Intervista al Dott. Marco Salerno – Psicologo e Psicoterapeuta – a cura di Daniela Cavallini

Daniela Cavallini:

Bentornato Marco Salerno e grazie di essere nuovamente disponibile con me ad affrontare un problema, non certo di poco conto, ovvero **due corpi che respingono ciò che la loro mente desidera.** La trattazione di questo tema, mi sovviene in seguito alla mail di una lettrice, che riferisce di vivere il **doloroso conflitto.** Come può accadere?

Dott. Marco Salerno:

Buon giorno Daniela, ringrazio te per questa nuova opportunita' di confronto che sicuramente sara' molto utile ai lettori. Quando si parla di **innamoramento mentale** ci si riferisce ad una **particolare condizione caratterizzata da una profonda sensazione di comprensione da parte della persona con cui si interagisce.** Si avverte una comunione di idee e di pensieri, la medesima visione del mondo, **il sentirsi compreso al di la' delle parole pronunciate**. **E' una sorta di situazione magica** nella quale si ha l'impressione che l'altro sia quasi in grado di leggere la mente, che abbia la capacita' di indossare i nostri "abiti" e conosca ogni angolo della nostra emotivita'. Il dialogo fluisce in modo continuo e lento, si scoprono reciprocamente gli angoli bui della propria persona senza aver paura di essere giudicati, **l'uno arriva dove l'altro non avrebbe mai immaginato potesse giungere. L'attrazione si focalizza esclusivamente sul piano della riflessione e del confronto, sul desiderio di scoprire l'altro.** Quando accade tutto questo **si auspica che faccia seguito anche una travolgente attrazione fisica la quale a volte invece non decolla. Ci si trova di fronte ad un brusco risveglio, chiedendosi cosa e' accaduto, perche' l'unione dei corpi non segue quella dello spirito e della mente.** Questa dolorosa condizione **si innesca quando scindiamo inconsapevolmente la dimensione fisica da quella psicologica,** dimenticando che la biologia e la psicologia sono strettamente interrelate. **L'attrazione mentale coinvolge solo una parte della nostra persona, stimolando l'immaginazione e le fantasie che ognuno dei componenti della coppia matura nei confronti dell'altro.** Tale processo consente di sintonizzarsi solo su un canale, quello cognitivo/mentale tralasciando quello fisico. Le ragioni di tale condizioni possono essere le piu' varie, tra quelle piu' rilevanti annovererei **la possibilita' di entrare in contatto in modo "protetto" con l'altro sul piano mentale attraverso le fantasie che sviluppiamo su di lui/lei e che poi gli attribuiamo.** Le fantasie che alimentano l' "innamoramento mentale" sono alimentate da lunghe conversazioni, in cui ognuno dei due membri della coppia si racconta all'altro ma non si esprime coinvolgendosi pienamente, limitando l'espressione dei desideri fisici e sessuali. Si realizza una sorta di sublimazione della sessualita' nel desiderio di aver trovato una persona che possa finalmente comprenderci e prendersi cura di noi, mettendo da parte temporaneamente la dimensione fisica, il contatto dei corpi che suggella quell'intimita' profonda sul cui piano si mettono in gioco i desideri, le paure e le resistenze che ognuno di noi si porta dietro.

Daniela Cavallini:

Premesso il desiderio di entrambi di formare una coppia, **com'è possibile superare l'impasse?**

Dott. Marco Salerno:

Suggerisco a tutti i lettori come di solito faccio ai miei pazienti di **focalizzarsi sulle proprie sensazioni ed emozioni quando interagiscono con un potenziale partner e di non concentrarsi solo sull'immaginazione e sulle fantasie che l'altro suscita loro. La fisicita' di una persona veicola molti significati,** i gesti, la postura, il modo di camminare, lo sguardo, la distanza o vicinanza fisica rientrano nella sfera della

comunicazione non verbale che trasmettono tutti quei messaggi che non sono sotto controllo della propria volonta' ma che emergono anche quando si cercano di tenere sotto controllo. Il modo in cui si gesticola, si guarda l'altro, si cammina, si sta seduti, ci si muove, si sta di fronte fornisce molte informazioni che consentono di comprendere chi si ha di fronte.. **E' fondamentale riappropriarsi della dimensione fisica quando questa e' stata trascurata, direzionando solo l'attenzione sul piano mentale/cognitivo. Un primo passo puo' essere quello di tentare qualche piccolo avvicinamento**, una carezza, un abbraccio, un bacio, **non avere fretta di arrivare al contatto fisico pieno**, **ma dare tempo alla coppia di esplorarsi e conoscersi.** Riservare alcuni momenti della giornata ad esplorare la dimensione fisica dove le parole non devono essere presenti mentre si fanno spazio le sensazioni grazie ai gesti che consentono di toccare ed accarezzare l'altro. **Quando subentrano le paure e' bene parlarne apertamente in modo schietto ma garbato. In questo modo si aprira' la strada per creare una complicita' a tutto tondo sia fisica che mentale affinche' la relazione possa durare nel tempo.** Qualora invece **ci si trovasse nella condizione di una completa chiusura e' opportuno esplorare la motivazione da cui origina tale rifiuto.** Non dimentichiamo che il corpo inteso come oggetto fisico, il linguaggio non verbale che esprime, il contatto e gli odori sono una **forte fonte di stimolazione dei sensi che sollecitano i nostri vissuti e le nostre fantasie piu' profonde.** Per cui di fronte ad una chiusura e' opportuno chiedersi, anche tramite l'aiuto di uno specialista, cosa sta avvenendo per poi valutare **se il problema risiede in una resistenza personale o semplicemente nel fatto che non vi e' attrazione fisica.**

Daniela Cavallini:

Ti riporto l'esempio di una lettrice che mi scrive: "Entrambi in età matura, ci siamo conosciuti in rete ed è stato subito feeling. Grande intesa mentale e forte stimolo sessuale. Per vari motivi ci siamo incontrati un paio di mesi dopo e… l'aspetto fisico è stato deludente per entrambi. Lui, si dichiara un esteta e considera la mia taglia 44 'troppo". Io, ho scoperto quanto lui in foto sia davvero molto meglio che dal vivo. Nonostante questo, vi fu un immediato approccio passionale, tuttavia non soddisfacente. **Ci salutammo con l'amarezza di un sogno svanito, ma promettendoci di restare amici. Però… ancora oggi, quando ci scriviamo…le nostre menti si stimolano sino a desiderarsi". A Te, Marco, la risposta.**

Dott. Marco Salerno:

L'esempio che hai gentilmente riportato introduce un tema molto attuale, quello delle **relazioni che nascono "on line", dove si conosce , si seduce, e si promette ad una velocita' supersonica,** cavalcando l'entusiasmo e l'immaginazione, **incappando con altrettanta velocita' nella delusione quando il sogno si scontra con la realta' della vita.** A quel punto **si rivela la fragilita' delle relazioni nate nella dimensione virtuale che non sopportano il peso del passaggio dalla virtualita' alla realta', per cui e' piu' facile fermarsi all'aspetto deludente, ridimensionare il partner reale che non corrisponde piu' a quello immaginato, piuttosto che concedersi di conoscerlo e scoprirlo.** A tal proposito trovo molto utile citare il contributo del filosofo **Z. Baumann** che sostiene che le abilita' sociali o relazionali si sviluppano per strada, o sul posto di lavoro, quando si incontrano persone con le quali e' necessario avere un'interazione ragionevole e non nell'immaginazione del digitale. Nelle relazioni reali ci si trova di fronte alla difficoltà di coinvolgere gli interlocutori in un dialogo vero, fatto di corpi, menti ed emozioni e non quello dei social dove si parla solo con chi la pensa nella medesima maniera e chi si discosta dalle proprie idee, viene eliminato. Il paradosso che si vive nell'era digitale e' che pur avendo una maggiore possibilita' di contatti rispetto al passato, questi vengono consumati con rapidita', dando l'illusione di avere a disposizione un serbatoio infinito di persone con cui entrare in relazione ma con cui attuare sempre il medesimo schema di relazionale , **"o ti voglio come ti immagino o non ti voglio ".** In rete si possono conoscere persone al riparo

dal contatto diretto, in compagnia di se stessi e della fantasia di come potrebbe essere l'altro, creando rapporti alimentati esclusivamente dall'immaginazione ma molto fragili nell'essenza che si disintegrano sotto il peso del confronto con la realta'.

Daniela Cavallini:

Nella fisicità, come hai detto, concorrono molti aspetti, tuttavia, secondo Te, **l'elevato appagamento mentale, tuttora generatore di intrigo, in contrasto con l'occhio "che vuole la sua parte", troverebbe soluzione nel miglioramento dell'aspetto fisico, oppure permarrebbe impresso nella mente l'imprinting generatore dell'iniziale rifiuto?**

Dott. Marco Salerno:

La situazione dell'innamoramento mentale mi ricorda alcuni film degli anni '50 in cui i protagonisti si frequentano per lungo tempo, parlano, si ascoltano ma sempre sotto l'occhio vigile di un parente, fino a quando riescono a strappare un bacio di nascosto, con un esito a volte alquanto incerto, dopo tanta attesa. Sessant'anni dopo ci troviamo in una situazione dagli esiti analoghi, tante parole, altrettante fantasie che spesso culminano in una scoperta reciproca deludente. La differenza sta nel fatto pero' che oggi abbiamo la possibilita' di scegliere i tempi e i modi, per cui non ha senso vivere quella dicotomia corpo mente che attualmente e' possibile integrare, poiche' non vi sono piu' ostacoli sociali e culturali che ne impediscono la piena unione. Ancora oggi, dopo centinaia di anni l'essere umano agisce dei meccanismi di difesa che spera lo possano proteggere da una delusione o dal confronto con l'altro che a volte puo' essere desolante ma altre puo' rivelarsi molto appagante e migliore di qualunque fantasia. L'attrazione sessuale affonda le radici in vissuti arcaici e dinamiche complesse e non puo' essere modificata con un cambio d'abito, per cui consiglio a tutti i lettori di diffidare delle situazioni in cui si trovano a vivere un innamoramento a livello mentale o solo "in teoria" senza toccare con mano le emozioni della fisicita' che veicola e permette di esprimere i desideri piu' profondi che le sole parole non riescono a mettere a nudo. O se non altro**, se fossi in chi si trova a vivere tale dilemma, mi chiederei cosa effettivamente tiene lontano l'altro non consentendogli di avvicinarsi o di avvicinarmi. Vi sara' sempre un area imperscrutabile all'interno del processo di attrazione che fortunatamente conferisce quell'aura di appagante indefinito che alimenta una relazione.** Per cui dopo esservi posti vari quesiti ed esservi date le risposte sul perche' una relazione non va, e' meglio non forzare un meccanismo che non fluisce e abbandonare una situazione che non consente di essere ed esprimere completamente se stessi nell'incontro con l'altro.

Daniela Cavallini:

Grazie Marco per il Tuo intervento davvero chiarificatore e, poiché, pur esortando a non forzare ciò che la natura non rende fluido, hai offerto anche consigli "conciliativi", auguro a Tutte le Persone che vivono questo conflitto la più rosea delle soluzioni.

Dott. Marco Salerno- Psicologo e Psicoterapeuta – Roma

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

mobile +39 3474661496