



L'INTERVISTA A Roberto Cavaliere

M A T U

L'amore in fase nascente rende fusionali: i problemi arrivano quando, finita la passione, ognuno deve riconoscere la diversità dell'altro. Nell'interessante saggio *Quando l'amore non basta più*, edito da **Franco Angeli**, Roberto Cavaliere, oltre a teorizzare sul rapporto di coppia e gli stadi amorosi, presenta una serie di esercizi, molto utili per tastare la propria resistenza affettiva, ricavandone un valido spunto per un legame duraturo.

Lei scrive che le coppie più durature sono quelle che riescono a ironizzare anche durante il litigio.

«La conflittualità è un decorso naturale della coppia, che tende ad accentuarsi con il tempo perché emergono le differenze. Non bisogna drammatizzare e l'uso dell'ironia è un frantumizzatore del conflitto perché conduce al rispetto delle diversità».

Molto interessante è il grafico della relazione: sull'ascisse mettiamo il tempo trascorso e sull'ordinate il punteggio che indica il valore del rapporto.

«Non va vista come una sterile operazione matematica sui sentimenti, quanto come uno spunto di riflessione, un esercizio da fare prima ognuno da solo e poi confrontando i due grafici. Se coincidono o si ha un andamento simile, la coppia può dormire sonni tranquilli. Se sono distanti, si segnalano vissuti non funzionanti».

Importante l'affinità di coppia: una profonda conoscenza dell'altro permette di venirsi incontro con reciproca soddisfazione.

«La conoscenza reciproca è necessaria, ma deve passare attraverso quella di se stessi. Noi proiettiamo sull'altro negativo e positivo. "Conosci te stesso", diceva Socrate. Quando sono disattese le aspirazioni, ci si confronta con il peggio: prevale la sorpresa: "Stavo con un altro uomo!" Oppure: "Ho sposato uno sconosciuto!". In realtà, i caratteri si palesano da subito, siamo stati solo bravi a nascondere a noi stessi ciò che era indigesto!»

In un'epoca sempre più disattenta all'altro, è ancora possibile riuscire a mettersi nei panni

**NON BISOGNA DRAMMATIZZARE.
L'USO DELL'IRONIA CI CONSENTE DI
FRANTUMARE IL CONFLITTO PERCHÉ
PORTA AL RISPETTO DELLE DIVERSITÀ**

Quando l'amore non basta più
di **ROBERTO CAVALIERE**
Editore: **Franco Angeli** 2018

L'amore non basta per stare e rimanere insieme. Terminata la fase iniziale dell'innamoramento, della passione e dell'idealizzazione dell'altro, la relazione inizia inevitabilmente a mostrare le sue difficoltà: subentra una valutazione realistica non soltanto del partner ma anche del rapporto di coppia in generale.

Attraverso gli esercizi proposti dall'autore in questo saggio, pensati per essere svolti sia individualmente sia insieme, è possibile rinsaldare quelle radici profonde e che durano nel tempo, verificando la corrispondenza dei diversi punti di vista, avviando un momento di riflessione e di confronto. *Quando l'amore non basta più* si presenta come uno strumento utile nei momenti in cui, superato il momento dell'entusiasmo, l'amore da solo non è più sufficiente.

L'AUTORE

Roberto Cavaliere, psicologo e psicoterapeuta, esercita la sua attività professionale tra Milano, Roma, Napoli e Salerno. Fondatore e responsabile dei siti *psicologiadellamore.it*, *laterapiadicoppia.it* e *maldamore.it*, si occupa di dipendenze e problematiche affettive, sia relazionali che di coppia. Sempre per **Franco Angeli**, nel 2017 ha pubblicato *Se non mi amo, non ti amo*.

MI ASCOLTI?

quando non parlo.

del compagno e comprenderlo?

«Capirsi è importante perché si avvia un ascolto empatico, che sorpassa il linguaggio verbale e valorizza quello emotivo».

Lei sostiene che l'assertività aiuta la coppia, evidenziando il bisogno di valorizzarsi anche fuori dal legame.

«Essere assertivi consente di "fare". Tuttavia si devono rispettare i bisogni dell'altro, in quanto tutto è modulabile: anche un pizzico di sottomissione è una furba strategia, che aiuta a mediare e stempera il rapporto».

Nel saggio è presente una sorta di vademecum all'ascolto a due.

«Accantonare il soliloquio e privilegiare il dialogo! Chiediamo di confrontarci con il compagno, e alla fine domina di più quello che si vuol dire, che non quello che si dovrebbe sentire».

Mi spiega qual è la giusta distanza che una coppia deve mantenere?

«Varia da persona a persona: ognuno ha un ciclo di vita ed è naturale che all'inizio ci sia un rapporto fusionale, per poi distanziarsi. Per esempio, a volte gli anaffettivi, i cosiddetti "freddi", nutrono un sentimento vero e non significa che non amino. Bisogna fare sempre dei "distinguo"».

Amore maturo e amore immaturo.

«Sono la materia affettiva dell'amore, che li ingloba entrambi. Crescere e affermarsi nella vita non si accompagna necessariamente con la maturità amorosa. Basti pensare a tanti personaggi famosi, con carriere ineccepibili e di successo che sul piano privato collezionano continui flop amorosi».

L'amore finisce quando veniamo delusi nelle nostre aspettative?

«La delusione è una componente scatenante. Se scompare si diventa due estranei privi di aspettative. Sulle attese disattese, il litigio e il confronto tengono la coppia viva: è il silenzio che la uccide».

Mi coniuga il significato di "io", "tu" e "noi" tra due persone che si amano?

«È una triade con agli estremi "io" e "tu", e al centro il "noi". In una relazione ormai logora, l'amore

L'amore non è l'unica componente necessaria per stare e rimanere insieme. Lo psicologo Roberto Cavaliere ci svela tutti i segreti delle coppie durature nel suo libro *Quando l'amore non basta più. Esercizi per superare le difficoltà di coppia* (Franco Angeli Editore).



si trasforma in un condominio sentimentale dove si portano avanti solo gli aspetti pratici e economici. Il centro risulta la giusta dimensione tra le tre componenti, con spazi e progetti individuali e di coppia, però la trasformazione corretta del sentimento è un lavoro affettivo incessante».

La rabbia è il più forte detonatore di una crisi amorosa?

«Esiste la rabbia sana che, passato il picco febbrile, aiuta a mettersi in discussione e segnala qualcosa che non va. Al contrario, una rabbia urlata non porta a nulla, se non a distruzione. Priva del momento d'aiuto del confronto, devasta talmente tanto le crepe da far crollare il muro».