

# L'AMO O NON L'AMO?

---

Vincere le ossessioni  
sulla relazione e sul partner

Marta  
Venturini  
Drabik,  
Gabriele  
Melli



Erickson

---

# È la persona giusta per me? Mi piace abbastanza? I miei sentimenti sono sufficientemente intensi? L'amo o non l'amo?

Sono questi i dilemmi che tormentano quotidianamente chi soffre di Disturbo ossessivo-compulsivo (DOC) da relazione, dilemmi a cui la risposta, con quanta più foga viene cercata, tanto più sembra sfuggire dalle mani.

A nulla valgono i tentativi di convincersi e le rassicurazioni degli amici: il dubbio ossessivo, angosciante e continuo che la propria relazione non sia quella giusta, di non essere innamorati abbastanza, che il proprio partner non sia sufficientemente bello o intelligente trascina in un vortice da cui sembra impossibile uscire — e in cui si sprofonda sempre più, giorno dopo giorno.

Questo libro non vi darà la prova definitiva che cercate, poiché solo voi potete trovarla. Ma vi aiuterà a conoscere il vostro nemico.

Grazie al percorso proposto nel libro, capirete come funziona questo disturbo, qual è la tipologia che esattamente vi riguarda e imparerete tecniche e strategie facili da mettere in pratica per alleviare le ansie e migliorare la qualità della vostra vita e delle vostre relazioni.

€ 17,00

ISBN 978-88-590-2602-0



www.erickson.it

---

**I LIBRI CHE AIUTANO**

# Indice

|                     |   |
|---------------------|---|
| <i>Introduzione</i> | 7 |
|---------------------|---|

## **PRIMA PARTE – Capire il DOC da relazione**

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| <i>Capitolo primo</i>                                |    |
| Il padre del DOC da relazione                        | 15 |
| <i>Capitolo secondo</i>                              |    |
| Cos'è il disturbo ossessivo-compulsivo da relazione? | 25 |
| <i>Capitolo terzo</i>                                |    |
| Genesi e mantenimento del DOC da relazione           | 49 |
| <i>Capitolo quarto</i>                               |    |
| I fattori predisponenti al DOC da relazione          | 69 |

## **SECONDA PARTE – L'autovalutazione**

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| <i>Capitolo quinto</i>                  |    |
| Valutare i sintomi ossessivo-compulsivi | 83 |

## **TERZA PARTE – Il cambiamento**

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| <i>Capitolo sesto</i>                       |     |
| Fase zero: i presupposti per il cambiamento | 107 |
| <i>Capitolo settimo</i>                     |     |
| Fase uno: gestire le valutazioni secondarie | 117 |

|                                                                        |     |
|------------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Capitolo ottavo</i>                                                 |     |
| Fase due: agire sulle credenze disfunzionali                           | 129 |
| <i>Capitolo nono</i>                                                   |     |
| Fase tre e quattro: agire sul comportamento<br>e prevenire le ricadute | 143 |
| <i>Bibliografia</i>                                                    | 165 |
| <i>Appendice – Indicazioni per il partner</i>                          | 169 |

# Introduzione

Bianca ha venticinque anni, abita con i genitori e ha da poco concluso i suoi studi universitari. È impegnata in una relazione con Marco da cinque anni, si presenta nello studio dello psicoterapeuta per intraprendere un percorso descrivendo così il suo problema.

«Ho veramente bisogno di aiuto. Devo capire. Capire se amo ancora il mio fidanzato. Sono già due anni che vivo con questo dubbio. Ho provato a lasciarlo ma poi mi manca e torniamo insieme. Adesso stiamo per andare a convivere e il mondo mi crolla addosso. Non so se è la scelta giusta, nei primi tre anni sono sempre stata bene con lui, ma adesso sento che sto rovinando tutto [...] Non so se lo amo oppure no, vivo con questo dubbio che va e viene, ma negli ultimi mesi è diventato un inferno. Mi sta consumando, e anche Marco inizia a non poterne più, vorrebbe una stabilità che io non riesco a dargli [...] Sto rovinando il nostro rapporto! Non riesco a stare senza di lui, però non riesco neanche più a stare con lui!»

Valerio, ventidue anni, è studente e lavoratore. Fino al momento della richiesta d'aiuto rivolta a uno psicoterapeuta, ha sempre avuto relazioni brevi, interrotte per sua volontà. Da qualche mese frequenta Giulia. Arriva in studio molto agitato affermando quanto segue.

«Non riesco ad andare avanti in questa relazione. Credo che dovrò lasciarla, forse il mio destino è rimanere solo. Lei mi piace, spesso penso che sia davvero quella giusta. Mi piace fisicamente e caratterialmente ma arriva sempre il momento della crisi [...] È sempre stato così, intendo con le altre ragazze, solo che con Giulia non vorrei rovinare tutto perché dentro di me sento una vocina che mi dice che lei non è come le altre. Poi però basta una sua singola mossa, un trucco un pochino più aggressivo, ed entro nel vortice perché mi rendo conto che non sempre mi piace al massimo [...] A volte la guardo e non mi sembra affatto così bella. Soprattutto il viso, a volte mi sembra proprio storto, non proporzionato, non simmetrico. Passo ore e ore a osservarla, e quando non è con me guardo le sue foto, mi perdo nello scrutare i lineamenti per individuare quelle proporzioni per convincermi che va bene così, ma non va affatto bene, e se non fosse quella giusta per me?».

E ancora, Michele, trentadue anni. Si rivolge a uno psicoterapeuta a seguito della decisione di interrompere la relazione con la propria fidanzata, Martina, dopo otto anni di rapporto e cinque di convivenza.

«Sono distrutto. La mia testa sta continuando a non darmi pace. È lei o no la donna della mia vita? La amo o devo cercare altro? E soprattutto, quello che può darmi lei è sufficiente per me? Queste domande mi rimbalzano in testa in continuazione [...] L'ho lasciata perché non ne potevo più. Pensavo di trovare un po' di tregua e invece, a distanza di settimane, sono ancora qui, al punto di partenza; anzi, sono messo ancora peggio! Mi manca da morire e piango come non ho mai pianto in vita mia. Però, non appena prendo coraggio e mi dico "Ok, ora torno da lei", i dubbi mi assalgono di nuovo. Questa non è vita, non riesco a dormire, non riesco a essere produttivo a lavoro, vivo sospeso nel limbo dell'indecisione, non ce la faccio davvero più, ho bisogno di risposte».

Tre persone molto diverse tra loro, eppure legate da un tema comune. Il filo conduttore di queste storie, così come di questo libro, è rappresentato dal dubbio ossessivo sulla propria relazione o sulle caratteristiche del proprio partner.

È la relazione giusta per me? I miei sentimenti sono abbastanza intensi? Il mio partner è quello giusto? Mi piace abbastanza?

Nelle parole e nei dubbi espressi da Bianca, Valerio e Michele è riassunto egregiamente ciò che sperimenta una persona che soffre di Disturbo Ossessivo-Compulsivo (DOC) da relazione, noto anche come R-OCD (*Relationship Obsessive-Compulsive Disorder*). Visto che vi accingete a leggere questo libro, con buona probabilità anche voi vi identificate almeno parzialmente in uno dei racconti o conoscete qualcuno, magari proprio il vostro partner, che vive tormentato da questi dubbi.

«L'amo o non l'amo?»: questo è il dilemma quotidiano a cui chi soffre di DOC da relazione cerca disperatamente di dare una risposta.

Il guaio più grande, e molti di voi già lo sanno, è che più aumenta l'affanno per trovare quella prova, più essa sembra sfuggire dalle mani. A quanti di voi il partner, i parenti o gli amici a cui disperatamente chiedete conforto, hanno già detto frasi del tipo: «Certo che lo/la ami, che problemi ti fai!» o, viceversa, «Beh, se hai questi dubbi allora non hai ancora trovato la persona giusta per te!»?

Per quanti di voi queste rassicurazioni sono state sufficienti per placare il dubbio e prendere una decisione riguardo alla vostra vita sentimentale?

La risposta è probabilmente la seguente: a molti queste frasi sono già state dette e a nessuno sono servite per alleviare l'ansia.

Il punto è proprio questo: *le rassicurazioni non servono affatto*. Anzi, come avremo modo di vedere nel corso di questo libro, molto spesso finiscono per peggiorare la situazione.

In un rapporto di coppia, infatti, avere dei dubbi riguardanti la relazione o le caratteristiche del partner è assolutamente normale, in particolar modo nelle relazioni a lungo termine, quando viene superata la prima fase di idealizzazione. I dubbi fisiologici, però, si distinguono da quelli ossessivi poiché sono occasionali e non interferiscono eccessivamente con la qualità del rapporto.

Chi soffre di DOC da relazione, invece, vive i dubbi sul partner e sulla relazione in modo molto più intenso e pervasivo, non riuscendo a liberarsene in alcun modo.

A tal proposito, è dunque importante sottolineare fin da subito come lo scopo di un qualsiasi intervento terapeutico sul DOC da relazione, sia esso svolto in autonomia o attraverso l'aiuto di un professionista, non ha, e non potrà mai avere, l'obiettivo di fornire la prova definitiva circa i sentimenti di una persona e il comportamento giusto da tenere nella relazione.

Molte persone giungono in terapia chiedendo proprio di essere aiutate a capire se amano realmente il proprio partner, se è la persona giusta per loro e, di conseguenza, a prendere una decisione circa la propria relazione. È altamente probabile che anche voi, comprando questo libro, siate colti dalla tentazione di scorrerne frettolosamente le pagine alla ricerca di questa risposta definitiva. Ebbene, rimarrete delusi nello scoprire che tale risposta non è presente in nessuna sezione, e il motivo è piuttosto banale. La risposta a questa domanda, semplicemente, non esiste. Nessuno potrà mai darvi questa certezza, perché nessuno la possiede!

Prima di cadere nello sconforto e gettare questo libro però, sappiate che, anche se la strada per raggiungere il benessere non è quella che immaginavate o speravate, effettivamente potrete stare molto meglio. Proprio in virtù di quanto detto finora, sia che decidiate di intraprendere il vostro percorso di cura ricorrendo all'aiuto di un professionista sia che decidiate



di svolgerlo in autonomia, la conoscenza di come funziona il vostro disturbo è per voi assolutamente indispensabile.

Voi siete i protagonisti di questo percorso e, per affrontarlo al meglio, dovete conoscere il vostro nemico.

Ad oggi, infatti, il disturbo ossessivo-compulsivo da relazione è ancora troppo spesso sottovalutato e misconosciuto anche dagli addetti ai lavori. Ciò porta le persone che ne soffrono a sentirsi frequentemente incomprese e, con altrettanta frequenza, a far fatica a trovare un aiuto e un supporto adeguato per uscire da questa condizione.

Il desiderio di scrivere un testo di auto-aiuto sul DOC da relazione nasce proprio con l'intento di aiutare chi soffre di questo disturbo a conoscere la propria condizione e poterla combattere il più efficacemente possibile.

Il contatto con persone come Bianca, Valerio e Michele ci dà modo ogni giorno di constatare come il DOC da relazione incida drammaticamente sulla qualità di vita e, in particolar modo, sulle relazioni di chi ne soffre. Come traspare dalle parole dei tre protagonisti che ci accompagneranno in questo percorso, infatti, le emozioni connesse ai dubbi sulla relazione sono molto intense e spesso portano la persona che le sperimenta a vivere in un vero e proprio vortice da cui si affanna a uscire e in cui, purtroppo, finisce inesorabilmente per sprofondare sempre più.

Non solo. Essendo il DOC da relazione una condizione che si manifesta soprattutto in ambito relazionale, essa finisce inevitabilmente per influenzare anche la qualità di vita del partner e, spesso, anche delle altre persone vicine a chi ne soffre.

Lo scopo della prima parte di questo libro è dunque quello di fornire un aiuto concreto volto a comprendere quali siano i meccanismi coinvolti nella genesi e nel mantenimento delle ossessioni sulla relazione e sul partner.

Nelle sezioni successive proporremo un percorso e degli strumenti di autovalutazione, con l'obiettivo di aiutarvi a ca-

pire quale sia la specifica natura del vostro DOC da relazione e, successivamente, cercheremo di fornirvi dei consigli e delle tecniche che potrete mettere in pratica nella vita di tutti i giorni. Le tecniche proposte sono tratte dalla terapia cognitivo-comportamentale, una forma di psicoterapia breve ritenuta tra le più efficaci per molti dei disturbi della sfera psicologica che si avvale di una serie di esercizi di natura esperienziale e comportamentale e di tecniche di «ristrutturazione» dei pensieri negativi e disfunzionali, che rappresentano la primaria fonte della sofferenza psicologica.<sup>1</sup>

Il nostro augurio è che questo libro possa rappresentare per voi un aiuto concreto per uscire dalla sofferenza in cui vi trovate e per vivere più serenamente la vostra relazione.

---

<sup>1</sup> Per maggiori informazioni sulla psicoterapia cognitivo-comportamentale è possibile visitare il sito [www.ipsico.it](http://www.ipsico.it).

## **Cos'è il disturbo ossessivo-compulsivo da relazione?**

Vediamo adesso, più nello specifico, in che cosa consiste il disturbo ossessivo-compulsivo da relazione.

La nascita dei primi studi sul DOC da relazione e la constatazione di come esso presenti un quadro sintomatologico ben preciso, seppure in buona parte sovrapponibile a quello del disturbo ossessivo-compulsivo nella categoria dei pensieri inaccettabili, è merito di due psicologi israeliani, il dottor Guy Doron e il dottor Danny Derby.

Questi due autori, individuando delle costanti in molte delle storie raccontate dai pazienti con problemi di natura relazionale, hanno fatto delle ricerche scoprendo come, nel vasto mondo di Internet, fossero presenti dei siti e dei forum in cui alcune persone descrivevano autonomamente le proprie preoccupazioni relazionali come delle vere e proprie «ossessioni».

Addentrandosi nella comprensione di questo problema, Doron e Derby hanno dunque studiato e descritto questa tipologia di ossessioni e si sono posti l'arduo obiettivo di condividere, attraverso la pubblicazione di ricerche e la creazione di un sito apposito,<sup>1</sup> le loro scoperte riguardo alla genesi, ai fattori

---

<sup>1</sup> Si veda il sito [www.rocd.net](http://www.rocd.net).

di mantenimento e alle specifiche modalità di trattamento del DOC da relazione.

Ciò che contraddistingue il DOC da relazione, così come le altre forme di disturbo ossessivo-compulsivo, è il *dubbio*, ricorrente, angosciante e senza fine.

Chi soffre di questo disturbo si trova a vivere in uno stato di dubbio riguardante le possibilità che la relazione non vada bene, che i sentimenti provati non siano abbastanza intensi o sufficientemente costanti o, ancora, che il proprio partner non sia quello giusto, che non sia abbastanza intelligente o abbastanza attraente.

Oltre a rappresentare il fulcro del disturbo, il dubbio si configura anche come la principale fonte di sofferenza per chi sperimenta il DOC da relazione: una lotta continua ed esasperante alla ricerca della prova definitiva, di quell'elemento che, una volta per tutte, possa alleviare l'ansia e il malessere.

## **Le ossessioni nel DOC da relazione**

In ogni rapporto di coppia, soprattutto se di lunga data, sono naturalmente presenti dei momenti di tranquillità e altri, invece, di conflitto più o meno intenso, di incomprensione o di distanza. Potremmo paragonare le relazioni a una sorta di altalena che, dondolando, fa oscillare la soddisfazione per il rapporto e, di conseguenza, anche i sentimenti provati nei confronti del proprio partner.

Ciò che differenzia chi soffre di disturbo ossessivo-compulsivo da chi invece non ne soffre, è proprio la capacità di tollerare queste oscillazioni, in particolar modo quando virano verso il basso. Nei momenti in cui la soddisfazione per il rapporto si abbassa e i sentimenti provati verso il proprio partner si riducono di intensità, chi soffre di DOC da relazione

viene assalito dai dubbi circa la qualità della propria relazione, l'intensità dei propri sentimenti o le caratteristiche del proprio partner e, non tollerando il grado di incertezza e di fisiologica variabilità della propria soddisfazione, inizia ad arrovellarsi con pensieri intrusivi e indesiderati riguardo all'opportunità o meno di portare avanti il rapporto.

Un tipico momento in cui possono comparire o aumentare le ossessioni di tipo relazionale è insito in tutte quelle fasi del rapporto in cui si delinea la possibilità di un cambiamento che aumenti l'investimento nella relazione. Nel caso di Bianca, ad esempio, le ossessioni hanno fatto la loro comparsa durante la prima vacanza in compagnia del suo ragazzo. In seguito, pur essendo riuscita a gestire i propri dubbi per diverso tempo, Bianca ha sperimentato un brusco aumento della sintomatologia ossessiva nel momento in cui, insieme al suo partner, ha deciso di intraprendere una convivenza.

Anche Michele, esasperato dalle proprie ossessioni, decide di lasciare la sua fidanzata proprio nel momento in cui, dopo un rapporto durato nove anni, i due avevano iniziato a pensare al matrimonio.

Convivenza, matrimonio, nascita dei figli ma anche, più banalmente, una vacanza insieme o una spesa in comune, la prospettiva di far conoscere il proprio partner alla famiglia o agli amici: sono tutti eventi che, in modo più o meno importante, aumentano l'investimento emotivo e materiale nella relazione.

Queste sono solitamente fasi del rapporto molto delicate per chi soffre, o è a rischio di soffrire, di un disturbo ossessivo-compulsivo da relazione. Il motivo risiede nel fatto che, all'aumentare dell'investimento relazionale, aumentano anche le eventuali ripercussioni, reali o presunte, che si verificherebbero nel caso in cui la relazione, per scelta di uno o entrambi i partner, si interrompesse.

## **Valutare i sintomi ossessivo-compulsivi**

Adesso che abbiamo più chiaro cos'è il disturbo ossessivo-compulsivo da relazione, come si manifesta e quali sono i meccanismi che lo alimentano, possiamo procedere con la valutazione della vostra particolare situazione.

Di seguito proponiamo dei questionari che potrete agevolmente compilare in autonomia e attraverso cui potrete farvi un'idea dell'entità e della natura del vostro problema.

### **Relationship Obsessive Compulsive Inventory (ROCI)**

Il *Relationship Obsessive Compulsive Inventory* (ROCI; Doron et al., 2012a; Melli et al., 2018; Scheda 5.1) è uno strumento utile per valutare la presenza delle preoccupazioni tipiche del DOC da relazione con ossessioni incentrate sulla relazione stessa.

## SCHEDA 5.1

### Relationship Obsessive Compulsive Inventory (ROCI)

Di seguito troverete delle affermazioni riguardanti i diversi modi in cui le persone possono vivere le proprie relazioni intime. Per ciascuna affermazione, cerciate la risposta che meglio rappresenta il vostro modo di vivere le relazioni intime.

1. Il pensiero di non amare veramente il mio partner mi ossessiona.

|            |      |               |       |            |
|------------|------|---------------|-------|------------|
| 0          | 1    | 2             | 3     | 4          |
| Per niente | Poco | Moderatamente | Molto | Moltissimo |

2. Metto costantemente in dubbio la mia relazione.

|            |      |               |       |            |
|------------|------|---------------|-------|------------|
| 0          | 1    | 2             | 3     | 4          |
| Per niente | Poco | Moderatamente | Molto | Moltissimo |

3. Ho difficoltà a ignorare i dubbi relativi all'amore che il mio partner nutre per me.

|            |      |               |       |            |
|------------|------|---------------|-------|------------|
| 0          | 1    | 2             | 3     | 4          |
| Per niente | Poco | Moderatamente | Molto | Moltissimo |

4. Controllo e ricontrollo che la mia relazione sia quella «giusta».

|            |      |               |       |            |
|------------|------|---------------|-------|------------|
| 0          | 1    | 2             | 3     | 4          |
| Per niente | Poco | Moderatamente | Molto | Moltissimo |

5. Cerco continuamente prove che il mio partner mi ami davvero.

|            |      |               |       |            |
|------------|------|---------------|-------|------------|
| 0          | 1    | 2             | 3     | 4          |
| Per niente | Poco | Moderatamente | Molto | Moltissimo |

6. Sento che devo ripetermi continuamente le motivazioni per le quali amo il mio partner.

|            |      |               |       |            |
|------------|------|---------------|-------|------------|
| 0          | 1    | 2             | 3     | 4          |
| Per niente | Poco | Moderatamente | Molto | Moltissimo |

A tal proposito, vi proponiamo subito un brevissimo esercizio immaginativo.

### *Fusione pensiero-azione*

La credenza di fusione pensiero azione si basa sull'assunto che pensare, immaginare o anche desiderare di fare una cosa abbia lo stesso valore che farla davvero.

#### *Esercizio sulla fusione pensiero-azione*

Mettetevi in piedi al centro della stanza e chiudete gli occhi. Immaginatevi di essere in un bosco, provate a percepire il rumore del vento tra le foglie.

Annusate l'odore del muschio che cresce tra le fessure degli alberi.

Notate il colore delle foglie cadute a terra.

Osservate due simpatici scoiattoli che si rincorrono su un ramo.

Percepite la tranquillità e la libertà che questo luogo emana.

Ora immaginate che sulla vostra schiena siano spuntate delle ali, potete sollevarvi da terra e iniziare a ondeggiare tra i rami.

Poi volate più in alto, sopra le cime degli alberi e osservate il sole per poi scendere nuovamente nella penombra.

Bene, ora aprite gli occhi.

Siete diventati degli uccelli?

Presumibilmente non vi sono spuntate le ali e non state volando. Siete ancora in piedi, esattamente nella stessa stanza dove avete iniziato l'esercizio e avete ancora sembianze umane.

Siete ancora sicuri che immaginare di fare una cosa sia esattamente uguale al farla?

L'esercizio che avete svolto sembra piuttosto banale. Certo non vi sareste aspettati di aprire gli occhi e trovarvi con delle ali sulla schiena. Questo perché sapete che immaginare di volare, per quanto possiamo desiderarlo, non ci rende degli uccelli.