

## Estratto del Seminario sui Meccanismi di Innamoramento

*di Ivo Papadopoulos*

Non volendo assolutamente trattare l'argomento in maniera esaustiva, in questo seminario la mia intenzione è stata quella porre l'accento su di un solo punto essenziale, *ovvero il riconoscimento dei propri meccanismi di innamoramento o di scelta del partner.*

Più nel dettaglio mi sono soffermato solamente su un piccolo segmento dell'innamoramento che può essere riassunto con una domanda:

*Perché consideriamo le storie che più ci fanno soffrire come quelle in cui crediamo ci siamo sentiti più fortemente innamorati ed invischiati?*

L'idea è che se si è coscienti di essere guidati da alcuni meccanismi psicologici probabilmente si commettono meno errori (anche durante il rapporto di coppia stesso).

Nel titolo uso volutamente la parola "*meccanismo*". Secondo la definizione del Devoto Oli per "*meccanismo*" si intende "quel complesso di elementi fra loro collegati" (Devoto Oli 2011). In questo senso si ci si riferisce ad una sequenza meccanica di movimenti che *non può dar adito a movimenti creativi e diversi da quelli per cui sono stati predisposti*. Allo stesso modo, molte persone si ritrovano ad un certo punto della loro vita, volendo o non volendo, ad attuare in maniera incontrollata un proprio meccanismo di innamoramento da cui non possono prescindere nella scelta del partner. Questa ineluttabilità può modificarsi solo quando:

1. si diventa coscienti di possedere un meccanismo di innamoramento;
2. si capisce qual è questo meccanismo;
3. si attiva un processo di trasformazione di tale meccanismo e si riesce ad integrare la parte emotiva con quella razionale.

Ovviamente si è prima dovuto definire il concetto di "*meccanismo*" così come lo intendo io, in maniera tale da avere tutti una semantica condivisa:

1. innanzi tutto quando parlo del *meccanismo di innamoramento* mi riferisco unicamente ad un singolo momento di una storia di coppia ed in particolare all'*attrazione iniziale*.
2. In secondo luogo questi meccanismi di innamoramento a cui mi riferisco *sono al di fuori della nostra volontà e della nostra razionalità* e riguardano in maniera predominante quella *emotiva*.
3. Terzo, alcune persone sono riuscite a *lavorare su sé stesse* in maniera profonda e quindi non sono soggetti (oppure lo sono in misura minore) ai *dictat* dei propri meccanismi di innamoramento.
4. Quarto, quando mi riferisco all'*attrazione*, non sto denotando una attrazione a livello fisico ma una a livello psicologico-emotivo.
5. Quinto, questa teoria non si applica a persone con storie regresse di gravi abusi fisici e/o psicologi perché intervengono altre variabili ben più complesse.

6. Sesto, ipotizzo che questa mia teoria possa riguardare sia coppie *eterosessuali* che *omosessuali* però *di cultura occidentale*. Questo aspetto dell'appartenenza ad una cultura non è un aspetto secondario, ma è fondamentale, perché se solo all'interno della cultura Occidentale si evidenziano spesso grosse differenze (per esempio si prendano una svedese ed uno spagnolo), tanto più distante saranno le culture di altri Continenti.
7. Infine, alcuni dei punti sopra elencati sono dipendenti dalla *nostra posizione nel ciclo vitale*, ovvero se siamo più o meno giovani, perché dopo una certa età il nostro meccanismo di innamoramento sarà differente o non sussisterà affatto. L'ipotesi che analizzo in queste pagine ben si adatta all'*innamoramento giovanile*, cioè tra i 20 ed i 40 anni. Prima dei 20 anni ci sono tante e complesse altre variabili che non possono essere considerate qui a cominciare dal bombardamento ormonale degli adolescenti; così come dopo i 40 anni ne intervengono altre (come per esempio la delusione e sfiducia nei rapporti umani, il cinismo, la paura della morte, ecc.).

Ovviamente può capitare che una persona possieda più meccanismi di innamoramento che si intrecciano l'uno con l'altro.

Ogni fase di innamoramento si basa su dei *bisogni* che siano essi fisici, psicologici, emotivi ed affettivi. Generalmente la parola "bisogno" viene connotata negativamente, ma se assimiliamo questa parola al concetto di *motivazione*, che per la psicologia è la *conditio sine qua non* per ogni azione, i nostri bisogni cambiano fisionomia. Il punto non è quello di non avere bisogni ma sta nella loro esternalizzazione nella giusta misura, infatti sono gli estremi che diventano problematici.

Una persona troppo richiedente può diventare fastidiosa, ma all'opposto una persona che è unicamente autoreferenziale, apparentemente sembra da ammirare, ma in realtà le sue emozioni sono gestite da qualche antica ferita che avrà come effetto quello di negare ogni bisogno e dipendenza, perché tutto deve essere sotto controllo. Il risultato è una freddezza emotiva che non giova sicuramente al rapporto.

Spesso *ci innamoriamo di chi ci riconosce*, di chi si *accorge* di noi. In questo caso in realtà non ci stiamo innamorando della persona ma di quello che fa questa persona, ovvero *ci innamoriamo dell'amore che ci viene offerto*. Questo amore che arriva dall'esterno in genere si incastra con il nostro *narcisismo ferito* che ha bisogno proprio di questo.

All'opposto spesso, per una *coazione a ripetere*, ci si innamora proprio di chi sentiamo lontano.

Nell'esposizione di questo argomento ho distinto tra *meccanismi di innamoramento* e *meccanismi di scelta del partner*. Nei primi ci si riferisce unicamente a quel momento magico in cui si provano emozioni molto forti verso un'altra persona anche se non è detto sia la persona giusta per noi; i secondi invece riguardano non tanto l'innamoramento ma la scelta di un partner con cui condividere un progetto di vita. A volte i due meccanismi combaciano, molto spesso no.

Ho provato a fare una piccola lista di questi meccanismi, sicuramente non esaustiva.

### **Meccanismi di innamoramento**

*Meccanismo della mosca bianca*: ci si innamora di una persona positiva, accettante, sensibile, altruista, corretta, ecc. Viene definita della "mosca bianca" perché le persone che lo utilizzano statisticamente parlando rientrano in una minoranza;

*meccanismo del trasparente*: ci si innamora dell'immagine idealizzata che proiettiamo sull'altra persona, che diventa quindi trasparente ed inesistente. Ciò che conta dell'altra persona non sono le azioni reali ma quelle idealizzate. Naturalmente questo meccanismo fortemente patologico non ha lunga durata. Se ce l'ha vuol dire che allora si è innescata una sorta di *folie à deux*;

*meccanismo del principe azzurro*: ci si innamora di quella persona che si crede (o che lo stesso partner ci fa credere) possa risolvere tutti i problemi emotivi e/o materiali. In genere questo meccanismo si incastra con il meccanismo del salvatore;

*meccanismo del salvatore*: ci si innamora di quella persona che si percepisce come bisognosa di aiuto. In realtà l'obiettivo primo è aiutare sé stessi. Ovviamente questo meccanismo si incastra con il meccanismo del principe azzurro;

*meccanismo del complementare*: ci si innamora di quella persona che effettivamente possiede quelle caratteristiche che cerchiamo in un partner (dolcezza, forza, praticità, affidabilità, sincerità, ecc.). Viene definito del complementare" perché queste caratteristiche sono ricercate nel partner proprio perché sono state disattese (dai genitori, da una precedente relazione, dalle amicizie, ecc.) e vanno quindi a ricoprire una mancanza del passato. Il tentativo di colmare la propria solitudine mediante i rapporti rientra in questo meccanismo. L'aspetto estremo di questo tipo di meccanismo è la simbiosi affettiva;

*meccanismo della coazione a ripetere*: ci si innamora di quella persona che possiede le stesse caratteristiche del genitore *negante*<sup>1</sup>;

*meccanismo della meta coazione a ripetere*: ci si innamora di quella persona che possiede le stesse caratteristiche del genitore *negante* per cambiarlo e risolvere la transazione irrisolta.

### **Meccanismi di scelta del partner**

*Meccanismo di intento*: ci si innamora di una persona positiva, accettante, sensibile, altruista, corretta, ecc. Viene definito di intento" perché sono poche le persone che mantengono la coerenza fra il loro intento e quello che poi realmente fanno;

*Meccanismo della tranquillità (o dello psicofarmaco vivente)*: si sceglie quella persona che emotivamente non ci mette in difficoltà. In questo senso si possono scegliere persone anaffettive, perché non approfondiranno mai l'aspetto emotivo, persone che si percepisce come deboli, perché in questo modo si pensa di non dover mai fare i conti con la propria debolezza, ecc.;

---

<sup>1</sup> Per genitore negante intendo quel genitore che nei primi anni di vita ha negato (volutamente o meno) una richiesta affettiva, di riconoscimento del sé o anche semplicemente dei desideri pratici dei figli. Un genitore depresso involontariamente negherà alcune richieste emotive e di relazione del bambino. Si veda Stern 1985)

*meccanismo del più forte*: si sceglie quella persona che immaginiamo più debole in maniera tale da poterlo dominare;

*meccanismo dell'approvazione*: si sceglie quella persona che sicuramente incontrerà l'approvazione del proprio genitore (per prestigio, livello socio-culturale, educazione, livello economico, ecc);

*meccanismo della negazione dell'approvazione*: si sceglie quella persona che incarna le caratteristiche opposte a quelle che i propri genitori si aspettano (per prestigio, livello socio-culturale, educazione, livello economico, ecc);

*meccanismo di conformazione allo status*: si sceglie quella persona che incarna le caratteristiche che la società in genere si aspetta (per prestigio, livello socio-culturale, educazione, livello economico, ecc);

*meccanismo dell'interesse (o della fascinazione)*: quando si sceglie una persona che ha i nostri stessi interessi (viaggi, arte, sport) o quando si viene *affascinati* più dalle attività che svolge (o che ha svolto una persona piuttosto che dalla persona stessa (viaggiatori, avventurieri, brillanti economisti, ecc.). Ovviamente in questo caso le attività svolte possono nascondere la persona reale. Il confine tra questo meccanismo e quelli del *Principe Azzurro* e quello dello *Status* è molto labile.

*meccanismo del rispecchiamento*: si sceglie quella persona con cui si riesce a condividere la propria sofferenza o handicap (sordomuti con sordomuti, tossici con tossici, orfani con orfani, ecc.);

*meccanismo dell'infelicità*: si sceglie quella persona il cui incastro sicuramente non produrrà felicità. Questo accade perché la scelta viene effettuata sulla base di un Pregiudizio di Base non riconosciuto, o se è riconosciuto, non risolto. Ovviamente il PdB è: non posso essere felice.

*Meccanismo del mi accontento*: si sceglie un partner che in realtà non rientra nell'ideale (in realtà si viene scelti) perché si pensa di non poter aspirare a qualcosa di più oppure si pensa che se non si coglie questa occasione, si rimarrà soli a vita.

Questi elenchi sono solo una schematizzazione; inoltre una persona può possedere meccanismi di innamoramento e scelta del partner multipli.

A questo punto pare evidente che il nodo centrale è quello di *conoscere e riconoscere i nostri bisogni, ovvero i nostri meccanismi di innamoramento e di scelta del partner*, perché se siamo ciechi rispetto questi aspetti, incorreremo più spesso in errori che faranno male a noi ed a chi ci sta vicino. Non conoscere i nostri meccanismi di innamoramento, ci espone più facilmente a fallimenti in ambito affettivo, perché dopo la fase di luna di miele, si inizia a vedere la persona reale che si ha di fronte e spesso non ci piace, oppure siamo noi che appariamo come una delusione per il partner.

Bisogna anche tener presente che i nostri bisogni/meccanismi si incastrano con quelli del nostro partner; a volte capita però che ad un certo punto uno dei due abbandoni questi bisogni fondamentali spiazzando in tal modo l'altra persona. Proprio questa entropia sarà fonte dei vari problemi di coppia che si manifestano come recriminazioni, rancori, sensi di abbandono, ecc.

Ad ogni modo, sia che si abbandonino questi meccanismi, sia che si mantengano, questi, se ben ci pensate, sono quasi sempre la causa di tutti i problemi di coppia.

Purtroppo o meno male, l'unico modo per riuscire a conoscere questi nostri bisogni o meccanismi di innamoramento, è solo quello di attuarli nel campo. Quindi solamente entrando in relazione ad altre persone è possibile conoscere i nostri meccanismi, il che vuol dire che spesso faremo del male a noi ed agli altri, ma ciò è inevitabile. E' possibile conoscere il nostro mondo emotivo solamente entrando in relazione e non è possibile studiarlo ed analizzarlo prima che esso si manifesti, perché in realtà non si manifesta niente di reale, solo nostre idealizzazioni.

### **Esperienza pratica**

Nell'esperienza "pratica" sono stati affrontati i meccanismi di innamoramento dei partecipanti che generosamente si sono messi in gioco. Le loro esperienze hanno confermato pienamente quanto esposto sopra ed, a detta degli stessi partecipanti, il seminario ha apportato un valore aggiunto ed alcuni chiarimenti sui propri meccanismi di innamoramento.

Questa descrizione scritta del seminario non è certamente in grado di trasmettere il clima di intimità e di amorevole condivisione dei propri vissuti che si è venuta a creare durante il workshop. Ringrazio profondamente tutti i partecipanti di questo seminario per aver regalato qualcosa di sé a tutti facendoci in questo modo crescere un po', ed io per primo.

### **Bibliografia**

- Berne E. (1964), *A che gioco giochiamo*, Bopiani, Milano 1967.
- Haley J. (1963), *Strategie della psicoterapia*, Sansoni, Roma 1977.
- Haley J. (1973), *Terapie non comuni*, Astrolabio, Roma 1976.
- Corneau G. (1997), *L'amore possibile*, Tea, Milano 2004.
- Freud S., (1920) *Al di là del principio del piacere*, Boringhieri. Torino 1978.
- Haley J., (1973), *Change*, Astrolabio, Roma, 1974.
- Selvini-Palazzoli e Coll. *Giochi psicotici nella famiglia*, Raffaello Cortina, Milano 1988.
- Stern D.N. (1985), *Il mondo interpersonale del bambino*, Boringhieri, Torino 1989.
- Watzlawick P., Beavin J.H., Jackson D.D.,(1967), *Pragmatica della comunicazione umana*, Astrolabio, Roma 1971.
- Watzlawick P. (1983), *Istruzioni per rendersi infelici* Feltrinelli, Milano 1984.