

SOCIETÀ

Amori lontani: un libro spiega come trasformare la distanza in una preziosa opportunità

Pagina 3 ►

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



003600

Gli amori lontani possono brillare come stelle

Sentimenti ♦ Le relazioni a distanza sono sempre più frequenti. A volte difficili da portare avanti, hanno anche dei vantaggi, come raccontano le psicologhe Valentina Iadeluca e Antonella Montano in un nuovo libro

Stefania Prandi

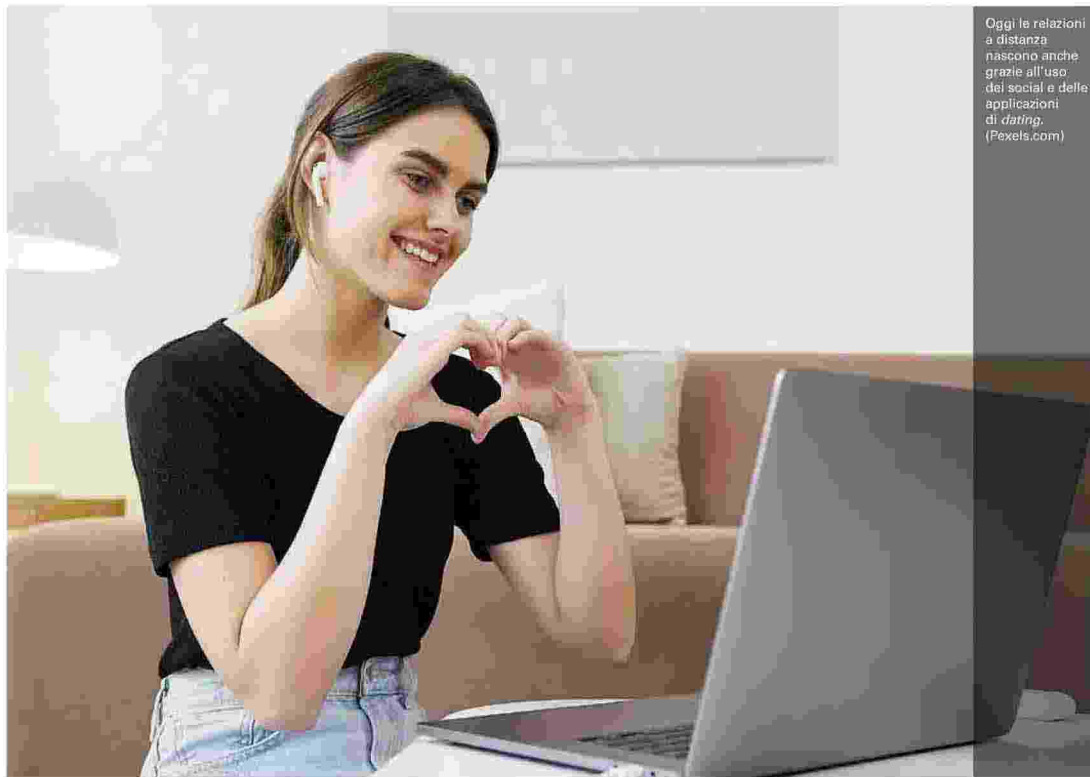
Dell'amore a distanza si è occupata, per secoli, la letteratura. Uno degli aforismi più citati è del romanziere canadese Gilbert Parker, vissuto tra la seconda metà del 1800 e l'inizio del secolo scorso: «L'amore non conosce distanze; non ha continenti; i suoi occhi sono le stelle». Un'altra massima – ripresa dal cantautore italiano Domenico Modugno in una canzone del 1970 – è stata scritta nel Seicento dal francese Roger de Rabutin: «La lontananza fa all'amore quello che il vento fa al fuoco: spegne il piccolo, scatenava il grande».

L'importante nei rapporti d'amore è armonizzare il bisogno di autonomia personale e la spinta a essere insieme all'altro

Molti rapporti, ai giorni d'oggi, nascono in rete attraverso app di *dating* o via social, creando legami tra persone che non si sono mai incontrate e che vivono in città, Paesi o continenti diversi. Ma le relazioni a distanza possono davvero funzionare? Le psicologhe Valentina Iadeluca, che lavora tra Italia, Spagna e Stati Uniti, e Antonella Montano, fondatrice e direttrice dell'Istituto A.T. Beck di Roma e Caserta, hanno cercato di rispondere a questa domanda. Hanno scritto *Amori lontani. Esercizi per imparare a conoscere e vivere al meglio le relazioni a distanza* (FrancoAngeli), una breve guida che alterna approfondimenti teorici, suggerimenti pratici ed esercizi.

Valentina Iadeluca e Antonella Montano, per cominciare, ci potete dire che cos'è, secondo voi, l'amore?

L'enciclopedia Treccani scrive: «L'amore è un sentimento di viva affezione verso una persona, che si manifesta come desiderio di procurare il suo bene e di ricercarne la compagnia». Secondo noi l'amore romantico, di cui tutti parlano, è un sentimento incredibilmente soggettivo. L'innamoramento rappresenta la prima fase, quella in cui veniamo inondati da una vera e propria cascata di ormoni e vogliamo solo perderci tra braccia del nostro amato o della nostra amata. L'amore vero e proprio inizia alla fine di questa luna di miele, quando impariamo a vedere l'altro per quello che è, con le sue luci e le sue inevitabili ombre, e lo scegliamo comunque. Ci assumiamo la responsabilità delle nostre reazioni, accogliamo, da una posizione di comprensione, anche gli aspetti del



Oggi le relazioni a distanza nascono anche grazie all'uso dei social e delle applicazioni di *dating*. (Pexels.com)

partner che non necessariamente ci piacciono, e sappiamo farne il nostro compagno di viaggio.

Le relazioni a distanza sono più frequenti rispetto a una volta?

Se è vero che gli amori epistolari sono sempre esistiti, è indubbio che oggi le relazioni a distanza sono probabilmente più frequenti. Ci sono due ragioni di base. Innanzitutto, in parte siamo diventati tutti più «mobili»: ci si può incontrare durante una vacanza studio, un viaggio o comunque fuori dal perimetro del nostro quartiere o della nostra città. In secondo luogo, l'uso dei social media e delle applicazioni di *dating* fa sì che Cupido possa scoccare la sua freccia anche tra persone che vivono in realtà e luoghi fisicamente molto distanti tra di loro.

Queste relazioni possono funzionare bene?

Gli amori lontani hanno grandi potenzialità sia a livello personale sia di coppia. A livello personale insegnano molto rispetto all'imparare a stare da soli e, nello stesso tempo, a essere in

relazione con qualcuno. Queste due abilità sono fondanti per la crescita personale di ognuno di noi. Funzionano quando entrambi i partner sono disponibili a farsi spazio a vicenda, affinché l'altro, dall'essere un'immagine sfumata su uno sfondo, diventi una realtà concreta nella propria vita.

Nel libro scrivete che esistono cinque «dimensioni» per gli amori a distanza. Quali sono?

Abbiamo definito le cinque dimensioni attraverso l'immagine di una stella: futuro; comunicazione; fiducia; erotismo; impegno. Quando si prodiga la giusta dose di attenzione a ciascuno di questi aspetti, gli amori a distanza brillano e spandono nel cielo la propria luce, per rischiare le notti buie di solitudine.

La lontananza rende i rapporti più stimolanti?

La separazione, soprattutto nelle relazioni che esistono già, fa male al cuore ma porta il sapore della riscoperta, perché ogni incontro è voluto e desiderato. È come immettere nuova

linfa nel rapporto. Ci si incontra perché lo si vuole veramente e in queste occasioni si tende a dare il meglio di sé. Gli appuntamenti possono essere in diverse parti del mondo e, generalmente, il lavoro e gli impegni di tutti i giorni vengono tenuti alle porte. Attraverso la mancanza dell'altro ne ritroviamo il valore.

Un po' di distanza, quindi, potrebbe giovare anche alle coppie di lunga data?

Come diciamo nel nostro libro, amarsi significa sempre accorciare una distanza emotiva, psicologica, esistenziale oppure valoriale. E tutti gli amori – lontani e non – devono trovare la strada per interpretare e risolvere una tensione che è intrinseca a ogni rapporto: quella tra il bisogno di autonomia personale e la spinta a essere insieme all'altro. Non è tanto la distanza fisica a far bene all'amore quanto piuttosto la capacità di armonizzare la dimensione individuale accanto a quella dell'intimità. Le relazioni a distanza obbligano a intraprendere questo percorso.

Come si fa a superare la gelosia e a mantenere la fiducia?

La fedeltà è una scelta, sempre e comunque. Questo significa che davanti a un'occasione capace di portarci altrove, siamo noi a decidere se onorare o meno il nostro patto d'amore, se abbiamo un mutuo accordo di esclusività. Le situazioni che portano all'infedeltà si presentano anche quando si abita nella stessa città. Sicuramente la lontananza può farci sentire molto soli, a momenti, e a volte può farci vacillare e renderci più fragili. In generale, c'è confusione sul concetto di fiducia. Quando si ama si corre sempre un rischio. Ed è inevitabile ferirsi, perché siamo persone con storie di vita, convinzioni e aspettative diverse. È impossibile che l'altro corrisponda sempre ai nostri bisogni. Se ci pensiamo bene, l'atto di fiducia più profondo che si possa fare in amore consiste nel credere che noi – come coppia – ce la faremo a superare le difficoltà e gli ostacoli che inevitabilmente incontreremo. Inclusa la distanza.