COMPITI SPECIFICI PER LA TERAPIA DELLA DIPENDENZA AFFETTIVA*

Manuel Villegas Besora

La vita non è quella che si è vissuta,
ma quella che si ricorda
e come la si ricorda per raccontarla.

Gabriel García Márquez
Vivere per raccontarla

Introduzione

La dipendenza affettiva è uno dei motivi più frequenti di richiesta terapeutica. Non sempre viene formulata come motivo manifesto della stessa, ma è spesso camuffata come un problema con il partner, o dietro sintomi di ansia o depressione.

Allo stesso tempo, la sua comparsa avviene solitamente in un contesto di abuso fisico o, quantomeno, inevitabilmente psicologico, che costituisce l'altra faccia della medaglia di questa esperienza relazionale. Ciò nonostante, dal momento che in questo testo ci concentriamo esclusivamente sul lavoro terapeutico con la dipendenza affettiva, i riferimenti all'abuso psicologico saranno solo collaterali.

A questo scopo ci proponiamo di lavorare su dieci aspetti che consideriamo specifici della dipendenza affettiva. Questi obiettivi emergono dall'esperienza clinica e da un attento lavoro di analisi del discorso. Senza pretesa di esaustività, tuttavia, riteniamo che, da soli o accompagnati da altri, questi scopi debbano sempre essere esplicitamente inclusi nel lavoro terapeutico con la dipendenza affettiva.

Di seguito riportiamo un elenco di questi dieci obiettivi, che descriveremo nel corso dell'articolo con il supporto di testimonianze di diversi pazienti.

1. Concepire la terapia come un cammino verso l'autonomia.
2. Identificare la situazione relazionale come dipendenza/abuso.
3. Riconoscere di essere intrappolati nella relazione.
4. Comprendere la natura e il motivo dell'intrappolamento.
5. Contestare la normalizzazione, giustificazione o neutralizzazione dell'abuso.
6. Abbandonare miti e false credenze.
7. Imparare dalla propria esperienza.
8. Imparare dall'esperienza altrui.

DOI: doi.org/10.36131/COGNCL20230205
Sottomesso Novembre 2023, accettato Gennaio 2024
* First published in *Cognitivismo clinico 20*(2), 218-246

© Giovanni Fioriti Editore s.r.l.

PP 24-1.indd 68 20/06/2024 12:00:08

9. (Ri-) costruire la stima ontologica.
10. Liberarsi in maniera efficace.

1. Concepire la terapia come un cammino verso l'autonomia

Forse in nessun campo psicologico, il raggiungimento dell'autonomia come fine ultimo della terapia e la concezione epistemologica della terapia come processo volto a promuoverla (Villegas, 2017, 2023) sono cosi essenziali ed evidenti come in quello della dipendenza affettiva.

Gaslight

Il caso di Mariella (Palau, 2003) può servire come illustrazione di questo difficile processo. Mariella è una donna di trentasette anni che all'età di ventisei si è rivolta a un centro di salute mentale per problemi di ansia e qualche mese dopo è stata indirizzata a un gruppo di terapia. Per circostanze indipendenti dalla sua volontà, dopo un po' di tempo ha dovuto lasciare il gruppo, ma ha continuato la terapia individuale. Durante i lunghi anni di terapia, ci sono state fasi in cui l'agorafobia e l'ansia generalizzata si sono aggiunte a profondi episodi depressivi reattivi.

Nel suo resoconto, descrive come sia entrata insensibilmente in una relazione di dipendenza morbosa con un uomo di dieci anni più grande di lei, che l'ha sottoposta a ogni tipo di abuso psicologico e l'ha sfruttata economicamente condividendo le sue proprietà e la sua casa, seguendo la procedura abituale degli abusanti che consiste nella seduzione iniziale, nell'isolamento da altre relazioni e influenze, nella manipolazione della realtà, invalidazione delle percezioni e dei ragionamenti, introduzione di dubbi sull'equilibrio mentale, utilizzo degli esaurimenti nervosi come prova di incapacità e assoggettamento totale.

Nell'articolo citato, l'autrice descrive dettagliatamente il processo di possessione distruttiva a cui lui l'ha sottoposta fin dall'inizio della relazione, creando un'atmosfera soffocante e confusa, che in terapia è stata definita "gaslighting", in riferimento all'omonimo film di George Cukor (1944), *Gaslight*. Ma ciò che ci interessa a questo punto è evidenziare come la paziente si sia fatta strada verso l'indipendenza, ricorrendo nei momenti più disperati all'aiuto di familiari e amici, ma soprattutto coinvolgendosi profondamente attraverso la psicoterapia nell'impegno a costruire la propria autonomia.

> Un'amica dell'adolescenza, che sapeva dei miei problemi, mi invitò a trascorrere un fine settimana nel suo appartamento. Quel fine settimana ha significato molto per me. Ho dormito per diverse ore dopo mesi in cui avevo dormito pochissimo... Ho riacquistato la mia libertà per qualche ora e ho visto i resti della mia giovinezza annientata. E mi sono chiesta cosa ne fosse stato di me... A mezzogiorno della domenica mi venne la nausea al pensiero che sarebbe venuto a cercarmi. Apparve come un mostro e senza dirmi una parola mi portò a casa mia come chi porta un prigioniero a scontare la sua pena nelle segrete.
>
> Cercando il coraggio, ma sconvolta e tremante, gli dissi che volevo chiudere definitivamente la nostra relazione perché non ci capivamo e non riuscivo più a sopportare la pressione. Mi guardò in modo frenetico e odioso senza dire nulla, come mi aspettavo.
>
> Il giorno dopo mi inviò una lettera d'amore, accompagnata da una scatola di cioccolatini.

PP 24-1.indd 69 20/06/2024 12:00:08

Qualche giorno dopo mi inviò fiori e regali. Ha iniziato a chiamarmi insistendo perché rispondessi al telefono e pregandomi di tornare da lui. Continuava a dirmi che ero molto malata e che si sarebbe sempre preso cura di me e mi avrebbe amata. Lo supplicavo di non chiamarmi, che avevo bisogno di allontanarmi da lui, di stare da sola, di calmarmi, di stare meglio. Ma a lui non importava nulla di ciò di cui avevo bisogno o di ciò che gli chiedevo. Non gli è mai importato. Al contrario, con il passare degli anni credo che quello che volesse davvero fosse farmi ammalare e incapacitare per invalidarmi e usarmi.

Consumata e malata, dopo promesse e giuramenti, ripresi il mio fidanzamento. Mi sono fidata di nuovo delle sue buone intenzioni e ho accettato di andare a vivere insieme con la fantasia che il mio affetto avrebbe fatto miracoli. Ho puntato tutto su una carta pensando che i miei guadagni avrebbero superato di gran lunga le mie perdite. Ma mi sbagliavo di nuovo.... In realtà, non credo che abbiamo mai vissuto insieme, ma piuttosto che lui si sia stabilito e abbia preso possesso della casa. Non c'è mai stata alcuna complicità emotiva, nessuna vita in comune...

Mi disse che ero fuori di testa e disse ai nostri conoscenti che ero malata e squilibrata, che non ero mai stata una persona normale, che ero nelle mani di psichiatri e psicologi, ma che stavo sempre peggio. Sentivo che stavo impazzendo. Indebolita e affondata, ho perso quel poco di fiducia che mi era rimasta, non sapendo come porre fine a questo calvario.

Mi sentivo intrappolata nello spazio e nel tempo e messa all'angolo senza via d'uscita. Ho toccato il fondo e sono caduta in una profonda depressione. Nonostante gli antidepressivi e l'aumento delle dosi di ansiolitici, non riuscivo a stare meglio; nemmeno con gli ipnotici riuscivo a dormire e a fuggire per un decimo di secondo da quel calvario. Nulla alleviava quell'agonia inspiegabilmente disumana e cominciai ad avere i primi pensieri di suicidio...

Non so quale sia stato il momento specifico, ma so che c'è stato un istante glorioso in cui una forza irreversibile ha attraversato il mio corpo, la mia mente e il mio cuore. E mi sono detta: "È finita". E una domenica pomeriggio, sconvolta ma sicura, gli ho detto che per me la nostra relazione era definitivamente finita... Ho avuto la sensazione di gettarmi nel vuoto da un abisso sapendo che nulla poteva essere peggiore di quello che mi stavo lasciando alle spalle.

Ho cercato in tutti i modi di non lasciarmi manipolare, ma lui è riuscito comunque a farmi sentire in colpa e a mettere in dubbio la mia determinazione. L'ho pregato di porre fine alla situazione perché ero distrutta, e lui mi ha risposto che non gli importava come stavo. Tutta la sua persona rifletteva una rabbia attroce... Ignorò le mie parole e dopo qualche giorno, temendo una reazione violenta, chiesi ai miei genitori di trasferirsi da me. Dopo due giorni impacchettò alcune delle sue cose e smise di venire a dormire.

Da quel momento tutto è cambiato e, nonostante la paura e le incertezze, ho cercato di riprendere la mia vita... Mi sono sbarazzata di qualsiasi oggetto che avesse a che fare con lui o che ne riportasse il minimo ricordo... Mi telefonò ripetutamente con molteplici pretesti, per dirmi che ero la donna della sua vita e che gli mancavo, prestandosi a qualsiasi cosa avessi bisogno. Devo ammettere che a un certo punto mi sono quasi lasciata convincere dalla sua spettacolare affabilità. Ma non ci riuscì. Avevo già imboccato una strada senza ritorno. Dopo tante sconfitte, l'ultima battaglia fu vinta da me.

PP 24-1.indd 70 20/06/2024 12:00:08

> La mia guarigione è stata lunga e costosa. È stato un lento apprendistato su come condurre la mia vita. La mia autostima era cresciuta in modo quasi impercettibile e avevo trovato il rispetto di me stessa attraverso la perseveranza e il duro lavoro. Quando penso al mio passato, devo ammettere che provo una grande rabbia per la sofferenza che ho sopportato e per il tempo prezioso della mia giovinezza che è andato irrimediabilmente perduto. Tuttavia, mi sforzo di non ricordare con rifiuto quel lungo e drammatico periodo e so che è meglio per me accettare che anche quel capitolo fa parte della storia della mia vita. E se quell'esperienza mi ha rivelato la durezza della natura umana, mi ha anche insegnato ad apprezzare la meraviglia dell'esistenza e mi ha portato all'umiltà".

Nel suo processo terapeutico, Mariella non solo si è liberata da una relazione abusiva e schiavizzante, ma ha anche compiuto passi importanti per superare le limitazioni a cui l'agorafobia, la sottoponeva. Riemergendo dal profondo pozzo della depressione in cui, vittima della sua dipendenza affettiva, era sommersa, ha ricostruito la sua vita, instaurando una nuova relazione. Anche la maternità è arrivata come conseguenza, come un nuovo modo di dare il suo amore in modo libero e sano.

2. Identificare la situazione relazionale come dipendenza / abuso

Spesso le persone che si trovano in situazioni di dipendenza o addirittura di abuso non solo tendono a giustificare o a scagionare la persona con cui sono intrappolate, ma evitano anche di qualificare la situazione stessa con queste caratteristiche. Uno dei compiti iniziali di qualsiasi terapia in situazioni di dipendenza è quindi, in via prioritaria, quello di identificarle come tali. In mancanza di ciò, la terapia può forse concentrarsi su aspetti circostanziali o sintomatici, come fobie, ansia, bassa autostima, ecc. che possono essere presenti, ma che vengono sollevati fuori dal contesto.

Il cammino di Santiago

Un anno dopo aver terminato la terapia, Sofia scrive alla sua terapeuta per raccontarle il suo momento attuale e per ringraziarla del percorso intrapreso nel suo processo personale.

> Ti voglio raccontare il momento in cui ho sentito come se avessi premuto un pulsante nel mio cervello e ho iniziato a prendere coscienza di tutto ciò che avevo vissuto e che non avrei mai voluto rivivere.
> Il momento chiave sono state le vacanze dell'estate scorsa. Ho deciso di percorrere il Cammino di Santiago da sola. Ho viaggiato da sola molte volte, ma dopo la relazione devastante che avevo vissuto con Nico, il mio ex compagno, ero così distrutta, insicura e senza protezione che pensavo che non avrei mai osato farlo di nuovo. Per molto tempo ho sentito che tutto ruotava intorno a lui e che potevo essere felice solo con lui, perché lo avevo idealizzato in modo esagerato.
> Ebbene, dopo la terapia ho cominciato gradualmente a sentirmi più sicura di me stessa, ho ricominciato a riconoscermi (anche quando mi guardavo allo specchio non sapevo chi

PP 24-1.indd 71 20/06/2024 12:00:08

fosse la persona che vedevo riflessa). Sono riuscita a capire che quello che avevo vissuto era un abuso psicologico, una relazione tossica che mi aveva reso una bambina e che ero stata assolutamente manipolata.

Così ho deciso di tornare a fare le cose che facevo prima di conoscerlo. Il primo giorno del Cammino sono arrivata con eccitazione, ma con paura e anche con molta tristezza perché l'anno scorso ero stata in vacanza con lui in Galizia. Avevo in testa l'idea che le vacanze fossero state idilliache. Pensavo di essere stata in quella stessa terra innamorata, con l'uomo della mia vita, e che ora ero di nuovo lì, ma questa volta da sola.

Ma quella sensazione cambiò radicalmente quel pomeriggio stesso. Quando sono arrivata al villaggio di partenza, ho fatto una passeggiata e ho trovato una bellissima chiesa con una vista spettacolare sulle montagne. Sono entrata per vedere la chiesa. Non c'era nessuno all'interno. Sono rimasta in silenzio e, da non credente, ho provato un'emozione indescrivibile. È stato molto strano perché ho sentito un'energia diversa e sono stata sopraffatta dall'emozione.

Ho pianto in modo incontrollato, ho pianto perché ho cominciato a rendermi conto che mi trovavo in questo posto meraviglioso perché avevo deciso di fare questo viaggio da sola, perché avevo organizzato tutto il percorso, perché mi riconoscevo di nuovo, facevo le cose che avevo sempre fatto, ero di nuovo la donna indipendente che ero sempre stata, e perché cominciavo a rendermi conto di tutte le cose che avevo cercato di nascondere o che non volevo ammettere. Mi sono ricordata che durante il viaggio dell'anno precedente c'è stato un giorno in cui abbiamo litigato, lui mi ha detto di tornare a Barcellona il prima possibile quella sera e ha smesso di parlarmi. Poi ho pensato: "Ma come mai continuo a pensare che sia stata una bellissima vacanza?

In quel momento ho iniziato a vedere la realtà, finalmente! Ovviamente sapevo tutto quello che era successo, ma la mia mente lo aveva messo in un angolo. Così l'intero viaggio è stato per me un viaggio di iniziazione. Ho ritrovato me stessa, mi sono riaffermata e ho avuto la forza di pensare che non avrei mai più voluto vivere una situazione del genere. Ho anche pensato che non potevo permettermi di cadere di nuovo in una relazione come quella.

Dopo quel viaggio non sono più tornata indietro, sono andata avanti con forza. L'anno scorso è stato assolutamente catartico. Prima di questa esperienza, come ricorderai, ti avevo detto che se lui mi avesse chiamato sarei caduta di nuovo. Ora ti dico, assolutamente convinta, che non è nemmeno uno scherzo! Ti ringrazio molto per l'*altro cammino* che hai intrapreso con me.

3. Riconoscere di essere intrappolati nella relazione

Non basta identificare le situazioni di dipendenza come qualcosa di oggettivamente definibile; è necessario anche riconoscere soggettivamente di esserne intrappolati, come abbiamo visto anche nel caso di Sofia, assumendone la responsabilità. Una delle trappole più frequenti che ci si può tendere è quella di subordinare la propria vita a quella dell'altro, pensando che questo rafforzi la relazione.

PP 24-1.indd 72 20/06/2024 12:00:08

Eco, la ninfa senza voce propria

Eco, nome metaforico dato a una paziente di 46 anni, in riferimento alla ninfa innamorata di Narciso che non aveva voce propria, arriva alla terapia di gruppo con una diagnosi di "depressione maggiore ricorrente", per la quale ha ottenuto un grado di invalidità totale, e con una storia di tre ricoveri d'urgenza in ospedale psichiatrico per altrettanti tentativi di suicidio, legati alla separazione dal partner.

Il processo terapeutico fornisce a Eco l'opportunità di imparare dal grande errore della sua vita, che nelle sue stesse parole è quello di aver dato tutto, di essersi fidata troppo, di aver messo la sua vita nelle mani dell'altro. Questa caratteristica è particolarmente evidente nella relazione che è durata per un periodo di dieci anni e dalla quale si è separata dieci anni fa, dopo aver scoperto l'infedeltà di lui.

E.: Cosa ho fatto per arrivare a questo punto?
T.: Invece di chiedere cosa, puoi chiedere come, come ho fatto?
E.: Male, molto male... Credo di sì, perché mi sono sentita tradita.
T.:Ti sei sentita imbrogliata in che senso?
E.: Beh, mentre ci frequentavamo lui viveva a Barcellona e io a casa, nella mia città natale. Quando ci siamo sposati ho lasciato tutto, casa, famiglia, città, amici, lavoro, l'ho fatto per stare con lui.
T.: Partiamo da qui. Lasci tutto per lui, perché lo fai?
E.: Perché lo amo. Ma poi mi rendo conto che lui non mi amava così tanto. La decisione di venire a vivere a Barcellona è stata presa per non tagliargli le ali, mentre io stavo perdendo tutto. Lui aveva molte possibilità di prosperare. E io no. È una decisione che ho dovuto prendere da sola. Lui non ha mai voluto coinvolgersi; ha detto che la decisione spettava solo a me.
T.: C'era una situazione di disuguaglianza, in cui lui aveva una posizione superiore. Tu hai rinunciato alla tua promozione per la sua. E come vedi questo fatto ora?
E.: È stato stupido, non avrei dovuto farlo. Il peso di tutto è ricaduto su di me. Se mi sbagliavo, non potevo chiedergli nulla in cambio. Qui sono impazzita.
T.: Questa mancanza di sostegno era presente in tutta la relazione, fin dall'inizio? E.: Sì
T: Non l'avevi rilevata prima?
E.: No. Questo è stato il mio grande errore.
T.: E cosa hai imparato da questo?
E.: Cosa ho imparato? Che non sapevo come vederlo. Perché non sapevo come vederlo? Perché ero molto accecata. Non riuscivo a vedere cosa stava per succedere.
T.: Non hai tenuto conto di te stessa.
E.: No. Mi sono fidato troppo. Ho dato tutto per non ottenere nulla. Come sempre...
T.: Se potessi rivivere quella situazione ora, cosa faresti di diverso?
E.: Sarei a sedere su una panchina del mio villaggio a parlare con le mie amiche, per quanto lo avrei amato. È l'errore più grande che abbia mai fatto nella mia vita e lo rimpiangerò sempre.

PP 24-1.indd 73 20/06/2024 12:00:08

Il caso di Eco solleva una domanda inquietante: avrebbe mai lasciato tutto per il suo compagno se la convivenza con lui non avesse comportato il trasferimento fisico di residenza, il lasciare la città natale, la famiglia, gli amici, il lavoro? Se avessimo modificato solo una variabile della storia, per esempio il fatto che il suo partner vivesse nella stessa città, sarebbero cambiate le condizioni della relazione? Senza questa rinuncia iniziale forse non si sarebbero verificate le condizioni di dipendenza affettiva dal partner, Eco non sarebbe rimasta senza voce, né sarebbe entrata in terapia dopo tre tentativi di suicidio.

In molte occasioni, un investimento iniziale condiziona tutti gli altri investimenti successivi. È la logica del giocatore d'azzardo: se mi gioco tutto su una carta, continuo a puntare sulla stessa, perché non può essere che perda tutto. Bisogna recuperare l'investimento, investendo di nuovo. Non posso essermi sbagliato così tanto. Eco parla di errore, di cecità, di inganno e, come lei, la maggior parte delle testimonianze che troveremo in questo testo.

4. Comprendere la natura e il motivo dell'intrappolamento

Concepiamo la dipendenza come un impedimento sulla strada dell'autonomia e, di conseguenza, la terapia come un processo di rimozione della stessa. È fondamentale, tuttavia, cercare di svelare le complessità più nascoste delle relazioni di dipendenza per poterne uscire o liberarsi, perché la dipendenza affettiva non è tanto un problema di attaccamento a una persona specifica, quanto piuttosto ad alcune componenti nucleari che caratterizzano questa relazione. In generale, i fenomeni psicologici sono molto complessi e molteplici e varie cause possono contribuire alla loro manifestazione. Tra queste molteplici cause che possono portarci a rimanere intrappolati nella rete dei legami affetivi, abbiamo individuato come più frequenti, quelle elencate in seguito:

- carenze personali o deficit di risorse;
- obblighi, sottomissioni volontarie o forzate;
- sentimenti di colpa, debito o impegno;
- alienazione, rapimento o incantesimo d'amore;
- attrazione, desiderio, erotismo, fantasie sessuali;
- compassione, pietà o pena;
- attaccamento o nostalgia;
- narcisismo, giochi di potere, rancore o vendetta;
- paura della solitudine, incapacità o vergogna;
- posizionamento oblativo, ruolo di salvatore o caregiver;
- necessità di sentirsi riconosciuto, di compiacere o essere accettato;
- mancanza di autostima, sentimento di inferiorità o incapacità;
- dedizione o abbandono totale, proiezione o fusione amorosa;
- comodità, abdicazione o rinuncia della propia responsabilità;
- vuoto esistenziale, mancanza di senso, disorientamento.

Il lettore è invitato a individuare molti o la maggior parte di essi nei diversi testi che riproduciamo in seguito dei nostri pazienti.

PP 24-1.indd 74 20/06/2024 12:00:08

Se mi dici di venire, vengo

La comprensione della natura della relazione, dunque, è fondamentale per capire perché le persone rimangono agganciate a relazioni malsane, tossiche o abusive. A questo proposito, possiamo riportare il caso di Carina, una paziente di 54 anni che arriva dopo un trapianto di fegato ben riuscito, però in piena crisi esistenziale.

Non sembra che Carina possa essere descritta come una personalità dipendente, date le sue caratteristiche temperamentali e biografiche. Separatasi dal marito, Sandro, a 25 anni, dopo aver avuto con lui due figli, che ha lasciato alle cure della madre, ha iniziato una vita di sussistenza indipendente lavorando nel settore alberghiero, dove ha certamente incontrato molti uomini, ma con nessuno dei quali ha instaurato una relazione stabile. Secondo le sue stesse parole, tralasciando le innumerevoli avventure di una notte, ha avuto "relazioni che sono durate 4 mesi, 5 mesi, 6 mesi, forse un anno... non riesco a contarle sulle dita delle mani e dei piedi". Per lei, l'unica relazione della sua vita è quella con l'ex marito (separato e deceduto), che non solo ha perdonato, ma ha accolto in casa sua otto anni dopo la loro separazione, rovinando l'unica relazione soddisfacente con un altro uomo che era riuscita a instaurare.

T.: E come puoi spiegare che lo amavi senza sentirti amata?

C.: Non si può spiegare, vero? Mi chiedo spesso perché faccio sempre degli errori quando mi innamoro, ma non posso fare altro. Perché mi sono innamorata di lui, ma perdutamente. E poi ho continuato ad amarlo e, tuttavia, non eravamo felici nemmeno a letto perché non ci capivamo nel sesso. Tuttavia, lo amavo ancora, non è logico ma, beh, è così...

T.: Non ti chiedo la logica, ma il senso.

C.: È che, non so, è una sensazione... È stato vederlo e... È una sensazione, è qualcosa che non riesco a spiegare. Non so, qualcosa di molto speciale; perché lo vedevo e il mio cuore batteva forte, come una chimica... Ti innamori di qualcuno e lo senti: vuoi vederlo la mattina, vuoi vederlo il pomeriggio e vuoi vederlo la sera... non so, come una droga.

T.: Ma proprio come nelle droghe c'è qualcosa che ti aggancia...

C.: Sì, in questo, cos'è? Non lo so, non lo so proprio... La prima cosa che ti attrae è il suo fisico, almeno per me, era molto bello, tanto per cominciare. E poi era molto simpatico, era un ragazzo con molto carisma, con molto fascino, quindi la gente era sempre ipnotizzata da lui, aveva sempre tutti intorno a sé... Era molto enigmatico, un grande seduttore. E beh, mi sono innamorata di lui, mi ha soggiogato e mi ha fatto impazzire. Ed è stato così per tutto il tempo che sono stata con lui e otto anni dopo, che mi ero separata, è venuto dove vivevo con un altro ragazzo e ha incasinato la mia storia. L'ho fatto entrare in casa mia e non ho potuto farne a meno! D'altra parte, mi sono resa conto che non mi dava affetto, non mi dava l'amore che mi aspettavo e non era una persona che ti ascoltava. Non era nemmeno fedele e nemmeno era un buon padre per i suoi figli. Non aveva davvero nulla. Quindi, se ti fermi a pensarci...

T.: Se ti fermi a pensarci...

C.: Non mi sono fermata a pensarci allora e, dopo, a che serve se è morto...? Ero ancora innamorata di lui... perché non riuscivo a dirgli di no. Quando mi diceva "vieni", io andavo; non potevo dirgli di no... Sapevo che mi stava tradendo, sapevo che mi diceva

PP 24-1.indd 75 20/06/2024 12:00:08

che sarebbe cambiato, che non l'avrebbe più fatto... e sapevo che era una bugia! E questo è andato avanti e avanti... finché alla fine sono stata io a dire "è finita"... Ma "fino a qui" mi è costato orrori perché mi è costato piangere infinitamente. Gli dicevo che non sarei tornata da lui; ma piangevo, il mio cuore voleva restare con lui.

T.: Allora hai capito qualcosa?

C.: Sì, certo, non si può costringere una persona ad amarti, per quanto tu la ami, o a cambiarla.

T.: Ma, scusa, tu dici che non si può costringere una persona ad amare, ma l'hai costretta o ti aspettavi che lo facesse?

C.: No; mi aspettavo di essere ricambiata, come succede alla maggior parte delle persone... Ma ci sono persone che non sanno amare, che non imparano ad amare e non sapranno mai amare.

Nel caso di Carina, si tratta ovviamente di un amore non corrisposto, ma nonostante tutto, e forse proprio per questo, diventa una sfida da vincere. "Omnia vincit Amor", l'amore può tutto. Non può essere che Sandro non ceda all'amore. Dobbiamo scusarlo: è giovane, non sa amare; ma quando se ne renderà conto, arriverà.

C.: Va con altre donne, mi squalifica come amante, a letto non ci capiamo, mi provoca con i suoi flirt, cerco di mostrargli le mie arti erotiche, rimorchio decine di uomini di notte nei bar. Alla fine sono sua moglie, sono la madre dei suoi figli; quando si sente perso torna da me e io gli spalanco le porte, anche se questo distrugge la mia unica relazione stabile negli affetti che avevo all'epoca. Poi è morto, consumato dalla droga e dall'AIDS, ma la sua morte non può cancellare il suo ricordo, ancora oggi provo lo stesso sentimento per lui. Non posso odiarlo, né dimenticarlo. Forse in vita non sono riuscita a farmi amare da lui, non lo so, non è mai stato capace di amare nessuno. Ma non poteva impedirmi di amarlo.

In questa storia d'amore per Sandro, c'è un'altra sfida da considerare. È il tema della gelosia e della rivalità. Non è solo la storia di un amore non corrisposto, ma di un triangolo amoroso in cui c'è un terzo elemento, le altre amanti carnali o platoniche di Sandro, tra cui anche alcune delle sue sorelle, in particolare Sara, che finì per fare da madrina ai suoi figli, e che secondo Carina "è sempre stata innamorata di Sandro e ha sempre voluto che i miei figli fossero suoi. Perché da quando li avevo lasciati lì, minacciava di togliermi la custodia dei bambini".

Il destino, tuttavia, ha fatto sì che i suoi timori si avverassero. Allontanata dalla casa materna, proprio a causa delle difficoltà di convivenza con la sorella Sara e della sua movimentata vita lavorativa notturna in bar e ristoranti, Carina lasciò i figli piccoli alle cure della madre. Ma alla fine è stata Sara, a prendersi cura di loro, ottenendo da lei anche il trasferimento della potestà genitoriale.

La spiegazione che Carina dà della sua dipendenza dal rapporto con il marito, nonostante la movimentata vita coniugale, le vicissitudini subite dalla coppia prima, durante e dopo la separazione, la persistenza dei sentimenti anche dopo la morte di lui, basata sull'infatuazione iniziale, non convince se inserita in un contesto più ampio. Semmai, quello che possiamo ipotizzare è che Carina fosse innamorata della propria capacità di innamorarsi e di disinnamorarsi. Già da adolescente Carina sa di essere una donna attraente, che gioca tutto su una carta, quella della bellezza fisica.

PP 24-1.indd 76 20/06/2024 12:00:08

T.: E di cosa hai paura, Carina?

C.: Beh, di molte cose. Di invecchiare, della solitudine, di non essere in grado di badare a me stessa... Non so, forse è solo che non sono pronta a continuare a invecchiare, almeno non così. Forse non ho mai voluto essere vecchia; ho sempre voluto morire giovane. Fin da piccola non volevo invecchiare, sapevo di non poterlo affrontare... Quindi, se non volevo invecchiare, preferivo morire prima...

T.: E cosa trovavi nell'essere vecchia, tanto da non voler invecchiare?

C.: Forse non poter avere quella vitalità, non essere più bella, non essere attraente, forse questo è stato molto importante per me. E ora è così... Ho raggiunto quello che non volevo raggiungere... Ma ora non ho più niente. Mi manca qualcosa e lo sento. Ora tutto è ridotto a niente... Mi ritrovo come vuota.

5. Contestare la normalizzazione, giustificazione o neutralizzazione del maltrattamento

Per comprendere la natura di questi attaccamenti, può sicuramente essere d'aiuto considerare un fenomeno concomitante, ovvero la tendenza a normalizzare, giustificare, scusare o neutralizzare le conseguenze del maltrattamento o la sua stessa esistenza, da parte dei suoi protagonisti attivi o passivi.

Uno degli argomenti più frequenti a favore di questa giustificazione o scagionamento del "maltrattante" è che è pazzo o "fuori di testa", è malato, non se ne rende conto, è sotto l'effetto dello stress, beve o fa uso di droghe, come si può vedere nel caso di Monica che riportiamo in seguito.

Ci vediamo presto, se non prima

Il caso di Monica è un chiaro esempio di come il nucleo essenziale della relazione (l'obiettivo o il senso della relazione) si incastri, al punto che, nel momento in cui esplicita in una lettera il desiderio di rompere, la pretesa di mantenere la sua posizione nella relazione rimane intatta.

Donna di quarantanove anni, separata, madre di due figli. Ha avuto tre relazioni importanti. La prima era molto folle e romantica, molto infantile. Ha lasciato la relazione per un secondo partner. Ora sono amici.

Il secondo partner, lavorava a Madrid. All'età di ventidue anni, Monica lasciò tutto per lui; fece la valigia per un fine settimana e andò a Madrid, ma non tornò; rimase lì per l'insistenza di lui. Lasciò il partner di Barcellona da un giorno all'altro e anche un lavoro molto ben pagato. Da questa relazione sono nati due figli, nonostante lui inizialmente non ne volesse. Dopo sei anni di convivenza, lei gli diede un ultimatum e lui accettò di darle dei figli. Ma non era comunque affettuoso. Si sono lasciati e lei è tornata a Barcellona. Hanno un rapporto parentale con i figli, anche se lui vorrebbe comunque riprendere la relazione.

La terza relazione è con Marco che veniva da un matrimonio di undici anni con figli. Si sono

PP 24-1.indd 77 20/06/2024 12:00:08

conosciuti tramite un'amica. Lei lo vedeva ingenuo, infantile (probabilmente immaturo). Ha avuto una relazione con lui per dodici anni. Lui l'ha maltrattata e disprezzata, ma lei lo scusa o lo giustifica ("è malato di mente"). Lui non vuole vivere insieme, non vuole un progetto comune. Lui è finanziariamente rovinato, ha debiti (gli viene pignorato lo stipendio), gioca d'azzardo e mente. Si relazionano come amanti. Lei è dipendente dal sesso. Lui le offre solo disprezzo, invece dei regali. La tradisce, le nasconde le cose, non si lascia curare. La chiama quando gli fa comodo, ma non risponde alle sue telefonate.

In una delle sedute di terapia di gruppo, Monica porta la bozza di una lettera a Marco, in cui gli chiede di smettere di chiamarla e di disturbarla, di aver capito che la loro relazione è malsana e abusiva. Ha deciso di rompere definitivamente con lui. Inizia la presentazione della lettera cercando di spiegare al gruppo il suo scopo. Dice che solo ora ha trovato il coraggio di scriverla, perché prima pensava sempre di giustificarlo, mentre ora non lo fa più, perché ha capito che un comportamento come quello di lui non può essere giustificato, a meno che lui non sia malato. Allora potrebbe giustificarlo. Al che il terapeuta risponde:

T.: Malato di cosa?
M.: Malato, che fa cose senza rendersi conto di fare del male a qualcuno. Potrebbe anche essere che sia davvero malato, come nel mentire, che sono sicura creda persino alle sue stesse bugie e non si renda conto di quanto le sue bugie possano fare tanto male.
T.: E se fosse malato, questo cambierebbe quello che hai subito?
M.: No, non lo cambierebbe, ma almeno lo giustificherebbe. Farebbe meno male, perché quando una persona è malata....

Monica viene poi invitata a leggere il testo della lettera:

> "Ciao Marco, questa è la risposta alle tue chiamate. Potrei semplicemente dirti di non chiamarmi più perché non voglio sentirti, ma questo non basterebbe a svuotare tutto il dolore che provo ricordando i tanti momenti passati al tuo fianco. Ogni volta che ricordo le tue bugie, i tuoi affronti, il tuo cinismo, il tuo egoismo, la tua mancanza di rispetto, insomma il danno che mi hai fatto, in alcune occasioni fisicamente e quasi sempre psicologicamente, mi rendo conto di essere stata maltrattata da te. So che sembra molto forte, non avrei mai pensato di dirlo, persino io stessa sono sorpresa.
> Fino ad oggi non ero riuscita a togliere la benda che mi impediva di vedere la realtà, ma oggi voglio affrontarla. Voglio dirti che non ho più bisogno di te, che sei stato un flagello per me, che mi hai tolto la gioia e la voglia di vivere, che mi hai reso piccola e debole, che mi hai reso dipendente da te. Ma oggi, finalmente, posso dirti che non meriti di stare con me e che mi dispiace di non aver saputo vedere dentro di te prima. Hai saputo stringermi forte, mi hai reso una bambola di pezza, con te non ero nessuno, non avevo coscienza, non avevo volontà. Hai fatto di me quello che volevi e hai finito per distruggermi.
> Ecco perché ho deciso di fare a meno di te per sempre. Ci sono molte parole che potrei dire per descrivere quello che ho provato con te, ma credo che si possano riassumere tutte in una sola: umiliazione.
> Non ti auguro nessun male, Marco. Vorrei che tu cambiassi e che non facessi più del male

PP 24-1.indd 78 20/06/2024 12:00:08

a nessuno. Ma voglio avere uno spirito tranquillo e una mente più serena, quindi ti chiedo di non comunicarti mai più con me. Da parte mia, cercherò di uscire dal buco in cui sono ancora bloccata e a poco a poco riuscirò a godermi di più la vita.
Vorrei anche che cercassi di risolvere due dei tuoi grandi problemi. Uno è quello delle bugie compulsive. Sono arrivata a pensare che tu creda davvero alle tue proprie bugie. L'altro problema è la tua dipendenza dal gioco d'azzardo. Alla fine ti porterà alla rovina. Spero solo che questa lettera ti aiuti a riflettere su te stesso e sulle relazioni che hai con gli altri.
Arrivederci.

Dopo aver letto la lettera, Monica sottolinea il cambiamento che ha comportato il fatto di poterla scrivere.

M.: Prima non ci riuscivo. Lo vedevo, ma sempre in quel momento, per non soffrire, cercavo di rigirare un po' la frittata, cercavo di giustificare o di ricordare i bei momenti che abbiamo passato insieme, e che salvavano tutto. Ora è il contrario, quei momenti non mi vengono più in mente. Riesco a dimenticarli. È stato più il male che il bene.
T.: Perché pensi di aver cercato di giustificarlo?
M.: Beh, perché ho sofferto molto. Avevo un dolore fisico che mi faceva disperare, è come se qualcosa dentro mi consumasse. Beh, forse vedendo le cose belle e giustificandomi che non volevo farlo, mi sono sollevata e ho continuato e fino alla volta successiva. La settimana successiva la stessa cosa si sarebbe ripetuta e io avrei reagito allo stesso modo. E ora ho deciso di vedere le cose come stanno, che mi ha manipolato e si è approfittato di me... L'unica cosa che potrebbe giustificarlo è che sia malato o che non l'abbia fatto pensando di farmi del male. Perché altrimenti non c'è giustificazione.
T.: Una domanda. Se quest'ultimo paragrafo, in cui fai riferimento ai suoi problemi, non l'avessi scritto, cambierebbe sostanzialmente la lettera?
M.: Ho pensato che forse l'ho scritta per preoccuparmi di lui. Vorrei che risolvesse i suoi problemi.
T.: Puoi rileggerla, per favore?
M.: "Vorrei anche che cercassi di risolvere due dei tuoi grandi problemi... (segue)"

Quest'ultimo paragrafo introduce un'incongruenza nel testo che può essere riassunta in una frase: "Non voglio sapere di più su di te, ma vorrei che tu cambiassi". Il dialogo successivo si concentra sul chiarimento del significato di questa contraddizione:

T.: Ma vediamo: riflettiamo un attimo su questa frase: "Vorrei anche che tu cercassi di risolvere due dei tuoi più grandi problemi". Ma a te che te ne frega? Se, per esempio, tra due anni ti chiama per dirti che ha risolto i suoi problemi: "Non gioco più d'azzardo, non mento più", che è quello che volevi, qual è il problema?
M.: Dovrebbe essere così. Forse potremmo incontrarci e parlare. Un'occasione per vedere se è davvero migliore..., come amico. Perché se c'è davvero qualcosa nel profondo che lo fa agire in modo compulsivo, se fa le cose senza volerlo...

PP 24-1.indd 79 20/06/2024 12:00:08

T.: Allora è pazzo, e la follia può essere oggetto di amore terapeutico, ma non di amore erotico... La questione è giustificare o non giustificare. Se questa cosa compulsiva che c'è nel suo profondo lo giustificasse, che effetto avrebbe su di te?

M.: Allora cercherei in tutti i modi di convincerlo a cercare aiuto, sarei lì per lui affinché cerchi aiuto. Penso che ne abbia bisogno.

Attraverso il dialogo, compare un atteggiamento, molto frequente nelle relazioni di dipendenza, quello di assumere *il ruolo di "salvatrice*", che la tiene intrappolata per dodici anni. "Ha bisogno di me, voglio proteggerlo".

T.: Tu giocheresti il ruolo di salvatrice?

M.: Non come salvatrice, no. Significa che mi interessa in qualche modo la sua vita.

T.: Un conto è se ti interessa, un'altro è se devi prenderti cura di lui.

M.: No, non per tenerlo d'occhio. Solo per ricordargli ancora una volta quello che gli ho già detto.

T.: Tu gli hai fatto da madre, lui era il bambino. Non era responsabile di nulla. Quali erano i vantaggi di essere sua madre?

M.: Essendo io abbastanza protettiva, credo di essermi sentita bene nell'offrirgli un po' di...

T.: Il tuo ruolo protettivo, il tuo ruolo di accudimento, che è quello che dici nella lettera. Questo è ciò che ti fa rimanere intrappolata nelle relazioni, ti posiziona in questo ruolo di caregiver e salvatrice. Non ora, ma a un certo punto potresti rimanere intrappolata.

In una relazione di dipendenza, non si tratta solo di interrompere la relazione con l'abusante, ma anche con la natura di questa relazione, altrimenti si corre il rischio di ripetere la stessa dinamica relazionale con i partner successivi che si possono formare.

T.: E nella lettera, alla fine, tu riproponi questa posizione. Perché non si tratta solo di rompere con lui, ma sopratutto con la natura di questa relazione. Perché questo è stato l'accoppiamento della vostra relazione, vi siete mossi in questa dinamica di madre protettiva e salvatrice, e di figlio sottomesso o ribelle che fa quello che vuole e non considera l'altro. Per liberarsi dalla dipendenza è necessario uscire dal ruolo di madre protettiva o salvatrice. Le storie di dipendenza possono durare anni... Come ti sentiresti se non avessi bisogno di dirlo alla fine della lettera? È questo bisogno che devi valutare se è sano o meno per te.

M.: Tra l'altro, so che non mi ascolterà.

T.: Potrebbe ascoltarti e poi ricominciare tutto da capo; oppure no. Ma tu, per il tuo processo personale, devi uscire dal gioco della salvatrice una volta per tutte. Se vuole salvarsi, può sempre farlo da solo. Tu vuoi il suo bene e glielo manifesti, quindi continui a ricoprire il ruolo di salvatrice. Perché continui a essere mentalmente legata a sapere cosa gli succederà, se sarà guarito o meno. In questo modo si finisce per non tagliare mentalmente i ponti. O per dirla in modo più primario: non si taglia il cordone ombelicale definitivamente.

M.: Proprio quello che volevo era proteggerlo. Sono cose che non si capiscono dopo, ma in quel momento si è agito in questo modo.

T.: In questo scritto, per esempio, tu prendi posizione sul tuo dolore. Ma non si tratta solo di

PP 24-1.indd 80 20/06/2024 12:00:08

questo, ma soprattutto di posizionarsi rispetto alla natura del vostro rapporto. Ti sei resa conto di aver sofferto molto e di non voler più soffrire, ma ti sei anche resa conto di esserti trovata in questa posizione di salvatrice perché l'hai protetto, perché aveva un significato per te. E in questo senso devi liberarti non solo da lui, ma anche dalla natura di questa relazione.

L'arte di non amare

L'infatuazione spinge frequentemente le persone coinvolte in relazioni disfunzionali a interpretare i comportamenti negativi del partner come espressioni di passione o errori giovanili. Successivamente, rimangono intrappolate nella relazione a causa della convinzione nel potere trasformatore dell'amore, che funge da giustificazione o scusa. Nel caso specifico di Carina, questa dinamica è evidente dalla continua giustificazione delle imperfezioni del suo amante.

C.: Mio marito..., l'ho già perdonato molti anni fa...
T.: Ma cosa ti ha spinta a perdonarlo?
C.: Il fatto che non ho mai smesso di amarlo... Non ho mai potuto nemmeno odiarlo... quindi non credo sia così difficile perdonarlo... E sapere che era anche molto giovane, che non sapeva come amare... Capire, forse, com'era... Non sapeva amare; non solo me, non ha mai amato nessuno.
T.: E tu, se non ho capito male, non hai smesso di amarlo.
C.: Certo, non ho mai smesso di amarlo... Cavolo! È morto adesso! Sono passati molti anni! È già una cosa che rimane....

6. Abbandonare miti e false credenze

L'esperienza dell'amore predispone dal punto di vista fisiologico, antropologico, culturale e psicologico a un certo accomodamento alle esigenze della relazione, che spesso comporta la dissoluzione delle barriere personali che potrebbero ostacolare la creazione di forti legami tra gli amanti.

Questa esperienza può portarci a idealizzare l'amore come fusione, il che può favorire la formazione di miti o credenze che ci assimilano all'altro fino a *con-fonderci* con lui. Tra questi miti, per motivi di spazio, dovremmo limitarci a evidenziare solo questi tre.

1) il mito dell'androgino.
2) il mito dell'amore romantico
3) il mito della dea dell'amore

Il mito dell'androgino

Rosanna, una paziente di 45 anni, sposata e senza figli, porta in terapia un problema di natura emotiva con un amante con cui esce solo per incontri sessuali da sei anni, all'insaputa del marito. Si lamenta della mancanza di coinvolgimento dell'amante, nonostante condivida molte delle sue intimità. Lui la ascolta, le dà consigli, ma non prende iniziative, nemmeno per gli incontri. Da otto

PP 24-1.indd 81 20/06/2024 12:00:08

mesi non ha più notizie di lui. Questa interruzione della relazione è stata il risultato di un rifiuto, dopo il quale lui è stato completamente passivo e insensibile.

R.: Ci siamo salutati, ovviamente, e non lo sento più da marzo.
T.: Quali erano i vantaggi di stare con questa persona, cosa provavi quando stavi con questa persona?
R.: Ah, io in paradiso.... C'è stato un giorno in cui l'ho visto così chiaramente, cioè… la sensazione che avevo quando facevamo l'amore, dopo mi sentivo molto bene. Mi sentii come se fossi la terra e che mi mancasse l'acqua, e che stare con lui mi idratasse, ecco come mi sentivo... E poi sentivo che stare con lui era amare facendo l'amore; in altre parole, non era solo sesso, erano le due cose fuse insieme... Ossia, lo sentivo dentro di me, che stavamo andando all'unisono... e, allo stesso tempo, ti senti desiderata e ti piace anche.
T : Sì, un conto è che ti piace, però se poi lo confondi con amare allora stai mal interpretando il desiderio con l'amore. Spesso si confonde desiderare con amare.
R.: Ah, sì, ho passato un brutto periodo con la prima rottura, terribile, non potevo lavarmi, non potevo toccarmi, io ero lui.
T : Cosa?
R.: Cioè, era orrendo, mi facevo la doccia e ricominciavo a piangere, ho detto "cazzo", cioè, finché non ho scoperto che era così; voglio dire, mi ricordavo di lui, naturalmente, quindi chiaro, tutto il giorno stavo con me stessa, e tutto il giorno ero con lui; fin dall'inizio, e non capisco perché, voglio dire, mi è entrato in testa. Andavo in vacanza e per tutto il viaggio lui stava nella mia testa, per tutto il viaggio... Beh, guardi, io mi costruivo un film, stavo con lui, con lui.
T : C'è un'enorme fusione, fino a sentire che lo porti con te, lui è lì con te. È come se tu fossi lui.
R.: Sì, beh sì, sì.
T : Non ti sei separata da lui, non eri un individuo con un'identità.
R.: No, no; ero lui... E naturalmente, quando mi ha lasciato è stato terribile, voglio dire, la prima volta è stato orribile.
T : Il mito dell'androgino. È molto interessante quello che hai detto, che "io ero lui", una fusione anche nel corpo, non è vero? In altre parole, hai perso te stessa. Naturalmente, se tu eri lui e lui ti ha lasciato, chi sei?
R.: Nessuno.
T : Certo, niente, ti ha trasformato in niente.
R.: Hm... Devo ringraziarlo, no?
T. : Se impari la lezione... Perché non essendo niente, non puoi neanche ringraziare, non sei niente.
R.: No, perché non sono niente, niente di niente.

Il mito dell'amore romantico

L'idea dell'amore romantico crea spesso aspettative irrealistiche sulla sua natura e sul suo valore, al punto che molte persone proiettano su di esso la prospettiva di soddisfare le loro aspirazioni

PP 24-1.indd 82 20/06/2024 12:00:08

di felicità. Queste proiezioni possono portare a richieste insopportabili per il partner, capaci di rovinare la relazione e portare a disillusioni e delusioni, ma che spesso gettano le basi per un rapporto di dipendenza in cui il senso della propria vita è riposto interamente nella relazione.

Mariella, una paziente di cui abbiamo già parlato sopra, pretende dal suo attuale compagno, con cui si è temporaneamente separata, una serie di requisiti per riprendere la relazione, che sono chiaramente impossibili da soddisfare nella sua interezza. Inizia la sua lettera con queste aspettative:

Se dovessi stare con qualcuno, dovrebbe essere un uomo coraggioso che combatta per me, che mi dimostri che mi ama veramente e che possa fidarmi di lui come di me stessa.

- Che mi ami senza riserve e senza dubbi, con fermezza e impegno.
- Che sia leale e fedele a me.
- Che sia trasparente e non nasconda nulla.
- Che con lui diventi tutto chiaro, anche se non riempia di colori il mio mondo.
- Che mi ami come moglie e come compagna di vita.
- Che sia mio amico.
- Che voglia stare con me per sempre, nella buona e nella cattiva sorte.
- Che si prenda cura di me
- Che si affretti a guarire le mie ferite con pazienza e dolcezza.
- Che sia innamorato di me e abbia occhi solo per me.
- Che faccia del tutto in modo di non intristirmi.
- Che provi per me una tenerezza infinita.
- Che voglia venire a dormire con me ogni notte per abbracciarmi e farmi sentire protetta.
- Che impazzisca per me.
- Che voglia invecchiare con me accettando ciò che ci riserva il futuro.
- Che mi aiuti in tutto e si senta coinvolto nelle responsabilità.
- Che sia in grado di rinunciare a ciò che vuole e a ciò che desidera, se necessario.
- Che gli importi un po' di ciò che conta molto per me.
- Che possa lui soddisfare le mie richieste.
- Che non mi faccia sentire costretta a fare qualcosa.
- Che sia la mia terra, la mia casa.

Se dovessi stare con qualcuno, dovrebbe essere con un uomo che mi ami nel modo in cui pensavo che tu mi amassi e che fossi come pensavo che tu fossi.

Il mito della dea dell'amore

Uno dei grandi miti o false credenze è che l'amore, in quanto figlio della dea Afrodite, goda di un potere infinito, che possa fare qualsiasi cosa. E una delle cose che può fare è cambiare l'altro. Lui mi maltratta, ma è perché è stressato, perché non lo accontento abbastanza, perché ha un problema con l'alcol o con le droghe e per mille altre ragioni; ma io, con il mio amore, con la mia tenerezza,

PP 24-1.indd 83 20/06/2024 12:00:08

con il mio fascino lo cambierò.

Nelle sezioni precedenti abbiamo già accennato al caso di Carina; cos'è che ha intrappolato Carina nella sua relazione con Sandro? Una relazione distruttiva, abusante e violenta, mantenuta nonostante tutto nel tempo. A prima vista, e secondo le sue parole, "l'innamoramento".

T.: Cosa ti ha tenuta lì?

C.: Cosa mi ha fatto andare avanti? È sempre stata l'idea o il fatto che lo amavo e *che pensavo che le cose potessero cambiare*. Quando ho scoperto che non potevo cambiarlo, non ho smesso di amarlo, ma ho deciso che per quanto lo amassi non lo potevo cambiare. E che dovevo andarmene. È stato così chiaro.

T.: Eri innamorata?

C.: Sì, ero innamorata di lui. Perché ero innamorata di lui? Beh, non lo so, perché la verità è che... Perché ho un modo di essere che quando mi innamoro, mi innamoro... Sono molto facile all'amore, è il mio modo di essere. Quando mi innamoro non penso se mi farà male o quando mi farà male, cosa accadrà o cosa non accadrà. Lo sento, mi arriva e basta.

T.: Insomma, con il tuo ex non ti sei resa conto che eri molto innamorata di lui e che l'amore ti ha accecata...

C.: Mi ha accecato... sì; quello che succede è che, ai vent'anni, *pensi di poterlo far cambiare*... Ho imparato che era impossibile, che non si possono cambiare le persone è questo che mi ha aiutato. E nemmeno tu cambi, perché io ero come la mia ombra, mi mancava la vita, non potevo esprimermi come ero.

T.: Ti ha avuto come trofeo. Cioè, prendo una persona e la annullo.... È come il piacere di dominare qualcuno e di averlo totalmente sottomesso...

C.: Sì..., perché non vedo il senso di persone come queste, che hanno bisogno di dominare e di avere quella persona anche se non la amano. Ma è perché si sbagliano, stanno male. Cioè, devono essere *malati di mente*, perché dai...

T.: Non hanno bisogno di essere malati di mente. È la concezione dell'amore come possesso, come dominio. Confondono l'amore con il desiderio. Mentre ti amo per me stesso (che non è la stessa cosa che amarti), ti isolo dal mondo. E poi faccio in modo di averti sempre con me. Perché ti ho tolto tutto. E ti maneggio come una bambola.

7. Imparare dalla propria esperienza

Abbiamo visto come i nostri pazienti spesso intendessero l'amore come resa totale (abbandono), come incanto, come attrazione, come sottomissione o soggiogamento, come possesso, come fusione, come cura, e come queste concezioni li intrappolassero in relazioni di dipendenza. Le testimonianze che seguono indicano l'assoggettamento come posizione iniziale nelle relazioni affettive, già nelle famiglie d'origine, poi rafforzato per motivi culturali nelle relazioni di coppia, il che favorisce l'insorgere dell'abuso. Come scrive Marta Selva (2004):

> "La violenza contro le donne all'interno della coppia nasce da un equivoco legato al concetto stesso di amore. Si genera al ritmo della nostra educazione sentimentale, quando nell'adolescenza assumiamo

PP 24-1.indd 84 20/06/2024 12:00:08

le sottili norme che popolano il nostro spazio simbolico e che ci predispongono a iniziare le nostre relazioni amorose da posizioni di dominio o di sottomissione. Quando, senza rendercene conto, finiamo per trovare naturale controllare la nostra libertà in nome della passione e della dedizione all'altro. È culturalmente costruito, ma viene presentato come se facesse parte della natura stessa del processo di innamoramento".

Cornuta e picchiata

Sara ha avuto un padre che maltrattava la madre e abusava sessualmente di lei, la figlia. Presenta anche una lunga esperienza di relazioni con partner diversi. Nel suo caso, la combinazione di esperienze familiari e di coppia l'ha portata ad allontanarsi emotivamente da loro.

S.: Vediamo, se penso a mio padre, non potrò mai avere un partner. Se racconto quello che ho sofferto, non mi fiderò di nessuno in questa vita. È come una vita parallela, vedo persone, famiglie e così via, e non mi sento identificata con esse. Ma non sono a un punto della mia vita in cui potrei prendere in considerazione l'idea di far parte di una coppia convenzionale, perché non andrebbe bene, almeno non per me".

Nella sua storia sentimentale spiccano quattro relazioni significative. Da Giorgio, il primo, ciò che ha ottenuto in una relazione di otto anni è stato un papilloma a trasmissione sessuale.

S.: Non è stato abbastanza leale da dirmi che mi aveva tradito e ho dovuto scoprirlo attraverso un controllo medico, quando è stato individuato il papilloma. Quindi, oltre a questo, è stato un attacco alla mia salute... Ma tutto sommato, sono grata perché altrimenti non l'avrei mai lasciato, e non sarei stata felice con questa persona...
T.: E perché non l'avresti lasciato?
S: Non lo so; mi sarebbe costato di più perché ho vissuto con lui diverse volte e lo lasciavo e tornavo, perché non sopportavo il suo machismo o il suo comportamento. Ma poi tornava sempre a chiedermi perdono e io tornavo da lui.Tutti intorno a me mi dicevano di lasciarlo, ma io tornavo.

Con Renzo, con cui condivideva un lavoro e un'azienda, ha subito un'appropriazione indebita di tipo economico che ha dovuto affrontare personalmente a causa della scomparsa del suddetto.

S.: Renzo mi ha sottratto del denaro a livello aziendale... E ho dovuto pagare un sacco di soldi. Mi ha deluso finanziariamente ed emotivamente. È anche sparito..., si è preso un'aspettativa ed è sparito; e i conti correnti dell'azienda erano vuoti e ho dovuto pagare i fornitori.

Lei sostiene solo di essere stata innamorata di Giovanni, il terzo, ma la fine della sua relazione con lui era stata annunciata fin dall'inizio, dal momento che aveva firmato un contratto con una società, in cui si impegnava ad assumerne la gestione in Messico.

PP 24-1.indd 85 20/06/2024 12:00:08

S.: È l'unica volta che posso dire, forse perché non l'ho presa così dall'inizio, che poteva andare oltre. Ma dopo un anno il rapporto si è concluso.
T.: Ma lei è ancora innamorata di lui.
S: Come Giovanni, fino ad oggi, non ho amato nessuno come lui; ma sono consapevole che è finita. E non tornerà più.

Attualmente mantiene una relazione amichevole con Franco, otto anni più giovane di lei, un coinquilino. Sono fedeli e leali, ma non sono una coppia.

S.: E Franco..., è arrivato come coinquilino e alla fine, beh, c'è un rapporto più intimo; ma forse sono anche le esigenze di ciascuno. Comunque, io non considero Franco come un partner, lo considero come amico; non lo vedo al di là di questo, lo vedo come una persona che mi sta accompagnando nella vita e io accompagno lui. E finché vivremo insieme, non me ne andrò con nessun altro".

Da tutte queste esperienze Sara ha tratto le sue conclusioni sulla vita di coppia:

S: Non tornerò a essere così tollerante; sarò un po' più intransigente su certe cose. Ma in ogni caso non escludo una relazione con qualcuno. Sono molto affezionata a Franco; gli voglio bene; abbiamo un rapporto non convenzionale. In altre parole, non c'è bisogno di sposarsi, ognuno ha la sua libertà. Come qualcosa di più parallelo, ma senza contratti. E sì, condividiamo le spese, ma ognuno ha le sue. Questa è la mia visione della coppia oggi.
T.: In altre parole, una relazione basata sull'uguaglianza, senza sottomissione.
S.: Esattamente. Oggi non vedo la coppia come possibile. Preferisco un'amicizia a un legame. Devo accettare di essere sola, altrimenti mi metto in una situazione di dipendenza. Non ho intenzione di essere sottomessa, preferisco stare da sola. Non ho intenzione di perdere la mia indipendenza per nessuno.

È comodo lasciarsi andare

Della considerazione del caso di Heidi, paziente di 54 anni con diagnosi di fibromialgia e depressione, si potrebbe trarre la conclusione che la dipendenza e l'abuso sono legati a esperienze infantili di negligenza o maltrattamento. La stessa paziente sembra alludere a questo, stabilendo una relazione tra la sua esperienza infantile di sottomissione e un modello di dipendenza e abuso che serve sia a scagionare l'abusante, sia a giustificare la propria dipendenza. Heidi spiega l'insorgere dell'abuso nella relazione di coppia in termini di forte dipendenza che ha sviluppato nei confronti di Antonio, il suo primo marito, a causa della sua mancanza di punti di riferimento interni.

T.: E come mai ha mantenuto questo tipo di relazione per così tanto tempo?
H.: Era una dipendenza, avevo una dipendenza molto forte da lui, a livello affettivo, non economico. Perché ho sempre lavorato, mi sono sempre difesa molto bene economicamente. Non ho mai dovuto chiedergli soldi, perché i soldi me li sono guadagnati.
T.: E perché avevi bisogno di lui?
H.: Beh, è qualcosa di inspiegabile: quando dipendi emotivamente da qualcuno... ci sono molti

PP 24-1.indd 86 20/06/2024 12:00:08

fattori: ti porti dietro molte cose. Nel mio caso è stata l'insicurezza con cui sono cresciuta, avendo un padre così autoritario che era la persona a cui dovevi obbedire, era un abusatore, questo era il modello che avevo. Anche mio padre o il mio ex marito provenivano da padri autoritari. Non voglio giustificarli, ma sì, quando una persona è così, ha un problema di fondo, altrimenti come si fa a comportarsi così? Le persone non nascono cattive... Quindi cosa si cerca? Beh, cerchi quel modello che ti guida, altrimenti ti perdi. Sono cresciuta con lui, ero come il suo cagnolino...

T.: Sì, "La voce del padrone"... Tu hai vissuto attraverso di lui... Sapevi cosa voleva e cosa non voleva...

H.: No, non lo sapevo. Ero molto instabile. Beh... andavo secondo lui, forse ero anche a mio agio. Inoltre, era lui che decideva tutto. In questo senso non ci avevo mai pensato, forse era anche per *comodità*. Certo, ora comincio a vedere le cose da un altro punto di vista.

T.: Potrebbe essere una comodità che deriva dal fatto che, non avendo sviluppato un proprio criterio, si prende in prestito...

H.: Questo perché non sai stare in piedi da solo, sei così insicuro che non sai stare in piedi da solo. Non è che voglio giustificare l'altra persona, non c'è nessuna giustificazione, quello che voglio dire è che è comodo e ti lasci andare e ti metti in quella situazione. Naturalmente, se quella persona è violenta, allora cosa succede? Se ne approfitta, perché deve avere qualcosa in cambio: la superiorità, tu la vedi come superiore e tu come inferiore e ti arrendi completamente. Ma poi ti rendi conto che è facile per qualcun altro guidare la tua vita, pensare per te, decidere per te, fare tutto per te. L'ho sempre detto: sono stata ragazza e madre, prima che donna. Ho imparato a essere una donna solo recentemente. Non sapevo come esserlo.

T.: Ragazza, madre... e poi cosa sei stata con lui?

H.: Niente.

T.: Quando dici donna, intendi persona o intendi...?

H.: Anche persona, naturalmente..., adulta, e poter decidere per me stessa, sapere cosa voglio, sapere come amare...

Attraverso questa relazione Heidi sperava di compensare i suoi deficit di autostima, ma ciò che ottenne fu di aumentare la sua dipendenza e di sottomettersi all'abuso.

T.: E ora che sai come è andata la storia, che cosa hai imparato da essa?

H.: Beh, ho imparato che non si possono confondere le cose, che anche se stai con una persona, questa ha la sua vita e tu hai la tua vita; e il rispetto; e a non perdere la tua dignità e a non cedere, cioè... a non cedere un giorno perché poi cedi un altro e le cose peggiorano, perché la persona abusante ha bisogno di questo, si nutre di questo. Se sei realista con te stessa, ti rendi conto se quella persona è abusiva o vuole di più da te o vuole usarti perché non ti ama. Devi imparare chi ti ama e chi no, e se quella persona ha intenzione di usarti, non ti ama affatto, ti vuole per i suoi interessi. Ebbene, ho imparato che il rispetto è fondamentale... E mai..., mai... dare o cedere alla cieca".

PP 24-1.indd 87 20/06/2024 12:00:08

Heidi trova la spiegazione di questa dipendenza sia nella sua immaturità (da bambina a madre, prima di diventare donna), sia nella posizione di sottomissione che è comoda perché gli altri decidono per te. Vede la sua attuale liberazione come il risultato di aver imparato a non cedere, a non arrendersi, a farsi rispettare, sulla base della dignità riconquistata come persona autonoma (capace di farsi carico di se stessa, che sa distinguere tra ciò che è bene per lei e ciò che non lo è).

8. Imparare dall'esperienza altrui

Quando sono coinvolti sentimenti o emozioni, è difficile pensare alle situazioni in modo oggettivo. Pertanto, nel caso della dipendenza affettiva, l'applicazione di tecniche di apprendimento vicario, cioè l'apprendimento dall'esperienza degli altri, è più che mai appropriata. Questo apprendimento può essere ottenuto da varie fonti: film, serie, letteratura, sia romanzi che libri di auto-aiuto, ma soprattutto la condivisione delle proprie esperienze con quelle d'altre persone nei gruppi di terapia.

Ma se vogliamo concentrarci sulle risorse che possono essere utilizzate individualmente dalla persona da sola, posiamo pensare alla lettura di diversi testi o alla visione di film nel contesto della terapia, anche se per ottenere il massimo beneficio è molto importante condividere l'effetto di questa esperienza con il terapeuta, ad esempio scrivendo un commento sui pensieri, sentimenti, domande, ecc. che sono emersi durante l'esercizio.

Ti do i miei occhi

A Sonia, ad esempio, paziente di 32 anni, viene suggerita la visione del film "Ti do i miei occhi" (Iciar Bollaín, 2003), in cui viene descritta una relazione di dipendenza, basata su un rapporto di asimmetria nella coppia, favorito dalla posizione dominante di lui. Nel film Antonio, il marito, non può permettere a Pilar, la moglie, di avere autonomia, ha bisogno di possederla e per possederla la frammenta. Non la distrugge, perché non l'avrebbe più, la fa simbolicamente a pezzi: "dammi i tuoi piedi, le tue gambe, le tue braccia, le tue ginocchia, i tuoi seni, le tue labbra, dammi i tuoi occhi". Un gioco erotico a cui lei acconsente perché lo interpreta come una materializzazione del suo desiderio. Tuttavia, lui non si accontenta del suo possesso simbolico; ha bisogno di distruggerla come persona per possederla. Tra la serie di umiliazioni a cui la sottopone, la più grave, anche se forse non così eclatante come quella di lasciarla nuda sul balcone verso la fine del film, è la critica alla sua attività di guida museale, la distruzione dei suoi libri di storia dell'arte, che rappresentano la sua sensibilità, tentando così di annullare la sua mente, per averla totalmente dominata.

Sonia descrive le sue impressioni dopo la visione del film, indicando gli aspetti in cui si sente identificata con la protagonista nel suo rapporto con Giovanni, il suo fidanzato: "Io, come lei, sentivo che era una brava persona, entravo in empatia con il suo passato, cercavo di capirlo e di accettarlo, anche con le sue ombre". Poi riasume nel seguente elenco, che porta in terapia per discuterne con il suo terapeuta, "le cose che sono capitate anche a me come alla protagonista del film":

- Invece di chiedermi come sto, i suoi messaggi erano "cosa stai facendo, dove sei?" Controllandomi.-

PP 24-1.indd 88 20/06/2024 12:00:08

- Usando frasi come: “sei mia, dimmi che sei mia, il tuo sesso è mio, la tua bocca...”. Tutto. Insistendo molto. Ho passato quasi un anno a rifiutarmi di dirgli queste frasi. L'ultimo mese, quando mi ha promesso che tutto sarebbe cambiato, ho finito per accettarlo e gli ho detto che ero sua. Anche se, d'altra parte, non stava accadendo.
- Non potevo essere me stessa perché lui ridicolizzava o disprezzava tutto, squalificando sempre le mie opinioni.
- La protagonista dimenticava tutte le cose brutte e finiva per dare per scontato che lui fosse davvero una brava persona e volesse cambiare. Io ho finito per dimenticare completamente tutto ciò che era malsano e ho finito anche per prendere le distanze dalle opinioni dei miei amici, perché le giustificavo dicendo che non lo conoscevano davvero.
- Il mio stato d’animo dipendeva da lui; aspettavo sempre di vedere come stava per poter stare bene o male anch’io.
- Ho finito per essere assorbita o restare "chiusa" nel suo mondo. Mi sentivo vuota.
- A volte avevo "paura" perché non sapevo quali sarebbero stati i suoi commenti.
- Stavo pensando di lasciare la mia vita qui per adattarmi al suo stile di vita e andarmene con lui.

Nove settimane e mezzo

Il film "Nove settimane e mezzo" è ispirato all'omonimo libro autobiografico di una giovane dirigente di una grande azienda di New York, pubblicato nel 1978 con lo pseudonimo di Elizabeth McNeil. Otto anni dopo Adrian Lyne (1986) lo portò sul grande schermo, dove divenne un grande successo nella categoria dei film erotici.

Elizabeth è una donna divorziata e indipendente che lavora come gallerista. Da tempo non ha una relazione stabile. Per caso incontra John, un uomo misterioso che scatenerà tutta la sua sensualità e passione. John è un agente di borsa benestante che, nel suo stato di scapolo, è alla ricerca di nuove avventure sessuali. I due riempiono il vuoto delle loro vite con un'ardente storia d'amore. Elizabeth è la parte sottomessa e John non scherza, fin dall'inizio mette in chiaro che ha le sue regole e che lei deve seguirle alla lettera, rendendola una docile schiava che a ogni nuovo incontro soddisfa richieste erotiche e sessuali diverse: "Ascolta, tra noi è così. Finché starai con me, farai quello che ti dico".

La trama consiste in una serie di scene raccontate da Elizabeth, che Lyne ricostruisce cinematograficamente dal romanzo, ma accuratamente decaffeinate da qualsiasi componente abusiva, umiliante o lesiva. L'unica esperienza correttiva è espressa da Elizabeth attraverso il pianto, che non sa da dove provenga, né può controllare. Già nelle ultime pagine del libro Elizabeth scrive:

> Non sapevo cosa stesse succedendo. Sapevo solo che non riuscivo a smettere di piangere. Quando, alle sei di sera, piangevo ancora, mi portò in ospedale; mi diedero dei sedativi e il pianto cessò dopo un po'. Il giorno dopo ho iniziato un trattamento che è durato diversi mesi....

Le parole di Elizabeth nel suo racconto sono eloquenti:

PP 24-1.indd 89 20/06/2024 12:00:09

> Il mio corpo non aveva nulla a che fare con me. Era un'esca, da usare in qualsiasi modo lui decidesse, per eccitarci entrambi. Niente e nessuno mi aveva preparato. Anni fa avevo letto "Storia di O", incuriosita all'inizio, inorridita dopo poche pagine e disgustata molto prima della fine... Qualsiasi cosa, fammela; se mi vuoi, prendimi; se te la senti, uccidimi, se ti fa piacere... Sono passati due mesi da quando ho perso il controllo. Non ho bisogno di controllare, fa tutto lui, farà tutto lui finché mi ucciderà... Non può, non mi ucciderà, siamo entrambi troppo egoisti per farlo... E ricorda ogni momento: se mi uccidi, dovrai trovare un'altra, ed è facile trovare una donna come me?
>
> .

Il film "Nove settimane e mezzo" ci permette di analizzare i meccanismi che caratterizzano una relazione abusiva perversa. Una relazione di brutale violenza psicologica esercitata apparentemente con un guanto bianco che non lascia tracce, in una certa misura invisibile all'ambiente – anche alla vittima – e quindi ancora più dannosa.

> È così che è successo, passo dopo passo. E, mentre ci vedevamo una sera sì e una no, mentre ogni nuova esperienza era di per sé poco spettacolare, mentre lui faceva l'amore molto bene, mentre io ero presto pazza di lui, soprattutto fisicamente, si scoprì che ero coinvolta, nel giro di un paio di settimane, in una relazione che le persone che conosco avrebbero giudicato patologica. Un potere nuovo e consapevole: una vulnerabilità perversa in quanto abbandono totale. Non mi è mai venuto in mente di etichettarla come patologica. Non ne ho mai parlato con nessuno....

In questo caso, riportiamo i commenti di Gloria, paziente di 34 anni. Solo pochi mesi fa ha chiuso una lunga e burrascosa relazione con Alfonso a cui era molto legata. Ora ha iniziato una nuova relazione con Daniele in cui è di nuovo evidente una dinamica di dominio e sottomissione, motivo per cui le viene chiesto di riflettere sul film "Nove settimane e mezzo". Queste sono le sue conclusioni.

- Ho già visto il film. È incredibile come la mia percezione sia cambiata dalla prima volta che l'ho visto.... Ora capisco molto meglio il tipo di relazione che hanno perché mi sono identificata in molti modi:
- Quando si incontrano per la prima volta, lui le chiede se può bendarla. Lei risponde: "E se non lo facessi? Lui dice: "Se vuoi, posso andarmene". Questa scena mi ha ricordato il nostro ultimo incontro sessuale: lui mi ha fatto bendare e io, nonostante non volessi farlo, ho accettato perché avevo paura che se non l'avessi fatto si sarebbe arrabbiato e se ne sarebbe andato. Ha sempre minacciato di andarsene. E lo ha fatto diverse volte, ogni volta la paura che se ne andasse era maggiore.
- D'altra parte, questa scena mi ricorda i nostri rapporti sessuali e, nonostante nelle ultime occasioni abbia accettato di fare cose che non mi piacevano, mi manca molto. Mi eccitava così tanto e non posso fare a meno di pensare che vorrei provare di nuovo quello che ho provato con lui. Ho sentimenti contrastanti... Ho pianto per un bel po' dopo aver visto questa scena.

PP 24-1.indd 90 20/06/2024 12:00:09

- Lui le dà un orologio e le chiede di guardarlo ogni giorno alle 12 e di pensare a lui. Mi ricorda diverse situazioni con Daniele. La prima è stata quando è partito per un viaggio di cinque giorni e mi ha regalato un cioccolatino per ogni giorno in cui non ci vedevamo, e io dovevo mandargli una foto di ogni volta che lo mangiavo. All'epoca la vedevo come una cosa romantica e forse, se non si fosse sviluppata come poi è successo, o se non avessi avuto altri comportamenti di controllo, lo sarebbe stata. Ma ora, visto in prospettiva, mi sembra un modo per controllarmi, per farmi pensare a lui ogni giorno. Ma all'epoca non ero in grado di identificarlo.
- In seguito, sono successe altre cose in cui ho avuto la sensazione che lui volesse esercitare questo controllo su di me. A dicembre mi ha proposto un gioco, dopo che ci eravamo lasciati diverse volte, non ci eravamo visti né parlati per tre settimane. Mi disse che avrebbe fatto delle chiamate a vuoto durante la giornata, durante le quali io avrei fatto degli esercizi per prepararmi al rapporto sessuale che avremmo avuto quando ci saremmo visti. E così è successo.
- Il gioco della seduzione all'inizio è molto evidente, qui mi sento completamente identificata, anche se con armi diverse, perché nel mio caso non si trattava di regali o cose materiali, ma di canzoni, cartoline, poesie, ecc.
- Lei lo invita ad andare a una festa per incontrare i suoi amici. Lui le dice che non vuole conoscere nessuno, vuole solo stare con lei. Questo è esattamente quello che è successo a me. È stato così anche nella mia relazione con Daniele, lui voleva fare tutto e credo che avesse bisogno di sentire che era lui a comandare e che le cose si facevano a modo suo.
- Lei rimane da sola a casa sua e fruga tra le sue cose. A quel punto lui la chiama e le chiede se ha aperto i suoi armadi, lei risponde di sì e lui si arrabbia; finiscono per risolvere la questione con il sesso. Sembra che lui le legga nel pensiero quando la chiama, proprio mentre lei sta frugando tra le sue cose. Anche in questo caso posso dire la mia, anche se in altre situazioni di tipo diverso. Ma ho persino smesso di pensare ad alcune cose per paura che lui indovinasse quello che stavo pensando.
- Lui le chiede di camminare a quattro zampe. Lei si rifiuta e finisce per piangere. La differenza è che quando Daniele me l'ha chiesto, non solo ho accettato, ma non mi sono rifiutata, non mi è nemmeno passato per la testa di farlo, e mi sono divertita.
- Un'altra differenza è che lei si ribella a ciò che lui le ordina di fare e non le piace. Io mi ribellavo raramente, avevo paura che lui si arrabbiasse e finisse per andarsene.
- Alla fine, lei gli dice: "mi stai distruggendo e non ne posso più". Nel mio ultimo messaggio gli ho detto che lo amavo molto, ma che ero esausta e triste e che non ce la facevo più. Ho capito che lui la tratta come un oggetto, cosa che sento anche ora quando penso alla mia relazione con Daniele, anche se quando stavo con lui non lo vedevo, o non volevo vederlo.
- Il ruolo di dominazione/sottomissione della loro relazione esisteva anche nella nostra. Come nel film, la nostra non era una relazione equilibrata, lui era in una posizione di superiorità e io ero sempre in una posizione di inferiorità.
- In generale, lei finisce per sentirsi dipendente da lui, e io sento ancora questa dipendenza da Daniele, anche se non stiamo insieme da un mese e non sappiamo nulla l'uno dell'altra.

PP 24-1.indd 91 20/06/2024 12:00:09

9. (Ri)costruire la stima ontologica

In scritti precedenti (Villegas 2015, 2023) abbiamo sviluppato il tema della stima di sé, intesa come stima ontologica, contrapponendola alla stima narcisistica. Non ripeteremo qui quanto esposto in essi. Cercheremo semplicemente di evidenziare il significato del lavoro terapeutico con la stima ontologica, attraverso un caso, quello di Irene, in cui appare evidente la difficoltà di passare da una stima meritocratica, basata sul riconoscimento degli altri, terreno fertile per la dipendenza affettiva, a una stima ontologica, libera da condizionamenti, sulla base del semplice fatto di esistere.

Voglio solo che tu mi ami

Alla fine del primo anno di terapia, Irene cerca di riassumere il suo processo in questo testo, che viene presentato qui in forma molto breve:

> La mia infanzia si è svolta in un ambiente molto autoritario, mio padre era molto severo e critico con le sue due figlie... Sono cresciuta in un ambiente in cui non c'era affetto da condividere, e io e mia sorella gareggiavamo attraverso il merito per racimolare un po' di quell'affetto che non arrivava mai... Ho imparato fin da piccola che "quanto fai, tanto vali"; l'ho segnato a fuoco.
> Per molto tempo non mi sono sentita amata dalla mia famiglia e ho preso le distanze da loro. La terapia mi ha aiutato a capire che mancavo di autostima ontologica e che questo mi ha portato a una relazione di dipendenza. Mi ha anche aiutato a capire che il mio funzionamento esacerbato dalla meritocrazia è qualcosa che mio padre mi ha insegnato molto bene.

La sua storia relazionale inizia a 17 anni con un primo fidanzato che finisce a 19 anni, perché si innamora di un collega di lavoro, che finisce anche male perchè lui è violento.

> Dopo quella brutta esperienza, mi sono sentita un po' sola e ho accettato di stare con uomini che non mi amavano e ho concesso loro del sesso per cercare di conquistarli; un grosso errore perché più lunga era la lista delle conquiste, più mi sentivo vuota e triste.
> Anche sul piano sessuale c'è molto da dire, visto che dai 19 ai 23 anni sono state quasi tutte relazioni molto spiacevoli, perché non imponevo condizioni o rispetto e gli uomini vedevano in me una ragazza carina con cui potevano fare quello che non potevano fare a casa. Così si è creato un altro costrutto nella mia mente: "il sesso è sgradevole e serve solo per avere un uomo intorno, non per godere".
> A livello affettivo la mia vita era un disastro. Attraverso la terapia ho imparato che tutte queste relazioni invalidanti, così come il mio matrimonio, sono avvenute a causa della mia mancanza di autostima ontologica, e perché non mi è stato insegnato a credere in me stessa. Grazie alla terapia ho imparato che non devo regolarmi sul merito, non valgo di più perché ho più meriti, né perché ho più soldi, né più beni... valgo semplicemente perché sono io, perché sono nata, perché sono una persona unica e preziosa".

PP 24-1.indd 92 20/06/2024 12:00:09

All'età di 22 anni conosce Mauro, che diventerà suo marito, "un ragazzo intraprendente e autonomo, che mi sembrava un esempio di come dovrebbe essere la coppia ideale". Si sposarono l'anno successivo e avviarono un'attività, che però è andata male.

> Eravamo in difficoltà economiche e lui sfogava tutta la sua frustrazione nei fine settimana assumendo cocaina e facendomi fare sessioni di sesso violento, mentre io mi chiudevo in bagno e dormivo lì finché la sua ansia sessuale non finiva. Questa fase è durata due anni, poi gli è venuta l'idea di frequentare i club per scambisti, anche questa mescolata all'uso di cocaina. Non potevo sopportare di fare sesso con altri uomini senza alcun piacere; finivo sempre per fare loro una fellatio per farmi lasciare in pace.

Nel corso degli anni l'attività prosperò, ma quello fu l'inizio della fine. Con il denaro sufficiente per acquistare grandi quantità di cocaina, Mauro iniziò a uscire da solo, andando via per tre, quattro o anche cinque giorni senza preavviso e spendendo quanto le sue carte di credito gli consentivano in droga e prostitute.

> Nonostante ciò, cercavo di renderlo felice per evitare che si arrabbiasse, ma succedeva comunque molto spesso. Davo la colpa alla droga e avevo idealizzato un Mauro che non esisteva.

Questa situazione durò per altri tre anni. Nelle vacanze estive Mauro cominciò a portare a casa amici che facevano uso di droghe e a fare feste che duravano quattro giorni, alcol, droga... Alla fine, dovette fare le valigie e andarsene di casa. Alcuni mesi dopo la separazione, quando il disorientamento, il senso di colpa e l'alcol occupavano la sua mente e il suo tempo, Irene iniziò la terapia.

> Ricordo molto bene che le prime sedute furono dedicate esclusivamente a Mauro; non riuscivo a parlare di nient'altro che del grande errore che avevo fatto separandomi e che la vita senza di lui non aveva senso; di come sarebbero andate le cose se avesse smesso di drogarsi; piangevo inconsolabilmente.
> Man mano che le sedute procedevano mi sono calmata e ricordo che c'erano domande a cui non ero in grado di rispondere perché non avevo identità; nel momento in cui mi sono separata, sono scomparsa, non esistevo più. Non potevo rispondere a domande semplici come: cosa vorresti fare nella tua vita, quali sono i tuoi progetti per il futuro, cosa ti piacce? Non potevo rispondere perché le risposte sarebbero state i progetti o i gusti di Mauro... Con queste domande ho capito che ero completamente scomparsa e abbiamo iniziato a lavorare sulla mia ricostruzione dalle fondamenta.
> Prima della terapia non ero importante, ciò che era veramente importante per me erano i desideri del mio partner, compiacerlo in tutto e fare miei i suoi pensieri... Questo modo di regolarmi per 16 anni mi ha fatto scomparire.
> Un'altra cosa fondamentale e per me all'epoca assolutamente impossibile da raggiungere era riuscire a sopportare la tristezza e a entrare in contatto con le mie emozioni. La mia

PP 24-1.indd 93 20/06/2024 12:00:09

> psicologa mi costrinse a resistere e a dimostrare che non sarei morta per aver pianto o essere stata triste e che questo mi avrebbe permesso di connettermi con me stessa in un modo che non avevo mai sperimentato prima. In breve, quando la mia terapeuta mi ha incontrato poco più di un anno fa, ha conosciuto una persona che parlava per bocca del suo ex marito.
> Ora posso essere sicura che quando mi viene fatta una domanda rispondo quello che penso. Ora sono in grado di affrontare le situazioni da sola, sono in grado di piangere e di connettermi con me stessa e di capire che la tristezza fa parte di noi stessi, proprio come la rabbia o la gioia. Ora non fuggo dai miei sentimenti... Chi non capisce la dipendenza affettiva penserà che sto esagerando, ma ora faccio cose normali che non ero in grado di fare, come stare a casa nel fine settimana a leggere, guardare la TV, prendermi cura del mio cane o semplicemente riposare... Posso dire che sono sulla strada giusta e devo tutto alla mia terapia, al tempo che passa a mio favore e alla mia forza di volontà.

10. Liberarsi in maniera efficace

Ci sono due modi per liberarsi dalla relazione di dipendenza, ricostruendo la relazione su nuove basi o abbandonandola definitivamente. La prima opzione richiede innanzitutto un processo personale di assunzione di responsabilità per la propria vita e di impegno per una regolazione autonoma. Queste posizioni introdurranno importanti cambiamenti nella struttura della relazione. Può essere possibile solo dopo un processo di riconciliazione, in cui il perdono giocherà un ruolo fondamentale, non nel senso di scagionare o dimenticare le lamentele, se ci sono state, ma nel perdono del debito, per rendere possibile l'emergere o la continuità trasformata dell'amore.

La seconda opzione comporta una rottura radicale della relazione, poiché non è possibile né desiderabile contemplare la continuazione della relazione, a volte dopo che è stata presentata denuncia. Questa seconda opzione richiede anche un lavoro significativo per raggiungere una maggiore autonomia personale. Ma allo stesso tempo richiede il superamento di un processo di lutto per la morte delle idealizzazioni, per la scomparsa delle aspettative fantastiche proiettate sulla relazione, per la rinuncia o, se vogliamo, l'accettazione della sconfitta nei giochi relazionali in cui eravamo rimasti intrappolati. La resistenza a questo processo di lutto può diventare causa di un intrappolamento insormontabile.

Smettere di essere "io", per essere me stessa...

Alla fine del suo percorso terapeutico, Claudia scrive un riassunto del suo processo di rottura come segue:

> Questi ultimi mesi, e soprattutto quest'ultimo, sono stati molto intensi. Poco più di un mese fa, il percorso che avevo intenzione di seguire nella vita è stato interrotto, a seguito della mia separazione da Raul. Ma in mezzo a tutto questo dramma, è successo qualcosa di molto bello per me, ho fatto un "clic". Mi sento come se all'improvviso tutti i pezzi del puzzle più difficile che abbia mai cercato di assemblare si fossero uniti in una volta sola con questa separazione, il puzzle della mia vita.... Questo mi ha permesso

PP 24-1.indd 94 20/06/2024 12:00:09

di avventurarmi a cambiare diversi aspetti della mia vita che fino a quel momento mi erano serviti come "strategia" per (sopra)vivere, ma che non mi permettevano di essere autonoma e generavano in me una terribile ansia. Con queste parole intendo consolidare questi cambiamenti e darmi la forza di continuare a camminare in questa direzione e, soprattutto, di non tornare indietro.

È difficile cogliere qui questo processo, ma ci proverò. Nessuno mi ha mai amato per il solo fatto di esistere, di essere me... Se la mia famiglia (madre e padre) non lo ha mai fatto, come potrebbero farlo gli altri? Non spetta a loro offrirmi questo tipo di amore. Ho capito che le relazioni di amicizia, di amore, di lavoro sono uno scambio, in cui si dà in cambio di ricevere.

Le relazioni devono essere equilibrate, noi "datori" ci stanchiamo di un'energia che scorre in un'unica direzione... Io sono responsabile di essere stata un "datore" per niente, che può essere molto comodo per chi mi circonda ma, lungi da ciò che intendevo, con risultato pari a zero. A nessuno piace una persona sottomessa e io sono stata una sottomessa senza filtro. Ho creduto a lungo che, accontentando gli altri, avrei raggiunto la più vera delle amicizie, il più profondo degli amori....

Non è stato così. Quando ho smesso di guardare con i miei occhi per guardare con gli occhi dell'altro, l'unica cosa che ho ottenuto è stata quella di spegnere la mia luce e di nascondermi nell'ombra di ciò che non avrei mai voluto essere. Ho incominciato a regolarmi per paura, una paura di non piacere all'altro, una paura che mi impediva di essere me stessa. In questo contesto non c'è spazio per la spontaneità e, cosa peggiore, non c'è modo di godere di ciò che si fa....

Allora si entra in conflitto con se stessi perché non si sta facendo quello che si vuole fare, si sta investendo la propria energia per offrire all'altro quello che non si è offerto nemmeno a se stessi... e l'energia si consuma, ci si sente stanchi e non si capisce perché. Ma, dopo aver dato, non ti senti nemmeno in armonia con te stessa... c'era solo rumore e disagio nella mia testa e, per di più, non soddisfacevo l'altra persona... Non voglio questo, non voglio più essere una prostituta affettiva.

Negli ultimi mesi è sorto in me il bisogno di ribellarmi a ciò che non mi piace. Che strana sensazione..., dire improvvisamente "questo non lo voglio", "mi dispiace, ma questo dubbio non mi corrisponde", "questa lettera non la voglio, te la rimando"...

Voglio poter continuare a dire "no" quando qualcosa non mi interessa, voglio amare le persone senza smettere di amare me stessa. Voglio rompere con il desiderio di piacere a tutti (ho imparato che non posso e, inoltre, non mi interessa più). Voglio ricordarmi ogni giorno che sono in grado di realizzare qualsiasi cosa mi proponga; voglio avere fiducia in me stessa.

Vorrei piacere a chi mi piace, ma se devo rinunciare a essere "me stessa", preferisco perdere quelle persone e andare per la mia strada. Voglio fare un patto con la mia spontaneità, voglio che faccia parte di me ogni giorno, voglio che sia la protagonista della mia vita.

E in amore.... qui devo davvero continuare a lavorare sodo... Per il momento apro il mio cuore nell'umiltà di accettare la mia fragilità in questo campo. Sono pronta a superare la più grande dipendenza di cui ho sofferto nella mia vita... l'attaccamento.

PP 24-1.indd 95 20/06/2024 12:00:09

> Ho imparato a sapere cosa voglio e, soprattutto, cosa non voglio solo chiedendomelo, la risposta è sempre stata in me, dovevo solo ascoltarmi ed essere ragionevole con me stessa. Ho imparato a dire "no" quando non mi interessa qualcosa.
> Sono diventata una persona molto più vera e autentica, compiacendo molto meno gli altri in cambio di un maggior gradimento di me stessa. Questo mi ha portato a lasciare delle persone lungo la strada, ma mi ha anche dato l'opportunità di sapere chi fa veramente parte della mia vita... Collegato tra ciò che penso e ciò che sento e cercando di raddrizzarmi nell'esecuzione per raggiungere i miei obiettivi. Con una lunga strada da percorrere, pur apprezzando ciò che ho fatto".

Intrappolati nell'amore

La considerazione del fenomeno della dipendenza affettiva nel contesto delle relazioni interpersonali, in particolare nelle coppie, ci permette di distinguerlo del disturbo dipendente di personalità (DDP) che il DSM-IV inquadrava chiaramente come condizione psicopatologica e la descriveva statisticamente come tra le síndromi di personalità piu frequenti (Mancini e Mancini, 2021). Bornstein (2012) la descrive come un bisogno eccesivo di affidarsi agli altri per ottenere supporto, guida, protezione e accudiemnto. Infatti, secondo Beck e Freeman (1990) la credenza tipica di questo disturbo è: "posso funzionare solo con l'aiuto di qualcuno competente" o "per sopravviere ho bisogno degli altri, specialmente di qualcuno più forte".

Sebbene alcuni autori, come Castelló (2006), abbiano proposto di equiparare la dipendenza affettiva a un disturbo di personalità e di includerla nell'elenco del DSM, è chiaro che va distinta da questo, fondamentalmente per la sua natura contestuale, cioè perché è necessariamente inscritta nelle dinamiche di una relazione affettiva, principalmente una relazione di coppia, sebbene possa verificarsi anche nelle relazioni filiali o parentali, o persino nei rapporti di amicizia (Villegas, 2023). La posta in gioco in una relazione di dipendenza affettiva non è la capacità di autogestione, che a volte è molto efficace in diversi aspetti della vita professionale e quotidiana, ma il bisogno di essere riconosciuti e convalidati come soggetti degni o meritevoli di amore (Pugliese et al., 2023).

Per alcune persone l'esperienza dell'innamoramento predispone a un certo ammorbidimento delle proprie strutture o confini identitari, per cui si avvicinano alla relazione amorosa con un atteggiamento accomodante o di auto-eliminazione, al punto da scambiare la posizione sottomessa o dipendente per una dimostrazione o una prova di vero amore. Come Griselda, la pastorella della fiaba di Bocaccio, si innamorano della propria capacità di donarsi, così che, sebbene in altri ambiti della vita possano essere o mostrarsi totalmente indipendenti, o essere convinte di esserlo prima di innamorarsi, una volta sciolte nell'amore, diventano innamorate di se stesse. Intrappolate nell'amore, innamorate della propria capacità di amare, si sentono incapaci di recuperare o essere se stesse come persone, poiché, a causa della loro concezione romantica dell'amore o perché si sono di fatto annullate in una relazione di dipendenza, non sanno più come vivere al di fuori di essa, per quanto distruttiva possa essere.

Non preoccuparti tanto di me

Silvia si presenta in terapia chiedendo indicazioni per l'ansia e la tristezza causate dalla

PP 24-1.indd 96 20/06/2024 12:00:09

relazione con il partner. Man mano che il dialogo con il terapeuta si sviluppa, diventa chiaro che le aspettative di Silvia nei confronti di Mauro, il suo partner, non sono solo irrealistiche, ma anche contraddittorie. Rendendo le sue aspettative un po' più concrete, si accorge che ciò che si aspetta dal partner è più attenzione e affetto, in cambio di tutto ciò che crede di dare e non riceve...

S.: Ma penso che questo mi succederebbe con questa e con qualsiasi altra coppia. Quindi è un mio problema, diciamo.
T.: Esattamente, molto bene, ne sai già molto. Sai che è un tuo problema (S.: sì). Quindi vale la pena di riflettere sul significato di questa concezione che tu hai del dare.
S.: Beh, credo di dare semplicemente tutto.
T.: E cosa succederebbe se non dessi così tanto, se ne tenessi un po' per te?
S.: Con il mio partner, per esempio, ne abbiamo già parlato più di una volta e lui mi dice sempre: "amami, ma non preoccuparti tanto di me". Vale a dire che spesso mi trovo in questa situazione, che preoccupandomi tanto cado in una serie di domande ripetitive: lo infastidisco, gli do peso. Diventa un circolo vizioso. Ci siamo anche lasciati l'estate precedente, perché ero insopportabile.... Ma ora sto con lui e voglio stare con lui.
T.: È come se tu avessi la concezione di esistere solo nella donazione all'altro, come se non fossi un unico essere, ma due in uno, come se vivessi in uno specchio,
S.: sperando...
T.: sperando che lo specchio mi restituisca la mia essenza, ma un'essenza che non è in me, ma è in quella relazione.
S.: Beh, forse è così. Perché interiormente dipendo ancora da lui; perché è vero: la mia vita in questo momento senza di lui sarebbe totalmente oscurata; in parte è normale perché c'è un legame; ma d'altra parte è malsano, perché in fondo siamo tutti soli.
T.: E cosa pensi che lo renda malsano?
S.: La causa è un mio deficit, naturalmente.
T.: Quale?
S.: Di autostima, perché sembra che non mi voglia bene, che abbia bisogno dell'altra persona. Una mancanza di identità: chi sono io?

L'aspetto positivo delle crisi in cui si è creata una relazione di dipendenza è che è un'occasione per imparare a valorizzare e sviluppare pienamente la propria autonomia dentro e fuori le mura della relazione.

Ma una volta superati i rapporti di dipendenza nella relazione di coppia in terapia si aprono ottime possibilità per ripristinare o costruire il nucleo più ontologico della persona, come la fenice che risorge dalle ceneri. Come diceva un paziente citato da Canevaro (1999): "Sono stato curato, perché, sa, dottore, l'amore è una malattia. Quando si ama non si è nessuno e l'altra persona è l'unica cosa che conta. Ma quando capisci che non puoi riempire la vita di nessun'altra persona, te ne fai una ragione".

Amare, quindi, è un'arte che richiede, tra l'altro, di sviluppare una reale conoscenza e scambio di sé e dell'altro, rispettando e accettando le reciproche differenze, senza cercare di cambiarle. Stabilire nella relazione coordinate di simmetria che non siano basate sull'antagonismo, ma sulla

PP 24-1.indd 97 20/06/2024 12:00:09

collaborazione, comprendendo che la costruzione della coppia si basa sulla capacità di ciascuna delle colonne che la permettono di autosostenersi. Accrescere l'autostima ed esprimere pubblicamente l'apprezzamento e la valorizzazione dell'altro, evitando critiche distruttive ed espressioni sprezzanti.

Capire che l'amore è fatto di attenzioni, protezione e cure reciproche, che è una fiamma fatta di erotismo, passione e manifestazioni d'affetto, e che ha bisogno di essere costantemente alimentata per non spegnersi. E tutto questo senza bruciarsi!

Riassunto

Parole chiave:dipendenza affettiva, abuso, coppia, autonomia, terapia

La dipendenza affettiva è uno dei motivi più frequenti di richiesta terapeutica. Questo articolo propone dieci compiti specifici per lavorare sul problema della dipendenza affettiva in terapia, nel tentativo di affrontare le distorsioni cognitive ed emotive che possono essere rilevate nel discorso dei pazienti. A tal fine, vengono riportate e analizzate numerose testimonianze personali trascritte testualmente da sedute di terapia individuale o di gruppo.

SPECIFIC TASKS FOR AFFECTIVE DEPENDENCY THERAPY

Abstract

Keywords: affective dependency, abuse, couple, autonomy, therapy

Affective dependency is one of the most frequent reasons for seeking therapy. This article proposes ten specific tasks to work on the problem of affective dependency in therapy, in an attempt to address the cognitive and emotional distortions that can be detected in patients' discourse. To this end, numerous personal testimonies transcribed verbatim from individual or group therapy sessions are reported and analyzed.

Bibliografia

Beck, A. T., & Freeman, A. M. (1990). *Cognitive therapy of personality disorders.* New York: Guilford Press.

Bornstein, R. F. (2012). Dependent personality disorder. In T.A. Widiger. *Oxford handbook of personality disorders*. New York: Oxford University Press.

Canevaro, A. (1999). Nec sine te, nec tecum vivere possum. In M. Andolfi, *La crisi della coppia. Una prospettiva sistemico-relazionale*. Milano: Rafaello Cortina.

Castelló, J. (2006). *Dependencia emocional. Características y tratamiento.* Madrid: Alianza.

Mancini, A., Mancini, F. (2021). Il ruolo degli scopi nei disturbi di personalità. In Claudia Perdighe, Andrea Gragnani (a cura di). *Psicoterapia cognitiva. Comprendere e curare i disturbi mentali*. Raffaello Cortina, Milano, pp. 833-874.

McNeill, E. (1978), *Nove settimane e 1/2.* Milano: Silvio Berlusconi Editore.

Palau, M. (2003). Luz de Gas, historia de un secuestro emocional. *Revista de Psicoterapia, 54/55,* 103-121.

Pugliese, E., Saliani, A. M., Mosca, O., Maricchiolo, F., & Mancini, F. (2023). When the War Is in Your Room: A Cognitive Model of Pathological Affective Dependence (PAD) and Intimate Partner Violence (IPV). *Sustainability*, *15*(2), 1624. https://doi.org/10.3390/su15021624.

Selva, M. (2004). La prevenció necessària. *Perspectiva escolar*, *288,* 17-20.

Villegas, M. (2017). *Diventare una persona autonoma.* Milano: Rafaello Cortina.

Villegas, M. (2022). *Atrapados en el espejo. El narcisismo y sus modalidades*. Barcelona: Herder.

PP 24-1.indd 98 20/06/2024 12:00:09

Villegas, M. (2023). *Atrapados en el amor. La dependencia afectiva.* Barcelona: Herder.
Villegas, M. y Mallor, P. (2015). Estima ontológica, estima narcisista. *Revista de Psicoterapia, 100*, pp.3-44.

Filmografia

Bollaín, I. (2003). *Te doy mis ojos.* La Iguana Alta Films. Ti Do I Miei Occhi (Netflix).
Cukor, G. (1944). *Gaslight*. Film, Metro-Golden-Mayer (Netflix).
Lyne, A. (1986). *Nine 1/2 weeks*. Film, Metro-Golden-Mayer (Netflix).

Manuel Villegas Besora
Università di Barcellona

Corrispondenza
Manuel Villegas Besora
E-mail: manuelvillegasbesora@gmail.com

PP 24-1.indd 99 20/06/2024 12:00:09