(Italiano) Al cuor non si comanda?

(Italiano) Una domanda che spesso emerge dai colloqui con le coppie è la seguente: **«Ma perché mi sono innamorato proprio di lui (o lei)?»**. **Lo psicologo John William Money afferma che ci guida una sorta di "Love Map" (mappa dell'amore, ndr)** che ciascuno di noi **«**ha codificato nel suo cervello e che identifica quello che ci piace e quello che non ci piace, i colori (degli occhi, dei capelli), il timbro della voce, il modo di sorridere, l'aspetto fisico. Questa mappa delinea anche i tratti della personalità che più si adatta a noi: affettuosa, forte, di poche parole, chiacchierona. In pratica quindi, questa mappa ci fornisce delle caratteristiche tipo che deve possedere il nostro partner ideale. **Crea, a livello inconscio, un modello a cui facciamo riferimento nelle nostre scelte** e che ci orienta in una direzione piuttosto che nell'altra**»**. Ma cosa c'è in questa mappa che ci guida? Di sicuro va ricordato che **la nostra scelta del partner è condizionata dall'esperienza affettiva che abbiamo imparato nella nostra famiglia d'origine.** Qualche autore parla proprio di vuoti da riempire, ossia scelgo l'altro in riferimento a ciò che ho avuto e a ciò che non ho avuto. Si parla in questo caso di **«un imprinting dell'esperienza affettiva vissuta con il padre/la madre** e che orienta alla ricerca di un uomo/donna come o diverso da lui/lei**»**. Mi dice Roberto: **«**Ho capito col tempo che **vedevo in mia moglie le stesse caratteristiche di pazienza e bontà che appartengono a mia madre** che ho perso tanti anni fa**»**. Possono accadere inoltre **due cose molto diverse tra loro che guidano inconsapevolmente la nostra scelta del partner**. **O la persona di cui ci innamoriamo è quella che meglio riesce a mettere in atto proprio quei comportamenti che in passato ci hanno fatto soffrire**, da cui originano i cosiddetti **«**mommy o daddy issues**»** (ferite derivanti da mamma e papà). Oppure, all'esatto opposto, può accadere che **venga scelto un partner che possa mettere in atto «un comportamento correttivo, impersonando ruoli e caratteristiche opposte** a quelle della nostra famiglia d'origine**»**. Una risposta interessante alla domanda: **«**perchè proprio lui o lei?**»** arriva dalla cosiddetta **Imago Theory, sviluppata da Harville Hendrix e Helen LaKelly** (1980). Tale teoria prende le mosse dall'osservazione, già notata da **Freud,** che **gli individui non interagiscono direttamente con il partner, ma con una sua rappresentazione mentale**. L'Imago è l'immagine interna di **«**colui che potrebbe farmi sentire un unicum soddisfacendo finalmente i miei bisogni relazionali**»**. La corrispondenza tra caratteristiche reali del potenziale partner e l'Imago può farci sentire attratti da una determinata persona perché ci ricorda, a livello profondo, le prime figure di attaccamento con i loro pregi, ma soprattutto difetti. Mi raccontava un giorno Rosalba che **era stata attratta dal marito perché aveva lo stesso colore degli occhi azzurri del padre**, con la differenza che era molto più loquace della figura paterna di cui da bambina aveva spesso sofferto i silenzi. Un altro elemento che sembra influenzare il fatto di scegliere un partner piuttosto che un altro ha a che fare con **quanto le caratteristiche di un partner siano apparentemente opposte a se stessi**. Questo trova spiegazione nel fatto che ognuno di noi da bambino fa esperienza che alcune inclinazioni e caratteristiche non sono permesse o addirittura sono sanzionate. Così nella vita adulta **si può essere attratti da individui con caratteristiche simili a quelle inibite, ma aventi la capacità di esternarle ed esprimerle**. Ad esempio, una persona estroversa che è stata punita per la propria spontaneità, e che pertanto non si permette di essere spontanea potrebbe trovare attraente un individuo aperto e socievole. Tuttavia, ciò che è stato appreso durante l'infanzia resta presente nell'individuo e, alla lunga, **il partner scelto perché spontaneo può essere criticato perchè "troppo spontaneo" o**

addirittura caotico o impulsivo. Mi racconta Marina: **«**Ero stata attratta dalla profondità e dalla capacità di ascolto di Alessandro e dal suo essere riservato, ma adesso non

sopporto più i suoi mutismi e la sua introversione**».** Un ultimo spunto riguarda **la scelta del partner a partire dal concetto di Schema.** Secondo questo concetto **le persone inconsapevolmente possono trovare attraenti e affascinanti persone che generano in loro sensazioni familiari** e che confermano uno schema introiettato fin da bambini. Anche questa teoria va a confermare l'idea che stabilendo una relazione con un partner piuttosto che con un altro **si attiva la speranza di sanare le ferite relazionali del passato** scegliendo un partner con caratteristiche simili alla figura di attaccamento meno presente. Questo con l'auspicio di ottenere, finalmente, l'attenzione, l'affetto o la stima non ricevuti da bambini. **Purtroppo così lo schema si perpetua**: si potrebbe scegliere un partner con delle caratteristiche che impediranno di avere risposte molto diverse da quelle ricevute da bambini. È stata questa la scoperta di Francesca e Daniele: **«**Entrambi ci siamo ritrovati a chiedere all'altro quelle attenzioni non ricevute da bambini, ma paradossalmente abbiamo scoperto che Daniele assomigliava al papà di Francesca, molto poco presente durante la sua infanzia, e Francesca assomigliava alla mamma di Daniele, che era stata molto critica con lui da bambino. Ad un certo punto abbiamo compreso che **o cambiavamo i nostri schemi o avremmo continuato a soffrire**. Anziché rimanere delusi da ciò che non arrivava e aspettare dal partner qualcosa che aveva a che fare con i nostri bisogni irrisolti di bambini, abbiamo **cominciato a prenderci cura l'uno dell'altro con uno sguardo nuovo**, di compassione per le nostre ferite dell'infanzia e propositivo rispetto alle sfide del presente**»**.

(Fonte: www.cittanuova.it - Autrice Lucia Coco-De Angelis psicologa, psicoterapeuta in Analisi Transazionale. Terapeuta certificata EFT.Conduttrice di gruppi Hold me tight.)