

SCIENZA SENTIMENTALE

OK, LA PASSIONE NON DURA,
LO SAPPIAMO. E VA SOSTITUITA
CON L'INTIMITÀ. MA COME
SI PASSA DALLA PRIMA ALLA
SECONDA FASE, SENZA
TOGLIERE NULLA ALL'INTENSITÀ
DEL RAPPORTO? POSSONO
BASTARE 10 MINUTI AL GIORNO.
A PATTO DI USARLI BENE...

di **Laura Traldi**

PER L'AMORE

IL TEMPO





OROLOGIO ALLA MANO, quanto tempo serve all'amore? Il quesito suona tutto meno che romantico. Lontano anni luce da romanzi e film, nonché dai nostri sogni. E tuttavia, è sensato chiedersi: "Quanto tempo al giorno i due devono riservare all'amore per farlo durare a lungo?". Lo ha dimostrato una ricerca dell'Università di Oakland: durata 30 anni, ha coinvolto 400 coppie. «Sono rimasti insieme e si definiscono ancora felici i partner che hanno impegnato almeno 10 minuti al giorno in conversazioni significative», rivela la terapeuta Terri Orbuch, autrice dello studio, che lavora all'ateneo californiano e all'Istituto di ricerche sociali dell'Università del Michigan. Suona promettente: una manciata di minuti e via, innamorati come il primo giorno. Ma non è davvero così. Perché nei 10 minuti (da intendersi come quota minima) non sono comprese le conversazioni su logistica, pianificazione di attività per i figli, lamenti generiche su colleghi, trasporti e traffico.

«Spesso manca, nelle coppie avviate, quello che nella prima fase dell'amore abbonda: il tempo dedicato con curiosità all'altro, e la creatività che si impiega per renderlo felice, lo scambio "significativo" appunto», spiega Grazia Attili, docente di psicologia sociale alla Sapienza di Roma e autrice di *Cuore e Cervello* (ed Codice, 2017). La situazione di stallo che si crea non è sempre una colpa, però: piuttosto, è il risultato di un processo chimico-biologico che si innesca quando andiamo a vivere insieme.

«L'innamoramento è dominato da ormoni come l'adrenalina, la noradrenalina, la feniletilamina e la dopamina. Sono queste sostanze a farci sentire perennemente eccitati, su di giri, attratti verso il partner», continua Attili. «Il piacere è così intenso da creare una dipendenza quasi fisica, essenziale per fini genetici, ovvero per portarci a produrre un altro essere umano. In questo primo momento, dedica tutto il nostro tempo all'altro ci viene naturale. Ma la chimica della passione (che non è un'invenzione, tant'è che grazie al neuroimaging oggi la possiamo vedere chiaramente su uno schermo) non dura: il cervello, semplicemente, non riuscirebbe a sostenerla. E così, dopo un periodo tra gli 8 mesi e i 3 anni, scatta la fase due. In cui il successo è direttamente proporzionale all'impegno».

Anche qui la "retribuzione" è ormonale, e arriva sotto forma di ossitocina, che dà quiete, serenità, rilassatezza. Il corpo la rilascia naturalmente durante gravidanza e allattamento, ma anche nell'orgasmo con una partner conosciuta (soprattutto per lui) e con le "coccole" e i ricordi della vita passata insieme (per lei). «È provato che chi produce ossitocina affronta meglio l'impegno che segue la passione, mentre chi non riesce (per insicurezza personale o perché cresciuto in ambienti poco affettuosi) tende a vivere la fine della fase dopaminica come la fine dell'amore. E spesso interrompe il rapporto, alla ricerca di una nuova eccitazione di cui sente un'esigenza quasi fisica». Possibile che 10 minuti di "ginnastica sentimentale" bastino a sconfiggere la chimica? «Non penso che il tempo da dedicare

ATTIMO PER ATTIMO

Pochi minuti fanno la differenza: come impiegarli bene?

■ 10 secondi 3 volte al giorno per prepararvi.

Concentratevi sui momenti in cui vi sentite bene insieme, sulle piccole risate segrete e condivise. Non importa se sono episodi datati, l'importante è ritrovarli.

■ 30 secondi 4 volte al giorno per entrare in sintonia.

Identificate un gesto (una carezza, un sorriso) o una frase («Sei importante per me», «Sto bene con te...») che renda felice l'altro, e ripeteteli nei 4 momenti chiave della giornata: al risveglio, prima di uscire, al rientro, prima di coricarvi. Funziona anche fare piccole cose che contano per l'altro (chiedete a lui/lei quali, se avete dubbi): offrire una tazza di caffè, mettere a posto i piatti dopo cena...

■ 10 secondi ogni volta che serve, per ricordarvi che l'intimità e la fiducia nascono quando l'ansia (di lei, che teme la solitudine e la mancanza di affetto) e la vergogna (di lui, per cui il peggio è non sentirsi all'altezza) sono sotto controllo. Per ritrovare intimità, lei deve sentirsi amata e lui apprezzato.

■ 10 minuti al giorno per parlare: di qualsiasi cosa tranne che di figli, lavoro, impegni casalinghi e responsabilità di coppia. Preferite argomenti "aperti", cui non si risponde con un sì o un no ma guardandosi dentro. Esempi: «Hai ancora un sogno nel cassetto?», «Quand'è stata l'ultima volta in cui sei stato felice?», «Qual è il tuo viaggio ideale?», «Quale esperienza insieme vorresti rivivere?».

■ 2 secondi quando serve, per aggiustare l'atteggiamento con l'altro. Ci dev'essere curiosità, scoperta, apertura, ascolto. Niente accondiscendenza, cinismo, critica alla personalità (mentre è ok criticare il singolo avvenimento).

■ 6 secondi (almeno) 6 volte al giorno per abbracciarsi: all'inizio la cosa sembrerà forzata, ma il contatto fa "sciogliere" chiunque.

■ 15 secondi quando si sta per gettare la spugna.

Il gerontologo Karl Pillemer dice: «Il matrimonio è una disciplina non sempre facile. Ma quando funziona è qualcosa di meraviglioso, per cui vale la pena di lottare». *Consulenti: Terri Orbuch, terapeuta; Patricia Love e Steven Stosny (psicologi, autori di Come salvare il vostro matrimonio senza parlarne, ed Orme) e Karl Pillemer (gerontologo, autore di 30 lessons for loving, ed Hudson Street Press).*

alla relazione possa essere quantificabile a tavolino», continua Attili. «Ma di certo dovremmo impiegarne molto di più nella seconda fase - per produrre la preziosa ossitocina, che ci aiuta a stare insieme - che nella prima. Anche se non ci viene naturale. Bisogna accettare il cambiamento nella qualità del rapporto e le spinte incontrollabili dei neurotrasmettitori. Ma anche far funzionare la neocorteccia, cioè la capacità di giudizio, perché in questa fase più calma la relazione va portata avanti sulla base di decisioni razionali: la convinzione di essere con la persona giusta, di voler passare la vita con l'altro. Dimenticate il romanticismo, insomma, per essere felici: pensare che sia la magia a tenervi insieme è la strada verso il disastro. Non è chi ricorda il compleanno o mette le candele a cena che ama davvero, ma chi non manca mai nel momento del bisogno».

Come impiegare allora al meglio il nostro tempo, per affronta-



re l'arrivo dell'abitudine e il declino della passione? «Numerosi studi provano il ruolo cruciale dell'interazione nei primi momenti della giornata», dice la psicoterapeuta Camilla Larsen. «Investire anche solo 4 minuti nelle fasi clou (al risveglio e al rientro a casa dopo il lavoro) per confermare all'altro il nostro supporto e la propensione all'ascolto, crea fiducia e complicità, che favoriscono il rilascio dell'ossitocina. E regala ottimismo per il resto della giornata, perché le emozioni tendono a susseguirsi a catena». Lo stesso, secondo Larsen, è vero per i primi momenti di conflitto. «Il Gottman Institute di Seattle (che indaga e tratta i rapporti di coppia) ha identificato una correlazione tra le modalità di interazione e la durata del matrimonio, analizzando i primi 3 minuti di discussione tra 124 coppie di sposi novelli, poi seguiti per 6 anni. Sintetizzando: chi si lamenta di un comportamento specifico (anziché generalizzare), sopravvive; chi trasforma l'episodio in un giudizio negativo sul carattere dell'altro, negandogli quindi il supporto incondizionato, è destinato al divorzio».

«Quando c'è incomunicabilità, può bastare un solo minuto di conversazione vera e sincera per iniziare il riavvicinamento», conferma Luca Mazzucchelli, direttore di *Psicologia Contemporanea* e fondatore del canale YouTube *Parliamo di Psicologia*. «Bene imporsi un determinato tempo per interagire con l'altro, ma prima è necessario lavorare sul proprio atteggiamento. Innanzi tutto focalizzandosi su quello che funziona nella coppia, interiorizzandolo come una verità, e facendolo emergere nella

conversazione per generare un sentimento di gratitudine. E poi chiedersi sempre: cosa posso fare per rendere migliore la giornata dell'altro? È l'antico "dare prima di chiedere, senza aspettarsi nulla in cambio", e l'ottima notizia è che funziona, anche se a provarci è solo uno dei due, perché la coppia è un sistema la cui meccanica è fatta dalla somma delle parti, e ogni piccolo mutamento incide sul tutto. Questo significa che, oltre al tempo da passare insieme, è fondamentale anche quello vissuto separatamente: un po' dovrebbe essere dedicato a pensare con interesse sincero all'altro». Come quando si è agli inizi, e farlo è assolutamente naturale.

Ma cosa c'è ancora da scoprire dopo anni di convivenza? «Moltissimo, perché cambiamo di continuo, anche e soprattutto nel nostro modo di amare. Quello che viene a mancare, più che altro, è la curiosità. Anche qui, più che ricette, ci sono atteggiamenti da proporre, perché quello che inizia come un esercizio un po' forzato - in cui 10 minuti possono sembrare un'eternità - diventi un piacere intenso a cui nessuno dei due vuole rinunciare. Essere aperti e curiosi, quindi, e in atteggiamento di ascolto. Raccontare la propria giornata, soprattutto cosa si è provato davanti alle situazioni; affrontare tematiche di attualità che ci hanno colpiti: qualsiasi cosa funziona purché ci sia condivisione. L'obiettivo è arrivare a creare un archivio di nuove esperienze comuni, anche verbali, che rappresenti le fondamentali ritrovate della coppia. A questo punto, i 10 minuti prima interminabili non basteranno più, e si vorrà andare oltre». ■