

di Antonio Dessì

Psicologo iscritto all'Ordine degli Psicologi della Sardegna
Sessuologo clinico e Psicoterapeuta in formazione



LA SINDROME DELL'UCCELLO STUPIDO

Cuori infranti in cerca di consolazione

Quante volte si sentono frasi del genere: "Gli uomini sono tutti uguali", "Le donne prima ti usano e poi ti mollano" etc... In generale persone che assumono questo atteggiamento vivono costantemente con gli **occhi rivolti verso il passato**. Può essere capitato che in precedenza si sia scelta una strada, oppure che si sia abbandonato o vissuto la fine di un amore, e questo spesso in virtù di ragioni sicuramente valide e nell'impossibilità di poter portare avanti una situazione insostenibile.

Ciononostante, ci sono persone che soffrono della cosiddetta **Sindrome dell'uccello stupido**.

Questa denominazione è stata presa a prestito dalla natura ed in particolare da una specie di Albatros che si incontra negli atolli delle isole del Pacifico.

La **Diomedea immutabilis** è chiamato «Gooney bird» ("uccello stupido"), per il suo strano modo di posizionare la testa all'indietro quando plana sulla terraferma, come se fosse terrorizzato di guardare avanti. Questo comportamento lo porta a sbattere su qualsiasi cosa incontri nel suo volo (piante etc...).

Così i **prigionieri del passato** hanno lo stesso atteggiamento nei confronti della vita sentimentale: o non volano più o sbattono contro qualsiasi cosa. Alcuni interpretano il presente sulla base delle storie passate e non si fidano più, altri addirittura rimangono a rimuginare, anche dopo anni, su "occasioni perse", "se avessi fatto così allora forse oggi avrei un marito". Altri riprendono i contatti su social network con vecchi amori, con la speranza di vivere nel presente l'occasione persa... A volte siamo proprio di fronte ad una sindrome che impedisce di procedere nella vita affettiva, facendo continuamente riferimento ad atteggiamenti e situazioni sedimentate nel proprio passato che non viene più visto come mattoncino di crescita, ma come un muro del pianto.



E' un atteggiamento che impedisce il cambiamento di rotta nella propria vita, che non riconosce il passato come immutabile, ma viene costantemente rivissuto e alterato, a volte con senso di colpa (se avessi fatto questo...quell'altro....). Inoltre, bloccando la vita affettiva presente, la memoria del passato diventa l'unico ed affidabile "consolatore" del presente, che ricorda alla persona tutte le possibilità perdute, e che con severità addita ostinatamente e con dolore l'incompiutezza della propria esistenza.

Quando una relazione finisce, al di là di quelle che possono essere delle soluzioni che servono a tamponare la scia emotiva, la realtà è che **non esistono realmente dei sentieri precostituiti per ogni persona.**

Ho visto persone soffrire le pene dell'inferno per anni dalla conclusione di un rapporto, e un progressivo deterioramento della funzionalità sociale. Altre mettere la testa sotto la sabbia subito e ripetere, come un criceto che gira la ruota, le stesse modalità in ogni relazione successiva. Certamente è vero che persone che hanno un **livello di autostima alto**, hanno molta più facilità di risalire dal mal d'amore e curare le ferite del proprio cuore, preparandosi così ad una nuova storia. In genere queste persone possono avere anche una buona capacità riflessiva, non necessariamente perché vanno da uno psicologo, ma riescono a rimanere su un piano di realtà **e riconoscere tutte quelle che sono le motivazioni che hanno portato all'inizio della storia, al mantenimento e alla rottura del legame.** In generale persone con questa abilità si comportano diversamente da chi soffre della sindrome dell'uccello stupido, ed in generale riutilizzano l'esperienza vissuta per cercare partner molto diversi da quelli/e che hanno incontrato nella storia precedente. Molte volte con le persone con cui affronto i temi del distacco, ma anche del lutto, parlo di **opportunità.**

Lo so, potrebbe sembrare a tratti sadico o macabro, ma in realtà **i distacchi ci aiutano a crescere al di là dell'ovvio, ovvero il sentimento di perdita.** Ogni distacco porta in sé il sentimento di perdita, anche nelle relazioni più disastrose.

Un aspetto molto importante, sebbene possa essere molto difficile perché sono tanti coloro che non trovano consolazione, è quello di **ridurre al minimo la richiesta di consigli su cosa fare.** Ogni persona vive la perdita e il distacco a seconda del proprio modello di attaccamento e di organizzazione di senso, e pertanto ognuno potrebbe confezionare un vestito che non calza proprio alla persona che chiede aiuto, che nella sua fragilità, può mostrarsi una spugna che assorbe tutto.

E' sicuramente importante che ogni persona che vive la condizione di cuore spezzato, piuttosto che concentrarsi sui fatti o sull'ex - partner, faccia una **riflessione su se stesso/a**, andando al di là dell'ovvio, ovvero frasi del tipo "incompatibilità di carattere", "lui faceva così", "lei faceva colà"... insomma, ricordando che **l'esito della relazione è la co - costruzione delle azioni di due persone**, e che il partner che poteva sembrare disfunzionale con voi, non lo sarà sicuramente con un altro tipo di persona. **E' la relazione possibile tra di voi che vi ha reso così.** E' una dolorosa realtà, ma va accettata. In situazioni altamente disfunzionali alcuni partner possono anche non riconoscersi nei loro comportamenti e soffrire proprio perché la possibilità di espressione non ha spazio in quel sistema.

E non per ultimo, **non è detto che ogni coppia sia veramente una coppia**, nel senso che molte coppie navigano senza un **noi**, ovvero senza una dimensione di condivisione curata da entrambi, per vari motivi.

La chiave per uscire dal cuore infranto è **la comprensione profonda della radice del fallimento.** Gli psicoterapeuti costruzionisti hanno sviluppato nel tempo un modello molto efficace e rapido per la risoluzione di quest'impatto relazionale. Pertanto, se non riuscite da soli, lasciatevi aiutare da mani esperte che, al di là di ogni giudizio e messa da parte la propria visione personale, sono in grado di comprendere la natura della vostra relazione senza proiettare aspetti propri. Alcuni psicoterapeuti parlano dei "perché" una storia finisce, io da costruttivista sistemico parlo sempre dei "come". L'analisi dei "come" consente di **restituire alla persona una psico - logica cucita addosso alla propria relazione**, mentre i "perché" fondano il loro presupposto su una logica formale oggettiva (causa-effetto) che non risolve il problema, anzi lo peggiora.



Quando una storia giunge alla fine spesso ci si trova davanti a situazioni molto particolari: uno/a vuole finire, l'altro/a un po' meno. In generale **la persona che nella coppia è più aggrappata alla relazione è quella che in genere tenta di mantenere il rapporto in qualche modo**, ed è lì per esempio che può nascere l'ipotesi dell'amicizia. La richiesta di rimanere amici è solo la difficoltà di assumersi la responsabilità di un distacco vero.

E' anche vero che inizialmente la cosa migliore è quella di chiedere la porta e stare con se stessi per poter dare un senso a quello che è successo. Con il tempo poi, sanata la ferita e i risentimenti, potrebbe esserci un rapporto di amicizia a nome di quel sentimento che c'è stato, ma è una questione molto personale. E' anche vero però, che ci sono persone che realmente elaborano bene un distacco, a volte facendosi aiutare da uno psicologo, e che hanno provato il tentativo di rivedere la vecchia fiamma in un momento successivo, ma nonostante l'idea e il ricordo che si manteneva, si sono spesso scontrate con la realtà di non averci più niente a che fare.

A volte la richiesta di amicizia cela la paura dell'abbandono e della fine. Chi vive serenamente i distacchi ha gli strumenti per accogliere il dolore e consolarsi.

Chiodo schiaccia chiodo. Questa strategia è una delle peggiori, soprattutto perché le questioni irrisolte del rapporto precedente ma anche della persona con se stessa, ricadono come un macigno sul nuovo partner in maniera ancora più pesante.

L'atteggiamento migliore è quello di iniziare una nuova storia con un nuova visione di sé e della relazione, e non certamente per dimenticare qualcun'altro.

L'elaborazione di un distacco è molto soggettiva. Per alcune persone può essere veloce, magari perché hanno un **livello di autostima** alto, risorse a sufficienza, un **livello di maturità**, una **capacità auto - riflessiva** che funziona, che consente loro di superare, sebbene soffrendo, una fase perturbante della loro vita.

Se ogni giornata diviene una liturgia per il caro o la cara che mancano, **ci si consegna al passato e ci si autocondanna alla sindrome dell'uccello stupido.**

Nel guardare il passato bisogna riconoscere che c'è un certo livello di ottimismo della memoria, una sorta di idealizzazione, e a volte, in modo del tutto naturale, lo si rilegge con occhi diversi e forse più benevoli. Come è successo a Laura (nome di fantasia).

Laura a 20 anni ha conosciuto Daniele ad un party dell'università. Tra di loro non iniziò subito una storia travolgente come ci si potrebbe aspettare da ragazzi

di quell'età, ma lentamente si trovarono bene insieme e decisero di portare avanti una storia per quasi due anni. Finita la storia perché Daniele aveva "finito la benzina", e in questo senso significava che non investiva più profondamente in Laura, la coppia si avviò verso un periodo di continui conflitti e liti, sino a quando, dopo diversi mesi, Laura decise di interromperla. Ora Laura è sposata e ha un figlio. Un giorno, dopo quasi 15 anni, decise di cercare Daniele sui social network. Lo trovò e tra di loro iniziò una fittissima corrispondenza. Lui viveva all'estero e lei in Italia.

La corrispondenza fu talmente forte che Laura rivisse quell'amore quasi totalizzante e dal sapore adolescenziale per una persona che sicuramente era oggi molto diversa oggi. Lui le chiese di andare a vivere da lui. Ma decisero di incontrarsi a Milano. Laura lo vide, e in un solo secondo, passati, 15 anni, si ricordò i motivi per cui lo lasciò e anche quanta sofferenza le aveva procurato. Non sembrava cambiato, aveva solo qualche ruga in più. Così Laura prese, andò via, e tornò da suo marito che la amava e il suo figlio.

CAREINITALY, SISTEMA DI COMMUNITY CARE GEOREFERENZIATO, TRA LE 4 START UP INNOVATIVE CHE VERRANNO PRESENTATE IL 1 OTTOBRE A PALAZZO ITALIA NEL CORSO DEL CONVEGNO

"START UP INNOVATIVE: nuovo punto di forza nello scenario imprenditoriale"

care in Italy
equilibrio . famiglia . lavoro

CareinItaly, innovativo portale nato con la volontà di rispondere al crescente bisogno delle famiglie di trovare un equilibrio tra famiglia e lavoro, sarà presentato giovedì 1 ottobre ad Expo insieme ad altre 3 start up, nel corso del convegno "Start Up innovative: nuovo punto di forza nello scenario imprenditoriale". CareinItaly è un portale che offre una banca dati di persone formate e referenziate in grado di supportare le famiglie nella gestione della loro quotidianità. Fondato da Laura Pederzani (pedagogista e ideatrice del progetto) e Web-b (società che si occupa di gestione della reputazione on e offline) e nato all'interno del master Isup - il master dedicato alle Start Up promosso dal Gruppo Giovani Imprenditori di ALB (Associazione Industriale Bresciana), CareinItaly è innovativo perché è in grado di rispondere a bisogni reali, uno spazio in cui domanda e offerta si incontrano contribuendo alla costruzione di un nuovo sistema di Community Care. Il concetto che guida il progetto è quello di Smart Simplicity, cioè la capacità di gestire la complessità in maniera immediata, semplice ed efficace.

CareinItaly offre un pacchetto di servizi ampio e completo su tutto il territorio italiano, fornendo la soluzione più in linea con le esigenze delle singole famiglie. Un alleato fondamentale per la gestione dei tempi e delle incombenze quotidiane perché permette di risparmiare

tempo offrendo una selezione di figure professionali formate e referenziate. I servizi disponibili sul portale sono valutati attentamente e aggiornati costantemente in modo da rispondere con prontezza ai bisogni emergenti. A completare l'offerta la possibilità per gli utenti di lasciare un proprio commento sul servizio utilizzato così da essere utile agli altri utenti.

CAREINITALY È:

Babysitting → servizio di aiuto con i bimbi piccoli

Studiamo insieme → servizio di aiuto per i fare i compiti per ragazzini un po' più grandi

Badiamo ai tuoi anziani → servizio di assistenza e sostegno agli anziani

Petsitting → servizio di aiuto con la gestione degli animali domestici

Homesitting → servizio di aiuto domestico (colf)

Gardensitting → servizio di aiuto domestico (giardini)

Cuciniamo per te → servizio di cucina a domicilio

Il sistema è rapido e intuitivo: chi cerca un servizio potrà selezionare la tipologia desiderata, indicare l'area geografica di riferimento, le fasce orarie in cui ne ha bisogno e verificare la presenza. A quel punto è possibile acquistare dei crediti registrandosi per accedere ai contatti reali dei caregivers e usufruire così del servizio selezionato. Allo stesso modo, chi offre un servizio utile, non deve far altro che inviare la propria

candidatura. Dopo un primo colloquio conoscitivo la persona ritenuta idonea verrà inserita nel portale e, se necessario, potrà accedere ai corsi di formazione.

CareinItaly mira a proporre il meglio dell'offerta presente in ogni zona di riferimento. Attraverso una sistema di schoolcare, infatti, si occupa della formazione dei candidati, nonché del continuo aggiornamento dei caregivers già presenti sul portale fornendo loro competenze sempre maggiori e garantendo agli utenti servizi sempre all'avanguardia e referenze sicure.

CareinItaly è anche una vetrina per le strutture. Ad esse, infatti, è dedicato uno spazio in cui possono promuovere la propria offerta e presentare tutti i servizi disponibili.

CareinItaly non si rivolge soltanto alle famiglie; ha l'obiettivo infatti di migliorare il welfare aziendale. In un'ottica in cui è possibile incrementare la propria produttività attraverso un miglioramento del rapporto con i propri dipendenti il portale offre WelfareBox, un pacchetto di servizi con crediti spendibili sul portale. WelfareBox rappresenta un doppio vantaggio per le aziende: acquistando il servizio, infatti, possono dimostrare attenzione e cura nei confronti del proprio team di lavoro e delle sue necessità, ma al contempo possono beneficiare della deducibilità fiscale.