



QUANTO È SANA la tua coppia?

Il rapporto che vivi con lui vi arricchisce reciprocamente, oppure vi limita, vi rinchioda in ruoli frustranti, suscita risentimenti o rancori? A minacciare le relazioni di coppia è un disturbo piuttosto comune: la dipendenza affettiva. Tu o lui ne soffrite? Eccone le cause e i sintomi, analizzati da uno psicologo. E un test per valutare l'equilibrio dei sentimenti e della vostra storia d'amore

DI BARBARA MAJNONI

Gabriella a 40 anni s'innamora di un seducente 45enne che lavora nel mondo dello spettacolo. Poi si accorge che quest'uomo è estremamente legato alle sue vecchie abitudini, dalla casa dove vive alle consuetudini contratte dalla madre, che ha ancora il pieno controllo su di lui. Gabriella s'impegna nella speranza di cambiarlo, di farlo diventare un uomo adulto e liberarlo da quelli che egli stesso lamenta come vincoli soffocanti. Ma non ci riesce. Nel tira e molla viene abbandonata sistematicamente. Si offende, si arrabbia, va in depressione. Capita anche a voi? Il problema nasce dall'infanzia. Gabriella, come molte donne, entra in una dipendenza affettiva perché per struttura profonda e caratteriale è abituata a servire, ad assecondare le esigenze del partner, avendolo sempre fatto nella sua vita infantile e da ragazza con genitori molto richiedenti. Appena trova l'uomo fragile, sensibile, o che si presenta come tale, scatta il complesso della crocerossina. In poche parole: io ti salverò. In questo caso, affascinata dalla sua intelligenza e cultura, non riusciva a percepirne con esattezza il carattere: un dipendente patologico dalla madre e un narcisista, sempre patologico, nei confronti delle altre donne. Il che significa fare un uso strumentale delle relazioni affettive con le partner perché quella primaria è in realtà con la madre. Di storie così è pieno il mondo. Gabriella ne è venuta fuori andando in terapia da Nicola Ghezzi, psicoterapeuta che ha da poco pubblicato *L'amore impossibile* (Franco Angeli), che fa un'analisi e una distinzione di questo disturbo della relazione in quattro livelli. Eccone le caratteristiche principali.

QUANDO L'AMORE È UN DOVERE

Al primo livello ha definito una dipendenza conformista. Il modo di essere è caratterizzato dal bisogno di un controllo razionale sul comportamento, che inibisce ogni spontaneità sentimentale. Nella forma più comune dominano il senso del dovere, il culto dell'ordine e dell'efficienza, la rigidità delle procedure e la scrupolosità nell'eseguire i compiti, nonché la paura costante di sbagliare e di non essere all'altezza. In realtà la persona è schiava di un regime interiore incentrato su valori morali assoluti, che deve rispettare pena lo sperimentare ansia e senso di colpa. La persona percepisce, quindi, come pericolosa qualunque emozione sia interna sia esterna. Il risultato è una barriera di anaffettività, ora apatica, ora cinica, ora pessimista. La paura dell'introspezione la costringe allora a estrofflettersi e a vivere in un regime di attivismo perpetuo. Per lei l'amore è un dovere. La relazione deve essere a tutti i costi quella giusta. Ma nello spazio dell'intimità scopre il suo limite perché manca di empatia. La donna è devota al suo partner come un bambino lo è al suo genitore, perché l'ha idealizzato. Questa è la struttura base della dipendenza, che può essere anche maschile. Una dipendenza che si riscontrava in tantissime donne nel passato, che comporta l'annullamento della propria identità e la successiva frustrazione quando non nasce un ritorno affettivo amoroso. Madame Bovary di Flaubert, con le cure e i regali che fa ai suoi amati, ne è un prototipo. Ma tutti gli uomini che Emma incontra e di cui s'innamora, dal marito al giovane avvocato Léon, all'affascinante Rodolphe, non riescono a ricambiare i suoi sentimenti. ▶

natural WELLNESS QUANTO È SANA LA TUA COPPIA?

LA RABBIA E I CONFLITTI

Al secondo livello si inserisce l'ambivalenza, ovvero quando l'amore produce anche il suo contrario, il rancore e/o l'odio. In pratica a un certo punto, quando una donna non ce la fa più a essere infelice, ad accumulare frustrazione, esplose nella rabbia. Qui s'inaugura la tipologia conflittuale. Lei comincia a remare contro il partner in modo diretto, aggredendolo, offendendolo, oppure indiretto, tradendolo. La donna, a questo punto, interrompe il comportamento sacrificale che aveva al primo livello e rovescia i termini: ignora del tutto la sua interiorità e la sua esistenza diventa una continua richiesta di conferme. Come una qualunque conformista, anche la conflittuale ha un disperato bisogno di attenzioni da parte del partner, quindi di una relazione stabile, pena il sentirsi vuota e sterile. Come la conformista, anche lei subisce l'obbligo di amare, ma a differenza dell'altra lei vi si ribella, sia pure in modi inconsci e spesso subdoli. Da crocerossina vittima di un gioco masochistico, ora, passando per una fase di dubbio straziante, va all'estremo opposto e assume un atteggiamento duro, sfidante, aggressivo, spesso sadico. È la problematica più diffusa oggi perché la donna non ha più un comportamento passivo come un tempo e tende a volere una parità di ruoli nella coppia. Spiega i tanti divorzi, le cause aggressive di separazione. La figura di riferimento nel campo letterario è Madame de Rênal ne *Il rosso e il nero* di Stendhal, una donna sposata che s'innamora del giovane Julien Sorel. Lui l'asseconda perché ambizioso e lei lo aiuta a soddisfare la sua sete di ascesa sociale servendolo rigorosamente come accade nel primo livello. Ma quando lui la lascia dicendo di voler intraprendere una sua vita e lei scopre che si sta per sposare con Mathilde, la figlia del marchese de la Mole, invia una lettera al padre informandolo che lui l'ha ingannata ed è un truffatore.

SOLITUDINE E DISISTIMA

Il terzo livello riguarda la dipendenza affettiva depressiva o anche riparativa. Succede quando la donna, passata attraverso il conflitto, si rende conto che ha danneggiato l'amato, ma soprattutto la sua stessa immagine. In pratica, mossa da bisogni di giustizia, si riconosce in una persona cattiva. Questo passaggio porta a un senso profondo di disistima e fa precipitare in depressione. A quel punto la donna, in balia del desiderio di essere amata, implora l'amore della persona che ha attaccato. In questo livello la vita sentimentale è andata male, le relazioni che le servivano in prima persona per sentirsi degna non ci sono più e, quindi, ci sono la solitudine interiore e una bassissima autostima. Ci si lascia andare, non si hanno più motivazioni, si vede tutto nero. Il giudizio negativo non proviene dalla sola autoanalisi interiore ma anche dal proprio partner o, per meglio dire, dall'immagine delle ferite e dei danni che si teme di aver portato al rapporto a causa della propria meschini-

tà. Cosa che troviamo in Masha, personaggio raccontato da Tolstoj ne *La felicità domestica*. La donna sposata vive dapprima un idillio col marito, poi si annoia della noiosa vita borghese che le offre. E, per il bisogno di sentirsi amata, lo tradisce con un pianista che frequenta il loro salotto. Il marito la scopre, non si vendica, ma semplicemente la mette di fronte alla sua colpa. Masha a quel punto si chiude alla vita mondana e si mette a vivere piattamente in quella familiare chiamata ironicamente dall'autore, per l'appunto, felicità domestica.

OSSESSIONE E VENDETTA

Al quarto livello, un po' come nel mito della Fenice, dalla depressione può rinascere l'istanza rabbiosa, con un elemento molto più grave rispetto a quello della fase del semplice conflitto. Trattasi, infatti, della vendetta. Qui siamo nella dipendenza affettiva definita rivendicativa, dove non si ha più l'intenzione di recuperare il rapporto. Ovvero nel momento in cui l'altro è ritenuto responsabile della propria depressione, del proprio estremo svilimento, della schiavitù relazionale, diventa nemico. Entriamo in quei comportamenti che definiamo stalking. Ritenendosi gravemente offeso o magari sfruttato, danneggiato dal partner, lo stalker non può far altro che esprimere un attacco punitivo nei suoi confronti. Attacco che può essere lungo, calibrato, meditato, inteso a distruggere lentamente la sua anima oppure impulsivo: la persona può essere picchiata o, come accade purtroppo, persino uccisa. In pratica il dipendente si sente messo in grave insicurezza da una separazione, da un tradimento o dall'indifferenza del partner che deve essere quindi cancellato dal mondo. In questo caso la caratteristica centrale psicologica è l'ossessione. Cioè quando l'ex partner diventa un'idea ossessiva, nel senso che lo s'immagina felice con qualcun altro oppure si ricordano tutte le cose brutte che sono accadute, ci si addormenta e ci si sveglia con quel pensiero. Con l'ossessione poi si sviluppa anche l'odio rappresentato molto bene ne *La sonata a Kreutzer*, sempre di Tolstoj. La storia di un uomo che confessa in treno il delitto che ha commesso dopo aver spiato la sua colpa con anni e anni di carcerazione. Un tempo si chiamava delitto d'onore. Lui è un uomo iper morale, molto religioso, molto virtuoso, che ha un'opinione sostanzialmente negativa sia della donna in quanto vanitosa sia della cultura illuministica dell'epoca che fomentava nelle donne quest'idea di libertà e quindi secondo lui di superficialità. Lui si è sposato con una ragazza della quale è molto innamorato e la idealizza, la immagina all'interno di un quadro domestico borghese tradizionale. Poi, cedendo, la introduce nei salotti, finché non capisce che questa donna sta coltivando fantasie di vita alternativa. Comincia a essere ossessionato, la segue passo passo, vede quello che fa e a un certo punto la coglie in un atteggiamento romantico con un uomo. E la uccide convinto di far bene a compiere quel gesto. ▶

NICOLA GHEZZANI La sua analisi e i suoi libri

Psicoterapeuta e scrittore, Ghezani ha formulato i principi della Psicologia dialettica, modello teorico che studia la psiche a partire dal quadro storico-sociale. Ha pubblicato numerosi libri tra cui: *Volersi male, La logica dell'ansia, Quando l'amore è una schiavitù, L'amore impossibile*, tutti editi da Franco Angeli. Le sue maggiori aree di interesse sono, infatti, le relazioni affettive, i disturbi d'ansia, le vocazioni personali, la psicologia del processo creativo e la psicobiografia della personalità. Info: nicolaghezani.altervista.org

AMORI MALATI Lei, lui, i tabù

«La dipendenza, quella miscela di amore, sofferenza e conflitto che caratterizza la vita di molte coppie, continua a essere il disturbo dell'affettività più diffuso dell'epoca contemporanea», dice Nicola Ghezani. «Ne soffrono in modo palese molte donne devastate nell'anima da desideri, stereotipi e frustrazioni. Ma anche, in modo più silente, una quantità di uomini inconsapevoli del loro stato, perché la cultura corrente li descrive, sbagliando, come invulnerabili ai sentimenti e ciò li rende incapaci di riconoscerli e gestirli».

natural
WELLNESS QUANTO È SANA LA TUA COPPIA?

Tra te e lui: amore, condivisione e piccoli fastidi

TEST

IL TERMOMETRO DELLA VOSTRA VITA A DUE

Rispondi alle domande e somma tutte le risposte A, B e C. Poi leggi il profilo corrispondente. Se due lettere risultano "parimerito", leggi i due profili: la vostra coppia ha caratteristiche di entrambi

DI SERENA VIVIANI

1 In che caso tu e lui potreste fare una vacanza separati?

- A. Se non troviamo un accordo sulla meta o abbiamo voglia di cose diverse
- B. Per dare una svolta al rapporto
- C. In un momento di crisi profonda

2 Che cosa ti preoccupa di più?

- A. Una domanda che non mi aspettavo
- B. Una sua espressione strana
- C. Il suo silenzio

3 Per quale motivo è più facile che nasca una discussione?

- A. Questioni di principio
- B. Motivi pratici
- C. Gelosia

4 Lui ti parla del suo lavoro?

- A. Sì, spesso, e in genere non chiede il mio parere
- B. Se succede qualcosa di particolare
- C. Quando vuole sapere cosa ne penso

5 Lui non ha voglia di far l'amore da parecchio tempo. Che cosa pensi?

- A. Che ha un'amante
- B. Che è stanco, stressato
- C. Che ha qualche problema di salute

6 Se tu sei di pessimo umore, lui che cosa fa?

- A. Si dimostra infastidito
- B. Mi lascia in pace
- C. Mi chiede in modo affettuoso che cos'ho

7 Se vi telefonate più volte durante il giorno, cosa vi dite?

- A. Niente di particolare, vogliamo sapere come va, che cosa fa l'altro
- B. Se capita (ma è difficile), è per prendere accordi su qualcosa
- C. Cose affettuose. Ma qualche volta è un modo per controllare l'altro

8 Se lui deve comperarsi dei vestiti, ti chiede consiglio?

- A. Sì. O chiede a me di comperarli
- B. In genere no e li compera da solo
- C. Di solito facciamo shopping insieme

9 Litighi con il capo, al lavoro: cosa pensi?

- A. "Meglio che non lo racconti a lui, se no si arrabbia con il capo"
- B. "Non vedo l'ora di uscire e di sfogarmi raccontandolo a lui"
- C. "Chissà che cosa ne pensa lui!"

10 Vi capita di vedere amici suoi che a te non piacciono?

- A. No, non lo accetterei
- B. Sì: bisogna essere tolleranti!
- C. No: andiamo d'accordo su tutto

11 Hai mai la sensazione che lui ti controlli?

- A. Sì e mi dà fastidio
- B. No, o forse non me ne accorgo
- C. Sì e in fondo mi fa piacere

12 Se lui parte per lavoro, quando ti chiamerà?

- A. Più volte, anche prima della partenza o durante il viaggio
- B. Non so/è imprevedibile
- C. Di sicuro all'arrivo, per dirmi che va tutto bene e tranquillizzarmi

13 Che cosa è bello condividere mandandogli un messaggio o una foto?

- A. Qualcosa di bello che ho visto
- B. Qualcosa che mi è successo
- C. Qualcosa che mi preoccupa

14 Sai sempre che cosa sta facendo lui?

- A. Sì, in genere mi informo
- B. Dipende, non sempre
- C. Sì, ci raccontiamo sempre quello che facciamo e i nostri programmi. ☺

IL VOSTRO PROFILO

IN LOTTA PER IL POTERE

Maggioranza di risposte A

Spesso lottate per difendere ciascuno le proprie posizioni. Una battaglia silenziosa o rumorosa, in cui nessuno dei due vuole cedere, per timore di dare troppo all'altro. E soprattutto all'amore. In questo dibattervi per non restare intrappolati nelle maglie dei sentimenti, non fate che legarvi sempre di più. Con il rischio di diventare dipendenti. Ma in una sorta di equilibrio, magari precario, ma in cui nessuno predomina.

UNA SANA INDIPENDENZA

Maggioranza di risposte B

Se non apparite come la coppia più unita del mondo è solo perché ciascuno rispetta le esigenze dell'altro. Il legame non annienta gli interessi, le idee, le passioni di ciascuno e non chiede sacrifici. Ma siete capaci di compromessi, piccoli o grandi adattamenti fatti per salvaguardare il rapporto e non come inutile dono. Se questo mirabile equilibrio viene mantenuto con cura, potete amarvi a lungo. O per sempre.

SIETE UNA COSA SOLA

Maggioranza di risposte C

Siete uniti, legatissimi, preoccupati uno del bene dell'altra e persino un po' ansiosi. Mai sazi di prove d'amore, avete la sensazione che sia questo il cemento che vi tiene uniti: la continua verifica dei sentimenti. E se qualcuno la chiama dipendenza, a voi non importa. Anzi, più il legame è stretto, più siete felici. Sì, ma quanto può durare? Prima o poi uno dei due (o la relazione) ne soffrirà.