



Raffaele Renna

PERCHÉ CI INNAMORIAMO

Guida pratica e scientifica
alla scoperta del "colpo di fulmine"

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO



Raffaele Renna

PERCHÈ CI INNAMORIAMO

Guida pratica e scientifica alla scoperta del “colpo di fulmine”

 EDIZIONI
IL PUNTO
D'INCONTRO

Indice

Prefazione	9
Introduzione	
Psicoselettività della vita quotidiana	11
Psicoselettività	
Le simpatie	
Le antipatie	
Quale amore?	
L'immagine di sé	
Il nostro volto	
Stimoli e bisogni	
La visione del mondo	
L'immagine plasmata	
Un oggetto plasmato	
La selezione del cervello	
Il razzismo innato	
Come vede la mente	
La bellezza assoluta	
La componente soggettiva	
Il baby schema (babyshness)	
L'ideale del sé	
L'artista dell'anima	
Le influenze ambientali	
La bruttezza	
Uno schema assoluto per tutte le razze	
Il narcisismo	
L'egoismo	
L'egocentrismo	
I tre difetti	
Il baby schema	
Dare e avere	

Capitolo primo	
La selezione naturale e l'amore	29
Darwin	
L'inconscio	
Eventi e comportamenti selettivi	
Cos'è l'amore?	
Amore e proiezione	
L'amore come atto selettivo	
Capitolo secondo	
Amore, sesso e bellezza	42
Amore e sesso	
La bellezza	
Il ruolo della bellezza	
Il volto	
Il corpo dell'uomo	
Il volto dell'uomo	
La scelta	
Lo "stable marriage problem"	
Il corpo della donna	
Capitolo terzo	
La bellezza assoluta	56
Il baby schema	
Il super volto	
L'archetipo	
La sezione aurea e la bellezza classica	
L'arte moderna	
L'arte interiore	
1,618...un numero irrazionale	
Il prototipo dell'archetipo	
Capitolo quarto	
La bellezza soggettiva	70
La bellezza e l'arte moderna	
La bellezza soggettiva	
Soggettività e oggettività a confronto	
Proietto, dunque scelgo	
Il narcisismo	

Capitolo quinto	
Perchè avviene il colpo di fulmine? Perchè ci innamoriamo?	78
I due momenti	
Il primo impatto	
Il colpo di fulmine	
"Ci nu 'semigghi, nu te pigghi"	
Le domande	
Le risposte	
L'aspetto sociale	
La discordanza	
Un animale strano	
L'autostima	
Il ruolo del primo impatto	
Lo schema innato	
L'inconscio collettivo	
Lo sguardo	
Capitolo sesto	
Dopo il colpo di fulmine: verso l'innamoramento integrale	98
L'età evolutiva	
L'amore integrale	
Simuliamo un vero innamoramento	
I ruoli	
Il progetto	
Le libertà negate di Sartre	
La passione da sottrazione e da competizione	
L'essenza uomo e l'essenza donna	
Capitolo settimo	
La neurobiologia dell'amore	109
Capitolo ottavo	
Proiezione e narcisismo	121
Le quattro condizioni	
Proiezione e identificazione	
Il disegno proiettivo	
L'autoritratto	
Conclusioni	132

Il messaggio	136
Tabella 1 Come ottenere l'immagine del proprio ideale del sé	138
Tabella 2a Come misurare il proprio grado di bellezza (rispetto ai rapporti "aurei")	140
Tabella 2b Come misurare il proprio grado di bellezza (rispetto ai rapporti "aurei")	141
I test	142
Estratti	146
Bibliografia	155

Introduzione

Psicoselettività della vita quotidiana

Psicoselettività

Lasciando da parte, per ora, il "colpo di fulmine" e il successivo innamoramento, che può essere considerato il principe dei fenomeni che tratteremo in questo libro, riflettiamo per un attimo su alcuni aspetti tipici del nostro comportamento.

Alla maniera di Freud, questi po-

trebbero essere inseriti non nella psicopatologia della vita quotidiana, bensì nell'attività psicoselettiva della vita quotidiana perché non ce li spieghiamo razionalmente e sottendono anzi delle motivazioni inconsce così profonde che di esse non abbiamo alcun grado di consapevolezza.

Le simpatie

Capita, per esempio, in un contenzioso difficile e problematico tra due o più persone, di sposare la causa di una sola di queste persone quando, in fondo, non ci sono elementi importanti a suo favore tali da giustificare, appunto, questa nostra personale scelta di parte. Oppure si può rimanere colpiti da un particolare modello di automobile prima ancora di conoscerne il nome e le caratteristiche.

Non parliamo, poi, delle predilezioni che si possono nutrire per un figlio

in particolare o delle simpatie, altrettanto inspiegabili, per alcuni alunni da parte di insegnanti ignari delle conseguenze negative che ciò può comportare.

Chi scrive, come insegnante e anche nella vita privata, purtroppo deve talvolta difendersi da queste spontanee simpatie e rimediarsi tempestivamente per poter essere un educatore imparziale e all'altezza della situazione. Nella stessa tipologia rientrano le simpatie che nutriamo per persone

che vediamo per la prima volta in treno, per strada, ecc.

Si può avere altresì una smisurata stima per un determinato politico, che magari appartiene a un partito di fede ideologica opposta alla propria, pensando erroneamente che ciò derivi

Le antipatie

Per contro, ci si può imbattere in una sviscerata antipatia per persone o cose senza giustificato motivo. Anzi può addirittura accadere che una persona ci risulti antipatica pur possedendo virtù incontestabili, come nel caso di campioni dello sport, di artisti bravissimi, senza che ce ne sappiamo dare una ragione.

Questo non è altro che il rovescio della medaglia, ovvero l'altra faccia del fenomeno appena analizzato. Gli esempi potrebbero proseguire all'infinito, ma hanno tutti la caratteristica di sfuggire alla nostra comprensione.

Se dagli eventi della psicoselettività della vita quotidiana sopra elencati, passiamo a fenomeni ben più importanti, come possono essere il "colpo di fulmine" e l'innamoramento, il problema si fa più serio e anche il livello di curiosità volto a scoprirne le cause diventa molto più elevato. Comunque, tutta questa fenomenologia, dalla scelta dell'auto alla scelta del-

dalla sua brillante dialettica, mentre in realtà quella stima può avere radici ben più profonde.

Si può adorare, mitizzandone la figura, un cantante o una cantante, pensando che sia solo la sua musica ad attrarci follemente.

l'animale domestico per finire al "colpo di fulmine", ha, a mio avviso, un'unica matrice eziologica.

Sul "colpo di fulmine" e sull'innamoramento si è scritto poco. Anzi, da parte degli psicologi, si riscontra un totale e inspiegabile disinteresse. Lo stesso non si può dire per i neuropsicologi che negli ultimi tempi sono riusciti a darci preziosi contributi al riguardo, anche se compiono errori di valutazione. Al proposito bisogna precisare che i loro dati riguardano gli effetti e non le cause dell'innamoramento.

Si riscontra così che quella scarsa letteratura relativa all'innamoramento si è occupata preminentemente, se non esclusivamente, del modo in cui esso avviene e degli effetti che provoca nella nostra psiche e nel nostro cervello, ma non delle cause per cui avviene.

L'indagine su queste cause richiede necessariamente l'esplorazione delle dinamiche estetiche e dei meandri

oscuri della psiche umana e chi scrive non si è limitato a esplicitare una teoria atta a scavare nelle fondamenta di questa fenomenologia, utilizzando solo il puntuale ragionamento speculativo, ma ha cercato e trovato prove documentate convincenti nella direzione dell'assunto di partenza.

Inoltre, ha personalmente condotto un'indagine conoscitiva del fenomeno su persone di diversa estrazione sociale e di tutte le età e ha somministrato dei test, elaborati al computer, ad alunni di scuola elementare e di scuola media, prendendo in considerazione le risposte di classi-campione intere, con l'intento di dare quel carattere di scientificità che una ricerca così ardita richiede.

Ma perché un libro sull'amore? Non bastavano quelli che ci sono già?

Constatato il disinteresse degli psicologi in merito e la settorialità della ricerca sociologica, una risposta può essere che solo studiando a trecentosessanta gradi il fenomeno dell'amore si capisce come sono l'uomo e la donna, come siamo fatti dentro e fuori. E dopo aver capito la persona, si capisce necessariamente qualcosa del mondo, qualcosa che ci era sfug-

gito e che verosimilmente non era stato ancora detto.

D'altronde si possono, in generale, avere delle piccole grandi intuizioni, dei flash riguardanti piccole verità sul mondo che ci circonda (non solo sull'amore) semplicemente osservando la realtà, fatti e persone.

Potendo poi unire tutti questi "pezzi" si può arrivare a delle conclusioni tangibili che, nei casi più fortunati, risultano addirittura "illuminanti" per la collettività. Il termine "amore" è certamente il più inflazionato in tutte le culture e in tutte le lingue, perché l'amore è il nostro mondo, la nostra vita, il motivo di fondo della nostra esistenza.

Attenzione, però: anche l'esatto contrario di questo termine fa parte del nostro vivere quotidiano, come abbiamo visto per le antipatie.

Questo sembra ovvio dal momento in cui ci si accorge che tutto ciò che non ci piace o che non ci interessa, allo stesso tempo non ci gratifica e diventa oggetto di rifiuto, di indifferenza o anche di critica. Se non ci gratifica, non ci sembra bello e siamo portati così a giudicarlo noioso, se non proprio disturbante.

Quale amore?

A quale amore ci stiamo riferendo? Sappiamo che esiste l'amore per Cristo, l'amore per i figli, per la casa, per un genere di musica, per i genitori, magari per il proprio lavoro, per gli animali, ecc. Quindi non c'è solo l'amore per il proprio partner, anche se questo tipo di amore ha dei connotati ben diversi dagli altri perché diversa è la finalità che si propone. Questa finalità è la continuazione della specie; e non ci sarebbe continuazione della specie se non fosse coinvolta la sfera sessuale.

Tuttavia, al di là di questa, tutto l'amore che possiamo provare per ogni cosa o essere vivente che sia, ha

comunque un'unica matrice, una matrice che è comune a tutti noi, anche se all'interno di questa bisogna distinguere la componente affettiva da quella, appunto, puramente sessuale.

Possiamo allora asserire che qualsiasi azione o scelta compiamo con vero interesse, possiamo considerarla un atto d'amore, posto in essere secondo stimoli o bisogni che prendono forma (attenzione!) partendo dal proprio modo di vedere il mondo. Può sembrare incredibile, ma qui viene la parte più interessante del discorso. Qual è la sorgente di questo tanto discusso "modo di vedere il mondo"?

L'immagine di sé

Questa sorgente non è altro che l'immagine del nostro corpo, la cosiddetta immagine di sé. Cerchiamo di intenderci meglio.

Per noi è familiare e interessante tutto ciò che ha affinità con la nostra

immagine in tutta la sua specificità e unicità. Per "corpo" in questo caso intendiamo non solo le gambe, le braccia, il busto, la testa, ma soprattutto il volto.

Il nostro volto

Il nostro volto è ciò che dà significato alla persona, allo stesso modo in cui gli occhi danno significato al volto stesso. Gli occhi, il volto, il corpo sono il

punto di partenza del nostro mondo.

Tutto ciò che s'intreccia oppure ha un legame semantico con questa nostra immagine ha per noi un senso ed è

da noi amato. Inconsapevolmente cerchiamo qualcosa che in qualche modo

abbia a che fare con le nostre forme, quasi per "completarle" o esaltarle.

Stimoli e bisogni

Si è parlato di stimoli e bisogni. Gli stimoli, visivamente parlando, come si sa, provengono dall'esterno. I bisogni provengono invece dalla nostra interiorità.

Gli stimoli diventano tali, appunto, se hanno un significato per i bisogni o soddisfano i bisogni. I bisogni partono da una *fonte energetica* che aspetta solo di incontrare gli stimoli.

È a questo livello che avviene la selezione. I bisogni selezionano gli stimoli che si sposano con le forme di quella fonte energetica. Quelle forme hanno uno schema di base: la nostra immagine. Questa nostra immagine nel rapporto col mondo, viene idealizzata e poi rivissuta psichicamente attraverso un fenomeno cardine del nostro vissuto ontogenetico: quello della proiezione. Studieremo a fondo questo meccanismo in quanto passaggio obbligato per la comprensione della tematica fondamentale del testo.

Questo fenomeno inizia praticamente con la nascita dell'individuo (e i test somministrati nella presente indagine riguardano anche neonati di

pochi giorni di vita) e termina con la morte.

Ma questa immagine idealizzata è sempre la stessa nel corso dell'esistenza? Chiaramente no.

L'immagine idealizzata dell'individuo subisce modificazioni momento dopo momento, giorno dopo giorno, anno dopo anno, decennio dopo decennio. Unitamente all'immagine idealizzata si modifica la propria visione del mondo. Se cambia la visione del mondo si modificano proporzionalmente anche le forme dei bisogni, ovvero i nostri gusti e le nostre tendenze che sono i responsabili dei nostri investimenti energetici.

È come nascere con le sembianze, geneticamente predisposte, di una statua di creta come schema di base, come modello fondamentale della nostra immagine. Sono poi le esperienze, le influenze dell'ambiente a modellare via via questo schema senza comunque stravolgerlo. Questo almeno è quanto avviene in un percorso di vita cosiddetto normale (vedere grafico a pagina 23).

La visione del mondo

Che cosa significa "visione del mondo" ? Ovvero cosa implica il termine "visione", ma soprattutto quali aspetti sono coinvolti quando si parla delle "forme" di questo mondo, considerate in relazione stretta con la nostra immagine?

Questo fenomeno, che proveremo ad approfondire, si esplica attraverso due livelli di conoscenza:

- 1) un livello esteriore (immagine), quando ci imbattiamo di primo acchito in oggetti, animali e persone verso i quali mostriamo importanti implicanze di natura inconscia;
- 2) un livello interiore, quando interagiamo con i comportamenti degli altri. Il livello del primo impatto risulterà determinante, come vedremo, per tutti i condizionamenti futuri che lo stesso comporterà sui livelli successivi della conoscenza del mondo.

Quindi tratteremo in questo libro ciò che avviene nei due livelli dell'elaborazione del nostro pensiero, dando priorità e maggiore attenzione al primo, quello cioè delle prime informazioni visive che si hanno nel rapporto con le cose e le persone, anche perché nel secondo livello gioca un ruolo importantissimo l'esperienza individuale o meglio il vissuto ontogenetico della persona. Precipato ciò, passiamo al concetto di "visione del

mondo".

Il termine "visione del mondo" sta per ciò che, durante l'osservazione del mondo esterno, giunge al nostro cervello attraverso l'organo della vista.

In effetti, si sa che l'organo visivo è solo un tramite meccanico, un mezzo fotografico di transito delle cose del mondo destinate al vaglio e all'interpretazione del cervello. In realtà è il cervello che "vede" e non l'organo visivo.

Accertato questo, occorre capire come "vede" e come funziona in tale contesto questo cervello.

Si sa da tempo che il cervello codifica tutte le informazioni che riceve dall'esterno e si sa pure che le informazioni che riceve in ogni istante sono innumerevoli.

Da questo processo di codificazione nascono le forme e le immagini. Queste, a loro volta, sono il risultato di due componenti: una componente, possiamo dire, predisposizionale, di natura inconscia, e una componente ambientale dovuta al rapporto con il mondo circostante che inizia con le figure dei genitori e via via con tutte le altre della vita sociale.

È interessante a questo punto constatare, a proposito di inconscio, che abbiamo a che fare con un inconscio collettivo, comune a tutti gli esseri

umani, e un inconscio individuale. Ossia, ci sono predisposizioni percettive comuni e predisposizioni percettive individuali, uniche. Su tali fenomeni esistono diverse teorie oggetto talvolta di furiose polemiche.

Chi scrive non intende immischiarsi in queste diatribe teoriche, poiché, per quello che si vuole dimostrare è sufficiente far riferimento scientifico ad alcuni aspetti, di per sé inconfutabili, della scuola di pensiero che fa capo alla *Gestalt theory* (teoria della forma), una teoria pilastro delle attuali scienze psicologiche che studia la complessa e vasta fenomenologia della percezione dell'uomo.

In sostanza, ci limiteremo a parlare della percezione codificata e immagazzinata dalla nostra mente in senso "gestaltico", per dire che ciò che guardiamo o memorizziamo dell'oggetto è l'insieme significante delle sue parti. Queste parti vanno intese non come

una semplice sommatoria di elementi distinti tra loro, bensì come un puzzle già definito, avente una forma particolare e un contenuto specifico al quale poi il nostro cervello attribuisce un suo intrinseco significato.

Un esempio facile da immaginare è dato dall'incontro con una qualsiasi persona che conosciamo. Se mi accorgo subito che la persona da me incontrata è mio figlio Cristiano, non sono certo il colore dei suoi capelli, la forma dei suoi occhi o del naso che mi dicono in un istante chi è la persona in questione, ma la sua immagine gestalticamente intesa e già stampata nella mia memoria che di per sé assume un significato proprio e, per certi versi, una valenza soggettiva legata all'esperienza personale. Appurato anche questo importante e delicato passaggio che riguarda la nostra percezione, siamo arrivati al punto centrale della nostra questione.

L'immagine plasmata

Il punto centrale, dunque, è l'assunto di base secondo il quale *tutto ciò che il cervello percepisce non è la riproduzione fedelissima e oggettiva di quello che esiste in natura, ma una complessa riorganizzazione plasmata del mondo stesso con le forme preorganizzate e predefinite nella nostra mente, secondo una identità mor-*

fologica che è unica.

In altri termini, quello che io vedo ha forme che sono automaticamente filtrate e plasmate dalla "forgia" e dai tratti stessi della mia immagine, attraverso rappresentazioni interne che si formano nel mio cervello.

Il mio soma, quindi, volto compre-

so, mi "modella" il mondo esterno, lo soggettivizza ed ecco la mia visione del mondo. È come dire che io vedo il mondo "a mia immagine e somiglianza". Né più né meno.

Ciò è straordinario di per sé, ma lo diventa ancora di più quando si è costretti a constatare che tutto questo processo non è volontario. Anzi, da quanto risulta dai test, lo possediamo già alla nascita. Non a caso si parla di automatismo. Qual è allora la logica deduzione circa la natura di tale fenomeno?

Un oggetto plasmato

Facciamo un esempio di come l'immagine inconscia di me plasmi un oggetto che vedo.

Se io sono costituzionalmente alto e di collo lungo, vedrò una normale bottiglia più lunga e con il collo più allungato rispetto alla realtà, a meno che (e questo è molto importante) non mi senta socialmente accettato per quella condizione di essere alto. In tal caso sarei portato a vedere la bottiglia addirittura più bassa, per una sor-

La selezione del cervello

Quindi si tratta di un'attività dinamica del nostro cervello che, come il pre-

Risulta ovvio, da quanto detto, che si tratta di un meccanismo inconscio, poiché io non posso conoscere il mio soma dalla nascita e neppure a un anno di vita, a tre oppure a sei o a quindici. Sappiamo tutti la difficoltà che incontriamo nel descrivere i nostri tratti o nell'aver idealmente presente la nostra immagine. È solo con l'esperienza e grazie a ciò che gli altri pensano di noi che riusciamo a tracciare col tempo una appena sufficiente e consapevole identificazione di noi stessi.

ta di compensazione psichica.

Ciò può essere confermato anche dal mio eventuale disegno di quella bottiglia, perché si disegna per come si vede. Questo è dimostrato da tempo. Al riguardo, faremo un accenno agli importanti studi della Machover con il test proiettivo della personalità, uno tra i più usati dagli psicologi clinici e dai professionisti addetti al reclutamento del personale.

ambolo di partenza già evidenziava, è volta a selezionare, nel sempre più fre-

netico investimento energetico quotidiano della nostra psiche, oggetti e persone senza avvedersene a livello razionale. *Selezioniamo oggetti e persone secondo quella visione del mondo che è plasmata o addirittura trasformata, nei casi patologici, dall'immagine inconscia del nostro corpo e, soprattutto, del nostro volto. Sì, del nostro volto.*

È questa la più grossa novità. Noi diamo un volto alle cose e alle persone, un volto plasmato dalla nostra psiche e, quando que-

ste cose e queste persone ci assomigliano, mostriamo per loro interesse e amore, investendo su di esse le nostre migliori risorse energetiche. La psicologia definisce tale atteggiamento un fenomeno di tipo narcisistico.

Quando invece queste cose e persone non ci assomigliano affatto, rimaniamo, nella migliore delle ipotesi, indifferenti, poiché può accadere che mostriamo addirittura avversione, disgusto, disprezzo e odio.

Il razzismo innato

Al lettore chiedo se questo comportamento non sembri la fonte e la matrice di un razzismo innato in ognuno di noi...

Come i test di questo studio dimostrano, nel vivere quotidiano siamo

alla continua ricerca di noi stessi, attraverso tutto ciò che ci assomiglia e quindi, per il processo proiettivo che è coinvolto, di tutto ciò che ha analogie significative con la nostra intrinseca visione del mondo.

Come vede la mente

A questo punto è d'obbligo una domanda, anzi due:

- 1) Come è fatta questa immagine inconscia che ognuno di noi ha?
- 2) Quali caratteristiche presenta?

E qui viene il bello! E non è uno scherzo.

Quell'immagine stampata nella nostra mente è il risultato, si badi bene, di tre istanze psichiche distinte fra loro

ma che si fondono in un'unica soluzione per darci il substrato latente del nostro "ideale del sé".

Una riguarda uno schema di bellezza che appartiene all'inconscio comune ed è universalmente accettato in quanto indice di perfezione e armonia (la bellezza assoluta).

Un'altra componente interessa i nostri esclusivi tratti individuali e, in

quanto tale, appartiene ovviamente all'inconscio individuale (componente soggettiva).

Una terza componente ha a che

fare con i tratti infantili e anche questa appartiene all'inconscio di tutti noi, facilmente rilevabile dal normale rapporto con i bambini (baby schema).

La bellezza assoluta

Introduciamo, dunque, il concetto di "bellezza assoluta" (assoluta almeno per l'essere umano), una bellezza che mette tutti d'accordo, un'idea già impressa dalla nascita nella nostra mente, tanto che possiamo annoverarla tra gli archetipi dell'inconscio collettivo.

Non è stupefacente? Questo prototipo di bellezza è sottoposto a delle regole precise che hanno una logica addirittura matematica, come vedremo nel capitolo dedicato a questo interessante studio degli anni Novanta.

La componente soggettiva

La seconda istanza proviene, appunto, dal nostro aspetto e dai nostri tratti reali, fino al minimo dettaglio, quelli che Madre Natura ci ha riservato sen-

za chiedere il nostro consenso. Corrisponde a quelle caratteristiche uniche del nostro volto e del nostro corpo che sono il contenitore dell'anima.

Il baby schema (o babyshness)

Con questo termine si vuole intendere l'insieme di quelle caratteristiche che si notano facilmente nei volti di tutti i bambini che, proprio per la loro natura, favoriscono delle risposte spontanee di cura, protezione e affet-

to da parte dell'adulto. Sorprendentemente si può constatare come questo comportamento istintivo venga suscitato anche dai cuccioli di animali e per questo viene definito un fenomeno "*cross specie*".