

psicologia

di Adriana Amedei



NEI TUOI AMORIC'È L'IMPRONTA DI TUO padre?

Corbis

Gli uomini di cui ti innamori spesso riflettono il rapporto che hai avuto con papà. Se collezioni solo delusioni, scopri come puoi cambiare rotta

Lui è stato il tuo primo amore, suoi i primi occhi maschili nei quali ti sei rispecchiata. La relazione padre-figlia è così importante che si riflette sulla tua vita adulta: secondo una ricerca canadese pubblicata su *Psychological Science*, le donne i cui padri partecipavano ai lavori domestici hanno più probabilità di fare carriera, perché hanno sperimentato nella famiglia d'origine che è possibile conciliare lavoro e vita privata. Dall'altro lato, uno studio dell'ospedale Molinette di Torino ha

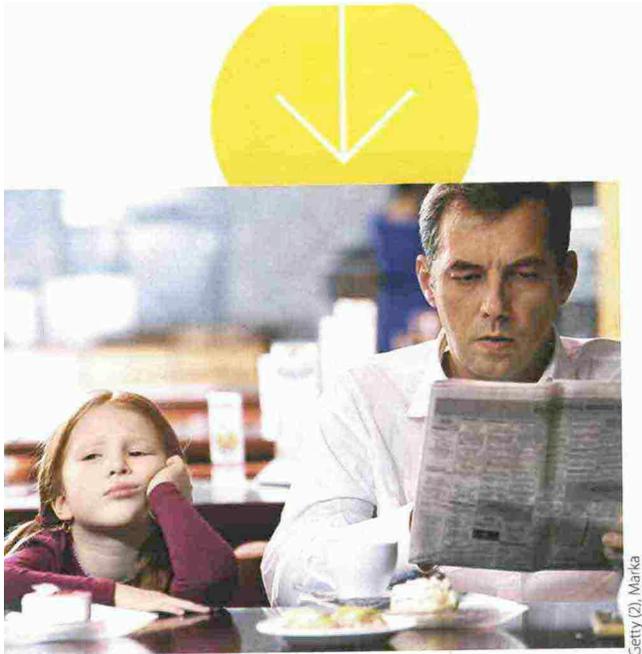
evidenziato un rapporto tra disturbi alimentari e un padre incapace di coltivare l'autostima della figlia. E i ricercatori dell'università inglese di Durham hanno dimostrato che molte donne tendono a innamorarsi di uomini i cui tratti somatici ricordano quelli del padre.

● L'amore, appunto. Se collezioni delusioni perché ti legghi a uomini che non fanno per te, forse ripensare al rapporto con tuo padre può aiutarti a capirne il motivo. In che modo? Te lo spiega la psicologa Marina Morganti.

15 cose che il padre di tua figlia deve sapere: <http://goo.gl/dv5Z8T>

STARBENE

99



Getty (2), Marka

Se hai avuto un padre... L'ASSENTE

«Se il padre è assente, inaffidabile o anaffettivo, la figlia, da adulta, probabilmente cercherà un risarcimento affettivo che la porterà ad amare "da mendicante"», spiega Monica Morganti.

● «Infatti il rapporto con il padre l'ha convinta di non meritare amore», continua la dottoressa Morganti. «In alternativa, potrebbe distaccarsi dai propri sentimenti puntando invece sul successo professionale. L'approvazione della società o dell'azienda diventerà un sostituto dell'amore del padre, che le è mancato».

La parola chiave: fiducia «Un senso di delusione cronico verso il genere maschile porta queste donne ad autoescludersi», osserva la psicologa. «Nascondono i loro bisogni emotivi convinte che non sarebbero accolti, oppure scelgono uomini ai quali non ci si può legare veramente, come quelli sposati». Ciò che ti serve è una carica di fiducia. Per trovarla, potresti iniziare col frequentare amicizie maschili senza puntare necessariamente all'amore. Quando ti sentirai più sicura e pronta a portare allo scoperto i tuoi sentimenti, avviare una relazione "alla pari" sarà più facile.

IL NOSTRO ESPERTO

dot. **Monica Morganti**
psicoterapeuta transpersonale
e conduttrice di laboratori sulla
sofferenza femminile

tel. 02-70300159
13 NOV. ORE 14.30-16.30



IL LIBRO
Per approfondire il discorso su padri e figlie e leggere testimonianze femminili, ecco il libro di Monica Morganti: *Figlie di padri scomodi* (Franco Angeli, 16,50 €).

Se il padre è:	La figlia sarà:
presente	aperta e positiva
assente	distaccata o insicura
rigido	passiva
protettivo	obbediente
idealizzato	

Non è matematico, ma...

● Vita amorosa a parte, la relazione più "sana" è con un **padre presente**: attento alla figlia, comunicativo, le fa da guida. Lei ha con lui conflitti ma costruttivi, mediati da un forte legame emotivo.

● Il **padre assente** è quello che si disinteressa: è egocentrico o molto impegnato, instabile, inaffidabile, insoddisfatto. La figlia è "oppositiva negativa": ostile, scontrosa,

psico attualità

2 se hai avuto un padre...

PRINCIPE AZZURRO

«Un padre molto amato e addirittura idealizzato è fonte di gioia per sua figlia», spiega la dottoressa Morganti, «ma può essere un ostacolo per la sua vita sentimentale».

● **«Inconsciamente lei sente che gli uomini** di cui si innamorerà non potranno competere con il suo vero amore, che è il padre: di conseguenza tende a scegliere uomini manchevoli, che confermino la sua sensazione», conclude la psicologa. E dunque sarà sempre delusa dai partner.

La parola chiave: crescita

«La donna che continua a vedere suo padre come un eroe mitico è destinata a rimanere figlia senza crescere mai», sottolinea Marina Morganti. Per liberarti da questa posizione di stallo, prova a puntare sulla seduzione, una caratteristica dell'età adulta che esclude il padre dai giochi. Dai una rinfrescata al guardaroba, cerca abiti che ti valorizzino e osa di più con il trucco. Il primo passo verso l'uscita dal regno delle favole sarà l'interesse erotico che risveglierai negli uomini; e non ci saranno confronti possibili.

indisciplinata, lo rifiuta e si isola.
● La figlia di un padre autoritario (normativo rigido) ha un comportamento simile, di ribellione costante; oppure, all'opposto, di sottomissione

incondizionata.
● Un padre normativo protettivo offre alla figlia sicurezza, stabilità e disciplina, ma non sostegno emotivo. Il risultato è una donna sottomessa, che

in famiglia può mostrare solo una parte di sé.
● Infine il padre idealizzato, sul quale si proietta un'immagine magica e perfetta. La figlia evita ogni conflitto ed è obbediente e rispettosa.

3 se hai avuto un padre...

CHE DETTA LE REGOLE

Il padre "normativo", cioè quello che tende a controllare la vita della figlia, può essere rigido o protettivo, ma la soffoca comunque», dice la psicologa.

● **«Se è il tipo rigido**, la figlia tende a opporsi», spiega l'esperta. «Sceglie compagni sbagliati non perché la attirino davvero, ma per deluderlo. Persegue una pseudo-autonomia che si rivela autolesionista».

● **«Se lui è protettivo**, invece, la figlia accetta passivamente i suoi consigli. Il padre decide come fosse il solo a sapere cosa ci vuole per il suo bene. E spesso lei sceglie un partner disposto ad assumere lo stesso atteggiamento remissivo nei confronti del suocero».

La parola chiave: indipendenza «Queste donne tendono a sentirsi vittime della prepotenza del padre o incapaci di prendere le proprie decisioni», afferma la dottoressa Morganti. Per uscire da questo stato passivo, esercitati nelle piccole cose. Osa un taglio di capelli nuovo senza chiedere il parere di nessuno. Prova a non tacere, la prossima volta che al lavoro subisci un'ingiustizia. Una piccola azione dietro l'altra, scoprirai che puoi prendere in mano la tua vita.



LIBERATI DI QUELL'OMBRA

Ma come si arriva a scegliere l'uomo giusto, se l'ombra del padre incombe e ci fa sbagliare? «Fondamentale è riconoscere l'origine dei propri problemi», afferma Monica Morganti. «Se però lo schema si ripete con regolarità, significa che c'è un "gancio nevrotico". Uscirne senza un aiuto psicologico non è facile: lasciare il fidanzato è relativamente semplice, il difficile è mettere in discussione la funzione del padre». E in questo l'aiuto di uno specialista è prezioso.

Padre e figlia, tante foto divertenti: <http://gool.gl/jXemm>