



3° CHIAVE

Relazioni Tossiche





RELAZIONI TOSSICHE

con la Dott.ssa Lara Zucchini

INDICE

INTRODUZIONE	3
INIZIAMO	3
IL NARCISISMO	7
DOMANDE E RISPOSTE	9



| Clicca sul capitolo che ti interessa per arrivarci direttamente |

INTRODUZIONE



— Vorrei dedicare un momento per ringraziare la dottoressa Lara Zucchini per la sua straordinaria dedizione, vocazione e senso di missione nel diffondere un'educazione consapevole, in particolare riguardo all'amore all'interno dello spazio relazionale. Il suo lavoro è estremamente trasversale, dedicandosi completamente sia a conferenze che a lezioni universitarie. È per noi un onore e un piacere averla con noi, quindi grazie di cuore, Lara.

Per coloro che non la conoscessero ancora, e per i nuovi arrivati, sono lieto di presentarvi la dottoressa Lara Zucchini, psicologa del benessere, coach strategica, docente universitaria, speaker di psicologia positiva e autrice del libro "Il coraggio di far fiorire le tue risorse". Lara ha pubblicato contenuti di psicologia positiva per il grande pubblico su diversi canali social, con oltre 8 milioni di visualizzazioni. Collabora anche con grandi aziende offrendo coaching strategico per trasformare i limiti in risorse.

Vorrei ringraziare anche tutta la community per le nostre quotidiane mattine insieme, immerse nell'amore. Iniziamo quindi questa lezione con gratitudine, e grazie ancora, Lara.

INIZIAMO

Le nostre relazioni emotive possano influenzare il nostro benessere fisico.

Vorrei approfondire ulteriormente il tema delle relazioni tossiche e del loro impatto sulla nostra salute fisica. Una ricerca condotta nel 2007 ha evidenziato che **le persone coinvolte in relazioni considerate negative**, che non favoriscono il benessere, **possono riscontrare problemi cardiovascolari pari a quelli causati dal fumo**. Questo dato è sorprendente e sottolinea quanto le nostre relazioni influenzino il nostro stato di salute.



D'altra parte, numerosi studi confermano che le persone felici e soddisfatte hanno livelli più elevati di risorse immunitarie, il che si traduce in una pressione sanguigna più bassa, un sistema immunitario più efficiente e una maggiore longevità. Pertanto, è fondamentale comprendere come **le nostre relazioni emotive possano influenzare il nostro benessere fisico**.

È importante sottolineare che le relazioni tossiche non riguardano solo quelle amorose, ma possono manifestarsi in tutti i contesti relazionali, come le relazioni familiari, amicali e lavorative. Successivamente, affronterò più in dettaglio ciascuna di queste aree.

Ci sono alcuni segnali che indicano la presenza di una relazione tossica, tra cui lo squilibrio all'interno della coppia, la persistenza del malessere e la mancanza di sostegno. Tuttavia, è importante riconoscere che possiamo essere anche noi stessi parte del problema, ad esempio esercitando comportamenti dominanti o manipolatori.

Personalmente, ricordo il mio ingresso nel mondo lavorativo come psicologa, quando mi sono sentita inferiore rispetto a un superiore che mi faceva costantemente sentire in debito per il mio lavoro.

All'inizio della mia carriera, guadagnavo solo 500 euro al mese come libero professionista. Questo importo era praticamente insignificante, specialmente considerando che non c'era ancora la pandemia di COVID-19 e dovevo fare lunghi viaggi da e per il nord di Milano, investendo molte ore in macchina senza ricevere molto in cambio. Le frasi che sentivo ripetere continuamente erano del tipo "dovresti considerarti fortunata, gli psicologi di solito non guadagnano così tanto" e questo veniva presentato come un grande vantaggio. Questo esempio dal mondo del lavoro può sembrare distante dalla dinamica amorosa, ma in realtà ci offre una comprensione delle manipolazioni emotive che possono verificarsi all'interno delle relazioni.

È importante notare che la persona che agisce in modo manipolativo di solito non è consapevole delle proprie azioni. Agisce spesso senza rendersi conto delle conseguenze, probabilmente influenzato dal proprio ego, anche se in realtà è molto fragile. Questo schema può ripetersi anche in relazioni amichevoli, dove l'altra persona tende a focalizzarsi maggiormente sui propri bisogni anziché su di noi. In questi casi, rischiamo di sentirsi inferiori, non abbastanza o non compresi.



Tuttavia, la situazione diventa ancora più difficile e drammatica quando queste dinamiche si verificano nelle relazioni familiari. Ho sentito molte storie di padri che esercitano una forma di prevaricazione all'interno della famiglia. Questo fenomeno non riguarda solo le relazioni amorose, ma può estendersi a tutte le aree della nostra vita, poiché è intrinseco alla natura umana e alle dinamiche relazionali.

Una delle conseguenze più gravi di queste manipolazioni è il mettere in discussione il nostro valore personale.

Quante volte ci siamo sentiti inferiori o non all'altezza, pensando che gli altri fossero migliori di noi? È importante imparare a discernere e a riconoscere il nostro valore intrinseco, senza permettere che le opinioni degli altri ci influenzino in modo negativo.

Quante volte ci siamo sentiti inferiori o non all'altezza, pensando che gli altri fossero migliori di noi? È importante imparare a discernere e a riconoscere il nostro valore intrinseco, senza permettere che le opinioni degli altri ci influenzino in modo negativo.

A volte ci troviamo a mettere in discussione noi stessi, ma spesso questo è dovuto ai nostri nuclei di sofferenza e non necessariamente alle azioni degli altri. Ad esempio, quando il mio ragazzo mi dice quanto sono bella, io potrei non riuscire ad accettarlo completamente, non perché non me ne renda conto o non ci rifletta, ma perché la mia mente potrebbe non registrare completamente il suo apprezzamento. Questo fenomeno potrebbe essere dovuto alla presenza dei miei nuclei di sofferenza, che influenzano la mia percezione delle cose.



C'è una frase di **Virginia Satir** che amo particolarmente, la quale dice: *"Prima di diagnosticarti con bassa autostima, fai attenzione a non essere circondato da stronzi"*. Questo perché molte volte ci sentiamo sminuiti nel nostro valore a causa di frasi sottili e apparentemente innocue che vengono dette, ma che hanno un impatto devastante su di noi. Ad esempio, frasi del tipo "è già tanto che lavori con me" possono farci sentire privi di valore, poiché suggeriscono che non siamo riconosciuti nell'ambiente lavorativo e che esistiamo solo in funzione degli altri.

Virginia Satir nasce il 26 Giugno del 1916, nel Wisconsin. **Psicoterapeuta** e autrice di numerosi libri, è considerata **la madre della terapia familiare**. Prima di cinque figli, si dimostrò fin da piccola piuttosto sveglia, curiosa e desiderosa di imparare, tanto da apprendere a leggere già a tre anni da autodidatta.

A cinque anni affermò di voler diventare un'investigatrice dei genitori per i bambini, comprendendo, anche per esperienze legate al rapporto con i suoi genitori, che **in una famiglia si verificano tante cose rilevanti che non possono essere immediatamente percepite**.

Nel suo ambito professionale, **il più importante riguarda il ruolo che assegna alla famiglia**.

"La famiglia è un microsistema che riflette quel ma
Capire come funziona la famiglia significa rius
tutta"



IL NARCISISMO



Queste dinamiche possono essere collegate al tema del narcisismo, poiché le persone con tratti narcisisti tendono a prevaricare gli altri e a non riconoscere il loro valore. È importante comprendere che il narcisismo non riguarda solo i disturbi di personalità, ma anche i comportamenti e le dinamiche relazionali. Capire il tipo di strutture di personalità coinvolte può aiutarci a superare dinamiche relazionali competitive e a riconoscere il nostro valore intrinseco.

Il narcisismo può assumere diverse sfaccettature, tra cui il narcisismo sano e il narcisismo maligno. Il narcisismo sano implica il riconoscimento dei propri valori e la cura di sé stessi, il che può essere utile per proteggersi e mantenere una buona autostima. Tuttavia, esiste un continuum di stati narcisistici, e il narcisismo può diventare dannoso quando sfocia nel narcisismo maligno.

Il narcisismo maligno è caratterizzato da tratti estremi che possono arrivare a essere equiparati a disturbi psicotici. Le persone con narcisismo maligno possono perdere il contatto con la realtà e mostrare comportamenti estremamente dannosi. Anche se casi estremi di narcisismo maligno sono rari, esistono molte sfumature di narcisismo che possono influenzare le relazioni interpersonali.

Il narcisismo può manifestarsi in modi diversi, tra cui **il narcisismo aperto e quello nascosto**.

Il narcisismo aperto è caratterizzato da arroganza e un'elevata opinione di sé, mentre il narcisismo nascosto è più sottile e meno evidente. Le persone con **narcisismo nascosto** possono tentare di manipolare gli altri in modo non palese, cercando di influenzare le situazioni senza renderlo ovvio.

Inoltre, il narcisismo può influenzare diversi aspetti della vita, tra cui le relazioni romantiche, familiari e lavorative. È importante essere consapevoli di queste dinamiche per proteggere la propria salute mentale e mantenere relazioni sane e soddisfacenti.

Le persone coinvolte in relazioni con narcisisti possono sentirsi costantemente sotto pressione per soddisfare le aspettative irrealistiche del narcisista e mantenere un'immagine perfetta di sé stessi.

Il **gaslighting** è una forma di manipolazione psicologica in cui una persona cerca di far dubitare all'altra della propria percezione della realtà. Questo può essere



estremamente dannoso e destabilizzante, poiché la vittima inizia a mettere in dubbio se stessa e la sua percezione del mondo.

Le relazioni con persone con tratti narcisistici possono essere estremamente complesse e dannose per la salute mentale delle persone coinvolte. È importante riconoscere questi segnali e proteggersi dalle dinamiche tossiche, cercando supporto e consulenza professionale se necessario.

È vero, comprendere le dinamiche di una relazione tossica è fondamentale per poterle affrontare in modo sano e per proteggere la propria salute mentale e emotiva.

Riconoscere i segnali di comportamento narcisistico e comprendere le motivazioni dietro tali comportamenti può essere il primo passo verso la guarigione e la crescita personale.

È importante anche capire che le persone con tratti narcisistici possono avere profonde insicurezze e paure che li spingono a comportarsi in modi dannosi all'interno delle relazioni. Anche se possono sembrare sicure di sé e sicure all'esterno, all'interno possono provare una mancanza di autostima e autoaccettazione.

Affrontare una relazione tossica può essere un processo difficile e doloroso, ma è possibile superarlo. **Raggiungere una comprensione più profonda di sé stessi, riconoscere i propri bisogni e imparare a stabilire confini sani sono passaggi cruciali per guarire e costruire relazioni più sane in futuro.** Essere consapevoli dei segnali di avvertimento e cercare supporto da amici, familiari o professionisti della salute mentale può essere di grande aiuto nel percorso di guarigione.

Attenzione, quando il legame diventa più stretto e intimo, emergono delle dinamiche complesse, soprattutto se uno dei partner è affetto da narcisismo. In tal



caso, potrebbe essere **difficile esporre parti emotive di sé e ciò può influenzare anche l'intimità fisica**. Molte persone con tratti narcisistici possono sperimentare **problemi sessuali**, come disfunzione erettile o eiaculazione precoce, che rendono difficile mantenere una relazione intima. Inoltre, è comune che entrambi i partner si sentano **in competizione anziché supportarsi reciprocamente**. Questa lotta per il predominio può causare tensioni e danni emotivi, trasformando la relazione in una competizione per determinare chi sia il migliore piuttosto che un contesto di amore e sostegno reciproco. È importante riconoscere che questa dinamica può essere dannosa e che entrambi i partner devono impegnarsi attivamente per superarla.

Se avete domande su questo argomento o desiderate approfondire ulteriormente, apro uno spazio per le domande. Il nostro benessere, la nostra capacità di resistere e prosperare nella vita e soprattutto di ricevere amore, sono aspetti fondamentali su cui riflettere. Vorrei dare spazio alle domande che avete, quindi alzate la mano o intervenite autonomamente.

DOMANDE E RISPOSTE

Ecco un esempio di dinamica narcisistica che può emergere in una relazione. Se un partner ha tratti narcisistici, l'altro può sentirsi attratto da quei tratti che rispecchiano le proprie insicurezze, anche se non necessariamente in modo patologico. Ad esempio, una persona potrebbe sentirsi vulnerabile rispetto al proprio valore e cercare conferme esterne. Quando l'altro partner non soddisfa questi bisogni, può generare ansia e dolore, causando una continua ricerca di conferme e approvazioni. Tuttavia, questo non significa necessariamente un comportamento patologico, ma piuttosto il risveglio di vulnerabilità profonde che richiedono attenzione e cura.

Una persona mi ha raccontato di sentirsi in colpa per aver allontanato un partner tossico, ma questo senso di colpa può nascondere il timore di aver sprecato tempo e energie in una relazione sbagliata. È comune cercare conferme esterne sulla propria autostima e valore, soprattutto quando si è vulnerabili. Ricevere rassicurazioni dall'altro può diventare una dipendenza, confermando il proprio valore e garantendo una sensazione di sicurezza. Questo può essere considerato un aspetto "narcisistico", ma non necessariamente patologico. **È importante distinguere tra tratti**



narcisistici e profonde insicurezze che possono essere risvegliate all'interno di una relazione.

Spero di aver chiarito i tuoi dubbi, Manuela. Se hai altre domande, sono qui per rispondere. Grazie.

Claudio Ci chiede il motivo per cui alcuni attaccano il rapporto e cosa scaturlisce questo nell'altro.

Dipende, Claudio, da cosa intendi con "attacco al rapporto". Se intendi le persone che cercano di screditare l'altro all'interno della relazione, forse è questo il punto? Perché, se attacco l'altra persona, mi sento meglio, mi sento migliore, c'è una dinamica competitiva dove cerco di prevalere. L'obiettivo è sentirsi in diritto, affermare noi stessi. Lottiamo per autoaffermarci, ed è un filo conduttore nella vita di ognuno. Chi lo fa senza consapevolezza può fare danni incredibili.

Inoltre, volevo dirvi che abbiamo dei sistemi motivazionali intrinseci, che ci spingono a comportarci in determinati modi all'interno delle relazioni, e sono arcaici, non legati ai sistemi di attaccamento. Sono quelli che agiscono istintivamente, come la competizione, la gelosia ancestrale. Questi sistemi sono diversi dalla corteccia prefrontale, quella cognitiva, e agiscono immediatamente. **Riconoscere quale sistema motivazionale attiviamo ci consente di fare scelte consapevoli anziché essere guidati ciecamente da meccanismi innati. Chi ci mette in una dinamica competitiva ci costringe a difenderci, anche se non siamo naturalmente competitivi.**

Quindi, quando siamo in una relazione in cui l'altro è estremamente competitivo, l'unico modo per restare in relazione è aderire alla competizione. Questo è il motivo per cui le relazioni tossiche sono spesso competitive nella maggior parte dei casi. Quando uno dei due vuole prevalere sull'altro, la lotta è continua. Non solo ci sono conflitti e scontri, ma anche la sensazione di essere giudicati costantemente come "non all'altezza" se l'altro va bene. Ciò crea una divisione tra noi due anziché camminare insieme.

C'è una frase del libro **"Archipelago N" di Lingiardi** che adoro e che vorrei condividere, ma purtroppo al momento non riesco a trovarla. Il punto è che nelle



relazioni competitive entriamo a nostra volta in competizione, e quando una persona entra in questa dinamica, è difficile evitarla.

Vittorio Lingiardi
Arcipelago N
Variazioni sul narcisismo



LETTURA CONSIGLIATA

il narcisismo. Abita i nostri amori, attraversa i nostri discorsi, seduce politici e artisti, ma anche criminali. Funambolo dell'autostima, Narciso cammina sul filo teso tra un sano amore di sé e la sua patologica celebrazione, che può diventare una diagnosi: il disturbo narcisistico di personalità. Finché cerchiamo di rinchiuderlo nella gabbia di una sola definizione, non lo conosceremo: ci serve un sestante per navigare tra gli scogli della stima di sé. Ci sono narcisisti arroganti oppure timidi, con la pelle spessa o sottile.

Ora, per quanto riguarda la possibilità di trasformare questa dinamica una volta che si è entrati in essa: sì, è possibile. Se entrambe le persone diventano consapevoli della situazione e sono disposte a lavorarci insieme, qualsiasi dinamica può essere trasformata. È importante riconoscere che quando entriamo in una relazione, portiamo con noi qualcosa di tossico, perché fa parte delle nostre ferite emotive e delle nostre carenze. Entrando nell'intimità, queste dinamiche tossiche emergono inevitabilmente. Ma è essenziale distinguere tra relazioni tossiche costanti, che richiedono spesso il distacco completo per guarire, e relazioni in cui ci sono dinamiche tossiche più leggere che possono essere affrontate e trasformate. La



prima cosa da fare per interrompere il circolo vizioso è prendere consapevolezza della situazione e parlarne apertamente.

Quando ci rendiamo conto di quanto sta accadendo e portiamo alla luce ciò che notiamo in noi stessi e nell'altro, possiamo iniziare a esplorare cosa possiamo fare di diverso. Tuttavia, se la dinamica si basa sulla costante richiesta di approvazione del nostro valore, la situazione diventa più complessa. Chiedere all'altro di confermare il nostro valore è un aspetto identitario profondo e uscire da questa dinamica richiede tempo e impegno.

Nelle relazioni, cerchiamo sempre la conferma di noi stessi, ma quando questa ricerca diventa tossica, c'è bisogno di una trasformazione più profonda.

È importante distinguere tra relazioni tossiche costanti, che richiedono spesso il distacco completo per guarire, e relazioni in cui ci sono dinamiche tossiche più leggere che possono essere affrontate e trasformate.

DOMANDA SUL PERDONO

RISPOSTA

La prima cosa da fare per interrompere il circolo vizioso è prendere consapevolezza della situazione e parlarne apertamente. Dobbiamo quindi cercare strategie, talvolta coinvolgendo un aiuto esterno, per uscire da queste dinamiche conflittuali e malsane. L'obiettivo è riconoscere e valorizzare le nostre risorse, i nostri punti di forza e i nostri valori, senza cadere in dinamiche dannose con l'altra persona.

Il perdono verso se stessi è un passo fondamentale per uscire da relazioni tossiche. Spesso siamo veloci nel giustificare il comportamento dell'altro, ma è più difficile perdonare noi stessi. **Perdonare noi stessi per le volte in cui abbiamo permesso a relazioni dannose di persistere è cruciale.**



Siamo creature abituate a cercare un equilibrio e resistiamo al cambiamento perché può essere doloroso. Il perdono verso se stessi implica accettare che, in ogni momento della nostra vita, abbiamo fatto del nostro meglio con le risorse e le conoscenze che avevamo a disposizione. È importante riconoscere che, all'epoca, abbiamo agito con ciò che sapevamo e vedevamo, anche se oggi possiamo vedere le cose in modo diverso.

Riconoscere la sofferenza come parte dell'essere umano è essenziale. Non c'è nulla di anormale nell'aver sofferto, e accettare questo fatto può aiutarci a perdonare noi stessi e ad accogliere il processo di guarigione.

È cruciale prendersi cura di noi stessi, connetterci prima con noi stessi e poi con gli altri. Quando ci troviamo in uno stato di sofferenza, potremmo non essere in grado di essere presenti per gli altri, poiché non riusciamo nemmeno a nutrire noi stessi. Ogni volta che mi lascio andare in una relazione amorosa con il mio partner senza essere stabile interiormente, non riesco a essere presente completamente per l'altro. Spesso, finisco in relazioni insoddisfacenti perché già in partenza non mi sentivo bene. È importante riconoscere i miei limiti e le mie difficoltà, sia in passato che nel presente, poiché queste influenzano la dinamica della relazione con il mio partner.

Per progredire, è essenziale mettermi al primo posto nel mio cuore. Il perdono è un atto meraviglioso che implica dare in dono. Perdonare me stessa, gli altri e perdonare è parte integrante del processo. Ho una relazione positiva con il perdono, poiché il mio lavoro mi permette di comprendere profondamente le persone. Tuttavia, perdonare non significa necessariamente aprirsi completamente. Il perdono mi permette di lasciare andare, di trovare pace dentro di me, senza necessariamente riaprire completamente le porte dell'accesso agli altri. Posso sempre scegliere di porre dei limiti, anche se ho perdonato.

Ritengo di aver perdonato tutte le persone della mia vita, ma contemporaneamente ho costruito muri invalicabili per proteggermi e garantire il mio benessere. Questi muri sono stati essenziali per la mia sopravvivenza, anche se mi sono costati fatica. Mettere un muro è stato un processo difficile per me, poiché ho sempre avuto l'istinto di aiutare gli altri. Tuttavia, ho imparato a farlo per preservare me stessa. Ho una parte di me che vuole prendersi cura degli altri, ma comprendo anche il valore di mettere dei limiti per il mio benessere emotivo.



È essenziale prendersi cura di noi stessi e stabilire una connessione interiore prima di poter stabilire relazioni sane con gli altri. Quando ci troviamo in uno stato di sofferenza, diventa difficile nutrire e sostenere gli altri, poiché non siamo in grado nemmeno di prendere cura di noi stessi. Ogni volta che trascuriamo il nostro benessere all'interno delle relazioni, non riusciamo a mantenere una stabilità emotiva sufficiente per essere presenti per l'altro.

Spesso finiamo in relazioni insoddisfacenti perché non siamo stati in grado di riconoscere i nostri limiti e le nostre difficoltà personali. È cruciale comprendere che i nostri stati emotivi influenzano le dinamiche relazionali e che è fondamentale portare attenzione a noi stessi prima di tutto.

Il perdono è un atto potente che ci permette di liberarci dal peso delle ferite passate, ma non implica necessariamente un'apertura totale all'altro.

Perdonare significa lasciar andare e trovare pace interiore, ma ciò non implica necessariamente un ritorno totale alla relazione precedente. È possibile perdonare e allo stesso tempo stabilire confini sani per proteggere il proprio benessere emotivo.

Personalmente, ho imparato a perdonare facilmente gli altri grazie al mio lavoro che mi ha permesso di comprendere profondamente le loro esperienze. Tuttavia, comprendo anche che il perdono non equivale a permettere alle persone di tornare nella mia vita senza precauzioni. Alcune relazioni possono richiedere la messa in atto di confini per proteggermi e garantire il mio benessere emotivo, e questo è un processo che ho imparato ad affrontare con il tempo.

Ho imparato ad equilibrare il mio desiderio di prendersi cura degli altri con la necessità di proteggere me stessa. Questo bilanciamento mi ha permesso di mantenere relazioni sane e di essere una risorsa preziosa per gli altri, pur proteggendo il mio benessere emotivo.

DOMANDA SULL'INNAMORAMENTO NON CORRISPOSTO

RISPOSTA



L'atteggiamento di innamorarsi ripetutamente di donne/uomini che non ricambiano i nostri sentimenti può avere diverse radici psicologiche. Ecco alcuni possibili motivi:

1. **Paura dell'impegno:** La persona potrebbe avere paura di impegnarsi in una relazione vera e propria, quindi finisce per innamorarsi di persone non disponibili per evitare il rischio di essere ferita.
2. **Basso autovalutazione:** Chi ha una bassa autostima potrebbe finire per cercare conferma e accettazione da persone che non possono ricambiare i propri sentimenti. Questo conferma la loro convinzione che non meritano amore.
3. **Modello di attaccamento insicuro:** Se una persona ha sviluppato un modello di attaccamento insicuro durante l'infanzia, potrebbe cercare relazioni difficili che confermano la loro convinzione di non essere degni di amore.
4. **Attrazione per la sfida:** Alcune persone possono sentirsi attratte dalle sfide e finiscono per innamorarsi di persone che sembrano inaccessibili o difficili da conquistare.
5. **Necessità di risolvere problemi non risolti:** L'esperienza di essere respinti potrebbe risvegliare problemi irrisolti legati al passato della persona, spingendola a cercare ripetutamente relazioni che riproducono tali dinamiche.
6. **Paura dell'intimità:** L'intimità emotiva può essere spaventosa per alcune persone, quindi finiscono per innamorarsi di individui che non sono in grado di stabilire una connessione emotiva profonda.
7. **Ideali irrealistici:** Alcune persone potrebbero avere ideali irrealistici riguardo all'amore e alle relazioni, e quando le loro aspettative non vengono soddisfatte, finiscono per cercare costantemente qualcuno che possa corrispondere a tali ideali.

È importante che la persona rifletta su questi possibili motivi e cerchi supporto professionale se sente di avere difficoltà a stabilire relazioni soddisfacenti e appaganti.

DOMANDA SULLA TENDENZA A CAMBIARE SPESSO PARTNER



RISPOSTA

La tendenza delle persone a voler cambiare il partner può derivare da diverse motivazioni psicologiche e dinamiche relazionali:

1. **Idealizzazione e insoddisfazione:** Alcune persone possono idealizzare l'idea di una relazione perfetta e, quando si trovano di fronte a difetti o differenze nel partner, cercano di cambiarlo per adattarlo ai propri ideali. Questo può derivare da un senso di insoddisfazione personale o da aspettative irrealistiche riguardo al partner.
2. **Controllo e manipolazione:** In alcuni casi, il desiderio di cambiare il partner può derivare da un bisogno di controllo o manipolazione sulla relazione. La persona potrebbe cercare di modellare il partner secondo i propri desideri per sentirsi più potente o per compensare un senso di insicurezza.
3. **Proiezione di bisogni non soddisfatti:** Le persone possono cercare di cambiare il partner per soddisfare i propri bisogni emotivi non soddisfatti. Ad esempio, potrebbero cercare di trasformare il partner in una figura genitoriale o di sostegno per colmare lacune emotive dall'infanzia.
4. **Paura dell'abbandono:** Alcuni individui possono cercare di cambiare il partner per evitare l'abbandono o il rifiuto. Pensano che cambiando determinati aspetti del partner, saranno più amati e accettati, quindi cercano di adattarsi alle aspettative dell'altro per mantenere la relazione.
5. **Mancanza di accettazione:** Le persone che hanno difficoltà ad accettare se stesse possono proiettare questa mancanza di accettazione sul partner, cercando di cambiarlo per sentirsi meglio riguardo a se stesse. In questo modo, sperano di ottenere conferma e accettazione attraverso la trasformazione del partner.

È importante notare che cercare di cambiare il partner può essere dannoso per la relazione e per entrambi i partner. **La vera intimità e soddisfazione possono essere raggiunte solo attraverso l'accettazione reciproca e il supporto reciproco nel crescere e nell'evolversi insieme.**

Il tema è vasto e richiederebbe molte altre lezioni per essere esaurito, ma molte persone cercano di cambiare il proprio partner non perché non lo amano del tutto, ma perché hanno l'errata percezione che, all'interno della relazione, l'altro debba essere esattamente come desiderano loro. Questo atteggiamento è spesso



alimentato da falsi miti sull'amore, secondo i quali il partner deve adattarsi alle proprie aspettative in ogni modo.

Ho notato che, rispetto alla correzione che mi è stata fatta in precedenza, non si trattava di una persona che cercava partner sposati, ma di qualcuno che desiderava sempre coloro che si allontanavano, esemplificando la dinamica tipica di un narcisista.

Questo perché se riesco a stare con una persona che si allontana e non mi vuole, posso evitare di espormi e proteggermi, rendendo la relazione più sostenibile rispetto a una con qualcuno che è realmente presente ed emotivamente coinvolto. Anche se mettere muri con la famiglia è molto difficile, il processo è simile: riconosco le difficoltà degli altri e scelgo quali battaglie combattere.

Tuttavia, è importante distinguere le fatiche altrui dalle proprie e decidere quali aspetti portare alla luce e quali preservare. Questo atto di libertà in amore è fondamentale per il benessere emotivo e la crescita personale.

Grazie a tutti per aver partecipato e ci vediamo nella prossima lezione, dove esploreremo più a fondo i nuclei di sofferenza nelle relazioni. Buenasera e a presto!