

È PROPRIO IL TUO TIPO GIUSTO?

Ok, gli opposti si attraggono. Ma non basta cambiare gusti e abitudini per fare funzionare una storia con un partner tanto lontano da te

Mi adatto o non mi adatto a lui (o a lei) per conquistarlo? Il film francese *Sarà il mio tipo?* e altri discorsi sull'amore, da pochi giorni nelle sale, gira intorno a questo dubbio tentacolare. Nello schermo si concretizza nella storia di un parigino snob, insegnante di filosofia trasferito in un liceo di provincia, e di una parrucchiera e madre single amante del karaoke e delle celebrities. Si "annusano", si frequentano, si lasciano trasportare dalla passione e cercano di entrare ciascuno nel mondo dell'altro (lei leggendo Kant e lui frequentando la discoteca), eppure non basta: le loro strade sono destinate a dividersi. Nella vita reale, invece, il dubbio si ripropone a ogni incontro tra un uomo e una donna che hanno poco – se non niente – in comune e si chiedono se cambiare gusti e abitudini può fare funzionare una storia tra poli opposti. «Se per amore s'intende pura passione concentrata sulla pienezza dell'istante, senza alcun progetto di durata, allora la risposta è sì», sostiene Fabio Gabrielli, filosofo, antropologo e preside della Facoltà di Scienze Umane dell'Università L.U.de.S. di Lugano (Svizzera). «Se, invece, amore vuol dire agire, cioè costruire una relazione sana e duratura, e i partner non hanno solide affinità fondamentali da cui

partire – come un pari livello di maturità psico-affettiva, valori condivisi e una medesima lettura del mondo – allora i tentativi di uniformarsi saranno per lo più infruttuosi».

Prove insostenibili

«All'inizio di una relazione, gli adattamenti che presuppongono il dover snaturare o rinnegare parti della propria personalità, del background, degli ideali, possono essere affrontati con slancio, entusiasmo e/o superficialità e, quindi, non costituire un problema», spiega lo psicologo e psicoterapeuta Andrea Carta. «Ma a lungo

Un libro per chiarirti le idee

Ti amo a patto che... tu riprenda a studiare e ottenga una laurea, frequenti solo i miei amici, la tua famiglia non metta piede in casa nostra. Ti amo se... dimagrisci, accetti la mia infedeltà... Chi non è abbastanza sicuro del proprio valore e ritiene di non meritare amore "a prescindere", si piega volentieri a richieste (o meglio, ricatti) del genere, perché pensa che la considerazione altrui si possa conquistare solo "pagandola". Credi sia il tuo caso? Fai questo test, tratto dal libro *Le 10 regole dell'amore* (FrancoAngeli, 16 €) di Sara

Eba Di Vaio, psicologa, psicoterapeuta e sessuologa clinica, e di Edoardo Ercoli, psicologo.

1) Prova a pensare alla tua coppia e scrivi un elenco di azioni che fai per compiacere il partner.
2) Concediti il tempo di comprendere la natura di ciascuna azione e domandati se gratificano anche te. Se la risposta è "no", stai vivendo una relazione sbilanciata dove tu non esisti. Sbagli, però, perché volerti bene è fondamentale per un coppia duratura!





Getty

GUARDA DENTRO DI TE

Vuoi una storia d'amore con la A maiuscola, nella quale i compromessi siano salutari e non schiacciati? Segui i consigli di Andrea Carta, psicologo.

Cerca di avere ben chiaro chi sei e cosa vuoi prima di intraprendere una relazione significativa.

Non aspettare di innamorarti per riflettere su te stessa: potresti non avere né il tempo né la lucidità mentale per farlo.

Se in coppia sei passiva e accomodante, probabilmente non sei abbastanza sicura del tuo valore.

Ritieni di non meritare amore "a prescindere", quindi cerchi di compiacere il partner adeguandoti a lui. Quindi, rafforza la tua autostima: trova spazi solo tuoi, riconosci le tue necessità e coltiva i tuoi interessi.

Per non essere l'unica fra i due che si adatta all'altro, impara a esprimere i tuoi bisogni, desideri, disagi, dubbi.

Non pretendere che il partner li colga al volo e che modifichi i suoi atteggiamenti di conseguenza. Dimentica sottintesi e allusioni e sforzati di esprimerti in modo esplicito, ma non aggressivo.

andare diventano insostenibili perché coinvolgono il livello più profondo della persona. Per esempio, lei andrebbe in vacanza in un resort di lusso, ma si accontenta del campeggio, che lui adora. Dal canto suo, lui va a messa con lei solo per farle piacere. Man mano la storia procede e la coppia si consolida – magari generando dei figli – è probabile che questi adattamenti si trasformino in divergenze insanabili: nel caso dell'esempio, lei arriverà a rinunciare alle ennesime vacanze in tenda piuttosto che portarci un neonato ed esporlo a disagi, mentre lui si rifiuterà di sposarsi in chiesa e di far battezzare il bimbo, rivendicando la sua laicità».

Serve elasticità solo nelle piccole abitudini

In sintesi: gli opposti possono attrarsi, ma probabilmente non faranno molta strada insieme. «Questo non esclude a priori che anche tra "diversi" l'amore può funzionare», commenta Carta. «Succede se i partner sono realmente disposti ad andarsi

incontro. E fanno partire un processo di adattamento reciproco, esprimendo uno sforzo che entrambi condividono per crescere e stare bene insieme. È solo quando cambiano tutti e due che la storia fiorisce, altrimenti se è sempre e soltanto uno che cede e si uniforma, la coppia cresce sbilanciata e non può stare in piedi a lungo», aggiunge Gabrielli. La fede in quell'amore, insomma, deve essere corroborata da una buona dose di elasticità. Soprattutto sulle abitudini "minori" ("mi piace leggere a letto, ma a te dà fastidio la luce accesa: per non rinunciarci, sto sul divano"). Un piccolo cambiamento che non snatura nessuno, ma che testimonia il rispetto per la diversità dell'altro. Che, comunque, rimane il dato costitutivo di ogni relazione. «La fusione totale è un mito molto diffuso, che crea false aspettative», conclude Gabrielli. «In realtà, due individui non possono fondersi, neanche nell'istante della passione. Possono solo impegnarsi a camminare insieme, l'uno accanto all'altro, con pazienza e tenacia».

CONSULTA GRATIS IL NOSTRO ESPERTO

Dott. Andrea Carta
psicologo e psicoterapeuta,
docente di Psicologia Clinica
presso la Lu.de.S

starbene@mondadori.it

