

Essere accettati a tutti i costi e da tutti: un obiettivo impossibile da raggiungere, che può rivelarsi altamente distruttivo. Come uscirne



**V**oler piacere, essere seducenti è più che positivo. Curare corpo, mente, il proprio look è un gesto di amore non solo verso se stessi, ma anche nei confronti di chi ci sta accanto. Sfoderare un bel sorriso è l'arma migliore per conquistare capo, colleghi, amici, partner. È stato dimostrato, da un'indagine realizzata da Astra Demoskopea, che una cattiva igiene, persino della bocca, viene detestata al pari di mobbing e concorrenza sleale. Ma a volte il desiderio di piacere può trasformarsi in una vera ossessione. Quando la volontà di seduzione diventa una maratona forzata per riscuotere continui consensi e applausi, allorché sedurre si trasforma in un piacere gratificante a se stante che obbliga ad annullare la propria personalità e fa stare male, ecco che dovrebbe suonare un campanello d'allarme. La fissazione di piacere (sempre e incondizionatamente) a tutti, colleghi, amici, uomini o donne, a chi ci sta a cuore ma anche a chi si detesta o è indifferente nasconde un malessere, che va affrontato prima che ci rovini letteralmente la vita.

## Da che cosa nasce questa fissazione?

Da dove nasce l'assillo di catturare consensi? Quando e come è iniziato questo dovere categorico che non consente di togliere la maschera del seduttore a tempo pieno? Come sempre si deve andare a ritroso nel tempo, fino all'**infanzia**. Allora c'era il bisogno di catturare per sé attenzione, simpatia, amore degli altri, per una vera necessità di sopravvivenza.

● Il bimbo piccolissimo ha necessità di tutto e ha il terrore di essere abbandonato. La sua esigenza di essere accudito e alimentato è primaria e vitale. La richiesta di attenzione continua è necessaria anche negli anni successivi, finché il bambino non diventa ragazzo, adolescente e finalmente adulto. **È la risposta esterna dei genitori** prima e poi dei vari educatori che determinano il carattere del futuro adulto.

## Un'infanzia troppo protetta

Se prima al neonato e poi al bambino **non viene negato, né criticato nulla**, come a un piccolo principe dispotico, crescendo, anche il ragazzo continuerà a cercare di ripetere le esperienze gradevoli vissute. Il giovane seducente sa che basta un sorriso per accattivarsi le simpatie e ottenere quanto

Quando **piacere**  
è un' **ossessione**

desidera. Lo stesso varrà per l'adulto che tenderà a ripetere il medesimo meccanismo dell'infanzia.

● Un sorriso, un capriccio, un pianto per ottenere, come un tempo, tutto ciò che si desidera. L'essere stati messi al centro del mondo da **genitori troppo generosi, affettuosi**, protettivi ma anche soffocanti ha impedito la formazione di un carattere forte, che sa reagire alla realtà anche quando ci si deve scontrare con essa. Fuori dalla porta di casa non tutti sono disposti ad accettare le bizzarrie egoistiche di questi narcisi che, però, sanno affilare le armi della seduzione.

## O troppo trascurata

È vero anche il caso opposto. Grandi seduttori possono diventare pure bimbi trascurati, assetati di un affetto inesauribile, come lo fu Marilyn Monroe. Per loro la **fame di amore** e attenzione è insaziabile. Cercano negli altri la risposta che non hanno avuto dai genitori. Un vuoto incolmabile, se non si aiuta il narciso sofferente.

● Questa **personalità è molto fragile**. Nella sua mente è stata inflitta una ferita profonda, non guarita. Così, per vendicarsi del vecchio rifiuto, gli ex bimbi trascurati si prendono l'unica soddisfazione possibile: sedurre tutti, ma stare loro accanto non è per nulla semplice.

# Il seduttore a tempo pieno

**Quando il gioco della seduzione si trasforma nell'assillo di piacere, svela una personalità debole: quella dei narcisi vanitosi. Insicuri, le intriganti sirene e i nuovi Casanova cercano continue conferme al proprio io, non necessariamente conquiste sessuali, ma consensi e sorrisi strappati con tanti sforzi. Non propongono agli altri il vero volto, bensì inseguono un ideale di sé che non esiste. Chi sta loro intorno deve continuamente rassicurarli, ma presto scopre che dietro quella maschera c'è un grande vuoto.**

## Perde la sua identità

Perché il seduttore a tempo pieno vive male? Volendo catturare l'attenzione e l'ammirazione di tutti, si **adegua alle aspettative degli altri** e annulla la propria personalità.

● Finisce, così, per diventare una sorta di camaleonte. Per piacere a chiunque, **si trasforma in mille personalità** a seconda dell'interlocutore che gli sta innanzi, annullando il proprio carattere e inseguendo un sì. ● Ovviamente, il "camaleonte" è il paradosso del seduttore che consente a ciascuno di vedere in lui ciò che vuole. Trasformandosi in tanti personaggi, alla fine, il narciso **non sa più chi è**, né che cosa gli piace fare ed essere veramente.

## Diventa sempre più egoista

Caratteristica dei seduttori tout court è **un egoismo infantile**. Costantemente preoccupato di appagare i propri bisogni interiori, al Don Giovanni nulla importa dell'altro, non possiede alcuna empatia per chi gli sta accanto. ● Così, s'instaura una sorta di **legame sadomasochista con il sedotto**, che si sente, per un momento, seducente, per essere stato messo al centro di tante attenzioni. Ma il seduttore è inaffidabile, sfuggente. Conquistato l'altro e soddisfatti i propri bisogni, volge subito lo sguardo altrove. Don Giovanni, seduttore per eccellenza, vola di fiore in fiore, **prendendo senza dare**, proprio come un bambino.

## Si sente onnipotente

Il narcisismo si basa su concetto di onnipotenza come ha spiegato il padre della psicoanalisi Sigmund Freud. Il **neonato crede di essere come Dio**, perché a un suo pianto o sorriso vede il mondo precipitarsi al suo lettino.

● Cresciuto, il seduttore ripete lo stesso schema. Intelligente e attento, studia le debolezze, i desideri, le ambizioni di chi vuole conquistare. **Suo scopo è manipolare l'altro** per ottenere da lui ciò di cui ha bisogno. Le conquiste e conferme inducono in lui sicurezza e la certezza di saper esercitare un grande potere. Non manca occasione che sappia rinnovargli la sua convinzione di saper sedurre e conquistare.

● Grande è il compiacimento nel vedere che l'altro reagisce come aveva previsto. Così, **il seduttore è spinto a gestire e manipolare le emozioni** di chi gli si avvicina. Tale potere, però, è illusorio. In realtà, chi cerca consensi a tutti i costi è dipendente dagli altri. Ha un bisogno bulimico di uno sguardo, di un applauso. ● Dall'altra parte può bastare una piccola critica, una disattenzione e il senso di onnipotenza va in crisi. Il seduttore ossessivo **non sa accettare anche il più piccolo rifiuto**, il più semplice dei no dato persino da un estraneo.

## Non sa costruire relazioni autentiche

L'ammaliatore sa circondarsi di persone che pendono dalle sue labbra, ma **si sente sempre solo**. Dà

l'impressione ingannevole di entrare subito in confidenza con gli altri. In realtà, **teme l'intimità** e non riesce a vivere emozioni autentiche.

● Le persone che gli stanno accanto, una volta conquistate, perdono di importanza. Proprio per questo motivo chi è affamato di conferme abbandona sempre le sue prede. Alla fine, **si ritrova solo**, senza amore e senza amicizie. Per lui, sono relazioni troppo impegnative per essere coltivate. Infatti, amore e amicizia rifiutano l'egoismo e richiedono piccoli compromessi, rinunce, attenzione agli altri.

## Non è mai soddisfatto

Normalmente è bello il gioco della seduzione con il partner desiderato. Nel flirt le componenti del gioco e del piacere non mancano mai. Al contrario, per il vero Don Giovanni questo gioco si trasforma in una **guerra di conquista**.

● Deve concludere per forza, costi quel che costi. Casanova adesca, compromette, corrompe, deprava, disonora. Vuol far innamorare, per **esercitare un sottile potere**. Così, alletta, ammalia, attrae, irretisce, lusinga e plagia la sua preda. Dopo averla conquistata e illusa, però, si allontana, ripugna e disgusta la vittima.

● Più la conquista è impossibile, maggiormente il seduttore si sente gratificato nell'essere riuscito a raggiungere l'obiettivo prefissato. Dopo la capitolazione, sente crescere la sua potenza, ma **non sarà mai pago né felice**. Così, ricomincia da capo.



**Imparare ad accettare il rifiuto di chi non la pensa come noi ci aiuta a crescere**

## Come affrontare il problema

### Smettere di voler piacere a tutti

Non si può essere simpatici a chiunque. È una semplice, elementare verità. Simpatia significa sentire allo stesso modo. Ma come è possibile avere gli stessi gusti di chiunque si incontra, dal momento che gli uni sono diversi dagli altri?

- Se non si vuole annullare la propria personalità, è necessario che cresca l'autostima e **si impari ad accettare il rifiuto di chi non la pensa allo stesso modo**. Non è per nulla semplice, soprattutto per un narciso.
- Un consiglio potrebbe essere chiedere a un vero amico o a una persona cara di esprimere un **giudizio obiettivo su di noi**. Entrambi, però, devono prepararsi a uno scatto di rabbia: la verità non è facile da accettare, anzi, è una pillola molto amara da mandare giù.

### Adoperarsi per gli altri

Cercare continue conferme del proprio io può far correre il rischio capitato al personaggio mitologico Narciso, che volendo rispecchiarsi sempre più da vicino in uno stagno, annegò. Stessa sorte può toccare ai vanitosi, che desiderano rispecchiarsi nell'approvazione degli altri: delusioni e sofferenza sono in agguato. Piuttosto, perché non adoperarsi per gli altri: magari con **azioni di volontariato**? Avvicinarsi alla sofferenza può distrarre da se stessi.

### Farsi scegliere

Perché non provare a cambiare il copione? Nuove emozioni sono dietro l'angolo, se si lascia fare il primo passo agli altri. Stare a vedere cosa succede. Magari **scoprire che è più divertente essere preda che cacciatore**.

### Accettare le critiche

Interrompere la catena dei pensieri negativi e vincere la paura inconscia di non essere all'altezza dell'immagine ideale costruita nella propria mente. Stordirsi con continue conquiste non riuscirà a vincere le antiche paure infantili. Meglio **curare le ferite e le paure di un tempo**, trasformandosi nel genitore amorevole per il bambino che c'è in ognuno di noi.

- Permettersi di accettare le critiche costruttive. Ascoltare le impressioni altrui, **senza mettersi sulla difensiva**. Darsi il tempo di riflettere ed interrogare se stessi.

### Soddisfare i propri e gli altrui bisogni

Liberarsi dai legami distruttivi di dipendenza. L'amore soffocante o il controllo subito durante l'infanzia, hanno reso passivi, dipendenti dagli altri. A ciò si aggiunge una cultura come quella occidentale basata su consumismo ed egoismo, volontà di apparire per trovare una conferma al proprio esistere.

- **Assenza di valori che non aiutano il narciso**. Avvicinarsi a letture e compagnie che sappiano collocare una sana e vitale attenzione a se stessi e ai bisogni degli altri: può aprire un percorso esistenziale diverso, più gratificante.

*Servizio di Lucia Coluccelli. Con la consulenza di Stefano Piscchiutta, psicologo e psicoterapeuta a Roma.*

### Superare la paura dell'abbandono

Confrontarsi con le vecchie paure infantili. Mettersi allo specchio, magari aiutati da esperti, per scoprire da dove nasce l'insicurezza. Perché si ha paura di essere lasciati soli? Il **fantasma di essere rifiutati** e abbandonati continua a perseguire? Adesso, però, non si è più bambini, né si ha bisogno degli adulti per sopravvivere.

- Ora si è cresciuti e la prima persona grande che può soccorrere quel piccolo bisognoso d'affetto è proprio se stessi. **Amarsi per ciò che si è** e non per l'immagine falsa e costruita negli anni è il vero primo obiettivo del narciso. Che non è irraggiungibile.

### Recuperare emozioni autentiche

Il permesso che il seduttore deve darsi è: "Puoi essere te stesso". Così, assaporerà la gioia di vivere rapporti affettivi veri. Sarà amato non per ciò che finge di essere, ma per come è veramente.

- Per conoscersi meglio, un esercizio che può rivelarsi molto utile è quello di **scrivere su un foglio tutto ciò che si sa fare**, affiancandolo a quello che davvero si ama fare per se stessi, ignorando, invece, ciò che si è imparato nella vita per interessare e compiacere gli altri. Lavorare sulla parte bambina. Con l'immaginazione provare a vedersi piccoli in mezzo ai grandi, che finalmente ascoltano e condividono i propri stati d'animo e amano per quello che si è. Sarà un'emozione che aiuta a ritrovare se stessi.

