

S A G G I G I U N T I

PSICOLOGIA

Ursula Nuber

Mi ami ancora?

Come tenersi stretta la felicità
nelle relazioni a lungo termine

Traduzione di *Silvia Savojni (Il Nuovo Traduttore Letterario, Firenze)*

Titolo originale: *Sag mal, liebst du mich eigentlich noch? Wie man in langjährigen Partnerschaften glücklich bleibt*

© 2023 Piper Verlag GmbH, München/Berlin
Pubblicato in accordo con Berla & Griffini Rights Agency

È vietata la riproduzione dell'opera o di parti di essa con qualsiasi mezzo, se non espressamente autorizzata dall'editore.

www.psicologia.io
www.giuntipsy.it
www.giunti.it

© 2025 Giunti Psicologia.io S.r.l.
Via Fra' Paolo Sarpi 7/A, 50136 Firenze – Italia
Prima edizione: maggio 2025



Stampato presso Poligrafici Il Borgo S.r.l. – Bologna (BO)

Indice

Lo chiamiamo ancora amore? <i>Voci dalle relazioni a lungo termine</i>	7
Quando l'amore invecchia <i>Il destino (quasi) inevitabile delle relazioni a lungo termine</i>	9
PARTE I – Come siamo arrivati a questo punto?	
1. Il processo del disinnamoramento <i>Cosa logora una relazione duratura</i>	19
2. Cambiamenti graduali <i>I modelli relazionali dell'amore durevole</i>	27
3. Perché proprio ora? <i>L'amore durante la crisi di mezza età</i>	41
PARTE II – Quali sono gli ingredienti di un amore duraturo	
4. Tocca a noi compiere il prodigio <i>Chi deve muoversi, perché qualcosa si smuova</i>	57
5. Come riscaldare il suo cuore <i>Riscoprire il legame perduto</i>	65
6. Parliamo! <i>L'arte di diventare essenziali</i>	89
7. Così no! Allora come? <i>Il sesso nella crisi di mezza età</i>	103

PARTE III – Anche questo è amore

8. Rimanere estranei l'uno all'altro
Per amore dell'amore 119
9. Fare pace
Perché alcune cose non possono più essere cambiate 129
10. Accettare la rassegnazione
Non si può sempre amare 139
11. La felicità non è tutto
Il senso dell'amore duraturo 149

PARTE IV – Dove prosegue il viaggio?

12. Restare o andare?
L'angosciante fase dell'ambivalenza 159
13. Così non è più possibile andare avanti
A volte la separazione è l'unica soluzione 169
14. Andiamo avanti!
La perseveranza paga 181
- Bibliografia 187

Lo chiamiamo ancora amore? Voci dalle relazioni a lungo termine

“Non so più cosa provo per il mio partner. È cambiato così tanto da non essere più la persona di cui mi sono innamorata”.

“Detesto quando mi pugnala alle spalle di fronte agli amici. Vorrei solo alzarmi e andare via”.

“Non riesco a rispettarlo quando a casa si lascia andare. La sua aggressività mi ripugna”.

“Mi dà per scontato. Non vede tutte le cose che faccio per noi”.

“Mi vergogno quando tiene uno dei suoi famigerati comizi in pubblico”.

“È da tanto ormai che ignoro cosa succede dentro la sua testa”.

“Mi mancano le nostre belle conversazioni. Quanto vorrei riavere indietro la donna con cui passavo intere notti al pub a parlare di Dio e del mondo”.

“Non è strano che io sia felice quando lui non c'è e ho la casa tutta per me?”.

“Quando guardo mia moglie, il più delle volte non mi capacito che sia la stessa donna con cui tanti anni fa trascorrevi ogni week-end a fare arrampicata e mi divertivo nella tenda di notte. Dov'è finita la compagna amorevole di un tempo?”.

“I ricordi del buon sesso con lui a volte fanno davvero male. Ci divertivamo un mondo insieme, era qualcosa di veramente speciale. E ora non riesco più nemmeno ad abbracciarlo con spontaneità. Perché? Non capisco”.

“Io sono andata avanti, lui no. È rimasto bloccato”.

“Viviamo assieme come fratello e sorella. È normale? A lei sembra che non importi, a me sì”.

“La sua relazione ha distrutto la mia fiducia, mi sento mancare la terra sotto i piedi. Potrò mai fidarmi ancora di lui?”.

“A stento ci rivolgiamo la parola. Parliamo solo di banalità quotidiane. Cosa vogliamo mangiare, a chi dobbiamo telefonare, chi chiama gli operai. Nient’altro”.

“È sempre pronta a spaccare il capello in quattro. Qualunque cosa io faccia, non è mai abbastanza. Mi sento un fallito. Gli altri uomini non sbagliano mai, mentre io ascolto la musica sbagliata, le porto i fiori sbagliati e ho due mani sinistre. Non so se prova ancora qualcosa per me”.

“Siamo sposati da diciotto anni e mi chiedo se abbiamo ancora un futuro. Quando è stata l’ultima volta che abbiamo riso insieme o trascorso una serata rilassante? Perché ci ostiniamo a stare insieme? Per i figli? Per non perdere i nostri amici? È sufficiente? Sempre più spesso mi sorprendo a immaginare come sarebbe vivere da sola”.

“Quest’anno cade il nostro ventesimo anniversario di matrimonio. Ma non so proprio cosa ci sia da festeggiare. Che siamo una buona squadra? Sul lavoro ho una buona squadra, a casa vorrei qualcosa di più”.

Quando l'amore invecchia

Il destino (quasi) inevitabile
delle relazioni a lungo termine

Negli ultimi anni li vedo comparire sempre più spesso nel mio studio: singoli uomini e donne, coppie eterosessuali o dello stesso sesso che da molto tempo – sposati o no – condividono la loro vita con un'altra persona e si trovano di colpo a fare i conti con una relazione in crisi. Per un consistente arco di tempo è filato tutto liscio, ma ora sono costretti a chiedersi se il loro amore abbia ancora un futuro. Questi innamorati di lunga data, perlopiù, non sono veterani della “vecchia guardia”, sono persone ancora giovani che hanno trovato presto l'uomo o la donna della loro vita e ora, a quaranta o cinquant'anni, hanno già alle spalle dieci, quindici, venti o forse più anni di relazione.

Queste unioni durature rappresentano indubbiamente qualcosa di speciale. Due persone che stanno insieme da tanti anni hanno superato innumerevoli avversità e vinto parecchie sfide: hanno messo su una famiglia, cresciuto i figli, investito molto tempo e molte energie nelle rispettive professioni, fronteggiato difficoltà finanziarie e di certo superato gli alti e bassi della vita. Le coppie di lunga data hanno al loro attivo un bilancio di tutto rispetto. Quando raccontano agli altri da quanto tempo stanno insieme, quasi sempre suscitano un vivo interesse. Alcuni sono pieni di ammirazione (“È fantastico che ci siate riusciti!”), altri manifestano uno stupore venato di incredulità (“Che cosa? Vi conoscete fin dalle elementari?!”), e non manca chi chiede un consiglio per la propria relazione (“Come si fa a stare insieme per tutto questo tempo? Qual è il vostro segreto?”).

Eppure, il semplice dato di fatto che due persone stiano insieme da molti anni non rappresenta una valida ragione per

ammirarle o idealizzarle. Coltivare da tanti anni la “solitudine a due” (*zweisamkeit*, una parola creata dall’unione dei termini “due” e “solitudine”) non garantisce automaticamente una vita di coppia sana e armoniosa. Oltre a rappresentare qualcosa di speciale, le relazioni a lungo termine comportano una serie di insidie che possono costringere la coppia a navigare in un mare in burrasca. L’insorgere di tali prove è inevitabile in ogni relazione a lungo termine. Nessuna coppia può dirsi al sicuro e volgere lo sguardo altrove ignorando questo dato di fatto, se non a prezzo di gravi conseguenze. Il destino di una relazione a lungo termine dipende dall’abilità della coppia nel riconoscere le particolari sfide che si presentano e nel superare gli ostacoli che costellano un amore che si protrae nel tempo. Nessuno può affermare che sia facile. Quando una relazione duratura entra in crisi, la maggior parte delle coppie fatica a mettere nella giusta prospettiva ciò che accade.

COSA CI SUCCEDE?

Gli innamorati sperano sempre che il loro legame si evolva in una relazione longeva, si augurano di continuare a crescere insieme, di affrontare gli alti e i bassi senza mai deludere le reciproche aspettative. Non ammettono che i sentimenti per l’altra persona possano mutare radicalmente e che, a distanza di molti anni trascorsi insieme, potrebbe arrivare il giorno in cui saranno costretti a chiedersi se il loro amore avrà ancora un futuro. Quando la storia d’amore è appena sbocciata, nessuna coppia può e vuole pensare a una data di scadenza. Eppure, c’è un’alta probabilità che tutto questo si verifichi esattamente nel momento in cui la maggior parte delle battaglie è stata combattuta e la coppia non è più costretta a fronteggiare pressanti esigenze professionali o familiari, ossia proprio quando i partner sarebbero in grado di realizzare desideri fino a quel momento accantonati, ritagliarsi una maggiore intimità nella loro solitudine a due, compiere tutti i viaggi che hanno sempre sognato,

recarsi più spesso ai concerti e a teatro e godersi finalmente la vita insieme indisturbati. Tutto ciò sarebbe alla loro portata, se solo il loro amore fosse ancora in buono stato dopo i tanti anni trascorsi. Ma non è questo il caso.

All'improvviso, sorgono domande angoscianti: perché ci si annoia di fianco al compagno o alla compagna di una vita? Da cosa ha origine questa impazienza nei confronti dell'altra persona? Perché siamo così arrabbiati con lui o lei? E perché non siamo più sicuri di voler continuare la relazione per altri dieci o vent'anni? Al coro di voci che introduce il tema affrontato in questo libro si uniscono quelle di tante altre coppie di lungo corso che non riescono più a gioire della reciproca presenza, per non parlare della prospettiva di un futuro insieme. Dopo molti anni trascorsi al fianco l'uno dell'altro, il desiderio di un dialogo più intenso con il partner è sorprendentemente scarso. I conflitti sono troppo frequenti e troppo aspri, la vita insieme si riconferma una coesistenza più o meno pacifica anziché un'autentica comunione, lo scetticismo prevale, mentre i dubbi che si sono insinuati nel tempo prendono il sopravvento. Molte coppie di lunga data arrivano a un punto del loro lungo viaggio insieme in cui si ritrovano a cercare l'amore che un tempo le univa, senza trovarlo.

Spesso sono gli eventi esterni a far vacillare o addirittura crollare la facciata costruita a prezzo di numerosi sacrifici: un compleanno speciale, i figli che vanno via di casa, la fine dell'attività professionale, l'incontro con una persona affascinante che sembra rendere possibile una vita emozionante, una diagnosi medica che funge da campanello d'allarme, un film commovente o un romanzo appassionante che risveglia desideri sopiti, la psicoterapia che induce la coppia a confrontarsi con i lati di sé rimasti inesplorati. Tutto questo può portare a una consapevolezza che non è più possibile ignorare: non si può andare avanti così!

Quando gli innamorati di lunga data giungono a tale conclusione, di solito hanno già percorso un lungo e faticoso cammino. Per molto tempo i due partner si sono rifiutati di ammet-

tere i dubbi angoscianti sulla loro relazione, sull'altra persona e sui mutamenti inquietanti che si sono verificati nei sentimenti reciproci. "Non è il caso di farne un dramma, le cose si sistemeranno, tra noi non va poi così male" si sono detti, oppure hanno preferito distrarsi con una serie di attività. Le coppie di lunga data sono spesso molto abili a riempire il loro tempo con il lavoro, gli hobby, i figli, gli amici e i parenti, tanto da non lasciare spazio alla relazione. In questo modo, i pensieri inquietanti possono essere ignorati per lungo tempo, con il risultato che non si giunge mai a un chiarimento e i problemi di coppia si radicano ulteriormente. Per paura di ferire l'altra persona o sé stessi, per paura di infliggere una sofferenza troppo grande ai figli, per paura di rimanere soli o per paura di fare uno sbaglio, gli amanti di lunga data mettono a tacere i loro dubbi assillanti e si rifiutano di ammettere lo stato in cui versa la loro relazione. E così queste unioni di frequente continuano a funzionare anche dopo che hanno cominciato a mostrare evidenti crepe. Proprio perché la relazione è ormai "datata", le persone si rifiutano di riconoscere ciò che accade. Perché ciò che non può essere non deve essere. È inconcepibile che qualcosa che è andato avanti per tanto tempo non vada più bene.

CHE FARE?

Quando la relazione cambia dopo molti anni e affiorano le domande angoscianti: "È tutto qui? Voglio continuare a vivere con lui/lei?", la coppia ha tre opzioni per rispondere alla sfida:

1. Ricorrere alla separazione. Se l'idea di condividere la vita con l'altra persona ancora per molti anni spaventa, è facile che la separazione sia l'unica soluzione praticabile. Di fatto, le coppie di lunga data optano sempre più spesso per questa via.
2. Rassegnarsi a rimanere insieme e rimuovere il fatto che la relazione non funziona più da tempo. Ci si aggrappa all'al-

tra persona per paura della solitudine, per convenienza, per indecisione. Oppure perché la familiarità e le caratteristiche di fondo della relazione (figli, famiglia, amici, casa, giardino) conservano intatto il loro valore. Nel migliore dei casi, è probabile che nulla cambi nello stato attuale della relazione, si continua a vivere insieme più o meno infelicamente fianco a fianco. Nel peggiore dei casi, la situazione tenderà a farsi ancora più negativa con il passare del tempo: la solitudine di coppia diventa sempre più intollerabile, la passività può mettere a dura prova i partner e provocare una serie di sintomi psicologici o addirittura fisici.

3. E infine c'è un'ultima opzione: i partner possono mettersi in cammino insieme e scoprire cosa ha innescato i cambiamenti nella relazione e quale significato rivestono all'interno della coppia e per il singolo individuo. Possono stabilire se sono disposti ad accettare le sfide associate ai cambiamenti e definire un nuovo corso per la loro vita futura insieme.

Naturalmente le prime due reazioni – separazione e rassegnazione – non sono ottimali. Ovviamente può accadere che una relazione a lungo termine giunga davvero al capolinea, e in tal caso i partner devono ammettere che per perseguire l'evoluzione personale è più vantaggioso proseguire ognuno per la propria strada, senza la persona che hanno avuto al fianco per così tanto tempo. Eppure, in molti altri casi l'amore è ancora presente, benché sepolto in profondità.

Un indizio rivelatore del fatto che l'amore non si è definitivamente spento sono i sentimenti che spesso tormentano le coppie di lunga data: dubbi sul fatto che la vita insieme sia giunta davvero al termine ("Forse ci stiamo sbagliando?"), difficoltà a comprendere ("Cosa ci è successo e perché è successo?"), profonda sofferenza per ciò che è andato perduto ("Che ne è stato della coppia che eravamo?") e una tenue speranza ("Forse si può ancora salvare qualcosa?").

Questi sentimenti ambivalenti sono tipici delle coppie a lungo termine in crisi. E sono un segnale importante che in-

vita le persone coinvolte a valutare attentamente quale sia per loro la via migliore da perseguire per uscire dalla crisi. La posta in gioco è elevata, ossia una lunga vita insieme costellata da molte esperienze preziose. Quindi, prima di prendere una decisione definitiva, una coppia dovrebbe cercare una risposta alle domande lasciate in sospeso e valutare seriamente ogni singolo dubbio.

PERCHÉ QUESTO LIBRO?

Questo libro ha lo scopo di promuovere una maggiore comprensione delle sfide che riserva l'amore duraturo. In quest'ottica si impongono due considerazioni a mio avviso particolarmente rilevanti. La prima è che, di regola, le coppie di lungo corso non sono preparate ai cambiamenti che inevitabilmente si verificano in ogni relazione duratura. La seconda è che solo una minima parte delle persone sa cosa fare quando l'amore va incontro a dei cambiamenti. Due individui abituati a interagire su base quotidiana per anni o decenni, costretti a sintonizzarsi costantemente sulla stessa lunghezza d'onda senza mai perdersi nel processo, sono spesso convinti di camminare su un terreno battuto e stabile. Perlopiù tendono a non rendersi conto che tale terreno, nel corso degli anni, non è necessariamente destinato a consolidarsi ulteriormente, bensì può accadere che diventi più instabile. Se la relazione entra in crisi, vengono colti alla sprovvista. Se le coppie a lungo termine si rendessero conto che i pericoli aumentano in maniera proporzionale agli anni trascorsi insieme, e che la crisi nell'amore duraturo è più comune di quello che pensano, potrebbero reagire in modo più appropriato di fronte ai compiti che si profilano all'orizzonte.

Ecco un'altra importante considerazione: una relazione duratura è preziosa e va trattata con rispetto quando sperimenta delle difficoltà. I molti anni trascorsi insieme sono un tesoro di esperienze, avventure e ricordi belli, emozionanti e stimolanti. Questo tesoro non va gettato al vento in maniera sconsiderata.

Se si teme che la propria relazione sia un modello ormai fuori produzione, se ci si chiede che cosa ne sia stato dell'amore per l'altra persona, per quale motivo la vita insieme si sia trasformata in routine, se ci si è innamorati di qualcun altro e non si sa se si deve rinunciare al vecchio amore per quello nuovo, una cosa è certa: vale sicuramente la pena di esaminare a fondo una relazione di lungo corso prima di interromperla. Per decidere se è il caso di lottare e se ne vale la pena, è necessario conoscere meglio la natura delle relazioni a lungo termine. Le seguenti quattro sezioni del libro intendono rendere più accessibile questa conoscenza:

- Cosa ci succede? Come siamo finiti in questa situazione? Per molte coppie di lunga data, i cambiamenti nella relazione sono fonte di esasperazione e angoscia. Cercano spiegazioni: di chi è la colpa? Dove abbiamo sbagliato? La prima parte *Come siamo arrivati a questo punto?* affronta questi temi e mostra in quale situazione particolare si trovano le relazioni a lungo termine.
- La seconda parte, *Quali sono gli ingredienti di un amore duraturo*, esplora la questione delle esigenze dei partner nel lungo periodo. Le cose migliorano, se una coppia impara ad amarsi in maniera diversa? In cosa consiste precisamente questa "diversità"? Cosa dovrebbe cambiare, chi dovrebbe cambiare, come può cambiare qualcosa? È possibile per una coppia liberarsi da comportamenti radicati, uscire dall'impasse causata da schemi mentali, pensieri negativi e ferite passate? È possibile un modo nuovo e migliore di relazionarsi con l'altro?
- Infine, la terza parte, *Anche questo è amore*, riguarda un cambiamento di prospettiva. L'amore "vecchio" è diverso dall'amore "giovane". Le coppie a lungo termine dovrebbero dedicare un'attenta riflessione alle loro aspettative sull'amore e imparare a distinguere le caratteristiche dell'amore duraturo. Hanno bisogno di acquisire una nuova prospettiva sul sentimento che pensano di conoscere bene.

- Sul difficile quesito *Dove prosegue il viaggio?* è incentrata la quarta parte del libro. Vale la pena per la coppia proseguire su un percorso comune o è auspicabile giungere a una separazione? Anche una considerazione di questo tipo fa parte dell'amore duraturo, fermo restando che, naturalmente, la speranza è sempre l'ultima a morire. Se una coppia di lungo corso decide di non separarsi, nell'ultimo capitolo troverà valide argomentazioni a sostegno della scelta di proseguire il cammino insieme.

Questo libro si avvale del mio lavoro al fianco di numerose persone che mi hanno confidato le esperienze e i problemi sperimentati nella cornice del loro amore di lungo corso. Le storie qui raccontate sono anonime; in esse sono confluite le esperienze di molti uomini e donne. Pur nella loro diversità, i protagonisti di queste storie d'amore hanno un tratto in comune: la convinzione che le altre coppie se la cavino meglio in amore. Attribuiscono a sé stessi o alla controparte una incapacità di impegnarsi se non addirittura di amare, e spesso combattono a lungo contro sé stessi o con la persona della loro vita quando l'amore incespica o si avvia alla sua fine. Per me è importante far sapere a queste coppie e ai lettori di questo libro che tali autoaccuse sono fuorvianti. Le relazioni di coppia non sono mai facili, e l'amore duraturo lo è ancora meno. Come chiariscono i capitoli di questo libro, esso è chiamato ad affrontare sfide molto particolari. Una coppia deve esserne consapevole per riuscire a porre ciò che accade all'amore quando invecchia nella giusta prospettiva. Se i partner comprendono cosa innesca la crisi dell'amore duraturo, hanno buone possibilità di rispondere positivamente alla domanda: "Mi ami ancora?".

Ladenburg, inverno del 2022