

RUBRICA - **L'amore cambia? Come? E perché?** Esiste un modo per "fermarlo" e mantenerne stabili gli effetti all'interno della coppia? In rapporto a che cosa, ad un certo punto, l'amore "finisce" (o così sembra)?

Non esiste tema su cui si sia scritto di più, nella storia dell'uomo, quanto dell'amore e delle sue infinite manifestazioni. Ed è comprensibile: si tratta della **variabile più importante in vista del benessere** sia a livello individuale (amore e felicità vanno quasi sempre a braccetto) che collettivo (la preservazione di una comunità si regge sull'amore che passa di generazione in generazione, attraverso l'accudimento dei piccoli). Dalle statue del neolitico studiate da Marija Gimbutas alla mitologia greca, dagli insegnamenti della morale cristiana alle teorie contemporanee dell'affettività, l'amore è sempre al centro della scena. Tant'è che lo psichiatra tedesco Peter Lauster ha intitolato il suo libro di maggior diffusione, molto letto anche in Italia, **"L'amore è il senso della vita"**.

Ma, in una coppia, come si evolve l'amore? Come e perché, talvolta, entra in crisi mettendo in discussione un rapporto e un'intera storia di vita?

Ovviamente, in questo contesto è impossibile anche solo abbozzare un tentativo di risposta o provare a chiarire meglio la domanda. Ciò su cui ci limitiamo a soffermarci sono **due pregiudizi** molto diffusi nel senso comune, che spesso confondono le idee e rendono difficile un percorso di recupero (laddove ha senso farlo) all'interno della coppia. Il primo di questi pregiudizi è che sia **possibile "fermare" un sentimento o una condizione a tempo indeterminato** e che se non interviene nulla di esterno a modificare l'equilibrio raggiunto, quel sentimento rimarrà sempre uguale a se stesso e il rapporto proseguirà su un binario saldo. In realtà ciò su cui tutte le scuole di pensiero concordano, a prescindere dall'orizzonte teorico di riferimento, è che nessun sentimento è stabile nel tempo. Tutto cambia, in rapporto a come si cresce, alle fasi della vita che si attraversano, alle "intemperie" emotive che intervengono a sconquassare l'equilibrio raggiunto, e via dicendo.

"Panta rhei", **"Tutto scorre"**, recita il citatissimo frammento di Eraclito. Soprattutto in amore e nelle relazioni di coppia. È quindi indispensabile **tenere sempre desta l'attenzione sui movimenti emotivi**, anche minimi, che si verificano all'interno della coppia: una vicinanza che, pian piano, diventa meno "calda" e complice, una comprensione reciproca che inizia a vacillare, senza nessun apparente motivo, un'attenzione che sfuma e viene meno. **Il rapporto di coppia ha bisogno di una continua "manutenzione"**, soprattutto nelle fasi più delicate: la nascita di un figlio, il momento di difficoltà di uno dei due membri della coppia, il cambio dei rapporti di potere legato a una promozione professionale, e via dicendo.

L'inerzia è una delle minacce più pericolose per la coppia. Qualsiasi fiamma, se non alimentata, si spegne perché esaurisce le proprie energie. Così è anche per la fiamma dell'amore, che cambia di intensità, luminescenza, colore, forza, nel corso della vita, ma che è sempre indispensabile alimentare. È dunque inappropriato dire, semplicemente, che **"l'amore finisce"** - e questo è il secondo pregiudizio su cui concentriamo la nostra attenzione - È forse più corretto dire che **"lasciamo che l'amore finisca"**, magari senza accorgercene, non intenzionalmente, subendo, a nostra volta, l'inerzia di cui cadiamo vittime.

Non dimenticate di fare e farvi regali, dunque. Regali voluti, pensati, desiderati. Diffidate dalle indicazioni generaliste del tipo: "Sì, ma non ho proprio bisogno di niente!". E invece no. **Di amore si ha sempre bisogno. E l'amore ha bisogno di regali (letteralmente, "oggetti degni di un re") e di gratuità.**

Dott. Enrico Bassani

Psicologo - Psicoterapeuta

Via Leonardo da Vinci 15, Lecco

<http://www.bassanipsicologo.it> - info@bassanipsicologo.it - tel. 338.5816257

[clear-line]

ARTICOLI PRECEDENTI

14 novembre - [Psicologia e Vita. La mia anima ha fretta](#)

19 ottobre - [Psicologia e Vita. "Devi prendermi per quello che sono!"](#)

23 settembre - [Psicologia e Vita. Occhio ai tranelli della psiche e del senso comune](#)

4 settembre - [Psicologia e Vita. Come si fa a "ritrovare l'energia?"](#)

16 luglio - [Psicologia e Vita. La noia, spiacevolissima occasione di rilancio](#)

21 giugno - [Psicologia e Vita. Notte prima degli esami...](#)

7 giugno - [Psicologia e Vita. I valori? Iniziamo a dar valore alle parole...](#)

23 maggio - [Psicologia e Vita. Dottore, devo comprare lo smartphone a mio figlio?](#)

1 maggio - [Psicologia e Vita. Liberi! Ma da che cosa?](#)

10 aprile - [Psicologia e Vita. La violenza psicologica: inadeguatezza e senso di colpa](#)

20 marzo - [Psicologia e Vita. Riconoscere e combattere la violenza nella coppia](#)

9 marzo - [Psicologia e Vita. La forza di andare fino in fondo...](#)

22 febbraio - [Psicologia e Vita. L'uso della forza nelle relazioni](#)

1 febbraio - [Psicologia e Vita. Santa Rabbia \(... da maneggiare con cura\)](#)

18 gennaio - [Psicologia e Vita. Accondiscendenza, falsa amica delle relazioni](#)

2 gennaio - [Psicologia e Vita. Regalatevi relazioni, e sarà un buon 2018](#)

2017

18 dicembre - [Psicologia e Vita. L'elisir \(psicologico\) di lunga vita](#)

5 dicembre - [Psicologia e Vita. Essere chiari con sé stessi \(2\)](#)

21 novembre - [Psicologia e Vita. Essere chiari e onesti con sé stessi](#)

7 novembre - [Psicologia e Vita. La felicità è sempre una conquista](#)

17 ottobre - [Psicologia e Vita. Come, quando e perchè si manifesta un sintomo](#)

2 ottobre - [Psicologia e Vita. La comprensione di sé... in pillole](#)

4 settembre - [Psicologia e Vita. Sindrome da rientro dalle vacanze? Che cosa nasconde?!](#)

26 luglio - [Psicologia e Vita. Il sottile confine tra accettazione e rassegnazione](#)

10 luglio - [Psicologia e Vita. Cos'è un attacco di panico?](#)

19 giugno - [Psicologia e Vita. Paura, ansia o attacco di panico?](#)

3 giugno - [Psicologia e Vita. La prima regola per non soccombere: darsi valore](#)

24 maggio - [Psicologia e Vita. Perdersi... nella relazione di coppia](#)

- 8 maggio - [Psicologia e Vita. Litigi e conflitti di coppia, istruzioni per l'uso](#)
- 26 aprile - [Psicologia e Vita. I segni dell'emotività non espressa](#)
- 10 aprile - [Psicologia e Vita. L'educazione emotiva](#)
- 27 marzo - [Psicologia e Vita. Come costruire un buon rapporto con vostro figlio](#)
- 13 marzo - [Psicologia e vita. Che cosa devo assolutamente dare a mio figlio](#)
- 27 febbraio - [Psicologia e vita. Come si fa a credere in sé stessi?](#)
- 13 febbraio - [Psicologia e vita. Cosa vuol dire "Ti amo"?](#)
- 30 gennaio - [Psicologia e Vita. Ecco come ci inganniamo minuto per minuto](#)
- 16 gennaio - [Psicologia e Vita. La paura che non si riesce a vedere](#)
- 28 dicembre - [Psicologia e Vita. "Alla ricerca della felicità"](#)
- 12 dicembre - [Psicologia e Vita. Scappa, scappa... ma che accadrà dopo?](#)
- 28 novembre - [Psicologia e Vita. Bicchiere mezzo pieno o mezzo vuoto?](#)
- 14 novembre - [Psicologia e Vita. Le emozioni non si giudicano](#)
- 1 novembre - [Psicologia e Vita. Emozioni o pensieri... chi detta legge?](#)
- 17 ottobre - [Psicologia e Vita. Come si diventa ciò che si è](#)
- 3 ottobre - [Psicologia e Vita. Dove si nasconde la salute?](#)
- 15 settembre - [Nuova rubrica per LN: "Psicologia e vita". "Psicologia della vita quotidiana"](#)