

## TOPICS

# LE CINQUE DIMENSIONI DELL'AMORE

Futuro, comunicazione, fiducia, erotismo e impegno: ecco, secondo il breve saggio *Amori lontani*, le parole "magiche" per far resistere le coppie che vivono in due luoghi diversi

di Cinsia Alibrandi

In questo saggio, Antonella Montano e Valentina Iadaluca spiegano, con interessanti spunti di riflessione, le possibilità di crescita e resistenza di un amore a distanza.

## L'amore a distanza può funzionare?

«Gli amori lontani hanno grandi potenzialità sia a livello personale sia di coppia. A livello personale, insegnano molto rispetto nell'imparare a stare da soli e nello stesso tempo a stare in relazione con qualcuno. Queste due abilità sono fondanti per la crescita personale di ogni individuo. Funzionano quando entrambi i partner sono disponibili a farsi spazio a vicenda, rispettando aspirazioni, relazioni e personalità, affinché l'altro dall'essere un'immagine sfumata su uno sfondo diventi una realtà concreta nella propria vita».

## Nel saggio si descrivono cinque dimensioni dell'amore a distanza.

«Abbiamo definito queste cinque dimensioni attraverso l'immagine di una stella: futuro, comunicazione, fiducia, erotismo e impegno. Quando si prodiga la giusta dose di attenzione a ciascuno di questi aspetti, tutti egualmente importanti e complementari dentro un rapporto, accade che gli amori a

distanza iniziano a brillare e a spandere nel cielo la propria luce, rischiarando le notti buie di solitudine. Significa che è accaduta la magia di non sentirsi frustrati se il cuscino accanto al nostro resta vuoto, perché certi comunque che il nostro lui, in qualunque altra parte del mondo si trovi, ha un pensiero per noi, un battito di cuore a noi dedicato, che ci rende forti e sicuri a prescindere».

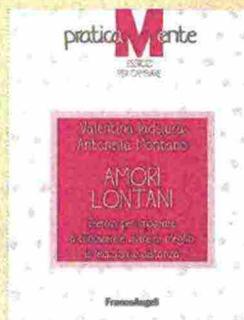
## L'intimità negata porta a frustrazioni?

### AMORI LONTANI

di Antonella Montano e Valentina Iadaluca, Franco Angeli, 2022.

Un breve libro che vuole fornire spunti di riflessione e strumenti concreti per chi è alle prese con una relazione a distanza, per imparare a sopravvivere alla lontananza e riuscire a trasformarla in preziosa opportunità. Provate a pensare: il vostro partner abita dall'altra parte

dell'Italia, dell'Europa o addirittura del mondo. Le settimane trascorrono senza vedervi e la maggior parte del vostro tempo insieme è



dedicata a coordinare date e impegni per fare in modo che sia possibile rincontrarvi al più presto. Eppure, nonostante le evidenti difficoltà, gli amori tra cuori lontani possono essere delle esperienze inaspettatamente produttive e condurre a un lieto fine: ricongiungersi nella stessa città, o sotto lo stesso tetto, e vivere finalmente vicini, più motivati e forti di prima.

«Non c'è nulla, ovviamente, che possa sostituire il corpo a corpo dell'amore, la sua fantastica fisicità. Non è detto, però, che l'intimità debba essere negata. La distanza può essere un'occasione per esplorare nuove dimensioni dell'erotismo, che vanno ad arricchire il proprio vocabolario amoroso, supplendo con la fantasia immaginifica ai chilometri di distanza».

## Che tipo di impegno occorre mettere in atto?

«Per volersi amare da lontano, bisogna mettercela tutta. In questo tipo di amori, nulla può essere dato per scontato. Di impegno e motivazione ce ne vogliono in quantità, bisogna tenere duro nei momenti di sconforto, che sicuramente sono in agguato e non mancheranno. Va detto che oggi i mezzi offerti dalla rete, i social media, i WhatsApp e le videochiamate risultano di grande supporto rispetto al tempo in cui ci si doveva accontentare solo di semplici, sia pure infuocate, lettere».

## La separazione aiuta l'eros?

«Sicuramente la separazione alimenta il fuoco della passione, ma rischia anche di caricare il momento del re-incontro di aspettative irrealistiche. Si consiglia di procedere con calma, di dare modo

ai corpi di ritrovarsi e riabitarsi l'uno all'altro. Il punto è muoversi con naturalezza, ascoltandosi sempre profondamente fino a scrollarsi di dosso quella polvere d'imbarazzo, che inevitabilmente pervade quando finalmente giunge il fatidico appuntamento *de visu*».

### **Stare divisi mette a rischio la fedeltà della coppia?**

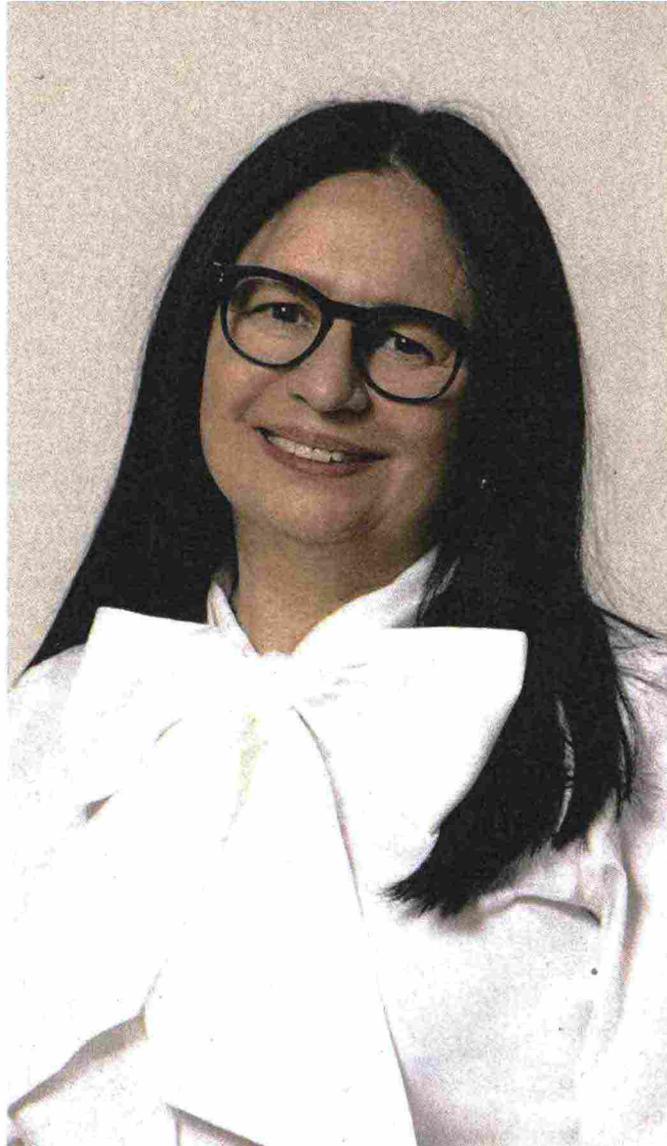
«La fedeltà è una scelta, sempre e comunque. Ci si presenta un'occasione che potrebbe portare altrove, e si sceglie di onorare il proprio patto d'amore, quando questo prevede un accordo di esclusività, ovviamente. Ciò accade sia che si viva lontani sia che si abiti nella stessa città. Sicuramente la lontananza può fare sentire, in certi momenti, molto soli. Questo, a volte, porta a vacillare e rende più fragili fino a buttarsi nelle braccia sbagliate, salvo poi pentirsene».

### **Si modifica la comunicazione affettiva in una storia di questo tipo?**

«La comunicazione affettiva va elaborata e raffinata. Occorre imparare a utilizzare le parole esatte per colmare la distanza, per toccare il cuore dell'altro, per mostrare che si è lì, anche se si è lontani. Questo reciproco e sottile gioco di convincimento incide sulla bontà e sulla potenza sia del proprio sentimento sia di quello del partner».

### **Si può correre il rischio di delusione dopo lunga attesa, una volta che avviene l'incontro?**

«Come già detto, si corre il rischio di caricare il momento in cui ci si ritrova faccia a faccia di aspettative irrealistiche



**Antonella Montano**  
Psicoterapeuta  
cognitivo-  
comportamentale.  
Fondatrice e  
direttrice dell'Istituto  
A.T. Beck di Roma  
e Caserta. Certified  
trainer, consultant,  
speaker, supervisor  
dell'Academy of  
Cognitive Therapy.  
Membro del Beck  
Institute International  
Advisory Committee  
di Philadelphia.  
Fondatrice e

presidente della  
Onlus *Il Vaso  
di Pandora*  
(ilvasodipandora.  
org). Insegna da  
anni protocolli  
Mindfulness Based.  
È mindfulness yoga  
teacher ed expert  
yoga trauma teacher  
certificata CSEN e  
Yoga Alliance®.

ed eccessive che, alla resa dei conti, si devono per forza ridimensionare».

### **Si crea una nuova intimità della distanza?**

«Si crea non tanto una nuova intimità quanto una nuova forza, consapevole degli ostacoli disseminati lungo il cammino. Si scopre quanto ci si voglia amare, quanto si è disponibili a investire per farlo, quanto lo si vuole rendere realizzabile».

### **Nel libro si descrivono una serie di esercizi pratici.**

«Gli esercizi sono, in realtà, degli spunti di riflessione. Si forniscono degli input per le persone coinvolte in questo tipo di rapporto, invitandole a parlare di sé, dello stato dell'arte del proprio amore, riflettendo in modo costruttivo, positivo e realistico».

### **Che tipo di futuro a due si può tracciare?**

«È necessario, in primo luogo, pianificare una serie di azioni della coppia, al fine di potersi incontrare il più spesso possibile, in un vicendevole accomodamento. Serve poi un progetto ad ampio raggio, che porti gli innamorati lontani, prima o poi, ad accorciare e annullare, una volta per tutte, il distacco. Le relazioni a distanza rischiano di esaurirsi nel tempo, per questo non dovrebbero rimanere tali indefinitamente. Quindi, su quella radice di amore vero e corrisposto, deve poi crescere la pianta di un legame che va vissuto, esplorato e pianificato nel medesimo luogo, nella stessa città, venendo anche a patti con le reciproche esigenze, per diventare il "noi" di un rapporto plurale dentro le pareti di un'unica casa con sopra il soffitto blu dell'amore».