



Véronique Kohn



CINQUE MODI DI AMARE

RICONOSCERE IL PROPRIO PROFILO PSICOLOGICO
PER IMPARARE AD AMARE ED ESSERE AMATI



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Véronique Kohn

CINQUE MODI DI AMARE

I cinque profili psicologici
per amare ed essere amati

Indice

CHI BEN COMINCIA...	7
Il grande desiderio d'amore.....	8
Dal sogno alla realtà.....	9
Dei copioni già scritti.....	11
Le tracce delle ferite.....	13
Il bisogno di attaccamento nel bambino.....	18
I cinque principali profili della personalità.....	20
Comprendere per evolvere.....	22
IL TIMOROSO DELL'AMORE.....	25
Chi è?	26
A chi assomiglia?.....	29
Timoroso intellettuale o spirituale?.....	30
Come si comporta?.....	34
Quali sono le sue ferite?.....	40
Per ricapitolare.....	46
Sei un timoroso... Cosa fare?.....	48
Sei in coppia con un timoroso.....	52
Con quali profili è compatibile il timoroso?	56
L'ALTRUISTA, QUELLO CHE AMA TROPPO	59
Chi è?	60
Come si comporta?.....	65
Non conosce i propri bisogni.....	67
Quali sono le sue ferite?.....	74
Sei un altruista... Cosa fare?	78
Per andare oltre... Quali terapie?.....	85
Sei in coppia con un altruista... Cosa fare?.....	85
Con quali profili è compatibile?	91

L'ALFA DELL'AMORE	95
Chi è?	96
Alfa controllante o seduttore?	99
Come si comporta?	103
Quali sono le sue ferite?.....	111
Sei un dominante... Cosa fare?	115
Per andare oltre... Quali terapie?.....	119
Sei in coppia con un dominante	120
Con quali profili è compatibile?	127
IL DISSIMULANTE DELL'AMORE	133
Chi è?	134
Dissimulante sottomesso o ribelle?	138
A chi assomiglia?	140
Come si comporta?	140
Quali sono le sue ferite?.....	152
Per riassumere	154
Sei un dissimulante... Cosa fare?	155
Quali terapie?	159
Sei in coppia con un dissimulante... Cosa fare?	159
Ti offre il potere	161
Con quali profili è compatibile?	162
LO SCISSO DELL'AMORE: FRATTURA SESSO/CUORE	167
Che cos'è la scissione?	168
Chi è?	169
Scisso romantico o sessuale?.....	171
Per riassumere	179
Come si comporta?	179
Quali sono le sue ferite?.....	182
Sei uno scisso... Cosa fare?	184
Per andare oltre... Quali terapie?.....	191
Sei in coppia con uno scisso	191
Con quali profili è compatibile?	196
PER RICAPITOLARE.....	199

CHI BEN COMINCIA...



Il grande desiderio d'amore



Hai difficoltà ad amare oppure, al contrario, fai parte di quelli che amano “troppo”? Ti senti eccessivamente dipendente dal partner o appartieni alla razza dei gatti selvatici, che si ritengono soffocati per un nonnulla? Non ti senti all'altezza del partner? Perché hai la sensazione che non siete stati fatti con lo stesso stampo?

Spesso hai l'impressione che tu e il tuo partner non avete le stesse priorità, anche se vivete sotto lo stesso tetto. Tu hai bisogno di sicurezza, il partner ha bisogno d'aria. O il contrario. Eppure, se ti prendi la briga di ascoltare con attenzione, nei vostri litigi si ripresenta sempre e continuamente lo stesso ritornello: tutti e due avete bisogno di amare ed essere amati.

Ciò che ciascuno sogna è di essere completamente se stesso nel rapporto amoroso, poter amare ed essere amato per quello che è davvero, vivere una vera intimità mettendosi totalmente a nudo senza finzioni, inibizioni o pretese.

Il più grande desiderio di qualunque essere umano è di amare ed essere amato.

Il desiderio più grande di qualunque essere umano è di amare ed essere amato. Ma non a caso! Qualche generazione addietro l'adagio “mogli e buoi dei paesi tuoi” era assai diffuso, ma oggi sono numerosi quelli che hanno scelto di vivacizzarsi un po' la vita e tendere verso un maggior esotismo, secondo il livello di temerarietà di ciascuno. Il diverso oggi viene percepito come un arricchimento, l'alterità fa (un po') meno paura, non si cresce più sistematicamente

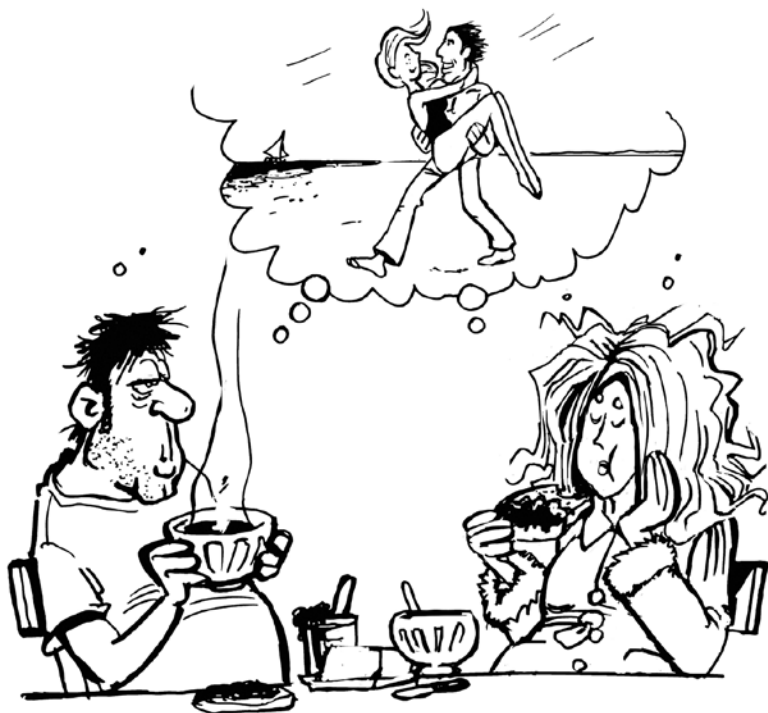
nello stesso paese del partner e in parecchi considerano tutto ciò una ricchezza. Ma quello che si desidera più di ogni altra cosa (e questo nessuna epoca o cosiddetta tinderizzazione della società sono riuscite a cambiarlo) è il desiderio intimo che ognuno ha di vivere l'amore, di incarnarlo in una o più relazioni e condividere un'intimità vera con la persona scelta, di trovare questa persona davanti alla quale sia possibile lasciar cadere le maschere, quella che accetterà la nostra vulnerabilità. E se qualcuno tenta di farti credere il contrario, è un bugiardo di prim'ordine.

Dal sogno alla realtà

Un momento, non è così facile... Per una pura e semplice ragione: il tuo desiderio più grande ti mette anche davanti alla tua paura più grande, quella di non essere amato, cioè di essere rifiutato, abbandonato, dominato, sopraffatto, abusato, ferito, tradito, umiliato... secondo la ferita che la tua infanzia e la tua personale sensibilità hanno esacerbato.

Se tutti, instancabilmente, sognavamo la principessa delle *Mille e una notte* o il principe azzurro, l'avventura della coppia assai spesso si svolge in maniera diversa. Trascorsa la fase della luna di miele, che dura tra i tre mesi e un anno, il duo si mette presto o tardi in marcia verso la fase del confronto con la realtà altrui. È il periodo nel quale ciascuno riprende le proprie caratteristiche, in cui si smette di idealizzare l'altro e di compiere sforzi per piacere e preservare la relazione a tutti i costi.

All'inizio, quando non conosciamo davvero la persona che abbiamo davanti, vi proiettiamo le nostre aspettative e idealizzazioni, così come fa anche l'altro. Crediamo di aver finalmente trovato l'anima gemella, che potremmo amare e dalla quale



essere amati. In realtà, spesso rifiutiamo di vedere l'altro per com'è davvero, preferendo sognare la persona che verrà a porre rimedio alle nostre mancanze o alle nostre ferite, alimentando l'illusione e velando la verità ai nostri occhi.

In quel preciso istante cominciamo a uscire dal sogno d'amore, tirando fuori il nostro programma di difesa, la nostra personale strategia di protezione. Questa formattazione di base, iscritta nel profondo della memoria cellulare di ognuno, genera delle compulsioni: non possiamo fare a meno di..., è più forte di noi. Crediamo di aver ragione, pensiamo di sapere e non riusciamo a cedere, affermiamo la nostra volontà, pretendiamo. Etichettiamo l'altro e finiamo con il giudicarlo senza badarci. Le nostre aspettative più pressanti si trasformano in esigenze. In genere corrispondono alle tracce delle nostre ferite: reclamiamo rispetto, giustizia oppure più verità, ma

anche essere la persona più importante ai suoi occhi, l'unica o quantomeno quella prescelta. Esigiamo affidabilità, protezione, sostegno, convinti che tutto questo ci sia dovuto.

Purtroppo in amore molto spesso succede che più pretendiamo, meno abbiamo possibilità di essere esauditi. Quando amiamo, desideriamo che l'altro sia un doppio di noi stessi, che ci capisca, che ci legga nei pensieri. Ci piacerebbe che si adattasse ai nostri gusti, ai nostri ideali e principi. Ma più l'altro si sente imprigionato e non accettato per quello che è, più sceglie la fuga o il rifiuto, inducendo chi reclama a pretendere sempre di più e a ripetere un'esperienza traumatizzante, perché non sempre ottiene quello di cui ha maggiormente bisogno per guarire quanto ha vissuto, da bambino, come ferita originaria. Ciascuno reagisce...

Ognuno con addosso le lenti del proprio carattere percepisce l'altro come strano.

Sì, si tratta proprio di reattività, perché nessuno dei due pensa di avere la scelta di vivere il rapporto in maniera diversa. Ecco come la meccanica relazionale amorosa diviene un inferno: con addosso le lenti del proprio carattere, ciascuno percepisce l'altro come strano ed estraneo, con tutte le incomprensioni relative alle differenze. Infatti, a far reagire maggiormente e uscire dai gangheri l'uno spesso non è quello che fa infuriare l'altro.

Dei copioni già scritti

Come se non fosse già abbastanza complicato, ciò che si svolge in una coppia è ancora più profondo e complesso, situandosi assai spesso a un livello inconscio: il partner affettivo è il so-

stituto delle “imago” parentali, cioè proiettiamo su di lui la figura del genitore. Anche se non ci dobbiamo più confrontare con i nostri genitori, li sostituiamo con il coniuge. Secondo lo schema familiare, uno dei due partner eleggerà a valori fondamentali l’affidabilità e il coinvolgimento, essendo il tradimento la sua maggior paura, mentre l’altro lotterà per la libertà e avrà la tendenza a percepire ogni richiesta d’impegno come un rullo compressore.

Perché? Perché le nostre ferite sono diverse. A seconda che tu sia timoroso, altruista, alfa, dissimulante o scisso (i cinque profili che studieremo), fragilità e suscettibilità non sono le stesse. Questa guida sulle relazioni ti aiuterà a capire in quale scenario tu o il tuo partner vi siete rinchiusi. Infatti, tutti pos-



sediamo degli scenari preferiti, delle modalità adattative di sopravvivenza legate ai nostri traumi infantili. Queste esperienze sono state memorizzate nel nostro hard disk. In questo libro parleremo regolarmente di “formattazione” perché, purtroppo, spesso riproduciamo a nostra insaputa i medesimi schemi e programmi inconsci, che determinano la nostra vita affettiva e sfociano negli stessi bug.

Durante i vari stadi dello sviluppo tutti abbiamo subito delle ferite. Rimangono più o meno aperte in base all'individuo, all'ambiente e alle opportunità che la vita offre. Ma tutti abbiamo una cosa in comune: il nostro istinto di sopravvivenza. Crescendo, questo istinto ci ha indotto a evitare di ricadere nel senso d'impotenza che le suddette ferite ci hanno fatto provare. Ci siamo organizzati per evitare con cura di rivivere le scene che non ci sono piaciute. Queste strategie mirano a impedire di riavvicinarci troppo là dove “fa male”.

Paradossalmente però, le stesse strategie ci conducono a rivivere disperatamente ancora e ancora le nostre ferite di base. Che cos'è questo mistero? Perché, quando facciamo ogni cosa in nostro potere per proteggerci, riviviamo in continuazione queste situazioni ed esperienze di relazioni che feriscono?

Come forse sospetterai, un motivo c'è.

**Tutti
possediamo
delle modalità
adattative di
sopravvivenza
legate ai
nostri traumi
infantili.**

Le tracce delle ferite

Le ferite dell'infanzia spingono a riprodurre degli schemi amorosi e ci conducono verso certi partner piuttosto che altri senza che ne abbiamo coscienza.

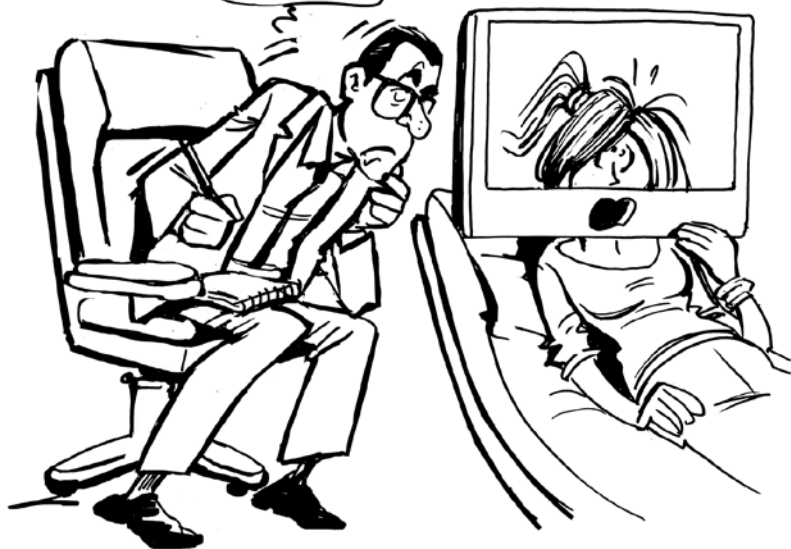
L'amore assai spesso ci pone davanti a esperienze che ripetono il trauma. Perché? Perché il rapporto affettivo è uno spazio privilegiato per far riemergere tutte le ferite del passato, ci proietta nel nostro spazio più intimo, un luogo dove si ripete il meccanismo dell'amare ed essere amati, accettati, rassicurati così come siamo. Ben presto, senza accorgercene, rimaniamo feriti: basta una riflessione, un giudizio affrettato, un gesto maldestro perché il nostro cuore si chiuda o si spezzi. L'altro, che credevamo amorevole e benevolo, si trasforma in un nemico, anziché essere nostro alleato. La nostra voce fuori campo ci dice: "La brava persona sono io, non l'altro" oppure il contrario, "Io non sono una brava persona, l'altro invece sì", lasciandoci in preda al senso di colpa.

Il rapporto affettivo è uno spazio privilegiato per far riemergere tutte le ferite del passato.

A nostra insaputa tutto si ripete senza che ne siamo granché coscienti; ci fermiamo al contenuto dei litigi, ci diciamo che il partner non è quello giusto, che occorre cambiarlo. Tuttavia, non ci conosciamo abbastanza. Non sempre vediamo il collegamento tra le situazioni traumatiche dell'infanzia e i nostri comportamenti, le nostre scelte d'amore.

In amore però il nostro carattere non è né un caso né una fatalità, bensì viene modellato fin dai primi giorni di vita. Come in un computer, vi vengono installati dei programmi; ogni volta che un bambino si ritrova in una situazione dalla quale non può né fuggire né combattere, si sente impotente. Prende ciò che definiamo una "decisione di sopravvivenza": "A partire da adesso non mi fregheranno più. Decido di avere il controllo". Questa strategia di controllo si delinea, si registra nell'hard disk, dopodiché scompare dal campo della coscienza del piccolo individuo in formazione. Rimane soltanto il desktop del computer interiore, con le

Il suo hard disk
è pieno... Bisogna
reinizializzarlo!



cartelle che l'amministratore ha voluto lasciare visibili a tutti.

Quantunque i ricordi possano sfuggire, però, le strategie di sopravvivenza dal canto loro rimangono visibili a chi si impegna a osservarle. I programmi di protezione rimangono intatti nell'hard disk e agiscono a spese del soggetto fino alla fine della vita, a meno che non decida di affidarne le chiavi a un informatico (cioè a un terapeuta) o si prenda la briga di osservarli come stai facendo tu dopo aver aperto questo libro.

Cerca di capire: la strategia di sopravvivenza che hai messo in atto per proteggerti dalle tue ferite originarie contribuisce di fatto a perpetuare la tua sofferenza una volta diventato adulto. Ti spinge a rivivere le ferite del rifiuto, dell'abbandono, del tradimento, della frustrazione o della manipolazione durante l'infanzia, per quanto tu creda di averle cicatrizzate grazie a essa. Se infatti questa strategia si è rivelata utile nella

La strategia di sopravvivenza è stata utile in un certo periodo, ma non si dimostra più idonea.

tua infanzia, nel 99% dei casi è inefficace e controproducente in età adulta. I tuoi comportamenti automatici di protezione contribuiranno a generare le esperienze peggiori, anche se cerchi a tutti i costi di evitarle. Per esempio, se ho paura di essere abbandonato divento geloso e la mia gelosia affretta la fine del rapporto, come se la profezia si realizzasse proprio attraverso lo spiraglio prodotto nel mio timore della realtà.

Una parte della personalità

Questa strategia di sopravvivenza non va né giudicata né rifiutata; è stata e resta un custode, una parte benevola della tua personalità. È stata utile in un certo periodo, ma non si dimostra più idonea oggi: le circostanze sono cambiate.

Se per esempio durante l'infanzia hai subito un'aggressione da parte di un adulto, probabilmente hai bloccato la tua risposta di attacco. Infatti è poco probabile che tu sia riuscito a ribellarti all'aggressore: l'adulto era più forte di te. Sei stato quindi costretto a interiorizzare la tua rabbia. Per non provarla più costantemente te ne sei staccato, allontanandoti quindi da una parte di te, giacché convivere era di certo troppo penoso. Tale strategia d'altro canto ha funzionato così bene che di primo acchito non la avverti più. Cionondimeno, l'efficace meccanismo che hai elaborato all'epoca, consistente nel tagliarti fuori da una parte di te stesso, rimane sempre in azione in età adulta. Logico! Da bambino hai testato una strategia che si è rivelata efficace, anche se non ne eri consapevole. È poco



probabile che tu abbia avuto già occasione di modificarla o di metterla in discussione, a meno di non essere passato per il lettino dell'analista. È assai più plausibile che seguiti a ritenere il mondo esterno pericoloso, minaccioso, benché non lo sia più. La tua collera interiore porta avanti la visione di un mondo esterno aggressivo, anche se il pericolo è scomparso da molto tempo.

Questi programmi di base formano la tua identità, la tua personalità, le tue credenze a proposito degli altri e del mondo. Un po' come degli occhiali da sole che colorano ciò che vedi, la tua personalità colora la tua mappa del mondo, crea per te degli immaginari, dei valori, delle emozioni e una sensibilità sensoriale diversi da quelli della persona amata.

Da qui l'importanza di conoscere e riconoscere i tuoi profili di sopravvivenza preferiti, come pure quelli del tuo partner affettivo. Questo libro ti propone una griglia di lettura che permette di cogliere il senso e le motivazioni di tale strategia, così da ridurre le reazioni, i giudizi affrettati e le critiche che

abbiamo la tendenza a rivolgere all'altro quando non lo capiamo. Ne guadagnerai in tolleranza e scoprirai strumenti di comprensione di te stesso e dell'altro, così da vivere meglio la tua relazione con il partner a livello cognitivo, affettivo e sessuale.

Il bisogno di attaccamento nel bambino

John Bowlby, psichiatra e psicanalista britannico del XX secolo, ha formulato una teoria dell'attaccamento in *Attaccamento e perdita*.¹ Nel bambino si tratta di un bisogno destinato a creare un legame duraturo con la persona che si prende cura di lui e che, in caso di pericolo, è in grado di rassicurarlo, proteggerlo e fornirgli vicinanza affettiva. Questa persona è colei che gli trasmetterà una base di solida sicurezza per consentirgli di sentirsi sufficientemente sostenuto e quindi andare a esplorare il mondo. Il legame si costruisce nei primi mesi di vita, quando il neonato acquisisce la certezza che non sarà abbandonato alla sua angoscia: sa che l'adulto risponderà. Rassicurato, potrà diventare autonomo.

Il bambino vive collere immense, dolori immensi; questi comportamenti non sono capricci, bensì sono legati all'imaturità della corteccia prefrontale. Non ha le capacità intellettive necessarie ad analizzare, prendere le distanze e concludere che a essere inadempiente su un determinato livello è il genitore. Non ha ancora acquisito il concetto di "separazione" dal genitore, è incapace di immaginare se stesso come una brava persona in un ambiente manchevole. Se l'ambiente non si è dimostrato all'altezza dei suoi bisogni, il bambino si sentirà in pericolo, impotente. A questo senso di malessere nel corpo

1 Boringhieri, 1999.

associa il fatto che qualcosa in lui non va, “che non è una brava persona”. Non è in grado di capire che a essere in difetto è il genitore. È importante insistere su questo concetto, che sarà utile per comprendere i meccanismi di ciascun profilo: un bambino non può in nessun caso disprezzare un genitore, anche se quest’ultimo gli infliggesse abusi, lo maltrattasse, lo trascurasse o semplicemente non lo avesse desiderato. Dal suo punto di vista infantile ha innanzitutto bisogno di sentire un legame con il genitore; ne va della sua sopravvivenza. Farà quindi tutto ciò che è in suo potere per proteggere tale legame, potere tutto sommato limitato, per esempio quello di raccontarsi le bugie più incredibili per giustificare la manchevolezza dell’adulto o persino scegliere di sacrificarsi e sacrificare il proprio benessere mettendosi al servizio del genitore qualora lo avverta necessario per preservare il legame.

**Un bambino
non può
in nessun
caso
disprezzare
un
genitore.**

Il fatto di essere stato costretto ad adattarsi nella sua infanzia forma ciò che nella lingua comune chiamiamo “carattere”, che non è per nessun motivo un caso, bensì è la somma delle esperienze e di un adattamento alle esperienze traumatiche, così da gestire il senso d’impotenza. Allorché protestare, fuggire o difendersi sul momento si è dimostrato impossibile, l’individuo ha gestito la situazione con le risorse che erano disponibili all’epoca.