Amore: alla ricerca del mito impossibile

Quante volte ci siamo chiesti il motivo per cui abbiamo scelto il nostro partner?...

La scelta della persona di cui ci innamoriamo è uno dei fenomeni più studiati in psicologia, soprattutto perché si tratta di una cosa apparentemente semplice e banale, ma proprio per questo, come spesso succede, nasconde significati e dinamiche molto profondi.

Non è la sede questa per esporre gli studi condotti in materia, intendo però dire qualcosa che mi servirà per il discorso che voglio condividere con i lettori.

Quando la nostra attenzione cade su una persona precisa, bastano pochi minuti per cominciare a pensare che quella sia l'unica persona veramente giusta per noi, che siamo fortunati ad averla incontrata, in una parola, per innamorarci. Questo è razionalmente assurdo, perché nella maggioranza dei casi non sappiamo niente di lui o lei, eppure ci sembra di sapere abbastanza per decidere che insieme potremo essere felici e realizzare tutti i nostri desideri. Perché ciò avviene?

Perché siamo dotati di una capacità unica: quella di individuare rapidamente le persone che, in qualche modo, ci ricordano le nostre figure di riferimento. Figure di riferimento sono normalmente il padre per le donne, e la madre per gli uomini, oppure altre figure importanti della nostra crescita. E' come se avessimo delle "antennine", pronte a captare segnali che provengono dagli altri, e a dirci quando quei segnali corrispondono alle nostre figure di riferimento. Per un istinto di conservazione, siamo portati inconsciamente a concludere che, se quell'uomo o quella donna ha le stesse caratteristiche dei nostri genitori, sarà sicuramente la persona giusta con cui vivere. Ciò avviene ad un livello talmente inconscio, che anche chi ha avuto un rapporto conflittuale con suo padre o sua madre, tende a scegliere persone con cui riprodurre lo stesso rapporto conflittuale.

La scelta del partner, dunque, è guidata da un bisogno, una spinta a riempire i vuoti che sono generati dallo star da soli: ci innamoriamo dell'uomo o della donna che, nel nostro profondo, riteniamo capace di sostenerci e completarci come faceva nostro padre o nostra madre. Come è facile comprendere, però, trovare una copia perfetta delle nostre figure di riferimento è praticamente

impossibile, e pure se riuscissimo a trovarla, riprodurrebbe anche quegli aspetti di nostro padre o di nostra madre con i quali ci scontravamo. La verità è che crescendo, cresce in noi una sorta di immagine riflessa del partner ideale, una idea, e mi si passi il gioco di parole, che non potrà mai trovare corrispondenza nella realtà.

Quando ci innamoriamo di qualcuno, nei primi mesi ci sembra che sia esattamente uguale a quella immagine ideale. Col tempo, però, ci rendiamo conto che esiste sempre più differenza fra l'immagine e la persona reale. Allora cominciamo ad avanzare delle pretese, pretese che l'altro cambi alcuni aspetti di sé per somigliare di nuovo all'immagine idealizzata. Anche questo, a ben pensarci, è assurdo, sarebbe molto più razionale adattare la nostra immagine ideale alle caratteristiche del partner reale, ma ciò vorrebbe dire rinunciare definitivamente alla nostra ricerca del partner perfetto, allora preferiamo tentare di cambiare l'altro. Inutile dire che l'impresa è destinata a naufragare. Si cerca di chiedere al partner prove concrete del suo cambiamento, ma, come scrive Antony De Mello: "E' come pensare di cambiare la propria calligrafia cambiando penna. O di cambiare la propria capacità di pensare cambiando cappello." Anche se l'altro accetta di fare ciò che gli chiediamo per dimostrarci tutto il suo amore e la sua voglia di essere come noi desideriamo, sta ingannando sé stesso, perché nessuno può plasmarsi e trasformarsi a comando... Inoltre, impiegare energie proprie e del partner per far sì che egli somigli alla nostra immagine idealizzata, non ci permette di osservare e riconoscere quei lati che lui ha, magari non previsti dalla nostra idealizzazione, ma che possono rivelarsi sorprendentemente belli e possono renderci felici più di quanto ci aspettiamo.

Dovremmo quindi diventare bravi a mantenere l'immagine del partner ideale dentro di noi, che ha un suo ruolo, e al tempo stesso di apprezzare le differenze fra la persona che amiamo e quell'immagine che abbiamo dentro, differenze che rendono il nostro partner unico ed irripetibile, proprio come siamo noi per lui.

Un buon esercizio che mi piace suggerire durante le mie consulenze, quando qualcuno mi dice frasi come "Il mio ragazzo non capisce ciò che mi può far felice – oppure – Possibile che dopo tanti anni

mia moglie non sappia quali sono le cose che mi piacciono!” è quello di prendere un foglio, dividerlo in due colonne, e poi scrivere:

Nella colonna di sinistra tutto ciò che noi vorremmo e che il nostro partner non ha

Nella colonna di destra tutto ciò che noi non ci saremmo mai aspettati di trovare in una persona, e che invece lui o lei ha.