



LA SALUTE MENTALE E I SUOI DISTURBI. I NON AMATI: LA FERITA CHE CONDANNA AD AMARE CHI NON SA AMARE

L'approfondimento del Prof. Zoccali dell'Istituto di Neuroscienze di Reggio Calabria.

Data dell'articolo: 28/07/2026

"Comincia, o piccolo fanciullo: a colui al quale i genitori non sorrisero, né un dio lo ritenne degno della sua mensa, né una dea del suo letto." (Virgilio)

In molte **relazioni affettive disfunzionali** si osserva una marcata **asimmetria emotiva**: uno dei partner investe nella relazione in termini di cura, disponibilità e coinvolgimento affettivo, assumendo il ruolo di chi ama e si adopera per preservare il legame; l'altro, invece, mantiene una posizione più distaccata, caratterizzata da una limitata reciprocità emotiva e da una ridotta capacità di prendersi cura dei bisogni dell'altro. In tale configurazione, la relazione tende a organizzarsi attorno a una dinamica complementare nella quale un partner ricerca costantemente vicinanza, riconoscimento e conferme affettive, mentre l'altro si limita prevalentemente a ricevere tali investimenti emotivi senza corrisponderli in misura equivalente. Ne deriva un rapporto sbilanciato, nel quale il mantenimento del legame dipende in larga parte dall'**impegno unilaterale** di uno dei due membri della coppia che spesso nega a se stesso l'assenza della reciprocità affettiva e vive nella sofferenza e frustrazione spesso anch'esse negate, nella speranza di essere prima o poi amato.

Cosa induce un soggetto a vivere questi amori disfunzionali che lo condannano ad amare chi non sa amare?

Tutto ciò dipende molto spesso da come il cervello ha elaborato nei primi anni di vita relazioni affettive disfunzionali per cui, da adulto, tende a mantenere schemi relazionali altrettanto disfunzionali che lo orientano verso scelte "amorose" di sofferenza e frustrazione che assumono i tratti di un vero e proprio "destino". Il bambino che non riceve le **necessarie attenzioni affettive** per genitori assenti, freddi, troppo critici o semplicemente incapaci di esprimere l'affetto tanto agognato o per contesti ambientali che li distraggono dall'accudimento necessario, può elaborare un convincimento profondo che può divenire il nucleo della sua futura personalità: "Sono io che non valgo abbastanza per essere amato".

Accanto a questa convinzione si insinua, spesso un altro vissuto altrettanto potente: una **rabbia** per non essere stato visto, accolto e amato. Una rabbia che non potendosi esprimere verso coloro a cui si chiede amore, viene trattenuta e negata. Per adattarsi a tale triste realtà, il bambino può sviluppare una serie di strategie che saranno il suo stile di vita da adulto:

- cerca di piacere a tutti e mira alla perfezione;
- si chiude in se stesso e smette di aspettarsi amore;
- diventa autocritico con senso di colpa o ostilità verso se stesso per la rabbia inconscia che si è strutturata;

- cerca l'amore non solo in chi non sa amare ma anche verso soggetti che ritiene francamente non particolarmente dotati per avere maggiori garanzie di essere confermato e ammirato.

Ciò che alberga nel suo mondo interno sono una serie di sentimenti che confliggono e imbrigliano la sua mente: ha un **bisogno intenso e inappagato d'amore**, una rabbia antica che non trova voce e una relazione ambivalente con un partner che non stima dal quale paradossalmente dipende. Questo lo spinge a desiderare profondamente l'amore, ma a respingerlo da chi è francamente disposto a donarlo in quanto inconsapevolmente è diffidente, a livello profondo ritiene di non essere degno di essere veramente amato. È come se una parte del suo essere rimanesse sempre in **allerta**, pronta non solo alla delusione, ma anche a riattivare quel nucleo di rabbia e frustrazione originaria. Ne derivano comportamenti contraddittori e ambivalenti: vuole la vicinanza ma teme il rifiuto, chiede amore ma spesso sceglie chi non sa darlo. In modo paradossale è condannato ad amare chi non sa amare nel continuo tentativo di ottenere quel riconoscimento che da piccolo gli è stato negato.

Il soggetto si sentirà quindi attratto da **partner distanti, freddi** o comunque **non coinvolti** nella relazione, impegnati a vivere i loro progetti e i loro interessi e continuerà ad dedicarsi alla "conquista" di chi non gli dà attenzione perdendo interesse verso chi è disponibile e amorevole.

Chi porta questa ferita è particolarmente vulnerabile nei confronti di persone che presentano tratti **narcisistici e schizoidi**.

L'INCASTRO CON I SOGGETTI CON TRATTI NARCISISTICI

Il narcisista e il "non amato" creano una **relazione tossica potentissima**.

L'illusione iniziale: Il narcisista, nella fase di love bombing, sommerge il partner di attenzioni e questo è un elisir irresistibile per chi non si è mai sentito amato: finalmente si sente visto quale individuo speciale.

La svalutazione attivante: quando il narcisista, dopo una fase iniziale di intensa vicinanza, si ritrae emotivamente, il partner che non si è sentito amato nell'infanzia vive la ferita originaria dell'abbandono. Non interpreta quel distacco come limite affettivo dell'altro, ma come la conferma dolorosa di essere inadeguato ad essere amato. Non pensa: "Questa persona ha un problema nel dare amore", bensì: "Non sono abbastanza per essere meritevole di essere amato". Da quel momento prende avvio l'inseguimento affettivo: il bisogno di riconquistare l'altro, di ottenere finalmente quella conferma che inconsciamente dovrebbe sanare l'antica mancanza d'amore. Pura illusione!!! In questo scenario si riattivano non solo il bisogno e il vuoto, ma anche quella **rabbia originaria**, che si converte in sofferenza, dipendenza e talvolta in **un'inspiegabile ostinazione a restare**. Si crea così una relazione profondamente dolorosa e tossica.

L'INCASTRO CON I SOGGETTI CON TRATTI SCHIZOIDI: LA SFIDA DEL MURO DI GOMMA

La personalità con tratti schizoidi si protegge dal mondo ritirandosi emotivamente. Non esprime amore perché percepisce l'intimità come una minaccia alla propria autonomia.

- **La profezia che si autoavvera:** per chi ha la ferita del non amato, la freddezza dello schizoide è un territorio dolorosamente familiare. C'è la convinzione inconscia che l'amore sia qualcosa che va "conquistato" con una fatica immensa.
- **La trappola dell'inseguimento:** più lo schizoide si allontana per difendere i propri spazi, più il partner ferito lo insegue, scambiando la distanza emotiva per "mistero" o per una sfida da vincere. Se riesco a far aprire chi è emotivamente chiuso, allora varrò qualcosa.

Altro rilevante “disagio vitale” è determinato, in una prospettiva junghiana, dal fatto che il soggetto, profondamente condizionato dalla ferita originaria del “*non amato*”, investe una quota rilevante di energia psichica, per lo più inconsapevole, per ottenere quel riconoscimento affettivo che gli è stato negato nell’infanzia. Tale investimento sottrae risorse al suo processo di individuazione, orientando l’esistenza verso modalità adattive che ostacolano il pieno sviluppo della personalità.

In questa dinamica, il soggetto si allontana dal proprio autentico progetto esistenziale: le scelte affettive, sociali e professionali sono guidate dalla necessità di rimarginare l’antica ferita. La persona rinuncia, spesso senza rendersene conto, a realizzare i propri desideri più autentici, reprime le emozioni più intense e vitali e si priva della possibilità di vivere esperienze capaci di generare pienezza vitale, creatività e autentica reciprocità.

Come uscire dalla trappola? La soluzione è un percorso psicoterapeutico che ha l’obiettivo di aiutare il soggetto a riconoscere gli schemi che lo condizionano, comprenderne l’origine per poter costruire relazioni diverse, basate non più sul bisogno di essere finalmente amati, ma sulla capacità di **stare in un rapporto reciproco e autentico**.

*Articolo pubblicato su www.roccozoccali.it (*altri canali ufficiali potranno essere indicati in futuro).*

Pubblicato originariamente su CityNow il 28 luglio 2026. Riedito per roccozoccali.it su autorizzazione dell’autore.