

## **L'amore malato.**

**di Domenica Rotunno**

L'amore è un fenomeno complesso, da sempre, oggetto di studi di psicologi e sociologi. Molti tra questi affermano che la nostra civiltà è in crisi proprio perché nessuno riesce ad insegnare come amare. Altri invece, pensano che amare sia una capacità innata, che tutti possiedono dalla nascita e che sia la società a danneggiarla. È bene affermare, però, che l'amore non è incondizionato e pertanto deve mantenere dei limiti invalicabili. Studi di psicologia evidenziano che nella maggior parte dei casi le donne coinvolte in relazioni difficili con gli uomini hanno avuto una figura paterna poco presente e affettuosa e sono cresciute in famiglie che non le hanno sapute valorizzare. Iniziare a dubitare di sé stesse, delle proprie capacità, non avere più autostima e perdere il controllo della propria vita: a questo, in casi più gravi, porta il *gaslighting*, una forma di manipolazione mentale e di violenza psicologica. Tale fenomeno nasce quasi sempre all'interno di relazioni malate o tossiche, caratterizzati da una figura maschile gelosa o ossessionata dal controllo fino ad isolare le proprie compagne rendendole insicure e in alcuni casi depresse. Non è facile riconoscere tali atteggiamenti. Si tratta quasi sempre di persone apparentemente normali, che vivono la relazione in modo sano fino a quando mostrano la loro reale natura: egocentrica e narcisista. Si relazionano al proprio compagno attraverso critiche quotidiane, battute cattive, offese implicite e atteggiamenti di insoddisfazione costante. Tutti questi comportamenti fanno sentire la vittima costantemente in debito e dipendente dal proprio carnefice. Queste persone imprigionano il partner in un rapporto tossico dal quale, il più delle volte, la vittima non riesce a difendersi e di conseguenza ad uscire. Il manipolatore, spesso, noto come narcisista perverso, è una persona dall'acuta cattiveria che impone un amore finto, un rapporto caratterizzato dal massacro psicologico, in cui, la vittima si autoconvince di essere piena di difetti. Normalmente, inoltre, i manipolatori non sono sinceri, ma al proprio compagno raccontano continue bugie. Essi hanno spesso l'abitudine di accusare il partner di comportamenti negativi inesistenti così da destabilizzarle dal punto di vista psicologico. Un altro tratto distintivo dei *gaslighter* è la tendenza a negare sempre anche di fronte all'evidenza, portando la vittima ad avere dubbi su sé stessa e sulla realtà che li circonda. Tali soggetti cercano il supporto di persone esterne alla relazione, raccontano bugie relative al partner isolandolo sempre di più: la sottomissione e la dipendenza della vittima così aumentano. Inoltre, dopo aver assunto atteggiamenti terribili cominciano a trattare la vittima con gentilezza tanto da indurla a pensare che il compagno o la compagna non sia poi così orribile, e addirittura possa migliorare. Ma è solo una strategia, il loro essere carnefice non si placherà mai. Tendono anche ad accusare la propria vittima di errori continui ed inventati. L'obiettivo è sempre lo stesso, giorno dopo giorno, la paura di

sbagliare prende il sopravvento e blocca qualunque iniziativa. Quando non riescono ad ottenere ciò che vogliono, cercano di convincere il partner di avere problemi di salute mentale facendole perdere la percezione della realtà. Uscirne non è sicuramente facile. Il primo passo da fare è conoscersi, riscoprirsi e rendersi consapevole della propria condizione rispetto alla relazione che si sta vivendo. Solo in questo modo può scattare la lucidità di comprendere che si stanno investendo energia in un rapporto malato, che non porta alcun beneficio psicologico. Pensare di poter cambiare l'altro è una battaglia persa in partenza e prenderne coscienza è fondamentale per fare scelte più sane per sé stessi. Così come cercare nuove fonti di svago, al di fuori dell'amore: dedicare tempo alle cose che si amano, hobby, amicizie, lavoro...

“Non si sceglie di avere una persona accanto per peggiorare la propria vita, ma per migliorarla. E se l'amore non porta a questo o non è amore o è un amore malato.” - Osho