



Stefano Gastaldi

*la*  
**Terapia**  
*degli* **Affetti**

*Piccola fenomenologia quotidiana  
del mondo sommerso*



*Self-help / La Forza di Vivere*

**FrancoAngeli**

*Self-help / La Forza di Vivere*

Questa serie di volumi si rivolge a tutti: malati, familiari, donne e uomini che direttamente o indirettamente hanno vissuto l'esperienza del cancro.

L'obiettivo è di fornire elementi di aiuto per trasformare un'esperienza negativa in un'opportunità, rinnovando il proprio equilibrio e la forza di vivere.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it) e iscriversi nella home page al servizio "Informatemi" per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Stefano Gastaldi

*la*  
**Terapia**  
*degli* **Affetti**  
*Piccola fenomenologia quotidiana  
del mondo sommerso*

*Self-help / La Forza di Vivere*

**FrancoAngeli**



*Associazione fondata nel 1973  
a sostegno globale delle persone colpite dal cancro  
e dei loro famigliari.*

ATTIVEcomeprima Onlus - Via Livigno, 3 - 20158 - Milano (Italy)  
Tel. +39 02 6889647 • Fax +39 02 6887898  
Web: [www.attive.org](http://www.attive.org) • Email: [segreteria@attive.org](mailto:segreteria@attive.org)

*Pubblicazione realizzata grazie a una erogazione liberale di  
Susan G. Komen Italia.*

Susan G. Komen Italia - Via Venanzio Fortunato, 55 - 00136 - Roma (Italy)  
Tel. +39 06 3540551-2 • Fax +39 06 3013671  
Web: [www.komen.it](http://www.komen.it) • Email: [komenitalia@komen.it](mailto:komenitalia@komen.it)

Progetto grafico della copertina: *Alessandro Petrini*

Copyright © 2010 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it).*

## Indice

Cercare è vivere	pag.	7
Veri, quindi belli	»	10
Se piove sul bagnato	»	13
Lei non sa chi sono io	»	16
Le buone ragioni del vivere e del morire	»	19
Ma so davvero chi sono?	»	23
Cresci, impara, sbrigati!	»	26
Le mille facce del dolore!	»	29
Caregiver, che fatica!	»	31
Ci vuole pazienza?	»	33
Spot & pensieri	»	35
A proposito di verità	»	37
Pensiero da nulla	»	40
Identità in viaggio	»	42
Siamo eredi di un sogno. Un sogno a più menti, un sogno per così dire collettivo	»	45
Uomini malcontenti?	»	47
Viva la delusione, quando non fa più male	»	51
La voce degli affetti	»	54

La strada della sopravvivenza	pag.	57
Comunicare: che guaio!	»	60
Il sapore dell'amicizia	»	64
Siete invidiosi?	»	66
Concedersi il piacere, dividerlo con gli altri è già una terapia	»	69
Come riconoscere e alimentare gli spazi del piacere	»	72
Parole e parolacce	»	75
Le infinite rinascite della nostra vita	»	78
Chi non è geloso alza la mano	»	80
Il nuovo maschio in arrivo	»	83
Ahi l'amore!	»	85
Le tappe della vita	»	88
La mamma e il bambino	»	91
Il broncio e l'amore	»	94
Essere o apparire?	»	98
Portare le piante dalla selva al campo	»	101
Ma tu che parte fai?	»	103
Corto o lungo il naso ci guida	»	106
Lo spettro della droga	»	109
Meglio lo scontento che la delusione	»	112
Amore egoista, amore non ricambiato	»	115

## Cercare è vivere

*Cercare è vivere, perché nel flusso inarrestabile di ciò che è, cresce, cambia e muore intorno a noi è necessario trovare un senso, un'origine, una prospettiva.*

Passiamo buona parte della vita a cercare.

Molto spesso non sappiamo cosa, talvolta crediamo di saperlo, ma quando l'abbiamo trovato riprendiamo a cercare: altro, altro da noi, da ciò che siamo e abbiamo.

Questo incessante movimento appare a qualcuno come un impulso a crescere, a "realizzarsi", come si dice con un termine abbastanza superficiale e formale.

A qualcun altro esso può sembrare il frutto della necessità di colmare una specie di assenza, di insoddisfazione perenne che non si placa mai, dovuta ad antiche carenze affettive e relazionali che hanno lasciato un segno indelebile nella psiche. Comunque ci appaia, *cercare è vivere*, perché nel flusso inarrestabile di ciò che è, cresce, cambia e muore intorno a noi è necessario trovare un senso, un'origine, una prospettiva.

Ricordo ancora l'emozione e la felicità di Franco Fornari, quando i suoi pensieri e l'incontro intenso e umile con il mondo, di cui era veramente capace, lo portavano in contatto con intuizioni che sentiva capaci di svelargli il senso segreto e vero dei comportamenti umani.

Per cominciare a cercare non abbiamo bisogno di molti strumenti: ci basta ascoltare il senso di leggero vuoto che la nostra anima ci suggerisce.

Cercare é un esercizio per la mente e per gli affetti, ci sottrae alla banalità delle abitudini, ci aiuta a guardare oltre il nostro naso e ci costringe a non dare per scontate le nostre opinioni. In poche parole,



ci rende persone più aperte e curiose, sensibili alla bellezza del mondo e un po' meno influenzabili dalla paura e meno inclini, quindi, alla pigrizia.

Per quel che mi riguarda, ho scoperto col tempo che cercare significa badare ai dettagli: sin da piccolo, ho imparato da mia madre che il segreto di molte cose è nei dettagli.

I dettagli, tuttavia, sono troppo piccoli: contengono l'essenza delle verità, ma in sé non ci consentono di comprendere il senso reale delle cose. Mio padre mi ha insegnato a passare dal dettaglio al contesto, dall'acino dell'uva al senso del vino. Provo molta gratitudine per quegli insegnamenti, che ancora oggi arricchiscono la mia vita e orientano la mia curiosità in un gioco incessante tra il particolare e il generale.

Quando incontro persone che "cercano" in questo modo, vivo una strana "felicità dell'anima", perché so che il risultato di questo cercare è sempre la scoperta di una verità, forse piccola e umile, ma originale e preziosa.

Uno dei vantaggi più belli di questo atteggiamento aperto alla ricerca, è quello di arricchire la nostra identità. Se ci difendiamo troppo da ciò che è diverso da noi, tendiamo infatti a vivere per tutta la vita nella stessa stanza, ad alimentare la convinzione che quello in cui crediamo, quello a cui siamo abituati e quello che ci fa comodo siano, in sostanza, il vero universo, quello giusto, quello migliore.

Facciamo ora un piccolo gioco mentale: immaginiamo che la nostra visione del mondo si trasformi in un paesaggio, in un panorama che contiene tutto quel che vogliamo: case, città, campagna, montagne ecc..

Ora saliamo su un elicottero e prendiamo il volo: più ci alziamo da terra e più il panorama tende a sfuocare nei dettagli, ma ci appaiono altre cose, altre valli e altri mari, altre regioni della vita che, chiusi nel nostro piccolo paesello, mai avremmo sospettato potessero esistere.

Possiamo decidere di atterrare, conoscere nuovi dettagli. Per esempio possiamo mangiare nuovi cibi e cercare la bontà, anziché paragonarli a quelli a cui siamo abituati, possiamo accettare il punto di vista di una persona che la pensa diversamente da noi e cercare di sentirlo come vero, possiamo cioè sentire che allargare la nostra identità non ci fa "perdere", ma arricchire e crescere.

Certo, l'esplorazione fa un po' paura, dobbiamo abituarci. All'inizio dobbiamo stare attenti a non mangiare funghi velenosi, a non accop-

piarci col nemico. Ma poi si diventa bravi, si impara a essere prudenti e si diventa via via più forti e più esperti.

Quando si comincia si sa che per tutta la vita non si potrà smettere, perché ci fa incontrare abissi profondi e meravigliosi, spesso celati dietro un'apparenza del tutto quotidiana che diamo per scontata.

## Veri, quindi belli

Qualche anno fa ho saputo che D. Winnicott, uno dei più profondi (e simpatici) padri della psicoanalisi, aveva espresso l'opinione che un vero uomo sa vedere la bellezza che c'è in una donna.

D'altra parte, senza scomodare i padri della psicoanalisi, è noto da sempre che una vera donna sa vedere la bellezza che c'è in un uomo. Quindi, se i veri uomini e le vere donne sanno vedere la vera bellezza, dovremmo pensare che ai nostri giorni non ce n'è molti in giro, di veri uomini e vere donne!

La bellezza, infatti, rischia di diventare un incubo, qualcosa di imprevedibile, una meta cui tendere senza mai raggiungerla veramente e per sempre.

Nell'immagine sociale, essa appare associata alla ricchezza o al successo e ancorata alla giovinezza e alla magrezza.

Anche ammesso che ci siano molte persone ricche, di successo e magre, (e non si vede perché solo loro debbano essere belle) non è possibile comunque che restino giovani per sempre.

Intesa così, la bellezza è destinata a restare una qualità elusiva, sfuggente, forse anche un obiettivo angosciante.

La bellezza formale, canonica, è da sempre un fattore di successo sociale.

Essa attiva il desiderio di chi la guarda e seduce perché porta a vivere una sconvolgente somma di emozioni.

Accende sguardi adoranti, crea un vuoto allo stomaco. Pancia vuota e occhi ipnotizzati: lo stesso sguardo che il bambino rivolge alla madre durante l'allattamento.

Oppure, in una prospettiva etologica, attiva una sorta di *desiderio genetico*: notiamo in essa il risultato di geni pregiati, che istintivamente richiamano i nostri stessi geni all'accoppiamento, in vista di un sicuro successo riproduttivo.

Ancora, la invidiamo perché, per effetto della nostra idealizzazione, essa ci appare piena di luce (c'è anche il detto: "il sole bacia i belli"! ) e ci può far sentire "in ombra", con tutte le implicazioni di mortificazione, di esclusione e competizione che ciò comporta.

Il bisogno di bellezza abita in profondità nell'animo umano, perché la bellezza ha un potente collegamento con la *verità*: si pensi, ad esempio, che nella stessa comunità scientifica si privilegiano le teorie che, a parità di potere euristico, sono più *eleganti* delle antagoniste.

Nel mondo degli affetti, la bellezza è anche collegata alla *bontà*: basta guardare le vetrine di una pasticceria o di una gastronomia per rendersene conto, ma anche la bella copertina di un libro può prometterci una buona lettura e così via...

Gli intimi collegamenti tra bellezza, verità e bontà sono anche fonte di ogni possibile inganno, soprattutto se omettiamo di verificare che la bellezza mantenga ciò che promette, cioè quei panorami deliziosi di verità e bontà che, in cuor nostro, ci aspettiamo di trovare.

Trovare la verità, d'altra parte, non è sempre comodo. Può essere difficile, doloroso. Attaccarci alla bellezza può quindi essere un modo per  *fingere*  di attaccarci alla verità senza mai raggiungerla.

Quando parlo di *verità* intendo riferirmi a qualcosa che potrebbe suonare più o meno così: *il vero me che sono io*, e anche *il vero te che sei tu*.

La tendenza alla bellezza, in questa prospettiva, sembra guidarci alla *ricerca della conoscenza di noi e dell'altro all'interno di una buona relazione*.

Ma allora hanno ragione (com'era d'altronde logico) i veri uomini e le vere donne! Perché è il loro interesse per la verità che li porta a trovare la bellezza e non viceversa.

La bellezza è un soffio. Se non ci aiuta a trovare la verità passa e scompare. Questo è il motivo per cui possiamo essere abbagliati e rapiti da qualcosa o da qualcuno e poi, dopo un breve periodo, risvegliarci come da un sogno e sentirci invece estranei, lontani, indifferenti.

Se invece con essa troviamo il contatto con la verità (che è molto più stabile della bellezza esteriore), i nostri occhi potranno continuare a godere e le nostre emozioni a generarsi ininterrottamente.

La bellezza sarà cioè il segnale di una relazione felice (con noi stessi, con i nostri oggetti d'amore), all'interno della quale la seduzione, il bisogno di accoppiarsi e generare, il senso di luminosità e di leggera idealizzazione (dell'altro e di sé) che tutti conosciamo non potranno arrecarci danno.

## Se piove sul bagnato

*Non vi è alcuna ragione necessaria per cui le cose “debbono” per forza andar sempre bene o male indipendentemente dal nostro intervento.*

Negli infiniti tiri di dado della Fortuna, nel multiforme variare del Destino può capitare che “piova sul bagnato”, ossia che vada sempre peggio quando va male e sempre meglio quando va bene; abbiamo allora l'impressione che vi sia un disegno preordinato che guida gli accadimenti della vita, poiché essi ci appaiono indipendenti dalle nostre azioni o dai nostri tentativi di modificarne il corso.

Le cose che ci accadono hanno invece una storia. Per molti versi esse dipendono da nostre scelte, per altri versi dal contesto in cui ci muoviamo.

In mille occasioni abbiamo costruito i binari su cui procede la nostra vita e per molto tempo può capitare che lungo questa strada ferrata tutto vada per il meglio. Ma non possiamo avere il controllo delle infinite variabili cui andiamo incontro. Come in una scacchiera di migliaia di caselle, mano a mano che le mosse del vivere avanzano, le prospettive si moltiplicano e divengono imprevedibili e incontrollabili.

Proprio perché sappiamo tutti che non possiamo controllare l'esito di ogni nostro passo, ci abituiamo sin da piccoli a fidarci un po' di noi stessi e un po' del contesto.

Nella vita di tutti i giorni i contesti di cui ci “fidiamo” sono moltissimi. Sono luoghi fisici e relazioni umane. Per esempio, possiamo avere l'idea che i nostri genitori non ci tradiranno mai, che le persone che amiamo non approfitteranno della nostra fiducia per farci del male,

che la nostra automobile non perderà una ruota mentre corriamo in autostrada, che il soffitto di casa non ci crollerà addosso e così via... Anche in situazioni più estreme ci fidiamo di noi stessi e del contesto. Un alpinista durante una ascensione può fare affidamento sulla sua capacità tecnica e sulla sua prudenza, ma se dorme in parete deve anche fidarsi molto dei materiali a cui affida la sua vita mentre riposa. Deve pensare che le cuciture terranno, che i chiodi non si spezzeranno, che le corde resteranno salde. Date queste condizioni, un uomo può dormire attaccato alla roccia e sognare, quasi come se si trovasse nel letto di casa sua.

La ripetizione di fatti positivi è percepita come una sorta di conferma della nostra capacità di crescere con successo, di essere competenti e di meritare il bene. Al contrario, se si ripetono fatti negativi, possiamo provare una sorta di senso di esclusione dal bene, di inquietudine, di ansia, quasi come se ci “meritassimo”, per qualche misteriosa ragione, una punizione.

Talvolta, quando sono troppo stanco, mi capita di fare confusione con l’agenda, di saltare qualche appuntamento o di sovrapporne altri. Alcune volte mi sono trovato in condizioni spiacevoli e imbarazzanti, altre volte è accaduto che un provvidenziale impegno dei miei interlocutori mi salvasse da una figuraccia.

In condizioni come queste, ci sono persone che tendono a costruire una sorta di “regolarità” utilizzando i fatti positivi della vita e tollerano quelli negativi in attesa di un futuro migliore.

Chi utilizza i fatti negativi per tracciare una linea di regolarità tende invece a sottovalutare le cose che funzionano e può avere un’idea cupa e triste del vivere.

Lasciarci andare alla beatitudine o alla tristezza è un fatto naturale, ma oltre certi limiti non ci aiuta a entrare nel futuro, perché ci abitua a pensare che le cose che ci accadono siano quasi indipendenti da ciò che facciamo. Non vi è invece alcuna ragione necessaria per cui le cose “debbono” per forza andar sempre bene o male indipendentemente dal nostro intervento.

A casa dei miei genitori e dei miei nonni ho spesso sentito ripetere il detto “aiutati, che il Ciel t’aiuta” e credo che queste parole mi abbiano molto influenzato.

In effetti, l’idea che possiamo sempre fare qualcosa per guadagnarci il bene e per non subire il male è molto confortante. È una specie di

*idea di fondo* che può far sentire gratitudine e orgoglio per le cose buone della vita, ma anche speranza e desiderio di reagire alle cose negative che accadono o che noi stessi abbiamo determinato.

Quando piove sul bagnato, quando il Destino e la Fortuna ci sembrano avversi, possiamo navigare a vista, arginare i danni e riflettere sulla rotta che abbiamo imboccato e sulle sue possibili variazioni. Nulla della vita è veramente incorreggibile, nulla è senza speranza. Lo so perché l'ho imparato da chi vive *sul confine*, nelle situazioni estreme. L'ho imparato da giovane e non lo scorderò mai.



## Lei non sa chi sono io

*La suscettibilità è il termometro della nostra insicurezza e ci indica quanto siano grandi le nostre aspettative e le nostre delusioni.*

Non è raro conoscere persone molto suscettibili, con le quali è necessario stare veramente attenti a come si parla o a come ci si comporta; esse tendono infatti a interpretare le azioni che non rispettano le loro aspettative come disattenzioni o offese nei loro confronti e possono reagire malamente, con rimproveri, chiusure, musì lunghi.

Tutti sappiamo quanto sia difficile e faticoso trattare con queste persone, che richiedono uno sforzo relazionale molto alto al fine di non incorrere in equivoci e fraintendimenti.

Qualche volta, se le osservo da lontano, mi viene quasi da ammirarle, per la loro straordinaria capacità di perseguire il prossimo e di ottenere molto spesso, da veri ipnotisti, attenzioni e accondiscendenza superiori a quanto sia necessario e naturale!

La suscettibilità è una caratteristica emozionale complessa. Essa appartiene a tutti noi e deriva soprattutto dalla nostra insicurezza e dalla nostra dipendenza dagli altri.

Anche le persone molto sicure di sé possono essere estremamente suscettibili quando si trovano in una condizione di affidamento che le rende più fragili. Una disattenzione da parte di uno sconosciuto può non offenderci, ma lo stesso gesto da parte di un amico può ferirci se in quel momento la nostra aspettativa o il nostro bisogno è quello di ottenere vicinanza, affetto, condivisione.

La suscettibilità potrebbe avere una radice mitologica, nel senso del mito familiare. Essa rimanda alla difficoltà del bambino a costituire un senso della propria identità sganciato dal continuo rifornimento di

affetti, gratificazioni e attenzioni da parte dei personaggi della scena familiare. Così può esservi la suscettibilità dei primogeniti, feriti e “privati” di importanza dall’emergere di altri attori (i fratelli e le sorelle minori), quella degli ultimogeniti, messi in ombra dall’importanza e dal potere dei maggiori, quella infine dei “mezzani”, presi tra due fuochi...

C’è la suscettibilità di chi ha problemi fisici, di chi ha meno soldi, di chi non ha ancora raggiunto il meritato prestigio, di chi si fa in quattro per gli altri, di chi è importante altrove e qui non lo si riconosce, eccetera.

Quando è molto alta, la suscettibilità è uno scudo difensivo che si frappone tra noi e le nostre relazioni, limitandole seriamente perché non è per nulla orientata a conoscere “chi sia l’altro”, ma a valutare quanto l’altro “sa chi sono io” o, per meglio dire, quanto l’altro mi tratta per quel che “io voglio assolutamente essere per lui”!

Ci sono casi in cui ferire la suscettibilità è pericoloso: si pensi a quanto può costare un errore di galateo in un incontro d’affari o in un incontro amoroso e a quante teste sono cadute per uno sgarbo o anche per una leggera disattenzione nei confronti di persone di potere!

Comunque, al di là dei casi patologici, la suscettibilità rappresenta un segnale utile: nella sua fisiologia si manifesta come un allarme, che può accendersi in differenti tonalità e così avvertirci di qualcosa che ci riguarda.

Possiamo utilizzarla come “termometro” che misura la febbre della nostra insicurezza e della nostra instabilità affettiva, in generale o nei confronti di determinate relazioni.

Essa ci indica quanto siano grandi i nostri bisogni e le nostre aspettative; la quantità di “dolore” e di “rabbia” che proviamo per la loro delusione sarà la misura della nostra fragilità e la nostra dipendenza dalla persona o dal gruppo che ci sta frustrando, che non sa chi siamo noi, e che, se anche lo sa, se ne frega!

Le nostre buffe reazioni emotive e i nostri comportamenti irriguardosi e colpevolizzanti verso coloro che non ci aiutano a sostenere la nostra identità potrebbero farci sorridere, se decidessimo di curare la causa del nostro male, anziché arrabbiarci col mondo.

Ma come si fa a superare questi scogli, a diventare meno insicuri, ad allargare la nostra vita senza pretendere che ci sia sempre

qualcuno vicino a noi che ci legge nella mente e si comporta come noi desideriamo?

Semplice: impariamo a “fare provviste”. Ogni occasione di crescita, ogni gesto di riconoscimento sono un alimento che possiamo metabolizzare e immagazzinare, come il grasso dell’orso per l’inverno.

Le persone troppo suscettibili non hanno mai imparato a sentirsi sazie e spesso ciò è capitato, perché mentre mangiavano relazioni buone si preoccupavano della possibilità che qualcosa fosse loro tolto, anziché godere di ciò che avevano a disposizione.

Un piacere che venga sentito come un’offerta della vita e non sia subito liquidato come l’antipasto di un pasto infinito e mai saziante può farci sentire una dolcezza infinita. Un obiettivo che ci permettiamo di sentire come conquistato da noi e non concesso dalla benevolenza (obbligatoria!) dell’altro può parlarci di chi noi veramente siamo. Tutto ciò ci lascia la porta aperta alla speranza e fa abbassare la febbre, almeno per un po’...

## Le buone ragioni del vivere e del morire

*Così come nasciamo dotati delle capacità di entrare nella vita, noi esseri umani siamo altrettanto capaci di lasciarla.*

I nostri affetti ci preparano alla morte in modo quasi sempre invisibile e continuo.

Con il passare degli anni il corpo cambia, evolve, invecchia. Già nell'adolescenza lo sviluppo che imperativamente irrompe a sconvolgere il corpo infantile porta con sé la perdita di quella sorta di immortalità che dà l'essere bambini.

Mi è capitato, una volta, di discutere in una classe delle scuole medie superiori (ragazze e ragazzi di 16 anni) e di trovarmi di fronte una loro idea un po' curiosa, che riassumo così:

*“Bisogna divertirsi, fare esperienze, godere la vita in questi prossimi due-tre anni”*

(perché?)

*“perché poi si finiscono gli studi, si comincia a lavorare, ci si sposa, si fanno i figli, si diventa vecchi e poi si muore”.*

La vita da adulti, a 16 anni, può essere vista come un frenetico scivolo verso la morte!

Anche più avanti negli anni l'idea della morte fa capolino nella mente degli esseri umani.

Quando si vedono crescere i propri figli, per esempio, si vive da un diverso punto di vista una riedizione delle emozioni già vissute verso i propri genitori: il fatto di averli raggiunti e superati, di vederli invecchiare, di tenere a bada e allontanare dalla mente l'idea che prima o poi ci lasceranno...