

## Come smettere di idealizzare il partner

**Autore:** Romina Ferrante

**Data:** 30 Novembre 2022



Quando ci innamoriamo idealizzare il partner è normale. Il problema sorge quando continuiamo a farlo anche quando idealizzare la persona che ci sta accanto diventa pericoloso per noi stesse, quando fingiamo di non vedere la realtà.

Dobbiamo farcene una ragione. Gli occhi a cuoricino e quell'atteggiamento in perenne adorazione che accompagna le fasi iniziali dell'innamoramento prima o poi svaniscono e con il tempo si comincia a conoscere il partner per quello che è realmente, con i suoi pregi e difetti.

Nella fase matura della relazione si torna con i piedi per terra, si costruisce un nuovo rapporto fondato su stima e fiducia, senza idolatrare e deformare l'altra persona a nostra immagine e somiglianza.

### **L'idealizzazione come meccanismo di difesa**

Quando però ci si trova intrappolati in una relazione in cui si conoscono i difetti del partner e non si riesce ad accettarli, l'idealizzazione diventa un meccanismo di difesa, uno strumento di fuga dalla realtà, un modo per allontanare lo spauracchio di una separazione.

Fingiamo così che il nostro partner abbia delle qualità che non possiede. Perché lo facciamo? Per la paura dell'abbandono, il senso di inadeguatezza, il timore di soffrire per l'assenza del partner su cui si era investito tanto e di rimanere soli.

L'idealizzazione diventa allora la trappola, che impedisce di progredire e instaurare una relazione sana e appagante.

Per uscire da questa trappola emotiva dobbiamo fare un lavoro sulla nostra autostima, imparare ad ascoltare noi stessi e i nostri bisogni e renderci conto di come questi vengano quotidianamente calpestati.

Rivolgersi a uno specialista può essere di grande aiuto in questi casi. Imparando ad essere più obiettivi e consapevoli di noi stessi, riconoscendo i campanelli di allarme eviteremo anche di sopravvalutare le caratteristiche dell'altro e non gli riconosceremo dei pregi che sono solo la proiezione dei nostri desideri.

Riuscendo a osservare tutto con uno sguardo critico e maggiore lucidità potremo capire se andare avanti o meno con la relazione per non precluderci un futuro amore più sano e appagante.

LEGGI ANCHE: [10 convinzioni errate che abbiamo sull'amore](#)

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/coppia/come-smettere-di-idealizzare-il-partner/>

Generato il 22/04/2025