Come far funzionare una relazione. Intervista allo psicoterapeuta Angelo Collevecchio

Data: 11 ottobre 2024 | Autore: Luigi Cacciatori



Innamorarsi, essere ricambiati e mantenere vivo il desiderio di continuare ad alimentare l'amore fino al resto dei nostri giorni. Questo il sogno di molte persone, ma affinché una relazione sia solida e funzionante bisogna anche impegnarsi reciprocamente. Nulla sopravvive se non vi è rispetto e cura, non bastano il sentimento e la mera speranza.

Ne abbiamo parlato con il Dottor **Angelo Collevecchio**, psicologo, psicoterapeuta e sessuologo clinico.

Dottor Collevecchio, partirei dalla differenza tra innamoramento e amore. Spiegherebbe ai nostri lettori le due fasi?

"Definire una chiara distinzione tra queste due fasi è praticamente impossibile. Io le vedo come un continuum. Nella fase dell'innamoramento vi è la scoperta dell'altro. È una fase connotata da forte desiderio di vedersi, entusiasmo. In questa fase si tende a non percepire i difetti dell'altro o a dare loro meno importanza. Mi piace vedere l'innamoramento come una "illusione" cioè: vediamo l'altro ma lo percepiamo quasi perfetto. L'amore è un momento più maturo. Dall'entusiasmo quasi impulsivo si sostituisce un entusiasmo più progettuale. Le persone si confrontano con i difetti dell'altro. Quello che prima non si vedeva, ora si percepisce. Ed è in questa fase, che la comunicazione, la capacità di

trovare un compromesso e la progettualità sono fondamentali”.

In una relazione quanto è importante conoscere il mondo interno del partner?

“Non credo che sia possibile, ma quanto è utile alla relazione conoscere il mondo interno dell’altro? Durante le terapie di coppia spesso sento i partner dire: “conosco quello che vuole” oppure “ lo conosco come le mie tasche”. Queste sono frasi mi fanno rabbrividire perché significa che abbiamo perso il desiderio della scoperta. La realtà interna dell’altro non la possiamo conoscere pienamente. Questa consapevolezza ci deve spingere ad avere un atteggiamento di curiosità e apertura verso l’altro. Solo con un atteggiamento curioso e di scoperta possiamo cercare di capire cosa l’altro intende e non dare le cose per scontato”.

Molte persone danno per scontato che il partner abbia bisogno di frequenti dichiarazioni d’amore. Che importanza ha comunicare ed esprimere affetto e ammirazione?

“Qui si entra in un territorio molto complesso. Ognuno di noi ha un vocabolario affettivo, cioè delle modalità per comunicare e sentire l’amore e l’affetto. Alcune persone possono sentire il bisogno di dichiarazioni esplicite d’affetto, altre meno. La cosa importante è esplicitare serenamente cosa si desidera. Se una persona sente il bisogno di sentirsi dire “ti amo” spesso, lo può serenamente chiedere. Dall’altra parte c’è un individuo che può avere altre modalità comunicative. Nessuno è nel giusto o nell’errore. Siamo diversi”.

Cosa sono i rituali di contatto in una storia e quali sono gli effetti benefici

“Dobbiamo soffermarci sul significato di “rituali di contatto”. Questi termini possono avere tanti significati differenti e i rituali possono essere diversi da coppia a coppia. Esempi di rituali, per alcune coppie, possono essere un bacio al risveglio, cenare insieme, salutarsi per andare al lavoro con un abbraccio e via dicendo La relazione è incastro unico di due personalità uniche. Generalizzare può essere utile ma è molto limitante perché ci fa perdere la ricchezza della diversità”.

In ogni coppia possono esserci conflitti. Come andrebbero gestiti?

“Dobbiamo riflettere sull’origine dei conflitti. Il conflitto è lo scontro di due visioni differenti. Questa consapevolezza ci deve far vivere il conflitto come un momento di scoperta del punto di vista altrui. Se l’altro avanza delle idee è perché le crede vere. Il conflitto ci deve spingere a conoscere il mondo interno dell’altro. Invece di percepire la discussione come un attacco personale, la dobbiamo utilizzare come momento di scoperta dei pensieri e delle credenze altrui. Se assumiamo un atteggiamento curioso volto a capire l’opinione altrui, il conflitto diventa un momento di crescita per la coppia”.

Sogni e obiettivi di vita. In che modo si può supportare il partner per il raggiungimento di essi?

“La relazione è il luogo dove ci aspettiamo di ricaricare le energie e sentirci supportati. Essere aperti all’ascolto è fondamentale. Mettere da parte il nostro punto di vista per assumere quello dell’altra persona è utilissimo se vogliamo essere di sostegno. Un atteggiamento che è fondamentale evitare è la critica. Anche se non siamo pienamente d’accordo con il sogno altrui, cerchiamo di capirne le cause profonde e poi di esprimere il “nostro” punto di vista.

Come supportare l’altro? La cosa migliore è chiederglielo: “in che modo posso esserti d’aiuto?”. Questo è il modo migliore per sostenere la persona secondo la sua volontà”.

Alla base di una solida e duratura storia d’amore dovrebbe esserci anche un profondo legame di amicizia. Come nutrirlo e rafforzarlo?

“La complicità è fondamentale. Alle coppie che hanno perso questo aspetto io consiglio un esercizio semplice ma molto potente: trovare una attività da fare insieme con costanza. Do sempre una raccomandazione: deve essere un’attività nuova per entrambi. Non è utile iniziare un corso di ballo se uno dei partner è già un ballerino. Meglio sceglierlo se entrambi si è negati. Questo aiuta i partner a sperimentarsi insieme e migliora la complicità

Un altro aspetto da non dimenticare: il non prendersi troppo sul serio. Una risata avvicina moltissimo la coppia”.

Quali sono i veleni di un amore? Superare le crisi profonde è possibile?

“Il veleno principale, secondo me, è la mancanza di comunicazione. Senza una sana comunicazione le crisi sono continue e le più piccole discussioni si trasformano i grandi liti.

Grazie ad una sana comunicazione e al desiderio di avvicinarsi all’altro si possono superare anche le crisi più profonde”.

Il ruolo del sesso in una relazione?

“Ogni coppia vive il sesso a modo proprio. Ci sono coppie che hanno un bisogno costante di intimità, altre coppie che vivono serenamente senza questo aspetto. Sono dell’idea che ogni coppia ha il suo modo di vivere la sessualità. L’aspetto importante è che questo aspetto venga condiviso e non sia una imposizione unidirezionale, in quest’ultimo caso la coppia deve lavorare per capire come superare la differenza”.

Si ringrazia il Dottor Angelo Collevecchio

Luigi Cacciatori

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/come-far-funzionare-una-relazione-intervista-allo-psicoterapeuta-angelo-collevecchio/142532