



E chi ha detto che l'amore debba durare per sempre?

L'amore per poter divenire "eterno" non può essere solo un sentimento, bensì deve divenire un "atto di volontà", una decisione consapevole di voler unire la propria vita a quella di un'altra persona. Quindi amare qualcuno non è solo un forte ed intenso sentimento, ma è soprattutto una scelta di vita, una promessa e un impegno che prendiamo con gli altri e soprattutto con noi stessi. Infatti se l'amore fosse solo ed unicamente una emozione o un sentimento non potrebbe durare "per sempre", poiché le sensazioni vengono e vanno, difficilmente mantengono la loro forte intensità per lunghi periodi.

Affinché una coppia riesca a durare nel tempo vivendo intensamente il rapporto e non sopravvivendo ad esso, è necessario che il rapporto sia strutturato secondo il triangolo dell'amore. Il triangolo a cui mi riferisco non è quello adulterino: "lei, lui, l'altro", ma quello della teoria elaborata da Robert J. Sternberg, psicologo statunitense dell'università di Yale. Egli sostiene che l'amore maturo e *vissuto* è quello composto da tre componenti, che possono essere graficamente collocate ai vertici di un triangolo equilatero. Le tre componenti sono: la passione, l'intimità e la decisione/impegno.

La passione riguarda la sfera della sessualità. Che significa molto più di  *sesso*, in quanto comprende anche l'affettività intesa come il complesso dei sentimenti e delle emozioni della persona. Sono infatti l'affettività e la sessualità che strutturano la personalità di ogni individuo. La componente passione riguarda soprattutto un forte eccitamento psicologico e fisiologico, caratterizzato da un intenso desiderio di unione fisica con l'altro.

L'intimità si riferisce ai sentimenti di confidenza, unione e di affinità che creano un'esperienza di calore: desiderio di rendere felice la persona amata, avere stima del proprio partner, sentirsi felici insieme, darsi reciproca comprensione, ricevere sostegno emotivo dalla persona amata, considerare il rapporto come un grande valore della propria vita.

La decisione/impegno prevede due componenti: una a breve e l'altra a lungo termine; l'aspetto a breve termine è rappresentato dalla decisione di amare qualcuno, mentre quella a lungo termine prevede l'impegno a conservare vivo ed acceso quell'amore. Questa progettualità si basa sull'impegno reciproco, che prevede la presenza dell'altro nella vita personale, non solo nel momento contingente, ma per un

lungo periodo, in relazione ai progetti comuni.

Vi è quindi la possibilità di “fare l'amore per tutta la vita” se iniziamo a capire e scoprire giorno per giorno chi sta al nostro fianco, se iniziamo a prestargli/le attenzione e ascolto, e se impostiamo la nostra vita di coppia sulle tre componenti: passione, intimità e progettualità.

Insomma, per vivere intensamente e passionatamente una relazione nel corso del tempo è necessario impegnarsi! Ma è soprattutto dalla profonda conoscenza dell'altro e dalla volontà di amare e costruire insieme che possiamo trovare il vero moto perpetuo dell'amore!