

## E' amore sano o patologico?



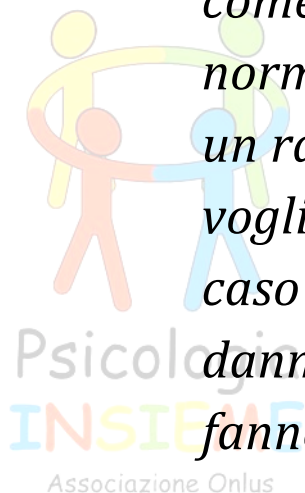
*Istruzioni per rendersi felici:  
Guida all'amore sano*

*A cura di Simona Morganti*



**Psicologia  
Insieme**  
Associazione Onlus

*Spesso è difficile orientarsi: il sentimento confonde tutto ed i confini diventano sfumati. Qualsiasi amore ci fa anche soffrire e "perdere la testa" ma, a volte, qualcosa davvero non va. Come capirlo, come distinguere un amore malato dalle normali oscillazioni e problematiche di un rapporto sano? Con questa guida vogliamo aiutarvi a capire quando è il caso di interrompere una relazione dannosa, quali sono i segnali che ce la fanno riconoscere e quali sono invece le componenti indispensabili ad un rapporto felice con il partner*



### Chi vive un amore sano:

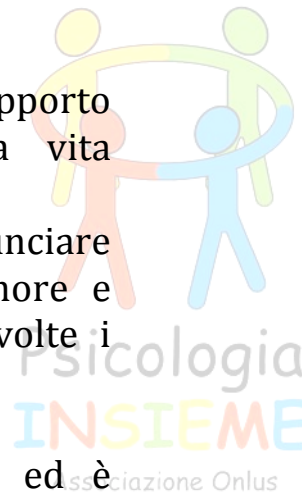
- ✓ è sereno
- ✓ ha energia
- ✓ dorme bene
- ✓ lavora con entusiasmo
- ✓ coltiva i suoi interessi e le sue amicizie

### Chi vive un amore malato:

- ✓ sta male
- ✓ è insicuro e depresso
- ✓ si concentra ossessivamente sul rapporto trascurando il lavoro, gli amici, la vita quotidiana
- ✓ nonostante la sofferenza non vuole rinunciare a quello che considera un grande amore e giustifica le mancanze di rispetto (a volte i maltrattamenti)
- ✓ vive più nella fantasia che nella realtà
- ✓ vive nell'attesa che il partner cambi ed è attratto più dal potenziale del partner che dalla persona reale
- ✓ vive una forte ambivalenza affettiva nei confronti del partner
- ✓ dipende dal partner
- ✓ non si fida di lui e non lo stima.

### *Inoltre:*

- ✓ In un rapporto normale i ruoli cambiano a seconda di quello che richiedono le circostanze
- ✓ In un rapporto patologico i ruoli sono bloccati
- ✓ L'amore sano trova soluzioni ai conflitti, è creativo, evolve nel tempo
- ✓ L'amore patologico ripete sempre le stesse dinamiche, è stagnante: il rapporto non cresce, spesso involge, può durare tutta la vita a causa del sentimento totalizzante che si prova per l'altro, che però non è indice di un grande amore ma di una relazione distruttiva che attiva aspetti problematici di noi.

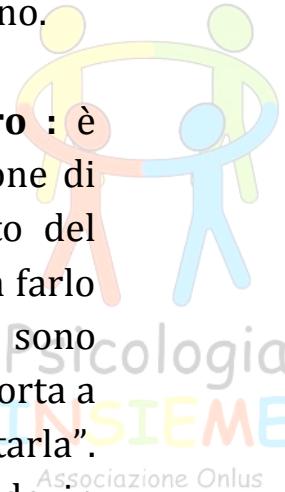


### **3 passi per liberarsi:**

CAPIRE, RINUNCIARE, RICOSTRUIRE

1. **Capire che la relazione è malata:** il primo passo è uscire dall'*autoinganno*, riconoscere che in quel rapporto si sta male. Le frasi dell'*autoinganno*: in fondo mi ama, quello che è successo non è poi così grave, c'è una spiegazione, le cose miglioreranno.
2. **Rinunciare all'illusione di cambiare l'altro :** è forse la più insidiosa e nasce dalla convinzione di poter avere un controllo sul comportamento del partner (se non mi ama è perché non riesco a farlo innamorare, se mi tradisce è perché non sono abbastanza attraente). E' la convinzione che porta a provare sempre nuove strade per "spuntarla". Bisogna prendere consapevolezza che il modo in cui il partner ci tratta non dipende da quello che noi siamo, ma da quello che lui è. Forse non è in grado di amare: per essere capaci di amare bisogna aver raggiunto una sufficiente maturità psicologica.

3. **Ricostruire l'autostima:** E' fondamentale lavorare per ridurre gradualmente la propria dipendenza dal partner da tutti i punti di vista: economico, sociale, affettivo, investendo sulla propria crescita personale e coltivando amicizie, interessi e lavoro.



***Se non si riesce ad uscire da soli  
da un amore patologico,  
bisogna farsi aiutare.***



**ASSOCIAZIONE**

**PSICOLOGIA INSIEME ONLUS**

**Sede centrale: Roma**

Via Morgagni 22, 00161

(metro B Policlinico)

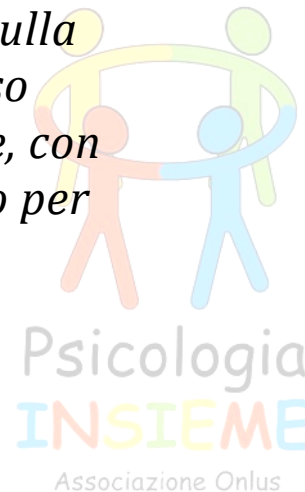
Telefono: **06.64012707**

**Area di Varese: 320.6474095**

E-mail: [info@psicologiainsieme.it](mailto:info@psicologiainsieme.it)

Sito web: [www.psicologiainsieme.it](http://www.psicologiainsieme.it)

*Questa guida è dedicata a tutti i partecipanti ai gruppi di sostegno sulla dipendenza affettiva, tenuti presso l'Associazione Psicologia Insieme che, con costanza, hanno lavorato e lavorano per essere felici.*



*Stampato a Ottobre 2014*