



PSICOLOGIA

di Roselina Salemi



California Kiss di Elliott Erwitt (1955).

SE FAI LA LAVATRICE TI AMERÒ PER SEMPRE

Viaggi a sorpresa e cascate di petali sono irresistibili, ma perché l'amore duri serve uscire dal proprio egoismo ogni giorno. E tendere una mano all'altro, con piccoli e frequenti gesti reciproci di cura. È il nuovo micro-romanticismo

L'HA APPENA DETTO ELODIE: «IL SESSO SENZA ROMANTICISMO È GINNASTICA. Oggi sono meno cinica, mi sento romantica. Alla fine è quello che ci mette a rendere il sesso incredibile». Vero, verissimo. Soffia forte il vento del nuovo romanticismo, alimentato dai romanzi che un tempo si chiamavano "rosa". Non a caso in cima alle classifiche troviamo titoli come *Cuori magnetici*. *Love me love me*, di Stefania S., *Be Unstoppable*. *Cuori di ghiaccio* di Lily Red e *Unconditionally mine*.

Incondizionatamente mio, di A.J. Foster, ragazza marchigiana che scrivendo evade dalla noiosa amministrazione aziendale. Confermano le indagini dei siti di dating (Bumble, Tinder) per la prima volta in flessione dopo dieci anni: *micromance*, il micro-romanticismo, è il nuovo, forse più raggiungibile Graal, fatto di sguardi (*eyecontactship*) e messaggi (*textuationship*). Ne parliamo con Francesco Aquilar, che a giugno sarà in libreria con il nuovo libro, *La regolazione affettiva*.



«Love is in the air», l'amore è nell'aria, cantava mezzo secolo fa John Paul Young. Nel sondaggio di Bumble, app di dating in cui è lei a fare la prima mossa, il 52 per cento delle donne intervistate a livello globale si definisce «romantica», e una su tre dice che proprio la «mancanza di romanticismo» ha avuto un impatto negativo sulla sua vita sentimentale. Siamo tornati ad averne bisogno?

Era ora. Abbiamo vissuto anni frenetici in cui si andava velocissimamente verso nessun posto. Dopo l'esplosione delle app di dating e l'idea di avere un'immensa scelta nel selezionare la persona giusta solo leggendo le sue caratteristiche e guardando una foto, o alimentando conversazioni online, è diventato chiaro che non possiamo pescare a casaccio nel mare della rete. Possiamo avere tanti appuntamenti usa e getta e alla fine provare soltanto delusione. C'è stato un modo di raccontare gli incontri, il sesso, che non teneva conto dell'amore. E il romanticismo è una componente essenziale.

Oggi si parla di micro-romanticismo. Non più viaggi a sorpresa, promesse recitate in mongolfiera, appartamenti riempiti di petali di rose - l'ha fatto Travis Scott per Kylie Jenner ed è finita - o gesti impressionanti - Zayn Malik ha noleggiato un intero parco divertimenti per l'allora fidanzata, e anche lì è finita poco dopo - ma un prendersi cura fatto di piccoli gesti. Succede perché, in mancanza di grandi manifestazioni d'amore, stiamo riducendo le aspettative, ci stiamo accontentando?

No, per niente. I gesti eclatanti ci sono sempre stati e, certo, hanno il loro fascino che non vogliamo negare. Ma non sono significativi, guai a sopravvalutarli. Sono legati al momento, possono colpire, eppure non ci garantiscono che la storia durerà. E soprattutto non ci dicono nulla riguardo alla capacità di amare di chi

li compie. Vanno bene in adolescenza, al liceo. Ma se ti fermi lì sei infantile. Denotano un'ingenuità di fondo che poi non regge alla prova dei fatti.

Perciò non dobbiamo sentirne la mancanza?

No, assolutamente. Dobbiamo sentire la mancanza di relazione, di reciprocità, di memorie condivise.

Che cosa è romantico, allora, secondo lei?

La pazienza. Pazienza di conoscersi, di ascoltarsi. Di prendersi del tempo per capire chi siamo e che cosa vogliamo da un'altra persona. Tempo per conoscere il suo linguaggio emotivo: non tutti manifestano l'amore nello stesso modo. Serve la pazienza di accettare e superare la fase dell'idealizzazione - sei mesi, un anno in cui amiamo e basta, senza vedere -, imparare a comprendere i difetti dell'altro e decidere se sono compatibili con i nostri. Un vecchio detto recitava: «Dopo i confetti, i difetti». Oggi, anche prima dei confetti. È nella relazione che si esprime l'amore romantico. Significa dare sollievo all'altro quando è affaticato, esserci quando serve aiuto, esserci con una sorpresa, una gentilezza, un piccolo regalo.

Questa insistenza sul micro-romanticismo è segno di una maggiore concretezza? Oggi le donne vogliono qualcuno che dica: io ci sono, ti sto accanto?

Certo. L'amore è una cosa molto concreta, a dispetto delle astrazioni che gli abbiamo attribuito. Significa sincerità, autenticità, intimità. Significa per prima cosa uscire dal nostro egoismo. Vale tutto: fare la lavatrice, cucinare, ricordare una data

importante, mantenere un impegno. Se non c'è questa disponibilità, l'amore nasce, finisce rapidamente, corri a cercarne un altro e poi un altro e un altro ancora, e forse non è mai stato davvero amore.

Non le sembra rivoluzionario in tempi in cui la narrazione è: basta divertirsi e stare bene? Molti coach preferiscono parlare di indipendenza, di "benessere sessuale", più che di relazioni. Ha ragione Elodie?

Sì. Direi che si tratta di un grande cambiamento di rotta da parte di chi ha preso una scorciatoia, ha provato e, in fin dei conti, non si è divertito poi così tanto. Nella nostra società coesistono spinte contraddittorie, approcci differenti. C'è chi cerca emozioni sempre più forti, estreme, chi considera il sesso come esplorazione e anche esagerazione, e c'è chi cerca attenzione, condivisione, complicità, memoria. Lentezza anziché frenesia.

E adesso a che punto siamo?

Chi, come me, studia l'amore, sa che l'esigenza di stabilità, di attaccamento, di romanticismo sta emergendo in maniera precisa. Ce n'è bisogno. E se nei sondaggi si può mentire - non possiamo certo prenderli come verità assolute -, quando si va in terapia non conviene, altrimenti la cura non funziona.

In questo «Love is in the air» c'entra qualcosa il successo dei romance ormai perennemente in classifica? Sono un indicatore del cambiamento?

È ovvio che il modo di raccontare le storie viene incontro ai desideri che le persone manifestano. Oggi, come è successo nell'Ottocento, alla crisi dei grandi ideali si risponde con la voglia - o la necessità - di dare maggior peso ai sentimenti, a relazioni meno effimere, meno guidate dalla fretta, da una logica di consumo mordi e fuggi. La psicologia dell'amore romantico è un attaccamento spirituale e sessuale appassionato, e questa definizione è sempre attuale. Perciò, ben venga il romanticismo, anche "micro". **F**



Uscirà il 23 giugno per Franco Angeli, **La regolazione affettiva** (35 euro) il nuovo saggio a cura degli psicoterapeuti Francesco Aquilar e Maria Pia Pugliese sulle relazioni d'amore.