

Fabiola Grispino

AMORE:
ISTRUZIONI PER L'USO

Una guida utile per un sano e maturo rapporto di coppia

Editrice | UNI Service

Fabiola Grispio, *Amore: istruzioni per l'uso*
Copyright © 2010 Editrice UNI Service, Trento
Via Verdi, 9/A – 38122 Trento
www.uni-service.it – editrice@uni-service.it

Prima edizione: novembre 2010, *Printed in Italy*
ISBN 978-88-6178-614-1

Le immagini sono tratte da opere di Chiara Giunta

Progetto grafico di copertina: 



www.uni-service.it

Novità - Catalogo - Acquisti on-line

INDICE

INTRODUZIONE	11
CAPITOLO I – L'ISTINTO SESSUALE	17
Freud e l'istinto sessuale	19
Fasi dello sviluppo affettivo sessuale	21
Le componenti dell'istinto sessuale	24
CAPITOLO II – L'AMORE	29
Amore passionale	32
Amore di compartecipazione	34
Amori imperfetti	34
La scelta del partner: dall'innamoramento all'amore	35
Le fasi dell'innamoramento	39
Il colpo di fulmine	44
Coppia: espressione dei sentimenti	47
I segnali dell'innamoramento	53
Amore non corrisposto	56
Amore via Web	59
Il partner ideale	62
L'anima gemella	65
CAPITOLO III – PAURA D'AMARE	73
Amore e paure	73
Ti voglio cambiare	84
Ti voglio salvare	87
CAPITOLO IV – I MODELLI GENITORIALI	91
Stili di attaccamento	94
La scelta	95
Il primo amore: i genitori	97
Non riuscire ad accettare il proprio ruolo sessuale	101
Conclusioni	103
CAPITOLO V – IL MATRIMONIO	107
Evitare un matrimonio a rischio	109
Complicità di coppia	119
Testimonianze	121

Consigli per una unione duratura	123
Sposarsi per amore	125
Evitare la violenza	129
Fare la pace	131
Questionario	133
CAPITOLO VI – PROBLEMATICHE DI COPPIA	139
Mancanza di comunicazione nella coppia	139
La noia e lo stress che affligge una coppia	147
Violenza nella coppia	149
Impotenza di coppia	153
Il fattore economico	156
Adattarsi troppo al partner	159
La distanza di un amore	161
Coppia e libertà	164
Il cambiamento nella coppia	168
Come fare funzionare un rapporto di coppia	171
CAPITOLO VII – GELOSIA E TRADIMENTO	187
La gelosia	187
Gelosia e patologia	191
Intervento per combattere la gelosia	194
Test: siete gelosi?	196
Attrazione fatale	198
Il tradimento	202
CAPITOLO VIII – FINE DI UN AMORE	215
Supereremo il mal d'amore?	219
Mi ama ancora... lasciarlo senza farlo soffrire	224
Non vedersi più... allontanarsi	226
Terapia di coppia	235
Decalogo dell'amore	236
CONCLUSIONE	239
Evochiamo l'amore	240
Test: amore o solo attrazione?	241
BIBLIOGRAFIA	247
RINGRAZIAMENTI	249

AMORE:
ISTRUZIONI PER L'USO

Una guida utile per un sano e maturo rapporto di coppia



Womanly, Litografia, cm. 37x50, 2005

*Brivido intenso, cavalcato in un solo istante,
toccando l'immenso.
Sento il fuoco e l'ardore di un forte dolore.
Dolore lontano e opaco in quel momento poco considerato.
Godi il presente mio cuore ardente,
annusando ogni angolo della sua mente,
senti il suo cuore presente,
canta felice di fronte alla selce scura e dura,
placando la sua ferma incuria.
Il paradiso ho sentito vicino,
come l'inferno sotto un tuo sorriso.
Corri da lei anima mia,
con la paura di indurmi a follia,
solo per te darei la vita mia.*

*Amare, Angelo Eterno
(Attore/Poeta)*

INTRODUZIONE

Il nostro viaggio nell'universo dell'amore e della vita ha inizio. L'amore è parte del percorso della nostra vita e della nostra crescita. Cerchiamo di usufruire al meglio le nostre potenzialità e concorrere al nostro benessere ed essere artefici in parte della nostra felicità.

L'amore può arrivare in modo inatteso, così come quando ci si imbatte occasionalmente in una persona con la quale si stabilisce un rapporto esclusivamente sul piano fisico, sessuale, per poi scoprire che quella persona è diventata la cosa più importante della nostra vita. Ed è proprio questo l'amore: un pensiero unico, un pensiero fisso, una meravigliosa ossessione, che fa perdere l'appetito ed il bisogno di dormire, che ci porta a trascorrere ore ed ore assorti in pensieri che riguardano sempre e solo la persona amata. Quando ci si sente molto innamorati, si crea un legame invisibile, ma profondo, con l'altra persona, che riesce dunque a cambiare e a stravolgere, spesso del tutto involontariamente ed inconsapevolmente la nostra vita.

Questo caos nel pensiero e nel comportamento della persona innamorata ha un nome: dopamina, un neurotrasmettitore cerebrale, fondamentale nel sistema delle ricompense, che viene attivato, dal sentimento dell'amore, così come dall'uso di sostanze, come la cocaina o la nicotina. E se l'attrazione sessuale è una pulsione potentissima, l'amore lo è ancora di più... Forse sbagliamo a considerare l'amore come una semplice emozione: esso è infatti una vera e propria pulsione, un istinto, visto che è molto difficile da controllare, regolato dal nostro sistema nervoso. Certo, non bisogna pensare che in una coppia di lunga durata l'amore si presenti sempre in maniera così travolgente: sarebbe difficile, se non im-

possibile, vivere con una persona che ha il potere, con il suo solo sguardo, con la sua sola presenza, di farci sentire un nodo in gola.

E questa forma di amore è vicina al sentimento di attaccamento che si sviluppa nei confronti di un'altra persona, un bisogno che tutti abbiamo sin dalla nascita e che, quando è appagato, ci infonde un senso di calma e di sicurezza, dandoci la forza e il coraggio di affrontare le sfide e le difficoltà della vita.

Tenersi per mano, guardarsi negli occhi, accarezzarsi, stare vicini, aumenta il livello di ossitocina, e ci fa sentire sempre più dipendenti, l'uno dall'altro. Quello che però più conta è che l'amore non solo allietta la nostra vita, ma ci migliora la salute. È provato che le persone sposate o che vivono felicemente insieme vivono più a lungo e in migliore salute dei single.

Questo piccolo manuale l'ho realizzato e scritto per trasmettervi tutto quello che dovete sapere per essere felici in due e per fare funzionare la vostra unione. Grazie alla mia professione di psicologa esercitata presso il Consultorio di un piccolo paese di provincia, ho avuto modo di trattare in diverse occasioni il tema sull'amore e sul rapporto di coppia (seminari, incontri individuali e di coppia).

Per me il contatto con le persone che giungevano al Consultorio, per risolvere i loro problemi di coppia, è stato fonte di emozione e riflessione. Creavamo dei gruppi di espressione e di ascolto in cui fuoriuscivano tutte le paure, le delusioni, le gioie, le storie, i vissuti di questa gente.

Ho avuto tempo per "osservarli", per parlare con loro nella quotidianità, per ascoltarli...

All'inizio del loro percorso, molti presentavano reazioni e comportamenti provocati da malesseri, torti subiti, rancori, contrasti ma poi, via via durante il percorso, i soggetti acquisivano risorse che gli conferivano maggiori competenze ritrovandosi così in compagnia di sentimenti e pensieri più propositivi, si sono potuti

meglio relazionare, capire e capirsi anche emotivamente ed affettivamente.

Ho deciso di racchiudere in queste pagine il mio pensiero, qualche testimonianza e tutti i presupposti psicologici che stanno alla base di un sano rapporto di amore.

Una guida utile che tutte le coppie dovrebbero leggere perché avventurarsi, oggi, in una relazione di coppia potrebbe comportare una sofferenza, angoscia e fallimento; il manuale arriva a fare un esame dettagliato di tutte le cause che, di solito, portano ad una rottura della coppia.

Un manuale che parte dall'istinto sessuale, passa ad esaminare i vari tipi di amore, le fasi dell'innamoramento, per soffermarsi poi su come fare durare a lungo l'amore ed i motivi che ne determinano la morte. Viene affrontato il tema del matrimonio e tutti i segreti per fare durare a lungo un'unione e salvare il vostro rapporto se è ormai in crisi.

Il rapporto a due non è fatto solo di amore o di sesso, ma è fatto anche di interessi comuni e di condivisione di idee sui problemi che riguardano la quotidianità.

Un'unione riuscita è un mix di tante cose: dialogo, comprensione, rispetto, elasticità mentale ecc.

Buona lettura