



Avversione e Rabbia

“ Ciao Carolina, da anni ho una relazione con un uomo difficilissimo che amo moltissimo ma che non mi fa stare bene. So che dovrei lasciarlo, ma non ci riesco e non riesco a capire perché. Mi sento stanchissima e persino i miei amici sembrano esasperati dalla mia situazione. Tempo fa un'amica mi ha detto che la nostra è una relazione tossica. Cosa ne pensi? Ti sarei davvero grata se potessi approfondire la questione e aiutarmi a capire cosa mi sta succedendo.

Eleonora ”

Carolina Traverso

è psicologa e psicoterapeuta. Insegna Mindfulness online, felice di poter raggiungere gli italiani nel mondo. **Per farle una domanda, scrivi a**

info@semplicementemindfulness.com



Cara Eleonora, l'espressione "relazione tossica", usata per la prima volta dalla psicologa Lillian Glass nel suo libro "Toxic People" del 1995, si riferisce a "qualsiasi relazione tra due persone che non si sostengono l'un l'altra, dove c'è conflitto e dove una cerca di svalutare l'altra, dove c'è competizione, dove c'è mancanza di rispetto e di alleanza". Ovviamente tutte le relazioni hanno alti e bassi, non basta un litigio per parlare di tossicità: **in una relazione tossica le emozioni negative prevalgono su quelle positive in modo inequivocabile**, e forse è un po' questo che mi stai dicendo tra le righe e che spiega anche la fatica dei tuoi amici che ti vogliono bene e vorrebbero aiutarti. Il punto è che a volte chi si trova in una relazione tossica non se ne rende conto o non vuole vedere. Non sempre, infatti, una relazione di questo genere manifesta segnali di violenza, abuso o molestia, che andrebbero affrontati al più presto. Spesso gli indicatori di una relazione tossica sono molto più sottili. Per esempio, ci potrebbe essere uno stato cronico di infelicità in cui prevalgono, al di là di brevi momenti anche di intenso benessere,

sentimenti di tristezza, rabbia, ansia. In certi casi è presente la convinzione che non sarebbe comunque possibile avere di meglio, o che il solo pensarlo è una pretesa. Chi è in una relazione tossica spesso perde l'autonomia e la capacità di esprimere serenamente ciò che sente, e anche quando l'indipendenza fisica viene mantenuta, per esempio nel caso di relazioni con partner già impegnati, è comunque presente una forte dipendenza psichica. Si pensa quasi solo ed esclusivamente al partner, che non di rado diventa oggetto di lunghe conversazioni con gli amici ai quali viene chiesto di ascoltare ma, spesso, impedito di essere davvero d'aiuto. Chi è in una relazione tossica spesso è cieco rispetto alla gravità della situazione, che finisce con il considerare, in fondo, normale. Insomma Eleonora, se leggendo le mie parole ti rendi conto di essere in una relazione tossica, è già un grande passo. Se non lo hai già fatto, ti consiglio di cuore di iniziare un percorso psicoterapeutico, possibilmente integrato dalla pratica della mindfulness. E siccome la psicoterapia non si fa scrivendo articoli sui giornali, ti spiegherò qui come la meditazione può aiutarti.

PRATICA

MEDITARE TI PERMETTE DI LASCIAR ANDARE

Parliamoci chiaro: un conto è accorgerti che dovrei lasciare andare una persona o una situazione, un altro è riuscire a farlo. Meditare permette, nel tempo e senza forzature, di vedere diminuita la forza seduttiva dei pensieri. "Ho bisogno di lui", "Senza di lei non posso vivere", "Vedrai che le cose si sistemeranno", "In fondo nessuno mi può amare come lei/lui" diventano **pensieri che puoi osservare senza esserne travolta**, alimentando con parole e gesti il perdurare del legame tossico. Tanto per intenderci, se in questo momento credi che uno di questi pensieri sia vero, meditando un giorno potresti accorgerti che non è proprio così, **e sentirti più libera di fare scelte diverse**.

MEDITARE TI AIUTA A VEDERE CHE SEI GIÀ COMPLETO

Ci tengo che tu lo sappia: ti meriti amore in abbondanza, in tutte le forme in cui l'amore può manifestarsi. Dietro alla nostra nevrosi, alla confusione, al senso di inadeguatezza, al nostro bisogno di controllare, respingere, inseguire, alla convinzione che ci manchi sempre qualcosa e a tutti i casini che inevitabilmente combiniamo quando ci crediamo, c'è una parte di noi saggia e gioiosa, calma e potente, forte e tenera, coraggiosa e compassionevole. Meravigliosa. Non dobbiamo correggerci, ma semplicemente creare le condizioni perché possa emergere e condurci attraverso la vita con eleganza e vigore.

MEDITARE TI FA AMARE TE STESSO

Se desideri qualcuno che davvero ti ami così come sei, apprezzi tutte le tue fantastiche e innumerevoli qualità accogliendo allo stesso tempo anche le tue debolezze, ti dia il benvenuto sia quando sei immenso e supersonico e ti fai la ola da sola, sia quando - capita a tutti - sei insopportabile, ansiosa o proprio da raccogliere con il cucchiaino... quel qualcuno sei tu. Non si tratta di crederci, ma di praticare. Meditando potresti scoprire che **stare con quello che c'è è il gesto d'amore più coraggioso, gentile e profondo che ci sia**.

Buona pratica.

