

PIER PIETRO BRUNELLI

SE L'AMORE
DIVENTA
UN INFERNO

Comprendere i rapporti
distruttivi, per evitarli
o risanarli



PIER PIETRO BRUNELLI

**SE L'AMORE
DIVENTA
UN INFERNO**

**Comprendere i rapporti distruttivi,
per evitarli o risanarli**

Proprietà letteraria riservata
© 2016 Rizzoli Libri S.p.A. / BUR Rizzoli

ISBN 978-88-17-08565-6

Prima edizione BUR varia settembre 2016

Realizzazione editoriale: Librofficina, Roma

Seguici su:

Twitter: @BUR_Rizzoli www.bur.eu Facebook: /RizzoliLibri

**SE L'AMORE DIVENTA
UN INFERNO**

[...] La mia malattia era per così dire normale, dato che tanti altri ne avevano sofferto nello stesso modo [...]. Mi commossi così sulle pagine di Ibn Hazm, che definisce l'amore come una malattia ribelle, che ha la sua cura in se stessa, in cui chi è malato non vuole guarirne e chi ne è infermo non desidera riaversi (e Dio sa se non fosse vero!)

Adso da Melk in Umberto Eco, *Il nome della rosa*

INTRODUZIONE

Gli amori strazianti, tossici, e psichicamente dannati stanno provocando una specie di strage epidemica dei cuori... Nella penombra degli studi di psicoterapia, dove il segreto professionale e l'intimità servono a far passare i raggi di luce protettiva e risanante per ogni genere di "anima in pena", sempre più si registrano casi di esasperata conflittualità tra i partner. Per quanto entrambi possano avere le loro specifiche responsabilità rispetto al loro malessere di coppia, va prestata particolare attenzione a quella dinamica di sopraffazione e violenza psicologica che un partner negativo, manipolatorio, disturbante può imporre subdolamente all'altro, modificandone drammaticamente l'esistenza. Si entra in tali dinamiche relazionali sofferenti senza rendersene conto, e spesso non si riesce più a uscirne. Ciò può accadere sia nel matrimonio che nelle coppie di fatto, a qualsiasi età, e a prescindere dalla condizione culturale, economica e spirituale dei partner. Queste relazioni erotico-affettive, dopo un primo periodo di felicità e in modo più o meno subdolo, si trasformano in tormentose trappole psicologiche ed esistenziali, fino a far insorgere in uno dei partner coinvolti uno stato di destabilizzazione e di traumaticità. Ma spesso entrambi i partner accusano un profondo malessere, seppure in forme e in misure differenti.

Purtroppo la conflittualità nella coppia, o certe sue dinamiche disturbate, possono costituire il preludio di esiti tra-

gici, e in particolare della violenza fisica di genere, di cui in massima parte è vittima la donna. Ma anche quando la violenza è totalmente psicologica, una relazione può diventare un calvario, fino a compromettere la salute fisica, psicologica e la vita sociale di una persona.

Perciò questo libro si pone l'obiettivo di fornire al lettore elementi di indagine e di riflessione per prevenire, curare e liberarsi dagli amori patologici.

Le considerazioni qui proposte provengono dall'esperienza di casi clinici che ho trattato in terapia, e da ricerche teoriche nel campo della psicologia della personalità e della relazione di coppia.

Il buonsenso comune, così come gli approcci classici di terapia della coppia, tendono a considerare che le responsabilità di una relazione amorosa divenuta distruttiva siano da individuarsi in entrambi i partner. Ciò è in parte vero, nel senso che in tutte le storie sentimentali vi può essere un incrocio psicologico di incomprensioni, manipolazioni, opportunismi, sentimenti ostili che si radicano in ciascun partner e che possono portare la coppia ad "autodistruggersi". Tuttavia, non in tutte le relazioni le colpe sono da ripartirsi a metà tra i partner; vi sono casi evidenti in cui uno dei due è psicologicamente abusante, manipolatore, parassitario, e riesce a incastrare il partner in un ricatto affettivo e anche esistenziale (facendo leva su situazioni di convivenza, familiari, economiche o di lavoro).

Vi sono poi relazioni in cui le problematiche, pur non essendo ascrivibili manifestamente al "patologico", a un livello subdolo covano dinamiche che potenzialmente possono diventarlo. In altri casi le complicazioni vengono interpretate con eccessivo allarmismo, mentre sono più risolvibili di quanto non appaia. È dunque importante prevenire e curare le problematiche della vita amorosa affinché non diventino

un incantesimo maligno, e riuscire a capire come è possibile uscire da una relazione distruttiva prima di correre il rischio di finire “a pezzi”.

Le dinamiche di questo tipo di relazioni non sono differenti da quelle di una dipendenza. Il partner, la cui volontà è piegata ad accettare un amore distruttivo, come una droga che genera grave dipendenza nell'anima e nei sensi, per quanto abbia la chiara evidenza del martirio a cui si sottopone, nonché degli aspetti assolutamente detestabili e odiosi del suo *pusher* predatore, non può fare a meno di lui e non vede vie d'uscita. Difficilmente trova comprensione negli altri ai quali si rivolge per ottenere consiglio e sostegno. In genere si sente dire che deve mettere in atto un taglio netto e quindi smettere di amare il suo tormentatore. Ma come si fa a smettere di amare? Se si potesse vorrebbe dire che si può comandare il cuore, invece in questa materia è sempre il cuore che comanda, almeno fino a quando con una presa di coscienza e una nuova poetica dell'anima non vi sia una rivoluzione o un “colpo di stato... d'animo”. Occorre che venga proclamato un nuovo governo interiore, che ponga in una democratica relazione conscio e inconscio, maggioranza e opposizione, così che un'anima rinascente possa ricostituirsi e liberarsi dal totalitarismo degli invasamenti amorosi distruttivi.

Ma può anche capitare di ritrovarsi in un'esperienza amorosa che, per quanto sia governata da una democrazia interiore e relazionale, presenti disfunzioni e ambiguità che fanno preoccupare (come nel caso delle democrazie problematiche e manipolatorie in cui viviamo). Qualora certi disequilibri e certe conflittualità della vita amorosa non possano essere affrontate soltanto votandosi al compromesso, alla tolleranza e al quieto vivere, non è bene fare finta di nulla e trascinarsi avanti; è invece più sano valutare le problematicità e porvi ri-

paro prima che inneschino subdoli processi degenerativi che possono portare la coppia al tracollo, e quindi alla guerra civile e incivile al suo interno.

Le resistenze a guardarsi dentro e a curare le problematiche di coppia, anche laddove siano ormai conclamate in senso distruttivo e patologico, sono particolarmente forti. Infatti la persona che soffre per amore, per quanto viva il suo dolore come uno stillicidio o come una condizione di impotente traumaticità, molto spesso teme la cura più della malattia, perché vi intravede il rischio di doversi disinnamorare, e quindi di perdere una relazione che, per quanto sia mortifera, gli risulta indispensabile per vivere. Ma non sempre le problematiche devono risolversi con separazioni e il diniego dei propri sentimenti, soprattutto laddove vi sia una capacità di comprendere i fattori profondi che generano incomprensioni e conflitti; e in tal senso appoggiarsi a un percorso psicoterapeutico può essere molto importante, se non necessario. Ciò è ancor più vero qualora una relazione erotico-affettiva sia giunta a livelli di distruttività e di violenza psicologica che neppure un mago con la bacchetta magica vorrebbe o potrebbe riparare. Laddove il distacco è ormai necessario, o è stato imposto in modo traumatico in seguito a una storia d'amore straziante, è assolutamente consigliabile ricorrere a un aiuto psicoterapeutico, per prevenire ulteriori contraccolpi e per trasformare il dolore in un'esperienza di crescita e di trasformazione.

Questo libro nasce per testimoniare e trasmettere un'esperienza pratica volta a comprendere, prevenire e terapizzare le degenerazioni e le traumaticità che spesso emergono nelle relazioni erotico-affettive, che si tratti di fidanzati, di storie clandestine, di infatuazioni o avventure, di coppie sposate, omosessuali o eterosessuali, e di persone di ogni età.

Come vedremo, i casi e le esperienze raccolte si manife-

stano spesso entro dinamiche di sfruttamento opportunistico e di ambivalenze tra odio e amore. L'immagine che uso con i miei pazienti e che ho proposto anche altrove per stigmatizzare casi simili è quella della "vampirizzazione amorosa". Come vedremo, non sempre appare chiaro chi sia il vampiro e chi il vampirizzato, spesso i ruoli si scambiano, si stemperano, si caricano di accezioni e di eccezioni, le quali caratterizzano la soggettività esclusiva di ogni caso. Molte volte tra i grovigli delle semplici complicazioni amorose, si installano subdolamente le prime uova di quelle che poi diventeranno dinamiche vampireggianti, ed è quindi preferibile analizzare di quali uova si tratta per saperle riconoscere, evitare di covarle inconsapevolmente e "fare pulizia".

Ovviamente ciascuna esperienza è a sé e andrebbe seguita con una relazione terapeutica su misura.¹ Per la mia esperienza e per il mio orientamento junghiano è essenziale in ogni caso la creazione di un'atmosfera empatica e immaginabile, dove l'anima possa essere nutrita con simboli e narrazioni di purificazione e rinascita. Si tratta di una sorta di psicoterapia che accompagna i cuori vampirizzati dalla tenebra all'alba della guarigione. Per compiere tale viaggio di transizione dal lato oscuro dell'amore fino al suo albeggiare rinascente, occorre risvegliare un'attenzione che sia a un tempo sensibile e intellegibile, corporea e spirituale, emozionale e razionale, percepibile con la pancia, con la testa e con l'anima.

In questo libro seguiremo diverse storie in cui le famose "farfalle nello stomaco" di cui tanto si parla si sono bruciate le ali attratte da una fiamma di passione nell'oscurità, oppure si sono perse in boschi che apparivano invitanti e sicuri e che invece sono stregati. Per poter assistere le farfalle amorose confuse, ferite o ammalate nel viaggio terapeutico che devono compiere per ritornare a volare, dobbiamo fare ricorso a teorie scientifiche, ma anche a narrazioni tra lo psichico, il