimenti correremo il rischio di rimanere intrappolati in un vortice di negatività che ci impedirà di vedere quanto di bello c'è nel mondo e nelle altre persone.

Dobbiamo rimanere speranzosi, non di recuperare la relazione, ma di correggerne il *finale amaro*. Nella vita tutto è in movimento, cose e persone vanno e vengono, sia quelle belle che quelle brutte. Sta a noi scegliere se rimanere *prigionieri* nella paura, o *liberi* nella speranza.

Anche se stiamo affrontando una realtà dolorosa dobbiamo avere *fiducia in noi stessi*, la forza risiede anche nella vulnerabilità, ci sono momenti dove serve avere pazienza, rimanere lucidi per ritrovare l'equilibrio (metti la cera toglila cera).

È indispensabile assumere un atteggiamento *propositivo* per rendere il domani migliore dell'oggi.

A volte la vita non va come vorremmo, e va bene così, accettiamo il male e apprezziamo il bene, accogliamo quello che arriva e lottiamo per ciò che desideriamo.

È tutta una questione di atteggiamento, se non ci arrenderemo, alla fine, andrà tutto bene. Il mondo non è mai tutto o bianco o nero, ma una scala di grigi.

Anche se il timore avrà sempre più argomenti, tu scegli la speranza.

(Lucio Anneo Seneca)

L'amore non è perfetto, ma vale la pena di viverlo.

Dobbiamo ripeterci che alla fine *tutto andrà per il meglio*⁹¹. Perché senza quella positività interiore è impossibile accendere la fiamma della fiducia e della speranza.

⁹¹ “Egli dimostrava mirabilmente che non c'è effetto senza causa, e che in questo migliore dei mondi possibili... è provato, diceva, che le cose non

potrebbero andare altrimenti: essendo tutto quanto creato in vista di un fine, tutto è necessariamente inteso al fine migliore”. Tratto dal

“Candido” di Voltaire.

146

C'è sempre un modo in amore Identifichiamo i nostri punti di forza e sfruttiamoli per promuovere quel cambiamento capace di condurci verso la felicità. Assumere un atteggiamento ottimista e di fiducia interiore ci consentirà di gestire al meglio le difficoltà, a superare noi stessi e a cambiare il nostro futuro.

Quando non possiamo cambiare una situazione, l'unica via d'uscita è cambiare noi stessi.

*E quindi uscimmo a riveder le stelle*⁹².

E per cambiare serve coraggio, affrontare le paure con decisione e sicurezza, assumendosene i rischi. La prima prova di coraggio è il *perdono*⁹³: quando qualcuno ci fa del male, pensiamo istintivamente a fargliela pagare, ma la sete di vendetta non fa altro che allargare la nostra ferita emotiva.

Sostituiamo gli atteggiamenti distruttivi di odio con degli atteggiamenti costruttivi di *amor proprio*, solo questo ci permette di liberarci definitivamente dalla vecchia relazione.

Dobbiamo riuscire a *tornare dove ci hanno fatto male*, sia fisicamente, come nella casa in cui vivevamo con l'ex o nei posti che frequentavamo, sia idealmente, ovvero, ritornare all'amore.

Ci vuole coraggio per tornare nei luoghi che ci spaventano, perché ci riportano ai ricordi. Cerchiamo di imparare a gestire quello che sentiamo e a non farci sopraffare dal passato.

È il *presente* quello che dobbiamo vivere.

Perdonare non è dimenticare, è ricordare senza che faccia male, ed è solo per i coraggiosi.

92 Inferno XXXIV, 139, l'ultimo verso dell'Inferno della Divina Commedia di Dante Alighieri.

93 Recalcati, Massimo. Non è più come prima: elogio del perdono nella vita amorosa. Raffaello Cortina Editore, 2014.

147

C'è sempre un modo in amore È arrivato il momento di *trasformare* l'odio in perdono.

Perché quando odiamo una persona che non c'è più, siamo noi a uscirne danneggiati, non l'ex. Riversiamo la negatività su di noi e finiamo per diventare il peggior nemico di noi stessi.

Se odiamo, non possiamo essere felici, viviamo con foga nella malinconia, diventiamo cattivi e l'ostilità non potrà altro che richiamare altra negatività, remando contro a dove vogliamo andare.

Remiamo, barche controcorrente, risospinti senza sosta nel passato.

(Francis Scott Fitzgerald)

Ecco perché dobbiamo *perdonare*, serve coraggio, ma è necessario. Lasciamo andare per sempre il passato, tratteniamo ciò che di buono abbiamo imparato e andiamo avanti, circondiamoci di persone positive.

Pensare e vivere nel passato ci impedisce di andare avanti.

Perdoniamo gli altri, ma soprattutto noi stessi.

Perché non esiste vendetta più dolce del perdono.

148

C'è sempre un modo in amore 6

SOLITUDINE E AMOR PROPRIO

RIPARTIAMO DA NOI

Rispetto al passato, alcune concezioni stanno cambiando, come quella di essere *single*. Prima era più radicata l'idea che senza "*l'altra metà della mela*" una persona rimane incompleta, essere single dopo una certa età veniva vista come una sconfitta personale e sociale. Oggi lo stare soli viene sempre più concepita come una scelta, piuttosto che come una sfortuna.

Ovviamente questo discorso vale per chi è single per scelta e non per chi vive questa situazione con malessere e frustrazione, chi cerca disperatamente un'altra persona oppure tende a isolarsi dalle altre persone.

Come abbiamo già visto, non dipende tanto da chi ha posto fine alla relazione, se siamo stati lasciati o se abbiamo lasciato, ma da quanto abbiamo bisogno di avere una persona affianco e da quanto quindi tendiamo alla dipendenza affettiva. Essere single non è una colpa, dobbiamo riuscire ad andare contro a tutti quegli stereotipi che ci impongono di avere un partner per essere felici.

Stare da soli è un'occasione per conoscerci e per portare a termine tutte quelle cose che abbiamo trascurato, come il lavoro, lo studio, una passione o anche un semplice hobby.

Nessuno ci obbliga ad essere felici al 100%, sono ideali imposti dalla *società perfezionista* nella quale viviamo, la vita è fatta di giornate, belle, bellissime, brutte, normali, bruttissime, sia da soli che accompagnati. Nessuno è felice al 100%.

La felicità è interiore, non esteriore. Non dipende da ciò che abbiamo, ma da ciò che siamo. (Henry van Dyke) 149

C'è sempre un modo in amore La solitudine non è un nemico se vissuta nel modo giusto, si può trovare l'equilibrio emotivo per essere felici anche quando non si ha un partner con cui condividere il nostro tempo o il nostro letto tutte le notti.

Lo stato d'animo oscillerà sempre, non dipende dal fatto se siamo soli o meno, l'importante è saper riconoscere le nostre emozioni per capire quale messaggio vogliono inviarci.

La pressione sociale può essere dura da sostenere, ci impone di trovare un partner per essere completi, viviamo nella società del “*possedere*”, chi più ha più è felice, ma quante coppie sono veramente felici? Quante coppie stanno insieme solo perché non hanno avuto il coraggio di aspettare?

Stare soli non è per tutti. Ci vogliono gli attributi.

Avere un partner non è garanzia di completezza e felicità.

La felicità non proviene da fuori, bensì fa parte di noi.

Approfittiamo di questa fase della nostra vita per goderci la libertà, possiamo fare tantissime cose, come rafforzare le amicizie, terminare gli studi, fare carriera, andare in vacanza quando e dove vogliamo, insomma, stare da soli non è poi così male. Ancora una volta dipende tutto dal nostro punto di vista.

Quando siamo single vediamo tutti innamorati e felici, Quando siamo fidanzati vediamo tutti single e felici.

Quando siamo soli, approfittiamo per migliorarci e volerci più bene, e quando un'altra persona arriverà, conoscerà la nostra versione migliore.

La vita di coppia o la vita in famiglia non sono sinonimo di successo, se siamo soli qualche motivo ci sarà, anzi, molte delle volte il fallimento con il partner causa una disillusione ben più dolorosa dell'essere single.

150

C'è sempre un modo in amore *Ma quali sono i luoghi comuni sui single*⁹⁴?

I single sono soli. Siamo tutti soli, sono i legami che stringiamo con le altre persone a sfumare questa solitudine senza però mai annullarla del tutto, ci sono coppie che vivono come estranei e single che non sono mai soli. Il matrimonio o la convivenza possono limitare le relazioni sociali, in

particolare quelle con amici e parenti, per via degli impegni, della coppia e dei figli.

I single invece hanno più possibilità di instaurare nuovi legami.

I single sono infelici. E chi lo ha detto che vivere con un'altra persona garantisce felicità? Abbiamo visto che dopo la fase dell'innamoramento le cose si fanno complicate, non è così scontato riuscire a creare un rapporto sano, la relazione può diventare una storia stupenda come una fonte di tristezza immensa. Dipende sempre dalle persone e da come affrontano le situazioni.

Nessuno è single per scelta. Questo è una conclusione che sentenzia spesso chi in realtà è infelice della *propria* relazione.

Molte persone non sono sole semplicemente perché *non* riescono a stare sole, hanno bisogno di una persona che appaghi i loro bisogni che non riescono a soddisfare autonomamente. La persona single invece ha l'occasione di crescere e migliorare e *solo* quando vuole, trovare il partner che gli dia quella scintilla in più, non che lo completi.

Se una persona è single è perché non la vuole nessuno. Anche qui a parlare è l'invidia: molte persone provano gelosia per il carattere di chi non si concede a chiunque pur di non rimanere solo.

Quando non hanno più capelli trovano ridicoli i capelli lunghi.

(Paul Léautaud)

94 Krishnamurti, Jiddu. Sull'amore e la solitudine. Astrolabio, 1996.

C'è sempre un modo in amore Si potrebbe andare avanti ancora per molto, questi sono i luoghi comuni che più spesso si sentono riguardo alle persone che vivono da sole. Come abbiamo visto, la maggior parte di queste critiche sono mosse dall'invidia e dall'ignoranza, come per tutti gli stereotipi.

Ogni persona che incontriamo sta combattendo una battaglia di cui non sappiamo niente. Siamo gentili. Sempre.

Oggi viviamo in una società fluida, dinamica, dove sempre più persone sono single, per alcune non è una scelta, ma un dato di fatto, non sono riusciti a trovare un partner, per altre invece sì. Avere una relazione stabile non porta grandi vantaggi o addirittura può rallentare la carriera, per altri ancora è semplicemente una fase transitoria.

Quanti tipi di single esistono?

Transitori. Sono quelle persone che una volta chiusa la vecchia relazione sono disponibili ad iniziarne un'altra ma senza avere fretta, pensano alla crescita personale e nel mentre valutano possibili partner. Riescono a stare bene anche da soli e sfruttano questa fase per fare quello che in coppia non avrebbero potuto fare. Tendono a stabilire una nuova relazione nel breve – medio periodo.

Autostima bassa. Desiderano fortemente una relazione ma sono incapaci di instaurarla, la loro bassa autostima li porta a sottovalutarsi in qualsiasi ambito, soprattutto quello relazionale.

Non si sentono abbastanza attraenti e per questo si trascurano e riducono i contatti con i potenziali partner. La decisione di rimanere soli non è consapevole ma deriva dall'idea sbagliata che si sono fatti su loro stessi.

152

C'è sempre un modo in amore Indipendenti. Mettono in primo piano il loro *spaziotempo* personale, come la carriera, gli hobby, gli amici e la libertà in generale. Ritengono che ogni legame affettivo troppo stretto sia un freno all'indipendenza e per questo evitano rapporti stabili, che percepiscono come un limite.

Autosufficienti. non hanno il bisogno di condividere il loro mondo con un'altra persona, si sentono totalmente autosufficienti e per questo non sentono il bisogno di un partner che li completi. Passano molto tempo in solitudine semplicemente perché lo vogliono.

Isolati. Simile alla tipologia precedente ma in questo caso la solitudine non è una scelta, è la conseguenza delle loro abitudini solitarie. Rimanendo soli troppo a lungo hanno perso quelle abilità sociali in grado di permettergli di relazionarsi con successo con un partner, desiderano quindi una persona con cui condividere il loro mondo ma non sanno come farlo.

Ideologici. Sono persone che hanno deciso di restare single fino a quando non troveranno la persona che esattamente corrisponde al loro ideale di partner. È per questo motivo che finiscono per rifiutare tutte le persone, la ricerca ossessiva del partner ideale li porta a isolarsi e a pensare che non lo troveranno mai.

Pessimisti. Hanno una visione fredda e priva di emozioni del mondo che li circonda, non credono alle relazioni romantiche, possono formare una coppia ma non pensano che stare insieme ad una persona dia loro qualche vantaggio o supporto. Non credono che troveranno mai qualcuno in grado di completarli, non perché siano esigenti, semplicemente perché non esiste.

Delusi. In questa tipologia rientrano quelle persone che non cercano una relazione perché in passato hanno avuto esperienze traumatiche, come tradimenti o maltrattamenti. Hanno deciso di concentrarsi su loro stessi rifiutando l'idea di formare una

C'è sempre un modo in amore coppia. Il ricordo della passata relazione scatena il rifiuto di fronte all'idea di trovare un partner. Possono arrivare a sviluppare *filofobia*, ovvero la paura di amare ed innamorarsi.

Filofobia: la paura di amare.

La filofobia⁹⁵ (dal greco filo=amore, fobia=paura) è la paura verso qualsiasi tipo di legame affettivo verso una persona estranea al nucleo familiare. Anche se non è inclusa nel Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali (DSM), è una realtà piuttosto frequente.

È una paura che interessa sia uomini che donne, non sono stati dimostrati fattori biologici o genetici in grado di spiegarla, nonostante non se ne conoscano con esattezza le cause, sembra che derivi dalle relazioni passate che hanno lasciato una profonda cicatrice emotiva.

La relazione traumatica, magari nella quale si è subito un tradimento o dei maltrattamenti, genera un timore che tali situazioni dannose possano verificarsi nuovamente nelle future relazioni. L'evitamento porta a far crescere queste preoccupazioni fino ad instaurare una vera e propria fobia.

Questa fobia può a sua volta favorire altri problemi correlati a disturbi d'ansia, depressione, isolamento sociale e uso di droghe.

I filofobici provano una paura irrefrenabile che gli impedisce di iniziare un nuovo rapporto e possono arrivare ad evitare qualsiasi tipo di relazione, anche di amicizia. È un tipo di fobia sociale che può portare ad isolamento, ansia generalizzata, attacchi di panico e sintomi fisici al solo avvicinamento di un'altra persona, come malessere, tachicardia e sudorazione⁹⁶.

95 Ghezzi, Nicola. La paura di amare. Capire l'anoressia sentimentale per riaprirsi alla vita. Vol. 235. FrancoAngeli, 2012.

96 Biondi, Massimo, et al. Manuale di psichiatria. Elsevier Italia, 2009.

154

C'è sempre un modo in amore Una persona che soffre di filofobia non può evitare questi sentimenti così angoscianti in presenza di altre persone e non desidera altro che uscire da tale situazione quanto prima.

In questi casi è necessario l'intervento dello psicologo, il trattamento varia da caso a caso e può prevedere anche una terapia farmacologica di supporto per stabilizzare il quadro clinico, soprattutto quando la persona presenta isolamento sociale, depressione grave e attacchi di panico frequenti. Il trattamento più comune è la psicoterapia cognitivo-comportamentale che lavora sull'ansia partendo da scenari specifici stabiliti dal terapeuta con l'obiettivo di individuare le paure, modificare le credenze e le reazioni negative per permettere di sviluppare strategie comportamentali adeguate⁹⁷.

La paura di restare single.

Anche se abbiamo la consapevolezza che essere single comporta dei vantaggi, come la possibilità di conoscersi meglio e approfittare di questa fase per crescere, possiamo comunque avere paura di rimanere in questo *stato* per sempre. Una paura che sappiamo essere infondata ma che non sappiamo spiegare.

Ma da dove deriva allora questa fastidiosa preoccupazione?

Un ruolo importante ancora una volta lo gioca la *società*, che come abbiamo visto ci impone la favola dell'amore romantico come scopo di vita. Oltre a questo, influiscono le persone che rinforzano questo stereotipo, spesso per proteggere la loro relazione. In poche, parole siamo costantemente bersagliati dal messaggio sbagliato che da soli non si può stare bene e quindi, anche se non abbiamo una vera e propria paura, la preoccupazione di rimanere soli pian piano può insidiarsi.

97 Sulle critiche che sono state rivolte alla terapia cognitivo-comportamentale, cfr. Edoardo Giusti, Alessia Sica, L'epilogo della cura terapeutica: i colloqui conclusivi dei trattamenti psicologici, pag. 19, Sovera Edizioni, 2005.

155

C'è sempre un modo in amore Il paradosso è che le persone single tendono a essere più felici di chi è in coppia, non dobbiamo allora cercare di stare con un partner a tutti i costi, ma piuttosto riuscire a stare soli per poter costruire una relazione più sana in futuro. Non significa non desiderare di stare con una persona, significa sapere che si può *sopravvivere* senza.

Il segreto di una buona relazione è non aver bisogno di nessuno per essere felici.

Il giusto livello di indipendenza rafforza la relazione, è nel momento in cui siamo soli che capiamo quanto spazio ci serve per essere felici⁹⁸.

Ma perché ci sono sempre più single?

Ci sono diverse ipotesi che tentano di spiegare l'aumento delle persone che vivono da sole, per scelta o meno. Quando un fenomeno sociale non è ascrivibile a cause organiche o genetiche la ricerca delle possibili cause ricade sui legami affettivi e i messaggi trasmessi dalla società. Non a caso viviamo in un'epoca dove cresce il disagio emotivo, così come crescono i casi di depressione e altri disturbi in generale.

Teoria dell'egocentrismo. Viviamo in una società che mette l'Io della persona al centro di tutto, una sorta di individualismo che spinge gli individui a competere tra di loro per emergere. In questo sistema non c'è molto spazio per le relazioni ma si dà priorità alla carriera⁹⁹.

Teoria del paradosso. Prima era più difficile conoscersi, le risorse e i mezzi erano limitati, soprattutto a livello logistico, le coppie che si formavano si incontravano nelle vicinanze.

⁹⁸ Carpano, Francesco. Stare bene con sé stessi. Armando Editore, 2005.

⁹⁹ Attili, Grazia. Psicologia sociale: tra basi innate e influenza degli altri. Il mulino, 2011.

156

C'è sempre un modo in amore Oggi non è più così, grazie all'avvento dei social e delle app di dating i potenziali partner sono più numerosi, un numero talmente alto che paradossalmente riduce le capacità di scelta.

Teoria del risparmio cognitivo. Viviamo in un contesto storico dove la tecnologia ci viene in supporto in diverse maniere, di conseguenza, tendiamo a pensare meno.

La costruzione di una coppia richiede impegno e sacrificio, anche cognitivo, un impegno che non sempre si è disposti a pagare¹⁰⁰.

Quali sono i vantaggi di essere single?

Crescita personale. Non dovendo investire energie nel rapporto di coppia possiamo concentrarle tutte su di noi.

Possiamo comprendere meglio i nostri bisogni e avere più libertà di movimento per cercare di appagarli. Stare da soli ci permette di conoscere a fondo noi stessi e capire quali sono i nostri obbiettivi, è un'occasione importante perché se riusciamo a risolvere i nostri problemi quando troveremo il partner adatto non dovremmo sottrarre del tempo alla relazione per riversarlo su realtà irrisolte. Per questo motivo, essere single, non è negativo, è la fase perfetta per prendersi del tempo e realizzare serenamente quei passi che ci avvicinano sempre più al nostro *stato ideale*.

Il valore di una persona si misura in base a quanta più solitudine può sopportare. (Friedrich Nietzsche) Improvvisazione. Quando siamo legati ad un'altra persona dobbiamo necessariamente prendere alcune decisioni insieme e diventa complicato fare qualcosa senza prima averla pianificata.

All'opposto vivendo da single possiamo cambiare orari e 100 Voci, Alberto. Processi psicosociali nei gruppi. GLF editori Laterza, 2008.

157

C'è sempre un modo in amore abitudini a nostro piacimento, possiamo prendere decisioni in un attimo e approfittare delle occasioni che la vita ci offre, senza dover rendere conto a nessuno. Quando si è fidanzati o sposati è complicato, ma da single non si hanno limiti: se ci offrono un lavoro lontano possiamo decidere di accettarlo senza problemi.

Viaggiare. Sempre per le stesse motivazioni, anche viaggiare diventa più semplice, possiamo andare dove vogliamo, con gli amici o da soli, possiamo partire all'improvviso o tornare quando desideriamo, dipende solo dai nostri impegni, abbiamo il doppio delle possibilità.

Lavoro/divertimento. Possiamo concentrarci maggiormente sulla carriera e migliorare il nostro status economico. Abbiamo più tempo libero da dedicare alle nostre passioni, sport, hobby e tanto altro. Anche quando siamo in una coppia dovremmo dedicare del tempo a noi stessi, ma certamente da soli è più semplice.

Relazioni. Essere single non significa necessariamente essere isolati, in realtà possiamo dedicare molto più tempo alla famiglia, agli amici e alle

nuove conoscenze.

Godersi la vita e la solitudine. Approfittiamo di questa fase per ritrovarci, analizziamo la nostra vita e chiediamoci cosa ci va bene o cosa invece vogliamo cambiare, siamo liberi di sconvolgerla quando vogliamo. Siamo liberi anche di fermarci un po', leggere un libro o fare una passeggiata, senza il pensiero di inserire queste “*carezze*” a noi stessi in un tempo concordato col partner. Siamo noi a decidere quando e come, è il nostro tempo.

158

C'è sempre un modo in amore. Avere un partner, a volte, non consente di dedicarci il tempo di cui abbiamo bisogno per scoprire i nostri punti di forza, prendere coscienza di chi siamo, scoprire il nostro potenziale, fare esperienze e scoprire il mondo intorno a noi.

Quando incontreremo la persona che vale la pena di amare, avremo molte più cose da mostrarle e da condividere.

È importante godersi ogni fase della vita.

La solitudine può essere una tremenda condanna o una meravigliosa conquista. (Bernardo Bertolucci) 159

C'è sempre un modo in amore **Quando la solitudine è un'occasione e quando un problema.**

Tutti abbiamo bisogno di amore, ma l'amore di coppia è solo una sfumatura di questo immenso sentimento: possiamo amare anche altre persone o cose oltre il partner, come la famiglia e gli amici, i nostri ideali e le giuste cause, noi stessi. Pensare che per amare serve necessariamente un compagno o una compagna è un modo di vivere la vita che ci impoverisce notevolmente.

L'idea di amore non è stata sempre questa, è il risultato della società moderna, che impone di creare un *rifugio sociale*, di evitare la solitudine a tutti i costi, non a caso siamo sempre più *connessi* ma sempre più soli. Il problema di fondo è che neghiamo la solitudine perché non vogliamo

guardare in faccia la realtà: tutte le persone che entrano a far parte della nostra vita sono di passaggio, nessuno rimane per sempre. Per questo dobbiamo imparare ad accettare la solitudine per poter apprezzare veramente chi ci circonda.

La solitudine ci mostra quello che dovremmo essere; la società ci mostra quello che siamo. (Robert Cecil) L'amor proprio non si trova al di fuori di noi, ma si costruisce giorno per giorno dentro di noi¹⁰¹. Significa accettare i propri limiti senza giudicarsi, senza confrontarsi continuamente con gli altri, capire che gli errori servono per crescere e per creare nuove opportunità. Dobbiamo essere delicati con noi stessi, avere *autocompassione*.

Attenzione a confondere l'amor proprio con l'orgoglio o l'egoismo, amare sé stessi significa coltivare l'ottimismo con umiltà, potenziare le proprie capacità e risorse interiori, non sentirsi superiori agli altri.

¹⁰¹ Lambiase, Emiliano, et al. "Autostima e auto-compassione. Due modi diversi di relazionarsi con se stessi." *Modelli della Mente-Open Access* 1 (2016).

160

C'è sempre un modo in amore Significa mettere da parte il “*dovrei essere*” per far spazio al “*io sono*”. Meno ci accettiamo e più avremo bisogno dell'approvazione altrui, e nessuno deve essere schiavo di sé stesso.

La solitudine è funzionale se scelta con consapevolezza, è efficace per ritrovare la connessione col nostro Io, permette di allontanarci da ciò che ci fa male, di recuperare il benessere psicologico, di ristabilire le priorità e rafforzare l'autostima, ci restituisce quello spazio personale di cui avevamo bisogno.

Quello che bisogna ricordare è che la solitudine non dipende da quante persone abbiamo intorno, ma dalla *qualità* dei rapporti che instauriamo con esse. A nessuno piace essere solo, siamo *animali sociali* per natura, ci siamo evoluti vivendo in comunità, ma ciò non significa che dobbiamo

rimanere con persone o in posti che ci rendono infelici. Quante volte ci sentiamo isolati e incompresi anche in mezzo ad altre persone? Usciamo con vecchi amici anche se non c'è più sintonia, cambiare ci fa paura, rimaniamo con lo stesso partner anche una volta che i sentimenti sono svaniti per il timore di non trovarne un altro.

Questa è la *solitudine disfunzionale*: pur di raccontare a noi stessi che va tutto bene distorciamo la realtà, ci illudiamo che le persone che abbiamo accanto ci fanno stare bene. Nessuno merita di sentirsi solo quando è in compagnia.

La solitudine può essere *distruttiva* se non riusciamo a liberarci della convinzione che sia un problema. Fin dalle prime fasi di vita siamo abituati a dipendere da qualcuno, il che è adattivo fino al momento in cui siamo in grado di esplorare il mondo in completa autonomia. Il problema nasce quando si preferisce rimanere nella comfort zone, come il giro di amici o il partner, cedendo al bisogno di sicurezza e abbandonando eventuali possibilità di crescita.

161

C'è sempre un modo in amore Quante cose ci piacerebbe fare ma che non facciamo perché pensiamo che debbano essere per forza agite in compagnia?

Da quanto è che non andiamo da soli al cinema o in un posto che ci piace? Quante volte abbiamo rinunciato a qualcosa che ci sarebbe piaciuto fare solo perché non avevamo trovato la compagnia adatta?

Questo è uno degli errori più grandi che possiamo commettere: pensare che ci serva per forza qualcuno per fare ciò che vogliamo, finendo per autoimporci dei limiti alle nostre esperienze. Ecco perché la solitudine può essere una grande occasione, possiamo decidere di rimanere nella sofferenza e di cercare furiosamente una persona in grado di alleviarla, rischiando di diventare dipendenti di essa, o scegliere di *dipendere solo da noi stessi*, scoprendo quante infinite possibilità ci sono intorno a noi. *Carpe diem*.

Non dobbiamo dare spiegazioni a qualcuno se non a noi stessi. Non dobbiamo dipendere da nessuno. Né dalla nostra famiglia, né dal nostro partner, né dai nostri amici.

È quando siamo soli che capiamo di essere gli unici responsabili della nostra vita. Nelle relazioni conta la qualità non la quantità, la compagnia non assicura il benessere individuale.

La solitudine ha diversi vantaggi:

Rafforza la fiducia in sé stessi. Possiamo ascoltare la nostra voce interiore e comprendere quali sono le nostre necessità, come ci sentiamo veramente, analizzare i pro e i contro di ogni situazione.

Aiuta a rilassarsi. Durante la giornata riceviamo un gran numero di informazioni, a lavoro, con gli amici, in famiglia, dai media. Per il cervello processare troppi dati può essere dannoso, ecco allora che possiamo approfittare di un periodo di solitudine per staccare un po'.

162

C'è sempre un modo in amore Permette di prendere decisioni migliori. Non dovendo dirigere le attenzioni su di un'altra persona possiamo concentrarci meglio sulle situazioni di vita comuni, analizzare i problemi con più calma e da diversi punti di vista, trovando maggiori opportunità e possibili soluzioni.

Riduce lo stress e aumenta l'efficienza. La solitudine permette di prendere consapevolezza di sé e di capire quando è necessario fermarsi per recuperare le energie o quando invece è il momento di dare di più per raggiungere i propri obiettivi. In compagnia ci poniamo meno domande su noi stessi perché cerchiamo le conferme dal partner, così invece siamo obbligati a prendere l'iniziativa.

È nei momenti di solitudine che possiamo ascoltare il nostro cuore, la nostra anima, ritrovare noi stessi, amarci.

Imparare ad amare noi stessi è il modo migliore per poter amare un'altra persona veramente straordinaria¹⁰².

Per non cadere nella dipendenza affettiva dobbiamo riuscire prima ad amarci, a liberarci del bisogno dell'altro per placare il senso di solitudine a discapito della libertà.

Saper stare nella solitudine è segno di *maturità emotiva* e indipendenza, possiamo riflettere sulle opinioni degli altri, su ciò che la società si aspetta da noi e capire la nostra vera opinione, senza la pressione del giudizio altrui.

Ciò non significa isolarsi, troppa solitudine può indurre sentimenti negativi e depressione, ma non saper stare da soli può farci dimenticare chi siamo veramente. Evitare di scegliere la *nostra* compagnia è come cercare di fuggire da un vicolo cieco, si finisce per saltare da una relazione all'altra senza sapere cosa si sta cercando.

¹⁰² Rogers, Carl R. Un modo di essere: i più recenti pensieri dell'autore su una concezione di vita centrata-sulla-persona. Martinelli, 1983.

163

C'è sempre un modo in amore Se non stare con qualcuno ci provoca disagio vuol dire che c'è un messaggio che dobbiamo ascoltare. L'evitamento riflette un conflitto intrapersonale, ha la funzione di placare questo malessere ma non ci permette di comprendere quello che ci sta accadendo veramente.

Il privilegio di saper stare bene da soli ti regala quello più pregiato, di poter scegliere con chi stare.

164

C'è sempre un modo in amore **Quando la solitudine diventa pericolosa.**

La solitudine diventa pericolosa quando non è più una scelta e non viene vissuta come una occasione di crescita personale ma come una condizione

fonte di malessere. Molte persone si sentono sole e non riescono né a adattarsi a questa situazione, né a trovare una soluzione per uscirne.

La solitudine negativa nasce da una *paura indefinita*, difficile da riconoscere, di rimanere soli. È imputabile più all'abbandono che alla mancanza di relazioni e causa un genere di ansia difficile da definire, un'ansia che se trascurata si intensifica fino a diventare una vera e propria *angoscia esistenziale* con costante sensazione di vuoto.

È un circolo vizioso di pensieri negativi, l'aumento di cortisolo dovuto allo stress della situazione induce l'organismo a riposare sempre meno, a passare delle notti insonni dove a farne da padrone sono i pensieri negativi, autoalimentando così il processo.

Ma da dove nasce questa paura di rimanere soli?

Nella maggior parte dei casi è una paura che nasce da molto lontano, da un *conflitto irrisolto* risalente all'infanzia, un periodo nel quale siamo vulnerabili e dove probabilmente abbiamo vissuto un'esperienza di rifiuto o abbandono che ha lasciato il segno e che è rimasta nascosta scavando nel tempo.

Magari una figura di riferimento, solitamente uno dei due genitori, non è stata abbastanza presente o ci ha abbandonato in un momento di bisogno, instillando così quella paura che si ripresenta con sensazioni angoscianti nelle situazioni che percepiamo come simili.

Questa paura può essere rinforzata nel tempo dalla mancata accettazione di alcuni nostri aspetti, le debolezze che non vogliamo vedere o affrontare: evitiamo di incontrare queste parti di noi che emergono nella solitudine.

165

C'è sempre un modo in amore. In altre parole, abbiamo paura di rimanere soli a causa di un trauma infantile legato all'abbandono, che riemerge nella solitudine e che non vogliamo affrontare in quanto troppo doloroso.

La paura della solitudine può iniziare a manifestarsi in modo subdolo e insidioso, si nasconde tra i numerosi impegni che prendiamo che altro non sono che tentativi di non restare soli.

Quando non abbiamo mai un minuto libero per noi stessi non significa necessariamente che ci stiamo impegnando nel lavoro o nella vita in generale, può anche simboleggiare la fuga dalle nostre paure e dai nostri problemi¹⁰³.

La società moderna favorisce la solitudine dannosa.

A rinforzare questo tipo problematica è ancora una volta la società. Siamo immersi in un ambiente sociale fin dalla nascita.

Le persone che ci stanno intorno, prima i genitori, poi gli amici, il partner e i colleghi, sono essenziali per il nostro sviluppo cognitivo e influenzano molto l'evoluzione della nostra personalità.

Ci stiamo pian piano trasformando da animali sociali ad *animali tecnologici*, viviamo in una iperconnessione virtuale che paradossalmente causa una disconnessione dai rapporti reali.

Molte comunicazioni vengono sostituite da messaggi o chiamate, alcune volte per pigrizia non ci si vede con gli amici di persona ma si preferisce usare lo smartphone per sentirli. Va ricordato che la tecnologia è a supporto della comunicazione e alla socializzazione, ma non è assolutamente in grado di sostituirla. La comunicazione passa per il 70% per i canali non verbali, come la gestualità e la prossemica, canali che non esistono nelle chat.

103 Scabini, Eugenia, and Pierpaolo Donati, eds. *Identità adulte e relazioni familiari*. Vol. 10. Vita e Pensiero, 1991.

166

C'è sempre un modo in amore Possiamo avere tutti i mezzi di comunicazione del mondo, ma niente, assolutamente niente, sostituisce lo sguardo dell'essere umano.

(Paulo Coelho)

C'è una *epidemia di solitudine* che sta attraversando il mondo intero, l'idea di individualismo favorisce l'isolamento personale, il non dipendere da nessuno portato all'estremo, dove la ricerca di intimità viene confusa con la dipendenza.

Quando si è soli per troppo tempo¹⁰⁴, magari perché ci si concentra di più sul lavoro, inconsciamente si iniziano a vedere gli altri come delle minacce, più ci si sente soli, più soli si tende a stare, finendo per trovare difficoltà nell'abbandonare tale condizione di isolamento.

Rimanere da soli per molto tempo senza che questa sia una scelta consapevole può generare un malessere generale e disturbi psicologici. Essere *introversi* non significa trascurare le proprie relazioni sociali, si può finire per sentirsi abbandonati, senza nessuno e senza nessuna speranza che la situazione possa migliorare. La solitudine non voluta è una delle esperienze più negative e dannosa per la crescita personale, affettiva e per lo stato di salute psicofisico in generale.

Ci sono fasi della vita in cui è più probabile rimanere soli.

Ci sono delle fasi della vita dove è statisticamente più probabile attraversare un periodo di solitudine che può essere dannoso se non ci siamo preparati bene: quando i figli escono di casa, definita anche *sindrome del nido vuoto*, e quando si va in pensione. Sono fasi della vita dove si assiste all'allontanamento naturale di una o più persone care o del gruppo dei colleghi.

Sono dei periodi dove va ristabilito il giusto equilibrio, più facile da ritrovare se si è investito su di noi per tempo.

¹⁰⁴ La solitudine cronica indebolisce il sistema immunitario e c'è una chiara correlazione tra solitudine e morte precoce.

C'è sempre un modo in amore *In pensione non c'è mai abbastanza tempo per fare tutto il niente che vuoi.* (Bill Watterson)

Come sempre, è importante identificare e *dar voce* alle emozioni, in particolare quando ci sentiamo soli e quando queste sono dolorose. Se le ignoriamo non spariranno come per magia ma finiranno per corroderci lentamente in un senso di vuoto sempre più grande.

Per osservare e capire meglio cosa proviamo possiamo appuntare sensazioni ed emozioni su di un *diario emotivo*, scrivere una lettera a una persona, anche immaginaria, dove le spieghiamo quali sentimenti ci attraversano quando ci sentiamo soli.

Una volta che siamo riusciti ad individuare i sentimenti che proviamo dobbiamo cercare di bloccare quegli atteggiamenti che li alimentano, cambiare le credenze sulla solitudine, smettere di paragonarci agli altri e fare nuove attività, con la consapevolezza che non tutto richiede la partecipazione di altre persone.

Come combattere la solitudine dannosa.

Facciamo attività gratificanti. facciamo qualcosa che ci piace e che ci distrae, come un hobby, uno sport o un semplice caffè al bar. Non dobbiamo *“ammazzare il tempo”*, ma *“riempire il tempo”*.

Stabiliamo orari precisi. L'organizzazione e la stabilità aumentano il senso di sicurezza, al contrario, vivere nell'anarchia

“temporale” alimenta la sensazione di vuoto interiore. Non dobbiamo lasciare che sia il nostro stato d'animo a stabilire gli orari altrimenti finiremo per immobilizzarci. Stabiliamo degli impegni precisi per ciò che abbiamo programmato e rispettiamo la tabella di marcia prevista.

“Non iniziare mai un giorno prima di averlo finito sulla carta.”

(Jim Rohn)

C'è sempre un modo in amore Conosciamo nuove persone. Se soffriamo di solitudine continuare a rimanere a casa non farà altro che peggiorare la situazione: dobbiamo uscire e allargare la nostra cerchia sociale.

Se è molto tempo che ci siamo distaccati dalla società potrebbe risultare più difficile per via della timidezza e della perdita di alcune *abilità sociali*. Procediamo allora per step, partiamo dal presupposto che non abbiamo niente da perdere ed iniziamo con situazioni semplici, come rivedere un vecchio amico o semplicemente rivolgendo la parola al commesso del bar.

Rompiamo la monotonia. Riorganizziamo il nostro tempo e programmiamo delle attività alla portata, non partiamo con impegni troppo difficili altrimenti potremmo scoraggiarci in caso di fallimento e riprecipitare nell'isolamento. Partiamo piano, *senza fretta ma senza sosta*. Va bene anche una passeggiata al parco ma cerchiamo di preferire attività che permettano di scambiare interessi con altre persone.

Guardiamoci dentro. È sempre importante ma lo è soprattutto quando soffriamo e ci sentiamo isolati. Chiediamoci il perché abbiamo paura di rimanere soli, cosa ci impedisce di migliorare la situazione, quali sono i nostri bisogni e cosa ci aspettiamo dalla vita. Per *ripartire* abbiamo bisogno di capire chi siamo e cosa possiamo fare.

La relazione che abbiamo con la solitudine dipende da noi.

L'ansia che nasce dalla paura di stare da soli si può curare e alleviare. A volte basta semplicemente rivedere l'intera situazione e fare alcune "*correzioni*" dello stile di vita.

Altre volte, invece, bisogna consultare uno specialista¹⁰⁵.

Facciamo visita agli altri come una specie di obbligo sociale. Ma quanto tempo è passato da quando abbiamo fatto visita a noi stessi?

(Morris Adler)

¹⁰⁵ Sims, Andrew e Femi Oyeboade. Introduzione alla psicopatologia descrittiva. Raffaello Cortina, 2010.

C'è sempre un modo in amore **Autostima e crescita personale.**

Come abbiamo visto dopo la fine di una relazione restare soli può rivelarsi un'arma a doppio taglio. È sicuramente una condizione stressante perché dobbiamo riadattarci alla nuova realtà, accettare il fatto che la vita non è più come prima, scegliere se migliorarla o sprofondare nella tristezza.

Una delle decisioni migliori è quella di investire sulla propria autostima, evitare paragoni con altre persone e non perdere la fiducia in noi stessi. Stiamo iniziando un percorso di recupero e ricostruzione e va fatto nel modo più produttivo possibile.

Lasciamo alle spalle la vecchia relazione. La prima cosa da fare è accettare il fatto che la relazione è finita ed andare avanti liberandosi del passato. Non cediamo al dolore della separazione ma accettiamolo e utilizziamolo per comprendere meglio come siamo fatti. Non dobbiamo nemmeno cedere ai dubbi, perché la mente ci potrà ingannare facendoci ricordare soprattutto gli aspetti positivi della relazione, pensiamo invece anche cosa non andava bene e perché siamo arrivati a questo punto. Chiudere col passato ci permetterà di guardare al futuro con più ottimismo, di creare progetti, migliorare e valorizzarci.

Riconnettiamoci con noi stessi. Quando ci separiamo da una persona non sappiamo più a chi rivolgere l'amore perché è venuto meno "*l'oggetto d'amore*". Sfruttiamo allora questa situazione per dirigere quell'affetto su di noi: dedichiamoci a noi stessi, ascoltiamo i nostri bisogni e pensiamo a come possiamo soddisfarli¹⁰⁶.

Prendiamo carta e penna e scriviamo cinque aggettivi positivi e cinque negativi che ci autodefiniscano: i primi ci saranno utili per capire i nostri punti di forza dai quali ripartire, i secondi per accettare le nostre debolezze e individuare quali aspetti migliorare.

¹⁰⁶ Bion, Wilfred R. Gli elementi della psicoanalisi. Armando Editore, 1995.

C'è sempre un modo in amore Scegliamo anche tre abilità che ci contraddistinguono e associamogli un'attività ogni giorno, in questo modo la mente immagazzinerà nuove informazioni in un'ottica positiva e di sicurezza. Ad esempio, se siamo bravi a disegnare e abbiamo tralasciato questa attività per via del poco tempo a disposizione, possiamo creare un piccolo album da riempire ogni giorno. Ci servono esperienze positive e rassicuranti.

Cura psicofisica. Quando ci separiamo tendiamo a vedere più aspetti negativi di quelli che in realtà esistono. Invece di cadere nello sconforto cerchiamo di migliorarci, sia dentro che fuori.

Le energie che non dobbiamo più investire nella relazione dirigiamole su di noi. L'autostima dipende da come percepiamo noi stessi, prendiamoci cura del nostro corpo, iniziamo a fare attività fisica, proviamo un nuovo taglio di capelli, compriamo qualche crema tonificante, insomma, facciamo qualunque cosa che possa farci migliorare, anche esteticamente.

La fine di un rapporto è emotivamente caotico dato che c'è necessità di riadattarsi alla nuova situazione. Sfruttiamo questa *instabilità* per organizzare una nuova routine in direzione del miglioramento personale, sia fisico che psicologico. Spostiamo il *bersaglio* dell'amore, prima era il partner, adesso siamo noi, coccoliamoci.

Il compito principale nella vita di ognuno è dare alla luce sé stesso.

(Erich Fromm)

L'autostima è strettamente legata al concetto e all'immagine che abbiamo di noi stessi, *all'autocritica costruttiva*, al dialogo interiore e alle convinzioni delle nostre qualità.

Per migliorare l'autostima serve autogiudicarsi in modo realistico ed obiettivo, prendendosi le proprie responsabilità in merito ai fallimenti ma anche ai successi, a fare affidamento sui propri punti di forza.

C'è sempre un modo in amore Il *dialogo interiore* non deve basarsi su continue critiche distruttive, autocensure o punizioni. È un modo irrazionale di interpretare qualsiasi situazione nel peggiore dei modi, pertanto dobbiamo essere in grado di identificare questi pensieri, capire quali emozioni li generano, chiedersi quanto questi siano aderenti alla realtà e infine mettere in atto delle strategie cognitive per ridurre il potere distruttivo che esercitano su di noi. Un esempio di dialogo interiore per ridurre l'influenza dei pensieri negativi potrebbe essere:

- *Non mi va bene nulla, sono un fallimento totale!*

Una frase che ripetiamo spesso quando attraversiamo un periodo complicato, tendiamo ad estremizzare le cose che vanno male e a ignorare le cose che vanno bene. soffermiamoci un attimo su questo pensiero negativo e analizziamolo più profondamente: ma davvero va tutto male? È sempre andato tutto male o solamente in alcuni periodi? E se ci sono stati tempi migliori perché questi non potrebbero tornare?

Mettere in dubbio i pensieri negativi è il primo passo per fare spazio a quelli positivi¹⁰⁷.

- *Cosa direi a un'altra persona che sta passando quello che sto vivendo io?*

Un sistema per *aggirare* i pensieri negativi è quello di spostare il bersaglio. Come abbiamo la tendenza ad autocriticarci in maniera eccessiva durante i periodi negativi, abbiamo anche la tendenza a dare ottimi consigli. Questo perché per avvalorare l'idea che il nostro mondo è disastroso abbiamo bisogno di rendere quello degli altri migliore, così quando lo confronteremo col nostro ci demoralizzeremo ancora di più.

¹⁰⁷ Goldfried, Marvin. Dalla terapia cognitivo-comportamentale all'integrazione delle psicoterapie. Vol. 18. Sovera Edizioni, 2000.

C'è sempre un modo in amore Sfruttiamo questo *paradosso cognitivo* a nostro favore: estraniamoci dalla nostra situazione e immaginiamo di dare dei consigli ad un amico o una amica, ci sorprenderemo di quante ottime idee abbiamo dentro che prima non riuscivano ad uscire e a venirci in mente.

- Ma se sto estremizzando i miei insuccessi, forse ho anche delle qualità positive? Quali potrebbero essere?

Una volta che siamo riusciti a mettere in dubbio i pensieri negativi e a vedere che siamo capaci di trovare soluzioni alternative possiamo passare ad analizzare i nostri punti di forza.

Prendiamo carta e penna, scriviamoli e ripetiamoli a voce alta.

Può sembrare strano ma coinvolgere quanti più canali sensoriali possibili favorisce l'attenzione e la memorizzazione a lungo termine degli aspetti analizzati. Troviamo un punto di forza (riflessione cognitiva), scriviamolo (canale manuale e tattile), ripetiamolo ad alta voce (canale verbale e uditivo).

Adesso quel punto di forza è diventato nostro¹⁰⁸.

- Forse qualcosa di positivo c'è, potrei riuscire a fare di meglio, alla fine ho dei punti di forza, ma da dove potrei cominciare?

Questo è un punto fondamentale, dobbiamo sfruttare la spinta motivazionale per agire, ma con moderazione. Un fallimento potrebbe farci riprecipitare nello sconforto, non siamo ancora abbastanza forti per sopportare altre batoste.

Riprendiamo carta e penna e pensiamo a qualcosa che vogliamo fare e che è nelle nostre corde, come trovare un lavoro migliore ad esempio. Iniziare a cercarlo e mandare curriculum in giro non è però una buona strategia, i rifiuti non sono improbabili e potremmo non riuscire a sopportarli.

108 Attwood, Tony. Esplorare i sentimenti: Terapia Cognitivo Comportamentale per gestire ansia e rabbia. Armando Editore, 2013.

C'è sempre un modo in amore Scomponiamo questo macro-obiettivo (trovare un nuovo lavoro) in tanti micro-obiettivi facilmente raggiungibili, come ad esempio, delle attività che ci consentano di migliorare utili per il lavoro, come parlare in pubblico.

Siamo riusciti così ad inserire una *abilità sociale* come obiettivo senza darle una connotazione di problematica. Vogliamo riuscire a parlare in pubblico non perché abbiamo paura di farlo, ma perché ci serve come mezzo per raggiungere un obiettivo più grande.

In altre parole, abbiamo trasferito e spostato in là nel tempo la paura del fallimento su un obiettivo più grande e l'abbiamo ridotta notevolmente su quello più piccolo. Seguendo questa strategia potremo migliorarci in diversi ambiti, che a loro volta ci permetteranno di raggiungere i nostri obiettivi e le soddisfazioni torneranno indietro alimentando l'autostima.

Seguendo questo ragionamento possiamo porci obiettivi

“*irraggiungibili*”, quello che conta all'atto pratico sono gli obiettivi piccoli e fattibili.

Mira alla Luna. Anche se sbagli, atterrerai tra le stelle.

Trattarsi con gentilezza e autocompassione, perdonarsi e accettare di essere umani e di poter commettere errori, senza colpevolizzarsi, questo è ciò che aumenta l'autostima nel modo più sano¹⁰⁹.

Sappiamo bene cosa significa amare una persona, trattiamoci con lo stesso rispetto e affetto con i quali trattiamo le persone per noi importanti, critichiamoci, ma facciamolo in modo costruttivo, giudichiamoci, ma in maniera realistica. Non puniamoci quando sbagliamo ma prendiamone atto e facciamo tesoro del fallimento. Il mondo non è rose e fiori ma nemmeno un inferno, dipende da come lo guardiamo.

¹⁰⁹ Neff, Kristin. Auto compassione. Hachette Regno Unito, 2011.

C'è sempre un modo in amore *Aumentare l'autostima ci permette anche di amare veramente.*

L'unica persona con cui passeremo tutta la vita siamo noi stessi e per questo siamo sempre noi la prima persona che dobbiamo cercare di compiacere. Le persone con scarsa autostima corrono il rischio di diventare dipendenti affettivi, tendono a cercare affetto e sostegno negli altri perché gli serve l'approvazione *esterna* per sentirsi sicuri. In realtà, l'unica approvazione che conta veramente è la nostra.

Volersi bene non significa cadere nell'egocentrismo o nel narcisismo.

Avere una buona autostima non significa mostrare il nostro lato migliore e nascondere le debolezze per sembrare perfetti. Se amiamo veramente noi stessi non abbiamo bisogno di mostrarci migliori di quello che siamo perché non saremo interessati a prevaricare gli altri. Tutti siamo diversi, ognuno con i suoi pregi e i suoi difetti, non serve esaltare le proprie qualità perché significherebbe ignorare le debolezze, e come abbiamo visto, far finta di non vedere i propri problemi non li risolve, li complica.

Le differenze principali tra autostima ed egoismo sono: Riuscire ad assumere il punto di vista dell'altro. Chi pecca di presunzione non riesce ad andare oltre le proprie convinzioni perché crede che la sua versione sia l'unica veritiera. Chi invece gode di una alta autostima riesce a sfruttare le prospettive altrui per ricavare più informazioni e possibili soluzioni. La differenza significativa è che chi ha una sana autostima è empatico, riesce a mettersi nei panni dell'altro e instaura delle relazioni positive, chi invece ha un ego smisurato ha bassa empatia, come nel narcisismo patologico, e per questo stabilisce relazioni tossiche.

C'è sempre un modo in amore *Ammirazione realistica di sé.* Una persona con buona autostima apprezza le sue virtù, è consapevole dei suoi difetti e li accetta senza sentire il bisogno di mascherarli. Chi invece ha un grande ego

si ammira in maniera smisurata e non assume una prospettiva realista ma distorta, si crede perfetto e superiore alle altre persone.

Saper accettare le critiche. Chi gode di una buona autostima è capace di riconoscere i propri difetti e per questo non solo accetta le critiche, ma addirittura le apprezza, perché le vede come uno stimolo a migliorare. Una persona egocentrica invece non riesce a sopportarle perché le percepisce come un attacco alla propria persona, anche se sono costruttive.

Preoccuparci per noi stessi ma anche per gli altri. Per un narcisista l'unico che conta è lui, ha bisogno di stare sempre al centro dell'attenzione e per questo non si preoccupa mai veramente per un'altra persona se non come un mezzo per arrivare a un fine. Chi invece riesce ad apprezzarsi anche da solo non ha motivo di ricercare continuamente le attenzioni altrui, riesce ad autovalutarsi consapevolmente. Essendo una persona empatica instaura relazioni costruttive e si preoccupa del benessere altrui.

Nessuno è superiore ma tutti siamo diversi. Chi è fortemente egocentrico crede che il mondo gli ruoti intorno, pensa di essere superiore agli altri e per questo stabilisce una gerarchia di ruoli dove si pone al vertice. Una persona con buona autostima invece è consapevole che ogni individuo ha pregi e difetti e che quindi siamo tutti diversi e nessuno più importante dell'altro.

Assertività. Chi gode di buona autostima è assertivo, ha una buona intelligenza emotiva, si relaziona in modo costruttivo, cresce nel confronto e dà a sua volta valore con i suoi interventi.

Una persona narcisista invece ha bassa intelligenza emotiva, strumentalizza le relazioni per ottenere attenzioni in grado di sostenere la sua realtà distorta di perfezione.

176

C'è sempre un modo in amore Compassione. La persona con forte ego non si mostra mai compassionevole, è aggressiva e invidiosa, ha bisogno di dominare le altre persone, non riconosce il valore altrui e per questo crede sia inutile aiutare gli altri.

Chi invece ha una buona autostima sa che la cooperazione è vantaggiosa per tutte le persone coinvolte, riesce ad aiutare senza aspettarsi nulla in cambio, sa che comportandosi bene ha più probabilità di non rimanere solo nel momento del bisogno.

Dimmi di cosa ti vanti e ti dirò di cosa sei privo.

(Carlos Ruiz Zafón)

Nutrire l'autostima significa accettare noi stessi per quello che siamo, amarci incondizionatamente, senza condannarci per gli errori che commettiamo, sbagliare è umano.

La società moderna si basa sulla *competizione*, siamo abituati fin da piccoli a essere i migliori e a competere con gli altri per superarli. Siamo costantemente valutati e *giudicati*, a scuola con i voti, quanti soldi prendiamo di stipendio, se i nostri figli sono bravi, cosa studiano e che lavoro fanno.

È un sistema che incentiva la società a migliorare ma a caro prezzo se questo avviene in maniera inconsapevole. Non dobbiamo mai dimenticare il *valore intrinseco* delle persone, compresi noi stessi, non misurarci esclusivamente tramite prestazioni, come possono essere i voti scolastici o i soldi a fine mese. Non possiamo affermare che qualcuno vale più di qualcun altro perché possiede più o meno oggetti¹¹⁰.

Il compito principale nella vita di ognuno è dare alla luce sé stesso, perché chi perde la fiducia in sé stesso, ha l'universo contro.

¹¹⁰ Minestrone, Laura. *Comprendere il consumo: società e cultura dai classici al postmoderno*. FrancoAngeli, 2006.

177

C'è sempre un modo in amore **La chiave della felicità.**

Non esiste la *ricetta magica* per la felicità. È un atteggiamento di *armonia e pace interiore* di fronte alla realtà che ci circonda. Tanto semplice quanto

difficile da raggiungere. Tutti vogliono essere felici, ma se chiedete a qualcuno cosa significa esserlo non riuscirà a darvi una risposta ben precisa, probabilmente dirà che dipende dall'avere o meno qualcosa, come una relazione di coppia perfetta, o un elevato stipendio, una bella casa e così via.

Tutti vogliono essere felici, ma per poter raggiungere una tale condizione, bisogna cominciare col capire che cosa si intende per felicità.

(Jean-Jacques Rousseau)

La brutta notizia è che niente di questo basta a renderci felici, la buona notizia è che gli ingredienti per esserlo sono già dentro di noi, dobbiamo solo imparare ad usarli bene.

La vera felicità sta nelle piccole cose.

Siamo stati abituati male, ci hanno insegnato che la felicità sta nel *possesso*, di oggetti, come una bella casa, o di persone, come una bella famiglia. Quante pubblicità instillano l'idea che è più felice chi più possiede, una bella macchina, l'avvenenza, l'intelligenza, l'amore e così via. Se la pensiamo così finiremo per cercare sempre qualcosa di migliore in grado di renderci più felici, senza vedere quante cose belle invece già abbiamo, senza dargli il giusto valore, senza essere felici.

Il materialismo è fugace perché non si è mai del tutto soddisfatti, avremo sempre bisogno di qualcosa di più.

Ciò che non passa è la soddisfazione emotiva che nasce dalla *socialità* con amici, familiari, partner e colleghi. Niente è meglio che circondarsi di persone affettuose con le quali condividere la propria vita. Sono cose che non si possono comprare, hanno un valore inestimabile.

La felicità non si compra né si perde, è un atteggiamento che si costruisce.

C'è sempre un modo in amore *Gli ingredienti principali della felicità sono: Sperimentare.* Il nostro istinto innato di sicurezza ci spinge a ricreare una certa *stabilità ambientale* così da ridurre pericoli e imprevisti. Tuttavia, uno stile di vita ripetitivo e monotono, può favorire la *stagnazione emotiva*. Va sempre introdotto un pizzico di novità in grado di stupirci. Confrontarci con il nuovo aiuta a renderci più felici, perché appaga un altro bisogno innato: quello *dell'esplorazione*.

Non complicarsi la vita. Come spesso accade, le cose semplici sono le migliori. Semplificarsi la vita significa stabilire delle priorità, tralasciare problemi superflui, come il telefono all'ultima moda o una macchina più veloce, concentrarsi nel trovare soluzioni efficaci. La parola d'ordine è *ottimizzazione*.

Non colpevolizzarsi. Non dobbiamo sentirci in colpa per un insuccesso o un fallimento, nessuno è perfetto e tutti sbagliamo prima o poi. L'importante è imparare dagli errori affinché questi non si ripetano, il senso di colpa non serve, dobbiamo essere i primi amici di noi stessi.

Negli Stati Uniti dicono "*fail fast, fail often*", sbaglia velocemente, sbaglia spesso. A mio parere è un modo di vedere utilissimo, spesso ciò che ci blocca è la *paura di sbagliare* e non tanto l'ostacolo in sé. Nel tempo, è inevitabile prima o poi fallire, meglio allora farlo subito scrollandosi l'ansia di dosso¹¹¹.

Naturalmente, sbagliamo quando possiamo permettercelo.

Meglio pochi amici ma buoni. Quello che conta nelle relazioni non è la quantità ma la qualità. Non serve circondarsi di tante persone se poi i legami affettivi non sono autentici.

Meglio preferire le amicizie genuine che nascono da una sana affinità, in modo spontaneo e gratuito. Se il legame non è sincero ci troviamo ad essere soli in mezzo a tante persone, per questo ¹¹¹ Babineaux, Ryan e John D. Krumboltz. Fallisci velocemente, fallisci spesso: come perdere può aiutarti a vincere. TarcherPerigee, 2013.

C'è sempre un modo in amore ogni tanto l'albero dell'amicizia va scosso, per far cadere i frutti marci.

Coltivare la gratitudine. È un sentimento che si auto alimenta, perché chi è grato riesce a riconoscere le cose belle della vita e ne è riconoscente. Essere grati significa prendersi cura di sé, riconoscere il proprio valore e non abbattersi davanti ai fallimenti. Quante volte diamo per scontate proprio le cose che più meritano la nostra gratitudine?

Sapersi controllare. La ricerca ossessiva della felicità può portarci a seguire in modo incontrollato i nostri impulsi, a volere tutto e subito. La felicità richiede autocontrollo e pazienza, il frutto è maturo quando cade da solo dall'albero.

Fare sport. Anche la felicità è questione di chimica, si devono stimolare i giusti neurotrasmettitori per mantenere questo stato propositivo. L'attività fisica stimola la serotonina, che alza il tono dell'umore, fa abbassare i livelli di cortisolo, legato allo stress, e ha un ottimo impatto sulla salute in generale. Lo sport riesce a soddisfare un bisogno innato che molto spesso trascuriamo, quello del *gioco*. Quando smettiamo di giocare, non siamo adulti, siamo spenti.

Non possiamo essere felici se non sappiamo goderci le piccole cose.

Viviamo in un mondo dove tutti inseguono la felicità e solo in pochi sanno descriverla. È impossibile trovare qualcosa se non sappiamo nemmeno dove cercare. La ricerca affannosa di traguardi da raggiungere rende paradossalmente più tristi, quando riusciamo ad agguantarli, dopo una breve soddisfazione iniziale, ci rituffiamo nevroticamente alla ricerca di un nuovo obiettivo.

180

C'è sempre un modo in amore La felicità è già dentro di noi, non è legata solamente ai risultati esterni, quelli fanno parte del desiderio inconscio di placare l'eterna insoddisfazione insita nell'animo umano, quell'istinto che Freud chiamava *Thanatos*, l'istinto di morte¹¹².

La ricerca furiosa della felicità porta a idealizzarla e come per l'amore conduce a frustrazione, in quanto non è possibile uno stato permanente di felicità, ma solo fasi di vita più serene e soddisfacenti di altre. Le persone felici sono quelle che la cercano meno, perché non ne hanno bisogno, si godono i momenti belli e resistono a quelli brutti, accettano la vita per quello che è, un via vai di emozioni, positive e negative.

Non esiste prova che la felicità esista, ma è facile riconoscerla quando se ne va.

La società vende felicità come un prodotto di marketing, si dà maggiore rilevanza alle emozioni positive e si oscurano quelle negative, ma far finta di nulla non ha mai portato a niente di buono. La felicità è impossibile da comprendere senza conoscere dolore, tristezza, ansia e incertezza.

Viviamo in un ambiente dinamico, parzialmente ordinato, la *casualità* gioca un ruolo importante, invece di ossessionarci nel ricercare un continuo ordine alle cose, costruire una comfort zone fittizia, dovremmo imparare a reagire alle avversità che la vita propone, così da riuscire ad apprezzare realmente i momenti belli, che sono tanti ma che talvolta nemmeno notiamo.

Trascurare le emozioni negative significa non voler vedere una parte di noi, vuol dire diventare degli *analfabeti emotivi*. Non riusciremo mai a gestire lo stress e l'ansia, emozioni utilissime per l'adattamento, non sapremo mai spiegarci il perché di quel pugno allo stomaco quando torniamo dal lavoro o il motivo di quella paura che ci paralizza e ci impedisce di fare tante cose.

112 Denis, Paul. "Freud e il dogma dell'istinto di morte." (2020).

181

C'è sempre un modo in amore La felicità *non è assenza di problemi*, è agire nonostante la paura.

È dare un senso alla vita, di avere degli scopi e avere la volontà di crescere, accettando le avversità e le sfide che il mondo ci presenta.

La felicità *non è assenza di paura*, ma è sentirsi in grado di affrontare gli ostacoli che incontriamo, non è tanto il raggiungere i risultati ad essere importante, ma lo è il provarci sempre. La *costanza* è tutto. La vita non è mai semplice, lascerà sempre delle cicatrici, ma è così e dobbiamo accettarla, le regole del gioco sono queste, nessuna è immune dai problemi, impariamo ad affrontarli invece di evitarli continuamente.

Quando siamo consapevoli di essere in grado di affrontare la vita per come viene, quando l'autostima è forte, quando riusciamo a gestire ansia e paure, *tutto andrà per il meglio*.

La *resilienza* è la capacità di far fronte in maniera positiva alle difficoltà coltivando le risorse che sono dentro di noi.

Se riusciremo a coltivare la resilienza, non dovremo essere noi a cercare la felicità, ma sarà lei a trovarci, quando meno ce lo aspetteremo.

Impara a scrivere le tue ferite sulla sabbia e a incidere le tue gioie nella pietra. (Lao Tzu)

182

C'è sempre un modo in amore **La resilienza**.

La resilienza è la capacità di una persona di *reagire* in modo adattivo alle avversità e di uscirne più forte.

Le persone resilienti sono consapevoli che la sofferenza fa parte della vita e vedono le difficoltà come opportunità di crescita. Riescono a trarre forza dai momenti difficili, a regolare in modo efficace le proprie emozioni e a superare gli ostacoli che incontrano.

Essere resilienti non significa necessariamente superare un evento catastrofico o traumatico, come può essere un lutto, un maltrattamento o un incidente. Significa soprattutto essere capaci di *sopportare* le difficoltà quotidiane senza accumulare lo stress che ne deriva.

Svegliarsi col il sorriso dopo una notte passata a piangere significa essere resilienti.

Alcune persone nascono più resilienti di altre, magari perché hanno avuto un buon esempio in famiglia, altre invece si sono scontrate con la realtà e sono diventate più forti grazie alle loro cicatrici. Non è quindi una abilità determinata geneticamente, si può allenare, interagendo in modo propositivo con l'ambiente e imparando a gestire efficacemente i pensieri e le emozioni.

Sapersi adattare ai cambiamenti. Le persone resilienti sono flessibili, come canne di bambù, si piegano col vento, senza resistergli ma senza spezzarsi. Mantengono una mente aperta davanti alle avversità, non si rassegnano e non si fanno influenzare dai pregiudizi delle brutte esperienze, imparano dai propri errori e tollerano i dispiaceri.

Accettare l'imprevisto. Le persone resilienti accettano le avversità, cercano di comprendere le possibilità a disposizione e affrontano il problema. Non accettare una difficoltà significa negarla e quindi rinforzarla. Nulla si risolve da solo.

183

C'è sempre un modo in amore Accettare il dolore. Nessuno è immune alla sofferenza, ma c'è chi passa il tempo a leccarsi le ferite e chi invece mostra con vanità le cicatrici, perché grazie a queste è riuscito diventare più forte di prima. È istintivo fuggire da ciò che provoca dolore, ma non possiamo sfuggire a noi stessi per troppo a lungo.

Conoscere i propri limiti. La persona che si adatta meglio all'ambiente è quella che sfrutta i suoi punti di forza e conosce le proprie debolezze. Negare di avere dei difetti è controproducente perché prima o poi se ne pagheranno le conseguenze. Riconoscerli e cercare di migliorarli è la scelta più saggia.

Essere ottimisti. C'è sempre un lato positivo delle cose, riuscire a vederlo permette di trovare le soluzioni adatte ad affrontare le avversità che si incontrano lungo il cammino.

Attenzione però a non confondere l'ottimismo con l'illusione che tutto vada sempre bene. Assumere un punto di vista realistico è una condizione imprescindibile per prendere decisioni efficaci. Il senso dell'umorismo è ottimo per trovare il lato positivo degli eventi, ridere di noi stessi e di quello che ci capita permette di ridurre il tono negativo del problema.

Avere una buona rete sociale. Nessuno si salva da solo, avere un supporto degli amici o dei familiari è necessario, ecco perché è sempre meglio coltivare relazioni sane e genuine, strette con persone che saranno presenti nel momento del bisogno.

Ma cosa succede a livello neurobiologico?

Il nostro cervello cerca di rilevare continuamente le informazioni minacciose provenienti dall'ambiente (esterno e interno). È un monitoraggio funzionale alla sopravvivenza, ma allo stesso tempo può rilevarsi controproducente se processiamo stimoli ansiogeni collegati a eventi potenzialmente pericolosi che ancora non si sono verificati.

184

C'è sempre un modo in amore Filtriamo così la realtà che ci circonda selezionando solo quegli stimoli negativi e guidiamo il nostro comportamento inconsapevolmente in una direzione ansiosa. In parole povere, ci stressiamo senza saperne il perché.

Se il livello di stress si mantiene a un livello accettabile viene definito *eustress*, se invece l'ansia per il futuro ci pervade lo chiamiamo *distress*. Quando il distress diventa cronico altera il cervello dal punto di vista biochimico favorendo l'insorgere di diversi disturbi, soprattutto legati all'ansia e all'umore.

La resilienza è una capacità cognitiva collegata precisamente alla neocorteccia cerebrale, all'ippocampo e al locus coeruleus.

Le persone meno resilienti presentano livelli più elevati di cortisolo nell'organismo e i recettori situati in queste aree si attivano maggiormente. Importante è soprattutto il ruolo dell'ippocampo, collegato all'intensità dei

ricordi: sono le prime esperienze infantili a influenzare il successivo sviluppo cerebrale.

Un'infanzia caratterizzata da carenze affettive, abusi o da eventi traumatici riduce la probabilità di sviluppare la resilienza¹¹³.

Ci sono quindi cervelli più resilienti di altri, ma per fortuna è una capacità che può essere allenata.

Il nostro cervello è plastico¹¹⁴, può modificarsi nel tempo e assumere nuovi modi di pensare più adattivi.

113 Wieland, Andreas e Carl Marcus Wallenburg. "L'influenza delle competenze relazionali sulla resilienza: una visione relazionale".

International Journal of Physical Distribution & Logistics Management (2013).

114 La plasticità neuronale è la capacità del sistema nervoso di modificare le sinapsi, di instaurarne di nuove e di eliminarne alcune, permettendo così al sistema nervoso di modificare la sua funzionalità in base all'esperienza. Il termine plasticità deriva proprio dalla plastica, che si deforma (ha memoria) in base all'evento che subisce.

185

C'è sempre un modo in amore *Come allenare la propria resilienza?*

Come abbiamo visto possiamo essere predisposti alla resilienza grazie a fattori come relazioni significative sicure ed esperienze infantili positive con l'ambiente, o possiamo allenarla.

Stringere relazioni positive. Se abbiamo avuto brutte esperienze nel passato non significa che non possiamo averne di positive in futuro. Creare una cerchia sociale formata da persone affettuose e che sono un reale valore aggiunto alla nostra esistenza permette di predisporre il cervello ad immagazzinare più informazioni positive.

Sopportare le crisi. Dobbiamo essere coscienti che alcuni imprevisti non sono evitabili per sempre, prevederli ci permetterà di affrontarli nel modo più efficace. Manteniamo la lucidità tenendo sempre presente che sono stress transitori e che verranno ben presto sostituiti da eventi positivi. C'è sempre il giorno dopo la notte.

Sfogarsi. Dar voce alle emozioni è l'unico modo per lasciarle andare. Trattenere tristezza e rabbia significa accumulare delle scorie tossiche che prima o poi diventeranno velenose. Ecco perché è importante circondarsi di persone in grado di comprendere i nostri momenti negativi e che permettono di sfogarci. Se il peso è insopportabile va chiesto aiuto ad uno psicologo, non è segno di debolezza, ma segno di grande maturità. Lo psicologo non è altro che una risorsa a nostra disposizione per vivere meglio, sta a noi decidere di sfruttarla o meno.

Senza fretta ma senza sosta. Essere ambiziosi è buona cosa, ma i grandi obiettivi ci obbligano a correre col rischio di inciampare e farci male. Scomporre gli obiettivi in tante piccole mete facilmente raggiungibili permette di camminare senza perdere mai il passo. Chi troppo vuole nulla stringe.

186

C'è sempre un modo in amore Non procrastinare. Non ignoriamo i problemi, se siamo in grado di trovare una soluzione agiamo, se invece è più grande di noi accettiamo le perdite e andiamo avanti. Girare intorno alle incertezze non serve se non a perdere tempo, la cosa più preziosa che abbiamo. Per godersi le vittorie bisogna prima imparare a perdere.

Panta rei. Tutto scorre, finiscono i momenti belli, figuriamoci quelli brutti. Se stiamo vivendo una fase negativa della nostra vita dobbiamo tenere presente che non sarà così per sempre. È

un passaggio, cerchiamo di prendere ciò che può tornarci utile per il futuro e lasciamo andare. Nulla è per sempre, nemmeno le avversità.

Gli altri ingredienti fondamentali della resilienza li abbiamo già conosciuti: sono l'amor proprio, la fiducia e l'autostima. Non badiamo alla quantità,

più ne aggiungiamo e più la ricetta per la resilienza viene saporita.

Gli antichi romani dicevano *Melius est abundare quam deficere*, (meglio abbondare che scarseggiare), io, di chi è riuscito a creare un impero, mi fiderei.

Chi ha un perché abbastanza forte può superare qualsiasi come.

(Friedrich Nietzsche)

Il mito della fenice.

Ovidio scriveva che la fenice era nata sotto all'albero del bene e del male, moriva e rinasceva ogni 500 anni, per acquisire maggiore saggezza. Volava per tutto l'Egitto alla ricerca degli elementi più preziosi per costruire il suo nido, raccoglieva rametti di cannella, quercia, nardo e mirra. Una volta terminato il nido vi si poggiava e iniziava a intonare una melodia celestiale per poi lasciarsi consumare dalle fiamme.

187

C'è sempre un modo in amore Tre giorni dopo, rinasceva più potente di prima, portava il suo nido nel tempio del Sole della città di Eliopoli e ripartiva alla ricerca di nuovi elementi per costruire il suo nuovo nido, iniziando così un nuovo ciclo.

Cosa ci insegna questa storia?

La fenice è capace di risorgere dalle ceneri della sua stessa distruzione, molto più forte, luminosa e saggia. Il suo fuoco è in grado di farla rinascere ma anche di distruggerla. Ritroviamo ancora una volta la vita e la morte, la creazione e la distruzione, l'eros e il thanatos freudiano¹¹⁵, l'istinto di vita e di morte.

Perché quando affrontiamo un trauma o un momento di estrema difficoltà, perdiamo una parte di noi che non tornerà, che non sarà più uguale. È come se moriamo un po', per poi ritrovare la forza di andare avanti, a rinascere, diversi ma più forti di prima.

La ricerca dei materiali, i più preziosi della sua terra, indispensabili perché riesca a trasformarsi, non sono altro che gli ingredienti in grado di generare la resilienza: l'autostima, la fiducia in sé stessi, la motivazione, la libertà e l'amor proprio.

Anche noi dobbiamo vagare nel nostro mondo per trovare questi importanti elementi, e nel cercarli affrontiamo tante avversità, capaci di ferirci ma allo stesso tempo di renderci più forti. Nel cammino perdiamo parti di noi, finiscono in cenere nel passato, ma ne troviamo anche di nuove, che ci fanno rinascere.

Post fata resurgo (dopo la morte mi rialzo) è il motto della fenice.

E questo facciamo noi.

C'è sempre un modo in amore (e nella vita).

Sempre.

115 Loewald, Hans W. "La concezione di Freud della reazione terapeutica negativa, con commenti sulla teoria dell'istinto". *Journal of the American Psychoanalytic Association* 20.2 (1972): 235-245.

188

C'è sempre un modo in amore CONCLUSIONI

E siamo arrivati alla fine di questo viaggio, spero che sia stato utile e che sia riuscito a lasciarvi degli spunti utili per vivere meglio questo sentimento, tanto bello quanto misterioso e complicato. Non ho mai voluto scrivere un libro in grado di dare tutte le risposte sull'amore, credo sia impossibile, non ci sono ancora riusciti personaggi molto più abili di me e sinceramente non ho mai avuto la presunzione di poterlo fare io.

Lo ammetto, un po' vi ho ingannati, ho voluto far credere che sarei stato in grado di dare delle risposte su cos'è l'amore, perché tutti vogliamo saperlo, ma diciamocelo chiaramente, la magia dell'amore sta proprio nel non

sapere cosa sia, per questo è fantastico scoprirlo, anche se alcune volte ci fa sanguinare.

Non ho mai pensato di scrivere un libro che desse risposte, ma volevo far sorgere le giuste domande, perché nella vita nessuno ha le risposte perfette per un'altra persona, possiamo conoscerle solo noi, e non riusciremo mai a trovarle se prima non ci poniamo le giuste domande.

Ecco perché ho iniziato descrivendo con la biochimica dell'amore, piena di formule e neurotrasmettitori, nomi di aree cerebrali e bias cognitivi, mi serviva per farvi fidare, per farvi credere che avreste trovato tutte le risposte che cercavate: perché ci innamoriamo, perché certe relazioni funzionano e altre no e perché quando finiscono stiamo male.

Ma questo non è un libro sui problemi di coppia e sui consigli per migliorare il sesso, questo è un libro sulla rinascita.

Vi avevo lasciato un indizio, il titolo, "*c'è sempre una modo*", ma solo alla fine ho svelato il motivo.

189

C'è sempre un modo in amore L'obiettivo è trovare la via, il modo, la soluzione, nell'amore come nella vita, perché è l'unica cosa che conta: trovare più modi possibili per essere felici in questo tempo che abbiamo a disposizione.

Un po' vi ho traditi anche io, ma l'ho fatto con le migliori intenzioni, perché nella vita, dovete fidarvi prima di voi stessi, e poi degli altri.

Alla fine, l'amore è questo, *fidarci di noi stessi*, trovare la forza per rialzarci sempre, e solo quando saremo in grado di rispettarci potremo condividere il nostro percorso con un'altra persona, perché si sa, da soli si sta bene, ma in due si sta meglio.

Spero di essere riuscito a lasciarvi una parte di me con questo libro, a condividere un pezzetto di viaggio insieme, perché questo è il bello della

vita, lasciare una parte di noi nelle altre persone, affinché continui ad ardere per sempre.

Siamo come la Fenice.

Rinasciamo.

C'è sempre un modo in amore (e nella vita).

Alessandro

190

C'è sempre un modo in amore LO PSICOLOGO:

UN'IMPORTANTE RISORSA

Finalmente nella società si sta sempre più iniziando a capire che lo psicologo è una grande risorsa per affrontare da un'altra prospettiva i problemi che la vita ci presenta. Non è più per il

“dottore dei pazzi”, molte persone si rivolgono ad esso anche per migliorarsi o conoscersi meglio.

Tuttavia, diverse persone provano dolore a causa di un disagio emotivo, ignorano le cause, non sanno come lenirlo, ma pensano che andare dallo psicologo sia un problema, perché?

Quando soffriamo di un dolore fisico, andiamo dal medico senza problemi, così come dal dentista o in palestra per tenerci in forma o scaricare lo stress.

Non ci facciamo problemi per tutelare la nostra salute fisica, perché allora per quella mentale sì?

Diffidenza. Molte persone continuano a pensare che dallo psicologo vadano solo i pazzi, con malattie mentali gravi, per questo andarci significa assumere l'etichetta di matto ed ammettere di avere seri problemi.

Brutte esperienze di amici. Può succedere che una persona che conosciamo si sia recata dallo psicologo senza ottenere risultati soddisfacenti. Ogni caso è diverso e va analizzato a parte: molto dipende dalle aspettative, spesso si pensa che in un paio di settimane si possa risolvere un problema che ci portiamo dietro da anni, ma non è così semplice.

Paura. Essendo una situazione nuova, andare dallo psicologo può causare un po' di ansia, è normale, ma ragioniamo anche sul fatto che spesso la paura nasce dal non voler affrontare veramente noi stessi e i nostri fantasmi del passato.

191

C'è sempre un modo in amore Ecco perché dallo psicologo non vanno i deboli, ma le persone coraggiose.

Dobbiamo capire che non c'è niente di male ad andare dallo psicologo: se abbiamo problemi legali ci rivolgiamo tranquillamente da un avvocato, lo stesso se abbiamo dei problemi fisici la prima cosa che facciamo è correre dal medico.

Allora perché anche se siamo consapevoli che stiamo soffrendo e non riusciamo a gestire una certa situazione, non andiamo dallo psicologo?

Ecco le scuse che più spesso ci inventiamo.

Vorrei andarci ma non ho tempo. Una scusa che usiamo frequentemente, ma se non abbiamo tempo per la salute, allora non abbiamo la salute perché stiamo dedicando tempo ad altre cose meno importanti. Solitamente gli appuntamenti dallo psicologo sono di un'ora a cadenza settimanale per i primi tempi, poi in base ai miglioramenti si decide insieme al paziente se farli ogni due settimane o una volta al mese. Il tempo c'è.

Non sto ancora malissimo, posso resistere. È come dire, mi fa male un dente ma preferisco sopportare il dolore. Certo è una libera scelta, ma se si ha la possibilità di ridurre il malessere o, come nella maggior parte dei casi, aumentare il benessere, perché aspettare?

Basta aspettare e passerà tutto. Il tempo è un ottimo medico, ci permette di valutare più soluzioni per i vari problemi che affrontiamo, ma non bisogna abusarne. Spesso problemi che si sarebbero potuti risolvere in poco tempo tramite lo psicologo sono stati protratti per anni. Per certi dilemmi lo psicologo è la soluzione più veloce, non perdiamo tempo.

192

C'è sempre un modo in amore Non mi va di raccontare fatti privati ad un estraneo. Invece è proprio perché è un estraneo che si chiama “*relazione terapeutica*”: una persona cara può certamente darci degli ottimi consigli, ma prima di tutto lo farà da un punto di vista soggettivo e di parte, secondo, non è preparata a livello professionale. Lo psicologo non è un amico, ma un professionista che non giudica, mantiene un punto di vista oggettivo, ha gli strumenti adatti per intervenire, è tenuto alla riservatezza dal codice deontologico degli psicologi¹¹⁶.

Tanto non cambierò mai. Se fosse così, non esisterebbero gli psicologi. Certo, se non si fa nulla per cambiare difficilmente si risolveranno le cose, l'unico ostacolo insormontabile al nostro miglioramento e benessere siamo noi.

Non ho abbastanza soldi. Se si vive una situazione economica grave ci sono diverse fondazioni, oltre alle asl di competenza, a prestare servizi psicologici gratuiti. Se invece pensiamo che i soldi li abbiamo, ma preferiamo metterli da parte per altro, potrebbe essere un azzardo. Meglio sempre investire su noi stessi.

Non voglio prendere psicofarmaci. Lo psicologo non prescrive farmaci, è lo psichiatra a stabilizzare il paziente con i farmaci nei casi acuti. Lo psicologo svolge il suo intervento senza psicofarmaci, in alcuni casi, può inviare il paziente presso uno psichiatra per un intervento di equipe.

¹¹⁶ Articolo 11 del codice deontologico degli psicologi: lo psicologo è strettamente tenuto al segreto professionale. Pertanto, non rivela notizie, fatti o informazioni apprese in ragione del suo rapporto professionale, né informa circa le prestazioni professionali effettuate o programmate, a meno che non ricorrano le ipotesi previste dagli articoli 12, 13, 14, 15, 16, 17.

C'è sempre un modo in amore Non credo nella psicologia. La psicologia non è una questione di fede, e poi questa è proprio la classica frase che dice chi non è mai stato dallo psicologo, parla senza sapere. Lo psicologo non è un chiacchierone che cerca di incantare i propri pazienti, altrimenti non avrebbe preso una laurea triennale, poi la laurea specialistica, poi fatto un anno di tirocinio formativo e infine passato l'esame di stato.

Vado dall'estetista, non è psicologa ma quasi. Ecco, questa frase è per lo psicologo come la Kryptonite per Superman, nessuno mette in dubbio che andare a fare un trattamento sia rilassante, ma che c'entra con la psicologia? Stesso discorso vale per altre figure che in alcuni casi vendono percorsi psicologi senza la giusta formazione: è come andare a farsi operare da una persona solo perché ha visto tutti gli episodi del Dr. House.

Le scuse per non andare dallo psicologo sono tante, queste sono quelle che si sentono più spesso, e come abbiamo visto, non hanno alcun fondamento razionale, ma celano paura e vergogna. Purtroppo, ancora oggi esistono molti pregiudizi riguardo la figura dello psicologo, se andiamo gli altri penseranno che siamo strani, ma ovviamente non è così.

Negli ultimi anni c'è una chiara inversione di tendenza, soprattutto negli under 35, e particolarmente negli under 20, che non vedono più lo psicologo come sinonimo di debolezza ma come risorsa. Difatti sono sempre più le persone che si recano da uno psicologo per migliorare la propria vita, non tanto perché hanno necessariamente un disturbo, ma semplicemente perché vogliono stare meglio.

Lo psicologo è anche un'ottima palestra per la mente.

Aiuta ad affrontare fasi delicate cercando di ampliare il punto di vista dell'altro, le soluzioni devono essere trovate dal paziente stesso, non è che questo non debba fare alcuno sforzo.

La psicologia è un'ottima risorsa per tutti, nessuno è perfetto ed è utilissimo analizzare i propri problemi o i propri errori da un punto di vista qualificato.

C'è sempre un modo in amore Non siamo costretti a saper gestire da soli i traumi e momenti difficili che la vita ci presenta.

Andare dallo psicologo offre diversi vantaggi.

Rinforza la salute emotiva. L'intervento dello psicologo consente di comprendere meglio le nostre emozioni, approfondendole e portando alla luce quelle represses così da poterle esprimere e comprenderle. Molto spesso proviamo paura per qualcosa senza sapere il perché, conoscere il motivo e la causa aiuterà a gestirla e magari ad eliminarla.

Allevia la sofferenza. Imparando nuove strategie per gestire il malessere riusciremo ad alleviare i sintomi e a capire le motivazioni sottostanti. Se proviamo ansia si potranno imparare alcune tecniche per gestirla, così da ridurre la sintomatologia, per poi passare alla comprensione del motivo di tale ansia con l'obiettivo di moderarla sempre di più fino a portarla ad una soglia accettabile.

Cambia la prospettiva. Quando siamo davanti ad un problema, e non riusciamo a risolverlo, tendiamo a mettere in atto le stesse strategie, che non hanno funzionato, ma ci sembrano, anche dal punto di vista logico, le più adatte. Ecco allora che l'intervento dello psicologo è utile per cambiare punto di vista così da poter trovare nuove soluzioni più efficaci che prima non riuscivamo a vedere.

Permette di conoscerci meglio. C'è sempre qualcosa di noi da esplorare e conoscere, alcuni aspetti però sono “*invisibili*”

perché non riusciamo ad accettarli e quindi li ignoriamo inconsciamente. Grazie allo psicologo possiamo capire quali parti di noi non ci piacciono e imparare a far pace con esse così da espandere le nostre risorse. Ecco perché andare dallo psicologo richiede *coraggio*, scoprire lati nascosti di sé, uscire dalla propria zona di comfort. Non è facile, ma da grandi soddisfazioni.

C'è sempre un modo in amore Favorisce l'autocompassione. Molto spesso siamo troppo duri con noi stessi senza rendercene conto. Prendere coscienza dei propri pensieri e delle proprie emozioni permette di aumentare l'autocomprensione, riduce i conflitti interiori permettendoci di stabilire le giuste priorità. Alcune volte ci lasciamo sfuggire il presente perché siamo troppo concentrati sul futuro e su problemi ancora non reali, andando inconsciamente proprio nella loro direzione. Ad esempio, trascurare la relazione di coppia per immergersi totalmente nel lavoro, con lo scopo di migliorare la situazione economica per migliorare a sua volta la relazione di coppia. Un paradosso senza scampo.

Rendi cosciente l'inconscio, altrimenti sarà l'inconscio a guidare la tua vita e tu lo chiamerai destino. (Carl Gustav Jung) Siamo noi a scegliere il nostro destino, siamo navigatori nella vita, possiamo accontentarci di restare a galla, o imparare a navigare, godendoci il viaggio.

Siamo noi a scegliere e per questo non esistono regole che ci dicano quando andare dallo psicologo, sta a noi capirlo.

Ci saranno giorni in cui ci sentiremo stanchi, stressati e giù di umore, non basta per andare dallo psicologo ma, se il malessere diventa ricorrente, dobbiamo chiederci se sia il caso di rivolgersi ad un professionista.

Quando andare dallo psicologo?

Quando non riusciamo più a goderci nulla, nemmeno le cose semplici, quando le uscite con gli amici o la passeggiata al parco non bastano più per tirarci su il morale, quando paura e umore basso diventano persistenti e abbiamo pensieri ricorrenti di morte, o paura di luoghi chiusi o situazioni particolari.

196

C'è sempre un modo in amore È meglio andare dallo psicologo anche quando la nostra vita si è appiattita per un periodo di tempo prolungato, quando facciamo molta fatica ad uscire di casa, a rispettare i nostri impegni, a prenderci cura della nostra salute, quando non abbiamo più la forza di fare nulla senza capirne il perché.

Anche quando riscontriamo dei pensieri ossessivi, come avere paura di essere contaminati da virus, ai quali seguono dei comportamenti compulsivi, come il lavaggio frequente delle mani, è l'ora di chiedere il parere di un esperto.

Se non sopportiamo che le cose non vanno precisamente come avremmo voluto, se avvertiamo i sintomi di una malattia anche al solo sentirne parlare, se ci rechiamo troppo spesso dal dottore per paura di avere un male. Sono tutti motivi validi per andare da uno psicologo.

Altri problemi che richiedono l'attenzione dello psicologo sono, per esempio, quando non riusciamo più a dormire bene, è facile cadere nell'utilizzo di sonniferi fino a svilupparne dipendenza, quando non riusciamo a concentrarci o ad esprimere correttamente le nostre emozioni, ad esempio, scoppiando a piangere per un semplice commento o non riuscire a saper dire di no a qualunque richiesta, quando siamo molto ansiosi, avvertiamo un senso di colpa insensato o quando si è ridotto notevolmente il desiderio sessuale.

Ci farà bene parlare con lo psicologo anche quando stiamo attraversando un lutto, o abbiamo subito un evento traumatico, recente o infantile.

197

C'è sempre un modo in amore E per la coppia? Quando è ora di rivolgersi dallo psicologo?

Solitamente le coppie decidono di andare dallo psicologo quando il problema si è già manifestato da diverso tempo, accumulando così ulteriore frustrazione e risentimento.

I motivi per i quali le coppie iniziano un percorso psicologico sono diversi, la maggior parte delle volte si deve problemi di comunicazione, con discussioni continue e incomprensioni, o a routine e mancanza di rapporti sessuali, fino all'infedeltà.

Lo psicologo in questo caso è una risorsa che aiuta a riconoscere i problemi e ad affrontarli, permette a entrambi i partner di approfondire la conoscenza

di sé stessi e dell'altro, offre strumenti per risolvere i conflitti e ridurre gli errori relazionali, insegna loro un modo efficace di comunicare con l'obiettivo di ristabilire un nuovo equilibrio e far sì che la relazione torni ad essere soddisfacente.

Il percorso di coppia è più efficace se inizia quando i problemi non si sono palesati da troppo tempo e i conflitti inaspriti. Si stima infatti che le coppie tendono a credere che col tempo si risolva tutto aspettando in media 4-5 anni prima di affrontare i problemi, quando ormai la relazione si è logorata.

Il momento migliore per andare dallo psicologo è quando avvertiamo la sensazione di non essere in grado di risolvere la situazione da soli nonostante diversi tentativi, l'importante è che entrambi i partner si pongano come obiettivo il recupero della relazione.

Ci vogliono due pietre focaie per accendere un fuoco.

(Louisa May Alcott)

198

C'è sempre un modo in amore Il motivo classico per cui una coppia va dallo psicologo è perché litiga continuamente: la prima cosa da fare è mettere in chiaro il motivo per il quale la coppia non funziona più. Scoperto il problema si cerca di riportare la comunicazione da monologo a dialogo, stimolare l'empatia reciproca per permettere di ascoltarsi a vicenda e mettersi nei panni dell'altro, riducendo così le aggressioni verbali e i conseguenti risentimenti.

Entrambi i membri della coppia sono responsabili di una parte del problema e per questo la soluzione deve essere trovata insieme. L'obiettivo è insegnare alla coppia a gestire i conflitti e a risolverli autonomamente.

Circa 3 coppie su 4 tornano ad avere una relazione sana, tuttavia, per le coppie che non riescono a superare la crisi, lo psicologo è comunque importante per affrontare in modo sano la separazione, che come abbiamo visto, influenza molto le successive relazioni.

La più grande scoperta della mia generazione è che gli esseri umani possono cambiare le loro vite cambiando le abitudini mentali.

(William James)

199

C'è sempre un modo in amore **Illustrazioni sull'amore.**

Alla fine del libro troverete una illustrazione di Cherry's (@cherry__esse su Instagram), un'artista che adoro per i concetti che riesce ad esprimere attraverso l'uso di poche linee e colori al posto giusto.

Chi mi segue su psycool.it sicuramente già l'ha conosciuta perché pubblico spesso i suoi lavori.

Insieme abbiamo pensato di farvi un regalo: una raccolta di illustrazioni seguite da dei pensieri.

Per ricevere il pdf basta:

- Lasciare una recensione su Amazon del libro (spero positiva ma ditemi cosa pensate veramente)
- Scattare una foto alla copertina (o alla pagina che preferite) e pubblicarla nelle storie menzionando psycool.it
- Arrivata la notifica ti contatterò io per scambiarmi la mail e inviarti le illustrazioni.

È un modo per conoscerci, mi interessa molto sapere cosa ne pensano le persone, e soprattutto è un'occasione per ringraziare chi mi ha dato fiducia acquistando il libro.

Per qualunque informazione mi trovate sempre su psycool.it, per incontrarmi ricevo in studio a Roma e Anzio, online in tutto il mondo (sulla Luna purtroppo ancora non prende Internet).

Un caloroso saluto e grazie ancora per aver condiviso questo piccolo viaggio insieme.

C'è sempre un modo!

Alessandro.

200

C'è sempre un modo in amore BIBLIOGRAFIA

Aquilar, Francesco. "Psicoterapia dell'amore e del sesso."

Milano: Franco Angeli (2006).

Aquilar, Francesco. Parlare d'amore. Psicologia e psicoterapia cognitiva delle relazioni intime: Psicologia e psicoterapia cognitiva delle relazioni intime. Franco Angeli, 2015.

Attili, Grazia. Psicologia sociale: tra basi innate e influenza degli altri. Il mulino, 2011.

Attwood, Tony. Esplorare i sentimenti: Terapia Cognitivo Comportamentale per gestire ansia e rabbia. Armando Editore, 2013.

Averna, Daniela. "Sintomi di una tragica malattia: quando l'amore non è corrisposto..." In Verbis 4.2 (2014).

Bartels, A e Zeki, S (2004). I correlati neurali dell'amore materno e romantico. NeuroImage 21: 1155–66

Bauman, Zygmunt. Amore liquido: sulla fragilità dei legami affettivi. Gius. Laterza & Figli Spa, 2017.

Bauman, Zygmunt. Modernità liquida. John Wiley & Sons, 2013.

Bion, Wilfred R. Gli elementi della psicoanalisi. Armando Editore, 1995.

Biondi, Massimo, et al. Manuale di psichiatria. Elsevier Italia, 2009.

Bitterman, ME "Condizionamento classico dai tempi di Pavlov". Revisione di psicologia generale 10.4 (2006): 365-376.

Bogaert, Anthony F. e Stan Sadava. "Attaccamento degli adulti e comportamento sessuale". Relazioni personali 9.2 (2002).

Bowlby, John. "Una base sicura." Cortina, Milano (1989).

Brooks, Thom. "Il problema con la poligamia." Argomenti filosofici (2009).

Cappellari, L., and M. Callegaro. "Gelosia normale e gelosia patologica." Psichiatria Generale e dell'età Evolutiva 28.2

(1990).

Carcione, Antonino, et al. Il narcisismo ei suoi disturbi. La terapia metacognitiva interpersonale. Eclipsi srl, 2017.

201

C'è sempre un modo in amore Carlson, Neil R., Luigi De Gennaro, and Laura Buonarrivo.

"Fisiologia del comportamento." (2002).

Carpano, Francesco. Stare bene con sé stessi. Armando Editore, 2005.

Darwin, Charles. La discesa dell'uomo e la selezione in relazione al sesso. Vol. 1. D. Appleton, 1896.

Denis, Paul. "Freud e il dogma dell'istinto di morte." (2020).

Di Leo, Grace. Ama te stessa. Amarsi così tanto da bastarsi, riconoscere ragazzi pericolosi, uscire da relazioni tossiche.

Youcanprint, 2017.

Diena, Simonetta. La psicoanalisi in ascolto dell'amore: passioni e legami. Franco Angeli, 2015.

Donskis, Leonidas. Amore per l'odio: produzione del male nelle società moderne Leonidas Donskis. Gardolo: Erickson, 2008.

Du Maurier, Daphne. Rebecca la prima moglie. Vol. 25. Il Saggiatore, 2008.

Emmons, Robert A. "Narcisismo: teoria e misurazione".

Giornale di personalità e psicologia sociale 52.1 (1987): 11.

Fisher, Helen E. Anatomy of love: la storia naturale della monogamia, dell'adulterio e del divorzio. New York: Simon & Schuster, 1992.

Fisher, Helen. Perché amiamo: la natura e la chimica dell'amore romantico. Macmillan, 2004.

Freud, Anna. L'Io e i meccanismi di difesa. Giunti Editore, 2012.

Fromm, Erich. "L'arte di amare." (1990).

Gairinger, Lyda, Zaccaria. "La dipendenza affettiva." Rivista di Psicoanalisi 1.2 (1955).

Galimberti Umberto. Le cose dell'amore. Feltrinelli Editore, 2010.

Gazzetta, Monica. "Gelosia: sinonimo di amore e giustificazione della violenza? Ricerca empirica con adulti." (2006).

Ghezzani, Nicola. La paura di amare. Capire l'anoressia sentimentale per riaprirsi alla vita. Vol. 235. Franco Angeli, 2012.

Ghezzani, Nicola. L'amore impossibile. Affrontare la dipendenza affettiva maschile e femminile. Vol. 281. Franco Angeli, 2015.

Ghezzani, Nicola. Quando l'amore è una schiavitù. Come uscire 202

C'è sempre un modo in amore dalla dipendenza affettiva e raggiungere la maturità psicologica.

Franco Angeli, 2011.

Giuliano, F. e J. Allard. "Dopamina e funzione sessuale". Rivista internazionale di ricerca sull'impotenza 13.3 (2001): S18-S28.

Gius, Erminio, and Adriano Zamperini. La relazione di coppia: percezione di causalità e attribuzione di responsabilità. F. Angeli, 1995.

Giusti, Edoardo, and Anna Pitrone. Essere insieme. Terapia integrata della coppia amorosa. Vol. 42. Sovera Edizioni, 2004.

Giusti, Edoardo. Quando un amore finisce: Ritrovarsi prima di cercare l'altro. Armando Editore, 2004.

Gola, Mateusz, et al. "Stimoli sessuali visivi: indizio o ricompensa? Una prospettiva per interpretare i risultati dell'imaging cerebrale sui comportamenti sessuali umani".

Frontiers in Human Neuroscience 10 (2016): 402.

Goldfried, Marvin. Dalla terapia cognitivo-comportamentale all'integrazione delle psicoterapie. Vol. 18. Sovera Edizioni, 2000.

Gonzaga, Gian C., et al. "Amore, desiderio e soppressione dei pensieri di

alternative

romantiche".

Evoluzione

e

comportamento umano 29.2 (2008).

Gottman, John Mordechai. La clinica del matrimonio: una terapia coniugale scientificamente fondata. WW Norton & Company, 1999.

Goulston, Mark. Ascolta: scopri il segreto per comunicare con chiunque. Amacom, 2015.

Guadagno, Rosanna E. e Brad J. Sagarin. "Differenze di sesso nella gelosia: una prospettiva evolutiva sull'infedeltà online".

Journal of Applied Social Psychology 40.10 (2010): 2636-2655.

Jang, Kerry L., et al. "Influenze genetiche e ambientali sulla covarianza delle sfaccettature che definiscono i domini del modello di personalità a cinque fattori". Personalità e differenze individuali 33.1 (2002): 83-101.

Kalish, Nancy. "Amanti smarriti: fatti e fantasie di romanzi riaccesi". Psyc critiques 42.11 (1997).

Krishnamurti, Jiddu. Sull'amore e la solitudine. Astrolabio, 1996.

Lambiase, Emiliano, et al. "Autostima e auto-compassione. Due 203

C'è sempre un modo in amore modi diversi di relazionarsi con sé stessi." Modelli della Mente-Open Access 1 (2016).

Lazzari, Carlo, and Maria Angela Masino. "L'amore che cura."

Guida alla relazione d'aiuto.

Leunissen, Joost M., et al. "Perché i narcisisti non sono disposti a chiedere scusa: il ruolo dell'empatia e del senso di colpa."

European Journal of Personality 31.4 (2017): 385-403.

Loewald, Hans W. "La concezione di Freud della reazione terapeutica negativa, con commenti sulla teoria dell'istinto".

Journal of the American Psychoanalytic Association 20.2 (1972): 235-245.

Lunstad, Birmingham e Light. "Qualità delle relazioni e ossitocina". Journal of Social and Personal Relationships 32.4

(2015): 472-490.

Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali dell'American Psychiatric Association.

Margola, Davide, and Vittorio Cigoli. "Diagnosticare, intervenire, verificare: crisi e danno del legame di coppia."

(2014): 201-244.

Merton, Robert King. "La profezia che si autoavvera." *Teoria e Struttura Sociale* 2 (1971).

Minestrone, Laura. *Comprendere il consumo: società e cultura dai classici al postmoderno*. Franco Angeli, 2006.

Montebarocci, Ornella, et al. "Narcisismo: Dalla riflessione teorica agli strumenti di misura." *Giornale italiano di psicologia* 30.1 (2003).

Naldini, Manuela. *La transizione alla genitorialità. Da coppie moderne a famiglie tradizionali*. Il mulino, 2015.

Natali, Livia, and Patrizia Vitale. "Willard Gaylin ed Ethel Person (a cura di), *Passioni. Riflessioni sull'amore*. Trad. di P.

Meringolo, Firenze: Martinelli, 1989

Naumann, Earl. *Amore a prima vista: le storie e la scienza dietro l'attrazione istantanea*. Sourcebooks, Inc., 2004.

Neff, Kristin. *Auto compassione*. Hachette Regno Unito, 2011.

Porta, Raffaele. *BIOLOVE: La biochimica dell'amore*. Rogiosi, 2015.

Recalcati, Massimo. *Non è più come prima: elogio del perdono* 204

C'è sempre un modo in amore nella vita amorosa. Raffaello Cortina Editore, 2014.

Rist, John M. Eros e Psyche: studi sulla filosofia di Platone, Plotino e Origene. Vol. 6. Vita e pensiero, 1995.

Rogers, Carl R. Un modo di essere: i più recenti pensieri dell'autore su una concezione di vita centrata-sulla-persona.

Martinelli, 1983.

Sabelli, Hector C. e Javaid I. Javaid. "Implicazioni terapeutiche e diagnostiche." *Neurosciences* 7 (1995): 6-14.

Saccà, Francesca. Perché il narcisista...? Capire come funziona un narcisista patologico per mettersi in salvo. Youcanprint, 2019.

Scabini, Eugenia, and Pierpaolo Donati, eds. Identità adulte e relazioni familiari. Vol. 10. Vita e Pensiero, 1991.

Shpancer, Noam. "Leggi di attrazione: come selezioniamo un compagno di vita". *Psychology Today* (2014).

Sims, Andrew e Femi Oyeboode. Introduzione alla psicopatologia descrittiva. Raffaello Cortina, 2010.

Sternberg, Robert J. "Una teoria triangolare dell'amore".

Revisione psicologica 93.2 (1986): 119.

Telfener, Umberta. La manutenzione dell'amore. LIT

EDIZIONI, 2015.

Tennov, Dorothy. Amore e limerenza: l'esperienza di essere innamorati. Casa di Scarborough, 1998.

Van Lange, Paul AM, et al. "Disponibilità al sacrificio nelle relazioni strette". *Giornale di personalità e psicologia sociale* 72.6 (1997).

Verde, Jole Baldaro, and Roberto Todella. "Luci e ombre nella coppia di oggi." *Analisi dei mutamenti nelle relazioni tra uomini e donne.*

Visani, Enrico, and Rosalba Spera. "Amore e tradimento nella coppia."
Amore e tradimento nella coppia (2003).

Voci, Alberto. Processi psicosociali nei gruppi. GLF editori Laterza, 2008.

Wieland, Andreas e Carl Marcus Wallenburg. "L'influenza delle
competenze relazionali sulla resilienza: una visione relazionale".

International Journal of Physical Distribution & Logistics Management
(2013).

205

C'è sempre un modo in amore Willi, Jürg. "Il concetto di collusione: un
approccio combinato sistemico-psicodinamico alla terapia coniugale".
Processo familiare 23.2 (1984): 177-185.

206

La comfort zone è un luogo
bellissimo ma dove non cresce nulla



C'è sempre un modo in amore

Possiamo crescere solo se siamo disposti a sentirci a disagio per un po' di tempo.

Le cose belle non succedono per caso, accadono perché le cerchiamo, perché ci rechiamo alla montagna e non aspettiamo che la montagna venga da noi.

Al di là di ciò che conosciamo già, si trova una zona di apprendimento.

Qui ampliamo la nostra visione del mondo e acquisiamo conoscenze. Ci troviamo lì quando studiamo, osserviamo, sperimentiamo, viaggiamo e conosciamo nuove persone.

Questa zona può essere di “panico”, per chi vive in maniera comoda e non mette in discussione la propria vita, o “magica”, per chi è disposto a rischiare.

È normale che ci faccia paura fallire, ma è l’unico modo per liberarci delle paure.

Corriamo dei rischi: se andrà bene saremo felici, se invece andrà male, saremo saggi.

Una nave è al sicuro nel porto ma non è per questo che le navi sono fatte.

E tu ogni tanto esci dalla tua zona di comfort?