

I Disturbi relazionali

articolo a cura di Riccardo Coco, Psicologo-psicoterapeuta:

Molte persone hanno difficoltà riguardanti i legami affettivi: *difficoltà a costruire, mantenere o a separarsi* da una relazione intima, sia che si tratti di un partner, di amici o dei rapporti familiari. In questi casi solitamente si parla di “**disturbi relazionali**” e nella mia esperienza professionale sono frequentemente motivo di una richiesta di consulenza.

Alla base di tali difficoltà possono esservi molteplici ragioni: una di queste è senz'altro la “**paura della dipendenza affettiva**”. Questa paura è presente nelle persone che temono la dipendenza degli altri da loro, ma anche la propria nei confronti degli altri e pensano sia necessario rimanere emotivamente indipendenti. Vivono un lacerante conflitto interno tra un bisogno di vicinanza affettiva (spesso più inconscio che conscio) ed un bisogno di distanziarsi quando sentono che il “termometro” dei sentimenti sale troppo.

Una nota metafora che rende bene l'idea di tale conflitto è quella dei “porcospini di Schopenhauer”: *“Alcuni porcospini, in una fredda giornata d'inverno, si strinsero vicini, vicini, per proteggersi, col calore reciproco, dal rimanere assiderati. Ben presto, però, sentirono le spine reciproche; il dolore li costrinse ad allontanarsi di nuovo l'uno dall'altro. Quando poi il bisogno di riscaldarsi li portò nuovamente a stare insieme, si ripeté quell'altro malanno; di modo che venivano sballottati avanti e indietro fra due mali”*.

Il **bisogno di vicinanza ed attaccamento** è *innato* e dura “dalla culla alla tomba” (J.Bowlby), mentre **la paura della vicinanza emotiva** e dell'attaccamento ad un altro è invece *appresa* e la si apprende fin dall'infanzia, nelle relazioni intime con tutte le figure affettive significative, a partire naturalmente dai genitori.

Essa è frutto di un **adattamento** del bambino nei confronti del comportamento delle figure da cui dipendeva e da cui ha imparato che se ci si avvicina troppo “le spine” del rifiuto, della vergogna e dell'umiliazione pungeranno. Meglio fare da soli e non chiedere aiuto a nessuno allora, che rischiare di essere dolorosamente ignorati, respinti o abbandonati.

Anche l'esperienza di abbandoni o separazioni precoci nell'infanzia portano ad aver paura di legarsi di nuovo e profondamente nel corso della vita: il dolore traumatico (non

adeguatamente elaborato) provato nell'infanzia blocca **“il sistema di attaccamento”** ed attiva **“il sistema di difesa”** che fa allontanare dagli altri proprio nel momento in cui il legame incomincia a diventare forte e profondo (e dunque pericoloso).

Il bisogno d'amore di queste persone è molto forte e vivo, tuttavia il bisogno ed il desiderio di amare soccombe di fronte alla paura di una nuova sofferenza. La loro vita emotiva pertanto è fatta di avvicinamenti intensi e di repentine fughe, in un balletto stancante e lacerante.

La psicoterapia in questi casi, rappresentando **“una esperienza emotiva correttiva”**(Alexander), aiuta a vincere nel tempo la paura di avvicinarsi intimamente ad un'altra persona con l'aspettativa inconscia che ineluttabilmente si soffrirà e che ci sarà un abbandono, un rifiuto, un'esperienza umiliante o un'aggressione.