

**Conferenza**  
**tenuta dal Dott. Giuliano Franzan**

# ***Fasi della vita e tempi dell'amore e della sessualità all'interno della coppia***

## **La vita amorosa e l'intimità sessuale della coppia**

La vita amorosa e l'intimità sessuale si sviluppano all'interno di una coppia in relazione ad una serie di elementi.

E' opportuno che i coniugi dopo alcuni anni di matrimonio, quando solitamente sono alle prese con impegni lavorativi, educativi verso i figli, economici per spese e mutui, si fermino a riflettere su alcuni interrogativi. Le risposte consentiranno di capire meglio cosa succede all'interno della loro vita intima, dal momento che la vita sessuale nella maggioranza dei casi è una conseguenza della dimensione relazionale e non causa di difficoltà relazionali.

Tutte le manifestazioni della sessualità vengono, inoltre, usate troppo spesso come explanans (ovvero come un'insieme di premesse; ad esempio, soffre di eiaculazione precoce quindi è un ansioso), anziché essere analizzate come explananda (cioè come esito o conclusione di una serie di premesse; soffre di eiaculazione precoce perchè in questo periodo, sul piano relazionale, non si sente accettato). L'enorme variabilità interindividuale che caratterizza le manifestazioni sessuali ci introdurrà allora a quanto di latente in esse è racchiuso delle strutture profonde del singolo individuo.

*Ecco gli interrogativi che le coppie dovrebbero porsi:*

### **1. Che tipo di coppia abbiamo strutturato?**

Propongo una classificazione, tra le tante utilizzate, per cercare di sintetizzare le varie possibilità di unione:

- ✓ **COPPIA SIMBIOTICA:** i due partners vivono in simbiosi e nella coppia non ci sono spazi di autonomia personale. Questo è il tipo di coppia tipico dell'adolescenza che, se dura anche in età adulta impedisce ai due partners una vera maturazione, C'è un alto rischio di comportamenti immaturi che possono portare facilmente ad una crisi coniugale.
- ✓ **COPPIA COMPLEMENTARE:** in questo tipo di coppia i bisogni opposti si compensano. Ad esempio lui timido-lei estroversa, lui forte-lei debole ecc. E' una coppia che resiste di più alle crisi grazie alla inter-dipendenza (mutuo soccorso) che si crea tra i due partner.
- ✓ **COPPIA SIMMETRICA:** i due partners sono in simmetria fra di loro, il che significa che sono troppo simili e per questo sono sempre in competizione e spesso ostili perché lavorano entrambi per affermare la propria superiorità. Questo atteggiamento ha frequenti ripercussioni sulla vita sessuale della coppia.
- ✓ **COPPIA EDIPICA:** i due partners si sono scelti perché hanno visto nell'altro/a l'immagine del genitore di sesso opposto e dunque si tratta, in un certo senso, di una relazione a tre: io, tu-come-sei, tu-come-ti-vorrei. La relazione con il coniuge diviene spesso una sorta di transfert laterale della relazione edipica.
- ✓ **COPPIA NARCISISTICA:** il/la partner viene scelto/a perché rappresenta un'immagine di ciò che si è stati in passato, di ciò che si vorrebbe essere, di ciò che si è. Apparentemente si ama l'altro/a, in realtà si ama se stessi. La vita sessuale è spesso terreno di conflitto. [rischio quan-

do ricorrono alla fecondazione artificiale e scoprono che la tecnologia non “risolve” sempre le difficoltà relazionali].

Molto spesso i due coniugi non sanno riconoscere a che tipo di coppia appartengano e quindi quali siano per loro i maggiori rischi che debbono tenere presenti.

Il conflitto coniugale si manifesta quando cambiano le condizioni iniziali e sopravvengono situazioni che mutano la precedente dinamica di coppia. A volte ciò accade quando affiorano in un partner delle psicopatologie o delle malattie invalidanti o vi sono tracolli economici o qualche forma di stress. Oppure si verifica la fine della “*maritalis affectio*” e questo può comportare delle crisi esistenziali (“Non provo più nulla”, “Ormai siamo come fratello e sorella”).

Quando il *ménage* non funziona più, ogni situazione sgradevole diventa oggetto di recriminazioni e un pretesto per nostalgie e paragoni col passato. Una facile tendenza alla separazione può talvolta nascondere una personalità narcisista con scarsa propensione al sacrificio e alla rinuncia (ad es., separazioni dopo la nascita del primo o del secondo figlio).

La personalità narcisistica raramente “Apprende dall’esperienza” – come insegna Bion - e dopo aver cambiato partner si ritrova molto presto invischiata nelle stesse difficoltà del rapporto precedente. Egocentrismo, narcisismo e problemi emotivi si ripresentano nella nuova relazione per portare ad un nuovo fallimento.

## **2. Abbiamo l’abitudine di riflettere sull’andamento della nostra vita intima?**

Il più delle volte dai partner non traspare il disagio presente nell’ambito della vita sessuale e non è facile capirlo dall’esterno. Nemmeno le scienze sociali e la fenomenologia sono in grado di dare informazioni corrette su come dovrebbe essere una buona intimità di una coppia. Spesso i partner cercano d’apparire in società come se non avessero “problemi di quel tipo”, sicché è difficile, se non impossibile, interpretare ciò che accade nella loro vita intima. Lo si viene a sapere spesso solo quando i due pongono fine al loro rapporto.

La passione amorosa è un legame appagante; ma quando diventa un’ossessione egocentrica può trasformarsi persino in odio e provocare tragedie. Infatti non bisogna illudersi che un grande amore sia immune da *defaillance*. Anche gli affetti più teneri possono andare in frantumi, se non si sono instaurati legami maturi e sinceri. Il segreto è di non stancarsi di riflettere e confrontarsi sulla “salute affettiva” della coppia in termini sessuorelazionali.

## **3. Abbiamo una buona familiarità con l’aggressività e come gestiamo i nostri conflitti?**

Oggi le unioni sono più instabili perché la società non ha più il “controllo” dell’indissolubilità del matrimonio, e così persino una “lieve ferita psicologica” può portare alla rottura. Di conseguenza i **partner sono più cauti in fatto di litigi**. Il conflitto esplode soprattutto quando nel vivere quotidiano si delinea un’aperta opposizione tra le personali predilezioni dei partner e ognuno di essi percepisce con “irritazione” la “mancanza di rispetto o di libertà individuale” che, col proprio modo di fare o di pensare, gli manifesta l’altro.

Freud sosteneva che l’importante è riconoscere il conflitto e farlo proprio; spesso le coppie, invece di “attraversarlo”, lo evitano e arrivano, così, ad un punto di non ritorno in cui si perde la familiarità con l’aggressività e inizia un graduale allontanamento l’uno dall’altra.

## **4. Che rapporto abbiamo con la competizione?**

I motivi che possono portare la coppia a perdere l’abituale intimità sono variegati e a volte anche i più strani. Quando nella coppia vi è **competizione**, si produce una rivalità nevrotica e i successi del partner provocano dissapori che si ripercuotono sulla relazione. Molte persone a causa dei successi del partner, diventano aggressive e intrattabili. La coppia formata da individui creativi, purtroppo, spesso va in crisi, perché in essi l’affermazione di sé, il più delle volte, è più forte dell’amore. Spesso anche il compromesso, cioè l’essere uniti per necessità o per opportunità, ma senza né simpatia né amore, corrode la coppia: infatti dal compromesso a volte, nascono drammi che corrodono i rapporti e fanno vivere nel grigiore. Nella maggior parte dei casi, una mancanza di sintonia produce

una greve “sopportazione” che finisce col cancellare il sorriso e spegnere gli entusiasmi dei partner. Nella coppia competitiva riveste un ruolo importante anche la posizione occupata all’interno della fratria dei due partner. Una sorella maggiore di fratelli più piccoli instaurerà con un coniuge, ultimogenito di una serie di fratelli, un rapporto coniugale diverso tra quello che si realizzerà tra due figli unici.

### **5. Sappiamo riconoscere i confini tra l’amore per se stessi da quello per l’altro?**

Questa domanda è una delle più importanti in un’epoca in cui ha il predominio una ideologia pseudoliberalizzante che prevede “Se questa cosa mi piace vuol dire che posso farla perché è giusta e mi farà bene!”.

Lopez e Zorzi, una coppia di psicoanalisti, dicono che non si può parlare d’amore se non si parla anche di narcisismo e soprattutto se non si chiarisce a fondo la differenza tra un sano amore di sé, consapevole del valore e del “sacro” in ognuno di noi, e il narcisismo *luciferino*, immaturo e vampirizzante.

Nel rapporto d’amore, ad esempio, l’unidirezionale dedizione eccessiva verso il partner può nascondere la proiezione su di lui del proprio narcisismo vampirizzante e la necessità di mantenere per sé il ruolo di oblativo datore d’amore, oppure il valore riconosciuto al partner può seguire le capricciose evoluzioni del valore dato a se stessi, come fosse uno specchio (lo specchio di Narciso!) e ancora è possibile amare soltanto chi fugge, come se l’essere ricambiati implicasse, sull’onda della svalutazione di sé, la perdita di valore del partner stesso.

Attualmente sono sempre più frequenti le tendenze regressive a restare “al di qua” dello slancio amoroso che richiede un impegno reciproco mantenendosi nella indeterminazione e nella inconsistenza relazionale in funzione di un ideale (narcisistico) di eterna, intonsa, perfezione.

Gli autori identificano nel *modello della complessità*, nel *paradigma dell’et et*, laddove l’Io Ideale, portatore delle istanze positive ed emancipative sane del Super Io, afferma e guida l’integrazione tra principio di realtà e principio di piacere, tra amore e narcisismo, tra sé e l’altro, tra spinte regressive e spinte evolutive, fino a riscattare la “forza perdurante dell’amore” che consiste “nella dedizione al compito-piacere di perfezionare se stessi e la qualità del rapporto reciproco”.

Una relazione matura della coppia rimane allora un sogno o può essere realizzato: “un amore perdurante, fertile, generativo, brioso e fecondato dall’umorismo?”.

### **6. Riusciamo a percepire un “Sé coniugale” oltre a quello individuale?**

La coppia deve avere occasione di percepire l’esistenza di un “Sé Coniugale” (dimensione dell’inconscio di coppia) caratterizzato da quell’area intermedia tra il Sé dei due partner. Lo spazio del “buon” narcisismo presente nel Sé coniugale rafforza l’unione della coppia: ognuno dei due partner beneficia e gode dei successi narcisistici dell’altro.

## **La conflittualità nella vita coniugale**

Una armoniosa e appagante vita sessuale si realizza se non ci sono importanti ragioni di conflittualità. I principali motivi per cui le coppie litigano sono tre:

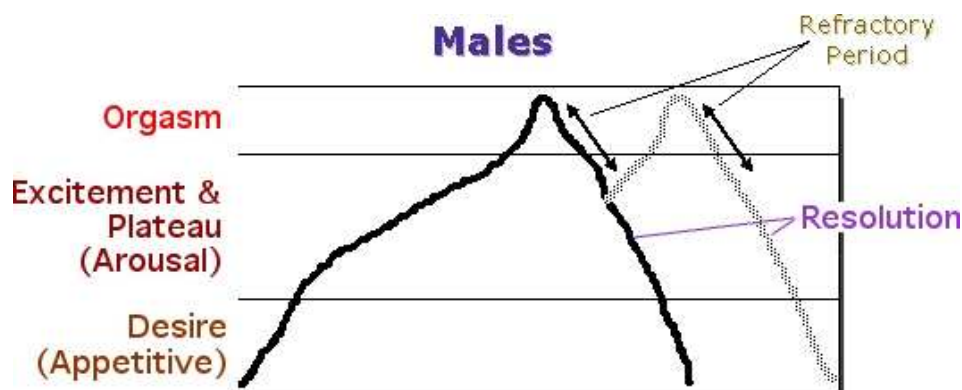
- **L’educazione dei figli**
- **I motivi economici**
- **La vita sessuale**

Per quanto riguarda l’educazione dei figli come causa di conflittualità, questa si è senz’altro ridotta negli ultimi anni, da quando cioè le coppie (quasi sempre ormai costituita da lavoratori) delegano alle istituzioni (alla scuola in particolare) l’educazione dei propri figli. Questo fenomeno spiega l’incredulità di tutti quei genitori che scoprono che il figlio – diventato adolescente – fa parte di un clan di “bulli” o utilizza stupefacenti, ecc. In queste situazioni la coppia genitoriale può compattarsi narcisisticamente attaccando la scuola o altre agenzie educative come colpevoli delle problematiche

del figlio oppure il fallimento del figlio può essere sentito come una “ferita narcisistica” dai genitori e ognuno accusa e colpevolizza l’altro. Spesso il “*mito familiare*” di ogni genitore rappresenta il paradigma corretto da seguire per una buona educazione dei figli e questo spiega le frequenti crisi coniugali direttamente proporzionali alle differenze socioculturali e di provenienza (anche geografica) dei due partner. Ogni genitore, infatti, va a “cercare” le regole educative nel proprio bagaglio socio-familiare considerandole le migliori, ma, solitamente, sono molto diverse da quelle del partner!

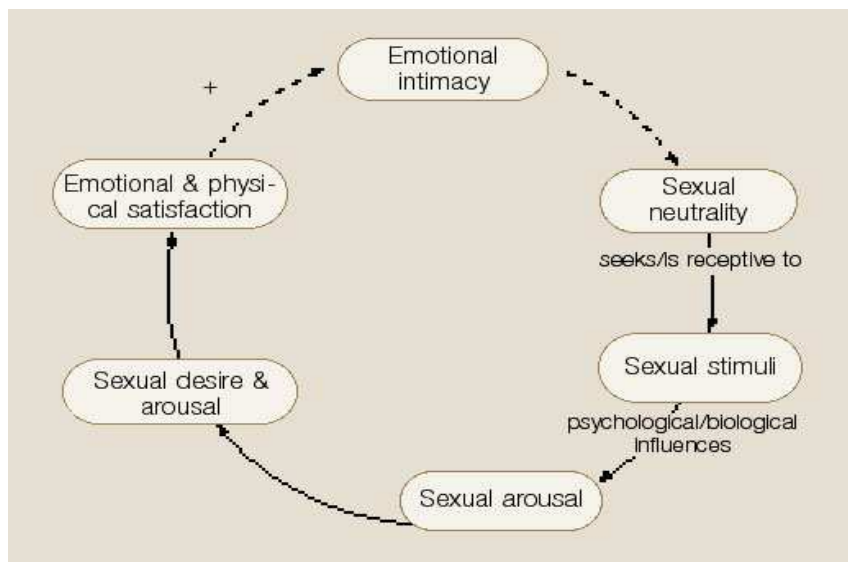
I motivi economici sono spesso frutto di una differente concezione sull’utilizzo dei soldi, della gestione del bilancio familiare, della scelta di come utilizzare il tempo libero o di come organizzare le vacanze. Non mancano, infatti, le testimonianze di persone (più spesso donne) che riferiscono la fine di una relazione coniugale anche lunga quando il marito non riduce il tempo libero per dedicarsi ad attività come le partite di calcetto con gli amici o passare le domeniche correndo in bicicletta con associazioni di ciclisti!

Concentriamoci, infine, sulla vita sessuale e su cosa accade dopo qualche tempo che due coniugi convivono.



Nel 2001, Basson del Centro di Medicina sessuale della Columbia britannica di Vancouver, in Canada, ha costruito un modello non lineare della risposta sessuale femminile, utile quando un disturbo del desiderio sessuale viene lamentato dalla donna all’interno della coppia stabile. Sostiene la psichiatra canadese che nella coppia stabile la “spinta” al rapporto non viene tanto dal desiderio della donna, inteso come fantasie e/o eccitazione mentale per sè, ma come recettività per ***bisogno di intimità emotiva***, cui poi corrisponde un’eccitabilità anche sessuale (ossia una disponibilità a spostarsi dalla “neutralità”) se la relazione è soddisfacente.

Il modello alternativo di Basson include la motivazione, le stimolazioni sessuali, i fattori co-influenzanti biologici e psicoaffettivi e la soddisfazione.



## **Aspetti apparentemente meno importanti, ma che a volte possono diventare sostanziali e condizionare l'armonia affettiva e sessuale**

- **La consapevolezza delle differenze dell'espressività motorica o della psicomotilità tra i due partecipanti alla coppia**

Non si possono sottovalutare – per scoprirlo solo in un secondo momento – le differenze di “vitalità” tra i membri di una coppia. Occorre averne la precisa consapevolezza e sapere cosa questo potrà comportare: interessi diversi, scelta di vacanze che consentano ad ognuno dei due di manifestare il proprio livello di psicomotilità, saper gestire la gelosia ....

- **Possedere la consapevolezza che siamo in un momento di “adolescenziazione” della società e cosa questo può comportare nella vita di una coppia**

La dilatazione parossistica della durata dell'adolescenza indica che l'intera società si sta “*adolescenzizzando*”, questo vuol dire che anche gli adulti possono presentare tutta una serie di espressioni comportamentali tipiche dell'età adolescenziale.

Importante conoscere alcune analisi sociologiche come, ad esempio, quella formulata da Zygmunt Bauman, che sostiene: “La società degli individui è una società di persone sole e isolate, che hanno paura di non avere le caratteristiche giuste per ottenere successo”; questa affermazione può essere trasferita anche ai partner: soli e isolati all'interno della coppia.

Bauman, nei suoi studi, riflettendo sulla cosiddetta “crisi postmoderna” della società occidentale, parla di incertezza, dispersione, frammentarietà, sgretolamento del tempo, individualismo, perdita dei valori durevoli. Nella costruzione delle gerarchie di influenza la “**notorietà**” si è sostituita alla “fama”. La “**visibilità pubblica**” pertanto ha rimpiazzato, ad esempio, le “credenziali accademiche”. È il tempo della “**mediocrazia**”. Nelle scelte personali la parola chiave è “**adesso**”.

### **Come interferiscono questi cambiamenti all'interno della coppia?**

Bauman prende lo spunto da Freud de “Il disagio della civiltà”, per sostenere che la civiltà è il frutto di un *compromesso* tra spinte diverse, tra il tentativo di affermare la necessità di una *individuale soddisfazione e le esigenze poste dalla società*. Queste ultime hanno l'effetto di offrire al singolo una maggiore sicurezza a scapito però di una minore libertà o, meglio, di una limitazione del soddisfacimento soggettivo: **non c'è guadagno senza perdita**. Oggi il disagio è cambiato e la civiltà non offre più sicurezze ... Si potrebbe dire che abbiamo **guadagnato in libertà e perso in sicurezza**. O meglio, secondo la terminologia freudiana, che vi è stato un ribaltamento: prima era il “**principio di realtà**” a porre restrizioni al “**principio di piacere**”, ora è il “**principio di realtà**” a doversi difendere da un “**giudice**” che è il “**principio di piacere**”.

- **Avere consapevolezza di quella particolare dimensione emotiva che può strutturarsi in una relazione coniugale: il senso di inadeguatezza**

Raymond Cahn, psicoanalista, già presidente della Società Psicoanalitica francese, afferma che ciò che sembra peculiare al mondo attuale è il fatto che la **paura di non essere all'altezza** ha preso il posto dei sensi di colpa. Il senso di angoscia non viene più affrontato con un lavoro mentale, ma viene ridotto solo attraverso il sostegno concreto di ‘oggetti’ o della realtà esterna, mediante la **valorizzazione del proprio corpo** o dei **comportamenti** secondo il culto della prestazione, della padronanza tecnica, della riuscita tangibile in qualunque campo.

Il rischio – conclude Cahn - è che queste esigenze narcisistiche finiscano per imporsi alla totalità della mente, fino ad **eclissare il ruolo dei limiti e dei divieti**. In aggiunta all'analisi sociologica anche quella psicoanalitica può spiegare tante disinvolute decisioni di abbandonare il coniuge per un altro più giovane, più ricco, più disponibile, senza figli, ...

Prevale oggi la funzione dell'Io ideale e stiamo assistendo al tramonto del “buon vecchio Super-Io” fautore di sensi colpa e di sano spirito di “riparazione” ... siamo entrati da tempo nel regno del “Cosa c'è di male?!”

- **Tenere presente che in certi casi possono esserci rischi più estremi legati alla comparsa di una fenomenologia psicopatologica all'interno della vita di coppia.**

Nella attuale cultura diffusa non è così raro che alcune persone definiscano "borderline" alcune loro attitudini a loro dire "originali".

Se è vero che queste affermazioni, qualora diventino luoghi comuni, rischiano di banalizzare la reale situazione di chi veramente soffre di un disturbo Borderline, è altrettanto vero che la diffusione del termine per altri usi ha il potere di attutire il senso di estraneità e distanza che le categorie psicopatologiche spesso suscitano.

Un paio d'anni fa hanno fatto una trasmissione televisiva, diretta da Alessandro Haber, intitolata: "BORDERLINE", che di tutto si occupava fuorché di patologie psichiatriche. Il programma descriveva con pregnanza quegli stili di vita sociali "di confine" che la società contemporanea continuamente produce e che, dal punto di vista semeiologico, potrebbero essere ricondotti alla sintomatologia di alcuni quadri Borderline.

Qual è, d'altronde, la differenza "sostanziale" tra la pratica del *cutting* di un paziente Borderline e la pratica del piercing, oggi così diffusa (*tralascio i tatuaggi perché risulterei bacchettone*), e che consiste nel ricoprire il proprio corpo di chiodi? Può, quest'ultima, considerarsi solo una sublimazione dell'altra? Eppure all'interno del dialogo di molte coppie la scelta non condivisa di tatuaggi, piercing, o altre interventi corporei arriva ad essere motivo di crisi profonde nel loro rapporto.

## Prenderemo in esame alcune caratteristiche dell'amore...

Prenderemo in esame alcune caratteristiche dell'amore con la finalità di capire che maggiormente lo si conosce più si riuscirà a prevenire crisi gravi e irrimediabili.

### ➤ Le ipotesi biologiche dell'innamoramento

La psichiatra Donatella Marazziti dell'Università di Pisa ha condotto una ricerca in cui, notando che la passione amorosa, soprattutto nelle fiammate iniziali, si caratterizza dal pensare in modo continuativo ad una persona, *paragona l'innamoramento ad un disturbo ossessivo-compulsivo*.

A riprova di tale ipotesi la Marazziti, ha trovato che il livello di serotonina negli "innamorati freschi" è del 40% più basso della norma: in pratica gli innamorati avrebbero la stessa carenza che si riscontra analizzando i livelli di serotonina nelle persone affette da *disturbi ossessivi compulsivi*. L'aspetto biologico dei sentimenti è stato studiato da vari punti di vista e si è potuto appurare che esso è regolato da meccanismi stimolati da neurotrasmettitori come la serotonina e l'ossitocina.

Nella mia pratica clinica utilizzo a volte questa ricerca per sollecitare il coniuge che *falls in love* di attendere i tempi necessari perché l'episodio "psicopatologico" termini (solitamente entro i 6-7 mesi) prima di decidere di intraprendere una separazione coniugale.

### ➤ Tipi di amore e amore maturo

In questo approccio, più legato alla ricerca empirica, è sottintesa *l'idea che molto spesso le relazioni falliscano perché la scelta è stata fatta in base a quello che conta di più nell'immediato e non a quello che conta di più nel lungo periodo*.

**Sternberg**, Professore di psicologia e pedagogia a Yale, ha teorizzato, suffragato da alcune sue recenti ricerche, un *concetto di amore completo*, sulla base di tre componenti fondamentali: *l'impegno* come componente cognitiva, *l'intimità* come componente emotiva e *la passione* come componente motivazionale dell'amore. Si può visualizzare



l'amore come un triangolo in cui quanto maggiori sono impegno-intimità-passione, tanto più grande è il triangolo e più intenso l'amore.

Da questa teoria scaturisce una tipologia collegata alla combinazione dei tre diversi fattori, dando luogo ad otto possibili tipi di relazione.

1. "l'assenza di amore": tutte e tre le componenti mancano; è la situazione della grande maggioranza delle nostre relazioni personali, casuali o funzionali.

2. la "simpatia". C'è *solo l'intimità*, si può parlare con una persona, parlare di noi, ci si riferisce ai sentimenti che si provano in una autentica amicizia e comporta cose come la vicinanza, il calore umano (ma non i sentimenti forti della passione e dell'impegno).

3. "l'infatuazione": quando c'è *solo la passione*. Quell'amore a prima vista che può nascere all'istante e svanire con la stessa rapidità. Vi interviene una intensa eccitazione fisiologica, ma *senza intimità o impegno*. La passione è come una droga, rapida a svilupparsi e rapida a spegnersi, brucia alla svelta e dopo un po' non fa più l'effetto che si voleva: ci si abitua, arriva l'assuefazione.

4. "L'amore vuoto" è il quarto tipo di relazione, dove *l'impegno è privo di intimità e di passione*: tutto quello che rimane è l'impegno a restare insieme. Un rapporto stagnante che si osserva talora in certe coppie sposate da molti anni: un tempo c'era l'intimità, ma ormai non si parlano più; c'era la passione, ma anche quella si è spenta da un pezzo.

5. "L'amore romantico" è una *combinazione di intimità e di passione* (tipo Giulietta e Romeo). Più di una infatuazione, è vicinanza e simpatia, con l'aggiunta dell'attrazione fisica e dell'eccitazione, ma senza l'impegno, come un'avventura estiva che si sa che finirà.

6. "Amore fatuo" è quello che comporta *la passione e l'impegno, ma senza intimità*. E' l'amore da fotoromanzo: i due si incontrano, dopo una settimana sono fidanzati, e dopo un mese si sposano. S'impegnano reciprocamente in base all'attrazione fisica, ma dato che l'intimità ha bisogno di tempo per svilupparsi, manca il nucleo emotivo su cui può reggersi l'impegno. E' un tipo d'amore che di solito non dà buon esito nel lungo periodo [*è il tipo d'amore su cui si basano le agenzie matrimoniali*].

7. "Sodalizio d'amore" è chiamato un rapporto *d'intimità e impegno reciproco, ma senza passione*. E' come un'amicizia destinata a durare nel tempo. Quel tipo d'amore che spesso si osserva nei matrimoni dove l'attrazione fisica è scomparsa.

Infine quando **tutti e tre gli elementi si combinano** in una relazione, abbiamo:

8. "amore perfetto o completo". Raggiungere un perfetto amore, dice quest'autore, è come cercare di perdere un po' di peso, difficile ma non impossibile; la cosa davvero ardua è mantenere il peso forma una volta che ci si è arrivati o tenere in vita un amore completo quando lo si è raggiunto. E' un compito aperto, non una tappa raggiunta una volta per tutte. In questa visione, **l'indice più valido per predire la felicità di una relazione** è dato dalla *consonanza tra triangolo ideale passivo* (i sentimenti che si desiderano dall'altro) e il *triangolo percepito* (i sentimenti che si presuppongono dall'altro). La relazione tende a finir male se non c'è corrispondenza tra quello che si vuole dall'altro e quello che si pensa di riceverne: chiunque ha amato senza essere ricambiato altrettanto, sa quanto può essere frustrante. Alle volte si potrebbe consigliare di ridurre le proprie aspettative e diminuire il proprio coinvolgimento: ma è un consiglio difficile da seguire.

**La gente è davvero così stupida - si chiede Sternberg - da fare sempre la scelta sbagliata? Probabilmente no: il fatto è che sceglie troppo spesso in base a quello che conta di più nell'immediato. Ma quello che conta nel lungo periodo è diverso: i fattori che contano cambiano, cambiano le persone e cambiano le relazioni.**

Nella ricerca fatta sui fattori che tendono a diventare più importanti con l'andare del tempo, si sono rilevati questi tre:

- ❖ la disponibilità a cambiare in funzione delle esigenze dell'altro
- ❖ la disponibilità ad accettare le sue imperfezioni
- ❖ la comunanza di valori, specie quelli religiosi.

Queste sono cose che è difficile giudicare all'inizio di una relazione: l'idea che l'amore vinca tutti gli ostacoli è molto romantica, ma poco reale. Quando si devono prendere delle decisioni, quando arrivano i figli e si devono fare alcune scelte, una cosa che sembrava poco importante, lo diventa. Altri fattori invece nel lungo periodo diventano secondari: come l'idea che l'altro sia "interessante" (all'inizio c'è il timore che se cala l'interesse la relazione svanisce). In realtà quasi tutto tende a *diminuire col tempo* (nelle coppie studiate statisticamente): calano *la capacità di comunicare, l'attrazione fisica, il piacere di stare insieme, gli interessi in comune, la capacità di ascoltare, il rispetto reciproco, il trasporto romantico...* può essere deprimente, ma è importante fin dall'inizio sapere che cosa aspettarsi col tempo, avere aspettative realistiche circa quello che si potrà ottenere e quello che finirà con l'essere più importante a lungo andare.

## COSA FARE ALLORA PER MIGLIORARE UN RAPPORTO DI COPPIA?

Sternberg propone un ultimo triangolo: quello dell'**azione**. Spesso c'è un bel salto fra pensiero, sentimento e azione. Le nostre azioni non sempre rispecchiano i nostri sentimenti, per cui può essere utile sapere quali atti sono specificamente associati alle varie componenti dell'amore.

La **passione** richiederà il contatto fisico, la sessualità, la varietà e non la monotonia dei comportamenti sessuali. L'**intimità** richiederà la comunicazione dei propri sentimenti interiori, l'offerta del sostegno emotivo, la condivisione del proprio tempo e delle proprie cose. L'**impegno**, infine, comporterà il matrimonio, la fedeltà, la capacità di superare i momenti difficili, la capacità di trovare **un valido compromesso** nelle diverse legittime esigenze ed aspirazioni.



E' importante *esprimere l'amore nei comportamenti* perché il modo in cui ci comportiamo plasma i nostri modi di pensare e di sentire, forse non meno di quanto ciò che pensiamo e proviamo plasma le nostre azioni. Senza espressione anche il più grande amore può morire.



## **Conclusioni**

La migliore garanzia per riuscire ad attraversare le fasi dell'esistenza, mantenendo una buona vita amorosa e sessuale, è data dalla capacità di entrambi i partner di conoscere gli aspetti di immaturità e di narcisismo dell'altro e di possedere un'idea di cosa voglia dire essere una persona matura avendo una sincera consapevolezza del proprio livello di maturità.

Conoscere a che tipo di coppia si appartiene può consentire di prevenire incomprensioni e crisi profonde e, infine, secondo i suggerimenti di Sternberg sapere cosa vuol dire "amore maturo" senza confonderlo con altre espressività amorose può aiutare a superare momenti critici cercando di vincere la "scommessa" che la vita coniugale comporta.

## **Bibliografia**

Bion W. R.: "Apprendere dall'esperienza", Armando editore, 1996.

Capodieci S.: "L'età dei sentimenti", Città Nuova, 1996.

Eiguer A., Ruffiot A., Berenstein I., Puget J., Padron C., Decobert S., Saule M.: "Terapia psicoanalitica della coppia", Borla, 1986.

Lopez D., Zorzi L.: "Narcisismo e amore. La teoria della complessità, dell'et-et e della distinzione", Colla editore, 2005.

Sternberg R. J., Barnes M.L.: "La psicologia dell'amore", Bompiani, 2002.