

6

STORIE
della settimana

Se niente sembra funzionare forse la trappola è dentro di noi: si chiama autosabotaggio

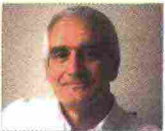
Il partner è infedele, gli amici ci giudicano, i colleghi ci emarginano. Sarà vero? Spesso non abbiamo dei nemici veri: la guerra ce la facciamo da soli. «Succede quando entrano in azione i cosiddetti sabotatori interni, fattori che agiscono nella memoria e nell'emotività e ci portano a diffidare delle relazioni, fino a distruggerle», spiega lo psicoterapeuta. Vediamo come individuarli ed eliminarli

di Gaia Giorgetti



La rivincita delle perdenti

A sinistra, le protagoniste di *Pitch Perfect 2*, ora al cinema. Racconta le nuove avventure e disavventure delle Barden Bellas, una band tutta al femminile che cerca di sfondare nel mondo della musica. Liberandosi di complessi e rivalità.



L'ESPERTO DELLA VITA DI COPPIA

Nicola Ghezzi, psicologo, psicoterapeuta e scrittore. È autore di numerosi saggi sulle relazioni sentimentali, fra cui il recentissimo *L'amore impossibile* (FrancoAngeli, 13 euro).

Lui guarda altre donne: vuol dire che non gli piaccio. In ufficio sono stata l'ultima a sapere una novità: le colleghe mi isolano. A scuola ho preso due brutti voti: i professori mi perseguitano. Ce l'hanno tutti con me. Quando pensieri di questo tipo vincono e ci rovinano i rapporti, dovrebbe accendersi una spia rossa: i sabotatori interni sono in azione. Non sono gli altri a volerci male, la trappola è dentro di noi. Andarci cauti nelle relazioni è normale, perché tutti temiamo di soffrire mettendoci in gioco, ma se questa paura arriva a impossessarsi della nostra mente, vuol dire che il sabotaggio non è esterno, ma parte da noi. In altre parole: non abbiamo perso la battaglia contro i nostri nemici, ci stiamo facendo la guerra da soli. Cosa fare, allora? Alcuni si rassegnano, altri cambiano rotta. Succede, per esempio, nella commedia musicale *Pitch Perfect 2*, debutto alla regia dell'attrice Elizabeth Banks, che racconta la

storia di una band musicale di ragazze del college, Le Barden Bellas: dopo svariate gaffe e disavventure, riusciranno a scalare le classifiche e arrivare al successo. Morale: anche chi è destinato a fallire, può arrivare in cima.

Conoscere il nemico dentro di noi

Ma la vita non funziona come in un film. Dobbiamo combattere il nostro io autolesionista (ce l'abbiamo tutti, chi più chi meno), altrimenti ci sconfiggerà, rovinandoci le relazioni, da quelle amorose a quelle sociali e lavorative. Scopriamo come si fa con l'aiuto dello psicoterapeuta Nicola Ghezzi, che ha appena pubblicato un libro su questo tema, *L'amore impossibile* (FrancoAngeli).

Chi sono i sabotatori interni?

«A partire dagli Anni '40 sono state individuate, all'interno del nostro io, delle componenti autolesionistiche: un complesso di fattori che agisce sia nella memoria sia nell'emotività per impedire alla persona di ►

STORIE

della settimana



Un'altra scena di Pitch Perfect 2.

È il sequel di *Voices*, film di successo del 2012 di Jason Moore. Questa volta dietro la macchina da presa c'è Elizabeth Banks (*Spider-Man, Prova a prendermi, Hunger Games*), al suo debutto alla regia. L'attrice si è ritagliata anche una parte nel film.

costruire rapporti affettivi. Oggi gli psicoanalisti relazionali ritengono che i sabotatori interni siano il risultato di ricordi traumatici che risalgono all'infanzia e che ci portano a diffidare delle relazioni, fino a distruggerle o svuotarle».

Ci fa un esempio?

«Un ragazzo viene assunto da un'azienda come designer. È felice e i suoi rapporti con il capo e i colleghi sono buoni, ma solo fintanto che restano formali.

Poi, quando diventano più personali, quel ragazzo comincia a pensare di essere giudicato male da tutti. Inizia a essere sospettoso, reagisce in modo conflittuale, anche senza esternarlo, si sente frustrato. Può arrivare addirittura a lasciare il lavoro».

Danneggiare una relazione d'amore che invece funziona è un classico di questo io autolesionista?

«All'inizio la relazione è sufficientemente armonica, specie nella fase dell'innamoramento. Ma non appena il rapporto si consolida, i sabotatori interni ci fanno dubitare della lealtà o della fedeltà del partner: controlliamo dove va, con chi parla, chi frequenta. E se mostra qualche simpatia, mettiamo subito in moto un meccanismo inarrestabile di diffidenza, di critiche continue, fino a diventare certi che c'è qualcosa di negativo in quel partner».

Ma chi è più esposto al rischio di autosabotarsi?

«Potenzialmente tutti, perché tutti abbiamo memoria di esperienze negative. Chi è adulto e ha una personalità armonica riesce a organizzarle, chi invece ha molti ricordi dolorosi che non riesce a rielaborare corre maggiori rischi. È un profilo della personalità, non una patologia clinica conclamata».

Quindi può dipendere da questo se un rapporto sentimentale finisce male?

«Sì, e dipende non dalle storie vissute, ma dalla "preistoria" affettiva di ciascuno di noi. Nell'infanzia, per esempio, modifichiamo anche a livello neurobiologico le prime esperienze sentimentali. Abbiamo bisogno d'amore, soprattutto quello dei nostri genitori: se sono empatici e in sintonia, la relazione è buona e si traduce in termini di autostima e di fiducia in noi stessi. Se invece c'è una disfunzione

nel rapporto con la madre o con il padre, si genera nel figlio un senso di abbandono e si fissa un ricordo che si imprime a livello cerebrale fino a condizionare tutte le sue relazioni. Quel bambino avrà per esempio difficoltà con i compagni pensando di essere minacciato, di non potersi fidare dell'amico del cuore. E questa dinamica di continui conflitti si trasferirà in tutti i rapporti che andrà a costruire».

Questo "imprinting" sbagliato può coinvolgere davvero ogni genere di relazione?

«Certo, da quella con gli amici a quella con i colleghi. Dipende da quanto è profondo il disturbo. Se ci sono stati problemi con il padre, di solito emergono disturbi nell'affettività con il partner. Quando, invece, le carenze vengono dal rapporto materno, i problemi insorgono in tutte le relazioni, con amicizie simbiotiche, possessive e molto tormentate, per esempio».

Come facciamo a capire se siamo degli autosabotatori?

«Il primo sintomo è la ripetitività: se riusciamo a cogliere analogie nelle storie andate male, allora vuol dire che stiamo ripetendo schemi acquisiti. Poi c'è la conflittualità, quando ci rendiamo conto di cercare spesso lo scontro, fissandoci sui difetti degli altri, attraverso un processo interno che percepisce solo l'aspetto negativo nei rapporti. E infine, c'è il senso di solitudine: quando, anche avendo molte relazioni, una vita sociale piena e appagante, ci sentiamo emarginati, non capiti, diversi».

Come uscirne?

«La terapia è importante. Ma per prima cosa bisogna rendersi conto che la colpa non è di chi ci sta intorno. Una buona idea potrebbe essere quella di mettersi in gioco con altre persone, magari iniziando a frequentare un gruppo di yoga o un corso di teatro, due modi per avere confronti intimi e sinceri con gli altri». ■