

pratica **M**ente

ESERCIZI
PER CAMBIARE

Valentina Iadaluca
Antonella Montano

AMORI LONTANI

Esercizi per imparare
a conoscere e vivere al meglio
le relazioni a distanza

FrancoAngeli

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con **Adobe Acrobat Reader**



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile **con Adobe Digital Editions**.

Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.

pratica **M** ente

ESERCIZI
PER CAMBIARE

FrancoAngeli

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio "Informatemi" per ricevere via email le segnalazioni delle novità.

pratica **M** ente

ESERCIZI
PER CAMBIARE

Valentina Iadaluca
Antonella Montano

AMORI LONTANI

Esercizi per imparare
a conoscere e vivere al meglio
le relazioni a distanza

FrancoAngeli

Grafica della copertina: *Alessandro Petrini*

Copyright © 2022 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

INDICE

Amori lontani	pag.	7
Ma le relazioni a distanza possono funzionare?	»	9
Danzare in lontananza	»	12
La stella del vostro amore	»	15
Le cinque dimensioni delle relazioni a distanza	»	17
Il futuro	»	23
La comunicazione	»	37
L'intimità	»	51
La fiducia	»	57
L'impegno	»	65
Conclusioni	»	75
Bibliografia	»	79

AMORI LONTANI



Una volta accettata la consapevolezza che anche fra gli esseri vicini continuano a esistere distanze infinite, si può evolvere verso una meravigliosa vita, fianco a fianco, se quegli esseri riescono ad amare questa distanza fra loro, che rende possibile a ciascuno dei due di vedere l'altro, nella sua interezza, stagiato contro il cielo.

Rainer Maria Rilke

L'amore accade, è una forza al di fuori del nostro controllo.

Il bisogno di amare e di sentirsi amati è primario e universale. Poesie, romanzi, canzoni di ogni tempo celebrano la potenza dirimpente di questo sentimento. Per amore siamo disposti a scalare le montagne, ad attraversare gli oceani, a sorvolare i continenti. Anche se non sempre conosciamo la strada, anche quando il tragitto non ci è noto, ci avventuriamo con entusiasmo, coraggio e curiosità in quel territorio sconosciuto che è il mondo dell'altro. In qualche modo ogni relazione rappresenta il tentativo di colmare una distanza tra noi e la persona oggetto del nostro amore.

E questa lontananza, per così dire esistenziale, in alcuni casi è anche fisica. Oggi, infatti, siamo diventati tutti molto più mobili che in passato. Giovani e meno giovani sono molto più propensi a lasciare il Paese in cui sono nati e cresciuti, la propria comunità di riferimento per viaggiare o studiare all'estero per periodi di tempo più o meno lunghi. Nel corso di queste esperienze – che possono portarci negli angoli più remoti del mondo – si moltiplicano le chances di trovare l'amore, certe volte anche molto lontano da casa. Allo stesso modo è possibile che i partner coinvolti in una relazione stabile nata nello stesso quartiere o nella stessa città si trovino improvvisamente di fronte a un bivio. Un incarico o una proposta professionale allettante potrebbero stimolare o obbligare un membro della coppia a trasferirsi altrove senza che il partner possa seguirlo.

Ma non solo, la piazza dell'incontro amoroso si dispiega oggi sul

doppio binario della realtà *reale* e *virtuale*. Internet, infatti, ha trasformato il modo in cui possiamo incontrare e iniziare una relazione con i nostri potenziali partner. A partire dalle App di dating, nazionali o internazionali, per arrivare ai social media o ai forum, è ormai possibile che cresca un legame tra individui che non si sono mai incontrati. Può accadere quindi che – dietro gli schermi – il seme di un nuovo rapporto attecchisca anche tra cuori che abitano in luoghi lontani fra loro.

In qualche modo la tecnologia fa sì che Cupido possa scoccare la sua freccia in ogni dove.

MA LE RELAZIONI A DISTANZA POSSONO FUNZIONARE?

Esiste un vero e proprio dibattito tra quanti credono che le relazioni a distanza siano comunque un modo possibile di vivere l'amore e quanti, al contrario, ritengono che prima o poi uno dei due partner non riesca a sostenerne il carico.

Quando la conoscenza tra i membri della coppia avviene nell'arena della realtà virtuale, la tastiera del computer o lo schermo del telefonino danno modo di confezionare e restituire all'altro un'immagine di sé perfezionata, di mostrarsi, cioè, più attenti, coinvolti, desiderosi, appassionati, sportivi, ecc. Si finisce, talvolta, con il lasciarsi affascinare da un'idea dell'altro che non è detto regga alla prova dei fatti nel momento in cui ci si incontra in carne e ossa. Da questo

punto di vista, gli innamoramenti a distanza – prima ancora che questi abbiano modo di evolvere in veri e propri rapporti – possono essere la fucina di cocenti delusioni.



Da sempre si sa che l'amore non riconosce la sua profondità
fino a che non vive l'ora della separazione.

Khalil Gibran

È indubbio, poi, che le relazioni tra cuori lontani siano rese più complesse dalla mancanza di prossimità fisica. È difficile sentirsi confortati e riscaldati dalla presenza di qualcuno connesso a noi soltanto con il filo del pensiero. È difficile dedicare sé stessi a qualcuno che non è lì, che non si può vedere ogni giorno. In un rapporto di questo tipo nulla può essere dato per scontato. Quando si è fisicamente separati, i piccoli e grandi gesti del quotidiano e la miriade di messaggi – impliciti ed espliciti – che ci inviamo nel corpo a corpo dell'amore non sono disponibili. Inoltre, la dimensione della sessualità vissuta in carne e ossa è confinata agli appuntamenti che ci vedono finalmen-

te presenti a condividere letto e intimità. E come non soffrire di questa mancanza? Nel momento, poi, in cui le pressioni della vita reale – come la stanchezza o il peso economico del viaggiare – bussano alla porta del nostro rapporto, come a scompigliarne la magia, è facile sentirsi scoraggiati e sopraffatti dalla nostalgia, dal senso di solitudine, così come dalle incertezze sul futuro. Ad aggravare questo carico, di per sé già oneroso, si aggiungono spesso i commenti di genitori, parenti o amici. Questi, il più delle volte, animati dalla migliore delle intenzioni – vale a dire proteggere dalla possibilità di infrangersi il cuore della persona a loro cara – dispensano opinioni e consigli volti a scoraggiare il proprio figlio, fratello o amico dal cimentarsi in una esperienza romantica così poco lineare e, per molti versi, così impervia.

Ovviamente non esistono soluzioni semplici a situazioni complesse. Tuttavia, abbiamo buone notizie per voi. Ci sono ottime ragioni, infatti, per pensare che questi rapporti – a determinate condizioni – possano funzionare. E ciò vale sia per le coppie etero che per le coppie LGBT. Ma non solo. Crediamo che, nel ciclo di vita di una unione, una fase di separazione dalla propria metà possa rappresentare anche una grande opportunità di crescita. Gli amori a distanza, infatti, ci spingono a imparare a stare con noi stessi, a coltivare la nostra dimensione personale, la nostra autonomia, le nostre risorse interne mentre – a livello di cuori, se non praticamente – *siamo con* l'altro e siamo riscaldati e riparati dalla fiamma del nostro reciproco amore. Le relazioni a distanza ci insegnano, inoltre,

a portare l'altro dentro di noi, a custodirne la presenza come un segreto. Ci allenano, cioè, al sentire profondo e sottile. Gli amori a distanza rifuggono la *trance* della familiarità e preservano l'eccitazione del nuovo. Ogni incontro è desiderato, sognato e voluto come se fosse il primo. Il tempo che si trascorre insieme tende a essere scelto con discernimento e, normalmente, è di qualità. Soprattutto, gli amori a distanza ci spingono a diventare dei virtuosi della relazione, perché nella lontananza poco o nulla può essere lasciato al caso.

Come vedremo nelle pagine a seguire, gli strumenti che già si possiedono per prenderci cura del nostro amore – etero, omo o bisessuale che sia – vanno affinati e il più delle volte è necessario acquisirne di nuovi.

DANZARE IN LONTANANZA



Esisto in due luoghi contemporaneamente:
uno è qui, l'altro è dove sei tu.

Margaret Atwood

La lontananza rappresenta un ambiente molto particolare – un microclima specifico – in cui far crescere e fiorire il germoglio dell'amore. Sono necessari una buona dose di determinazione e la volontà di mettere a punto e padroneggiare un set di conoscenze e competenze particolari – un po' come una cassetta degli attrezzi personalizzata – che permetta di affrontarne al meglio le sfide.

Questo breve libro intende essere una guida per chiunque si trovi, per le più diverse ragioni, a vivere una fase più o meno lunga di separazione dal proprio partner.

Le pagine che seguono alternano dei sintetici approfondimenti teorici – rilevanti per comprendere le sfide particolari poste da questi rapporti – e una serie di suggerimenti pratici, accanto a degli esercizi per riflettere. Leggetelo con il cuore, da soli o assieme al vostro compagno. Sperimentate le attività che vi proponiamo ascoltandovi profondamente e dandovi modo di selezionare quelle che sono più congeniali a voi, alla vostra sensibilità e al vostro vissuto. Il nostro obiettivo è fare in modo che la vostra relazione non solo sopravviva alla fase di separazione che state attraversando, ma che ne esca, se possibile, irrobustita. Ogni legame è unico e unico è il modo di viverlo, così come uniche sono le persone che lo compongono, ciascuna con la propria storia di vita. Ogni coppia, anche la vostra, deve trovare il proprio modo di danzare la danza dell'amore.

Il punto, per voi, è imparare a farlo da lontano.

LA STELLA DEL VOSTRO AMORE

Ci si incontra o – nel caso in cui si fosse già amici e conoscenti - ci si riconosce. Scoppia la scintilla dell'amore. Si sceglie a quel punto di dar seguito a questo sentimento con la decisione di stare insieme.

Inizia qui uno dei percorsi più coinvolgenti, stimolanti e per molti versi anche complessi, vale a dire la costruzione di un modo di essere e vivere la coppia, di inventare un *noi* che sia auspicabilmente appagante e soddisfacente per entrambi i partner coinvolti.

Indipendentemente dal fatto che il nostro rapporto ci veda condividere la medesima città, oppure che si consumi in parte nell'etere, è necessario imparare a camminarsi accanto. L'amore, infatti, è il prerequisito, il collante, ma da solo non basta. L'amore, per molti versi, *si fa*.



Quando tu guarderai il cielo, la notte,
visto che abiterò in una di esse, visto che riderò in una di esse,
allora sarà per te come se tutte le stelle ridessero.

Antoine de Saint-Exupéry

Alla prima fase – diciamo così di “luna di miele” – segue per tutti il momento in cui calarsi nella realtà e confrontarsi con la diversità dell’altro, imparando ad accoglierla e a valorizzarla al meglio. La difficoltà peculiare delle relazioni a distanza è, ovviamente, che questo camminarsi accanto avviene senza che, per la maggior parte del tempo, ci si possa stringere fisicamente la mano. È, innanzitutto, un atteggiamento del cuore.

La costruzione di questi legami richiede, dunque, che si ponga un’attenzione e una creatività particolari in alcune aree specifiche dello stare insieme, che sono poi quelle che permettono di stemperare il disagio della separazione e di riempirlo di un suo specifico valore. E questo è vero anche per quelle unioni in cui la distanza arrivi in una fase avanzata del loro ciclo di vita.

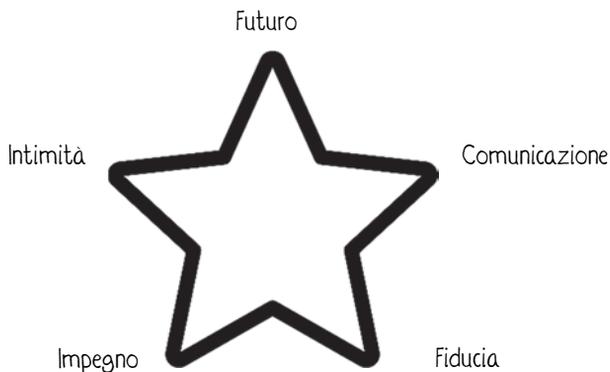
È, in qualche modo, necessario reinventare il modo in cui ci si ama.

Futuro, comunicazione, impegno, intimità e fiducia: quando si prodiga una buona dose di cura a ciascuna di queste dimensioni e quando sussiste fra di esse un armonioso equilibrio, il sentimento che unisce due cuori lontani ha buone chances di sopravvivere e far brillare come una stella la sua luce nelle notti scure di solitudine.

LE CINQUE DIMENSIONI DELLE RELAZIONI A DISTANZA

La stella disegnata nella pagina seguente rappresenta graficamente gli elementi di cui è necessario prendersi cura in modo specifico in una relazione a distanza, affinché questa possa funzionare. Tutti essenziali e tutti degni della vostra attenzione, la combinazione di questi aspetti determina la forma della vostra stella e il tipo di luce che essa riflette sulla vostra unione.

A partire da ora, vi proponiamo di seguirci nel percorso che vi porterà a guardare più da vicino le sue punte, a ciascuna delle quali sono dedicati i prossimi capitoli, con i relativi esercizi e i numerosi suggerimenti pratici.



A questo punto, è arrivato il momento di disegnare, nelle pagine seguenti, le vostre stelle della relazione.

Esercizio. Qual è la forma della vostra stella?



Prendi una matita o una penna e inizia a svolgere l'esercizio, tramite le modalità indicate.

Da soli

Vi suggeriamo di iniziare questo esercizio prendendovi del tempo, ciascuno per conto proprio, e di confrontare i vostri disegni in un secondo momento.

Partner 1

Stella 1

Disegna qui sotto la tua prima stella determinando la lunghezza delle varie punte in base all'impegno che ti pare di erogare personalmente in ciascuna delle aree di cui abbiamo parlato sopra: futuro, comunicazione, impegno, fiducia e intimità (si veda immagine pagina precedente).

Stella 2

Disegna adesso la tua seconda stella.

Questa volta, però, determina la lunghezza delle varie punte in base all'impegno che ti pare che il tuo partner eroghi in ciascuna delle dimensioni individuate.