

Navigare nell'Oceano Oscuro



Negli studi che ha approfondito negli ultimi 10 anni il **prof. dott. Albert D.C. Johnassen**, riconosciuto dal Narth, APA e OMS come uno dei maggiori studiosi del secolo della psiche umana, ha riscontrato un enorme aumento di difficoltà di **approccio sentimentale**. Tutto ciò è causato da quelli che lui definisce: "traumi d'amore" che portano inconsapevolmente alle "vendette inconsce", questi ultimi atti hanno distrutto l'animo e la psiche di molti dei suoi pazienti, in alcuni casi **in maniera irreversibile**.

La sua pubblicazione dal titolo "Sail the dark Ocean" (*Navigare nell'Oceano oscuro*) si occupa di approfondire non tanto questi traumi, quanto le conseguenze che portano. **Il suo scopo è prevenire**. Dalla depressione profonda, ad oggi, non vi è nessuna cura certa. Per di più, se si agisce in maniera preventiva si potrebbe addirittura risollevarla la propria vita da soli, senza l'aiuto di specialisti.

Cosa si intende per "traumi d'amore"?

Può capitare nella nostra vita di aver dato tutto di noi stessi alle persone sbagliate. Queste persone ci hanno fatto patire delle sofferenze per noi atroci. L'esempio classico è rappresentato dall'**amare qualcuno che non ci ricambia**, il trauma inizia quando questa persona approfitta dei nostri sentimenti usandoci e sfruttandoci come meglio crede.

Questa è la base, non si possono quantificare i traumi in base al dolore o all'odio suscitato in quanto non sono parametri calcolabili.

Gli unici parametri che possiamo prendere in considerazione **sono il tempo** (*se il rapporto dura per più di 4 mesi può creare un trauma profondo ad esempio*) e **il contatto** (*se il trauma coinvolge anche la sfera sessuale il trauma solitamente è molto grave*).

Tuttavia non si può pubblicare nulla di più specifico in quanto ogni caso è diverso dall'altro, ogni trauma è diverso e ogni soggetto che lo subisce ha un suo carattere e modo di metabolizzarlo.

Tuttavia è importante, anzi oserei dire **vitale**, superare questi traumi al più presto altrimenti il nostro subconscio ci porterà a fare ciò che ha portato la maggior parte dei miei pazienti a **forti stati depressivi**, e nel 20% circa dei casi a **tentare il suicidio**.

Circa il 70% dei soggetti che subisce questi traumi è solitamente di sesso femminile, ma negli ultimi anni ho constatato un crescente aumento della componente maschile, con traumi incredibilmente profondi.

Ma cosa avviene?

Il vero "**dramma personale**" inizia quando dopo queste sofferenze non superate arriva una brava persona, o peggio, quella che, nell'uso comune, viene denominata la "persona giusta", **quando quindi si rivive il sentimento d'amore**.



Perché considero la persona giusta "peggiore" in queste circostanze? Perché in questi casi la psiche da "trauma d'amore" può elaborare solo due eventualità diametralmente opposte: salvezza o dannazione, paradiso o inferno.

Purtroppo a causa del trauma non ancora superato il modo di affrontare i sentimenti sarà sempre estremo, senza vie di mezzo, e perennemente guidato da dubbi, paure e odio represso.

Solo il 7% dei soggetti riesce ad affidarsi al nuovo partner, e di questi solo il 24% (*poco più dell'1% totale*) riesce a recuperare una stabilità emotiva permanente.

Da cosa dipende la questo divario?

Come già detto: **non esistono parametri certi**, i traumi sono tutti diversi, non si può quantificare il dolore provato, anche perché in base alla sensibilità di un singolo soggetto le scale emotive cambiano. Va anche considerata poi la **forza** dei singoli soggetti (*forza di volontà*), il grado di **fiducia** negli esseri umani (*fondamentale il ruolo della famiglia*) e spesso anche la **fede religiosa**.

L'importanza della famiglia

Nei casi migliori il soggetto ha una situazione familiare molto positiva: genitori, fratelli e/o sorelle presenti e uniti. In questo caso **la famiglia** risulta un bene prezioso, **può aiutare il soggetto a non auto commiserarsi o auto denigrarsi**.

Purtroppo una conseguenza sempre presente in questi casi è l'effetto boomerang delle colpe. Nei momenti di odio più profondo il soggetto scaglia tutte le colpe verso chi ha portato dolore nella sua vita, ma non riuscendo a superare questo dolore, quando si passa da odio a tristezza queste colpe, cariche di ira, tornano indietro. Ci si dà la colpa di tutto, un'autoflagellazione che dilania la psiche.

Per questo una situazione familiare serena ed unita è fondamentale. Purtroppo ciò avviene nella minoranza dei casi.

In altri casi può capitare l'**assenza** fisica di fratelli o sorelle, o un **rapporto** genitore-figlio **molto precario**.

Non avere fratelli o sorelle, quindi quasi coetanei, con cui potersi rapportare, cercare comprensione e supporto crea un forte senso di solitudine. L'assenza può essere totale (*manca fisica di fratelli*) o emotiva (*non vi è un rapporto tale da potersi aprire in maniera completa*).

Ma il **pericolo maggiore** è rappresentato dal **rapporto genitore-figlio**. Spesso i genitori non comprendono le difficoltà emotive dei figli. Non si tratta di genitori violenti o degenerati (*ci sono, ma fortunatamente, rappresentano una minoranza*), nella maggior parte dei casi non comprendono i rapporti sociali moderni, in quanto le loro esperienze emotive risalgono ad un periodo in cui la società era culturalmente molto diversa, meno introversa, meno egocentrica, più tradizionalista.

Ciò può portare a sua volta a due macro conseguenze:

- **La meno negativa:** un'assenza di dialogo profondo. I genitori non capiscono ciò che prova il figlio e non approfondiscono, pensano sia una tristezza passeggera, si avvicinano ogni tanto, cercano di dargli supporto emotivo, ma blando, momentaneo, passeggero. Ciò può migliorare la situazione per il soggetto, ma non supera mai il quotidiano, e col tempo risulta dannosa, in quanto porta il soggetto a continui sbalzi d'umore tra tristezza, empatia e rabbia.

Questo punto è valido anche con fratelli o sorelle.

- **La più negativa:** litigi. La mancanza di comprensione da parte del genitore o di entrambi i genitori porta a litigi, a volte anche traumatici a loro volta. La mancanza di comprensione reciproca porta a degenerazione del dialogo, con successivo carico di pesi emotivi da parte del soggetto, quest'ultimo inizierà a "marchiare" se stesso come: fallito, incapace, incompetente e motivo di delusione per gli altri in generale.

La conseguenza peggiore sarà la proiezione: il soggetto proietterà tutta la rabbia che deriverà da questi litigi su chi gli sta vicino, quasi sempre il partner, questo è spesso l'inizio della cosiddetta "vendetta inconscia".

In sintesi quindi: avere una famiglia sana e unita aiuterà il soggetto ad avere serenità e lucidità razionale nelle proprie scelte, fiducia nel prossimo e coraggio nell'affrontare le difficoltà.

La mancanza di tutto ciò non solo non porterà questi benefici, ma aumenterà gli aspetti negativi: rabbia repressa, diffidenza, paura e costante desiderio di fuga dalla scelte.

Il ruolo della fede religiosa

Abbiamo constatato che una fede religiosa profonda spesso (quasi il 50% dei casi) aiuta a recuperare la fiducia e la calma che possono venire a mancare a causa di altri agenti interni (famiglia) o esterni (situazione economica, lavoro, ecc...).

In particolar modo la fede cristiana (quella islamica o ebraica hanno valori assai più blandi) se profonda aiuta a far sorgere speranza nell'animo del soggetto.

Crede in un Dio d'amore porta speranza, calma e fiducia, non tanto in sé stessi, ma in Dio, Dio che guida le nostre azioni, quindi in pratica è un fiducia in sé stessi proiettata dalla fede in Dio.

Personalmente trovo tutto ciò meravigliosamente affascinante, a volte avere fede riesce a dare ciò che non sempre la terapia e la psicanalisi può dare, è una situazione unicamente umana che ha del poetico. Questi soggetti possono, in molti casi, considerarsi come "salvati" dalla propria fede, poiché la speranza, la fiducia e il perdono sono le chiavi per superare i propri traumi e riacquistare autonomia emotiva in un sano rapporto amoroso.

Non a caso il 100% dei soggetti che riesce ad uscire autonomamente da questi traumi è credente e praticante.

Se tutto ciò venisse a mancare?

Come accennato dai numeri riportati nei punti precedenti, purtroppo, la maggior parte dei soggetti non riesce a riprendersi autonomamente, poiché questi punti positivi vengono a mancare.

In questo caso il trauma avrà la meglio.

L'evolversi della situazione è diverso per ogni soggetto, dipende esclusivamente dal tipo di trauma. Infatti è adesso che si manifesta il vero dramma: **il soggetto inizia a mutare nel suo stesso carnefice!**

Non riuscendo a superare il dolore in alcun modo il subconscio decide autonomamente di prendere la parte del "più forte", e quindi di comportarsi esattamente allo stesso modo di coloro che lo hanno fatto soffrire a spese del partner.

Il dramma sta nel fatto che il soggetto non si rende minimamente conto di essere diventato identico a coloro che lo hanno fatto soffrire, e anche portandolo dinanzi al dato di fatto non lo accetterà mai, negherà la verità e l'evidenza per il semplice motivo che non riuscirebbe mai ad ammettere di essere diventato esattamente come chi odia di più al mondo!



Quali sono le conseguenze?

In questo caso possiamo riassumerle in due grandi macro categorie, una delle quali a sua volta ne comprende altre due. Tutte queste categorie dipendono esclusivamente dal tipo di partner.

- **Mancanza di partner fisso:** la mancanza di un partner fisso porterà il soggetto a legarsi a chiunque gli capiti a tiro, cercando di sfogare momentaneamente ciò che cova il proprio subconscio. **Questo è l'unico caso in cui la gravità della situazione può passare da un danno emotivo lieve ad un danno irreversibile.** Il metro di misura di tutto è il tempo!

Più a lungo continuerà nel tempo questa sua vendetta inconscia più ne risentirà, in quanto accumulerà dolore che esploderà come un buco nero che lo svuoterà del tutto quando realizzerà ciò che ha fatto.

- **Presenza di partner fisso:** in questo caso il soggetto attuerà una vera e propria vendetta inconscia facendo patire al partner tutte le sue sofferenze. Nel suo inconscio crede che solo così il partner capirà come si sente davvero. In ogni caso questa categoria ha delle differenze in base alla natura del rapporto col partner:

- *Relazione stabile*: in questo caso il soggetto ha cercato in tutti i modi di cambiare il proprio status quo cercando una relazione stabile, che potesse dargli "visibilità sociale", ovvero approvazione, approvazione da parte della famiglia, amici o genericamente da chiunque abbia a che fare con la sua vita. In questo caso il soggetto non essendo sentimentalmente legato al partner non riuscirà a compiere la sua vendetta in maniera completa. Questo caso si presenta solo qualora nel trauma sopportato vi sia stata la falsità, il tradimento, le menzogne.
Il soggetto si vendicherà mentendo, restando chiuso emotivamente, fingendo e in alcuni casi tradendo. La vendetta in questo caso è incompleta perché nel subconscio non è scattata la cosiddetta "**molla sentimentale**".
Questa relazione non potrà mai durare, da un punto di vista puramente psicologico essendo basata su falsità e mancanza di sentimento reciproco è una relazione fallita già in partenza. Tuttavia per il bene del soggetto è bene che non duri troppo o il desiderio inconscio di insoddisfazione e vendetta potrebbe solo aumentare. Se questa relazione superasse i 14 mesi potrebbe creare delle vere e proprie esplosioni di rabbia e odio una volta chiuso il rapporto.
- *Relazione sentimentale*: questo è a tutti gli effetti il **caso peggiore: il soggetto è coinvolto sentimentalmente**. Ciò rappresenta una minima percentuale, è difficile che un soggetto traumatizzato riesca ad aprirsi e legarsi a qualcuno fino al punto da provare nuovamente un sentimento.
In questi casi, solitamente, il partner è un soggetto che un passato simile, e quindi il dolore di entrambi unisce i soggetti e crea un'empatia comune. Da ciò però nella maggior parte dei casi non nasce una relazione amorosa, i casi sono molto rari. Entrambi i soggetti hanno paura del dolore reciproco.
Tuttavia non è escluso che scatti la "molla sentimentale". Nella quasi totalità dei casi avviene se il partner ha ciò che il soggetto cerca con tutto se stesso: **serenità emotiva**. Il partner potrebbe aver superato il proprio trauma, o almeno in parte. Ciò porta alla formazione immediata di un legame praticamente indissolubile tra i due, ho pazienti che nel giro di più di 10 anni non riescono a dimenticare questi partner, non si tratta solo di ricordi o emozioni, in loro è riscontrabile un sentimento ancora vivo, il che ha portato davvero molti spunti di approfondimento per la mia ricerca.
Il processo dell'evoluzione inconscia in questo caso ha avuto un'analisi molto più approfondita.

La vera "vendetta emotiva"

Nell'ultimo caso presentato il soggetto inizialmente vive quello che definiamo "smarrimento emotivo": i nuovi sentimenti scoperti lo portano in un limbo di felicità che lo estraniano dal mondo, dalla sua vita, dal tempo.

Questa tuttavia si può considerare una parvenza di felicità, in quanto non è destinata a durare.

La realtà dei fatti è che il partner, inconsapevole, sta camminando su un terreno minato!

Non appena arriverà un problema o una difficoltà interno (relazionale) o esterno (lavoro) il soggetto esploderà come una bomba ad orologeria!

Alla prima minima difficoltà lo "smarrimento emotivo" del soggetto si frantumerà come un cristallo sottilissimo in mille pezzi, la luce, la parvenza di felicità sparirà e giungerà tutta la paura e l'odio represso che viveva in agguato nel suo subconscio.

Inizia la vendetta.

Il soggetto non appena perde quella che credeva essere la felicità totale si sentirà catapultata nell'istante in cui ha subito il trauma ed iniziato a soffrire, in quel preciso istante **il suo subconscio** rifiuterà di sopportare un qualsiasi dolore e **trasformerà** il soggetto **da vittima a carnefice!**

Analizzando il tutto da un punto di vista psicologico siamo di fronte ad un vero e proprio "meccanismo di difesa", il trauma ancora presente porta la paura a dettare le regole nella psiche del soggetto, il quale quando si trova a rivivere il trauma decide di invertire i ruoli, deve proteggersi, e quindi adesso sarà lui il più forte.

In realtà però i meccanismi di difesa non sono del tutto invisibili all'io cosciente, ed è qui che il soggetto si macchierà della colpa che non potrà mai perdonarsi: **sceglie di vendicarsi!**

In realtà la scelta la si può classificare a metà strada tra conscio e subconscio: il subconscio vuole proteggersi e lo fa nel modo dettato dalla paura; coscientemente però il soggetto vuole vendicarsi, ciò è frutto di rabbia e odio repressi da anni.

L'epilogo

La relazione non può che terminare prima o poi, **la durata dipende solo dal partner**, dal suo grado di sopportazione del dolore, dal suo grado di superamento del proprio trauma, dalla propria forza d'animo e in particolar modo dalla forza dei sentimenti provati verso il soggetto.

È chiaro che per quanto forte se non prova sentimenti forti la situazione si chiuderà in breve tempo.

Tuttavia dall'inizio dello scoppio della "vendetta emotiva" il rapporto in media riesce a durare un paio di mesi, in casi molto più rari è arrivata a quattro mesi, ma in quel caso **si corre seriamente il rischio che il partner resti nuovamente traumatizzato.**

Infatti in questi casi la relazione può finire solo se lo deciderà il partner, in quanto nuovamente traumatizzato, o nel raro caso in cui comprenda che non ha alcun potere sulla psiche del soggetto, ormai è solo un capro espiatorio del suo dolore.

La relazione non finirà mai per volere del soggetto, se riesce a provare un sentimento d'amore nonostante la presenza di un trauma vivo il sentimento non verrà mai rinnegato. Ad oggi non ho mai constatato un solo paziente in cui non sia più vivo questo sentimento.

All'inizio tutti affermano di non provarlo più, molti di non averlo mai provato, ma è il solito meccanismo di difesa attivato per evitare di vedere **la verità**, cioè che **sono diventati il mostro di cui più avevano paura**, l'ombra nera che li teneva svegli la notte.

Soluzioni?

Non esistono soluzioni attuabili e sicure. La psicoanalisi è forse il percorso più sicuro, ma deve essere scelto dal soggetto altrimenti risulterebbe chiaramente inutile.

Se non vi è ancora uno stato di depressione medio o avanzata gli unici consigli che possiamo dare sono di non chiudersi.

Solitamente chi si rende conto di rientrare in queste categorie ha già constatato di aver attuato la propria vendetta, e quindi di aver perso il partner definitivamente (soprattutto nell'ultimo caso esaminato). L'abbandono sommato alla consapevolezza delle proprie colpe porta col tempo ad uno stadio depressivo praticamente certo.

Se dovessi dare un consiglio a chiunque si trovi in questa situazione tutto ciò che potrei dire è di non cercare il partner perso! La consapevolezza è solo il primo passo, la vendetta è un meccanismo che nasce dal subconscio, non l'avete ancora superata.

Tutto ciò che potete fare è comprendere ciò che avete fatto e accettarlo. Siete esseri umani, non mostri, quel che avete fatto è conseguenza del trauma provato, non colpa vostra!

Una volta compreso questo dovrete fare il passo più importante: **chiedere scusa**. Se avrete ammesso a voi stessi il vostro errore non potrete mai andare avanti senza avere il perdono da parte di chi avete fatto soffrire. E se lo chiederete prima di essere pronti, prima di aver accettato e capito perché avete fatto tutto ciò, non lo riceverete.

In tutta onestà il perdono non vi arriverà, non subito almeno, questo posso dirlo dalla mia esperienza. Tuttavia ciò dipende solo da quel che è stato il vostro partner, dovrete essere forti. Se la vostra è stata una relazione sentimentale, ricordatevi che anche il vostro partner prova lo stesso tipo di legame che voi provate ancora per lui o lei.

Non usate questa consapevolezza come arma, ma come speranza, non illudetevi di riprovare felicità insieme, ma potete sperare nel perdono. E posso assicurarvi che riceverlo vi renderà persone libere!