



L'innamoramento è una condizione che non dura a lungo, per questo possiamo dire che "l'amore è eterno finché dura". Le ragioni di questa *brevità* dell'amore non dipendono né da noi né da una scarsa *capacità seduttiva* del partner, ma da ragioni chimiche! Infatti la reazione chimica che si produce nel cervello durante l'innamoramento si affievolisce con il trascorrere dei mesi.

La fonte dell'amore è una molecola, la Ngf, che quando ci innamoriamo scatena nel nostro cervello una tempesta chimica, che si esaurisce nel giro di un anno, più o meno il tempo necessario per scoprire che la persona amata lascia i calzini sparsi sul pavimento, o altre piccole irritazioni quotidiane. Malgrado queste reazioni chimiche remino contro l'amore eterno, è possibile replicare il *miracolo* seguendo semplici abitudini comportamentali sia individuali che di coppia.

Prima di tutto bisogna chiarire con il partner cosa s'intende per *amore*, poiché nella vita di coppia spesso l'amore viene confuso con la passione e con il desiderio (come nel suo caso), mentre l'amore è fatto anche d'intesa, complicità, intimità, condivisione di obiettivi e di valori.



Dott. Marco Rossi

Generalmente ogni fase della vita di coppia è caratterizzata da un tipo di amore diverso, ed è importante apprezzarne le peculiarità e specificità. L'incomunicabilità non è solo nel significato che diamo alla parola *amore*, ma è proprio nella mancanza di comunicazione. Voglio sottolineare che comunicare non significa solo farlo con le parole, ma anche con i gesti, poiché il linguaggio non verbale è spesso più efficace di quello verbale.

Impariamo quindi ad abbracciarci, ad accarezzarci e a guardarci di più! Per rendere vitale un rapporto ormai stanco, anche il litigio può essere un vero toccasana, infatti per molte coppie litigare è negativo, poiché lo ritengono una mancanza di rispetto e una pessima perdita di controllo, al contrario una sana e bella litigata serve da valvola di sfogo. Inoltre, litigare rivela che la nostra individualità e personalità sono ancora ben chiare e definite rispetto a quelle del partner. Generalmente le coppie che non litigano, evitano lo scontro cercando di bloccare e razionalizzare le emozioni, ma dato che le emozioni sono energia, soffocarle comporta che si crei una forma di aggressività passiva che porta inevitabilmente a rovinare l'armonia nella coppia.

Sicuramente il calo di desiderio è una grave minaccia che può avvelenare la relazione, ma ancora più pericolose sono la routine e la noia che spesso si impossessano del *talamo*. Ecco perché è fondamentale giocare intimamente con il partner, e per gioco intendo provare nuove posizioni, sedursi e sorprendersi, in modo da tenere viva e accesa la fiamma della passione. Un'altra soluzione per continuare ad amarsi è quella di *differenziarsi*, che non significa diventare individualisti, bensì mantenere un sé solido e

permeabile.

Insomma, per rinnovare l'amore è necessario amare prima di tutto se stessi ed imparare ad aprirsi al partner senza proiettare su di lui/lei ansie ed aspettative, ma vivendo giorno per giorno, poiché come scriveva Seneca "Affrettati a vivere bene e pensa che ogni giorno è in se stesso una vita".