



MI
SOMIGLI?

Allora ti amo

✦ Paola Rinaldi



Perché ci innamoriamo

Quando ci sentiamo attratti da una persona, improvvisamente lei ci appare conosciuta, nota, familiare, come una sorella, una madre, un fratello, un padre; come la compagna di sempre, quella che abbiamo sempre sognato. Questa sensazione deriva dalla perfetta coincidenza di due elementi: la nostra aspettativa inconscia e la figura reale. In sostanza, le nostre aspettative vengono a coincidere, come per magia, con l'oggetto del desiderio. Come scriveva Platone, l'amore nasce da una nostra intrinseca mancanza, che ci spinge a cercare al di là e al di sopra di noi qualcosa che ci completi.

Chi si somiglia si piglia. Ancora una volta la scienza dà ragione alla saggezza popolare con uno studio

condotto dall'Università di Toronto e pubblicato sulla rivista *PNAS*, che mostra come la regola dell'amore sia uguale per tutti: tendiamo a scegliere partner che abbiano personalità simili tra loro e che, per certi aspetti, somiglino anche a noi. In sostanza, ciascuno ha un "tipo" ideale, ovvero una specifica personalità da cui è perennemente attratto. E questo vale sia in amore che nell'amicizia. "Quello fra simili è un amore reciproco, vicendevole, dove non si avverte alcun senso di ingiustizia né di inferiorità", spiega il dottor Nicola Ghezzani, psicologo clinico e psicoterapeuta. "In perfetta empatia, i due partner conoscono perfettamente i bisogni dell'altro, perché coincidono con i propri, e per questo sanno soddisfarli pienamente". Quando si parla di somiglianza si fa riferimento alla condivisione degli stessi interessi, valori, atteggiamenti, personalità, modo di amare; tutti elementi che rendono piacevole trascorrere

del tempo insieme e confrontarsi. Ovviamente, ciò non significa che dobbiamo avere relazioni solo con chi è identico a noi in tutto e per tutto: le differenze sono sempre presenti e comunque, se non riguardano questioni percepite come importanti, non compromettono il rapporto.

"A tal proposito, è bene ricordare le due grandi tipologie caratteriali create dallo psichiatra Carl Gustav Jung, ovvero introversa ed estroversa", riprende Ghezzani.

"La prima tipologia deve necessariamente trovare un partner simile a sé, perché frequentare un estroverso sposterebbe totalmente il suo baricentro e la costringerebbe ad accettare uno stile di vita che non le appartiene. Per certi aspetti, invece, un estroverso non ha grosse difficoltà neppure con il suo esatto opposto, a patto però di condividere le stesse passioni che per lui sono essenziali".

Opposti, scio!

Ma, a proposito di opposti, un altro detto famoso non sosteneva che si attraggono? "In realtà,



questo avviene solo per periodi molto brevi”, commenta Ghezzi. “L’unica eccezione riguarda quelle coppie dove entrambi i partner sono pienamente consapevoli delle reciproche differenze e, con un vero e proprio esercizio di pazienza, riescono ad accettarle. Ma si tratta di un’eventualità molto rara, che appartiene più alle infatuazioni che all’amore: nelle prime, infatti, esiste spesso una svalutazione di sé e una ipervalutazione dell’altro, che pensiamo possa completarci”. Il problema è che le infatuazioni sono generalmente un fuoco di paglia, destinato a spegnersi in fretta: all’inizio ci sentiamo attratti da qualcuno per una particolare caratteristica o per l’insieme della sua personalità. “Desideriamo stargli vicini, avere la sua attenzione, essere in intimità con lui. Vogliamo che sia nostro, che ci appartenga. Allo stesso modo vogliamo piacergli, essere cercati e desiderati da lui. Se la relazione si realizza, siamo felici. Se invece resta a questo stadio, pian piano si insinua il dubbio: per quanto il nostro desiderio sia intenso, non parliamo mai del nostro passato e, soprattutto, non facciamo progetti per il futuro. Insomma, l’infatuazione simula l’amore ma si esaurisce in se stessa, perché chi la prova non vuole davvero appartenere all’altro”.

Relazioni sbagliate

Su queste basi esistono certamente relazioni complicate, sbagliate, caratterizzate più dalla sofferenza che dalla serenità: quasi sempre, alla loro base, c’è un’attrazione fondata su presupposti erronei. “Piuttosto comune è la cosiddetta infatuazione conformista, dove i desideri degli altri ci ‘contagiano’ al punto che non siamo più attratti dalle persone che piacciono realmente a noi ma da quelle che riteniamo possano piacere al resto

della società”, commenta Ghezzi. “Il bravo ragazzo, l’uomo brillante o la donna affascinante sono esempi di questa continua ricerca di approvazione collettiva: pensiamo di ottenere invidia e ammirazione se riusciamo a conquistarli. Solitamente non ci accorgiamo di essere pilotati dal senso comune, ma il risultato finale sono quasi sempre relazioni fallimentari e di breve durata”. In effetti, l’oggetto del desiderio abbaglia, affascina e seduce solo per un certo periodo di tempo, per lo meno fino a quando la nostra individualità

non prende il sopravvento e ci ricorda quali sono gli effettivi bisogni che abbiamo: ecco perché un campanello d’allarme, da non sottovalutare mai in amore, potrebbe essere un costante senso di insoddisfazione durante la relazione, apparentemente perfetta. “Esistono personalità più predisposte di altre a questo genere di errore”, tiene a precisare lo psicoterapeuta. “Chi ha bassa autostima, ad esempio, ha la necessità di ottenere approvazione in qualunque settore della vita, sentimenti compresi; per cui tende a legarsi a partner





Attenti se...

Come riconoscere se la nostra è una dipendenza affettiva anziché vero amore...

OSSESSIVITÀ. Siamo ossessionati dall'idea del partner, dai suoi bisogni, dai suoi desideri, da ciò che lui potrebbe pensare e dal timore che possa abbandonarci.

EBBREZZA. Stiamo bene solo quando siamo in sua presenza.

STATICITÀ. Siccome qualsiasi cambiamento potrebbe mettere a rischio la relazione, rinunciamo ai nostri interessi personali o professionali per il bene dell'altro.

MANIA. Quella affettiva viene vissuta come qualsiasi altra dipendenza (gioco, alcol, droghe, ecc.), per cui tendiamo ad aumentare gradualmente le "dosi" di attenzione del partner e della sua vicinanza, chiedendo continue prove d'amore.

ben visti agli occhi di tutti per riscattarsi e vivere di 'luce riflessa'. Ma lo stesso vale per i narcisisti, che intraprendono spesso relazioni con persone socialmente desiderabili per mostrare la loro piacevolezza, il loro valore, la loro capacità di conquista".

Contro le regole

Nasce su presupposti sbagliati anche l'infatuazione trasgressiva, l'esatto opposto della precedente. In questo caso a piacere è chi turba, chi infrange ogni regola, chi va

contro corrente. "Può riguardare gli adulti, che spesso si legano a partner capaci di portarli letteralmente alla rovina, ma soprattutto i ragazzi, che più facilmente sono portati a una rottura con la società conformista", descrive Ghezzi. "Alla base c'è quasi sempre un'attrazione erotica, fisica e mentale, ma anche la precisa volontà di scavalcare le regole condivise". L'80% delle persone che intraprendono relazioni fallimentari "sbaglia" sulla base di questi due errori, cedendo a un'infatuazione conformista oppure trasgressiva. "In questi tranelli si cade quasi

MANIPOLAZIONE. Sacrificandoci continuamente per lui ci capita di instillare sensi di colpa, fare ricatti affettivi o addirittura minacciare il suicidio.

SERVILISMO. La nostra preoccupazione più grande è soddisfare bisogni e desideri del partner affinché non ci abbandoni. Ma in questo modo ci neghiamo la possibilità di ascoltare quali sono le "nostre" reali necessità.



Come scegliamo UN PARTNER

Di natura siamo abitudinari. Ci piace dormire ogni notte dalla stessa parte del letto, tornare nei luoghi di vacanza in cui siamo stati bene, sentirci "a casa" in tutto quello che facciamo. Ogni tanto, però, questo istinto può giocare a nostro sfavore, perché vogliamo ricostruire situazioni emotive simili a quelle che abbiamo vissuto nell'infanzia, positive o negative che siano. Se i nostri genitori litigavano spesso, nella nostra psiche potrebbe essersi formata l'equazione "casa = caos"; se non abbiamo ricevuto sufficiente affetto, "casa = solitudine"; se un genitore ci ha usato violenza, "casa = paura". Così, nel corso della vita, cercheremo inconsciamente partner instabili, con i quali il rapporto è drammatico e caotico; che non ci danno sufficienti attenzioni, così da farci sentire soli; che ci criticano continuamente, minacciano di lasciarci o ci rendono gelosi, così da farci vivere nel timore. Senza rendercene conto scegliamo sempre ciò che ci è familiare e così torniamo... "a casa".

sempre per una scarsa conoscenza di sé. Non sapendo esattamente cosa può renderci felici ci aggrappiamo agli stereotipi, cioè alle personalità che riteniamo possano piacere a tutti, oppure al contrario a quei modelli che vanno contro corrente e possono distinguerci dalla massa". Quando si cade ciclicamente in relazioni sbagliate è utile fermarsi e tornare a se stessi: ciò significa comprendere cosa cerchiamo in un'altra persona, cosa ci regala gioia, quali peculiarità caratteriali possono darci serenità. "Per farlo occorre dedicare tempo a noi stessi per imparare ad ascoltarci e trasformarci in osservatori distaccati delle situazioni esterne. Nei casi più gravi, quando si intraprendono troppo spesso relazioni "tossiche", questa introspezione può essere

guidata da uno psicoterapeuta, che insegna a guardarsi dentro".

Dipendenza affettiva

In caso contrario si rischia di cadere nella cosiddetta "dipendenza affettiva", caratterizzata da una rigida idealizzazione del partner, anche se questo non ci ama o talvolta persino ci sfrutta e maltratta. "Più l'amato si sottrae più la passione si esaspera: l'innamorato non riesce a prendere atto del reale stato delle cose, dei reali sentimenti della persona desiderata e vive il suo amore oscillando di continuo fra illusione e delusione, passione e disperazione", specifica Ghezzani. La dipendenza affettiva nasce da un'intenzione d'amore, ma amore

In sostanza, ciascuno ha un "tipo" ideale, ovvero una specifica personalità da cui è perennemente attratto. E questo vale sia in amore che nell'amicizia

non è. Anzi, il suo sviluppo va nel senso opposto e attraversa tre fasi:

● **Sottomissione.** All'inizio il dipendente affettivo vuole stare con l'amato, ma è tormentato dall'idea di non piacergli abbastanza, per cui adotta un comportamento remissivo. La frase che designa al meglio questo stato è: "Farò tutto quello che vuoi, purché mi ami";

● **Angoscia.** Se l'amato non corrisponde i sentimenti, i dubbi iniziano a prendere il sopravvento e il dipendente affettivo si tormenta. Perché non viene amato? Forse non è abbastanza attraente? Una frase tipica è: "Non mi ami, dunque non valgo nulla, non sono nulla";

● **Rivendicazione.** È la fase più patologica, in cui il dipendente affettivo manifesta prima disperazione e dopo rabbia, volontà di controllo, rivendicazione. Qui prevale l'esasperata esigenza di imporre il proprio potere a qualunque costo, al punto da sfociare in violenza o molestie: "O mi ami oppure ti tormenterò fino alla morte". "Per certi aspetti la dipendenza è una caratteristica fisiologica dell'uomo, che necessita di una controparte per esistere, crescere e definirsi. L'esigenza del neonato di dipendere dal mondo adulto è naturale e necessaria e da essa ha origine ogni altra forma di dipendenza, compresa quella affettiva", conclude Ghezzani. "Anche in questo caso, la guarigione sta nella piena consapevolezza di sé: dobbiamo chiederci quali sono i valori con cui conduciamo la nostra vita, quali sono le regole con cui amiamo e vogliamo essere amati. Una domanda che dobbiamo sempre porci è: cosa vedo di speciale nell'altra persona, quali qualità possiede che non posso fare a meno di amare? Spesso, a questa domanda, chi è ossessionato dall'amore non sa cosa rispondere. Motivo in più per cercare una via d'uscita".



il libro

La dipendenza affettiva, quella strana miscela di amore, sofferenza e conflitto che caratterizza la vita sentimentale di molti individui, continua a essere il disturbo dell'affettività più diffuso nell'epoca contemporanea. Nicola Ghezzi ne parla nel volume "L'amore impossibile" (Edizioni FrancoAngeli, 19 euro), che spiega la natura del disturbo, in tutte le sue declinazioni: dalla servitù d'amore all'annichimento dell'autostima fino al conflitto, alla rivendicazione, alla violenza distruttiva e autodistruttiva.



67