



2° INCONTRO

Amore Sano vs Amore non Sano





AMORE SANO VS AMORE NON SANO

con la Dott.ssa Lara Zucchini

INDICE

<u>INTRODUZIONE</u>	3
<u>INIZIAMO</u>	4
<u>GLI “AMORI TROPPO” E GLI “AMORI PER NIENTE”</u>	4
<u>I SINTOMI DI UN AMORE NON SANO</u>	6
— <u>LA GELOSIA</u>	6
— <u>PENSIERI OSSESSIVI</u>	7
— <u>LITIGARE FA BENE O FA MALE ALLA COPPIA?</u>	8
<u>LA CONDIZIONE NUMERO 1 DI UN AMORE SANO</u>	11
<u>SCHEMI RELAZIONALI</u>	11
<u>LA RANA BOLLITA</u>	13
<u>I 4 PATTERN DELL’ATTACCAMENTO INFANTILE</u>	14
<u>USCIRE DA UNA RELAZIONE TOSSICA</u>	18
<u>CONCLUSIONI</u>	
<u>DOMANDE E RISPOSTE</u>	19



| Clicca **sul capitolo che ti interessa per arrivarci direttamente** |



INTRODUZIONE

— Oggi iniziamo a guardare più da vicino ciò che caratterizza un amore sano da uno non sano. Io non amo parlare di "salute" o "mancanza di salute", ma ciò è utile per comprendere ciò che può farci stare bene o male. La volta scorsa abbiamo già esaminato come l'amore sia davvero parte integrante della vita di ogni individuo, di ogni essere umano. Nasciamo per amore, poiché due individui si uniscono e creano qualcosa di nuovo.

L'amore è creatore. D'altro canto, la mancanza di conoscenza non ci permette nemmeno di capire se sia amore, ma comunque ci fa soffrire. Credo che riconoscere questi segnali possa davvero migliorare la nostra vita, e al contempo, ci permette di identificare gli "allarmi" che ci avvertono che l'amore che stiamo vivendo potrebbe portare a conseguenze negative o farci star male.

Iniziamo con una cosa importante da chiarire. Facciamo una distinzione fondamentale tra amore sano e amore non sano. In che senso? Possiamo considerarli come due estremi opposti, dove da un lato c'è un amore rigoglioso, fiorente, che fa fiorire chi vi è immerso, e dall'altro un amore arido, che presenta molte sfaccettature diverse.

Il mio invito è quello di cominciare a sentire, pensare e riflettere su dove vi collocate lungo questo continuum. Immaginatevi un arcobaleno con sfumature infinite, e capite che, ovunque siate posizionati all'interno dell'amore nella vostra relazione, o anche se non avete una relazione, c'è sempre spazio per migliorare.

Qualsiasi sia il vostro punto di partenza e il vostro modo di amare l'altro, oggi esploreremo la differenza tra un amore sano e non sano, così come il nostro approccio nel dare e nel ricevere amore.

È bello vedere anche alcune coppie tra i partecipanti, mi fa davvero piacere. Quindi, partiamo da qui: faccio una distinzione tra le relazioni che possiamo definire tossiche o non sane.



INIZIAMO

Facciamo una distinzione fondamentale tra amore sano e amore non sano. Ma In che senso?

GLI “AMORI TROPPO” E GLI “AMORI PER NIENTE”

— Divido queste relazioni in due macrocategorie: **gli amori “troppo” e gli amori “per niente”**.

Gli amori troppo e gli amori per niente sono agli estremi opposti dello spettro, entrambi rappresentano qualcosa che non funziona. Quando diciamo "non sano", è importante capire che non c'è uno standard universale al quale tutti dovremmo aderire per definire l'amore come giusto o sbagliato. Dobbiamo liberarci dall'idea di giusto e sbagliato. Quello che conta è capire se ci fa star bene o meno. **Un rapporto diventa tossico quando non ci permette di crescere e prosperare, quando non ci fa star bene**. Questo è il segnale di un rapporto non sano. È essenziale considerare noi stessi come punto di riferimento, senza lasciarci influenzare dalle opinioni altrui, ma guardando al nostro sentire come la cosa più importante e autentica.

Iniziamo con il concetto che abbiamo discusso la volta scorsa riguardo alle relazioni amorose, in particolare **quelle "per niente", che sono quelle dove, anche all'inizio, c'è una mancanza evidente di impegno**. Questa mancanza può essere da entrambe le parti: sia da parte nostra che del partner. Non dare completamente sé stessi è un segnale comune in queste situazioni. Spesso, ci sentiamo insoddisfatti perché percepiamo che l'altra persona non è abbastanza interessata, che non si sta impegnando abbastanza per noi. **Tuttavia, la realtà è che spesso le persone non si impegnano non perché non gli piacciono abbastanza, ma perché sono intrappolate nella paura, talvolta senza nemmeno rendersene conto**. Le relazioni "per niente" si caratterizzano per questo atteggiamento titubante, dove entrambi i partner si



tengono sulle spine, e quando uno si apre, l'altro immediatamente si ritrae. Questo è un segno distintivo di questo tipo di relazioni. Oltre a queste, ci sono anche le **relazioni "troppo", dove il passaggio da 0 a 100 avviene rapidamente**, con un coinvolgimento eccessivo e senza necessariamente un reale fondamento, spesso alimentato dall'innamoramento che, come abbiamo visto, può causare una sovraeccitazione dei nostri ormoni e neurotrasmettitori.

Ma a volte ci sono persone che si gettano completamente nelle relazioni troppo con qualsiasi partner che incontrano, perché è il loro modo di gestire le relazioni. Le relazioni troppo e per niente sono fatte di incastri diversi, ma sostanzialmente una o l'altra dipende da come noi ci comportiamo all'interno delle relazioni. Quindi, tendenzialmente, il modo in cui ci relazioniamo in una situazione è simile a come saremo in un'altra.

Le relazioni troppo sono quelle in cui, in pochissimo tempo, non vedo più i miei amici, non ho tempo per nient'altro. Sono completamente concentrato sulla mia relazione o il partner mi chiede di dedicarmi solo a quella. Questo è l'opposto delle relazioni "per niente", ma attenzione, perché in realtà l'amore non sano ha in comune sia nelle relazioni troppo che in quelle per niente la pervasività, cioè sia che io veda l'altro molto spesso sia che io non lo veda per niente. In entrambi i casi, sono ossessionato da quella persona. Se non lo vedo per niente, sono ossessionato perché continuo a pensare al perché l'altra persona non si impegna o è indisponibile all'interno della relazione.

Mi chiedo se c'è qualcosa che ho fatto che non andava, o qualcosa che poteva essere fatto diversamente, nelle relazioni "troppo". Queste sono le relazioni in cui sono totalmente assorbito dall'altro, ma in cui non ricevo nulla in cambio all'interno della mia relazione. È importante notare che tutto ciò persiste nell'insanità, nella malasanità della relazione, non solo nell'innamoramento, ma anche dopo. **Gli alert emergono quando, dopo un anno, non ci siamo ancora allineati alle stesse sensazioni, dove o siamo totalmente coinvolti o restiamo completamente estranei.** Spesso mi chiedono: "Quali sono i sintomi di una relazione non sana?" Potrei elencarne infiniti che si dispongono lungo questo continuum di cui parlavo prima. Alcuni di quelli più rilevanti che mi vengono in mente, e che ora spiegherò, possono essere solo una parte, ma ce ne sono molti altri.



L' amore non sano ha in comune sia nelle “relazioni troppo” che in quelle “per niente” la **PERVASIVITÀ**. Cioè sia che io veda l'altro molto spesso sia che io non lo veda per niente. **In entrambi i casi, sono ossessionato da quella persona.**

I SINTOMI DI UN AMORE NON SANO

— LA GELOSIA

La gelosia nelle relazioni "troppo" è quando il mio partner non può stare con nessun altro che non sia io. Ma attenzione, non solo con potenziali partner, ma con chiunque. È geloso non solo di altri potenziali partner, ma anche della propria famiglia, amici e amiche. Questa gelosia è estesa a tutto ciò che riguarda l'esterno della coppia. Tuttavia, **la gelosia non è presente solo nelle relazioni "troppo", ma anche nelle relazioni "per niente"**. Quando l'altra persona è indisponibile o lo sono io, ciò può portare alla sensazione che l'altro non sia mai abbastanza rispetto a quanto desidero. Anche se il mio desiderio di presenza è sano e costruttivo per la relazione, l'altra persona sembra ritirarsi. Nelle relazioni "per niente", questo può farci sentire confusi, poiché ci troviamo in una situazione in cui la persona sembra non essere abbastanza interessata, anche se in passato era presente.



Non è il rifiuto che ci fa stare male. Consideratelo sempre. Ciò che davvero ci colpisce non è il rifiuto in sé, perché tutti sappiamo affrontare i rifiuti. Quello che troviamo difficile da sopportare è il non riconoscimento del nostro valore dopo essere stati accettati.

Guardate, tendenzialmente non è il rifiuto che ci fa stare male. Consideratelo sempre. Approfondiremo questo concetto nella prossima sessione, ma ciò che davvero ci colpisce non è il rifiuto in sé, perché tutti sappiamo affrontare i rifiuti. Quello che troviamo difficile da sopportare è il non riconoscimento del nostro valore dopo essere stati accettati. **Cosa significa quando una persona che c'era improvvisamente non c'è più? Questo è ciò che ci confonde all'interno del legame affettivo.** Approfondiremo ulteriormente questo argomento nella prossima sessione, ma per ora, è importante comprendere che quando un legame scompare, ci sentiamo smarriti rispetto alla connessione che si stava formando o che avremmo potuto costruire. Questa mancanza di chiarezza all'interno delle relazioni "troppo" è destabilizzante e ci impedisce di immaginare una prospettiva diversa.

— PENSIERI OSSESSIVI

L'ossessione riguardo all'altro è evidente nei pensieri costanti su ciò che sta facendo, dove si trova e perché non risponde ai messaggi. Questa costante preoccupazione anticipa completamente i suoi bisogni e si manifesta attraverso la scrittura incessante di messaggi, nella speranza che l'altra persona possa comprendere meglio. Tuttavia, nonostante gli sforzi, ci si rende conto che i messaggi non portano a una comprensione reciproca, creando un **circolo vizioso di attese e delusioni**.

— CAMMINARE SULLE UOVA



Sentire di non essere in una relazione sicura implica il costante bisogno di essere cauti e attenti. Ci si sente come se si dovesse camminare su delle uova, il che **significa che non ci si sente liberi di essere sé stessi, di aprirsi e di esprimersi liberamente**. Invece, si avverte la necessità di mantenere costantemente la guardia alta nei confronti della relazione con l'altro, sempre pronti a difendersi o a proteggersi da eventuali rischi o pericoli.

— LITIGARE FA BENE O FA MALE ALLA COPPIA?

Litigare non è necessariamente un sintomo di un amore non sano. Al contrario, i litigi possono avere un impatto positivo nelle relazioni. Spesso, sono più preoccupanti le relazioni che non litigano affatto. Questo perché le coppie che non litigano possono essere polarizzate all'interno di un unico continuum. Possono trovarsi entrambi su un lato dello spettro, con caratteristiche e punti di vista molto simili. Invece, le coppie che litigano spesso possono provenire da un'unica polarizzazione, con entrambi i partner che si collocano su un lato dello spettro e condividono modi simili di pensare e agire. Sono molto simili, sia come strutture che come significati. Tuttavia, ciò che accade è che tendono a essere accomodanti l'uno con l'altro o ad avere caratteristiche che non portano allo scontro, proprio perché sono così simili.

D'altra parte, quando entrambi i partner sono estremamente competitivi, i litigi sono frequenti. **Ora, non sto dicendo che litigare sia sempre sano. Sto dicendo che dipende dal modo in cui si litiga.** Litigare può essere sano se significa **comunicare apertamente il conflitto, discutere delle proprie posizioni e co-costruire insieme una soluzione.** **Quello che non è sano è scoraggiare le proprie emozioni o non discutere affatto.** Le coppie che evitano completamente i litigi spesso si trovano sconcertate quando emergono problemi più grandi, perché evitare i conflitti non significa comunicare o risolvere le differenze.

L'importante è come vengono gestiti. **Scoraggiare apertamente le proprie emozioni** significa arrivare a casa e dire all'altra persona quanto si è stanchi, quanto non ce la



si faccia più, e scaricare le proprie tensioni sull'altro. Questo non è utile, e se ripetuto nel tempo **può trasformare un amore sano in un amore non sano**.

Lo stesso vale per il famoso **"silenzio punitivo"**, in cui uno dei partner tace in modo punitivo. Personalmente, ho fatto uso di silenzi punitivi in passato e sono stata anche quella che se ne andava durante le discussioni. Tuttavia, oggi cerco di gestire le mie emozioni in modo più costruttivo, abbassando la mia disregolazione emotiva per essere co-costruttiva con l'altro. Il problema con i silenzi punitivi è che possono diventare faticosi quando sono frequenti, e le dinamiche che si creano all'interno della coppia possono diventare difficili da affrontare se non vengono comunicate apertamente.

QUINDI COSA SUCCEDERE ? ? ?

Tutti questi segnali, e ce ne sono altri che potrei menzionare, ci fanno capire che c'è qualcosa a livello relazionale che non va bene e che contribuisce a rendere la relazione tossica o poco salutare. Sicuramente, la sfera della comunicazione è uno di questi. **Il litigio e il mancato dialogo sono entrambi indicatori di una comunicazione compromessa**, e non comunicare con il partner è uno dei segnali che possono indicare una relazione malsana.

Dovete considerare che in tutte le relazioni, possiamo immaginare di mettere all'interno una nostra asticella, dove un altro segnale che ci indica se la relazione sta andando bene o male è vedere se è sbilanciata. Tutti, all'interno di una relazione, dovrebbero mettere il proprio 50%. Se vediamo che una relazione fa stare male uno dei due o entrambi perché non si trovano nel mezzo, ma sono totalmente sbilanciati, allora c'è un problema.

Nelle relazioni in cui uno dei partner è totalmente sbilanciato rispetto all'altro, non ci si trova nel mezzo, e questo è un segno di una relazione troppo intensa. C'è sempre uno dei due che domina anziché cercare un equilibrio. Se almeno entrambi si trovasse a metà strada, potrebbe essere già un miglioramento, ma spesso uno invade l'altro oltrepassando i suoi confini, causando un senso di invasione e squilibrio.



Quindi, se c'è uno squilibrio nella relazione, significa che c'è qualcosa che non va, che non siamo allineati. **È normale che ci siano momenti in cui uno dei partner contribuisce di più per questioni lavorative o familiari, ma è importante che questo squilibrio non diventi la norma nel tempo.**

Il **malessere** all'interno della coppia non **deriva** tanto da ciò che accade occasionalmente, ma **dalla continuità e dalla reiterazione di tali situazioni nel tempo**, che alla fine ci fa stare male. È importante che il rapporto sia equilibrato nel dare e nel ricevere, e che entrambi i partner si sentano apprezzati e valorizzati.

Il segnale più importante di tutti è come ci sentiamo noi stessi all'interno della relazione. Spesso, le persone non comunicano ciò che non va, accumulando sentimenti negativi e problemi che possono diventare insostenibili nel tempo. È come portarsi dietro uno zaino pieno di pesi emotivi che alla lunga diventa troppo difficile da sopportare.

Quindi, oltre all'assenza di comunicazione, è fondamentale considerare come viene condotta la comunicazione nella relazione. Se ti senti denigrato, non supportato, o se percepisci che l'altra persona non è presente o non ti sostiene, potrebbe esserci un elemento di malsanità nella relazione.

È importante riconoscere che tutte le relazioni umane possono avere dei tratti di malsanità, poiché nessuno è perfetto. Tuttavia, ci sono alcune relazioni in cui questi segnali sono più evidenti e gravi, portando a un malessere insostenibile nel lungo termine. Pertanto, è essenziale considerare se la tossicità presente nella relazione può essere risolta, compresa o affrontata.

Ci sono altre relazioni, invece, dove la tossicità diventa totalmente insostenibile, così tanto insostenibile da non riuscire a starci dentro e quindi sentire e notare quelli che sono i livelli è fondamentale e sempre il segnale più importante siamo noi.



LA CONDIZIONE NUMERO 1 DI UN AMORE SANO

Tantissime persone all'interno delle relazioni tendono a sopportare, sopportano tantissimo pensando che sia quello necessario per poter stare con l'altro. Invece, penso totalmente tutto il contrario all'interno di una relazione non si debba stare male, ma che, anzi, sia necessario stare bene e **la condizione per poter star bene è quella di preservare la nostra indipendenza all'interno della relazione, quindi, riuscire a stare all'interno di una relazione dove io ci sono oltre l'altro. Questa è la condizione numero 1 di qualsiasi amore sano. E questo non soltanto da un punto di vista amoroso affettivo, ma da tutti i punti di vista, anche in tutte le relazioni, le tue amicizie, le relazioni familiari.** La relazione si mantiene sana se io ci sono all'interno dell'altra persona.

Questa è la condizione fondamentale numero 1 che permette di sentire che la relazione è sana e ci fa stare bene. Quindi, se abbiamo visto tutte le cose che rendono una relazione non sana, ora ne vediamo delle altre insieme. È fondamentale riuscire a vedere anche quello che rende una relazione sana, che ci permette di stare al meglio all'interno.

SCHEMI RELAZIONALI

La dipendenza è qualcosa che ci tiene connessi e ci fa fatica ad allontanarci e stare senza. Ma facciamo un passo indietro rispetto alla parte malsana, perché spesso è facile dare la colpa e puntare il dito sull'altro, ma è utile notare perché finiamo dentro determinate relazioni che poi definiamo non sane. Spesso siamo noi, prima di tutto, a metterle in campo, ma talvolta siamo noi ad accettarle.

Come vi dicevo prima, a volte finiamo per sopportarle e farcene andare bene, perché **la condizione di solitudine ci fa così paura** che sostenere tutta una serie di questioni che non ci fanno stare bene sembra meno faticoso che restare da soli. **E quindi rimaniamo in coppia anziché scegliere di stare senza.**



Andiamo oltre. **Cosa metto in campo che non è funzionale?** Abbiamo già parlato delle cose che possono rendere l'amore malsano. Forse vi sono venute in mente altre cose che hanno fatto altre persone che avete incontrato, ma forse non avete messo in campo voi stessi per primi.

Il punto è, quando ho parlato del silenzio punitivo o del mio andarmene, c'è chi alza molto la voce o chi è solito scoraggiare l'altro in faccia alle proprie emozioni. Dire all'altro continuamente le cose che dovrebbe fare e che non fa, o che dovrebbe fare meglio. In tutte queste situazioni, cosa succede? **Mettiamo in campo degli schemi relazionali ai quali siamo stati esposti e a cui siamo abituati a relazionarci in un certo modo.**

Cioè in qualche modo noi **abbiamo appreso a comportarci in un certo modo piuttosto che in un altro.** Abbiamo imparato a restare in silenzio all'interno di una discussione. Attenzione, perché queste modalità che mettiamo in campo e che agiamo, non lo facciamo perché siamo stronzi. Noi lo facciamo perché all'inizio, **quando le abbiamo messe in campo, hanno funzionato**, ci hanno permesso di ottenere ciò che volevamo.

Ad esempio, se me ne vado e vedo che l'altra persona si preoccupa, si redime o fa di tutto per far sì che io non sia più arrabbiata con lui, tutte queste cose mi fanno comprendere che funziona. E quindi sono molto più predisposto a rimetterle in campo. Lo stesso vale per tutte le azioni che intraprendiamo. **Non lo facciamo perché vogliamo farci del male** o far male all'altro, **ma perché abbiamo notato**, da qualche parte nella nostra vita, **che funzionavano**, magari anni fa, magari con qualcuno in contesti diversi, magari all'interno della nostra famiglia

Il punto non è tanto il fatto che noi lo mettiamo in campo, ma che all'inizio funzionava e aveva una funzione agirlo. **Oggi non funzionano più. Tendiamo a rimettere in azione le stesse dinamiche di sempre, in ugual modo infinite volte.** E naturalmente, non funzionano più. Non funzionano più perché non sono calibrate al momento, ma la nostra mente è come se andasse in risparmio



energetico. Quindi in realtà noi lo facciamo anche da un punto di vista di scelta a basso consumo, cioè **la nostra mente non riesce in un determinato momento a pensare a quella che è la soluzione più ottimale, se non l'ha mai sperimentata, se non l'ha mai agita.**

Infatti, noi cambiamo, non quando conosciamo qualcosa di diverso, ma per esperienze emozionali correttive. Dobbiamo sentire qualcosa all'interno del nostro corpo per poter poi esperire qualche cosa di diverso, perché tendenzialmente tendiamo a reiterare quello che noi conosciamo.

E dovete notare questo: all'interno delle relazioni tossiche non ne usciamo. Noi siamo un sistema omeostatico, come tutti i sistemi esseri viventi. Significa che noi resistiamo a qualsiasi cambiamento che proviene.

Attenzione, resistiamo al cambiamento anche se questo cambiamento dovesse portare a qualcosa che è 1 stato migliorativo rispetto a come stiamo.

Noi tendiamo sempre a rifiutarlo e anche in questo caso **non perché ci vogliamo del male, ma perché è come se la nostra conformità, il nostro equilibrio, anche nel malessere, anche nella disfunzione, ci facesse sentire in qualche modo al sicuro.**



LA RANA BOLLITA



È come la storia della rana bollita che sente che è immersa nell'acqua che però sta diventando gradualmente sempre più calda. Lei non se ne accorge, è abituata a star all'interno di quella pentola. L'acqua diventa sempre più calda, e anche se qualcuno glielo fa notare lei non se ne rende conto fino a che: “Cosa! sto bollendo?”

Sì, sta morendo.

E così in realtà succede anche a noi quando arriviamo a situazioni di Relazioni Non Sane. Non ci basta qualche segnale, ce ne servono 450,000 anche perché all'interno delle relazioni d'amore noi investiamo sull'altro.

Investiamo sull'altro in termini di famiglia, in termini di prospettiva, in termini di futuro. Quindi ci vuole veramente tanto per riuscire a farci dire: “Mi stavo sbagliando. Avevo delle aspettative che erano troppo alte e diverse su quella persona.”

E questo è fondamentale. Quindi quando noi mettiamo in campo qualcosa che non è utile, considerate questo: Metto in campo qualcosa che ho conosciuto, metto in campo qualcosa che all'inizio funzionava. E poi l'ho reiterato nel tempo, anche se però non funzionava più.



I 4 PATTERN DELL'ATTACCAMENTO INFANTILE

Ultima cosa, quello che spesso accade è che metto in campo qualcosa che è agganciato all'altro in modo opposto. Questo complesso ve lo spiego con un esempio. Ad esempio, **tutti noi abbiamo 1 stile di attaccamento**, e gli psicologi lo distinguono per facilitarsi in:

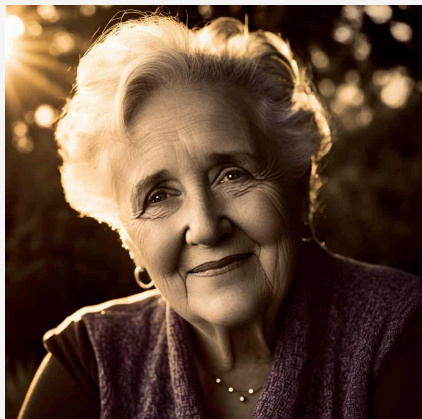
- Ambivalente
- Sicuro
- Disorganizzato
- Evitante

In pratica sono le modalità con cui noi stiamo all'interno della relazione con l'altro.

Avere un attaccamento sicuro è complessissimo ma avere consapevolezza delle proprie insicurezze e delle proprie fragilità, significa poi in realtà avere un attaccamento sicuro o comunque protendere ad averlo.

Quello che sto dicendo è, ad esempio: l'incastro che si crea tra l'attaccamento Ambivalente e l'attaccamento Evitante. Le persone con un attaccamento ambivalente sono le persone che fanno più fatica a stare senza l'altro. Le persone con un attaccamento evitante sono invece le persone che riescono benissimo a stare senza l'altro.

Ve lo faccio capire benissimo in 4 secondi con **l'esperimento di Melanie Klein, con cui ha individuato gli attaccamenti.**



Melanie Klein è stata una delle più importanti psicoanaliste di sempre.

A lei si devono i primi pionieristici lavori sulla psicoanalisi infantile.

Divorziata quando ancora la parola destava scandalo e ripudio, è diventata ben presto per fama e prestigio, motivo di gossip.

Forse qui si annida il suo estremo senso per la privacy, che ha voluto abbattere lei stessa quando lo ha ritenuto più opportuno, raccontando una vita ricca di successo ma anche di dolori.

Il bambino che aveva un attaccamento ambivalente era il bambino che la mamma lasciava lì a giocare e il bambino piangeva. Quando poi la mamma arrivava, il bambino faceva fatica a controllarsi e a smettere di piangere.

Il bambino evitante. Cosa faceva invece? Era il bambino che non badava per niente, e non lo sfiorava minimamente che la mamma ci fosse o non ci fosse.

Il bambino con attaccamento ambivalente, quando la mamma se ne va, piange disperatamente, fa fatica a stare senza la mamma.

Quando due persone con differenti stili di attaccamento si incontrano, possono manifestare estremizzazioni dei rispettivi comportamenti.

Ad esempio, all'interno di un attaccamento ambivalente, le ansie e le tensioni di una persona possono essere amplificate se si trova con qualcuno che non è sempre disponibile o presente. Al contrario, nell'attaccamento evitante, una persona



potrebbe tendere a fuggire o ad evitare l'intimità con qualcuno che è molto presente o che richiede troppa vicinanza.

In tutti questi casi, è possibile mettersi in discussione e lavorare per rendere le relazioni meno tossiche e più sane. L'amore offre la possibilità di imparare a amare in modo più sano e consapevole, anche se siamo cresciuti con determinati schemi di attaccamento, è possibile imparare qualcosa di diverso. La consapevolezza è il primo passo per intraprendere questo percorso di cambiamento.

Essere consapevoli di ciò che mettiamo in campo è fondamentale per capire se possiamo fare qualcosa di diverso all'interno delle relazioni. Anche solo riconoscere i nostri comportamenti può aiutarci ad abbassare il livello di conflitto o di comportamenti non utili nella relazione.

Tuttavia, è importante comprendere che, anche se noi possiamo fare sforzi per migliorare la nostra parte all'interno di una relazione, se la relazione è intrinsecamente malsana, uscirne può richiedere un'enorme fatica. Molte persone credono che l'altro possa cambiare, che la terapia possa risolvere tutto, ma purtroppo non è sempre così.

È una verità difficile da accettare, ma in alcune relazioni malsane, nonostante gli sforzi, l'altro può non cambiare o la situazione può non migliorare. **Bisogna quindi essere realisti e valutare se la relazione è davvero sana e se vale la pena continuare a lottare per essa.**

Il punto cruciale è che spesso le persone coinvolte nella relazione devono essere disposte a fare i cambiamenti necessari per migliorare la situazione. Anche se possono desiderare il cambiamento, il percorso può essere lungo e difficile.

Se entrambe le persone sono consapevoli della situazione e sono disposte a lavorare insieme per migliorare la relazione, allora c'è speranza che le cose possano migliorare. Tuttavia, se una persona promette cambiamenti solo per paura di



perdere l'altro, ma non li mantiene realmente, allora la situazione diventa estremamente complessa.

👉 Quando una relazione raggiunge il suo punto più basso, dove una persona si sacrifica completamente per l'altra e perde se stessa nel processo, è importante riconoscere che uscire da quella relazione potrebbe essere la scelta più saggia e salutare.

USCIRE DA UNA RELAZIONE TOSSICA

Uscire da una relazione tossica è come affrontare un lutto perché comporta la perdita di qualcosa a cui tenevamo e in cui credevamo. Anche se l'altra persona non corrisponde alle nostre idealizzazioni, può essere difficile lasciar andare quella visione che avevamo della relazione e della persona.

È importante comprendere che chi non ha mai vissuto una relazione tossica potrebbe non capire appieno la complessità e la difficoltà di uscirne. Le dinamiche dell'amore malato possono essere avvolgenti e devastanti, soprattutto quando si raggiunge un punto critico di malessere.

Anche se abbiamo una grande capacità di tolleranza, è essenziale non tollerare troppo a lungo il malessere in una relazione. Il nostro benessere emotivo e mentale è fondamentale, e se non stiamo bene, è importante prendere azioni per cambiare la situazione.

Se non senti quelle sensazioni positive e rigeneranti nell'amore, è un segnale che qualcosa non va bene nella relazione. **L'amore dovrebbe portare benessere, sostegno, prosperità, forza, stabilità e calma.** Se non senti queste cose, non è necessario aspettare di arrivare al punto estremo della malasanità per prendere una decisione.

Quando ti rendi conto di questi segnali e ti rendi conto che non puoi fare nulla per superarli insieme all'altra persona, non resta che prendere in considerazione l'idea di allontanarti. Se l'altra persona si giustifica dicendo di



essere fatta in un certo modo o non dimostra impegno nel cambiamento, non resta altro da fare che prendere le distanze.

Esatto, è importante capire che uscire da una relazione malsana è spesso la scelta più saggia, anche se può sembrare dolorosa. Rimandare questa decisione può portare a essere intrappolati in dinamiche di dipendenza affettiva, che possono consumare molta energia e influire negativamente su tutti gli aspetti della nostra vita.

— **Quando ci troviamo in relazioni dove non stiamo bene in modo continuo** e ci sentiamo costantemente sopraffatti o incapaci di pensare ad altre aree della nostra vita, è un segno che qualcosa non va profondamente.

1 È fondamentale non perdere di vista il nostro benessere e la nostra indipendenza, e se le relazioni che abbiamo ci stanno impedendo di mantenerli, è importante prendere in considerazione di porre fine a quelle relazioni, è cruciale essere consapevoli dei segnali che indicano che qualcosa non va bene nella relazione, specialmente se questi segnali sono persistenti e costanti nel tempo. Questo può includere sentimenti di malessere, insoddisfazione, mancanza di supporto emotivo o sentimenti di essere soffocati o non rispettati.

2 Una volta riconosciuti questi segnali, è importante mettersi in discussione e valutare cosa si può fare di diverso per migliorare la situazione. Questo potrebbe significare comunicare apertamente con il partner, cercare il supporto di un terapeuta o, in alcuni casi, prendere la difficile decisione di porre fine alla relazione se non c'è alcuna possibilità di miglioramento. La nostra salute mentale e il nostro benessere devono sempre essere una priorità.



CONCLUSIONI

È assolutamente importante ricordare che il nostro benessere e il nostro malessere sono i nostri segnali primari per valutare la situazione della relazione. Non dobbiamo permettere agli altri di influenzare la nostra percezione di ciò che è giusto o sbagliato per noi. Siamo noi stessi lo standard del nostro benessere, e se ci accorgiamo che non stiamo bene in modo costante e l'altra persona non sta facendo nulla per migliorare la situazione, potremmo dover affrontare il difficile processo di porre fine alla relazione.

Questo può essere considerato come un lutto perché implica dire addio a qualcosa che una volta speravamo sarebbe stato positivo per noi, ma che alla fine si è rivelato dannoso per il nostro benessere emotivo e mentale.

La prima cosa fondamentale è dare l'esempio, e lo facciamo mettendoci costantemente in discussione. In ogni relazione, che sia con il nostro partner, i nostri genitori o i nostri figli, è normale comportarci a volte in modi non funzionali. È importante essere consapevoli di ciò che stiamo facendo e riconoscere quando le nostre azioni non favoriscono la salute della relazione. **Questo atto di consapevolezza** può essere comunicato all'altro verbalmente, **ammettendo i nostri errori e spiegando le ragioni dietro il nostro comportamento, magari basato su abitudini del passato o esperienze pregresse**. Inoltre, è importante non limitarsi a dire di aver sbagliato, ma anche a fare uno **sforzo concreto per cambiare le modalità disfunzionali e non sane** che stiamo mettendo in campo.

Quando ci troviamo in situazioni in cui io agisco in un modo e tu in un altro, è essenziale cercare di costruire insieme e di essere entrambi orientati verso gli stessi obiettivi. Questo è ciò che forma la base di un amore sano: entrambi siamo disposti a impegnarci perché sappiamo che ne vale la pena per l'altro. Tuttavia, ci sono situazioni in cui le persone non stanno bene, e questo può portare a relazioni malsane. Non sempre manca la volontà di costruire insieme, ma a volte ci troviamo di fronte all'impossibilità di farlo.



È fondamentale guardare oltre tutte le sfaccettature di un amore non sano. Spesso non si tratta di mancanza di intenzione o volontà da parte delle persone coinvolte, ma piuttosto di mancanza di possibilità. Non avere le possibilità significa rimanere intrappolati nei propri schemi comportamentali, e in queste situazioni c'è chi comprende e giustifica tutto dall'altra parte, pensando che non sia colpa dell'altro. Tuttavia, in un amore sano, la comprensione non significa mai permettere di essere calpestati. **È importante che entrambi gli individui si muovano verso l'altro, trovando un equilibrio e ritornando sempre al centro della relazione. Non dobbiamo accontentarci di briciole, ma lavorare insieme per creare qualcosa di significativo e condiviso.**

DOMANDE E RISPOSTE

Emanuela sottolinea che non è solo la consapevolezza a permetterci di cambiare, ma anche l'esperienza emotiva. È attraverso quest'ultima che effettuiamo veri cambiamenti.

La Dott.ssa Lara Zucchini concorda, aggiungendo che il corpo ci comunica immediatamente quando qualcosa non va in una relazione, prima ancora che la mente lo faccia. Tuttavia, spesso ignoriamo questi segnali interni e continuiamo avanti nonostante tutto. Se riuscissimo ad ascoltarci e ad ascoltare il nostro corpo, saremmo in grado di cambiare direzione fin da subito.

La Dott.ssa Lara Zucchini sottolinea che dopo relazioni tossiche è normale entrare in cali depressivi. Questo accade spesso perché si affrontano così tante sfide emotive e si subiscono così tanti danni che non si ha più energia neanche per fare le cose più basilari. È comune entrare in stati di microdepressione, dove i livelli energetici si abbassano drasticamente e ci si sente privi di qualsiasi forza per agire. Anche se non si arriva a una depressione clinicamente diagnosticabile, la sensazione di stanchezza e spossatezza può essere estremamente debilitante.

Manuela: “mi è capitato solo una volta di vedere schemi familiari disfunzionali, ma probabilmente ci siamo incastrati in due modelli di attaccamento diversi che ci hanno portato in direzioni opposte.”



La Dott.ssa Lara Zucchini: Questo può accadere quando non ci rendiamo conto dei nostri bisogni e finiamo per devastarci reciprocamente. Lara aggiunge che spesso ci si infila in relazioni tossiche perché si ha bisogno di quelle relazioni, anche se può sembrare strano ammetterlo. Le persone possono finire in relazioni tossiche perché non vogliono veramente una relazione, nonostante credano di desiderarla, oppure dopo momenti di grande dolore o crisi emotive. Queste relazioni possono essere così dispendiose dal punto di vista energetico che ci tengono mentalmente occupati tutto il tempo.

La Dott.ssa Lara Zucchini sottolinea l'importanza del Perdono verso noi stessi per le relazioni tossiche nelle quali siamo stati coinvolti. Perdonare se stessi è fondamentale, poiché è un'espressione di esperienza emotiva correttiva. Lara spiega che facciamo esperienze emotive correttive quando sentiamo qualcosa di diverso, come sentirsi estremamente felici in determinate situazioni. È importante ascoltarci e prendersi cura di noi stessi, poiché il nostro malessere ci indicherà la necessità di agire in modo diverso. **Lara chiude ribadendo l'importanza del perdono verso se stessi e verso gli altri, e incoraggia a chiedersi cosa si possa fare di diverso per rendere le relazioni più sane.**