

AMORE CRIMINALE

http://www.youtube.com/watch?v=tEpyXYZZH5Y&feature=player_embedded

Ogni anno, in Italia, più di 100 donne muoiono per un amore sbagliato. E' un dato che non accenna a diminuire. E' una strage silenziosa, che non conosce barriere di età, provenienza e classi sociali. Ad ucciderle sono i loro compagni o ex compagni, che non riescono ad accettare la fine del rapporto, la separazione e il rifiuto.

Per violenza domestica si intende quella che "si compie all' interno del rapporto di coppia, ha come caratteristica prevalente la violenza verbale e psicologica, ma non solo, frequenti sono le botte, le minacce e l'imposizione del rapporto sessuale".

Quindi, qualsiasi comportamento all'interno della relazione di coppia che provochi danno fisico, psicologico o sessuale ai soggetti della relazione.

Quasi ogni giorno i mass media e i giornali ci parlano di un fenomeno socialmente molto significativo, quello della violenza contro le donne.

La casa, luogo che per alcune donne è sicuro e privo di pericoli, per altre è un luogo di paura e di dolore; un luogo dove si sviluppa quella che è la violenza domestica.

Mi sono sempre chiesta come una donna possa sopportare tali dinamiche, come possa continuare a rimanere accanto ad un uomo che la maltratta e che non ha considerazione di lei ma soprattutto come possa non considerare le ripercussioni sui propri figli di tali eventi; mi domando inoltre come un uomo che sostiene di amare la propria compagna di vita possa trattarla alla stregua di una schiava, senza alcun rispetto.

Fino ad alcuni anni fa si pensava che gli uomini violenti fossero coloro che avevano problemi di dipendenze come alcol, droga, gioco o che avessero patologie psichiatriche.

Oggi invece si è visto che coloro che maltrattano le donne sono uomini "per bene" che nel chiuso delle pareti domestiche si trasformano, con esplosioni di violenza incontrollata; per questi soggetti picchiare o maltrattare la moglie è legittimo e soprattutto è una faccenda privata in quanto la donna deve assoluta obbedienza al marito e in famiglia il proprio "potere" di maschio è autorizzato e senza limiti.

Il bisogno di controllo, di potere, di sottomissione della compagna generano nell' uomo comportamenti di marito-padrone che cerca di sottomettere la moglie con una serie di violenze psicologiche e fisiche per ottenerne il controllo.

In tutta questa situazione le mogli spesso prima di metabolizzare gli eventi lasciano trascorrere moltissimo tempo legittimando i comportamenti del compagno, poiché pensano di aver sbagliato e che sia giusto essere punite, poiché pensano che rimanendo in tale situazione possono salvare la famiglia ed i figli, perché si sentono sole ed impotenti soprattutto se non lavorano e non sono autonome.

Alcune donne addirittura, nei rapporti discontinui in cui dopo il maltrattamento c'è la pace, si convincono che in uno di quei momenti di "piccola luna di miele" sia opportuno fare arrivare una gravidanza come segno di rinascita ed amore del rapporto.

Le varie violenze minano l'autostima, intaccano la capacità della donna di aver un controllo su se stessa; lei arriva a pensare che non può ribellarsi, che non può separarsi, a credere di non valere niente e quindi di dover subire.

A maggior ragione se ci sono figli piccoli; infatti per la donna i figli sono un forte deterrente a non prendere decisioni. Quando sono piccoli, a maggior ragione la donna non se la sente di "togliere" loro il padre, e quindi si convince che sia meglio subire.

"Quando confonde amore e sofferenza, una donna sta amando troppo. Quando accetta una relazione che lede la sua dignità e non la rende serena e felice, ma ciononostante non riesce a interromperla, sta amando troppo.

Una donna ama troppo anche quando rimane con un compagno aggressivo e violento fisicamente o psicologicamente. E quando passa da un partner all'altro non con piacevole spensieratezza, ma perché le sembra quasi di non esistere se non ha un uomo, una donna sta, ancora una volta, amando troppo.

Come si vede, queste situazioni non hanno davvero niente a che fare con il vero amore, ma assomigliano più a una sorta di ossessione.

La definizione viene dall'ormai famosissimo libro "Donne che amano troppo" della psicoterapeuta americana Robin Norwood. L'autrice ha ben spiegato la dinamica malata che porta alcune donne a essere dipendenti da una relazione: è una dipendenza che assomiglia a quella per il cibo o per l'alcol, e che ha origine da una profonda **sofferenza interiore**.

Non va confusa con la generosità di chi dona tanto al partner, ma in modo sano. E neppure con l'atteggiamento libertario di donne che hanno, sì, tante storie, ma che in questo trovano soddisfazione e divertimento.

L'amare troppo è invece una esperienza che comporta sofferenza e frustrazione profonde. Si tratta però di una dinamica difficile da capire, perché nella nostra cultura il fatto che una donna si sacrifichi per una relazione, sino ad annullarsi, è stato accettato sino almeno a pochi decenni fa.

Le donne, insegna la nostra cultura, per amore devono essere disposte a fare di tutto. Ecco perché questa dinamica malata riguarda il sesso femminile più spesso che gli uomini. I maschi che abbiano lo stesso bisogno di fuggire da se stessi (vedremo infatti che questa è una delle molle fondamentali di questo problema) facilmente sviluppano altri tipi di evitamento, che secondo la cultura sono più consoni al loro sesso: magari diventano "drogati" dal lavoro, o da Internet, o passano le giornate incollati al teleschermo a guardare lo sport.

"Amare troppo" significa essere dipendenti da una relazione, in modo malsano, significa comportarsi come se il fatto di trattenere accanto a sé un partner fosse più importante del proprio benessere, della felicità e della dignità personale. E' una situazione che nasce da un profondo bisogno d'amore insoddisfatto: quando nell'infanzia non si è ricevuto abbastanza, o ci si è sentite abbandonate dai genitori, è facile che da adulte si sia disposte a tutto pur di evitare di provare ancora una volta quei sentimenti di vuoto e di perdita.

Purtroppo, però, succede spesso che queste donne, ex bambine trascurate, anziché rivolgersi, nella loro ricerca, a persone sane che potrebbero dare loro ciò di cui hanno bisogno, sono attratte da partner che, per vari motivi, sono assolutamente inadatti a dare affetto. Possono essere uomini non disponibili perché impegnati, oppure incapaci di un profondo sentimento perché immaturi o troppo chiusi, oppure inaffidabili, o ancora gravati da problemi come alcol o droga.

La donna li sceglie perché li trova familiari; in qualche modo, con loro, rivive le sue dinamiche infantili di rifiuto e abbandono. E si trova più a suo agio in queste situazioni, sia pure dolorose, piuttosto che con uomini più maturi e disponibili, con i quali si sente "fuori posto"...

In realtà, nel profondo del cuore queste donne, abituate all'indifferenza, **non sono convinte di meritare davvero affetto e felicità**. E' come se ballassero una vecchia danza, che non porta benessere, ma di cui conoscono sin troppo bene i passi...

Purtroppo però si instaura un circolo vizioso molto negativo: l'amare troppo nasce dalla sofferenza e dal bisogno, ma genera, a sua volta, dolore e un bisogno ancora più profondo: una sete ardente d'amore, che dovrebbe placare il baratro interiore.

Alcune donne vivono la propria ossessione d'amore con un uomo solo, insistendo a chiedergli tenerezza e sicurezza anche quando è evidente che non possono riceverle da lui; altre, nel tentativo di placare questa "sete", si lanciano in una relazione dopo l'altra. A un osservatore esterno il loro comportamento potrebbe sembrare promiscuo, dettato magari da leggerezza, o voglia di volare di fiore in fiore. E' in realtà tutto il contrario: si cambiano tanti partner perché si cerca in ognuno quella profondità che continua a sfuggire. Accade a molte donne

Quanto è seria la situazione delle donne che amano troppo? Come tanti disagi, anche questo ha diversi gradi di gravità. Moltissime donne, una volta o l'altra nella vita, hanno "amato troppo", magari per un periodo. Moltissime sono incappate in una relazione infelice, che faceva riecheggiare in loro qualche sofferenza infantile, e si sono incaponite per cercare di averla vinta, almeno stavolta, sui vecchi fantasmi, ovviamente senza riuscirci. Ma per molte, per fortuna, si è trattato di un periodo, oppure di un episodio isolato.

Per altre, invece, l'amare troppo è una costante: le relazioni "sbagliate" si susseguono, sempre con partner problematici, e non si riesce a uscire dai vecchi schemi nevrotici. Per esempio, se una donna continua "per caso" a innamorarsi sempre di uomini sposati, oppure di partner freddi e problematici, sta amando troppo. Magari all'esterno la sua situazione può non apparire così seria, ma lei vive una profonda frustrazione affettiva.

Altre situazioni sono invece più drammatiche. Ci sono donne che, per la loro dipendenza, non riescono ad allontanarsi da mariti violenti (emotivamente o fisicamente), che abusano di loro e talvolta anche dei figli. Altre si fanno sfruttare, anche economicamente. Altre tollerano umilianti infedeltà.

Infine, ci sono donne che rivestono il ruolo di "crocerossine". E' un altro modo di "amare troppo": poiché si pensa di non meritare l'amore, ci si rivolge sempre a persone bisognose, pensando che solo dando moltissimo si possa essere accettate.

L'amare troppo è una malattia che può diventare anche pericolosa, e spesso è sottovalutata dalla donna stessa che si dice che "non è poi così grave".

In queste situazioni, invece, ci si può ammalare per lo stress, per il dolore, per le notti passate a piangere e a disperarsi. Spesso accade che si trascuri la propria salute, il lavoro, la casa, i figli. A volte si tollerano situazioni pericolose, in cui ci sono violenze; altre volte si finisce ad abusare di sostanze, o di alcol, di cibo, di farmaci, per cercare sollievo.

E' possibile guarire dalla malattia dell'amare troppo?

Per fortuna sì. La guarigione arriva con una sorta di disintossicazione, quando si riesce a fermarsi, a interrompere il circolo vizioso, a uscire dagli schemi malati. Significa rompere l'isolamento in cui spesso queste donne si chiudono, andando per esempio a cercare aiuto.

Sembra facile, ma non lo è, perché implica l'ammettere che nella relazione sta succedendo qualcosa di molto negativo, e alcune donne proprio non vogliono farlo (anche perché temono di dover rinunciare al partner: invece una separazione prematura, prima di aver capito davvero le dinamiche, può addirittura talvolta essere controproducente).

E' poi necessario dedicare tempo ed energie al processo di guarigione: se si è iniziata una terapia, bisogna seguirla, attentamente, senza saltare gli appuntamenti (magari perché arriva un invito dell'uomo del cuore). Spessissimo, in questi casi viene consigliata la frequenza a un gruppo di sostegno: il confronto con altre donne con problemi simili si rivela spesso un mezzo fondamentale per capire certe dinamiche.

Con l'aiuto della terapeuta o del gruppo bisogna compiere passi importanti: smettere di voler sempre controllare tutto (si tratta di un controllo malato), accettare di sentire il dolore sepolto dentro di sé che vuole emergere, diventare coscienti delle dinamiche del passato e di come esse siano operanti ancora oggi.

E' soprattutto necessario imparare il percorso **dell'amare se stesse**, difficilissimo per chi non è stata amata. Ma quando finalmente una sana autostima emerge, è possibile, piano piano, imparare a fare scelte più sagge, anche sul piano affettivo.

Quando non si è più disperate e bisognose, quando non si è più disposte a sacrificare se stesse in modo nevrotico per un uomo, ecco che l'amore, un amore sano, finalmente può arrivare.

I sintomi

- Ti senti molto spesso attratta da partner particolarmente bisognosi
- Ti senti molto spesso attratta da partner particolarmente irresponsabili o problematici
- Trovi frequentemente delle scuse per giustificare il comportamento scorretto, o il cattivo carattere del tuo partner
- Ti capita di mentire per nascondere (ai tuoi amici, alla tua famiglia, talvolta persino a te stessa) ciò che accade nella relazione
- Se le cose vanno male, tendi a attribuire a te stessa ben più del 50% di responsabilità
- Ti senti ossessionata da lui
- Non fai che pensare a come puoi risolvere i suoi problemi (dimenticando spesso di occuparti dei tuoi)
- Faresti qualsiasi cosa per compiacerlo (anche se questo significa andare contro il tuo benessere o la tua dignità)
- Anche se lui non ti fa mai regali, ti sei disposta a spendere grosse cifre per lui
- Ti piacerebbe cambiarlo
- Sotto sotto, pensi di non meritare l'amore e la felicità
- Hai una visione poco realistica delle situazioni affettive nelle quali sei coinvolta
- Ti senti sempre piena di paura e di ansia
- L'idea di chiudere con lui ti terrorizza