



Yves-Alexandre Thalmann

AMORE A PRIMA SVISTA

Come liberarsi
dagli errori ricorrenti
in amore

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Yves-Alexandre Thalmann

AMORE A PRIMA SVISTA

Come liberarsi
dagli errori ricorrenti in amore

Indice

Introduzione	9
Non tutte le ripetizioni sono negative!	13
PRIMA PARTE - La scoperta dei nostri copioni inconsci	19
Cosa intendiamo quando diciamo “ti amo”?	21
La nascita dell’amore	23
La relazione prosegue	35
Il prezzo dell’amore	41
Dopo l’amore	45
Cosa facciamo quando siamo a letto?	49
L’educazione sessuale	51
La prima volta	57
L’influenza dei media	61

SECONDA PARTE - L'origine dei nostri copioni inconsci 69

Le esperienze personali 71

Le prime relazioni affettive 72

La coppia parentale 81

Le esperienze che segnano la vita 85

Le influenze culturali 91

Gli stereotipi sessuali 91

I vari tipi di partner 95

L'incontro amoroso ideale 98

TERZA PARTE - La riscrittura dei nostri copioni amorosi .. 103

Dalla presa di coscienza alla guarigione 105

Decostruire per ricostruire meglio 111

I nuovi accordi amorosi 118

Conclusione 125

Nota sull'autore 127

Introduzione

“Sono assolutamente disperata! Il mio ragazzo mi ha appena lasciata. È la terza volta consecutiva che un uomo mi lascia. Ho come l'impressione che sia sempre lo stesso schema che si ripete una volta di più. È orribile! Questa storia deve finire. Sì, desidero veramente uscirne. Aiutatemi, per favore!”.

È così che comincia il primo incontro con una nuova paziente. Davanti a me c'è un'affascinante giovane donna di circa trent'anni, dall'aria sicura, visibilmente emozionata. Saprà poi che ha una buona formazione, percepisce un ottimo stipendio e la sua vita nel complesso è scorrevole e senza intoppi, se non fosse per la sofferenza che caratterizza la sfera emotiva.

Come la aiuterò? La mia formazione di psicologo-

go mi ha preparato a rispondere a una tale richiesta? Oppure questa donna sarà condannata a rivivere continuamente le stesse delusioni, a non trovare mai la felicità sul piano sentimentale, alla quale aspira così intensamente? Gli interrogativi che mi ponevo allora hanno un significato generale, ora ne sono convinto. Le relazioni amorose sono sì fonte di gioia, ma allo stesso tempo nascondono in sé il rischio di soffrire nel momento in cui si interrompono. Le cicatrici causate dalla passione non guariscono molto facilmente, le scottature del cuore restano come delle impronte spesso indelebili. Ma tale vulnerabilità non è una necessaria fatalità! Nessuno è condannato a rivivere gli stessi tormenti per l'eternità. In ogni caso, questa è la convinzione degli psicologi, la loro speranza segreta... e la ragion d'essere della loro professione.

Alcune delle ripetizioni che influenzano la vita di coppia sono così evidenti che inevitabilmente coinvolgono anche coloro che ci circondano: fallire ripetutamente nel tentativo di trovare un compagno, essere sistematicamente attratti da partner non adatti (violenti, approfittatori, succubi, immaturi, ecc...) e vivere di conseguenza relazioni che non crescono, degradanti e destinate a finire. Altre ripetizioni, altrettanto destabilizzanti, si attuano invece a un livello meno evidente: difficoltà di ogni genere sul piano

sessuale, ostacoli a una profonda intimità, ripartizione poco equa dei ruoli in seno alla coppia, ricorrenti problemi di comunicazione, ecc... Le ripetizioni che mettono a dura prova non mancano mai di spunti!

In base alla mia esperienza, queste dolorose ripetizioni, che siano in ambito affettivo, familiare o professionale, si verificano quando una dinamica inconsapevole è in atto. Non è necessario essere uno specialista della psicanalisi freudiana né dell'inconscio per capirlo. Una sincera riflessione sul proprio vissuto è sufficiente per convincersene, senza dover ricorrere a teorie complesse o concetti elevati. "Ciò che concepiamo in maniera limpida, si enuncia chiaramente", diceva Montaigne. È proprio questa la sfida di questo libro: dimostrare in maniera chiara come le ripetizioni amorose offrano degli indizi sui nostri schemi inconsci, come nascono questi ultimi e soprattutto come possono essere superati senza ricorrere necessariamente a una lunga e costosa psicoterapia.

Sì, è possibile liberarsi dalla tirannia delle ripetizioni amorose! Una presa di coscienza, uno sguardo nuovo su quello che ci accade nella vita, consente di rompere definitivamente questo circolo vizioso. Per questo motivo il testo è integrato con semplici esercizi di introspezione, che vi invito a compiere rego-

larmente nel corso della lettura: le intuizioni sui grandi temi sono certamente efficaci, ma mai tanto quanto quelle che riguardano la nostra esistenza in particolare.

NOTA: anche se potrebbe risultare noioso, vi consiglio di completare *tutte* le introspezioni proposte, e *per iscritto*. Prendetevi il tempo per riflettere e ordinare i vostri pensieri, risulta più facile quando si scrivono delle frasi. Solo compiendo questo piccolo sforzo gli strumenti presentati in questo libro saranno pienamente efficaci.

Non tutte le ripetizioni sono negative!

“Ogni volta è un piacere gustare il proprio piatto preferito!”

Il termine *ripetizione* spesso viene interpretato in maniera esclusivamente negativa, soprattutto in ambito amoroso. Ci si immagina una donna che sceglie ogni volta un compagno che finisce col picchiarla, o un uomo che si fa cornificare sistematicamente da una moglie dopo l'altra. Ma che dire, allora, della gioiosa quotidianità di tutte le coppie, che non è altro che una ripetizione: ripetizione delle lunghe dormite e delle passeggiate domenicali, delle serate al ristorante il sabato sera, e delle uscite con gli amici il venerdì sera? Cosa dire delle relazioni sessuali che, dopo un breve periodo caratterizzato dalla scoperta e dall'adattamento al proprio partner, si rivelano essere una ripetizione di sequenze fatte di gesti e ca-

rezze particolarmente apprezzati, il cui scopo è palese e prevedibile? La nostra vita fortunatamente è piena di ripetizioni: esse ci permettono di liberare risorse mentali per utilizzarle in altre attività. Se dovessimo prestare un'attenzione totale anche solo a una minima parte di tutte le cose che facciamo, tale attitudine si rivelerebbe faticosa, oltre che inefficace.¹ Per esempio, chi impara a guidare una macchina non può contare sul vantaggio di una serie di gesti abituali: ogni azione, ogni decisione necessitano di concentrazione, il che si rivela presto molto stancante. Col tempo tuttavia il conducente acquisisce degli automatismi che gli permettono di condurre il veicolo in maniera più rilassata. Senza dedicarvi tutta la sua attenzione, riesce a riconoscere i pericoli efficacemente, sa quale comando attivare, ecc... Alla fine è perfino in grado di ascoltare la radio o di conversare con un passeggero mentre guida. Una parte del suo modo di guidare è quindi divenuta automatica, diremmo inconscia, nel senso che non è più obbligato a concentrare tutta la sua consapevolezza in quell'azione. Tutto ciò è reso possibile unicamente dal fatto che la guida è fondamentalmente un insieme di gesti e comportamenti ripetitivi.

¹ Escludendo certi cammini spirituali, come il buddismo zen, che ricercano espressamente questa piena e totale coscienza in ogni istante.

Questo processo è applicabile a tutte le attività che l'uomo può imparare a padroneggiare: la pratica regolare imprime degli automatismi nella psiche e nei muscoli. Che sia il calcio, la cucina o l'utilizzo di Internet, ci avvaliamo dell'aiuto di molte azioni abitudinarie, concentrando così tutta la nostra attenzione nell'adattarci alle nuove situazioni.

D'altronde, anche se ciò può risultare sgradito, la nostra stessa personalità è il risultato di un insieme di ripetizioni. Cos'è una persona estroversa? Un individuo che cerca *frequentemente* il contatto con gli altri e a cui *abituamente* fa piacere lo scambio verbale. E una persona timida? Qualcuno che *generalmente* non osa rivolgersi a uno sconosciuto o sostenere il suo sguardo. Ciò che determina i vari aspetti della personalità è la ripetizione di determinati comportamenti. Una persona che rimane in disparte durante una serata tra amici non può ancora essere considerata timida: bisogna che situazioni analoghe si *ripetano* spesso perché si possa trarre questa conclusione. Quella che noi chiamiamo personalità si basa su un insieme di ripetizioni: noi siamo ciò che siamo perché ripercorriamo regolarmente tutta una serie di abitudini. È a questo punto che gli altri ci riconoscono: “Tu sei proprio così!”.

Sul piano individuale, le ripetizioni fondano la nostra personalità. Sul piano amoroso, stabiliscono

le nostre preferenze. In effetti ciò che determina l'orientamento sessuale è il fatto di essere attirato da persone dell'uno o dell'altro sesso (o di entrambi). Sono necessarie molteplici esperienze affinché si possa parlare di inclinazione sessuale. Una sola non è sufficiente. Anche in questo caso è l'esistenza delle ripetizioni che determina il nostro orientamento sessuale.

L'attrazione stessa non nasce per caso: è anch'essa dovuta alle ripetizioni. Esse si legano in una sorta di trama caratterizzata dalla permanenza di elementi identici: si parla di partner di un certo *tipo*, il che lascia intendere che elementi simili si manifestino in maniera ricorrente. Quali sono le donne o gli uomini che provocano in noi un piacevole brivido? Le bionde, le brune, quelle con i capelli lunghi, quelle sofisticate, quelle naturali? Gli intellettuali, gli sportivi, i muscolosi, quelli sicuri di sé? Per poter identificare un tipo di partner ideale, è necessario ammettere la ripetitività delle attrazioni.

La nostra intera vita è fondata su delle ripetizioni. Esse permettono di costruire delle abitudini e degli automatismi che semplificano la nostra esistenza. Su di esse si basano la nostra stessa personalità e l'attrazione per determinati tipi di persone. Ecco perché sarebbe pericoloso, oltre che inutile, volerle sopprimere tutte. Sareste disposti a sedervi a tavola in un

posto diverso a ogni pasto, a rinunciare a un buon ristorante per provare tutti quelli che ancora non conoscete, a non tornare due volte nello stesso luogo di vacanza che tanto vi era piaciuto? C'è spesso del bene nelle ripetizioni, anche se non sempre.

Alcune, al contrario, sono chiaramente nocive, in particolare quelle che ci spingono a ricreare sempre le stesse situazioni insoddisfacenti sul nostro cammino. Frequentare dei partner che si rivelano inevitabilmente poco affidabili, dominatori, violenti o manipolatori non ha nulla di gradevole né di formativo se non se ne comprende la ragione. Tali ripetizioni devono essere neutralizzate per poterci riprendere la nostra libertà e non subire più un destino che ci fa soffrire.

Non sono le ripetizioni in sé che devono essere disattivate, ma quelle che ci fanno soffrire.