

di Federica Biolzi

Non tutte le relazioni funzionano. Alcune arrivano al termine o proseguono cariche di rabbia, ansie e paure. Ma come e quando uscirne e liberarsene? Giancarlo Dimaggio, psichiatra e psicoterapeuta con il suo ultimo libro *La via d'uscita* (Bur Rizzoli 2023) ci aiuta in questo percorso, non sempre facile e indolore, soprattutto quando si tratta di rapporti stabili, sui quali si è molto investito a livello personale e di coppia.

Partendo da alcune storie reali, l'autore descrive come le persone vivono incastri dai quali non riescono a venirne fuori, si tratta spesso di relazioni disfunzionali. Con un approccio che tiene conto di entrambe i punti di vista all'interno della coppia. muovendosi in una scala di livelli di consapevolezza crescenti, Dimaggio propone, così, una sintesi di gesti, azioni e pensieri, che possono contribuire a dare una mano a sciogliere dei nodi e forse in alcuni casi a liberarsene.

- Nel suo libro lei affronta il problema delle relazioni di coppia disfunzionali, che spesso comportano un'assenza di consapevolezza da parte di chi ne è coinvolto. Coppie, come lei scrive, nelle quali, attraverso delusione e malessere, inizia una sofferenza che perdura, ma da cui non si riesce o non si vuole uscire. In questa situazione che vi è sovente un partner che sente di non avere il potere necessario a risolvere e si concentra sulle azioni dell'altro. Perché accade questo?

-Che una relazione di coppia possa non andare è un rischio che fa parte della vita e che dobbiamo in qualche modo tener presente. Le relazioni hanno un margine fisiologico di instabilità, che sicuramente si è molto accentuato in questa epoca, con minori parametri di solidità. La coppia è desacralizzata e tenere un legame di coppia è più complicato. Che ci siano poi difficoltà legate ad incomprensioni, delusioni, scontentezze, progetti diversi, che l'altro ci denudi di qualcosa per noi molto importante, è nell'ordine delle cose. Però ad un certo punto quella delusione comincia ad essere un po' troppo ampia, ci sono troppi aspetti in cui noi desideriamo fisiologicamente qualcosa dall'altro, ma l'altro comincia a deluderci. Ci possiamo sentire non amati, non apprezzati, non valorizzati, non rispettati, la relazione comincia ad essere una relazione in cui qualcosa non funziona. Molto spesso quel non funzionare è reciproco. Tutti e due i partner in qualche modo sentono che manca qualcosa.

Succede però che da questa scontentezza, non si veda una via d'uscita. La coppia non migliora, le cose si cristallizzano. Una soluzione possibile potrebbe essere quella di cambiare le cose, ma spesso ciò non sembra percorribile, mentre la prospettiva di staccarsi non viene considerata da nessuno dei due. Si crea pertanto un circuito in cui vi è una sofferenza che sembra destinata a rimanere senza trovare soluzioni. Una sofferenza legata ad una relazione disfunzionale: non ci sono più le basi fisiologiche perché la coppia continui, ma nonostante tutto, perdura oltre. Si assiste ad un'assenza di consapevolezza nucleare, ossia di avere un potere di scelta, la relazione sembra segnata da fattori esterni oggettivi, del tipo non posso separarmi perché poi avrò una posizione sociale meno gratificante, perché la gente penserà male di me, perché sarò una cattiva madre, un cattivo padre..., perché avrò problemi economici.. In questi casi, molto spesso, la persona non crede di avere la possibilità di scegliere o di affrontare i problemi che possono derivarne, diviene più semplice restare.

- Una relazione disfunzionale, come lei ricorda nel testo, si alimenta di schemi interpersonali. Ma nel concreto quali sono gli indicatori per capire che c'è qualcosa che non va?

-A livello strutturale, la sofferenza psicologica e quindi relazionale, ha almeno due origini, la prima è reale: *desidero che tu mi dia un gesto tenero, ma questo gesto non mi arriva... desidero che tu mi mostri*

apprezzamento e quello che incontro è critica o indifferenza, desidero incoraggiamento e supporto e quello che trovo è ostacolo e mancato sostegno. Tutto questo da dispiacere ed è effettivamente un dispiacere reale. Non c'è bisogno di una valutazione psicologica. Tutti gli umani, a quelle condizioni, sperimentano, un grado fisiologico di dolore. Il punto è che da quel dolore ci si può liberare, è un dolore che ha una sua soluzione naturale. Posso decidere di non dare a quella persona, o non chiedere, quel tipo di attenzione, rivolgendolo altrove (amicizie, colleghi), quella richiesta. Ho bisogno di tenerezza e quella persona non me la dà, perché devo continuare a chiedergliela? Cosa mi lega a quella persona?

Siamo su un livello di sofferenza superiore ed in un campo legato a schemi. Ciò significa, che quella mancata risposta, quel non mi dà cure, non mi dà attenzione, non mi dà supporto, non è semplicemente doloroso, ma va a confermare alcune mie idee, previsioni e convinzioni sottostanti e strutturali. Se tu mi non dai affetto, si conferma un'idea che era già presente in me, *ossia che io non sono amabile*. Queste sono idee che erano già lì. Vi è una sofferenza legata alla contingenza, ma soprattutto una sofferenza strutturale, che impedisce di trovare la soluzione quando la persona ci dà un dispiacere, questa sofferenza fa parte di noi. Questo pezzo di noi, ci impedisce di dare minor peso alla critica, al mancato bacio, alla mancata carezza, alla mancata attenzione, al mancato supporto. Ci impedisce di agire diversamente, di esprimere un bisogno in maniera più chiara, ma, soprattutto, ci impedisce di uscire dal rapporto. Non possiamo distaccarci da una persona con la quale siamo sostanzialmente d'accordo, noi vorremmo qualcosa di bello, ma quando la persona ci tratta male, in fondo siamo d'accordo. Tutto questo è dovuto a strutture psicologiche che sono schemi interpersonali: schemi che definiscono come ci attendiamo che gli altri ci trattino sulla base di come noi crediamo di essere.

- Vivere in una relazione disfunzionale è qualcosa che nessuno si augura, ma accade. È il caso di Pamela e Stefano, una delle storie da lei descritte. Questa coppia perdura malgrado la palpabile infelicità. I due non riescono ad imboccare la via d'uscita e sembrano essere imprigionati in vecchi labirinti ed in circoli viziosi. Quando occorre seriamente valutare se non sia meno doloroso il restare soli?

-La relazione diventa disfunzionale, quando, anche se abbiamo le prove che quella relazione non ci sta facendo bene, la manteniamo. Ma non a causa dell'altro, la manteniamo, come si diceva, perché conferma le nostre previsioni. Io non sono consapevole che la mia sofferenza dipende da quello che in fondo io penso di me, non da quello che l'altro mi fa.

Noi stiamo male perché, invece di renderci conto che il problema sono io che penso che le cose mi andranno male, resto legato alla prospettiva che nel libro chiamo *l'altro mi fa* e io non ci posso fare niente. Sono queste le chiavi che chiudono la gabbia del malessere relazionale: sono infelice perché l'altro mi fa star male. Quando siamo all'interno di una relazione in cui siamo oggetto di dolore e siamo anche soggetto che provoca dolore, ci troviamo in un meccanismo dove è necessario spostare il focus, ossia indirizzarci sul perché sto dando dolore all'altro. E' in tal modo che diventiamo responsabili del cambiamento relazionale ed iniziamo a chiederci cosa posso fare io per uscire da questo corto circuito...

-Alcuni parlano, in proposito, di relazioni tossica, è corretto definirle così?

-Nel libro dico chiaramente che è dannoso pensare in questi termini. I social fanno una notevole pressione sull'uso di questa locuzione. E quando i social ci invitano a pensare che *sono in una relazione tossica*, la mente di una persona pensa solo ad una cosa: "l'altro è cattivo". In tal modo si va a fomentare il meccanismo "*l'altro mi fa*" potenziando e rinforzando i nostri sentimenti di rabbia e impotenza, facendo male alla nostra salute psicologica. Sostanzialmente la relazione tossica vorrebbe descrivere un ciclo in cui tutti e due si fanno del

male. In realtà quando una persona va a cercare relazioni tossiche, inizia a pensare sono felice perché l'altro mi fa male. Chi inciampa nella voce "relazione tossica" sta cercando sollievo, ascolto, cura, ma ne trae, purtroppo, solo danno. Dove leggete "relazione tossica", in realtà vi stanno incitando a pensare "è colpa dell'altro" ed è questo che priva del potere più grande: quello di agire su di sé per risolvere il problema.

- Curare una delusione, una ferita interiore che si è incancrenita nel tempo, è doloroso e spesso richiede un tempo lungo. In proposito lei scrive quanto sia complicato arrivare alla consapevolezza che sono i nostri schemi, quelli appresi durante lo sviluppo, a impedirci di staccarci o di trovare un nuovo equilibrio nella relazione. Ma si può agire, le vie d'uscita esistono. Qual è il ruolo dello psicoterapeuta in questo difficile percorso di cambiamento?

-Ho cercato di descrivere alcune dinamiche diffuse per indicare che, con l'aiuto di un professionista, si può iniziare a cercare di uscire, se lo vogliamo, da una relazione disfunzionale. Ci sono degli indicatori che dovrebbero essere utili, al soggetto in difficoltà, perché possa richiedere aiuto:

-*un dolore che si fa cronico nel tempo*, in quanto, all'interno della relazione, il tempo trascorso a stare male è prevalente, si percepisce e si vive una scontentezza continua;

-*il rimuginio*, il pensarci continuamente, soprattutto nella modalità io sto male, non ho potere e l'altro mi fa, denota che la mente metaforicamente si è infiammata, ha un'infezione che non può essere certo curata con l'intervento di un'amica, ma bensì è necessario rivolgersi ad uno specialista;

-*la percezione di impotenza*, "io non posso fare niente", diventa un segnale che indica un problema, poiché, se una persona veramente non può fare niente, a quel punto è contenta, si rassegna e passa alla vera accettazione.

In questi casi la persona sa che buona parte dell'incastro doloroso nasce dalla propria struttura interna, lo schema interpersonale disfunzionale interno.

Chi è consapevole della natura interna e di un suo blocco, può rimuoverlo. Occorre però cambiare la tessitura quotidiana, separarsi o accettare le cose come sono, essere consapevole e non più soggetto passivo.

Giancarlo Dimaggio

La via d'uscita

Liberarsi dalle relazioni che fanno male: come curarle, quando interromperle.

Bur Rizzoli psicologia, 2023