
Intimità nella coppia, oltre la sessualità

Autore: Benedetta Ionata

Fonte: Città Nuova

Quando si parla di intimità molti la confondono con la sessualità, che nel linguaggio comune è usato anche come sinonimo per indicare in modo più indiretto l'attività sessuale, ma in psicologia con "intimità" di coppia ci si riferisce in realtà a qualcosa di molto diverso.

Intimità è un concetto che può essere definito come uno stato in cui sentirsi compresi, convalidati, curati e strettamente connessi con un'altra persona, e significa anche **desiderare il bene dell'altro**, preoccuparsi per il partner, condividere sia beni materiali e attività che i propri pensieri e stati d'animo, avere rispetto per l'altro e accettarlo per ciò che è, sostenersi e fidarsi reciprocamente e desiderare che l'altro possa realizzarsi senza entrare in competizione. L'intimità è un concetto cardine molto studiato, tanto che viene considerata **uno dei tre pilastri su cui si fonda l'amore**, accanto a impegno e passione. Il primo passo cruciale verso l'intimità inizia quando una persona condivide qualcosa dall'interno del sé privato con un'altra, e non c'è bisogno di soffermarsi sulla forma e trovare parole perfette ed eleganti, bisogna **riuscire a trasmettere l'esperienza interiore del sé**. Questa capacità si basa in realtà su tre abilità separate: **la capacità di sapere ciò che si sente e si pensa, la disponibilità a dirlo a un altro, e le abilità per esprimere i sentimenti e le idee con le parole**. È importante questa suddivisione perché la capacità di stabilire e mantenere l'intimità è limitata dall'incapacità di ognuna di esse. Alcune persone non riconoscono ciò che provano, anche quando i loro sentimenti sono intensi. Il meglio che possono fare è dire che sono "arrabbiati" prima o dopo essersi comportati in qualche modo problematico. Altri non si fidano abbastanza di nessuno per condividere le loro esperienze interiori. Altri ancora sono limitati dalle loro abilità linguistiche, ovvero fanno quello che stanno vivendo ma non possono spiegarlo. A seconda di quanto bene nella coppia si adempie al **ruolo di ascoltatore e oratore**, ognuno può provare un profondo conforto personale, perché chi parla può conoscere la gratificazione di essere compreso e l'ascoltatore può apprezzare la concessione di informazioni private. Tali momenti, in particolare se duraturi o ripetuti, cambiano il modo in cui l'oratore e l'ascoltatore si considerano l'un l'altro e si comportano insieme. **L'intimità è dunque un processo mediante il quale due persone si scambiano sentimenti, pensieri e azioni** e sviluppano nel tempo la capacità di condividere dolori e la paura di essere feriti, nel rispetto reciproco. È un processo personale del confrontarsi con sé stessi e contemporaneamente aprirsi al proprio partner. Quindi **la genuina intimità tra due persone inizia con la consapevolezza di sé**, ma la consapevolezza di sé non è un sostituto dell'intimità. Per questo stato sono necessarie almeno due persone. Tuttavia, la capacità di sapere cosa sta succedendo all'interno del sé e di comprendere i molti paradossi e contraddizioni insiti in ognuno di noi è un buon punto di partenza della capacità di entrare in una relazione intima con un'altra persona. Molte sottigliezze devono essere messe in atto affinché l'intimità si verifichi e si ripeta. In modi separati, l'oratore e l'ascoltatore possono assicurarsi ciascuno che non siano presenti la mancanza di **autoconsapevolezza**, la riluttanza a **condividere** o l'incapacità di **esprimere ciò che si sente** da parte di chi parla e le critiche o il disaccordo mal presentato da parte di chi ascolta, l'incapacità di percepire il significato della conversazione per chi parla o l'incapacità di cogliere il punto di vista di chi parla. Sulla strada per il **conforto di essere compresi** e sulla strada per il **piacere e il privilegio di ascoltare il sé interiore di un'altra persona**, possono essere generate potenti emozioni nell'ascoltatore e in chi parla. La condivisione del sé interiore con un'altra persona crea un legame tra chi parla e chi ascolta che da allora in poi farà in modo che ognuno consideri l'altro in modo diverso. Le due persone **stanno insieme in un modo nuovo**: si guardano in modo diverso, si toccano in modo diverso, ridono insieme in modo diverso e possono continuare a discutere prontamente di altri aspetti del loro sé privato. ____

Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste](#), [i corsi di formazione agile](#) e [i nostri progetti](#). Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: rete@cittanuova.it _