
Il triangolo dell'amore

Autore: Angela Mammana

Fonte: Città Nuova

Se l'amore fosse una figura geometrica potrebbe essere un triangolo! È quanto sostiene lo psicologo statunitense Robert Sternberg.

Sternberg propone un modello trifasico delle relazioni affettive: la Triangular Love Scale o Triangular Theory of Love. Secondo questa teoria l'amore ha tre dimensioni collocabili metaforicamente ai vertici di un triangolo equilatero: la passione, l'intimità e l'impegno. Attraverso la "Teoria Triangolare dell'Amore" possono essere spiegate tutte le nostre esperienze amorose. Descrivendo questi tre angoli per **passione** s'intende un desiderio intenso di unione con l'altro, riguarda la sfera della sessualità. Con **intimità** delinea quella particolare ed esclusiva capacità di condividere il proprio mondo interno con quello del partner, le componenti quindi sono: la stima, l'amicizia, una profonda tenerezza. È la capacità di mostrare all'altro pensieri ed emozioni autentiche, senza maschere o atteggiamenti manipolatori. Il terzo angolo invece è quello dell' **impegno**: la dimensione della progettualità, avere un progetto in comune da realizzare nel tempo, che comprende la "decisione" di voler stare insieme e l'impegno di portare avanti la relazione a lungo termine. La soddisfazione in un rapporto è generata dall'equilibrio di questi tre elementi e la mancanza di uno di questi può creare sofferenza. Ogni coppia struttura la relazione in modo soggettivo quindi i tre elementi potranno essere presenti in dosi diverse, questo caratterizzerà le dinamiche e creerà un equilibrio (che poi nel tempo potrà avere bisogno anche di cambiamenti). Questi tre elementi combinati tra loro danno vita a sette diverse tipologie di amore, che si distinguono in base alle componenti che includono:

- **L'Infatuazione** (solo passione): quello che spesso viene detto "amore a prima vista". La carica passionale alimenta l'attrazione e rappresenta l'unico ingrediente di questo amore. Non c'è né impegno, né intimità. Il desiderio di unirsi con l'altro è molto forte.
- **Simpatia** (solo intimità): essa caratterizza le vere e proprie amicizie, in questo tipo di rapporto non si hanno passione ed impegno.
- **Amore Vuoto** (solo impegno): caratterizzato dalla singola volontà di rispettare l'impegno di vivere insieme quando passione e intimità sono venute meno, l'impegno diventa il collante.
- **Amore Romantico** (passione + intimità): è il tipico amore che siamo stati abituati a vedere al cinema o in famose opere letterarie. Questa forma d'amore riguarda storie di emozioni intense dove la componente dell'impegno non è presente.
- **Amore Fatuo** (passione + impegno): i partner si sentono attratti vicendevolmente, e desiderano anche impegnarsi nella relazione, quello che manca è infatti la componente dell'intimità in grado di creare un legame solido che sostenga la coppia nei momenti di difficoltà.
- **Amore-cameratesco** (intimità + impegno): è la tipologia di relazione che si vive quando il desiderio e l'attrazione verso l'altro non esistono più e permangono impegno e intimità. I partner hanno una grande fiducia reciproca, ma hanno perso la dimensione della passionalità.

E infine **L'Amore perfetto** (o completo) fatto di amicizia, passione e impegno! Esiste? Può esistere, può avere dei cambiamenti nel corso del tempo, ha bisogno di continua cura. In questo amore i tre elementi interagiscono e vengono nutriti quotidianamente. Nella vita di coppia ci sono momenti in cui al triangolo manca qualche angolo e allora sarà il momento di mettersi in movimento, l'importante è avere lo sguardo attento e il coraggio di guardare cosa sta accadendo e non lasciare che il tempo logori la relazione. Mi emoziona sempre quando incontro una coppia matura, con tanti anni di

matrimonio, che si guarda negli occhi e vuole reinvestire in uno di questi preziosi “angoli”. È il coraggio di ridisegnare il triangolo che (forse) non sarà mai perfetto, ma sarà un triangolo unico che mantiene vivo l’amore!