

di Federico Sandri

Psicologo, Sessuologo,  
Docente presso il Centro Italiano  
di Sessuologia di Bologna (CIS)



## Vivere l'amore a distanza

Vivere l'amore a distanza è fantasia o incontro?

E l'altro è più nella mente o nel cuore? Proiezione delle aspettative negate e dei bisogni frustrati o realtà insperata e finalmente raggiunta?

Ci siamo posti delle domande che forse anche chi vive "l'amore a distanza" si pone e cerchiamo qui di dare qualche risposta che sia tangibile o immaginato, che sia un vero amore o la storia di una giornata, distanza e amore sembrano essere l'uno ingrediente funzionale all'altro, uniti e funzionali per la produzione del desiderio.

In tutto il mondo ormai, grazie soprattutto alla nascita dei social network, cresce il numero delle relazioni che nascono a distanza e che proprio grazie alla distanza si nutrono di significativi vantaggi ed inevitabili svantaggi.

Di queste unioni non si parla molto, eppure esse costituiscono la realtà dell'8% della popolazione italiana, stando all'Istat. Fino a qualche anno fa si pensava alla relazione a distanza come ad una realtà effimera, legata allo stereotipo del flirt estivo, destinato per sé stesso alla fine certa.

Oggi le nuove tecnologie danno a tutti la possibilità di comunicare in tempo reale da qualsiasi parte del mondo, accorciando le distanze e i tempi di attesa.

Questo, naturalmente, non va a sostituirsi alla presenza fisica, al tempo realmente condiviso mano nella mano. Vicinanza emotiva e fisica, quindi, non viaggiano sullo stesso binario ed è fondamentale per chi vive queste relazioni, sapersi destreggiare tra le oscillazioni dettate da questa discrepanza. Può essere davvero difficile a volte saper contenere il senso di frustrazione dettato dalla mancanza dell'abbraccio quella della lontananza è al contempo un'esperienza arricchente sotto vari punti di vista, perchè favorisce la capacità di rendersi realmente autonomi come individui, evitando il rischio di incappare nella dipendenza affettiva, nel controllo dell'altro, nella fusionalità che fa dissolvere i due amanti l'uno nella personalità dell'altro. E' determinante quindi che ci si sappia costruire una vita piena e soddisfacente, dove l'indipendenza e l'autorealizzazione siano i cardini della propria esistenza e di quella della coppia.

Decidiamo di parlare di queste unioni tanto diffuse per metterne in evidenza i tratti, le caratteristiche, le difficoltà e i pregi. I rapporti a distanza sono unioni, conoscenze, intese, che vivono una sorta di realtà parallela, fatta di partenze alle stazioni ferroviarie, negli aeroporti, o di lunghi tragitti in auto verso la meta ambita, di programmazioni, di rientri, di assenze e di anelati incontri per riabbracciare l'amato. Il viaggio diventa il tratto peculiare delle relazioni

Buon viaggio,  
che sia un'andata o un ritorno  
che sia una vita o solo un giorno  
che sia per sempre o un secondo  
l'incanto sarà godersi un po' la strada  
amore mio, comunque vada, fai le valigie  
e chiudi le luci di casa.  
Coraggio, lasciare tutto indietro e andare  
partire per ricominciare  
che non c'è niente di più vero di un miraggio  
e per quanta strada ancora c'è da fare  
amerai il finale.

Cesare Cremonini – Buon viaggio

a distanza, unendo al significato letterale del termine anche quello metaforico.

Viaggio come scoperta dell'altro nella conoscenza di sé! Viaggio che entrambi decidono di affrontare inizialmente mossi dalla curiosità, dalla voglia di rimettersi in gioco nonostante tutto, nonostante le delusioni passate, le disillusioni che a tratti hanno fatto capolino ma che non sono riuscite a cancellare l'entusiasmo, l'energia, il desiderio di rimettersi di nuovo in cammino, di sperare ancora che possa accadere l'incontro, di darsi una possibilità per vivere la danza della relazione.

C'è il viaggio di andata e quello di ritorno, c'è chi quel viaggio lo sperimenta in prima persona mentre l'altro ne attende l'arrivo, c'è chi riparte per fare ritorno a casa e chi accompagna l'altro alla partenza in un'alternanza mensile, quindicennale o, se si è molto fortunati, settimanale. Ad ogni partenza si infilano segretamente in valigia il desiderio di riabbracciare l'amato, la voglia di trascorrere del tempo insieme pregustando la gioia delle piccole cose condivise... sempre con una rinnovata speranza di eternità.



Sì perché, come diceva Neruda, **"Due amanti felici non han né fine né morte, nascono e muoiono più volte vivendo, hanno l'eternità della natura"**.

La realtà degli amori a distanza non è dissimile, in fondo, da quella delle coppie che condividono la stessa città; in realtà l'amore si nutre d'amore mentre la distanza permette di conoscere l'altro e se stessi nella diversità, come esperienza che riconnette alla propria vera essenza.

Vicinanza e lontananza definiscono i termini della separazione in una continua rincorsa tra frustrazioni, gioie e dolori. L'altro è la meta sperata ma anche il fantasma irraggiungibile che porta in scena dubbi, paure, incomprensioni e gelosie.

La gelosia in particolare assume tratti diversi rispetto ad una relazione convenzionale; essa può essere particolarmente minacciosa nel lungo periodo se non correttamente affrontata ed elaborata, individualmente soprattutto, nonché all'interno della coppia ove, auspicabilmente, l'amore e la fiducia nell'altro possono rendere forti e solidali i partner.

Ma è giusto parlare di coppia anche a distanza? Per poter parlare di coppia, infine, è necessario che si manifesti una progettualità comune e il desiderio di realizzare insieme un obiettivo condiviso: questo sicuramente contribuisce a dare continuità e stabilità alla coppia e nella distanza questo non sempre è fattibile. La determinazione di entrambi, motore che rende un'idea un progetto tramutandola poi in esperienza, è ciò che fa affrontare instancabilmente le difficoltà di viaggi spesso infiniti!

Ma esiste un tempo massimo di resistenza? Durante il viaggio si domandano i partecipanti se la meta è vicina? E qual è la meta?

Forse il tempo massimo è quello della sopportazione del proprio desiderio, quel tempo virtuale che permette all'amore di rinforzarsi senza perdere la sua spontaneità, senza umiliarsi nell'attesa interminabile abbracciando la possibilità di una vera crescita esistenziale.

L'amore a distanza è complicato ma con passione, volontà e determinazione può funzionare, portando una svolta ed una occasione nuova nella vita delle persone coinvolte.



tau-marin®

## Tau-marin regala il design Alessi, gli italiani che stupiscono.

Tau-marin marchio simbolo per qualità nell'igiene orale, design e made in Italy insieme agli oggetti di Alessi disegnati da Stefano Pirovano, per una collezione esclusiva nell'ambito dell'igiene orale!

Tau-marin sceglie Alessi, Fabbrica del Design italiano, per il suo progetto: far abbracciare il Design al quotidiano ed arricchire le vite, fatte di piccoli gesti quotidiani, come lavarsi i denti, di tutti coloro che si prendono cura del proprio sorriso, amano le linee essenziali e il design made in Italy.

Le linee di prodotti per l'igiene orale tau-marin e Alessi, accomunati da un design originale e sempre contemporaneo, dalla qualità e dal made in Italy, diventano protagonisti in farmacia.

Dal 1 aprile al 31 dicembre 2015 raccogliendo i codici a barre che si trovano sui prodotti tau-marin è possibile scegliere il proprio esclusivo oggetto di design firmato Alessi.

Con 10 prodotti tau-marin a scelta tra tutta la linea tau-marin è possibile ottenere uno dei premi tra la coppia di coprispazzolino in gomma sdeno o il portafilo interdentale otto, oppure il tappo per tubetto di dentifricio rotondo.

Inoltre, collezionando 15 codici a barre dei prodotti tau-marin si riceverà a scelta tra birillo il bicchiere portaspazzolini, oppure la novità buckle, fibbia spremi tubetto dentifricio. **Per partecipare**

basta, ritagliare i codici a barre di ogni prodotto e spedirli in busta chiusa insieme ad un foglio riportante i propri dati personali e la richiesta del premio scelto a: **Operazione tau-marin regala Alessi.**

