



Amori malati

28 novembre 2014



Violenza sulle donne, come difendersi dagli amori malati, 16 maggio 2013

Una ventenne nel Casertano, Rosaria Aprea, è stata aggredita dal compagno, in uno dei tanti episodi di violenza che hanno segnato la loro storia, e per questo motivo trasportata in ospedale e stata operata d'urgenza per l'asportazione della milza e ha rischiato la morte. Poi malgrado la denuncia e la condanna del compagno è tornata ancora da lui.

La madre della ragazza ha cercato più volte di convincere la figlia e a lasciare il fidanzato, ma senza risultato. In questo tipo di relazioni c'è qualcosa di malsano, c'è una sorta di dipendenza l'uno dall'altro; e nonostante le violenze la vittima resta in rapporto con il proprio compagno.

C'è spesso un rapporto di sudditanza, come succede in certe coppie sposate in cui la moglie è dipendente, a livello psicologico ma anche economico, dal marito. Secondariamente - ed è cosa molto grave - succede che queste storie balzano alla ribalta della cronaca dopo che le vittime avevano già segnalato, facendo esposti o denunce, la pericolosità del soggetto.

Il problema fondamentale è la prevenzione piuttosto che un inasprimento delle pene e questa dovrebbe avvenire ancor prima del fidanzamento con l'approfondire la storia e la personalità di colui col quale si intende stabilire un rapporto, **poi potrebbe essere troppo tardi.**

Bisogna poi tener conto che alla prima denuncia di solito un poliziotto, un assistente sociale, un medico di base o un sacerdote, difficilmente si espongono e tendono a sminuire l'episodio ed inoltre dopo la denuncia trascorre il tempo tecnicamente necessario per avviare le indagini e in questo tempo può succedere che l'interessato venga a sapere della denuncia.

In questo caso, spesso chi ha sporto la denuncia decide di non procedere e per timore di una vendetta ritira la denuncia nel timore di ripercussioni ancora peggiori anche perché spesso le donne si sentono, sole, isolate e nessuno le ascolta.

Amori malati, come riconoscerli per superarli

Anna Zanon, ItaliaSalute, 17 ottobre 2012

Gli amori da Mulino Bianco, lo sappiamo bene, esistono solo nei film, nella vita reale anche il rapporto più promettente e riuscito deve confrontarsi prima o poi con crisi, conflitti e comprensioni.

Come capire allora se le difficoltà che si stanno vivendo fanno parte delle normali pro-

blematiche oppure sono il segnale di un rapporto dannoso?

La risposta è che gli amori patologici hanno delle caratteristiche ben precise che li differenziano dagli amori più sani.

L'amore quello sano ha una funzione riparativa e terapeutica: chi vive un rapporto appagante si sente più sereno e sicuro di sé, ha più energia, lavora meglio.

Al contrario un rapporto patologico influisce pesantemente sul benessere psicologico e sull'autostima: chi vive un amore malato sta male, diventa insicuro e depresso e spesso si concentra ossessivamente sul rapporto a scapito del lavoro e della vita quotidiana.

Ma sebbene il rapporto provochi più sofferenza che gioia, chi ne è coinvolto non riesce e spesso non vuole rinunciare a quello che considera un grande amore.

Anzi, più il partner si dimostra distaccato e indifferente, se non in molti casi maltrattante, più ci innamora e si raddoppiano gli sforzi per conquistarlo, negando la sua evidente mancanza di coinvolgimento e giustificando plateali mancanze di rispetto.

Infatti un'altra caratteristica del rapporto patologico è che è un rapporto vissuto più nella fantasia che nella realtà. In altre parole la relazione non è valutata per quello che dà effettivamente ma per quello che potrebbe dare se si verificassero certe condizioni.

I momenti felici sono pochi, si vive nell'attesa che qualcosa succeda e che il partner cambi: spesso chi è coinvolto in una relazione patologica è più attratto dal potenziale del partner che della persona reale che ha davanti.

Raramente il partner è visto per quello che è, a volte è messo su un piedistallo e idealizzato, più spesso si sta con lui, sperando di cambiarlo grazie all'amore incondizionato.

Un'altra componente dei rapporti patologici è l'ambivalenza affettiva, ovvero la coesistenza di sentimenti positivi e negativi verso la stessa persona è una caratteristica di tutte le relazioni umane ma negli amori malati l'ambivalenza è particolarmente accentuata.

Con il partner si crea spesso una relazione d'amore e odio, attrazione e repulsione, che rende ancora più difficile valutare con serenità il rapporto e prendere delle decisioni. È anche comune dipendere affettivamente dal partner e allo stesso tempo non avere un'opinione positiva di lui, non stimarlo, non fidarsi di lui.

Un'altra caratteristica dei rapporti patologici è la rigidità dei ruoli e delle dinamiche di coppia.

Nei rapporti sani i partner hanno diversi ruoli a seconda della situazione: si è allo stesso tempo amici, complici, amanti e capaci di prendersi cura dell'altro nei momenti di crisi e di difficoltà.

Nei rapporti felici si fanno scambiare i ruoli: entrambi danno e prendono a seconda delle circostanze e delle situazioni.

Nelle relazioni patologiche, invece, i ruoli sono pochi e rigidamente stabiliti: per esempio, la coppia è bloccata in una dinamica genitore figlio: la moglie fa la bambina, il ma-

rito riveste un ruolo genitoriale. Oppure se ci sono figli ci si relaziona solo come una coppia formata da mamma e papà e non come una coppia di persone che si amano.

Ma soprattutto i partner sono incapaci di scambiarsi i ruoli: uno dei membri della coppia evita l'intimità e si comporta in modo sfuggente e l'altro insegue, chiede vicinanza e impegno. Oppure c'è uno che impone le regole e l'altro che subisce, uno che dà e l'altro che prende, uno che tradisce e l'altro che, pur soffrendo, accetta i tradimenti.

Un aspetto particolarmente rilevante riguarda la rigidità delle dinamiche di coppia: nei rapporti sani le persone riescono a mediare tra le esigenze reciproche, a trovare delle soluzioni ai conflitti mentre nei rapporti patologici avviene l'esatto contrario.

Si litiga sempre per le stesse cose, nel rapporto manca la comunicazione, l'ascolto e la comprensione reciproca che faciliterebbero la soluzione dei conflitti. Nella coppia si verificano sempre le stesse dinamiche disfunzionali: per esempio, lei chiede più intimità e lui, sentendosi soffocare, scappa.

Ma più lui è sfuggente, più lei si sente abbandonata e chiede rassicurazioni, più lei chiede rassicurazioni, più lui si sente oppresso e scappa e così via in un circolo vizioso da cui diventa veramente difficile uscire.

Infatti, mentre i rapporti sani evolvono e con il tempo e si crea un legame sempre più profondo, i rapporti patologici o stagnano o involgono.

Dopo tanti anni il rapporto malato non cresce ma rimane bloccato nello stesso punto, per esempio non si riesce a decidere di stare insieme seriamente, si alternano periodi di grande intesa a periodi di estrema freddezza oppure il rapporto si logora lentamente fino a morire di morte naturale.

In genere, come ben sanno i terapeuti, i rapporti patologici sono quasi indissolubili perché le nevrosi dell'uno compenetrano perfettamente le nevrosi dell'altra.

Ma anche se il rapporto patologico può durare anni e anche tutta una vita, bisogna capire che il sentimento totalizzante che si prova verso il partner non è indice di un grande amore ma che si tratta di una relazione distruttiva che attiva degli aspetti problematici della nostra personalità.

Tre passi per liberarsi da un amore patologico:

1) Capire che è una relazione malata

Il primo passo è ammettere con se stessi che in quel rapporto si sta male. Spesso la persona coinvolta in una relazione distruttiva attiva dei meccanismi di difesa per soffrire meno, quindi tende a minimizzare o a giustificare (lui mi tradisce ma in fondo so che mi ama, sparisce per giorni ma so che ritorna, ecc).

È importante è iniziare a guardare la situazione in un modo obiettivo e in questo può aiutare il confrontarsi con coppie che hanno dei modelli di relazione più appaganti.

2) Rinunciare all'illusione di cambiare l'altro

Il secondo passo è quello di rinunciare all'illusione di cambiare l'altro. L'illusione di poter cambiare l'altro nasce dalla convinzione inconscia di poter avere un controllo sul

comportamento del partner (per cui se lui non mi ama è perché non riesco a farlo innamorare, se lui mi tradisce è perché non sono abbastanza femminile, e via dicendo). Pertanto, bisogna prendere consapevolezza che il modo in cui il partner ci tratta non dipende da quello che noi siamo, ma da quello che lui è.

Il problema non è che il partner non ama ma non ama perché non è in grado di amare. La capacità di amare è infatti possibile solo quando si raggiunge una sufficiente maturità psicologica.

Poche persone sanno che la capacità di amare è uno dei requisiti che gli psicologi utilizzano per valutare il grado di salute psicologica e che esistono delle patologie (come il narcisismo) in cui la capacità di stabilire delle relazioni affettive gratificanti è gravemente compromessa.

Quando si comprende che il comportamento del partner dipende da problematiche sue sulle quali non possiamo avere nessun controllo, diventa più facile disinvestire in una relazione che provoca solo sofferenza.

3) Ricostruire l'autostima

Il terzo punto per liberarsi da un amore patologico è cominciare a ricostruire la propria autostima, cercando altre aree di soddisfazione oltre al rapporto.

Bisogna lavorare per ridurre gradualmente la propria dipendenza dal partner da tutti i punti di vista: economico, materiale, affettivo, investendo sulla propria crescita personale e coltivando amicizie, interessi, il lavoro e la spiritualità.

Se non si riesce a uscire da soli un amore patologico, bisogna farsi aiutare.

In questi casi può essere indicata una terapia psicologica che aiuti a comprendere quei meccanismi psicologici che ci tengono legati a una situazione distruttiva.