
L'influenza del passato nelle relazioni di coppia

Autore: Benedetta Ionata

Fonte: Città Nuova

In una certa misura tutti noi siamo vulnerabili nelle relazioni, ma lo è ancora di più chi nel suo passato ha una certa dose di delusioni traumatiche. Spesso restiamo legati al nostro passato, e gli aspetti delle prime relazioni e di quelle successive rimangono archiviati nella memoria

La fiducia è una delle caratteristiche più importanti di una relazione romantica sana e stabile, e può essere definita come "uno stato psicologico comprendente l'intenzione di accettare la vulnerabilità, sulla base delle aspettative positive delle intenzioni o del comportamento di un altro". Allo stesso tempo, ci sono anche situazioni in cui possono emergere vulnerabilità che portano uno o entrambi i partner a sentire che amare è emotivamente pericoloso. Altre volte, indipendentemente dal loro desiderio di intimità, le persone scelgono partner in cui l'intensa vicinanza è assente e il rischio di vulnerabilità è ridotto al minimo. In una certa misura tutti noi siamo vulnerabili nelle relazioni, ma lo è ancora di più chi nel suo passato ha una certa dose di delusioni traumatiche. **Spesso restiamo legati al nostro passato, e gli aspetti delle prime relazioni e di quelle successive rimangono archiviati nella memoria.** In questo modo i ricordi informano e guidano silenziosamente i nostri giudizi cognitivi, emotivi e sociali e ci preparano a rispondere a una situazione presente basata sull'accumulo di ricordi passati. Dunque il compito della memoria è quello di guidarci per sapere cosa aspettarci. Se abbiamo un passato pieno di delusioni, perdite, abusi, abbandono, il nostro cervello cerca di prepararci a non lasciare che accada di nuovo. **A volte può capitare che il presentarsi dei ricordi avvenga senza che ce ne rendiamo conto.** L'influenza di vasta portata di questi ricordi coinvolge la nostra attrazione o infatuazione per determinate persone e può influenzare anche la nostra fuga dall'intimità. Quando vengono attivate queste memorie si registra come una sensazione, un'immagine o un flashback dentro di noi, apparentemente dal nulla. **Questi ricordi creano significati che sentiamo nel nostro corpo ma per i quali non abbiamo parole.** Di conseguenza, quando emergono, potremmo avere sentimenti, reazioni, percezioni e sensazioni corporee, anche se potremmo non essere consapevoli che qualcosa del passato viene richiamato. In questi casi l'emozione motiva un'azione, il pensiero dà alle nostre azioni parole e significato e quindi, motivati dalla vergogna, potremmo avvertire il bisogno di una distanza temporanea e usare il pensiero per fornire una ragione per il ritiro. In alcune situazioni, invece, **si può sfociare in una relazione che inizia con l'idealizzazione reciproca e poi viene offuscata da manovre di autoprotezione che erodono il legame tra le due persone,** fino a provocare una delusione che va a far riprovare sentimenti coinvolti in un trauma passato. Questo avviene perché l'amore idealizzato che viene proiettato su un partner attuale nasconde l'inevitabile ripetizione di una delusione e una perdita passate. Innegabilmente, la memoria tenta di proteggerci quando spostiamo sugli altri nel presente i sentimenti, gli atteggiamenti, le fantasie, gli adattamenti e le difese che sono ripetizioni di reazioni originate da persone significative nel nostro lontano passato. **In una relazione fuggire dal pericolo dell'intimità emotiva può davvero fornire sicurezza ma, così facendo, ci precludiamo l'opportunità di guardare dentro noi stessi** e lavorare attraverso il dolore e la delusione, presenti e passati. La fiducia nell'altro e la capacità di comunicare senza giudizio è essenziale per elaborare le esperienze passate che la nostra memoria trasporta nelle nostre relazioni presenti. Purtroppo, questa opportunità di intuizione spesso non si realizza quando le persone scappano dall'amore. —

Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste, i corsi di formazione agile e i nostri progetti.](#) Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: rete@cittanuova.it