

NON SAPER RICEVERE AMORE - Intervista al Dott. Marco Salerno – Psicologo e Psicoterapeuta – a cura di Daniela Cavallini

Daniela Cavallini:

Dott. Salerno, innanzitutto grazie per la Sua disponibilità. L'idea di questa mia intervista, nasce da un Suo post, nel quale enfatizza proprio **l'incapacità di ricevere amore. Che cosa significa?**

Dott. Marco Salerno:

Grazie a Lei. L'incapacità di ricevere amore può essere spiegata dal fatto che, **quando si anela per tanto tempo all'amore, si rischia di associarlo al dolore di non averlo mai avuto in passato. La difficoltà di chi fugge da un coinvolgimento emotivo è da rintracciare nelle relazioni affettive originarie** avute con le figure emotivamente significative della propria vita che sono state o assenti o presenti in modo imprevedibile ed alternato. Questo ha generato **un modo di intendere i rapporti interpersonali poco solido** e chiaro secondo cui, nella migliore delle ipotesi, **si costruiscono relazioni fragili mentre nella peggiore si rifugge completamente un rapporto per paura di essere abbandonati nuovamente o perché nel profondo si immagina di non meritare amore e considerazione.**

Daniela Cavallini:

Spesso "misuriamo" l'amore altrui attraverso la valutazione dell'accoglimento riservato alle nostre richieste, quelle che Lei definisce "**prove**", talvolta tralasciando quanto esse possano essere **estenuanti** e, conseguentemente, **ad alto rischio di rifiuto**. Possiamo considerare tra le cause della percepita mancanza d'amore, la **mancanza di empatia?**

Dott. Marco Salerno:

La ricerca delle prove d'amore è una trappola da cui ci si libera solo se si abbandona la fantasia di ricevere certezze sulla durata della relazione per essere rassicurati che ne vale la pena e che non si soffrirà mai. Nessuno può dirci se e quanto una relazione durerà, ogni rapporto presenta la sua percentuale di rischio che si assottiglia quanto più la coppia possiede una progettualità di vita condivisa. Più che di mancanza di empatia parlerei della **difficoltà di riconoscere l'eredità affettiva che ci portiamo dietro, poiché questa, se non risolta, ci presenta il conto ogni qual volta abbiamo la possibilità di sperimentare un sentimento d'amore.** Le esperienze affettive negative primarie definiscono la nostra identità per cui non è affatto facile riconoscerle e liberarsene poiché sono parte di noi e costituiscono un punto di riferimento nel nostro universo personale. A supporto di questo punto di vista, chi porta dentro di sé una voce autocritica rilevante **accoglie con fatica un partner che invece si mostra attento, disponibile ad amare** come se qualcosa di positivo che arriva dall'esterno, potesse mettere in **crisi la propria identità che non consente di sperimentare pienamente e di godere di un rapporto affettivo.**

Daniela Cavallini:

Se è vero che l'amore genera amore, così com'è altrettanto vero il contrario, è realistico riconoscere nell'**angoscia "da mancanza"** il percorso che induce alla "**pietrificazione**" di cui ho parlato nell'introduzione. È congruo parlare di **alessitimia?**

Dott. Marco Salerno:

La mancanza di amore di solito innesca meccanismi di difesa o di compensazione per far fronte ad una situazione che soprattutto quando si è bambini è intollerabile. **L'alessitimia è una delle difese che un individuo può innescaire quando il dolore psichico diventa intollerabile.** È intesa come **l'incapacità ad esprimere verbalmente o a nominare le proprie emozioni**, non distinguendo le une dalle altre. Le cause di questo disturbo possono essere ricondotte a diversi fattori sia di tipo psicologico che neurologico. Secondo

McDougall (1982) l'alessitimia é una **difesa straordinariamente forte contro il dolore psichico convertito a volte in un disturbo somatico (psicosomatico)**. Accanto alla casistica degli alessitimici, le ragioni che portano alla **"pietrificazione del cuore"** o alla **difficoltà nel ricevere amore** sono da rintracciare nel **rapporto che da bambini si ha avuto con gli adulti affettivamente significativi**. Il bambino che é cresciuto con l'idea di non essere mai abbastanza per i propri genitori, probabilmente **sarà un adulto che ricercherà inconsapevolmente relazioni amicali o di coppia che replicano un rapporto squilibrato, dove si alternano momenti di idealizzazione (ho incontrato la persona dei miei sogni) ad altri in cui si sente mortificato e umiliato**. L'adulto emotivamente cristallizzato é stato un bambino che se avesse compreso realmente quanto i suoi genitori sono stati inaffidabili non sarebbe stato piu' in grado di sopravvivere e avrebbe sviluppato gravi disturbi psichici. Non gli é rimasto altro che prendersi **la colpa dell'insoddisfazione che i genitori gli hanno attribuito e fidarsi di loro solo sul piano materiale, maturando l'idea che non é bastato quello che era per ricevere amore, ma l'affetto se lo doveva guadagnare**.

Daniela Cavallini:

Come possiamo comportarci con un familiare o un amico che manifesta questo disagio?

Dott. Marco Salerno:

Per uscire da questa spirale distruttiva e per curare le proprie ferite, **il primo passo da fare é quello di riconoscere il proprio malessere e rendersi conto che non é mai troppo tardi per stare meglio**. Di solito quando si prova ad aiutare un familiare o un amico che versa in questa condizione, **si riceve come risposta o la negazione del problema**, soprattutto dalle personalità piu' rigide, o che **pur essendo consapevoli del fatto di stare male si ha difficoltà ad affrontare la situazione perché troppo difficile**, sperando che passi magicamente. É importante **ascoltare ma saper anche dosare l'ascolto e la comprensione poiché altrimenti si rischia di alimentare l'autocompatimento** di chi manifesta questo disagio. Il passo fondamentale che farà chi vuole affrontare tale malessere é quello di rendersi conto che nonostante gli innumerevoli tentativi per affrontare la situazione ha bisogno di **chiedere un aiuto ad un professionista della salute psichica per rintracciare le fila che dirigono la propria vita affettiva ed individuare nuove modalità di relazione in base al riconoscimento dei propri bisogni, interrompendo schemi di comportamento disfunzionali**.

Daniela Cavallini:

Finora ho trattato l'argomento **"non saper ricevere amore"**, in senso lato. Ora vorrei concentrarlo sulla coppia. **Quali sono le caratteristiche comportamentali indicative - rivelatrici - del reale problema manifestato dal partner ?**

Dott. Marco Salerno:

Nella dinamica di coppia, come nella relazione con i genitori, **chi non ha ricevuto amore difficilmente lo saprà dare in modo sano** per cui o svilupperà una totale **diffidenza verso l'altro poiché non si sente una persona amabile, svalutando ogni suo gesto o si sforzerà di soddisfare il partner, pur non sentendosi mai all'altezza**. Questa tipologia di adulto, come ho spiegato precedentemente, da bambino si chiedeva perché **i genitori non erano mai abbastanza contenti di lui**, per cui **da adulto si domanderà perché il/la partner non é mai completamente presente nella relazione e lo continui a criticare**. La ragione per cui si generano questi disturbi affettivi risiede nel fatto che il bambino al tempo non è stato in grado di attribuire un significato al perché i genitori alternavano momenti di apprezzamento ad altri in cui lo hanno svalutato ma avvertiva solo di non essere **mai abbastanza** per loro. **La difficoltà ad amare lo condurrà da adulto a scegliere partner che non lo faranno sentire mai abbastanza per essere amato** e a sforzarsi in ogni modo per farsi amare, a costo di rinunciare a sentire quello di cui ha veramente bisogno. O anche a **mettere in dubbio ogni intenzione e manifestazione affettiva del potenziale partner, proiettando su questi le uniche**

esperienze affettive conosciute, avute nell'infanzia. Tutto questo condurrà alla **difficoltà** e, in alcuni casi, **all'impossibilità di vivere e di godere pienamente di una relazione affettiva.**

Daniela Cavallini:

Come possiamo **rapportarci con un partner dal cuore "pietrificato"?**

Dott. Marco Salerno:

Come psicologo e psicoterapeuta **prima di chiedermi come rapportarmi ad un partner emotivamente "pietrificato" mi porrei la domanda del perché ho scelto un partner con queste caratteristiche.** Instaurare una relazione con una persona che ha significative difficoltà affettivo relazionali, comporta il fatto di rendersi conto che **si sta rinunciando a se stessi in funzione del proprio partner, nella speranza che cambi.** Di solito nelle relazioni con un partner con questo tipo di problematiche affettive, **si crea una spirale di dipendenza affettiva, in cui vige la regola dell' "io ti salverò" o "ti avrò vicino ad ogni costo"** anche se questo comporta il rinunciare ad un rapporto di scambio affettivo adulto e il **vivere in una condizione di aridità emotiva.** Tra i suggerimenti che do a chi vive un rapporto di tal genere, ci sono l'abbandonare l'idea di relazionarsi al partner attraverso accortezze e strategie, di focalizzarsi sulle proprie emozioni e sul proprio disagio per comprendere consapevolmente cosa spinge a mettersi in gioco in un rapporto disfunzionale. Gli accorgimenti più consoni per affrontare tale situazione sono: **abbandonare le fantasie di cambiamento e concentrarsi sul qui e ora,** su ciò che sentiamo nel momento in cui ci relazioniamo con il partner e **adottare una comunicazione adulta e diretta,** con la quale esprimiamo il nostro punto di vista e le nostre emozioni, **senza avere paura delle sue reazioni.** Abbandonare l'aspettativa di cambiare l'altro, la cui consapevolezza del problema può nascere solo da se stesso, per poi innescare la presa di coscienza del proprio malessere e scegliere di farsi aiutare.

Daniela Cavallini:

Dott. Salerno, credo che da questa intervista, scaturiranno molte richieste di aiuto e, pertanto, Le chiedo la disponibilità ad intervenire nuovamente.

Dott. Marco Salerno:

Lo credo anch'io e, nel limite del possibile, sarò disponibile per i prossimi interventi.

Daniela Cavallini:

Per ora, La ringrazio e pubblico i Suoi dati di riferimento.

Dott. Marco Salerno – Psicologo e Psicoterapeuta – Roma

dottmarcosalerno@gmail.com ; www.dottmarcosalerno.com ; www.manipolazioneaffettivaroma.it

Mobile +39 3474661496