

Amore tossico.

di Miriana Berardo

Alla base di un rapporto sano ci sono il dialogo, l'ascolto, il rispetto e una certa intesa tra i partner.

Quando anche solo uno di questi elementi viene meno non si può più parlare di amore.

L'amore è ciò che dovrebbe farci sentire vivi in ogni momento, non ciò che ha il potere di spegnerci lentamente.

Succede, alle volte, che una relazione si riveli malata, causando gravi danni ad uno dei due membri della coppia.

Il primo passo è quello di riconoscere un amore tossico. Le vittime di violenza psicologica o fisica sono, quasi sempre, le ultime persone a riconoscere il pericolo che stanno correndo.

Il partner cerca di trasformare la vittima, di soggiogarla, di modellarla a suo piacimento fino a che non diventi "qualcun altro". Un processo che, per chi lo subisce, comporta dolore e può diventare motivo di un certo isolamento.

La vittima, spesso, è come se fosse cieca, crede che le azioni del maltrattante siano dettate dal "troppo amore". Questa è un'espressione fin troppo utilizzata nei titoli di prima pagina di giornali e telegiornali.

In questo tipo di situazioni il più grande errore è quello di minimizzare, lasciando che il fenomeno continui a crescere e si espanda in maniera esasperata.

È importante capire quando è il momento di dire basta, ma non è mai facile per chi pende dalle labbra dell'"altra metà di mela" e crede di provare un amore platonico.

Un piccolo gesto negativo potrebbe sembrare insignificante, ma lasciandolo passare inosservato facciamo in modo che queste situazioni ricompaiano sistematicamente e che continuino a peggiorare.

Esistono alcuni elementi piuttosto tipici di un amore tossico, tra cui la possessività. Un amore possessivo è gioco forza malato, il partner non prova un amore folle, come crede chi è soggiogato, ma è solo ossessionato dalla persona che ha accanto. Chi è succube di questa gelosia cieca riceve minacce e insulti rabbiosi, tra l'altro, ha la sensazione di camminare su di un terreno minato, dove ogni passo falso comporta un'esplosione disastrosa.

L'artefice di questo amore malato è spesso instabile. Egli alterna momenti di ira funesta a momenti di scuse strazianti e promesse che non manterrà mai. L'oppresso sarà talmente tanto consumato da questi continui alti e bassi, da non rendersi conto di quanto possa essere nociva una relazione di questo genere.

Tutti questi gesti sono riconosciuti come violenza psicologica, che logora completamente chi è sottomesso. Prima di amare gli altri occorre amare sé stessi e quando il dolore si affaccia non va procrastinato, ma accolto e ascoltato. Non bisogna aspettare di passare alla violenza fisica o gesti ancora più gravi, è necessario il coraggio e la consapevolezza di dover metter fine al rapporto malato. Nessuno può credere di possedere un'altra persona, e ognuno è libero di essere ciò che vuole, come vuole.

È terribile pensare che in una coppia uno dei due possa perdere la padronanza di sé stesso, e non riconoscersi più come persona intera, ma come individuo completamente frammentato.

Al primo campanello d'allarme è essenziale aprire gli occhi, vederci chiaro e cessare di essere schiacciati dalla violenza mascherata da amore. Nessuno è più importante di noi stessi.