

Una relazione pericolosa

*Considerazioni non tecniche su
come gestire alcune forme di relazioni tossiche:
un invito alla riflessione*

di

Cristiano M. Gaston

Publicato su:

<https://cgaston.me/2020/08/23/una-relazione-pericolosa/>

<https://cgaston.me/files/una-relazione-pericolosa.pdf>

Indice

Introduzione.....	3
1. Avvertenze	5
2. Maschile e femminile	5
3. Narcisisti?	6
<i>L'Altro come oggetto</i>	7
<i>L'illusione dell'empatia</i>	7
4. Il Protagonista.....	8
5. La Controparte	9
6. La relazione.....	10
7. Strategie	11
<i>L'aggressività</i>	11
<i>Il conflitto</i>	11
<i>L'inversione vittima-carnefice</i>	11
<i>La distorsione della realtà</i>	11
<i>L'abbattimento dell'autostima</i>	12
<i>Il doppio livello</i>	12
8. La connivenza	13
9. Apologia del Protagonista	15
10. Segnali e soluzioni	16
<i>Individuarsi</i>	16

Una relazione pericolosa

di

Cristiano M. Gaston

Introduzione

Mi è stato chiesto più volte di scrivere qualcosa sulle personalità narcisiste e sui problemi relazionali che si manifestano quando si ha a che fare con esse, soprattutto nella vita di coppia. Ho pensato a lungo se e come scriverlo e ho sempre rimandato perché, al momento di buttar giù due righe, l'incarico si rivelava ogni volta sorprendentemente complesso.

Ma l'urgenza di scrivere qualcosa di fruibile è rimasta e si è fatta anzi più pressante: da un lato, questo tipo di "incastro" relazionale è sempre più frequente; dall'altro, a dispetto della sua crescente diffusione, sono rare efficaci rappresentazioni di queste personalità nella cultura popolare (film, serie TV, libri...). Sembra un dettaglio, ma non lo è: film come "Qualcuno volò sul nido del cuculo" o "A beautiful mind" aiutano (non *nonostante* la finzione letteraria ma al contrario *proprio grazie* ad essa) a identificare, comprendere (entro certi limiti) e relazionarsi con una "possibilità alienata" dell'altro. Lo stesso si può dire per il disturbo bipolare di Carrie in "Homeland" o di quello ossessivo di Hawks in "The Aviator" o di Melvin in "Qualcosa è cambiato", della personalità blandamente borderline di Will Hunting (e di quanti altri racconti di formazione), così come pure le loro varianti più leggere, da "4 pazzi in libertà" a "Monk".

Le poche volte che il cinema sfiora sadismo e/o narcisismo, invece, quasi regolarmente l'ego del regista tracima e finisce per mettere in scena se stesso, il *proprio* sadismo – senza racconto, senza decodifica, senza esperienza – in un gioco

inevitabilmente autoreferenziale che turba lo spettatore per il solo piacere di turbarlo e non gli restituisce alcunché di significativo.

Più in generale, il male raramente viene svelato nella propria *banalità*; ha spesso una rappresentazione “grandiosa”: dal terribile Kurtz di Marlon Brando alla maschera impassibile di Darth Vader (da cui emerge però, tenebrosa e affascinante, la voce di James Earl Jones o di Massimo Foschi).

Ci portiamo dietro questa dinamica sin dai tempi di Omero ed è assolutamente normale che sia così; eppure, forse è più corretto dire che in questi casi sia protagonista, più che il “male”, l’*Ombra*.

L’“Ombra” – che attinge a qualcosa di antico, profondo e terribile – non può che essere grandiosa: ma il male è sempre meschino, piccolo, egoista. Non vi si nascondono dietro grandi affreschi emotivi, non cela laceranti conflitti. Il male non è rappresentato da Kurtz, ma dalla biblica vigna di Naboth. È “l’anima esulcerata” di Faust che, dopo aver conquistato tutto il mondo tranne il piccolo appezzamento di una coppia di anziani (che, crimine estremo, non desidera più di ciò che ha), brama solo quello e *odia*: odia ciò che non è, odia ciò che non può avere – ignorando tutto il resto:

A te, essere al quale gli spedienti non fanno difetto, debbo confessarlo, ho l’anima sempre più esulcerata, mi è assolutamente impossibile di andar più oltre così! Solo a parlarne ne provo confusione e rossore. Bisognerebbe che quei due vecchi laggiù si allontanassero; vorrei quei tigli per la mia residenza; quei pochi alberi che non mi appartengono mi guastano il possesso del mondo. Vorrei, perché nulla all’ingiro m’impedisce la vista, appiccare il fuoco laggiù a quegli arbusti, e schiudermi così un vasto orizzonte per poter contemplare tutto quanto ho fatto e con un solo sguardo abbracciare il capolavoro dello spirito umano, popolando col pensiero, tutti quest’immensi domini.¹

In conclusione, manca una rappresentazione collettiva che aiuti a decodificare, identificare e quindi anche relazionarci in modo consapevole con una certa popolazione di nostri simili *che – al di là di quel che proclamano – non ci vogliono bene*.

Ecco, questo dovrebbe essere lo scopo di questo articolo: come capire quando l’altro non ci vuole bene (e fa invece il nostro male), che è poi – a prescindere dalle diagnosi, dalle categorie, dalle colpe – forse l’unica cosa che conta veramente.

¹ J. W. Goethe, *Faust*, Atto V.

1. Avvertenze

Purtroppo, non posso entrare nel merito senza una serie di avvertenze.

1. Innanzitutto, questa *non vuole essere una guida alla diagnosi* (che può essere operata solo in ambito clinico, da un professionista e col paziente davanti).
2. Non vuole nemmeno essere *una cartucciera da scaricare contro il partner* al primo segno di conflitto: mi appello alla maturità del lettore nel distinguere tratti, episodi, sfumature che in un modo o nell'altro appartengono a tutti e si manifestano variamente nella vita dalle strutture – rigide, automatiche, coattive – che qui ci interessano.
3. Delineerò qui un caso tipico ma *estremo* che mi serve solo per esemplificare un discorso. Ogni storia ha le proprie differenze, originalità, eccezioni e anomalie. Questa, in breve, è una storia *astratta* in cui alcuni possono riconoscere per somiglianza *parti* della propria storia – ma poi di nuovo è lasciato alla maturità del lettore ricordare che essa non sarà mai *tutta* la storia. **Per questo motivo, è preferibile affrontare – per quanto faticosa – la lettura dell'articolo per intero o, piuttosto, rinunciare subito.**
4. Infine, va ricordato che *ogni dinamica relazionale è sempre "fra"*: la domanda da porsi alla fine di questa lettura, in chi si riconoscerà in qualcosa di ciò che segue, dovrebbe quindi essere: "Come sono finito/a in questa situazione?" (e: "Come ne esco?/Come la gestisco?"). In questo caso ancor più che in altri, quindi, la comprensione dell'altro deve essere innanzitutto *un'occasione per una migliore comprensione di sé.*

2. Maschile e femminile

Ho scelto qui di prendere a riferimento un modello in cui l'elemento narcisista-sadico è l'uomo all'interno di una coppia uomo-donna. La decisione deriva dal fatto che questo mi è stato specificamente più volte richiesto, ma anche che si tratta di un assetto effettivamente comune.

Ciò non vuol dire che non siano possibili situazioni analoghe a posizioni invertite o che questo tipo di relazione non si possa stabilire in altre diadi (per esempio quella genitore-figlio/a o amico/a-amico/a). Ma ogni tipologia ha le proprie

peculiarità e, per quanto la sostanza sia grosso modo la stessa, acquisisce poi forme e destini diversi.

La decisione di riferirmi precipuamente a questo modello discende quindi da alcune considerazioni piuttosto banali:

1. È, come dicevo, un assetto frequente.
2. Ha su chi vi si ritrovi impelagato effetti profondi e distruttivi.
3. A differenza di altri tipi di relazioni “tossiche” (ad esempio quelle genitore-figlio), una volta capita la dinamica è *relativamente* più facile svincolarsene.

In sintesi, è la situazione in cui il rapporto fra entità del danno e sua prevenibilità è più vantaggioso.

Per analogia, è possibile anche estendere il discorso a un'altra area non meno comune di rapporti di amicizia molto unilaterali che costano a volte anni di frustrazioni, malesseri e sofferenze in cui non c'è veramente ragione di perseverare (molti principî qui descritti sono effettivamente trasferibili – *mutatis mutandis* – nei rapporti amico/a-amico/a specie se molto esclusivi).

3. Narcisisti?

Parliamo di persone che hanno queste caratteristiche:

1. Non sono capaci di provare reale empatia.
2. Usano l'altro come strumento di soddisfazione di sé.
3. Adottano strategie manipolative per ottenere questo scopo.

Questa breve qualificazione è in parte sovrapponibile alla definizione del disturbo narcisista di personalità, ma è un errore far corrispondere a questo profilo una diagnosi secca. Il concetto stesso di disturbo narcisista e financo del narcisismo in sé è sempre stato un po' controverso e ha subito nel tempo una certa evoluzione (molte di queste dinamiche includono per esempio il versante isterico/istrionico, altre psicopatie o sociopatie, certi quadri nevrotici molto gravi *etc.*).

Al di là delle etichette, parliamo quindi di *una persona che è incapace di porsi come soggetto di fronte a un altro soggetto.*

Questa è la definizione più essenziale che possiamo trovare e, nella sua apparente semplicità, da questa deriva una lunga catena di effetti.

L'Altro come oggetto

Se l'“Altro” non è *soggetto*, è allora *oggetto* e in quanto tale “utilizzabile”. L'Altro “esiste” solo in virtù del suo “essere funzione di”. Ogni sua qualità, caratteristica, ogni bisogno, ogni sentimento, è irrilevante se non contribuisce a questo compito. Questo spiega il **punto 2**.

L'illusione dell'empatia

L'elemento di più difficile discernimento è però il **punto 1**: *l'empatia*. L'empatia è un sentimento molto complesso (e, anch'esso, dibattuto): mi rifaccio alla definizione di Edith Stein, che qui riassumo per completezza scusandomi della forma tecnica (che può essere tranquillamente saltata nella lettura, grassetto miei):

“Alla base di ogni discussione sull'empatia – dice Edith Stein – vi è un presupposto sottinteso: ci vengono dati **dei Soggetti estranei e la loro esperienza vissuta** (Erleben)”. Come eliminare questa condizione di estraneità, che, se permane, diventa la base della dimensione perturbante dell'Alter, dello Xenos, sino all'Anders-Alius ?

Certo possiamo «renderci conto» dell'esperienza vissuta dall'altro, ma il problema, come giustamente sottolinea Angela Ales Bello, consiste nel capire “**cosa significa rendersi conto**”.

Possiamo renderci conto del dolore di un altro, e, in ciò, questo vissuto è originariamente nostro (sia nel nostro presente sensoriale, sia presentificandolo come nostro nel ricordo), ma il dolore in quanto tale è **e resta sempre il dolore dell'altro**, non è mai il nostro dolore: “...nell'empatia presentifico originariamente un vissuto - in ciò consiste il mio «rendermi conto» - il cui contenuto non è mai vissuto da me originariamente, né mai potrà esserlo” (...).

Quando allora il soggetto, posto di fronte all'estraneo, si «rende conto» empaticamente **che anche l'altro** è portatore di un vissuto, non può che **tornare verso se stesso**, per cogliere il **proprio** vissuto originario proprio in virtù della presenza dell'Altro-Estraneo.

Solo nella ricostituzione emotiva della propria individualità possiamo **porre, quindi, l'altro come soggetto** e quindi costruire con lui e con le cose che ci circondano un linguaggio comune, che superi il silenzio di una lingua sconosciuta.²

L'empatia è dunque la capacità di:

1. riconoscere il sentimento dell'altro come appartenente all'altro;
2. reperire in sé la medesima possibilità di sentire;
3. in questo movimento *reciproco*, riconoscere sia sé che l'altro come *soggetti* (non quindi in una relazione soggetto-oggetto).

L'“incapacità empatica” non è quindi mera incapacità di cogliere il sentimento dell'altro, ma, nel nostro caso, solo di cogliervi valore, nonché di articolare un processo di *riconoscimento reciproco e interumano*.

Il sentimento, infatti, non solo è colto, ma lo è magistralmente perché colto per via intuitiva, quindi *im-mediata*, senza passare per il pensiero con tutte le sue interferenze interpretative. Queste persone sono quindi *perfettamente capaci di sintonizzarsi*, solo che lo fanno inavvertitamente e in modo *finalizzato*. Che è quello espresso – e così chiudiamo il cerchio – al **punto 3**: la *manipolazione*.

4. Il Protagonista

Il nostro Protagonista (chiamiamolo così, per dargli un nome e per evitare la troppo facile casella diagnostica) si presenta spesso in maschera: è assertivo, sicuro di sé, intraprendente. Pizzica le corde giuste, ci sorprende con lusinghe che arrivano a segno, sembra capirci benissimo (dandoci una *illusione* empatica). Sulla base di questo biglietto da visita, il pezzo di pirite che ci viene consegnato ci sembrerà una pepita d'oro: la chiuderemo in una cassetta di sicurezza e – perdendola via via di vista – non la rimetteremo in discussione.

In realtà il Protagonista

1. ha un Io fragile e rigido, che copre con l'atteggiamento assertivo al fine di evitare dubbio, confronto, introspezione;

² Gaston A., Gaston C. M., *Psicosi, silenzio, empatia*, in AA.VV., *Dialogo Silenzio Empatia*, Roma, 2000.

2. sentendosi “piccolo”, ha bisogno di affermarsi attraverso la dominanza sull’altro e l’espressione di un potere.

Chesterton ci ha lasciato alcune splendide righe sull’esser nani o giganti:

Noi ci occupiamo qui dell’umiltà sotto un solo aspetto. L’umiltà era intesa, in senso largo, come un limite posto alla superbia e al desiderio insaziabile dell’uomo; il quale è continuamente disposto a non contentarsi dei benefici conseguiti inventando sempre nuovi bisogni. La sua stessa possibilità di godere distrugge per metà i suoi godimenti. Nella incessante ricerca del piacere egli perde quello che è il primo dei piaceri: il piacere della sorpresa. Onde è chiaro che un uomo il quale voglia far grande il suo mondo, deve far piccolo se stesso. Anche le superbe visioni, le alte città, i pinnacoli audaci sono creazioni dell’umiltà. I giganti che calpestano le foreste come erba sono creazioni dell’umiltà; le torri che spariscono nel cielo al disopra della stella più solitaria sono creazioni dell’umiltà; perché le torri non sono alte se non ci voltiamo in su per guardarle e i giganti non sono giganti se non sono più grandi di noi. Tutte queste figurazioni gigantesche, che danno forse all’uomo la più grande gioia di cui sia capace, sono in fondo di una perfetta umiltà. Senza umiltà è impossibile apprezzare alcuna cosa, non escluso l’orgoglio.³

Il Protagonista è un nano che – senza capire cosa si perda in questa sconsiderata operazione – deve vedersi gigante; e per far ciò, non può che cercare qualcuno da rendere più nano di lui su cui troneggiare.

5. La Controparte

Le caratteristiche più frequenti di chi cade in questa rete sono quelle di una persona:

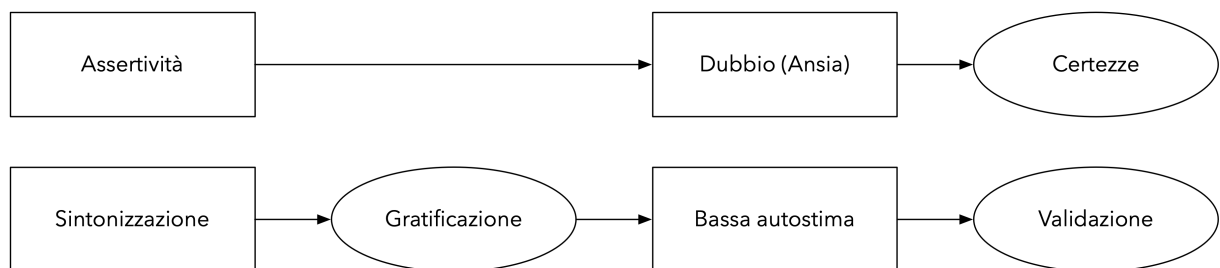
1. Propensa a dubitare di sé.
2. Incline al senso di colpa.
3. Sensibile alla validazione esterna (sia in termini di premi che di punizioni).

Su questi tratti (molto comuni ma assai variabili per intensità), un carattere...

³ G. K. Chesterton, *Ortodossia*, p. 44.

- ▶ ...fortemente assertivo...
- ▶ ...che stringe una relazione sulla base di premi e gratificazioni gratuiti...
- ▶ ...i quali sono elargiti rispetto a necessità emotive che vengono “viste” (magari per la prima volta, mentre agli altri spesso sfuggono agli occhi)...

...stringe una presa molto salda. Più semplicemente:



6. La relazione

L'“aggancio” pone le fondamenta di una relazione che sembra basata su premi e comprensione ma imbrocca bruscamente, appena si è saldata, la direzione opposta.

I premi non sono più gratuiti ma vengono subordinati al nostro buon comportamento. Il Protagonista, che ci capisce e vuole il nostro bene, ci indica come migliorare; eppure, curiosamente, ci sentiamo sempre meno adeguati alla relazione con questo individuo perfetto.

Presto i premi vengono sostituiti da amorevoli punizioni: se solo fossimo un po' più così, un po' più cosà, tutto tornerebbe come prima, tutto sarebbe meraviglioso. Il premio diventa un obiettivo da rincorrere che però si fa sempre più inafferrabile. Ed è (neanche a dirlo) tutta colpa nostra.

La nostra *inadeguatezza* emerge alla prima ombra di *conflitto* sotto forma di violente (sottilmente, nel contenuto – poi eventualmente anche nella forma) aggressioni verbali. Il Protagonista non tollera il confronto (non dimentichiamoci della sua nanità e inanità) perché non può rischiare la perdita del primato – e la miglior difesa è l'attacco.

7. Strategie

Le strategie per il controllo della relazione sono diverse.

L'aggressività

Chi vive in un mondo di dubbi, di incertezze, chi è portato ad accogliere il punto di vista dell'altro con privilegio anche maggiore di quello attribuito al proprio tende ad avere una posizione "debole" nel dibattito proprio perché meno rigida, più aperta. Un atteggiamento semplicemente assertivo ha già una presa convincente: quando non basta, l'aggressività spazza via l'ultima resistenza perché la Controparte prova maggior disagio nel conflitto.

Il conflitto

Non solo il conflitto è faticoso: dopo alcuni tentativi ci si rende conto anche che è *sterile*. Se si alza il livello di tensione, il Protagonista lo alza ancora di più; se lo si abbassa, il Protagonista guadagna terreno e asserisce ancora più fortemente il proprio punto. Non si potrà mai insistere più di lui, mai urlare più forte, mai esprimere il parere più convinto. Qualunque movimento porta inevitabilmente all'angolo.

L'inversione vittima-carnefice

Nelle situazioni in cui il Protagonista si trova in scacco, rovescia il tavolo: siamo noi che non lo abbiamo capito, che non cogliamo i suoi drammi, *che insistiamo su inezie* (una delle quali può essere la legittima preghiera di prendere atto dei nostri bisogni emotivi), siamo noi i sadici, i cattivi, gli insensibili.

La distorsione della realtà

Spesso, le argomentazioni del Protagonista non hanno riscontro nei fatti; dei fatti si contesta allora l'interpretazione (noi *capiamo male*, quindi siamo *stupidi*). Quando non basta, i fatti stessi vengono negati con una convinzione così pervicace da essere convincente anche a dispetto dell'evidenza. Non solo capiamo male, adesso abbiamo anche visto, sentito, ricordato male. Siamo, in una parola, *matti*.

Può sembrare strano che si creda più facilmente all'asserzione assurda di un altro che ai propri occhi o alla propria memoria, ma non è così. Si consideri che un fenomeno ormai poco frequente ma ben conosciuto in letteratura è la cosiddetta *folie à deux*, ove uno solo dei due membri della coppia è realmente psicotico mentre l'altro (che, in sé, sarebbe "sano") viene "assorbito" nella interpretazione delirante in virtù del rapporto, dello stato di soggiogamento, della capacità di convinzione e vede, pensa, crede ciò che determina il delirio del primo. È un esempio estremo, sufficiente però a ricordare che ciò che "crediamo" non ha necessariamente a che fare con una "evidenza naturale".

Questa realtà distorta diventa la nostra nuova normalità perché si instaura gradualmente; il Protagonista ha un'immagine pubblica rispettabile, apprezzata: siamo quasi oggetto di invidia nell'avere le sue attenzioni. Nel privato, alle aggressioni sottili si alterna molto opportunamente il ritorno enfatico di quei premi che riaccendono la fiamma della speranza, l'idea di un paradiso non del tutto perduto e ancora a portata di mano, la prospettiva di una *restitutio ad integrum* che dipende solo da noi. A volte, quando il Protagonista è stato pienamente appagato, questa restituzione si compie confermandoci che sì, se siamo "bravi", effettivamente è possibile (finché, di lì a poco, non la rompiamo nuovamente).

L'abbattimento dell'autostima

Ovviamente, non basta non superare il Protagonista nella relazione: non possiamo scavalcarlo nemmeno di fronte alla Comunità. Per quanto si spertichi per noi, dobbiamo comunque essergli sempre un passo indietro: il nostro privilegio è quello di essere la *sua* creatura. Ogni successo personale, ogni segno di autonomia o di indipendenza è una minaccia allo *status quo* e va sedato sul nascere. Ci viene quindi suggerito – eventualmente alla prima occasione non correlata – che siamo stupidi, brutti, incapaci. In sostanza, che siamo fortunati ad averlo perché nessun altro si accontenterebbe di noi.

Il doppio livello

La maggior parte di queste aggressioni arrivano a segno *perché non sono manifeste*. Al contrario, vengono incapsulate in messaggi apparentemente positivi.

Spiegherò anche questo con un esempio clinico di tutt'altro genere, ma che delinea perfettamente la dinamica. Uno dei casi che ricordo con più sgomento degli

anni di reparto fu quello di un ragazzo perduto psicoticamente e di sua madre: una donna rigida, algida, eppure apparentemente molto preoccupata della sorte di questo figlio malriuscito. Fu accompagnata in reparto a visitare il ragazzo che si avvicinò per abbracciarla, ma la reazione fisica di lei fu di tale irrigidimento che egli immediatamente si ritrasse. Al che, la madre chiese con una nota di rimprovero: “Perché non mi abbracci? Non sei contento di vedermi?”.

Esiste un piano verbale/formale di eventi discreti, fattuali, inequivocabili (atti, parole). Esiste poi un piano non verbale/informale di significati, sottotesti, emozioni. Con la ragione cogliamo facilmente il primo, ma il messaggio più potente arriva nel secondo: è quello che determina la nostra risposta emotiva, che incide sul nostro stato d’animo, che dirige le nostre reazioni. **Ci è stata fatta una carezza in volto, eppure quello che abbiamo avvertito è un cazzotto allo stomaco.**

Quando non riusciamo a cogliere il secondo livello, **entriamo in confusione**: perché siamo tristi se abbiamo appena ricevuto un bel regalo? Evidentemente, di nuovo, siamo cattivi, ingrati, insensibili: è la risposta più logica.

8. La connivenza

Arriviamo ora a una parte molto delicata della discussione, che riguarda il ruolo di chi ho finora evitato accuratamente di definire “vittima” (salvo nell’esempio incidentale dell’“inversione vittima-carnefice”). Ed è una parte delicata perché la posizione che la Controparte può assumere in questa storia è estremamente variabile.

- ▶ Ci sono situazioni in cui semplicemente “ci si casca”, specie in età giovanile, o alle prime esperienze, o se si proviene da una storia di ripetute frustrazioni (sulla scorta di quell’aggancio sopra descritto che ci promette sin dalle prime mosse una relazione perfetta). La definizione di “vittima”, con le sue inevitabili connotazioni (perlopiù negative), sarebbe profondamente ingiusta in molti di questi casi.
- ▶ Ci sono situazioni in cui si rimane perché materialmente si ha poca scelta o si hanno responsabilità verso terzi (quanto si complica la situazione, ad esempio, quando ci sono dei figli).

- ▶ Ci sono situazioni in cui si rimane perché non si ha la forza o la convinzione per lasciare una strada nota, che garantisce schemi prevedibili e assicura, pur nella morbosità del rapporto, una presenza, un'attesa messianica di riconoscimento che, pur se non arriva mai, viene comunque preferita all'autonomia.
- ▶ Ci sono situazioni che sconfinano in una forma di vero e proprio abuso psicologico che poco hanno da invidiare, quanto a cicatrici, ad altre forme di abuso.

A seconda delle situazioni, esiste quindi un grado variabile di connivenza – volontaria o meno, consapevole o meno, evidente o meno. Prendo allora a prestito ancora una volta un esempio di altro genere, anch'esso estremo, che è quello delle storie di abuso fisico così come rappresentato da Camille Paglia, che mi serve per evidenziare un classico circuito *aggressione* → *dolore* → *inversione* → *perdono* che – con le dovute differenze – si applica a volte al nostro caso:

The batterer (...) demands her undivided attention, the narcotic of her quiet consolation. But he compulsively enjoys shattering her composure and destroying the family equilibrium she tries so hard to maintain. It's a terrorist way of keeping her alert, focused on him. The more he misbehaves, the more she feels he needs her (...).

What leads up to the first blow is always the same: provoked or not, she has pushed his buttons of dependency. Once again, he faces his insignificance in women's eyes. He has dwindled back to boyhood, where women ruled him. To recover his adult masculinity, he lashes out at her with his fists. He savors her pain and fear, but her refusal to defend herself takes the fight out of him. He is sickened, desperate, apologetic.

Here is the crux of the relationship, which has to be defined as sadomasochistic on both sides. His pleading reactivates the maternal in her. She forgives him. Never is he more open, vulnerable, and intimate than when he begs for a second chance – "I'll never do it again." His tenderness and affection enamor her (...).⁴

Tutte le relazioni con un "Protagonista" implicano un gioco sadomasochista e connivente? Ovviamente no. Ma l'esempio mi serve per ricordare nuovamente, a questo punto della discussione, lo scopo centrale di questo articolo: non fare una

⁴ Camille Paglia, *Vamps and tramps*, p. 43.

diagnosi al proprio compagno (o compagna o amico/a) ma **avviare, nel ritrovarsi entro una dinamica disturbata, un processo di migliore comprensione di sé** (e di emancipazione da essa).

Tutti i giochi, anche quelli sadomasochisti, hanno un potere seduttivo e non c'è nulla di inusuale in questo: il problema emerge quando questi giochi diventano *l'unica* forma che conosciamo, che cerchiamo, alla quale non vogliamo rinunciare e che preferiamo addirittura a relazioni più sane.

9. Apologia del Protagonista

Avendo intenzionalmente evitato l'etichetta diagnostica, ci siamo confrontati finora con un tratto, una configurazione, una metafora. Se così la consideriamo, dobbiamo coglierne anche i limiti per evitare di cadere, ciò che qui si vuole evitare, nel tranello dell'inscatolamento.

Nessuno può essere giudice ultimo dell'Altro. Non è mai dato sapere, al di fuori di un *setting* terapeutico, cosa *in ultimo* si muova dietro certi comportamenti. Inoltre, come detto, il quadro descritto è estremo ed ipotetico, la realtà è spesso più sfumata, complessa.

- ▶ A volte abbiamo a che fare con uno psicopatico.
- ▶ A volte si tratta di un grave nevrotico che ha elevato censure e difese rigidissime.
- ▶ A volte si tratta di una persona infantile e immatura.
- ▶ A volte c'è una componente sadica evidente e compiaciuta.
- ▶ A volte c'è un povero cristo che, anche se non riesce a "sentire", ce la mette tutta, alla propria maniera, coi propri mezzi.
- ▶ A volte incidono molto fattori culturali.
- ▶ Molte volte, diagnosi o meno, abbiamo a che fare più semplicemente con un banalissimo stronzo.

Non è questo l'enigma da sciogliere per chi legge. Di nuovo, l'importante è *ritrovare uno sguardo lucido su di sé*, sui propri sentimenti, sulla propria interiorità, sulla realtà che ci circonda per quello che è *e sviluppare un senso critico* su tutte queste cose.

10. Segnali e soluzioni

Il più potente strumento di conoscenza dell'altro, per quanto suoni paradossale, è l'introspezione (lo sanno bene gli analisti, che devono esaminare continuamente il cosiddetto *controtrasfert*).

Dal momento che le strategie manipolative si muovono tutte *sotto* la superficie della coscienza e sono accompagnate da involucri formalmente positivi, la spia per verificare il vero contenuto del messaggio è prima di tutto il suo effetto emozionale: al di là di ciò che è formalmente espresso, la comunicazione *ci ha fatto stare bene o male?* Se ci viene elargito un premio, stiamo reagendo come se avessimo ricevuto una punizione? C'è una "dissonanza" fra forma e significato?

La prima soluzione è dunque una *educazione all'introspezione e all'empatia* che ci aiuti a discernere i *nostri* sentimenti innanzitutto fra loro (piacere o dolore ad esempio) e successivamente a distinguerli da quelli che illegittimamente ci vengono introiettati dall'altro (stiamo provando improvvisamente rabbia senza ragione? È possibile che sia l'altro a essere arrabbiato?)

La seconda soluzione è quella di interrogarsi sui propri eventuali aspetti conniventi e, nel caso se ne trovino più del dovuto, considerare la possibilità di intraprendere un percorso di approfondimento personale.

La terza e più importante soluzione, l'unica vera a questo problema è: *l'unico modo di vincere a un gioco truccato è non giocare*. La vittoria del Protagonista non è nella relazione, è *la* relazione. La relazione non è il campo di battaglia: è l'arma. L'unica vittoria possibile è l'abbandono.

Individuarsi

L'abbandono di cui parlo non è pratico (anche se, certamente, la separazione fisica aiuta) ma consiste in un *assetto psicologico in cui rompiamo il rapporto di dipendenza*. Il Protagonista non ha potere senza (e qui il termine si applica propriamente) una vittima. Non possiamo liberarci fisicamente dell'ex marito che co-gestisce i figli, del collega di lavoro con cui condividiamo l'ufficio; e viceversa non è una vera emancipazione quella in cui non vediamo il Protagonista per mesi ma lui intimamente sa che gli basta toccare la corda giusta per riattivare la dinamica (anche attraverso un – sempre illusorio – capovolgimento di ruoli).

Non è quindi tanto di una “fuga da”, ciò di cui si parla, quanto di un movimento “verso”: verso una visione più complessa di sé, verso una scelta di criteri più autonomi di validazione del proprio essere e delle proprie scelte, verso una maggiore tolleranza al conflitto, verso una minore necessità di perdono.

In tutto ciò si rischia (poco, perché di solito chi parte da queste posizioni ne ha di strada da fare prima di arrivare all’eccesso opposto) di capovolgere il discorso e di precipitare in una fuga dentro se stessi.

L’obiettivo non è contrapporre a un Io cieco un altro Io cieco, ma al contrario di perseverare nel tentativo di costruzione di un “Noi”. Le stesse vulnerabilità che ci fanno cadere in trappola sono, opportunamente riconsiderate, le basi di questa nostra possibilità. Non c’è risarcimento per ciò che abbiamo subito: l’unico risarcimento possibile è il perseguimento di una vita felice.

Paul Watzlawick racconta una delle mie storielle preferite:

Sotto un lampione c’è un ubriaco che sta cercando qualcosa. Si avvicina un poliziotto e gli chiede che cosa ha perduto. “La mia chiave,” risponde l’uomo, e si mettono a cercare tutti e due. Dopo aver guardato a lungo, il poliziotto gli chiede se è proprio sicuro di averla persa lì. L’altro risponde: “No, non qui, là dietro; solo che là è troppo buio.”⁵

Se ci ritroviamo più e più volte in situazioni simili, forse stiamo cercando sotto lo stesso lampione per non avventurarci nel buio – ma lì è la chiave.

Cristiano M. Gaston
Roma, 25 agosto 2020

v. 1.0.2 – Ultima modifica 2025-07-29

⁵ P. Watzlawick, *Istruzioni per rendersi infelici*, I ed. it., p. 22.