

ENRICO CHELI, CRISTINA CHELI

I SURROGATI DELL'AMORE

*Perché abbandoniamo la via del cuore
e come inganniamo noi stessi e gli altri per ottenerli*

*Un approccio innovativo
per superare le ferite affettive dell'infanzia
e migliorare le relazioni e le dipendenze*

Anima Edizioni

© Anima Edizioni, 2025

© Enrico Cheli, 2025

© Cristina Cheli, 2025

Immagine di copertina: AdobeStock_krustovin

I diritti di traduzione, memorizzazione elettronica, riproduzione e adattamento totale o parziale con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche) sono riservati per tutti i Paesi. Per i diritti di utilizzo contattare l'editore.

Direzione: Jonathan Falcone

Redazione: Rossana Saullo

Amministrazione: Loredana Brondin

Impaginazione: Emanuele Bellisario

ANIMA s.r.l.

C.so Magenta, 83 – 20123 Milano

e-mail: redazione@animaedizioni.it

www.animaedizioni.it

I edizione Anima, gennaio 2025

Ristampe:

Tipografia Italgrafica

via Verbano, 146

28100 Novara

INTRODUZIONE

Il termine “surrogato” viene utilizzato soprattutto in ambito alimentare, dove sta a indicare un alimento che somiglia, almeno per alcuni aspetti, ad un altro che è scarsamente disponibile o molto costoso. Ad esempio durante la seconda guerra mondiale il caffè non era facilmente reperibile e quindi le persone dovevano accontentarsi di una bevanda a base di cicoria tostata che era simile al caffè per colore e aroma di tostatura, ma non ne possedeva né il sapore né le proprietà neurostimolanti. Lo stesso accadeva per il cioccolato, sostituito da un surrogato a base di carruba, anch'esso privo delle proprietà benefiche del cacao.

Il motivo per cui le persone fanno ricorso a surrogati dell'amore invece che all'amore è essenzialmente lo stesso: la scarsità o indisponibilità di tale nutrimento. Sì, perché noi riteniamo che l'amore sia un nutrimento per l'anima/psiche come il caffè o il cioccolato lo sono per il corpo; riteniamo anzi che l'amore – quello incondizionato che gli antichi greci chiamavano *agàpe* – sia il nutrimento più importante per l'anima, specie durante l'infanzia.

Abbiamo maturato questa consapevolezza durante i nostri percorsi di autoconsapevolezza e crescita personale, nel corso dei quali alcune tecniche di regressione ci hanno permesso di ricordare i nostri vissuti e bisogni infantili con estrema nitidezza. Eravamo già psicologi quando facemmo tali esperienze e questo ci aiutò a collegare i vari tasselli e a capire la centralità del bisogno di essere amati incondizionatamente dai propri genitori. Già questa comprensione ci appariva rivoluzionaria rispetto alla psicologia che avevamo studiato fino a quel momento che, o escludeva del tutto il ruolo dell'amore o ne parlava in termini di pulsione sessuale, complesso edipico, relazione oggettuale, attaccamento, contenimento etc.

Grazie a tali esperienze e comprensioni sperimentammo un radicale miglioramento nella nostra vita interiore e relazionale e lo stesso accadde in seguito a pazienti e allievi cui applicammo quanto avevamo appreso. Tuttavia dopo un po' di tempo ci rendemmo conto che alcuni

aspetti negativi della nostra vita (e di quella dei nostri pazienti/allievi) rimanevano immutati e intuimmo così che oltre a ricordare e rielaborare le proprie ferite affettive occorreva qualcos'altro. Ci rimettemmo quindi in cammino con la sensazione che quello che rimaneva da capire riguardasse l'infanzia ma non sapevamo in cosa consistesse. Dopo vari tentativi, capimmo che per prima cosa dovevamo rivedere il concetto stesso di amore incondizionato, che sia noi sia i pochi altri psicologi che lo adottavano ritenevano univoco in ogni fase di sviluppo del bambino. Non è così: l'amore di cui necessitiamo da bambini ha due sfaccettature diverse in base all'età: durante i primi 15/18 mesi di vita siamo sostanzialmente *passivi* e abbiamo bisogno della prima sfaccettatura, che chiamiamo *amore incondizionato*, cioè di genitori che si occupino sotto ogni aspetto di noi senza chiedere niente in cambio; dai 15/18 mesi in avanti, quando diventiamo più *attivi* e cominciamo a manifestare la nostra indole e individualità, abbiamo invece bisogno anche della seconda sfaccettatura, che chiamiamo *accettazione incondizionata*, cioè che i nostri genitori ci accettino per quello che siamo, senza pretendere di plasmarci secondo i loro ideali e aspettative.

Per spiegare cosa intendiamo per *accettazione incondizionata* e perché la riteniamo così fondamentale occorre considerare che la cultura dominante e anche le principali correnti della psicologia hanno a lungo ritenuto che il bambino sia alla nascita o un vaso vuoto da riempire con nozioni, norme e valori (comportamentismo e cognitivismo) o un insieme di predisposizioni istintuali da indirizzare e sublimare (psicoanalisi). Noi dissentiamo da tali visioni e crediamo esattamente il contrario e cioè che ogni bambino nasca con un suo specifico corredo di tratti caratteriali e di potenzialità (che chiamiamo *nucleo essenziale*) e che, una volta sviluppato, lo distinguerà dagli altri individui della sua specie rendendolo in certa misura unico. Affinché tale corredo si sviluppi correttamente i genitori dovrebbero *accettarne incondizionatamente* le diverse componenti, senza tentare di reprimerle o distorcerle in funzione delle proprie aspirazioni personali o dei modelli della propria cultura di appartenenza. Purtroppo la quasi totalità dei genitori è ben lontana dal soddisfare tale requisito e pertanto i bambini subiscono, seppure in modi e intensità diversi, carenze affettive o vere e proprie "ferite di non amore" (Schellenbaum, 1996).

Questa carenza di accettazione incondizionata è molto dolorosa per il bambino e lo fa sentire in pericolo, insicuro e inadeguato, costringendolo a compensarla con dei *surrogati*, che noi abbiamo individuato nella *approvazione* e nel *potere*. Per procurarseli egli impara assai precocemente a gestire in modo manipolativo la relazione con i genitori, estendendo poi tale “abilità” anche alle relazioni con altri soggetti. Grazie ad una osservazione sistematica delle nostre personali modalità relazionali e di quelle dei nostri pazienti e allievi (e grazie anche alla nostra approfondita conoscenza dell’enneagramma – ma questa è una storia che racconteremo in un prossimo libro) siamo riusciti a individuare 8 strategie manipolative, 4 per ciascun surrogato, e a capire che ogni bambino si specializza in una o due di esse, quelle che con i propri genitori risultano più efficaci. Col passare del tempo il bambino dimentica il proprio vero bisogno di accettazione incondizionata e il procurarsi i surrogati dell’approvazione e del potere diventa il suo obiettivo più importante, non solo nell’infanzia ma anche da adulto (configurando ciò che in ambito clinico viene chiamato *fissazione*).¹

In effetti la stragrande maggioranza degli adulti continua in modo automatico e inconsapevole a comportarsi come faceva nell’infanzia, cioè a nutrirsi di approvazione e potere o addirittura di surrogati ancora più lontani dall’amore/accettazione incondizionati quali cibo, alcol, droghe, denaro etc. Così facendo essi accentuano ancor di più il proprio stato di

1. Il concetto di *fissazione* e la teoria ad esso sottostante si devono originariamente a S. Freud, ma sono stati col tempo notevolmente ampliati e perfezionati da altri autori di ambito psicodinamico, tra cui in particolare E.H. Erikson e J. Loevinger. L’assunto di base su cui tutti gli autori sono concordi (noi compresi) è che lo sviluppo infantile sia suddiviso in più stadi, ognuno dei quali comporta conflitti e sfide da superare: se ciò avviene correttamente, lo sviluppo del bambino procede in modo sano verso lo stadio successivo mentre in caso contrario si ha una interruzione parziale o totale dello sviluppo e una fissazione del bambino sui desideri e comportamenti irrisolti tipici di tale stadio; fissazione che può permanere anche in età adulta determinando pensieri e comportamenti anomali per un adulto ma non per un bambino che stia affrontando tale stadio di sviluppo. Noi riteniamo appunto che la bramosia di approvazione e potere e l’utilizzo delle relative strategie manipolative da parte di individui adulti sia spiegabile in termini di fissazione. Il punto è che si tratta di comportamenti talmente diffusi da non essere considerati anomali neppure dagli psicologi che, per tale ragione, non hanno finora ritenuto necessario indagarne le cause.

bisogno e quel che è peggio si relazionano agli altri in modi *ingannevoli e manipolativi*, creando un clima di diffidenza e di conflitto invece che di fiducia e collaborazione; un clima che finisce per incrinare e talvolta distruggere le relazioni interpersonali, perfino quelle più intime e importanti. Ne è un tipico quanto tragico esempio il rapporto di coppia, dove all'inizio, grazie all'energia entusiastica di reciproca fiducia e apertura sprigionata dall'innamoramento, i due partner riescono a scambiarsi vero amore (accettazione incondizionata), traendone entrambi grande giovamento, ma poi col tempo tornano, senza rendersene conto, alle vecchie e automatiche abitudini del manipolarsi a vicenda per ottenere i surrogati dell'approvazione e del potere, perdendo così il contatto col vero amore. Altro esempio, altrettanto tragico, è il modo in cui i genitori si relazionano ai figli, improntato inizialmente su una genuina affettività che però, dopo il primo anno, anno e mezzo di vita, si trasforma sempre più in amore condizionato, cioè in falso amore o peggio ancora in vero e proprio ricatto affettivo. Quest'ultimo esempio ci riporta all'origine dei surrogati affettivi e delle connesse strategie manipolative: la relazione genitori-figli; una relazione che, come abbiamo detto, dovrebbe essere caratterizzata da amore e accettazione incondizionati dei primi verso i secondi e che invece segue ben altri valori e modelli educativi.

Vogliamo quindi dire che la responsabilità è interamente dei genitori? Che è a causa della loro incapacità/indisponibilità di amare che siamo così sofferenti e infelici?

In buona parte è così, ma a loro discolpa va considerato che da bambini hanno subito anch'essi analoghe e forse peggiori carenze affettive, non avendo potuto sviluppare a sufficienza né il loro vero sé (o nucleo essenziale) né la loro capacità di amare e accettare incondizionatamente l'altro; si tratta quindi di una responsabilità collettiva, dovuta a lacune e distorsioni dell'intero sistema socio-culturale, come abbiamo più a fondo argomentato in precedenti pubblicazioni.² Lacune e distorsioni che hanno influenzato negativamente anche la psicologia, che ha a lungo trascurato la questione dei bisogni affettivi, prendendone in considerazione solo alcune sfaccettature per lo più lontane dall'amore incondizionato e

2. Vedi Cheli E., *L'epoca delle relazioni in crisi (e come uscirne)*, Milano, Franco Angeli, 2013.

dall'accettazione incondizionata che riteniamo i bisogni affettivi primari di noi umani.

Ma come, penseranno alcuni lettori, non ci era già arrivata la psicoanalisi? Non è stato forse Freud il primo ad evidenziare l'importanza dell'amore nelle relazioni genitori-figli e nell'intero comportamento umano? In realtà sia lui che i suoi allievi parlavano ben poco di amore e quando lo facevano si riferivano per lo più alla pulsione sessuale, che dell'amore incondizionato è una parente molto alla lontana. L'amore sessuale – *eros*, per gli antichi greci – è indubbiamente un bisogno importante e legittimo di ogni essere umano, ma non è il solo e nemmeno il più importante, specie durante l'infanzia, e se Freud lo aveva individuato come motore primario dell'agire umano è perché viveva in una società profondamente autoritaria e repressiva, dove non solo mancava l'amore incondizionato, ma era precluso anche quello sessuale, specialmente nella popolazione femminile. Anche quando, negli anni '50 del Novecento, alcuni psicoanalisti di terza generazione (tra cui Bowlby, Spitz, Winnicott) rivalutarono l'importanza della relazione madre – bambino, interpretarono i loro ricchi dati osservativi in base all'approccio freudiano, aggiungendovi i bisogni di contatto, contenimento, attaccamento, ma continuando ad evitare qualunque riferimento all'amore incondizionato. Dunque, sebbene riconosciamo molti meriti alla psicoanalisi (e in particolare alle correnti delle relazioni oggettuali e dell'io) ci poniamo in questo libro in una diversa prospettiva, più vicina a quella di autori di impostazione umanistica quali Carl Rogers e Abraham Maslow, come risulterà più chiaro in seguito.

Fatta questa premessa ci teniamo a mettere in chiaro che la vostra *attuale* infelicità non dipende solo dalle lacune della cultura e della psicologia e dall'incapacità affettiva dei vostri genitori ma anche dal fatto che finora non avete fatto abbastanza per risolvere le vostre “ferite” infantili, e questa è una responsabilità che, in quanto adulti, è interamente vostra. Non fraintendeteci, non vogliamo farvi sentire in colpa, ma piuttosto portare la vostra attenzione sul fatto che, sebbene involontariamente e inconsapevolmente, anche voi contribuite al perdurare degli effetti negativi delle vostre carenze/ferite affettive infantili, un po' perché i media e l'establishment medico-farmaceutico vi tengono all'oscuro circa la possibilità di risolverli e un po' perché manipolare gli

altri per ottenere approvazione e potere ha funzionato durante l'infanzia e, come si dice nel mondo dello sport, *squadra che vince non si cambia*. In realtà in molti ambiti della vita adulta le strategie manipolative non sarebbero più necessarie e soprattutto non sono più così vincenti, essendo anzi sotto più aspetti controproducenti. La buona notizia è che possono essere sostituite con modalità più trasparenti ed efficaci di comunicare e relazionarsi con le altre persone – specie quelle con cui intratteniamo relazioni intime – abbandonando i surrogati dell'amore. Come infatti vedrete al cap. 7, il nostro approccio non si limita a individuare le cause del suddetto circolo vizioso ma prevede anche un metodo per uscirne. La nostra vita e quella dei nostri pazienti e allievi è cambiata decisamente in meglio dopo aver individuato e abbandonato i surrogati affettivi e le connesse strategie manipolative: molte relazioni sono diventate più fluide, amevoli e collaborative e i problemi e conflitti che inevitabilmente le accompagnavano sono stati affrontati in modo più trasparente e costruttivo, comunicando i reciproci bisogni con sincerità ed equità.

Oltre che a migliorare le relazioni con gli altri e con se stessi, la psicologia dei surrogati affettivi da noi elaborata contribuisce a gettare nuova luce sul fenomeno delle dipendenze, facendo di conseguenza emergere inediti e più efficaci percorsi terapeutici. Come spiegheremo al cap. 6, il contributo principale del nostro approccio è quello di non fermarsi alla specifica sostanza/attività/emozione oggetto della dipendenza, ma di allargare la visuale fino a individuare tutti gli anelli della catena, incluso quello più profondo che si aggancia direttamente al bisogno insoddisfatto di amore/accettazione. Ciò può modificare significativamente il quadro diagnostico dei diversi tipi di dipendenza e conseguentemente le forme di terapia da adottare, che in molti casi dovrebbero consistere anche (o soprattutto) nell'aiutare il paziente a effettuare gradualmente una *sostituzione inversa*, a tornare cioè dai surrogati affettivi prescelti (cibo, alcol, droghe etc.) ai nutrimenti autentici dell'amore e della accettazione incondizionati.

Nel libro vi proporremo anche numerosi esempi e alcuni esercizi così da rendere il tutto meno teorico e più pratico e incisivo. Ovviamente, sempre di un libro si tratta, con tutti i limiti del caso, e quindi per andare più a fondo nel lavoro di consapevolezza e crescita personale è consigliabile partecipare a qualcuno dei nostri seminari, integrabili

all'occorrenza con sedute individuali di coaching, counseling o terapia psicologica. Descrizioni e programmi dei seminari di base sono riportati al cap. 7 mentre date, luoghi e altre informazioni sono reperibili sul sito web: www.nuovoparadigma.org.

Ringraziamenti

Sono molte le persone che ci hanno aiutati, in modo diretto o indiretto, a elaborare il modello dei surrogati affettivi presentato in questo libro e desideriamo ringraziare nell'ordine:

Gli autori menzionati nel libro e in bibliografia per averci resi partecipi delle loro scoperte.

I terapeuti, i maestri di consapevolezza e le guide spirituali (incarnate e non) che nei nostri percorsi di consapevolezza e crescita personale ci hanno accompagnati a esplorare e risolvere le nostre ferite e distorsioni.

I nostri pazienti e allievi passati e presenti per averci dato fiducia e averci permesso di sperimentare il modello e progressivamente migliorarlo.

E infine un ringraziamento a noi due per non esserci fatti scoraggiare dalle molte e difficili sfide della relazione di coppia ed essere riusciti a andare oltre il conosciuto.

1. IL BISOGNO DI ESSERE AMATI E ACCETTATI INCONDIZIONATAMENTE

■ 1.1. Premessa

In questo capitolo illustreremo l'assunto base su cui poggia l'intero libro, e cioè che l'amore incondizionato e l'accettazione incondizionata sono i "nutrimenti" di cui abbiamo maggiormente bisogno nell'infanzia: per sopravvivere, sentirci al sicuro e avere un sano e armonico sviluppo psico-fisico e sociale.¹

Contrariamente a quanto alcuni lettori potrebbero pensare, tale assunto non è affatto diffuso in psicologia, sia perché la questione dei bisogni è stata ampiamente sottovalutata o travisata, sia perché la parola "amore" è stata a lungo considerata scomoda dagli psicologi (un vero e proprio *tabù*), sia infine perché l'intera dimensione emotivo-affettiva è stata fino a tempi recenti trascurata o addirittura denigrata, in quanto poco o per niente compatibile con gli assunti materialistici e meccanicistici del paradigma scientifico dominante che la psicologia ufficiale ha deciso di adottare.²

Noi non condividiamo tale paradigma ed anzi lo abbiamo contestato apertamente e argomentatamente in più occasioni e pubblicazioni, preferendogli quello olistico sistemico e la connessa visione multidimensionale dell'essere umano. Pertanto non ci sentiremo in dovere di fare equilibri-

1. Considerare i bisogni affettivi come la priorità numero uno potrebbe sembrare in contrasto con la teoria dei bisogni di A. Maslow che li pone invece al terzo posto della piramide, dopo i bisogni di sopravvivenza e di sicurezza. Noi riteniamo che ciò sia valido per l'adulto ma non per il bambino che, nei primi anni di vita, non può occuparsi personalmente della propria sopravvivenza e sicurezza, né è in grado di valutare se i genitori agiscano in modo appropriato; è però in grado di percepire – grazie alle sue spiccate capacità empatiche - lo stato emotivo/affettivo dei genitori e l'amore che da essi promana. È questo amore che lo rassicura sul fatto che la sua sopravvivenza e sicurezza saranno garantite. Pertanto riteniamo che nei primi anni di vita il bisogno di amore/accettazione incondizionati sia quello più importante e ricomprenda quelli di sopravvivenza e sicurezza, dovendo pertanto essere collocato al primo posto nella piramide dei bisogni di Maslow.

2. Vedi Cheli E., Antoniazzi C., *Olismo la nuova scienza*, Enea edizioni, 2020.

smi linguistici e parleremo esplicitamente di amore, e più precisamente di amore incondizionato e di accettazione incondizionata, definendoli sia in termini di atteggiamenti e comportamenti sia come stati emozionali, energetici e coscienziali che permettono di entrare in contatto con gli altri in modo molto profondo e che consentirebbero ai genitori – se solo avessero pieno accesso a questa energia informata, che gli autori sentono profondamente *sacra* (ops, un'altra parola *tabù* per il paradigma dominante) – di comprendere e accogliere i bisogni del bambino e di rispettare la sua indole e le sue potenzialità, cioè il suo *nucleo essenziale*.

È nostra opinione che se si vuole veramente capire lo sviluppo psicofisico e sociale dell'essere umano bisogna avere il coraggio di parlare dell'energia che permette la vita in questo pianeta, e cioè l'Amore, superando il dogma materialistico secondo il quale se “qualcosa” non è tangibile e numericamente misurabile non può essere oggetto di studio scientifico. Gli autori sono infatti giunti alla conclusione che il fattore più importante per tale sviluppo è proprio l'amore incondizionato, a prescindere dal fatto che la scienza non riesca ancora a misurarlo (e mai ci riuscirà finché si ostina ad adottare metodi meramente materialistici). Fortunatamente, mentre l'establishment scientifico nega l'importanza e talvolta addirittura l'esistenza dell'amore, sempre più esseri umani – grazie sia all'aumento della consapevolezza collettiva sia alla frequentazione di percorsi olistici di crescita personale³ – stanno imparando a percepirlo e riconoscerlo dentro di sé e negli altri. Nei nostri seminari ci sorprendiamo ogni volta piacevolmente di come i partecipanti (anche i più distanti dalla spiritualità) una volta riaperta la propria sensibilità empatica riconoscano istintivamente la vibrazione dell'amore e dell'accettazione incondizionati e come, in alcuni casi, basti solo un breve contatto con questa energia/frequenza per far rinascere la speranza e la fiducia nei confronti della vita, di se stessi e degli altri esseri umani.

Questa sensibilità verso l'amore – che l'adulto può risvegliare mediante appositi percorsi – è spontaneamente presente nel bambino al-

3. Ci fa piacere menzionare alcuni autori e terapeuti particolarmente significativi a questo riguardo: C. Naranjo, A. H. Almaas, P. Schellenbaum, C. Steiner, T. Harris, Osho, Yogananda, A. Cohen, A. Jodorowsky, C. Tart, J. Pierrakos e E. Pierrakos, A. Lowen, A. Janov, S. Grof, H. Stone e S. Stone.

meno fino ai 2-3 anni di età ma in seguito si chiude difensivamente a causa della insufficiente accettazione incondizionata dimostratagli dai genitori e dagli altri adulti di riferimento.

Affermare che “il bambino ha bisogno di amore” per crescere sano può sembrare un’ovvietà, sia perché altri prima di noi lo hanno già detto sia perché numerose ricerche hanno dimostrato che il bambino cresce più sano e felice se è ben accudito. In realtà accudimento e amore non sono la stessa cosa, come tra breve mostreremo e non è affatto ovvio, né per i comuni genitori né per la maggior parte degli addetti ai lavori (psicologi, medici, educatori etc.) cosa significhi “amore incondizionato” e come bisognerebbe comportarsi per amare appropriatamente un bambino. Non pensiamo di esagerare nel dire che gran parte dei problemi psicologici e delle sofferenze relazionali delle persone sono dovute al modo sbagliato in cui sono stati amati da bambini. Ma c’è un modo giusto di amare? Ci sono dei principi pratici da seguire? Ci sono dei segnali che mostrano che stiamo procedendo correttamente? Queste sono le domande che ci sentiamo porre dai genitori nel momento in cui si rendono conto che amare un figlio non è una cosa semplice, come invece il senso comune vorrebbe fargli credere. Molti genitori ritengono in buona fede di amare il proprio figlio al massimo delle loro possibilità ed in un certo senso è vero. Il punto è che il loro massimo spesso è insufficiente per soddisfare i bisogni dei figli, oltre al fatto che non è solo questione di *quantità* ma anche di *qualità*: non basta amare moltissimo il proprio figlio, occorre anche saper manifestare tale amore con *modalità appropriate* alla sensibilità e all’indole del figlio. La buona notizia è che amare si può imparare, in quanto è più una abilità da sviluppare che una facoltà innata. Eric Fromm sosteneva che amare è un’arte e come tutte le arti va imparata e praticata prima di diventarne maestri. Purtroppo la maggior parte dei genitori non si rende nemmeno conto dell’insufficienza quantitativa e qualitativa del loro amore per i figli e molti di quelli che se ne rendono conto si limitano a sentirsi in colpa, creando ancora più disagio ai figli. Solo pochi decidono di chiedere aiuto, aprendo così un mondo di possibilità fino ad allora impensabile.

Come vedremo, l’amore è un concetto complesso e sfaccettato: non esiste un solo tipo di amore e non esiste un solo modo corretto di manifestarlo; inoltre l’amore è anche una energia, un flusso sperimentabile e percepibile. Riteniamo che gli esseri umani abbiano sensori appositi per sentire questo

flusso e siamo convinti, come spiegheremo più avanti, che questi sensori siano aperti e attivi nei neonati e che poi si chiudano con il passare degli anni a causa delle numerose ferite affettivo/relazionali subite. Infatti nei nostri lavori di gruppo, appena si fanno cadere le difese egoiche più superficiali, i partecipanti riescono nuovamente a percepire il contatto con questa energia. Per molti è un'esperienza fortissima che ridà speranza e forza immediata, per altri è la certezza di un qualcosa di cui avevano solo un vago e lontano ricordo, per tutti una incomparabile emozione. L'aspetto più importante del lavoro di riconnessione con questa energia è il suo profondo potere di guarigione sulle ferite e i traumi psicologici del passato e l'altrettanto dirompente potere di cambiare in meglio il presente e il futuro.

Come abbiamo detto, l'amore ha moltissime sfaccettature ed è intuitivo capire che l'amore verso il proprio partner è di una qualità diversa da quella verso un genitore o un amico. Che qualità dovrebbe dunque avere l'amore verso un figlio? Quelle che i genitori e la società ritengono giusta o quelle di cui il bambino ha effettivamente bisogno per crescere sano e sviluppare correttamente la propria individualità? Noi propendiamo chiaramente per la seconda tesi e nelle pagine che seguono illustreremo quali siano i bisogni affettivi del bambino e come si evolvano nel corso della sua crescita.

■ 1.2. I bisogni affettivi nell'infanzia

Alla nascita e nelle prime fasi della vita *ogni mammifero (umani inclusi)* è totalmente *vulnerabile* e *dipendente*, nel senso che la sua sopravvivenza e sicurezza dipendono interamente dal nutrimento, accudimento e protezione che riceve dai genitori e soprattutto dalla madre. Il suo *bisogno primario* è *pertanto di essere amato incondizionatamente*, cioè di essere bene accolto, adeguatamente nutrito e accudito nelle sue necessità fisiologiche, affettive e relazionali e fatto oggetto di sentimenti e comportamenti benevoli. Il tutto *senza che gli venga chiesto niente in cambio*. Difatti in questo stadio di sviluppo non sarebbe minimamente in grado di restituire alcunché, non essendo ancora capace di comprendere eventuali richieste né di padroneggiare i propri pensieri, emozioni e comportamenti. È appunto per questo che tale amore deve necessariamente essere “incondizionato”.

Troviamo un esempio di questa sua natura incondizionata sia nel comportamento di alcune balie che allattano e accudiscono figli altrui sia

nel comportamento di molte neo mamme di varie specie di mammifero (ad esempio femmine di cane) che allattano e si prendono cura di un cucciolo di un'altra specie (ad esempio un gatto). Queste neo mamme riescono ad entrare in una energia di amore incondizionato verso tutto ciò che è cucciolo (purché mammifero) indipendentemente dal fatto che si tratti di un cucciolo della propria specie o meno.

Tuttavia l'essere umano, pur condividendo molti aspetti con gli altri mammiferi, è dotato di potenzialità assai maggiori e di una più articolata gamma di bisogni, alcuni dei quali del tutto assenti negli animali e che invece negli umani iniziano a manifestarsi fin dalla prima infanzia. Questa maggiore evoluzione e complessità determina anche una durata dell'infanzia assai maggiore rispetto alle altre specie di mammiferi. Proprio in virtù delle suddette differenze noi sosteniamo che per far crescere un bambino in modo sano non basta nutrirlo, prendersene cura, non fargli mancare niente e coprirlo di baci e abbracci; certo, questo è già molto, moltissimo, ma non è diverso da ciò di cui ha bisogno ogni altro cucciolo di mammifero. Il neonato umano ha bisogno di almeno altre due cose: 1) di amore incondizionato di qualità superiore che coinvolga anche il cuore e soprattutto la psiche dei genitori ed in particolare della mamma (come spiegheremo più oltre); 2) di *accettazione incondizionata*, perché a differenza degli animali la sua dotazione di nascita non è solo istintuale ma comprende uno specifico corredo di tratti caratteriali e di capacità potenziali – corporee, motorie, emozionali, cognitive, interpersonali, esistenziali, transpersonali e coscienziali – che, una volta sviluppato, lo distinguerà dagli altri individui della sua specie rendendolo in certa misura unico. Affinché tale corredo si sviluppi correttamente è necessario che i genitori abbiano la capacità di accettarne le diverse componenti senza pregiudizi e di favorirne lo sviluppo, senza tentare di plasmare il bambino in funzione delle loro aspirazioni personali o dei modelli della loro cultura di appartenenza; solo così il bambino potrà manifestare correttamente le sue potenzialità e sviluppare una personalità armonica e autentica, cioè in linea con il suo nucleo essenziale. Poiché il concetto di *accettazione incondizionata* si presta a fraintendimenti, desideriamo precisare che non significa permettere al bambino di fare tutto quello che vuole senza riprenderlo (permissivismo), ma piuttosto orientarne e correggerne i comportamenti rispettando al contempo le predisposizioni di cui essi sono manifestazione, come meglio vedremo più oltre.

Sebbene l'amore incondizionato e l'accettazione incondizionata siano due sfaccettature dello stesso bisogno, è stata una nostra intuizione (poi confermata dai risultati del nostro lavoro) il capire che entrano in gioco in periodi/stadi diversi dello sviluppo infantile e che eventuali carenze nel soddisfacimento dell'uno o dell'altra producono conseguenze psicologiche molto diverse. Consideriamo questa intuizione basilare perché ci ha permesso di comprendere che le distorsioni nel carattere/personalità di un individuo sono causate dalla carenza di accettazione incondizionata e non da una carenza di amore incondizionato.

L'amore incondizionato è necessario al bambino nei primi 15-18 mesi di vita, durante i quali egli ha un rapporto con il mondo prevalentemente passivo, e l'abbondanza di questa energia collegata alle figure di riferimento lo rasserena e lo calma dandogli la necessaria fiducia che questa fase così vulnerabile della sua vita sarà sicura e positiva. Se invece questa energia è carente, il bambino non svilupperà un adeguato atteggiamento di fiducia verso la vita, gli altri e il mondo (atteggiamento che E. H. Erikson chiama *fiducia di base*)⁴ subendo di conseguenza un indebolimento strutturale della personalità.

L'accettazione incondizionata assume importanza a partire dai 15-18 mesi di età, quando cioè il bambino inizia ad avvicinare il mondo esterno e gli altri in modo più attivo, grazie alla crescente autonomia di movimento (deambulazione) e padronanza dei propri comportamenti (ad esempio il linguaggio, il controllo degli sfinteri etc.). Ciò induce i genitori a cambiare registro educativo, iniziando ad emanare prescrizioni e proibizioni, che possono essere utili a indirizzare il bambino e a tenerlo lontano da eventuali pericoli ma, essendo per lo più comunicate da uno spazio diverso da quello dell'accettazione incondizionata, risultano spesso eccessive o mal poste, potendo ferire affettivamente il bambino e inibire o distorcere lo sviluppo di alcune sue potenzialità e tratti caratteriali, incrinandone l'autostima e distorcendone la nascente personalità.

Riassumendo, mentre la carenza di amore incondizionato produce un indebolimento strutturale (psicofisico) dell'individuo e della sua fiducia

4. Cfr. Erikson E. H., *Infanzia e società*, Armando editore, Roma, 1966.

di base verso la vita, la carenza di accettazione incondizionata influisce soprattutto sulla sua personalità/carattere e sulle *modalità* con cui egli si relazionerà agli altri.

Nei prossimi due paragrafi esamineremo separatamente queste due forme di amore e le conseguenze derivanti da una loro eventuale carenza quantitativa e distorsione qualitativa.

● **1.2.1. Il bisogno di amore incondizionato**

L'*amore incondizionato* è fondamentale non solo nei primi 15-18 mesi di vita ma anche durante la gestazione e il parto. Un concepimento voluto da entrambi i genitori, una gestazione serena, senza malattie o tumulti emozionali nella madre e nella coppia sono già un primo, importante punto di partenza per favorire un sentimento di fiducia fondamentale nel nascituro. Anche la modalità del parto (naturale, indotto o cesareo) assieme alla presenza o assenza di complicazioni e al clima emotivo/affettivo che lo contorna svolgono un ruolo fondamentale (vedi **Box 1** a pag. 20).

Dopo la nascita risultano essenziali le modalità di allattamento, contatto fisico, contenimento e accudimento del bambino e più in generale la relazione tra questo e la madre, come ben evidenziarono negli anni 1950 alcuni psicoanalisti di terza generazione, tra cui E. Erikson, J. Bowlby, D. Winnicott, R. Spitz.⁵ Essi si soffermarono però solo sugli aspetti comportamentali, mentre noi riteniamo che il buon esito di questa fase dello sviluppo infantile dipenda anche dallo stato emotivo/affettivo dei genitori (specie della madre) in quanto a questa età il bambino non è in grado di valutare i comportamenti dei genitori e capire se siano o meno appropriati alla sua sopravvivenza e sicurezza, ma grazie alla sua grande sensibilità empatica è in grado di percepire le loro emozioni nonché l'amore che da essi è emanato, ed è questo amore sopra ogni altra cosa che, a nostro avviso, può rassicurarlo sul fatto che la sua sopravvivenza e sicurezza saranno garantite e permettergli così di sviluppare una buona fiducia di base.

5. Cfr. Erikson E. H., *Infanzia e società*, Armando editore, Roma, 1966; Bowlby J., *Attaccamento e perdita*. Vol. 1, 2, 3, Boringhieri, Torino, 1999, 2000, 2001; Winnicott D.W., *I bambini e le loro madri*, Milano, Raffaello Cortina, 1987; Spitz R. A. *Il primo anno di vita del bambino*, Giunti, Firenze, 1962.

Box 1. Le ferite affettive causate da una gestione materialistica del parto

Il parto costituisce un momento molto delicato e spesso difficile sia per il nascituro che per la madre. Purtroppo i medici, le ostetriche e le strutture sanitarie che se ne occupano sono concentrati soprattutto sugli aspetti materiali e procedurali e si mostrano assai poco sensibili nei confronti dei bisogni affettivi e della vulnerabilità emotiva del nascituro e della madre. Nel brano che segue lo psichiatra e maestro di consapevolezza Claudio Naranjo espone in modo magistrale alcuni rilievi critici al riguardo.

Un tempo le nascite erano assistite dalle ostetriche, che lo facevano molto bene. La percentuale di parti problematici è dello zero virgola cinque per cento, e sarebbe logico che i medici intervenissero ricorrendo all'ospedale quando ci sono complicazioni. Lo sapete invece che nei paesi civilizzati oltre la metà dei parti avviene con taglio cesareo? E perché? Perché i medici lo raccomandano come la modalità migliore di dare alla luce un bambino. Ma per quale ragione? Per la stessa per la quale oggi sono sparite le ostetriche ed è quasi d'obbligo che le madri partoriscono nell'ambiente tecnologico dell'ospedale: lo vuole il dio denaro! Già il solo fatto che i parti avvengano tra le nove del mattino e le tre del pomeriggio (orario che più conviene ai medici) implica che vengano usati dei farmaci, tipo anestetici o stimolanti, e che non venga rispettato il ritmo naturale del parto, in base al quale l'adrenalina del feto avvisa la madre che è arrivato il momento per produrre gli ormoni appropriati. Questo solo fatto introduce una grave perturbazione in ogni momento del processo del parto. Ma ancora più importante è l'insensibilità della medicina "scientifica" che si manifesta, per esempio, nel taglio prematuro del cordone ombelicale, che contiene sangue a sufficienza perché l'ossigeno arrivi al neonato finché comincia a poppare, oltre che, ovviamente, a respirare. Quando il cordone viene tagliato con troppo anticipo si produce anossia, e l'angoscia che ne consegue è forse l'emozione più terribile che abbiamo esperito. È l'angoscia della morte che ci portiamo nel nostro sottosuolo psichico come un elemento di debolezza, e il trauma della nascita è innanzitutto dovuto a questa anossia provocata. La conseguenza più immediata di questa scarsità di ossigeno è il dover stimolare la respirazione del neonato con una pacca sulla schiena. Fino a poco tempo fa non si conosceva la causa di una certa percentuale di bambini morti a pochi giorni dal parto, ma oggi sappiamo che sono il risultato di microscopiche emorragie spinali causate da quelle pacche. [...]

*Un altro dato che ho raccolto grazie a Pearce: quando i medici hanno potuto analizzare il latte e hanno scoperto che quello umano è più povero in grassi e proteine di quello di altri mammiferi, hanno ritenuto di dover dare ai bambini dei biberon con latte di mucca. Oggi ne sappiamo di più e capiamo che la natura “sa” che il lattante umano poppa molto più a lungo, perché la cosa più importante per lui è il contatto: il fatto culturale della trasmissione della maternità, che comincia così presto proprio con quel contatto da cuore a cuore, soprattutto sul lato sinistro, dove il cuore del piccolo si sintonizza con quello della madre. [...] Sottolineando che nei paesi civilizzati ormai è proibito il ruolo della levatrice e il parto naturale è diventato così difficile l’ho voluto presentare come sintomo mostruoso dell’oppressione del sistema patriarcale sullo spirito materno, e anche come invito a considerare che nell’educazione avviene qualcosa di molto simile.**

Ovviamente vi sono differenze anche notevoli tra una situazione e l'altra, tra una famiglia e l'altra, tra un ospedale e un altro, tra una cultura e l'altra, ma il problema esiste ed è ancora troppo poco considerato dal sistema sanitario e dalle famiglie.

* Naranjo C., *Amore, coscienza e psicoterapia*, Milano, Xenia, 2011, pp. 119-122.

È dunque l’abbinamento di questi due fattori – appropriati comportamenti di accudimento e emanazione di amore incondizionato – che permette al bambino di predire che la madre gli darà da mangiare quando ha fame e lo conforterà nei momenti di paura o di dolore e di tollerare che ella scompaia dalla sua vista, rimanendo fiducioso del suo ritorno. Per contro, carenze nell’accudimento e/o nella emanazione di amore incondizionato possono attivare in lui, a seconda dei casi, reazioni di paura o sofferenza esagerate, pianti senza motivo apparente, incapacità di distaccarsi serenamente dalla madre anche per brevi periodi etc.⁶

6. Riguardo al tema dell’attaccamento risultano certamente molto interessanti e utili i pionieristici lavori di J. Bowlby; tuttavia anche questo autore si sofferma sui soli aspetti comportamentali. Riteniamo che sarebbe molto utile fare una rilettura della sua teoria dell’attaccamento alla luce della nostra ipotesi sul ruolo dell’amore incondizionato e sulla capacità del bambino di percepirlo empaticamente, e in effetti l’abbiamo già iniziata, anche se riteniamo prematuro esporne i risultati in questa sede. Per chi non conoscesse tale teoria o volesse approfondirla suggeriamo le seguenti letture: Bowlby J., *Attaccamento e perdita*. Vol. 1, 2, 3, Boringhieri, Torino, 1999, 2000, 2001.

Fino a un recente passato la nascita e i primi 15-18 mesi di vita costituivano le fasi più critiche per il bambino, sia sul piano della sopravvivenza fisica sia su quello dello sviluppo psicologico: basti pensare che alcuni genitori pretendevano di imporre prematuramente agli infanti una qualche disciplina, atteggiamento sostenuto in tempi non lontani anche da alcuni pediatri che, forti della autorevolezza del loro ruolo quanto privi di qualsivoglia reale sensibilità e competenza psicologica ed educativa, invitavano le madri a allattare i figli solo in orari prestabiliti e a non recarsi da loro quando piangevano per non “viziarli”, lasciandoli piangere fin quando si sarebbero stancati. Non sappiamo quante madri abbiano seguito un tale criminale consiglio ma siamo più che certi che i loro figli ne abbiano risentito gravemente sul piano psicologico e in molti casi anche su quello fisico.

Oggi, almeno nei paesi occidentali, i primi 15-18 mesi di vita sono gestiti abbastanza bene dalla maggioranza dei genitori, sia grazie al fatto che le coppie procreano per libera scelta e solo se hanno i mezzi e il tempo per accudire i figli, sia soprattutto per una generale crescita di consapevolezza riguardo all'accudimento psicoaffettivo della prole; crescita cui hanno contribuito non poco gli studi psicoanalitici sopra citati.⁷

La fase successiva (dai 15-18 mesi in poi) è stata invece assai meno studiata e compresa e possiamo anzi dire che non è stata finora neppure individuata come fase a sé, poiché, a parte noi, sembra che nessun altro abbia colto l'importanza del passaggio dal bisogno di amore incondizionato a quello di accettazione incondizionata e le implicazioni che esso porta con sé. In questo libro intendiamo focalizzarci soprattutto sulla gestione di questa seconda fase dell'infanzia in quanto, oltre a presentare maggiori criticità rispetto alla prima fase, è anche quella più rilevante in merito al tema dei surrogati dell'amore e delle connesse strategie manipolative.

7. Anche questa fase potrebbe essere ulteriormente migliorata se, prima di procreare, i futuri genitori frequentassero corsi che li aiutassero a comprendere le esigenze psicoaffettive del neonato/infante e a sviluppare le proprie capacità di esprimere amore incondizionato in modi più appropriati per lui, come meglio vedremo al cap. 5.

● **1.2.2. Il bisogno di accettazione incondizionata**

Come già anticipato, l'accettazione incondizionata inizia ad assumere importanza dai 15-18 mesi di età in poi, quando il bambino – grazie alla maturazione neuro-motoria e linguistico-verbale – comincia a camminare, ad esplorare autonomamente lo spazio e ad esprimersi verbalmente. Mentre nella fase precedente il bambino era quasi del tutto passivo, da qui in avanti si fa sempre più attivo e ciò induce i genitori a controllarne gli spostamenti e le azioni, ad emanare proibizioni e prescrizioni per evitare che si faccia del male e al contempo per far sì che le sue modalità di interazione con gli altri seguano regole e schemi socialmente accettabili. Oltre a camminare, esplorare e parlare il bambino inizia anche a manifestare in modo via via più evidente il suo *nucleo essenziale*, cioè i tratti caratteriali e le potenzialità che porta in sé come dote di nascita. Anch'essi, come gli spostamenti e le azioni, inducono i genitori a un maggiore controllo e suscitano in loro reazioni diverse, favorevoli verso alcuni tratti e potenzialità, sfavorevoli verso altri e indifferenti verso altri ancora.

Questo cambio di registro da parte dei genitori è stato sinora sottovalutato dalla maggior parte degli studiosi e dei professionisti, considerandolo un passaggio che avviene in modo naturale e automatico mentre secondo noi rappresenta un vero e proprio *punto di svolta* nella vita del bambino e nella relazione tra lui e i genitori. In un certo senso possiamo dire che è da qui in avanti che il bambino inizia a mostrare al mondo la sua specifica individualità e di conseguenza il tipo di amore di cui ha bisogno diviene anch'esso più specifico, e cioè che i genitori e gli altri adulti lo accettino per quello che è, riconoscendo la sua peculiare natura e consentendogli di manifestarne i diversi aspetti.

Per meglio evidenziare la sottile ma fondamentale differenza tra amore incondizionato e accettazione incondizionata riportiamo una ottima descrizione del primo ad opera di Eric Fromm: “Sono amato perché sono il bambino della mamma. Sono amato perché sono indifeso. [...] Per metterla in una formula generale: *sono amato [...] perché sono*”.⁸

8. Fromm E., 2007, pag. 49.

Ebbene, se Fromm descrive l'amore incondizionato come "Sono amato perché sono il bambino della mamma" noi descriviamo l'accettazione incondizionata come "Sono amato perché sono proprio io, perché sono questo particolare bambino, con tutte le specifiche potenzialità che possiedo".

Carl Rogers, uno dei fondatori della psicologia umanistica, sosteneva che nell'essere umano ci sia una tendenza naturale verso il completo sviluppo, o *tendenza attualizzante*, grazie alla quale le persone "si sforzano di muoversi verso la crescita e la trasformazione [...] compiendo il disperato tentativo di diventare se stesse"⁹. La tendenza attualizzante di un bambino può essere favorita o ostacolata dai genitori e dall'ambiente sociale: più essi sono inclini alla *accettazione incondizionata* più il bambino svilupperà pienamente e correttamente il proprio nucleo essenziale, mentre se l'accettazione è carente o condizionata – cioè il bambino è soggetto a pressioni che lo allontanano dalla sua vera natura – il suo sviluppo ne risulterà inibito e deviato, come nel caso di un albero in riva al mare cresciuto storto a causa del frequente e forte vento.

Possiamo considerare il *nucleo essenziale* come un kit di potenzialità o di semi, ognuno dei quali può germogliare, crescere e manifestarsi come una pianta dritta e sana, oppure – a causa di condizioni socio-ambientali poco adatte o addirittura avverse – crescere in maniera distorta (come un albero costretto a piegarsi per aggirare un ostacolo), repressa (come ad esempio un *bonsai*) o non crescere affatto, rimanendo per anni o per sempre allo stato latente (come avviene per quei semi che vengono dimenticati in magazzino invece di essere seminati). La **Figura 1** illustra in forma grafica il suddetto corredo di "semi" dove ogni simbolo all'interno dei cerchi rappresenta una diversa potenzialità.

In agricoltura la bontà del raccolto dipende sia dalla qualità dei semi sia dalla qualità del terreno in cui vengono seminati sia infine dalla quantità di calore e acqua che ricevono. Nel caso degli esseri umani la qualità dei semi dipende dal kit che il bambino ha ricevuto in dotazione, mentre tutto il resto dipende dai genitori, dalla famiglia e dalla società. Se il bambino fosse accaduto in modo amorevole e sufficientemente libero

9. Rogers C., *Potere personale*, Astrolabio, Roma 1978, pagg. 15-16.

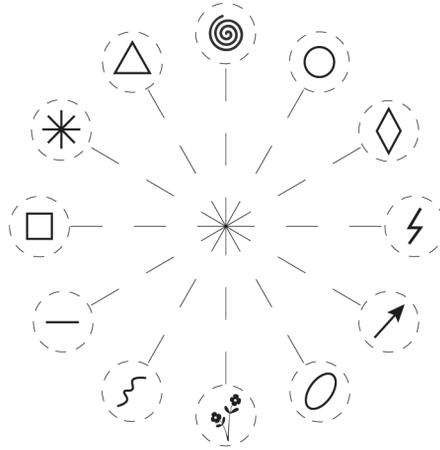


Figura 1. Il nucleo essenziale o corredo di tratti caratteriali e potenzialità che ogni individuo porta in sé come dote di nascita.

da pregiudizi culturali e i genitori fossero capaci di accettarlo incondizionatamente rispettandone le vulnerabilità, i bisogni e la specifica individualità, limitando le inibizioni e proibizioni ai soli casi di reale oggettiva necessità, egli potrebbe gradualmente attualizzare le sue potenzialità in maniera armonica e sviluppare una personalità sana, forte, elastica e soprattutto autentica, cioè coerente col proprio nucleo essenziale, un po' come una quercia lo è rispetto alla ghianda da cui si è originata. L'anello esterno della **Figura 2** rappresenta la corretta crescita dei diversi semi/potenzialità: come si vede sono tutti sviluppati e della stessa dimensione, cioè nessuno prevale sugli altri o è più piccolo degli altri.

Se invece, come purtroppo quasi sempre accade, l'ambiente familiare e socioculturale in cui il bambino cresce è carente di accettazione incondizionata e viziato da pregiudizi, dualismi, ideologie e aspettative che premiano alcuni tratti/potenzialità a svantaggio di altri e se i genitori sono inclini ad abusare del loro maggior potere, non rispettando la vulnerabilità del bambino e le sue peculiarità individuali, allora lo sviluppo delle potenzialità verrà inibito o distorto e la personalità risultante sarà *disarmonica*. In altri termini, solo alcuni tratti saranno sviluppati in modo corretto, mentre altri lo saranno per niente, troppo poco (*ipo*)

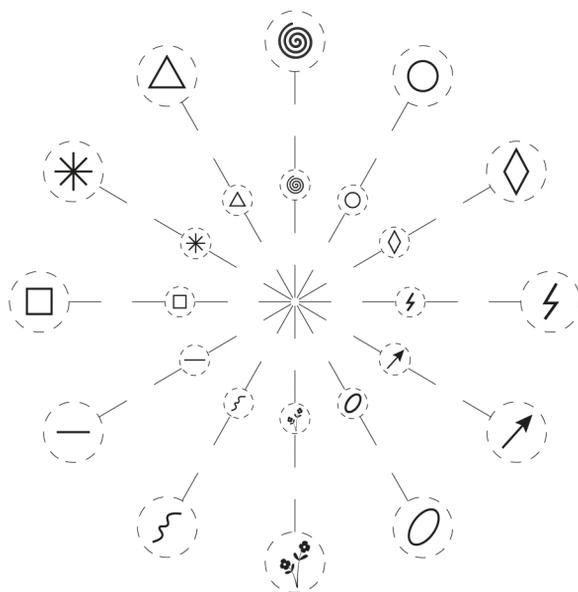


Figura 2. Dal nucleo essenziale (anello piccolo interno) alla personalità pienamente e correttamente sviluppata (anello grande esterno).

oppure troppo (*iper*). Nell'anello esterno della **Figura 3** gli aspetti per niente sviluppati sono rappresentati con un cerchio vuoto (quelli posizionati a ore 8 e a ore 11), gli aspetti poco sviluppati con un cerchio piccolo (quelli a ore 3, 7 e 10), quelli ipersviluppati con un cerchio molto grande (quelli a ore 2, 4, 9) mentre gli aspetti correttamente sviluppati sono rappresentati con cerchi di misura media (quelli a ore 1, 5, 6, 12).

Una tale personalità sarà *rigida* (perché protesa a difendersi dalla mancanza di amore e rispetto), manipolativa, perché cercherà modi contorti di procurarsi i surrogati dell'amore e infine parzialmente *inautentica*, cioè coerente solo in parte col *nucleo essenziale*.

Occorre a questo punto ripetere che accettazione incondizionata non è sinonimo di permissivismo e non significa permettere al bambino di fare e dire tutto quello che vuole, ma piuttosto di ponderare le proibizioni e le prescrizioni e di esprimerle in modi gentili e contestualizzati,

INDICE

- 5 *Introduzione*
- 13 **CAPITOLO 1**
Il bisogno di essere amati e accettati incondizionatamente
1.1. Premessa, 13 – 1.2. I bisogni affettivi nell'infanzia, 16 – 1.2.1. *Il bisogno di amore incondizionato*, 19 – 1.2.2. *Il bisogno di accettazione incondizionata*, 23 – 1.3. Lo scontro impari tra bisogni e capacità del bambino e aspettative e pressioni dell'ambiente familiare e sociale, 28.
- 37 **CAPITOLO 2**
I surrogati affettivi e le strategie manipolative per ottenerli
2.1. Il concetto di surrogato affettivo, 37 – 2.2. Dalla carenza di accettazione incondizionata alla ricerca di surrogati affettivi, 39 – 2.3. I surrogati affettivi primari, 40 – 2.3.1. *L'approvazione come primo surrogato dell'accettazione incondizionata*, 42 – 2.3.2. *Le strategie manipolative per ottenere approvazione dagli altri*, 45 – 2.4. Il potere come secondo surrogato dell'accettazione incondizionata, 59 – 2.4.1. *Le strategie manipolative per ottenere potere*, 60 – 2.5. Considerazioni riepilogative e conclusive, 77.
- 81 **CAPITOLO 3**
Surrogati affettivi di secondo e terzo livello
3.1. La gerarchia dei surrogati affettivi, 81 – 3.2. Come distinguere i surrogati affettivi di secondo livello da quelli di terzo, 82 – 3.3. Classificazione delle persone in base all'utilizzo di surrogati, 85 – 3.4. La ricerca di surrogati è un fenomeno collettivo sostenuto dalla cultura e dalla società, 90 – 3.5. Considerazioni riepilogative e conclusive, 92.
- 95 **CAPITOLO 4**
Surrogati affettivi e strategie manipolative nella coppia
4.1. L'innamoramento come ricerca del vero amore, 96 – 4.2. Amami come non sono mai stato amato (ma avrei sempre voluto), 98 – 4.3. Dal disinnamoramento al riemergere della manipolazione reciproca, 99 – 4.4. Come le varie strategie manipolative si combinano nella coppia, 101 – 4.5. Conclusioni, 114.

- 117 CAPITOLO 5
Suggerimenti per genitori e insegnanti
5.1. Gestire consapevolmente le relazioni con i figli, 117 – 5.2. Educare i figli con accettazione incondizionata senza sconfinare nel permissivismo, 122 – 5.3. Surrogati e strategie manipolative a scuola, 124.
- 129 CAPITOLO 6
Le dipendenze secondo la psicologia dei surrogati affettivi
6.1. Le dipendenze da fumo, alcol e droghe, 130 – 6.2. La dipendenza dal denaro e dalle ricchezze materiali, 132 – 6.3. Le dipendenze da cibo – golosità, obesità, bulimia, anoressia, 133 – 6.4. La dipendenza da persone, 139 – 6.5. La dipendenza da animali domestici, 141 – 6.6. La dipendenza da oggetti e la connessa tendenza allo shopping compulsivo, 142 – 6.7. La dipendenza dal gioco d'azzardo e dagli sport estremi, 144 – 6.8. La dipendenza da radio, Tv, internet e videogiochi, 146.
- 149 CAPITOLO 7
Come liberarsi dai surrogati affettivi e riconnettersi all'amore incondizionato
7.1. Premessa, 149 – 7.2. Un percorso in 3 fasi, 151 – 7.3. Obiettivi e contenuti del percorso base, 152 – 7.4. Obiettivi e contenuti del percorso di approfondimento, 158 – 7.5. Cosa c'è dopo?, 163.
- 165 *Bibliografia*