

dossier

COSA VUOL DIRE AMARE VERAMENTE

Intervista a due voci

I NOSTRI ESPERTI



► **Francesco Aquilar**, psicologo e psicoterapeuta a Napoli, presidente della Società Italiana di Psicologia e Psicoterapia Cognitiva di Coppia, autore di *Psicoterapia dell'amore e del sesso* (Franco Angeli)

► **Consuelo Casula**, psicologa e psicoterapeuta a Milano. Insegna Comunicazione Interpersonale allo IULM. Ha scritto *Le scarpe della principessa. Donne e l'arte di diventare se stesse* (Franco Angeli)

Vedere l'altro per quello che è

Come si declina la parola amore all'interno di una coppia? C'è un modo solo di amare o ognuno trova il proprio, diverso nel tempo? Viaggio nell'universo sentimentale alla ricerca dell'essenza di un sentimento che sfugge a ogni definizione

Psychologies: **Cosa vuol dire amare veramente un partner?**

Francesco Aquilar: Significa vederlo, e accettarlo, per quello che è veramente. Non proiettare su di lui bisogni, aspettative, frustrazioni nostre. Accoglierlo, senza timore di scoprire aspetti del suo essere che non ci piacciono.

Consuelo Casula: Si ama davvero qualcuno quando non si può fare a meno di lui, quando lo si considera unico, speciale, insostituibile e ci si impegna perché il legame duri nel tempo. Quando lo si sceglie ogni giorno.

Amare significa accettare anche i limiti del partner?

F.A.: Certo, vuol dire anche

andare al di là delle sue debolezze. Ma, soprattutto, vuol dire non assumere un atteggiamento giudicante, che è l'esatto opposto dell'accoglienza, una delle prime caratteristiche dell'amore.

C.C.: Chi ama concentra naturalmente la propria attenzione sui punti di forza del partner.

E ne fa emergere il meglio.

Alla base dell'amore, c'è sempre un progetto. Per realizzarlo bisogna accettare anche qualche compromesso con se stessi?

F.A.: Non si tratta di compromessi, piuttosto di negoziazioni.

Amare il partner è come l'alleanza tra due stati: entrambi rinunciano a qualcosa di sé per guadagnare

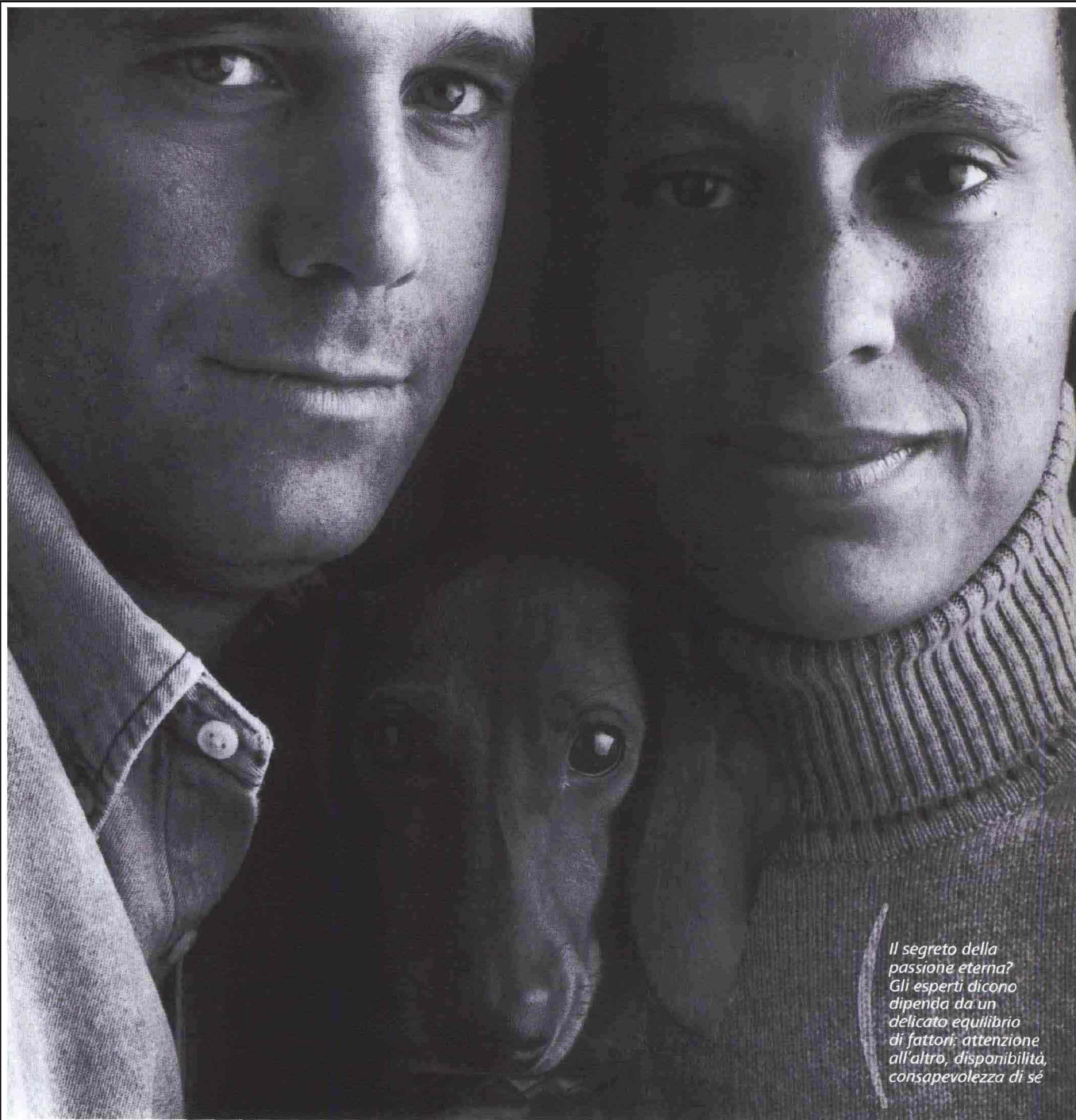
ciò che altrimenti, da soli, non potrebbero ottenere. Cioè la felicità di stare insieme.

C.C.: I compromessi sono spesso necessari. L'importante è esserne consapevoli. E soprattutto non forzare le cose. Quando si rinuncia a qualcosa per l'altro si deve essere in grado di non rinfacciarlo.

Neanche dentro di sé. Lo si deve fare perché lo si sente. Per qualcuno, le necessità del partner hanno naturalmente la priorità sulle proprie. Per altri no.

Se la rinuncia pesa, vuol dire che non si ama veramente?

F.A.: No, vuol dire che l'amore ha incontrato il suo limite. Che c'è sempre. E, ognuno di noi



Il segreto della passione eterna? Gli esperti dicono dipenda da un delicato equilibrio di fattori: attenzione all'altro, disponibilità, consapevolezza di sé

conosce il proprio. Ci sono persone in grado di spingersi molto in là, altre meno.

C.C.: In amore non si dovrebbe mai parlare di rinuncia. La rinuncia porta al rancore, che è l'anticamera della fine dell'amore. Se qualcosa che dobbiamo fare per l'altro la sentiamo come rinuncia, non va fatto. Senza per questo pensare di non amare.

A volte lo slancio verso l'altro impedisce di esprimere in pieno la propria personalità...

In questo caso si può ancora parlare di amore?

F.A.: Torniamo all'argomento di prima: se il limite che poniamo al nostro essere per compiacere l'altro è consapevole e liberamente scelto, non è del tutto negativo. È anche vero, però, che si può confondere

la dipendenza affettiva con l'amore. Rinuncio in parte a me stessa non per uno slancio forte verso di lui, ma perché questa scelta è necessaria per restare nella coppia. Cosa che per me è fondamentale. Non è un dramma: basta ammettere con se stessi che si sta con il partner per soddisfare il proprio desiderio di condivisione, al di là dell'innamoramento. ■■■

dossier

COSA VUOL DIRE AMARE VERAMENTE

Intervista a due voci

■ ■ ■ Comprendere questo aspetto di sé, significa avere la consapevolezza dei confini della nostra relazione.

C.C.: Sì, se si tratta di una libera scelta.

Perché non è sempre facile trasformare l'amore in una relazione duratura?

F.A.: Forse perché riponiamo nell'amore aspettative eccessive. Forse perché pensiamo che sia sufficiente di per sé a fare da collante a una vita insieme. Perché confondiamo l'innamoramento con l'amore.

C.C.: Forse perché è più facile pensare che l'amore può naturalmente tutto, invece che ammettere che l'amore va coltivato, gestito, nutrito giorno dopo giorno.

Insomma, l'amore, anche quello vero, non basta a mantenere vivo il rapporto?

F.A.: Non esattamente. Diciamo che l'amore è la base su cui poggia



“Amare vuol dire considerare l'altro nella sua unicità, significa volere il suo bene. E sceglierlo ogni giorno, con consapevolezza”

FRANCESCO AQUILAR

una relazione felice. È la spinta a guardare al partner con occhi accoglienti, a cercare di capire ciò che prova.

Prima di poter comprendere le emozioni dell'altro, però, bisogna imparare a dialogare con le proprie sensazioni più intime. Saper riconoscere ed esprimere la propria felicità, rabbia, imbarazzo. Per confrontarsi a cuore aperto.

C.C.: Perché una relazione funzioni nel tempo è necessario avere verso l'altro un'attenzione continua. Posare su di lui uno sguardo costantemente interessato, partecipe, empatico. L'amore ci porta a fare questo, in teoria.

Ma occorre poi tradurre la teoria in una pratica quotidiana. E qui ci soccorre soprattutto il buon senso e il desiderio di impegnarsi.

Amare vuol dire sentire più attrazione fisica, o affinità intellettuale?

F.A.: Nessuna delle due.

L'attrazione fisica è importante, ma non decisiva per far funzionare una relazione. Conta moltissimo solo se vogliamo vivere un rapporto senza essere coinvolti emotivamente. Anche l'affinità intellettuale non è fondamentale.

È più importante tra due amici che tra due amanti. Perché una relazione tra partner funzioni c'è bisogno piuttosto di affinità emotiva, cioè della capacità di condividere le emozioni con l'altro.

C.C.: Sono entrambi importanti ma l'attrazione fisica, la passione erotica e il sesso sono i fattori che distinguono l'amicizia dall'amore. Essere affini dal punto di vista intellettuale significa invece condividere il piacere di conversare, passeggiare, fare vacanze insieme. Attività che non

sono caratterizzanti dell'amore tra partner: sono tipiche anche dell'amicizia.

È vero che gli opposti si attraggono, che l'amore vero scocca soprattutto tra persone diverse tra loro, o è solo un luogo comune?

F.A.: Certamente la differenza crea attrazione. Ma dobbiamo riflettere su cosa intendiamo per differenza. Differenza di approccio alle cose, o differenza di valori?

In questo secondo caso è più difficile che nasca un amore vero. Perché è più difficile che si instauri uno degli elementi fondamentali dell'amore: la stima. L'apprezzare il mondo interiore dell'altro. Parlerei piuttosto di complementarità, una caratteristica che crea un'attrazione immediata e sfocia, nel tempo, nella capacità dei due partner di completarsi a vicenda.

C.C.: La differenza, se si traduce in modi di vedere le cose e comportamenti diversi, è spesso negativa. Tende a uccidere l'amore. Perché accentua l'insoddisfazione e il timore di non essere accettati per come si è.

Amare veramente vuol dire fare insieme ogni cosa?

F.A.: All'inizio è una tendenza forte, tra innamorati. Passare tutto il proprio tempo insieme, isolandosi dal resto del mondo, aiuta a mettere le basi del rapporto.

Una situazione che non deve però durare più di un anno. L'amore evolve, anche. Soprattutto quello vero. E chi ama veramente sa lasciare l'altro libero di sviluppare la propria personalità e di prendersi (o riprendersi) i suoi spazi.

C.C.: No, niente affatto! Il vivere in simbiosi, dopo i primi tempi, non solo è un rischio (diventando



“Chi ama è predisposto all’ascolto, alla comprensione. Un atteggiamento che incoraggia l’altro a raccontarsi”

CONSUELO CASULA

tutt’uno con il partner si corre il rischio di uniformarsi a lui e rinunciare a una parte importante di se stessi), ma fa pensare a un sentimento che ha più a che fare con la dipendenza affettiva che con l’amore. Se poi un partner pretende questo in nome dell’amore, non ama: vuole controllare l’altro. O lenire le proprie insicurezze attraverso la presenza costante di una specie di specchio vivente che lo rassicuri sulle sue scelte, sul suo modo di essere.

Amare davvero vuol dire non litigare mai?

F.A: Dipende da cosa intendiamo per litigare. Il confronto è inevitabile, tra persone che condividono la vita. E ci si confronta, anche in modo acceso, pressoché su tutto. No, direi proprio che litigare fa parte dell’amare. Soprattutto quando l’obiettivo della discussione, è raccontare se stesso all’altro: i propri bisogni, i propri desideri per vederli riconosciuti, per condividere con l’altro una parte di sé. Se poi parliamo di coppie consolidate, magari con figli, le discussioni sul ménage è evidente che sono all’ordine

del giorno. E nulla hanno a che vedere con l’amore. C.C.: Penso che occorra, soprattutto, capire le intenzioni, i termini dei litigi. Chi ama non vuole ferire. Non vuole competere. Non vuole svalutare. Vuole mantenere la propria sfera di individualità, naturalmente, ma non a discapito dell’altro.

Chi ama capisce istintivamente l’altro?

F.A: No. La comprensione è sempre frutto di un lavoro reciproco di comunicazione. Chi ama è interessato a comprendere l’altro. E’ attento all’altro. Vuole capire e farsi capire. C.C.: Diciamo che l’amore favorisce la comprensione, perché predispone all’ascolto, all’accoglienza. Un atteggiamento che, a sua volta, incoraggia l’altro a raccontare e raccontarsi. Nella certezza, e qui sta veramente il punto, che non sarà giudicato. F.B.

da leggere

■ **Amore limpido. Nuove prospettive di felicità per la vita di coppia**

Di Giorgio Piccinino, Dianora Natoli Casalegno
Centro studi Erickson – pag. 358, 16,50 euro

■ **Cosa ci fa restare insieme? Attaccamento ed esiti della relazione di coppia**

di Rosetta Castellano, Patrizia Velotti, Cesare G. Zavattini
Il Mulino – pag. 182, 18 euro

riparliamone su www.psychologies.it

■ **Raccontaci la tua esperienza**

E tu riesci ad amare il partner per quello che è, senza volerlo cambiare?

Ogni crisi è un’opportunità di crescita

Anche l’amore più forte, nel tempo, può avere momenti difficili. È possibile andare oltre la crisi e continuare a crescere insieme? Abbiamo indagato

Claudio Lorenzetti, psicologo e psicoterapeuta a Milano, ne è convinto: “I momenti di crisi in una relazione, anche la più solida, sono inevitabili. Ma c’è di più: sono passaggi fondamentali, perché permettono di evolvere.

Di solito partono da una crisi personale, che naturalmente ha ripercussioni anche sulla relazione.

Ogni quattro anni circa si vive un periodo di questo tipo. Fa parte della crescita personale e di coppia. Ed è un momento di confronto oltre che con se stessi, anche con l’altro.

In cui si fa il punto della situazione, si mettono a fuoco i propri obiettivi e desideri, si prende consapevolezza dei problemi della coppia.

Qualunque relazione, anche quella che si basa su amori solidissimi, ha infatti bisogno di ossigeno, attenzioni e impegno.

Dunque non sempre attraversare un momento di difficoltà vuole dire smettere di amare l’altro. Non a caso, nella lingua cinese la parola crisi viene rappresentata con due ideogrammi, il primo significa problema, il secondo opportunità.

A volte una crisi consente di ritrovare il dialogo, con toni e modi nuovi. Perché anche l’amore ha bisogno di stimoli, di nuove emozioni. Per rinnovarsi e crescere.

F.B.