

I MOTIVI INCONSCI DELLE NOSTRE SCELTE IN AMORE

La psicologa ed esperta di problemi relazionali Barbara De Angelis, nel suo libro “Ma sei tu il mio grande amore?” insegna a capire come mai, malgrado il nostro desiderio di un partner maturo e responsabile, così spesso ci ritroviamo con persone che ci fanno soffrire e che sembrano avere tutte lo stesso cliché. La De Angelis propone di fare diversi utili esercizi:

Foto: Barbara De Angelis



«LE SCELTE IN AMORE

Ho insegnato per anni questo procedimento nei miei seminari ed è sempre servito ad aprire gli occhi a quanti l'hanno fatto... Ecco come funziona:

1. Su un foglio di carta elencate i nomi dei partner con i quali avete avuto una relazione importante, incluso quello attuale...
2. Dopo ogni nome di ogni persona elencate i suoi difetti peggiori, quelle parti della sua personalità che vi danno più fastidio. Non scrivete frasi intere, ma riassumete la caratteristica negativa in una o due parole. Per esempio: il compagno di Marcy non è mai riuscito a tenersi un lavoro nei quattro anni in cui sono stati insieme. Marcy dovrebbe perciò scrivere sul suo elenco “disoccupato cronico”. Non elencate le caratteristiche positive della persona.
3. Una volta finito l'elenco, rileggetelo e cerciate le caratteristiche negative e le espressioni che sembrano ripetersi tra quelle attribuite a varie persone.
4. Fate un elenco riepilogativo di queste caratteristiche e delle espressioni che avete usato più di una volta o che vi hanno maggiormente colpito.
5. Studiate con calma il riepilogo e gli elenchi individuali. Ponetevi poi le domande seguenti:
 - Esiste un modello ripetitivo di comportamento nelle mie relazioni del quale dovrei essere consapevole?
 - C'è una tendenza che si ripete nel tempo? Tendenza verso un miglioramento o verso un peggioramento?...
 - Il partner attuale è diverso in modo significativo da quelli precedenti? È migliore? Peggioro? Identico?



Le scelte di Mitchell

Mitchell, un avvocato di trentasei anni, intendeva capire come mai non riuscisse a trovare la donna giusta da sposare. “Io cerco una donna energica e indipendente, che non mi soffochi – mi spiegò – ma, non so come, finisco sempre legato con il tipo opposto”.

Mitchell aveva avuto tre storie importanti nella sua vita; dopo aver fatto la lista dei difetti di ognuna, aveva riportato nell'elenco riepilogativo le caratteristiche negative comuni delle sue partner.

«Elenco riepilogativo dei difetti simili o comuni delle partner di Mitchell

- Portata a drammatizzare
- Dominatrice
- Ossessiva

- Vittima
- Emotivamente instabile
- Immatura
- Con problemi sessuali

Mitchell imparò parecchie cose dal suo elenco delle scelte in amore:

- Non solo attraeva donne con la propensione per il dramma, ma era anche lui evidentemente portato a drammatizzare, dal momento che accettava con facilità questo tipo di comportamento.
- Aveva la tendenza a sentirsi superiore alle sue partner, scegliendo donne piene di problemi e cercando di aiutarle a rimettere ordine nella propria vita.
- Pur affermando di volere una donna forte e indipendente, continuava a legarsi a creature deboli e dipendenti, così da potersi gratificare sentendosi necessario e importante....

È tempo di guardare in faccia la realtà sul genere di partner che vi siete scelti...

- Non si imposta una relazione con qualcuno esclusivamente per caso.
- Non si attira un certo tipo di persone soltanto perché si è sfortunati.
- Non si casca sempre con lo stesso tipo di individui per pura coincidenza.

Crede che tutti noi finiamo per avere ciò che desideriamo, che a livello inconscio abbiamo una lista di "richieste" o di esigenze e che, sulla base di queste esigenze, noi scegliamo un certo tipo di partner... Uno dei modi più efficaci per individuare il genere di persona che cerchiamo a livello inconscio, è di compilare il proprio "annuncio emotivo". Gli elementi li abbiamo già tutti nell'elenco riepilogativo delle nostre scelte in amore.

Ecco ciò che dovrete fare: scrivete un annuncio usando le caratteristiche prevalenti che figurano sul vostro elenco. Componetelo nel modo più esplicito e umoristico possibile: è un'ottima cosa ridere di se stessi e dei propri errori. Più grottesco ed enfatico è l'annuncio, infatti, più vi sarà di aiuto per spezzare gli schemi negativi della vostra sfera affettiva che in passato vi hanno fatto soffrire... L'annuncio di Mitchell potrebbe suonare così:



CERCASI: persona che soprattutto detesti se stessa. Detesti il mondo intero? Ti piace dare sempre la colpa agli altri? Sto cercando una donna immatura e con problemi sessuali, che piagnucoli e si lamenti ventiquattro ore su ventiquattro. Disordini alimentari, tossicodipendenza e altre manie ossessive costituiscono elemento di interesse.

La compagna che cerco dovrà essere esperta nel buttarsi giù da un'auto in movimento, nel riattaccare il ricevitore mentre sto parlando, nel fare scenate in ristoranti di lusso. Non sopporti di essere toccata? Allora sei la donna perfetta per me!

Se sei di quelle che telefonano ai genitori meno di una volta al giorno, non potrò prenderti in considerazione, perché non sto cercando una persona matura. Telefonami nel cuore della notte o meglio

ancora durante una riunione di lavoro. Non preoccuparti di avermi interrotto: niente è importante quanto te e le tue menate!...

Individuare gli schemi negativi persistenti è il primo passo da fare per eliminarli... Quando avremo capito perché abbiamo fatto quelle determinate scelte in amore, allora saremo liberi di farne altre, diverse e migliori.

CHE COS'È IL NOSTRO PROGRAMMA EMOTIVO

Il programma emotivo è semplicemente la serie di decisioni e convinzioni che riguardano noi stessi, gli altri, la vita in generale, che si sono venuti a determinare in modo inconscio a mano a mano che stavamo crescendo. Ogni giorno della nostra vita noi raccogliamo esperienze che ci aiutano ad arrivare a certe conclusioni su noi stessi, sulla mente, sulla vita. Allo stesso modo in cui inseriremmo nel computer un programma di informazioni essenziali, così noi inseriamo nella nostra mente i dati

acquisiti con l'esperienza. E per il resto della vita questo "programma" influenzerà il modo in cui pensiamo e ci comportiamo.

In altre parole, le esperienze della vita inducono a trarre determinate conclusioni su se stessi e sugli altri. La combinazione di tutte queste conclusioni costituisce il nostro programma emotivo, il quale a sua volta induce da adulti a operare determinate scelte sentimentali.

Esperienze della vita → conclusioni → programma emotivo → scelte sentimentali.



Ed ecco un'altra cosa di cui bisogna essere consapevoli: la maggior parte di questo programma emotivo si forma quando siamo ancora giovanissimi. Gli psicologi hanno calcolato che:

- Tra la nascita e i cinque anni di vita si forma il 50% del nostro programma emotivo;
- Tra i cinque e gli otto anni se ne forma un ulteriore 30%;

Ciò significa che all'età di otto anni si è già programmati psicologicamente per l'80%. Un ulteriore 15% si forma nei dieci anni successivi. Quando dunque si arriva a 18 anni, il 95% del gioco è fatto! Rimane solo il 5% sul quale influire durante tutto il resto della nostra vita. Può sembrare poco, ma è l'unica quota modificabile... E la bella notizia è che si può effettivamente

utilizzare quel 5% per comprendere e condizionare il restante 95%.

Forse adesso capirete meglio perché, anche quando il 5% conscio della vostra psiche dice: "Voglio un partner meraviglioso che mi ami e mi tratti bene", il 95% inconscio vi impone scelte scadenti in amore. Una volta capito perché avete fatto certe scelte, sarete liberi di cambiare il vostro comportamento in modo permanente.

COME SCOPRIRE IL NOSTRO SCHEMA DI DECISIONE IN AMORE

Il passo successivo sarà quello di comprendere il proprio programma emotivo, come se si stesse leggendo il manuale operativo di un computer. Ecco un esercizio che potrà aiutarvi.

Componete il vostro programma emotivo

1. Fate l'elenco delle situazioni e delle esperienze più penose che ricordate, dall'infanzia fino a quando avete lasciato la casa paterna. Includete situazioni che ancora perdurano (l'alcolismo di uno dei genitori, per esempio) o eventi particolari (l'essere stato punito o ridicolizzato da un genitore).

Esempi di situazioni:

- I miei genitori erano divorziati.
- Mamma e papà litigavano sempre.
- Dovevo continuamente subire il confronto con la "perfezione" di mia sorella.
- Ero troppo grassa e mi prendevano tutti in giro.
- Papà non era mai a casa e tradiva la mamma...

Esempi di eventi.

- Quando è nato mio fratello io sono stato ignorato.
- I miei genitori hanno fatto sopprimere il mio cane senza dirmelo.
- Papà aveva promesso di venire alla festa per il mio compleanno e invece non si è fatto vedere.
- Ho visto papà picchiare mio fratello...
- Avevo creduto che la mamma mi avesse abbandonato nel grande magazzino...



2. Riflettete con attenzione su ogni voce del vostro elenco e domandate a voi stessi: "Quali conclusioni ho tratto su di me, sugli altri, sulla vita, a causa di questa esperienza?". Scrivete poi le conclusioni accanto alla voce considerata. Non abbiate fretta e se vi bloccate su un punto, passate a quello successivo, riprendendo in considerazione quello tralasciato in

un secondo tempo. Non vi stupite se molte conclusioni tratte quando eravate molto giovani risulteranno simili tra loro. Ecco alcuni esempi:

SITUAZIONE O EVENTO

CONCLUSIONE

I miei genitori erano divorziati	Non merito l'amore degli altri...
Ero grassa e mi prendevano in giro	Non mi piaccio e devo sforzarmi più degli altri per essere amata
Papà non era mai a casa e tradiva la mamma	Non ci si può fidare degli uomini e, in ogni caso, le donne sono delle pezze da piedi
La mamma faceva continue scenate e aveva sempre sbalzi di umore	Bisogna controllarsi altrimenti si può far soffrire qualcuno
Papà non mi ha mai dimostrato affetto né mi	Non merito amore, devo faticare ha mai lodato moltissimo per farmi amare
La mamma è morta di cancro quando avevo dieci anni	Devo avere cura di tutti...

3. Dopo aver riflettuto sulle decisioni che a suo tempo avete inconsciamente preso in seguito a qualche esperienza o evento particolare, annotare il modo in cui questo programma emotivo ha influenzato le vostre scelte sentimentali e il genere di partner che avete avuto. È la parte più difficile dell'esercizio, ma anche la più importante...»

L'esempio che segue non è inventato, è il programma emotivo e delle conseguenti scelte in amore di Ann, una paziente della Dott. De Angelis:

«SITUAZIONE O EVENTO	CONCLUSIONE	SCELTA IN AMORE
Papà mi faceva promesse che non manteneva. Non si faceva mai vivo e mi deludeva continuamente	Le persone che amore mi deludono. Non ci si può fidare degli uomini	Solo uomini che mettono su un piedistallo e che poi mi deludono. Uomini irresponsabili
Nessuno mi ha mai detto che papà e mamma avevano problemi, ho saputo del divorzio solo alla fine	Le persone che amo mi mentono, perciò non posso fidarmi di loro	Uomini insinceri con se stessi e con me
Non ho mai visto papà mostrare amore verso la mamma. La tradiva con altre donne	Gli uomini non si curano del rapporto sessuale con le loro mogli. Le donne sono affamate d'amore	Uomini scarsamente virili che non mostrano di desiderarmi, sempre attratti da altre donne
Da piccola sono stata ammalata con la febbre alta. Papà non è venuto a casa. Solo la mamma è rimasta con me	Non posso contare sugli uomini, devo badare a me stessa	Uomini con poca voglia di lavorare che si fanno mantenere da me
Papà e mamma non hanno mai parlato di quando hanno divorziato e di quanto fosse stato penoso per loro. Si sono comportati come se tutto andasse bene	È rischioso per me far capire ciò che sento. Le persone che amo non vogliono parlare delle loro emozioni	Uomini che difettano di senso pratico e che non si prendono cura di me. Uomini che non parlano dei loro sentimenti e detestano la mia emotività. Uomini che rifiutano di vedere i problemi

Commento di Ann: “Non mi ero mai resa conto di quanto fossi stata condizionata dagli eventi della mia infanzia. Ho sempre saputo che mi legavo solo a uomini sbagliati, ma non riuscivo a capire il perché. Leggere la colonna delle conclusioni tratte quando ero piccola mi ha fatto paura, ma ho capito anche che una parte di me ci crede ancora. Io attiravo gli uomini che mi facevano sentire come mi ero sentita con mio padre: arrabbiata, poco considerata, tradita. La cosa peggiore è che non mi accorgevo nemmeno di questo condizionamento, perché ero troppo abituata a sentirmi così fin da quando ero bambina”...

IN QUALE MODO SCEGLIAMO LA PERSONA DA AMARE

Sono molti i modi in cui il nostro programma emotivo può influenzare la scelta della persona da amare; ecco qui di seguito alcuni esempi.



La sindrome del “ritorno a casa”

In quanto esseri umani noi tendiamo a essere abituarini; ci piace dormire dalla stessa parte del letto ogni notte, parcheggiare la macchina nello stesso posto quando andiamo al lavoro, tornare in un luogo di vacanza nel quale ci siamo trovati bene. Il ritorno a ciò che ci è familiare è un istinto fondamentale che dà alla nostra vita un senso di continuità e di sicurezza in un universo caotico e mutevole.

Sfortunatamente questo istinto a volte può giocare a nostro sfavore. Spesso noi cerchiamo di ricostruire situazioni emotive simili a quelle che abbiamo vissuto nell'infanzia, indipendentemente dal fatto che siano state positive o negative...

Quando si è molto piccoli, la casa è la fonte principale di amore e di sicurezza nella nostra vita. Anche se nella nostra casa c'è stata violenza o disordi-

ne, per noi era pur sempre la “casa”, cioè il luogo dove ci veniva dato il cibo, dove avevamo un posto per dormire e dove ricevevamo certe attenzioni.

Per questa ragione noi associamo al concetto di Casa il concetto di Amore. E al concetto di Casa associamo anche altre caratteristiche fondate sulle esperienze che vi abbiamo fatto. Per esempio, se i nostri genitori litigavano spesso, nella nostra psiche potrebbe essersi formata l'equazione “casa = caos”. Se non vi abbiamo ricevuto sufficiente amore o affetto, l'equazione potrebbe essere “casa = solitudine”. Se un genitore ci ha usato violenza, potrebbe essere “casa = paura”. Ricordate la proprietà transitiva appresa a scuola? Se $A = B$ e $B = C$, allora $A = C$. Usiamo questo stesso principio per illustrare il concetto di ritorno a casa:

- Se amore = casa e casa = caos, allora amore = caos
- Se amore = casa e casa = solitudine, allora amore = solitudine
- Se amore = casa e casa = paura, allora amore = paura

La vostra psiche equiparerà qualsiasi associazione con il concetto di Casa alle emozioni che l'amore dovrebbe far provare.

Se dunque la casa era per noi un luogo di caos, è possibile che noi cerchiamo inconsciamente partner instabili, con i quali il rapporto sia drammatico e caotico. Se casa ha voluto dire solitudine, cercheremo probabilmente partner che non ci diano sufficiente affetto o attenzioni, così da farci sentire soli. Se poi la casa era associata a un'esperienza che incuteva paura allora è possibile che attiriamo persone che ci criticano continuamente, che minacciano di lasciarci o che ci rendono gelosi, così da farci vivere nel timore.

Inconsciamente scegliamo ciò che è familiare: torniamo, cioè, a casa. Ovviamente, abbiamo anche associazioni positive collegate con il concetto di Casa, associazioni che tendiamo a riprodurre nella vita da adulti. Ho scoperto, tuttavia, che sono le associazioni più dolorose a creare i problemi maggiori, perché sono generalmente inconsce. In altre parole, se la nostra casa è stata un luogo in cui i genitori vi hanno dato molto affetto, criticandosi tuttavia reciprocamente, probabilmente cercherete a

livello conscio un partner affettuoso, che vi dia amore, ma a livello inconscio finirete per scegliere una persona che vi criticherà...

Ricordate Mitchell, l'avvocato trentaseienne, che attirava donne soffocanti, totalmente dipendenti da lui? Ecco il suo elenco su Casa e Amore:

**CASA E AMORE =
Dramma, mancanza di stabilità, responsabilità,
dolore della mamma, crisi, nessuna infanzia.**



La madre di Mitchell era un'alcolizzata, quasi sempre incapace di un comportamento responsabile. Quando non era in stato di incoscienza, il suo umore variava terribilmente. Il padre di Mitchell, era un uomo mite e passivo, rifiutava di vedere il problema dell'alcolismo della moglie.



Quale figlio maggiore, Mitchell aveva finito per caricarsi di gran parte delle responsabilità di sua madre, cucinando i pasti, pulendo la casa e badando ai fratelli più piccoli. Non aveva perciò conosciuto una vera infanzia. Il peso maggiore per lui, tuttavia, era stato quello emotivo e cioè tentare il recupero di sua madre.

“Le volevo tanto bene mi confidò Mitchell – ma non sono mai riuscito a farla smettere di bere. Avevo la sensazione di essere la sua unica speranza. Sì, non c'è da meravigliarsi se non mi accorgo al volo di quanto le donne che incontro siano problematiche... I tipi emotivamente instabili e che tendono a drammatizzare tutto per me

sono 'donne normali'. Provo una sensazione familiare, mi ritrovo a casa mia. Ed è questo che ho sperimentato ogni giorno della mia vita”.

Il fatto di diventarne consapevole, ha forse sradicato questo programma emotivo dalla sua psiche? Certamente no. Ma ora che si rende conto della genesi del suo “debole” per le donne bisognose di essere salvate da se stesse, è diventato più vigile e attento a scegliere partner autosufficienti e psicologicamente sane...

Un compito lasciato a metà

Il programma emotivo influenza le nostre scelte nel campo dei sentimenti inducendoci anche a portare a termine il lavoro emozionale lasciato a metà durante l'infanzia. Vediamo come. Ogni bambino ha due istinti o esigenze fondamentali:

- Vuole sentirsi felice e amato, specialmente dai genitori.
- Vuole vedere i genitori felici e amati.

Se durante l'infanzia queste esigenze non sono soddisfatte, è come se qualcosa di importante fosse stata lasciata a metà: ci sentiamo incompleti, abbiamo una sensazione di disagio psicologico... Il nostro inconscio cercherà di portare a termine il compito emotivo lasciato a metà, inducendoci a scegliere le persone che ci aiuteranno a ricreare le situazioni drammatiche della nostra infanzia.

Forse anche voi, senza saperlo, state cercando di portare a termine l'opera interrotta nell'età infantile; ed ecco come:

- Se non siete riusciti a ottenere da un genitore sufficiente amore o attenzione, forse anche i vostri partner non vi daranno l'amore che desiderate o vi faranno soffrire per conquistarlo.
- Oppure, se in voi si nascondono veri sentimenti di rabbia nei confronti dei genitori, potreste attirare un partner che, diversamente da vostro padre o vostra madre, vi dia l'amore che desiderate, ma voi lo respingerete o lo farete soffrire: insomma, una vera e propria rappresaglia.

Vi state innamorando della mamma o del papà?

Michelle, ventinove anni, è un esempio perfetto della donna che inconsciamente usa gli uomini della sua vita per portare a termine alcune faccende emotive lasciate a metà nell'infanzia. Michelle si era lamentata con me di andare a finire sempre con uomini ipercritici, che la facevano sentire inferiore a loro: lei non era mai abbastanza snella, abbastanza intelligente, abbastanza motivata...

Assegnai a Michelle il compito di compilare l'elenco delle caratteristiche negative dei suoi genitori, paragonandolo poi a quello che aveva preparato per i partner. I difetti dei genitori risultarono questi:

- ✚ Papà: poco disponibile, passivo, chiuso, troppo serio, freddo, drogato dal lavoro.
- ✚ Mamma: ipercritica, esigente, sarcastica, di umore mutevole, perfezionista, irritabile.

“È incredibile! – esclamò Michelle – In realtà io continuo a innamorarmi di mia madre!”.

La madre di Michelle era una donna portata a criticare gli altri e fare del sarcasmo. Niente di ciò che Michelle faceva da piccola incontrava la sua approvazione: la mamma l'assillava, la paragonava continuamente agli altri bambini sia nell'aspetto fisico sia nel comportamento... Anche da adulta, quando Michelle le dava la notizia di una promozione sul lavoro o di un bel viaggio che stava progettando, la madre metteva in discussione la capacità di giudizio della figlia, comunicandole che lei pensava fosse un'incapace.



Attirando uomini che la fanno costantemente sentire inadeguata, Michelle ricrea un rapporto simile a quello con la madre, nel quale cerca disperatamente di essere brava, carina, buona, come se una parte di lei pensasse: “Forse questa volta riuscirò a convincerlo che sono bella”.

Oppure: Se sarò come lui mi vuole, so che mi amerà. La bambina dentro di lei non aveva mai smesso di cercare l'approvazione della mamma e per questa ragione le sue scelte in amore erano sempre state insoddisfacenti.

State punendo la mamma o il papà?

Se da bambini non vi siete sentiti amati e in voi cova una grande rabbia repressa, è possibile che vi comportiate secondo un altro impulso: è possibile che cerchiate inconsciamente un partner simile al genitore per sfogare su di lui il vostro rancore.

Louisa, quarantun anni, da quattro anni è moglie di Fredric, che ne ha quarantatre. Per Louisa è il terzo matrimonio e quando i due vennero da me erano sul punto di dividersi.

“Ho l'impressione di vedere il passato scorrermi davanti agli occhi – ammise Louisa spaventata – In ognuno dei miei matrimoni ho finito per non provare assolutamente più niente per mio marito. I due precedenti li ho traditi e in entrambi i casi ci siamo lasciati in malo modo. Io amo Fredric e quando ci siamo sposati, ho giurato a me stessa di non ripetere mai più gli errori del passato, ma sono sei mesi che non so fare altro che criticarlo.”

La chiave per comprendere il modello di comportamento di Louisa era da ricercarsi nel suo rapporto con il padre. I genitori di Louisa si erano separati quando lei aveva cinque anni. Il padre, che si era trasferito in un'altra città, scriveva o telefonava raramente e più rare ancora erano le sue visite. Durante tutta l'infanzia Louisa era vissuta solo per ottenere una briciola di attenzione e di affetto da parte del padre e per lui aveva sempre espresso sentimenti di adorazione.



La rabbia che aveva cominciato a provare inconsapevolmente dentro di sé prese a manifestarsi al momento della pubertà, insieme alle prime cotte giovanili. Louisa diventò una di quelle donne che spezzano il cuore degli uomini.

Quando trovava qualcuno che si innamorava perdutamente di lei, si lasciava coinvolgere fino alla certezza di essere amata; a quel punto lo tradiva o lo lasciava all'improvviso, facendolo soffrire senza alcun rimorso e senza alcuna ragione apparente. Louisa "puniva" suo padre per averla abbandonata, abbandonando a sua volta tutti gli uomini della sua vita, come se dicesse: "Vedi come si patisce a essere respinti? Adesso sai che cosa ho passato!".

Se in voi c'è rancore nei confronti di vostro padre e di vostra madre che in qualche modo vi hanno fatto soffrire, è possibile che sia il vostro partner, ora, a pagarne il prezzo.

State cercando di salvare la mamma o il papà?

Esiste un altro modo per portare a termine inconsciamente ciò che abbiamo lasciato a metà durante l'infanzia. Se uno dei genitori non era felice o amato, potreste:

- Attirare un partner simile a quel genitore, anche se non è la persona adatta a voi, per amarlo, dimostrando così alla mamma o al papà che voi l'amate, a differenza di quanto ha fatto il suo coniuge.
- Attirare un partner simile a quel genitore per cercare di salvarlo, di renderlo felice.
- Attirare un partner che vi coinvolga in una relazione simile a quella che esisteva tra i vostri genitori, così da non essere più felice della mamma o del papà.»

Tipico di questo atteggiamento è l'innamorarsi di partner con gravi problemi di dipendenza quando il genitore del sesso opposto aveva gli stessi problemi. Per esempio, donne che si innamorano di partner alcolisti perché tentano inconsciamente di salvare il padre che avevano visto per tutta l'infanzia soffrire a causa di questa dipendenza.

Altro esempio tipico: uomini che si innamorano di donne vulnerabili e insicure perché, durante l'infanzia, hanno visto soffrire la mamma, abbandonata dal marito, non riprendersi più e non rifarsi più una vita.

«Il timore dell'intimità

- Vi fate coinvolgere da persone che non possono impegnarsi con voi?
- Provate un senso di paura o di soffocamento quando qualcuno esprime forti sentimenti di amore nei vostri confronti?
- Vi sorprendete a respingere gli altri, anche quando vi stanno dando ciò che voi desiderate?



Se avete risposto di sì a qualcuna di queste domande, forse il vostro comportamento è influenzato dal terzo dei modi in cui il programma emotivo può determinare le scelte in campo sentimentale. Noi non temiamo l'intimità: ne temiamo le conseguenze.

Ecco come funziona la cosa: poniamo che, durante l'infanzia, qualcuno con il quale eravate in intimità, come per esempio un genitore, un fratello, un parente, vi abbia in qualche modo procurato dolore. Forse voi amavate molto la mamma ed essa è morta quando eravate piccoli. In questo caso il vostro inconscio associa l'intimità a quell'esperienza dolorosa:

Intimità = perdita affettiva = vergogna = dolore

In altre parole, in voi si forma un'associazione tra intimità e conseguenze negative. Passano gli anni. Consciamente dite a voi stessi che desiderate una relazione intima ricca d'amore con qualcuno, ma il

vostro programma emotivo associa quell'intimità a qualcosa di indesiderabile. Perciò, inconsciamente, voi fate delle scelte che vi "proteggono" dal raggiungimento dell' intimità, perché in qualche modo incompatibili con essa...

Esercizio: Fate un elenco di termini negativi che voi associate all'intimità. Riflettete su ciò che può avervi indotto a trarre quelle conclusioni, sul significato dell'intimità e chiedetevi quanto queste abbiano influenzato le vostre scelte in campo affettivo.

Scarsa stima di sé

Esiste un detto popolare che si ritrova in molte teorie filosofiche che dice: "Alla fine, si ottiene solo quel che si pensa di meritare". Non solo ci credo, ma ne ho constatato la veridicità nella mia stessa vita e in quella di migliaia di persone che ho assistito. Il vero problema per molti di noi è che pensiamo di meritare assai poco quando si tratta di amore. È questo il quarto modo in cui il programma emotivo può influenzare la nostra vita sentimentale: ci induce a credere inconsciamente che noi non meritiamo quell'amore che a livello cosciente pensiamo di volere...



Se da bambini vi è stato detto o avete comunque capito di non essere degni d'amore, è possibile che abbiate difficoltà ad attrarre l'amore. Da bambini noi crediamo alle parole che i nostri genitori ci dicono, perché li amiamo e perché essi sono le sole autorità che conosciamo. Se dunque i genitori ci dicono che noi non siamo abbastanza bravi, abbastanza intelligenti o abbastanza simpatici, una parte di noi ci crede.

Anche se le parole usate non sono esattamente queste, un modo di trattarvi che non comunicava affetto può avervi fatto concludere di non meritare l'amore. Una volta adulti, attirare nella vostra vita persone che non possono amarvi o che vi trattano male oppure non riuscite addirittura a trovare un partner. Il grosso problema a proposito della scarsa stima di sé è che spesso non ci si rende conto di essere trattati male da chi abbiamo vicino. Coloro i quali hanno poca autostima in genere trovano delle scusanti per il partner o danno a se stessi la colpa del suo comportamento.



Craig, ventisette anni, frequenta una donna che per abitudine non va agli appuntamenti o si presenta in ritardo senza dare spiegazioni. Per i suoi amici è ovvio che a quella donna lui non interessa, ma Craig non la pensa così.

"Patrice è solo troppo impegnata – insiste – Deve pensare alla carriera e a volte le cose da fare saltano fuori all'ultimo momento".

Il padre non faceva che ripetere al piccolo Craig che era un buono a nulla e la madre aveva un carattere troppo timido per interferire. Il ragazzo era dunque cresciuto nella convinzione che fosse normale essere ignorato o trattato con un essere di poca importanza, al punto che il comportamento di Patrice nei suoi confronti non gli sembrava affatto strano.

Vi sentite troppo colpevoli per meritare di essere amati?

Talvolta non è l'influenza dei genitori la causa della scarsa stima che abbiamo di noi stessi, ma piuttosto i sensi di colpa o di vergogna che abbiamo represso dentro di noi fin dall'infanzia. Se c'è qualcosa che non abbiamo perdonato a noi stessi o ci sentiamo in qualche modo responsabili del dolore di un'altra persona, il nostro programma emotivo può aver stabilito che non siamo meritevoli d'amore.

Pareva che Joanie, una vivace infermiera trentaduenne, non riuscisse ad attirare l'attenzione degli uomini, non parliamo poi di avere una relazione. Vedendola così estroversa e attraente, fui sorpresa nell'ascoltarla descrivere la sua vita solitaria.

“Ci dev'essere qualcosa che non funziona in me – si lamentò – ma per quanto mi sforzi non trovo nessuno che mi ami. Tutte le mie amiche sono sposate o hanno una relazione stabile. Che cosa c'è in me di sbagliato?”



Mentre ci impegnavamo insieme per scoprire quale fosse il suo programma emotivo, ci trovammo davanti a qualcosa nell'infanzia di Joanie che lei non aveva mai collegato con il vuoto della sua vita sentimentale. Joanie aveva una sorella più giovane, Stephanie, nata con un grave handicap.

Joanie si ricordava di aver aiutato a trasportare la sorellina e a imboccarla, dato che non era autosufficiente. A cinque anni Stephanie era già confinata su una sedia a rotelle e alla fine venne messa in un istituto specializzato.

“Ricordo che ero sdraiata accanto a Stephanie nel letto – confidò Joanie – e guardavo il suo bel viso... Non avevo altri fratelli, i miei genitori dopo di lei non hanno più avuto figli, e io avevo la sensazione che lei mi venisse portata via.

Tutti mi dicevano sempre quanto fossi fortunata, perché ero sana, ma questo mi faceva solo sentire più... beh, credo che il termine giusto sia 'colpevole'. Mi sentivo in colpa per essere normale mentre la povera Stephanie era ridotta così”.

A questo punto Joanie crollò e si mise a piangere: lacrime di dolore e di amore per la sorellina. Parlammo delle conclusioni che evidentemente aveva tratto quando era piccola e cioè *che non meritava di essere felice, poiché Stephanie non lo era; non meritava di avere un marito e una vita normale, poiché a Stephanie questo era precluso.*

Joanie non si era mai resa conto di quale tragico effetto il suo senso di colpa aveva avuto nella sua vita da adulta, costringendola a un comportamento che allontanava gli uomini. Era programmata emotivamente a non innamorarsi. Ora che cominciava a vedere chiaro sull'origine del suo schema di comportamento, Joanie poteva anche cominciare a guarire dai sensi di colpa e a dare a se stessa il permesso di essere due volte felice: per se stessa e per Stephanie.

CONCLUSIONE

Abbiamo parlato del programma emotivo, di come tendiamo a portare a termine qualcosa che abbiamo lasciato incompiuto durante l'infanzia, di come cerchiamo di salvare la mamma o il papà e di altre motivazioni malsane che ci inducono a scegliere determinati partner.

Che cosa dire, però, delle motivazioni sane? Forse che non esistono? È possibile scegliere qualcuno semplicemente perché ne siamo innamorati?

La risposta, naturalmente, è sì. La magia che noi chiamiamo amore può attirarci verso una persona e non un'altra, ma è importante ricordare, tuttavia, che perfino nelle relazioni più riuscite possono manifestarsi molti schemi di comportamento malsani. Per esempio, è possibile vivere felicemente con qualcuno eppure notare che si ha la tendenza a voler trasformare il carattere e i comportamenti del partner o a ribellarsi alle sue richieste di intimità.

Tali reazioni hanno probabilmente la loro origine nel programma emotivo di cui abbiamo trattato. Se avete quindi una relazione soddisfacente, ma avete scoperto che alcune delle ragioni per cui state insieme dipendono dal vostro programma emotivo, non fatevi prendere dal panico pensando di dover rompere il rapporto o divorziare. In ogni relazione esistono gli elementi atti a risolvere gli eventuali problemi e non c'è niente di meglio che avere un partner con il quale ci si sente sicuri. Potrete dunque impegnarvi insieme per guarire le reciproche ferite.

Ho l'occasione di citare le bellissime parole di George Santayana: "Chi non ricorda il passato è condannato a ripeterlo". Nessuno di noi può mai sfuggire del tutto all'influenza del suo passato, ma credo veramente che, ricordando, possiamo trasformare il dolore causato dalle nostre scelte sbagliate in lezioni meravigliose che ci aiuteranno a creare le relazioni sane e ricche di amore che giustamente desideriamo.»

(Barbara De Angelis, *"Ma sei tu il mio grande amore?"* – Ediz. Sperling & Kupfer 1994 – Sperling Paperback 1997 – pp. 42-77)

In conclusione è bene ricordare che le coppie di credenti autentici hanno veramente una marcia in più rispetto agli altri: non esiste problema che – affidato a Dio – non possa essere risolto! L'abitudine di pregare insieme l'uno per l'altra ha un effetto particolarmente benefico sulla parte infantile ferita (poiché tutti abbiamo avuto qualcosa che è andato storto quando eravamo piccoli). Inoltre dà al Signore l'autorizzazione a lavorare in quella specifica area del nostro inconscio, infatti Egli ci rispetta troppo per forzare le nostre scelte: se Gli affidiamo una nostra fragilità vuol dire che siamo disponibili al Suo intervento, in caso contrario questo risulterebbe vano.

Possiamo chiedere a Dio di farci vedere il nostro partner attraverso gli occhi pieni di amore e compassione di Gesù: Lui conosce l'origine precisa di ogni nostra debolezza e non desidera altro che poter consolare quel bambino ferito e condizionato che c'è dentro di noi.

Possiamo chiedere di essere usati come strumenti nelle Sue mani per venire incontro al nostro partner nei suoi bisogni più profondi.



Se si sentirà risarcito dell'amore che non ha sperimentato durante l'infanzia, probabilmente smetterà di sentire il bisogno di criticarci a causa della sua scarsa autostima, o di chiuderci fuori dalla sua intimità a causa della paura che ne prova.

Pregare insieme vuol dire anche sottoporre al Signore le nostre ansie, i problemi e le preoccupazioni, invece che scaricare lo stress addosso a chi amiamo di più, facendogli del male... Vuol dire lasciare a Lui la gestione della famiglia e vivere serenamente sotto il Suo sguardo:

“Getta sull’Eterno il tuo peso, ed Egli ti sosterrà; Egli non permetterà mai che il giusto vacilli.”
(Salmo 55:22)