

Ipotesi del lavoro

Il presente scritto non vuole trattare l'argomento dell'amore in maniera esaustiva, ma porre l'accento su un solo punto essenziale: ovvero il riconoscimento dei propri meccanismi di innamoramento o di scelta del partner.

Ogni fase dell'innamoramento si basa su dei *bisogni* che siano essi fisici, psicologici, emotivi ed affettivi. Generalmente la parola "bisogno" viene connotata negativamente, ma se assimiliamo questa parola al concetto di *motivazione*, che per la psicologia è la *conditio sine qua non* per ogni azione, i nostri bisogni cambiano fisionomia. Il punto non è quello di non avere bisogni ma sta nella loro esternalizzazione nella giusta misura, infatti sono gli estremi che diventano problematici.

Una persona troppo richiedente può diventare fastidiosa; all'opposto una persona che è unicamente autoreferenziale, apparentemente sembra da ammirare, ma in realtà le sue emozioni sono gestite da qualche antica ferita che ha come effetto la negazione di ogni bisogno e dipendenza, perché tutto deve essere sotto controllo. Il risultato è

una freddezza emotiva che non giova sicuramente al rapporto.

Generalmente *ci innamoriamo di chi ci riconosce*, di chi si accorge di noi; quindi in realtà non ci stiamo innamorando della persona ma di quello che fa questa persona, ovvero *ci stiamo innamorando dell'amore che ci viene offerto*. Questo amore, questo riconoscimento che ci viene offerto in genere si incastra con il nostro *narcisismo ferito* che ha bisogno proprio di questo.

All'opposto, per una *coazione a ripetere*, spesso, ci si innamora proprio di chi si sente distante, inavvicinabile, irraggiungibile, ma questo punto verrà ripreso più avanti.

Prima di procedere è bene esplicitare il significato di "meccanismi di innamoramento", così come viene inteso in questo lavoro. A tal proposito si possono elencare otto punti principali:

1. Per *meccanismo di innamoramento* ci si riferisce unicamente ad un singolo momento di una storia di coppia ed in particolare all'*attrazione iniziale*.
2. Questi meccanismi di innamoramento si pongono *al di fuori della volontà e della razionalità* delle per-

sone e riguardano in maniera predominante la sfera *emotiva*.

3. Alcune persone sono riuscite a *lavorare su se stesse* in maniera profonda e quindi non sono soggette (oppure lo sono in misura minore) ai *dictat* dei propri meccanismi di innamoramento.
4. Quando ci si riferisce all'*attrazione*, non si sta denotando una attrazione a livello fisico ma una a livello psicologico-emotivo.
5. Questa teoria non si applica a persone con storie regresse di gravi abusi fisici e/o psicologici perché intervengono altre variabili ben più complesse.
6. Si ipotizza che i meccanismi di innamoramento possano riguardare sia coppie *eterosessuali* che *omosessuali* però *di cultura occidentale*, ciò solo per il motivo che nello stilare questo volumetto non sono stati effettuati studi comparativi sull'argomento.

7. Infine, alcuni dei punti sopra elencati sono dipendenti dalla *propria posizione nel ciclo vitale*, ovvero se si è più o meno giovani, perché i meccanismi di innamoramento tendono a differenziarsi in base all'età, fino ad arrivare in alcuni casi a non sussistere affatto in età adulta. È bene precisare che l'ipotesi che si analizza in queste pagine ben si adatta all'*innamoramento giovanile*, cioè tra i 20 ed i 40 anni.

8. Ogni meccanismo di innamoramento non è autoescludentesi, ovvero una persona può possedere più meccanismi di innamoramento che si intrecciano l'uno con l'altro.

La scelta della parola "*meccanismo*" usata nel titolo non è casuale. Secondo la definizione del Devoto Oli per "meccanismo" si intende "quel complesso di elementi fra loro collegati" (Devoto Oli 2011). In questo senso si ci si riferisce ad una sequenza meccanica di movimenti che *non può dar adito a movimenti creativi e diversi da quelli per cui sono stati predisposti*. Questo è proprio ciò che accade a molte persone che si ritrovano ad un certo pun-

to della loro vita, volendo o non volendo, ad attuare in maniera incontrollata un proprio meccanismo di innamoramento. Questa ineluttabilità può modificarsi solo quando:

1. si diventa coscienti di possedere un meccanismo di innamoramento;
2. si capisce qual è questo meccanismo;
3. si attiva un processo di trasformazione di tale meccanismo e si riesce ad integrare la parte emotiva con quella razionale.

È anche vero che sono in molti a vivere un'intera vita senza neanche avere il minimo dubbio di possedere un meccanismo di innamoramento che li ha influenzati nelle scelte di coppia. Quindi, riuscire ad arrivare al primo punto, cioè alla consapevolezza di essere posseduti da un meccanismo di innamoramento, è già un grande passo in avanti, perché la consapevolezza può allontanare o mitigare alcuni errori in campo affettivo.

Dando per scontata la differenziazione fra “attraazione sessuale” ed “*innamoramento*”, entriamo dunque nella questione. Quando ci si innamora si provano delle *sensazioni di estasi*, lo stato vitale e l'umore sono altissimi, si prova gioia, e ci si sente pieni di vita e di energia. I primi giorni di innamoramento sono sconvolgenti (positivamente parlando); ai primi appuntamenti come si scorge il proprio partner si sente una stretta allo stomaco, il cuore batte forte, la salivazione è ridotta, si parla troppo o si sta completamente zitti, si balbetta, ecc. ecc. Ma in realtà cosa sta succedendo veramente? *Ci si sta innamorando della persona o di qualcosa d'altro?* Non sono certo il primo ad affermare che troppo spesso sussiste una discrepanza fra la persona idealizzata e quella reale o che ci si innamora di quello che si vuole vedere dell'altra persona proiettando i propri bisogni sul partner. Questo non è il punto essenziale della questione in questo contesto. La domanda essenziale a cui si riferisce la tesi di questo lavoro è se durante il periodo di *innamoramento ci si sta innamorando della persona o del meccanismo che questa persona attiva in noi.*

L'ipotesi di questo lavoro è che generalmente ci si innamora del meccanismo e non della persona ed è per que-

sto motivo che *si considerano le storie che più fanno o hanno fatto soffrire come quelle in cui ci si sente più innamorati.*

Non è detto infine che tutti possiedano un meccanismo di innamoramento negativo, possono sussistere anche meccanismi di innamoramento positivi legati ad uno sviluppo infantile pieno di amore e di riconoscimento del proprio sé, ma in questo saggio ci occuperemo solo di quelli negativi perché quelli positivi non creano problemi, anzi.