

di **Chiara Gambino**,
Psicologa, Psicoterapeuta,
Mediatrice familiare,
Istruttrice yoga



Nella tela del ragno

Come disincastarsi da relazioni affettive fonte di sofferenza



Ogni relazione affettiva implica il contatto tra due persone, ma non tutti gestiscono allo stesso modo i **confini**, intesi come vicinanza o distanza emotiva, fisica e psicologica con il partner. Se puntiamo i riflettori sull'universo femminile, ci si può facilmente rendere conto che sono quasi sempre le donne, non solo a confrontarsi tra loro su questioni affettive, ma anche a chiedere un aiuto ad uno specialista per problemi di tipo sentimentale. Questo non significa che gli uomini siano esenti dalle pene amorose, ma il più delle volte hanno modalità molto differenti nel gestire le emozioni, che spesso vengono razionalizzate, e con meno facilità tendono a chiedere aiuto, un consiglio o a confidarsi tra amici.

Spesso negli studi professionali gli psicoterapeuti si ritrovano ad accogliere una vasta categoria di donne che tende a costruire **relazioni affettive di dipendenza**, basate sull'annullamento di se stesse. Sono donne che amano il partner attraverso uno spirito sacrificale anche quando il partner non contraccambia con le medesime attenzioni, trascurando di rispondere ai bisogni di cura, amore e riconoscimento. Eppure nonostante questo tipo di relazione sia fonte di profonda sofferenza per le donne, queste ultime continuano a rimanere innamorate di quell'uomo, facendo molta fatica a uscire fuori da quella relazione, ma soprattutto a comprendere i **meccanismi invisibili** che alimentano il loro bisogno continuo di sentirsi indispensabili ed amate da quell'uomo.

I motivi di questa difficoltà prevalentemente legata al genere femminile sono da ricondurre a molteplici fattori di tipo biologico, psicologico, storico e culturale. La donna per sua natura è portata all'accudimento, alla cura del suo nido, alla **tutela delle sue relazioni**. Anche i fattori culturali per anni hanno voluto relegare la donna ad un ruolo di cura dei figli e della casa, restituendo nell'immaginario collettivo una figura di donna fragile, debole, bisognosa di protezione e dipendente dalla figura maschile. Nonostante questi stereotipi siano ormai in larga misura superati grazie al lavoro di emancipazione da parte delle donne, molte di queste rappresentazioni sono al tempo stesso entrate nel corso dei secoli a far parte a livello archetipico dell'inconscio femminile stesso. Molte donne sono ancor oggi dominate dalla credenza che la felicità derivi esclusivamente dall'aver accanto un partner, dalla paura di non potersela cavare da sole nella vita e dalla convinzione di dover fare di tutto per soddisfare qualunque desiderio dell'altro.

Naturalmente queste dinamiche non si verificano nella vita di tutte le donne; ciò che funge da terreno fertile a predisporre le donne a rimanere imbrigliate in vere e proprie **ragnatele affettive** è rappresentato dalla storia di vita specifica di ogni donna, dai suoi legami con le figure che si sono prese cura di lei nel corso della sua crescita e dagli eventi più o meno traumatici che hanno costellato la sua esistenza. Spesso dietro questi quadri di attaccamento morboso al partner si

nascondono **scenari familiari antichi**, in cui gli adulti di riferimento non sono stati in grado di rispondere adeguatamente ai bisogni fondamentali di quella bambina, quali il bisogno di sentirsi amata, accettata, riconosciuta, protetta e sufficientemente sostenuta nel processo di esplorazione della vita e di conquista della propria autonomia emotiva. Tali esperienze disfunzionali sono alla base di paure profonde quali l'abbandono, la solitudine o il disvalore personale.

Nel libro "Mai più indifesa", i cui autori sono la sottoscritta ed il collega Giampaolo Salvatore (Altrimedia Edizioni, 2019), si descrive in modo ampio ed approfondito, a partire da diverse storie di donne, come la sofferenza si generi sempre all'interno di relazioni affettive basate su incastri problematici e su quanto sia poi difficile non solo fuoriuscire da quel determinato rapporto fonte di stress, delusioni e frustrazioni, ma anche quanto sia poi molto probabile, una volta recisi quei legami disfunzionali, **ricadere in un altro rapporto con caratteristiche e dinamiche simili** al rapporto precedente.

Il libro nasce dalla lunga esperienza clinica degli autori con tante donne di ogni età e provenienza socio-culturale, oltre che dall'esperienza del laboratorio "**mai più indifese**" volto ad aiutare le donne a difendersi fisicamente e psicologicamente da comportamenti aggressivi e vittimizzanti. Gli autori hanno infatti messo a punto un modello d'aiuto rivolto alle donne, integrando le proprie competenze in campo clinico con quelle in campo sportivo in qualità di istruttori di yoga e di arti marziali affinché il lavoro con le donne potesse essere ancora più efficace ed andare verso **un'unione profonda di mente, corpo e spirito**.

Questo tipo di aiuto mira innanzitutto ad aiutare le donne a comprendere come il ricadere ciclicamente in rapporti fonte di sofferenza e di dipendenza sia dovuto alla presenza di antichi schemi interpersonali che guidano le azioni, le scelte e i comportamenti in modo automatico e inconscio. Uno schema è un'aspettativa inconsapevole di come le persone, la vita, risponderanno ai nostri bisogni e desideri, che ci guida al di fuori della nostra consapevolezza nel dare signi-

ficato alle cose che ci capitano e nel muoverci nelle relazioni intime.

Quando una donna desidera essere apprezzata, si aspetta che gli altri le daranno apprezzamento o non vedranno l'ora di criticarla o umiliarla? Quando una donna desidera essere amata, si aspetta che l'altro l'amerà o la rifiuterà, criticherà, abbandonerà?

Quando una donna desidera ardentemente essere compresa, l'altro saprà darle la giusta attenzione e comprensione, saprà leggere la sofferenza che si dipinge sull'espressione del suo viso? O si aspetta che proprio nel momento in cui avrà più bisogno del

suo sguardo, quello sguardo sarà fatalmente calamitato da altro? O peggio ancora, da qualcun altro. Gli schemi sono dunque il prodotto di ripetute esperienze di relazione a partire dai primi anni di vita. Nascendo da esperienze di relazione negative, essi fanno in modo che la persona abbia un'immagine di sé negativa e dolorosa.

Se pertanto una donna nella sua crescita ha avuto ripetute esperienze in cui il suo bisogno di essere amata e riconosciuta ha trovato, ad esempio come risposta dai genitori, disprezzo, tenderà a sviluppare nell'intimo un'immagine di sé come **non amabile**. È facile che si legherà agli altri, soprattutto ai partner della sua vita, focalizzando tutte le proprie energie sul tentare di evitare che essi scoprano questa verità. Cer-

cherà di compiere sforzi sovrumani per smentirla, tenderà a controllare l'altro rendendosi indispensabile, cercando di soddisfare tutti i bisogni del partner nella speranza che lui non possa più fare a meno di lei. Accanto ad una donna con questo funzionamento, è molto probabile che possa trovarsi un partner che frequentemente ha bisogno di qualcuno che si assuma tutte le colpe e le responsabilità. Entrambi i partner si ritroveranno pertanto imbrigliati **in un rapporto disarmonico** che si regge sui propri schemi di personalità e sulle reciproche vulnerabilità. Tali schemi inibiscono l'**agentività**, che è quella propulsione a mettere a fuoco e a realizzare i propri desideri ed obiettivi e che deriva dal sentirsi di fondo persone degne e amabili.



Gli schemi sono profondamente radicati nella nostra identità, nel nostro organismo, nel corpo. Ad esempio quando la disapprovazione arriva puntuale al posto dell'apprezzamento desiderato, si affaccerà nel corpo una sensazione di vuoto che spingerà automaticamente quella donna a non scegliere azioni che potrebbero incontrare la disapprovazione del partner. Il libro si prefigge non solo di aiutare le donne a comprendere i propri schemi, ma anche ad apprendere una serie di strategie emotive, cognitive, corporee e meditative **per rimodellare questi schemi** e incrementare l'agentività.

Riuscire ad aumentare la propria agentività rappresenta un passaggio fondamentale di fuoriuscita dalla propria area di confort, poiché implica la messa in atto di una serie di azioni mai sperimentate prima attraverso l'espressione di risorse che prima erano solo in forma potenziale. Riuscire a mettere a fuoco bisogni e desideri e poterli perseguire sentendosi in pieno diritto di farlo, consente alla donna di iniziare a sentirsi finalmente **protagonista della propria vita**, a sentir fluire dentro di sé quella linfa vitale che si chiama sicurezza, autostima, padronanza nelle proprie capacità verbali e corporee. Tutto questo avrà un riverbero costruttivo nella propria vita di coppia, nel senso che la donna sentirà di poter fronteggiare con maggiore coraggio il proprio partner, sentendosene meno spaventata. Durante le interazioni con gli altri inizierà a riconoscersi il diritto a farsi rispettare dagli altri, ad

esprimere le proprie emozioni, opinioni e desideri, perché finalmente è in grado di riconoscerli, a stabilire le proprie priorità, **a dire di "no" senza più vergognarsi o sentirsi in colpa**, a non invadere più i confini altrui, a esprimere il proprio punto di vista, anche se diverso da quello degli altri, a proteggersi dalle minacce fisiche, morali ed emotive ed a costruire la propria vita in base al proprio concetto di felicità nel rispetto proprio ed altrui.

Riuscire ad esercitare queste capacità all'interno del rapporto di coppia, significa dunque per una donna mettersi in condizione di **rompere l'incastro problematico di coppia**, o se necessario uscire dalla relazione imparando a tollerare la sofferenza che ne deriva, evitando di entrare in un altro rapporto regolato dal medesimo meccanismo.

Coltivando le parti vitali e agentive di sé, la donna riuscirà finalmente a scrollarsi di dosso quella veste di vittima che la rinchiude solo in panni fatti di paralisi, attesa, costrizione, impotenza, illusione, ciò comporterà inevitabilmente anche il dover stare nella sofferenza causata dalla paura di far sentire la propria voce nel legame per cercare di modificarne i meccanismi, o nella sofferenza causata da un'inevitabile rottura, quando questa è il passo necessario per riprendere in mano la propria vita. **Una sofferenza necessaria per poter "morire" e poter poi rinascere.**

