

“Fugit in vincit amor”

In amor vince chi fugge

Soffrire per amore: dalle normali paure alle pericolose angosce autodistruttive

di Andrea Cirelli

Normali paure, sì! In realtà, se non si vive un minimo di turbamento, di timore che il partner possa andarsene, o se non si arriva a paragonarne il bisogno all'aria che si respira... **allora non è amore!** Escludendo il tenero e dignitoso sentimento in terza età avanzata, amore, in un rapporto di coppia, è sinonimo di passione, il cui termine ha una radice etimologica molto chiara: dal greco, *pathos*, che significa soffrire, patire.

A volte la letteratura ha definito come follia questo sentimento che spaventa, molto spesso, sia chi lo sta vivendo che chi osserva la persona amica, innamorata, ormai così confusa e sconvolta, da non essere più capace di seguire consigli ragionevoli, volti al suo bene. Allo stesso tempo, nonostante le paure e le sofferenze, come scrive E. Tribulato: «...questa è una malattia da cui pochi vorrebbero guarire».

Una domanda fondamentale, alla quale è interessante rispondere, è la seguente: «Quando, in psicologia, un sentimento così scioccante arriva a

trasformarsi da emozione positiva e sana, in un sintomo, in una patologia da curare?».

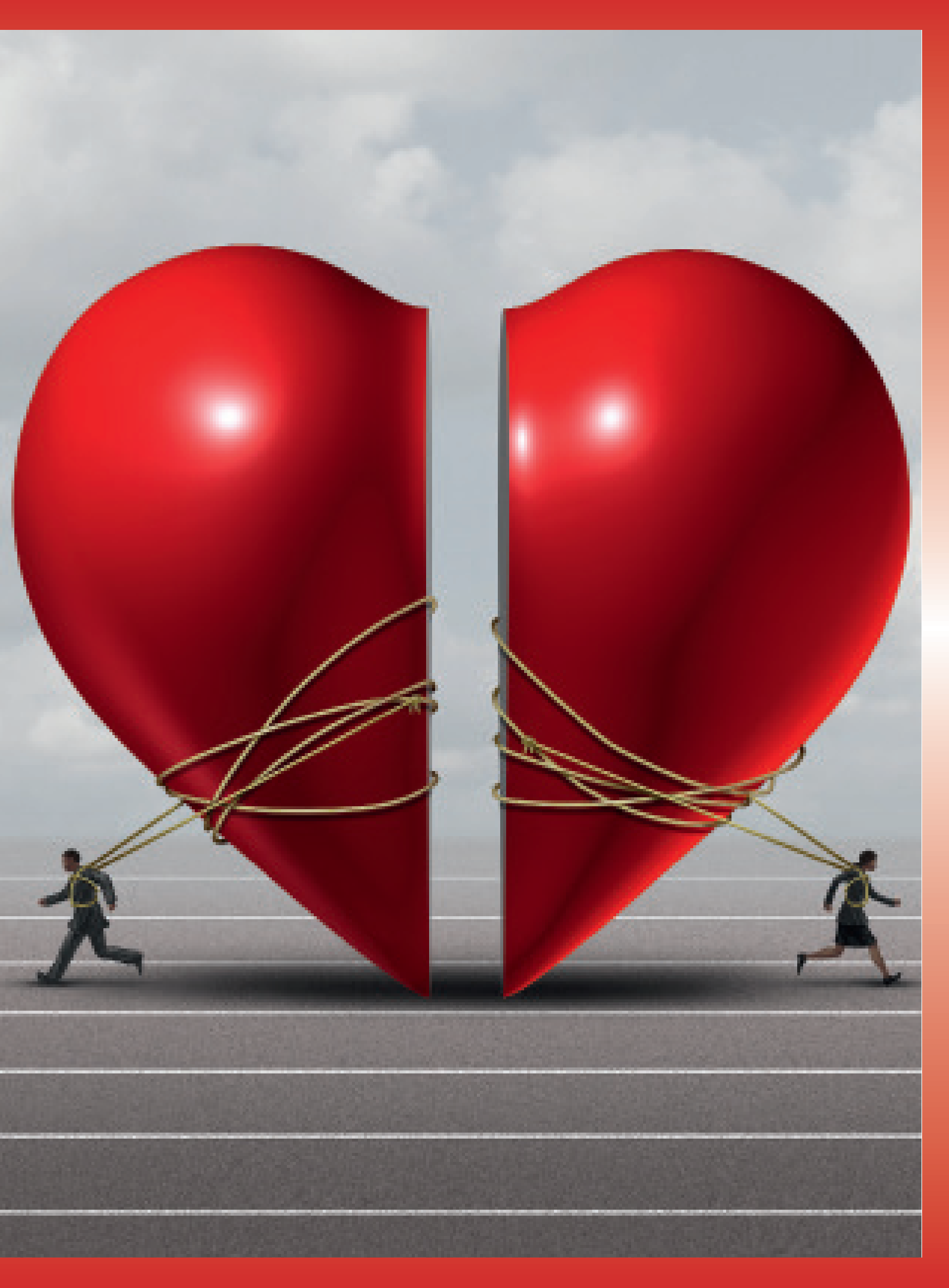
Per la psicologia delle emozioni (Psicologia Analogica), un problema è sempre quantitativo e soggettivo, infatti, uno dei suoi presupposti afferma: «**Si soffre quanto necessitiamo**». In funzione di quanta sofferenza un individuo ha vissuto nei primi anni di vita, ricercherà, oggi, proporzionalmente ad allora, lo stesso disagio nei rapporti sentimentali-affettivi. In altri termini, se durante l'infanzia il bisogno di popolate di latte e di coccole è stato 10, ma ne sono arrivate invece sempre e solo 2, ecco che la sofferenza sarà stata di valore 8 (esigenza 10 - appagamento 2 = turbamento 8).

Lo stomaco emozionale di questo individuo sarà così strutturato, di questa capienza, e avrà bisogno, nella vita, di essere “riempito” di una sofferenza di quello stesso valore (coefficiente 8) e avrà bisogno di un partner che lo faccia soffrire esattamente come da piccolo, dandogli attenzioni al 20% quando ne avrebbe bisogno al 100%. Se questo individuo vorrà essere consapevole delle sue emozioni, delle sue relazioni e quindi gestirle, **dovrà evitare di**

colpevolizzare chi gli si nega, chi gli procura sofferenza nei rapporti sentimentali, perché proprio quest'ultimo sta facendo il suo gioco emotivo. In altri termini, il soggetto ha bisogno proprio di quell'energia per tenere “riempito” il suo stomaco emozionale.

Differenze basilari. Ora risulterà molto più chiaro capire perché, ad esempio, l'attesa dell'amato per qualcuno è definibile come trepidazione e desiderio, mentre per altri è fonte di emotività in eccesso, ansia, fino ad arrivare, in certi casi, a un'angoscia autodistruttiva.

Può accadere a qualsiasi soggetto “innamorato” di vivere sporadicamente una crisi di angoscia che non influisce in modo significativo sulle altre aree della vita (ad esempio, il lavoro) e non porta all'utilizzo di farmaci o sostanze per anestetizzare la sofferenza che, tra l'altro, non si protrae eccessivamente nel tempo. In questo caso, vista la non rilevanza della frequenza delle crisi, della bassa intensità e pervasività (azione su altri contesti), la persona che soffre per amore, non si autodefinirà “malata”, non cercherà psicologi o medici, semmai si affiderà a letture, allo





Yoga, a pratiche olistiche, o sarà spinta a frequentare dei corsi per capirsi e potenziarsi. A differenza di questa flessibilità nella gestione delle esperienze dolorose di coppia, si riconoscono tratti di disagio a cui porre attenzione, ovvero quando scattano **dinamiche più “rigide”, dove esiste accanimento, sia nel rapporto con l’altro che con se stessi.**

Secondo lo psicologo Stefano Benemeglio, si può parlare di **“tensione emozionale”** come emozione legata al desiderio: la condizione di sofferenza, di patimento, porta a una condizione di **“eu-stress”**, ovvero, uno stress sano, adattivo e che orienta all’azione. In questo primo caso si potrebbe cavalcare l’onda dell’apprensione che si vive, utilizzando l’energia avvertita in eccesso per rendersi più desiderabili esteticamente, facendo sport o altre attività.

Si parla invece di **“tensione ansiosa”** quando il soggetto non è più in grado di controllare l’agitazione e, passaggio mentale cruciale, inizia a sentirsi strano ritenendo non ragionevole l’eccesso di stress, che prenderà il nome di **“di-stress”** o stress disadattivo, spesso angosciante.

In questo secondo caso, il soggetto commuta la causa della propria sofferenza e non la riconosce più nell’altro o nell’amore stesso, ma diventa, il soggetto stesso, la causa della propria sofferenza, ritenendo di essere sbagliato nel profondo. In altri termini, riconoscendo da parte del soggetto di non riuscire, a differenza di altri, a superare (o per lo meno a gestire) una crisi in una relazione amorosa, lo spingerà a chiedersi perché non ce la stia facendo.

□ **Ha forse ereditato geneticamente da un genitore il gene dell’infelicità, della vulnerabilità emotiva, della debolezza e quindi, alla fine, dell’incapacità nella gestione dei rapporti sentimentali affettivi?**

□ **Forse avevano ragione i genitori quando sottolineavano, nel caso di un soggetto femminile, il fatto di essere troppo “maschiaccio”, ovvero l’incapacità di manifestare l’opportuna femminilità, oppure, nel caso di un soggetto maschile, di non “avere i**

cosiddetti attributi”, ovvero la capacità a mantenere un rapporto di coppia degno di essere definito tale?

Questi sono solo due dubbi, indubbiamente tra i più frequenti, che albergano nell’inconscio di chi soffre in eccesso per amore, meccanismi di pensiero che tendono a sfociare, se non affrontati e risolti, in rimuginazioni mentali ossessive, nonché condotte comportamentali compulsive come, ad esempio, le abbuffate di cibo per tentare di anestizzare l’ansia che ne deriva.

Scelte sbagliate, soluzioni mirate. Giunti a questo punto, si può dare una prima spiegazione a tutti coloro che si innamorano sempre della persona sbagliata, alle persone che

da anni rincorrono chi si nega, a quelli che accettano i condizionamenti e le costrizioni dal partner... **È il passato che ritorna e ci presenta il conto.** Molte volte, addirittura, questo meccanismo avviene attraverso il partner di cui si è innamorati e che riproduce proprio quegli atteggiamenti e comportamenti del genitore conflittuale che aveva causato tanta di quell’antica sofferenza. Tanto può apparire drammatico il quadro di chi si trova nella peggiore di queste situazioni, tanto è incoraggiante chiarire e specificare che oggi esistono approcci di psicoterapia breve d’urgenza o di life coaching in grado di **aiutare una persona a risollevarsi, in due o tre mesi di media.** Può essere interessante, pertanto, leggere un breve resoconto di una storia vera. ★

Per il mio “mal d’amore” voglio... la bacchetta magica!

Il paziente, si presenta in studio riportando un disagio significativo (che già sta compromettendo il sonno, la salute fisica e altre aree di vita), legato tipicamente all’angoscia dell’abbandono affettivo e al timore ossessivo di essere tradito. Dichiaro esplicitamente che si aspetta da me e dai colleghi del mio centro, un pronto soccorso emotivo, per ritrovare benessere e alleggerire le crisi già dai primi due, tre incontri. Il problema nasce quando la persona scopre che per ottenere un così rapido miglioramento, è previsto l’utilizzo dell’ipnosi per liberare sofferenze, dolori - anche lontani nel tempo - e che, proprio grazie queste lacrime, questo “lasciarsi andare”, in una vera e propria forma di “chirurgia emotiva”, potrà ottenere il tanto agognato sollievo.

La reazione è paradossale, perché il paziente afferma: «Soffro perché ho perso il controllo di me stesso a causa di questa relazione tossica, ma non mi ipnotizzi, perché perderei il controllo e soffrirei!». Possiamo paragonare questa reazione a quella di un individuo che si reca dal dentista per un doloroso ascesso, ma gli impedisce di operare, o asportare il dente malato, pretendendo che gli passi il dolore solo per la sua presenza in ambulatorio!

A prescindere dall’approccio scelto (spirituale, psicologico o di altro tipo), prima di recarsi in un centro, o da un professionista, chiedendogli di liberarci dal dolore, dovremmo porci questa domanda: «A prescindere dal rispetto della mia persona, della mia soggettiva e sensibilità alle emozioni intense, sono disposto a soffrire un po’ per non soffrire intensamente a lungo e in futuro?». Se la risposta sarà affermativa, avremo già fatto un passo nella giusta direzione.