

## relazioni

di Vania Crippa

# 5 (TIPICI) ERRORI delle donne in amore

Avevamo promesso a noi stesse:

“Non farò mai più così”. Eppure ci siamo ricascate.

Stesso sbaglio, stesse situazioni, stesso cuore infranto.

Perché? E come uscirne? Abbiamo indagato,  
intervistando un esperto eccellente



**Francesco Aquilar**  
presidente Aipcos  
(Associazione italiana di  
psicoterapia cognitiva  
e sociale), psicoterapeuta,  
esperto di negoziazione  
interpersonale. È autore  
di numerosi libri tra cui  
Le donne dalla A alla Z e  
Psicoterapia dell'amore  
e del sesso, entrambi  
per Franco Angeli

Psychologies: **Qualunque donna lo sa: in amore tende a ripetere gli stessi comportamenti. E dunque i medesimi sbagli. Perché succede?**

► Francesco Aquilar: Perché non sappiamo gestire le nostre emozioni. Non riusciamo innanzitutto a riconoscerle, cioè a identificare correttamente quello che proviamo noi e quello che, invece, può provare il partner potenziale. Poi, abbiamo problemi a manifestare in modo adeguato i nostri sentimenti, al punto che, spesso, l'altro non capisce i nostri desideri né i nostri stati mentali. Inoltre,

non riusciamo a modulare le emozioni perché, in alcuni casi, possono essere troppo “grandi” o troppo “piccole” e, per avere una relazione equilibrata, occorre imparare a regolare questi problemi di eccesso o difetto emotivo. Come ha descritto lo psicologo americano Robert Sternberg, uno dei maggiori studiosi attuali dello sviluppo cognitivo, l'amore è composto da intimità, passione e impegno: se uno dei tre settori vacilla, rende difficile la gestione e la piacevolezza della relazione sentimentale. >>>



*Imparare a dare un nome  
alle proprie emozioni e a comunicarle  
in modo consapevole è il  
primo passo per evitare  
fallimenti e delusioni*

## relazioni

*L'amore è fatto di intimità, passione e impegno. Se una di queste componenti viene a mancare, la relazione vacilla...*

&gt;&gt;&gt;

### Ma le emozioni possono ingannare?

► No, ma bisogna saperle interpretare. Quando provo un'emozione, è come se si accendesse una spia di controllo dell'auto: posso non capire se quel segnale luminoso indica la necessità di benzina, olio o acqua. Facciamo un esempio a livello relazionale: esco per la prima volta con un uomo, passiamo la giornata al parco, e sento le "farfalle" nello stomaco. Poi a casa, mi rendo conto che quella persona, in fondo, non è così importante, non mi manca... Ecco, devo avere gli strumenti per capire che le cosiddette "farfalle" non erano collegate a quell'uomo in sé, ma al ricordo di un'emozione provata in passato che riaffiorava.

### Si sbaglia, dunque, perché non ci si conosce abbastanza...

#### Ma qual è l'errore più comune delle donne?

► L'idea di trovare nell'altro un salvatore, in grado di risolvere tutti i problemi. Una figura in apparenza protettiva ma che, in realtà, non favorisce la crescita e l'autonomia e che, spesso, si trasforma in un persecutore o in una vittima, come nel "triangolo drammatico" descritto dallo psicologo canadese Eric Berne. Quando una persona interpreta uno di questi ruoli risponde al "lì e allora" (passato), piuttosto che al "qui e ora" (presente) e utilizza vecchie decisioni (copioni) prese da bambino o accolte dai genitori.

56

## errori PARADE

- 1 | LA RICERCA DI UN PARTNER "SALVATORE"
- 2 | IL DESIDERIO DEL PRINCIPE AZZURRO
- 3 | DARE TROPPIA IMPORTANZA ALLA PERFEZIONE FISICA
- 4 | L'INGANNO O LA MENZOGNA PER CONQUISTARE O MIGLIORARE LA RELAZIONE
- 5 | LA DIPENDENZA AFFETTIVA

### E il desiderio di trovare il cosiddetto "principe azzurro"?

► L'illusione del principe ovvero l'uomo bello, bravo, senza macchia né peccato (in una parola, irreal), malgrado sembri non essere più di moda e spesso non venga nemmeno nominata, rimane forte nella nostra cultura.

### Altri errori frequenti?

► Dare, nella società dell'immagine, troppa importanza alla perfezione fisica e alla sexytudine. Altri due errori tipici, condivisi in parte anche dagli uomini, sono l'uso dell'inganno come sistema per conquistare il partner o migliorare la relazione, e la dipendenza affettiva, a causa della quale non si riesce a troncare una relazione, anche se esaurita, per paura di cambiare. Intimoriti da ogni novità, i "dipendenti" impediscono lo sviluppo delle capacità individuali e soffocano ogni desiderio e interesse personale, nascondendo la propria fragilità dietro la necessità di "prenderci cura dell'altro".

### A proposito di uomini...

**Spesso le donne tendono a dare al sesso forte la colpa della loro infelicità in campo sentimentale.**

► È solo uno stereotipo femminile diffuso, che fa il pari con quello per cui le donne, viste dagli uomini, sono tutte sirene. Bisogna prendere le distanze da questi luoghi comuni, perché tendono ad allontanare gli uni dalle altre. In essi, di vero c'è solo la biologia, per cui le femmine cercano di piacere al maggior numero di maschi per selezionare poi quello che ritengono più adatto in caso di bisogno, gravidanza, e cura dei figli. Gli uomini, invece, sono "scimmioni" programmati, specie se giovani, per inseminare quante più donne possibili, al fine di aumentare la probabilità di successo evolutivo del loro codice genetico. Questa base biologica, che resta a livello inconscio, è comunque superata dall'evoluzione culturale e sociale. Altrimenti combatteremmo a ogni incrocio per conquistare le nostre "prede".

### Ma l'uomo non sbaglia? Non ha alcun ruolo negli errori femminili?

► Certo che sbaglia, a sua volta può commettere gli stessi errori o errori speculari e simmetrici. In questo senso, gli uomini e le donne sono nella stessa situazione. Nelle relazioni sentimentali, entrambi devono conoscersi, padroneggiare le emozioni, controllare il proprio comportamento, sapere comunicare con l'altro e chiarire gli episodi problematici in modo efficace, evitando di esagerare in discussioni senza fine. Chi non dispone di queste abilità, di diverso livello a seconda dell'età e della esperienza, si espone di più al rischio di disillusioni, sofferenze e fallimenti.

**Quando il nostro uomo ci ha appena lasciato per un'altra o siamo state noi a fuggire, deluse dal non aver trovato in lui quello**

Psychologies - Luglio/Agosto 2010



## MA È SOLO QUESTIONE DI TEMPI...

“Spesso si inizia già a mettersi nei pasticci nella fase dell’innamoramento”, sostiene Alessandra Zanuso, psicologa, docente al Centro Berne di Milano ([www.berne.it](http://www.berne.it)). “È qui, infatti, che si può passare dalla sicurezza del proprio valore all’insicurezza e all’ansia. Si inizia un rapporto alla pari con un buon gioco di reciproca seduzione, poi scatta qualcosa per cui la telefonata che non arriva viene interpretata come un principio di abbandono”. E in amore, si sa, vince chi fugge. “Sì, è proprio un errore di decodifica di intenti: ciò che per me diventa una lunga attesa (“è stato due ore senza chiamare”) per l’altro può essere un lasso breve (“dopo due ore già mi telefonava”). Una differenza di vissuto del tempo che sfocia in una forma di cecità: non vedo più l’altro per ciò che può dare, ma per ciò che ritengo mi debba dare. Inizia quindi una attesa dove si evidenzia principalmente quello che non si riceve”. Perché accade? “Per l’influenza di quanto vissuto in famiglia, le modalità di amare apprese a livello inconscio è come se ‘offuscassero’ la nostra vista”. Come prevenire l’errore? “Facendo esperienza delle nostre mancanze. E ponendoci domande tipo: perché continuo a farlo? Sono in grado di rispettare il mondo dell’altro? Altrimenti ricascarci è inevitabile...”.

**che cercavamo, abbiamo in genere la sensazione di rivivere un film...**

► Sì, proprio perché tendiamo a ripetere sempre gli stessi errori, cioè a replicare lo stesso copione sentimentale.

**Di che si tratta, in pratica?**

► Di comportamenti automatici eletti a proprio stile personale, che tendono a mantenersi costanti anche con partner diversi. Insomma, un personaggio che recita la stessa parte indipendentemente dalla commedia che interpreta, come se fosse sempre la stessa (vedere box pag. seguente).

**Da dove nasce?**

► Questo aspetto ha a che fare con le esperienze infantili collegate alla sicurezza relazionale sperimentata (o no) nelle prime fasi dello sviluppo e confermata o smentita nell’adolescenza. Nelle esperienze sentimentali, infatti, si tende a replicare quello che si è vissuto da piccoli. Se i genitori hanno dato al bambino la certezza di essere benvoluto, nutrimento sul piano fisico ed emotivo, conforto se era triste, rassicurazione se era spaventato, da grande saprà selezionare il candidato partner, costruire e

*Il modo in cui siamo stati amati da piccoli influenza il modo in cui viviamo le nostre relazioni*

gestire la relazione, essere d’appoggio, chiedere aiuto e chiudere una storia senza problemi se esaurita. Al contrario, senza questa base sicura, la persona tenderà a vivere i legami affettivi in un modo ansioso-evitante o respingente, ansioso-ambivalente o desideroso di fusione con l’altro o, ancora, in modo disorganizzato-disorientato o impaurito, oscillando tra il desiderio di fondersi con l’altro e quello di allontanarsi, quindi in maniera incongrua e imprevedibile non solo per il partner, ma anche per se stessi. Ognuno di noi, poi, è un essere unico e irripetibile, con un differente assetto della mente, diverse personalità, storia, emozioni e comportamenti: per ciascuno, quindi, gli errori sono diversi.

**E se non si hanno queste basi sicure, si può comunque aspirare a una relazione appagante?**

► Certamente, ma occorre imparare a identificare i modelli di relazione ricorrenti e metterli in discussione, facendo un lavoro di consapevolezza su di sé. >>>

## relazioni

### ITRE COPIONI PIÙ COMUNI

*Come entriamo in relazione intima con l'altro? Ecco i modi di procedere più frequenti. E il consiglio per evitare errori*

► **L'EDERA:** in questo copione, la donna desidera eccessivamente fondersi e confondersi con l'altro, è a suo agio con l'intimità ma non con l'autonomia, richiede costantemente eccessiva attenzione e rassicurazione, si preoccupa di non essere abbastanza interessante, tende a essere ipergelosa (magari nascondendo questo sentimento) e, per paura dell'eventuale solitudine, costruisce una serie di possibili future "alternative" alla relazione principale, "tenendo in caldo" altri potenziali partner. Cerca spesso di comunicare per tenere il controllo della relazione.  
**Come migliorare:** guardarsi con occhi nuovi, sviluppare le proprie potenzialità. Dare al partner il tempo di entrare nella relazione.

► **L'ISTRICE:** qui la donna ha paura di sentirsi oppressa e costretta nella relazione, è a suo agio con l'autonomia ma non con l'intimità. Ricerca continuamente occasioni sociali con amici e conoscenti pur di limitare le fasi private, che si riducono alla sessualità o alla routine quotidiana. Si lamenta della gelosia dell'altro e si preoccupa di garantirsi sempre una via di uscita dalle strettoie relazionali,

dai litigi e dalle discussioni. Fa fantasie di allontanamento o interruzione del rapporto.  
**Come migliorare:** favorire l'intimità col partner, per vedere l'effetto che fa (e restarne sorpresi), superando la propria prevenzione.

► **L'ALTALENA:** la persona oscilla tra desiderio di fusione e desiderio di libertà, con comportamenti contraddittori ed emozioni contrastanti. Si alternano fasi di passione a fasi di noia ed evitamento, fantasie di felicità romantica all'infelicità coniugale senza vie di uscita. Grandi passioni a grandi pianti. Separazioni e riconciliazioni sono molto intense, sia nel bene sia nel male. Si ha la sensazione di non poter vivere bene né con partner né senza di lui.  
**Come migliorare:** frenare l'entusiasmo e forzarsi un po' quando si è abbattuti, cercando relazioni sociali anziché la solitudine.

>>>

Spesso, però, davanti a una storia o più storie che vanno male non si ha la forza di reagire. Qual è il campanello di allarme per capire che è davvero ora di cambiare se si vuole uscire dall'errore?

► Quando, di fronte alla propria infelicità, si tende a pensare che "tutti gli uomini tradiscono, ingannano e deludono" oppure "tutte le donne sono delle poco di buono".

**E allora cosa fare?**

► Stare attenti alle proprie emozioni, che sono una forma potente di conoscenza: ci danno informazioni sulle persone che ci interessano, ci consentono di valutare la soddisfazione o l'insoddisfazione delle interazioni con i partner (attuali o potenziali), ci aiutano a capire (se sono persistentemente negative) che c'è qualcosa che non va nella relazione attuale, per spingerci a migliorarla oppure a interromperla. Inoltre, occorre imparare a negoziare con chi ci interessa e ci piace, tenendo presente che l'altro ha un modo di sentire, pensare e agire diverso dal nostro, e che possiamo negoziare efficacemente solo legittimando la sua diversità (non cercando di cambiarlo), e facendo in modo che ognuno aumenti le sue capacità e sviluppi le sue potenzialità. ■

#### da leggere

- **In debito o in credito con il mondo e con la vita**  
di Alessandra Zanuso, B.C. Dalai Editore – pagg. 157, 15 euro
- **Gli errori delle donne (in amore)**  
di Giorgio Nardone, Ponte alle Grazie – pagg. 154, 12 euro

riparliamone su  
[www.psychologies.it](http://www.psychologies.it)

- **Raccontaci la tua esperienza**  
E tu? Quali errori sei consapevole di commettere in amore? Quali ripeti più spesso? Quale soluzione hai trovato? Partecipa al nostro Forum