

Maria Elettra Cugini

AMARE E LASCIARSI AMARE

Superando paure
e difese psicologiche



Le Comete FrancoAngeli

LeComete

Per capirsi di più.

Per aiutare chi ci sta accanto.

Per affrontare le psicopatologie quotidiane.

Una collana di testi agili e scientificamente
all'avanguardia per aiutare a comprendere
(e forse risolvere)

i piccoli e grandi problemi
della vita di ogni giorno.

LeComete

Maria Elettra Cugini

**AMARE
E LASCIARSI
AMARE**

Superando paure
e difese psicologiche

Le Comete FrancoAngeli

Copyright © 2015 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.

*A mia figlia Emanuela
e ai miei nipoti Valerio e Sara*

Indice

| | | |
|---|------|----|
| Introduzione | pag. | 11 |
| 1. La paura di amare la vita | » | 15 |
| 1. Cosa mi piace? | » | 16 |
| 2. Il trauma della nascita, i vissuti prenatali, infantili e pregressi | » | 17 |
| 3. L'efficientismo e altre ottiche disfunzionali di vita | » | 22 |
| 4. La cultura del NON | » | 25 |
| 2. La paura di amare se stessi | » | 28 |
| 1. I falsi sé | » | 30 |
| 2. Gli stereotipi culturali | » | 32 |
| 3. La paura di amare ed essere amati dall'altro | » | 35 |
| 1. Condizionamenti collegati alla famiglia d'origine, o a esperienze negative pregresse | » | 36 |
| 2. La paura di perdita della propria autonomia | » | 42 |

| | |
|--|---------|
| 3. La sfiducia in se stessi e nell'altro e l'incapacità di perdonare | pag. 46 |
| 4. La mancanza di affermatività | » 49 |
| 5. Iper-adattamento o ipo-adattamento all'altro | » 52 |
| 4. Il disamore per il bene comune | » 55 |
| 1. I condizionamenti dovuti alla nostra storia | » 55 |
| 2. La non-partecipazione ai bisogni collettivi | » 56 |
| 3. L'avversione per patria, famiglia, religione e istituzioni | » 58 |
| 4. Una possibile via d'uscita | » 61 |
| 5. La paura di amare i propri figli | » 62 |
| 1. L'incapacità di amore gratuito e disinteressato | » 62 |
| 2. La permissività, l'autoritarismo e i conflitti di coppia | » 64 |
| 6. La paura di amare i propri genitori | » 68 |
| 1. Nell'adolescenza | » 68 |
| 2. Nella giovinezza | » 69 |
| 3. Nella maturità | » 70 |
| 4. Quando il genitore invecchia | » 72 |
| 5. L'incapacità di esprimere amore | » 74 |
| 7. La paura di amare il diverso | » 76 |
| 1. Le paure che possono scattare di fronte al diverso | » 77 |
| 2. I valori delle religioni travisati nel tempo | » 81 |
| 3. La non accettazione del diverso omosessuale | » 84 |
| 8. La paura di amare (e farsi amare da) Dio | » 87 |
| 1. Credere che Dio esista | » 87 |

| | |
|--|---------|
| 2. Credere che Dio ci ami | pag. 92 |
| 3. Altri condizionamenti che ci impediscono l'amore per (e da) Dio | » 94 |
| 4. La meditazione come strumento di avvicinamento a Dio e agli altri | » 96 |
| Questionari di autoconsapevolezza | » 99 |
| Questionario di autoconsapevolezza n. 1: la paura di amare la vita | » 103 |
| Questionario di autoconsapevolezza n. 2: la paura di amare se stessi | » 106 |
| Questionario di autoconsapevolezza n. 3: la paura di amare l'altro nella coppia | » 109 |
| Questionario di autoconsapevolezza n. 4: il disamore per il bene comune | » 112 |
| Questionario di autoconsapevolezza n. 5: la paura di amare i propri figli | » 114 |
| Questionario di autoconsapevolezza n. 6: la paura di amare i genitori | » 116 |
| Questionario di autoconsapevolezza n. 7: la paura di amare il diverso | » 118 |
| Questionario di autoconsapevolezza n. 8: la paura di amare e di lasciarsi amare da Dio | » 121 |
| Riferimenti bibliografici | » 125 |

Introduzione

Paura d'amare? Può apparire quasi un paradosso parlarne, visto che l'amore è forse il dono più bello che la vita ci offre ed anche uno dei bisogni fondamentali dell'essere umano.

Eppure, basta guardarsi intorno nella nostra società attuale per rendersi conto che, al contrario dell'amore, l'indifferenza, il sopruso, la mancanza di considerazione e di rispetto per l'altro e, non di rado, anche l'aggressività e l'odio ne sono le caratteristiche più diffuse.

Non si ama il prossimo in genere, a cui si riconosce di avere delle esigenze e dei diritti solo a condizione che non vengano ad interferire con i nostri; si odia e si aggredisce la donna, se non risponde alle nostre pretese di proprietà esclusiva e di possesso incondizionato; si odia il diverso (a qualsiasi categoria di diversità appartenga), perché mette a repentaglio le nostre rigide e presuntuose convinzioni di superiorità e può intaccare la nostra sicurezza psicologica e materiale; si odia perfino se stessi, quando i nostri risultati non raggiungono quegli obiettivi di efficienza e di apparente autoaffermazione che riteniamo primari ed irrinunciabili, ed infine (*last but not least*) si odia perfino Dio perché – Lui sì – ci inviterebbe ad amare, ed allora lo rin-

neghiamo e, al suo posto, veneriamo i falsi dei della ricchezza, del potere, del successo, anche a costo della sopraffazione dei propri simili (non di rado perpetrata nel Suo stesso nome!!!).

Nella coppia è sempre più difficile consentirsi di amare, per la paura di rimanere delusi, traditi, sopraffatti e non rispettati nella propria autonomia, e quindi nel dubbio spesso si decide di restare soli (o almeno di non sposarsi per ridurre i rischi!); si mettono al mondo pochi figli o nessuno (e non solo per motivi economici) perché anche amare un figlio comporta sacrifici e rinunce che non siamo più disposti a fare; si usano i genitori per risolvere i problemi pratici dell'accudimento dei figli piccoli quando si è impegnati nel lavoro, ma è solo comodità o vero amore, e cosa accade poi quando sono loro ad aver bisogno di essere accuditi da noi?

C'è un'aridità di sentimenti in cui si privilegia l'azione anche finalizzata alle cose più irrilevanti ed insulse. Ad esempio, non ho mai visto in vita mia (che pure è stata lunga) tanto interesse per la gastronomia, con ricette e gare culinarie che compaiono in TV su tutti i canali e a tutte le ore. Non voglio negare l'importanza e il piacere di un buon piatto in tavola, ma gli va data veramente tanta importanza in un momento di problematiche così gravi nel nostro paese e su tutto il pianeta? Forse è solo una delle tante disperate compensazioni e fughe per evitare di pensare ad altro, ma il grande padre Freud e sua figlia Anna Freud ci insegnavano che le compensazioni e le fughe sono solo difese che non risolvono il problema, e, successivamente, Viktor Frankl ci parlava dell'importanza di dare un **senso** alla nostra vita, senso che forse oggi si rischia di perdere, se non si è già perduto.

Non intendo diventare distruttiva in queste mie considerazioni – peraltro evidenti a tutti – visto che il mio scopo è

esattamente il contrario, e cioè cercare di ritrovare il senso vero della vita nell'amore, superando questa aridità rigida ed egocentrica che nuoce al benessere di noi stessi non meno che degli altri. Per una semplice ragione: che **aridità è sinonimo di tristezza e talvolta di vera infelicità.**

Ma perché abbiamo perduto la capacità d'amare?

Alla radice non ci sono solo falsi valori ed un'ottica distorta della vita, ma c'è anche una ragione molto più profonda e spesso inconfessata: la **PAURA**: paura di soffrire in diversi modi, a vari livelli e per svariate cause, e tutti sappiamo che la sofferenza è sempre stato il nemico numero uno dell'essere umano, quello che si cerca di evitare in tutti i modi a tutti i costi.

Il bambino non ha paura di amare e di essere amato: anzi cerca l'amore come disperato bisogno di sopravvivenza e tutti abbiamo presenti con infinita tenerezza i larghi sorrisi che rivolge fin da piccolissimo al genitore che si affaccia alla sua culla.

Quindi la paura d'amare nasce successivamente, a seguito di condizionamenti ambientali, vissuti dolorosi e difese che si instaurano in un'età più avanzata. È prevalentemente a queste dinamiche che qui rivolgeremo la nostra attenzione, con considerazioni che nascono dalle numerose esperienze incontrate dall'autrice nell'ambito della sua professione di psicologa e psicoterapeuta, oltre che da quelle della propria esistenza, abbastanza ricca a causa della sua ormai lunga vita e della sua età – diciamo eufemisticamente – più che matura.

Alla conclusione del testo, troverete infine una serie di domande – riferite alle tematiche dei singoli capitoli – che non costituiscono dei test da cui aspettarsi diagnosi o valutazioni altrui, ma degli autotest che, se volete, potrete porre a voi stessi, perché possano servire da stimolo ad una vostra maggiore introspezione e autoconoscenza.

Le risposte da voi date potrebbero essere scritte (per una più attenta autovalutazione) o anche orali, purché eseguite con vera autenticità e sincerità, non bluffando per apparire migliori ai vostri stessi occhi.

Lo scopo è quello di aiutarvi a capire alcune vostre importanti caratteristiche di personalità, alcuni atteggiamenti psicologici o comportamentali che vi sono propri e che potrebbero non essere i più opportuni a garantirvi quella capacità di dare e ricevere amore che è essenziale ad un benessere psicologico e ad una vita serena e realizzata.

La paura di amare la vita

La vita è sicuramente un rischio, perché ogni iniziativa, ogni scelta, ogni decisione che prendiamo può anche concludersi con uno sbaglio, con una delusione, con un fallimento, con un rifiuto... e quindi con un risultato che provoca sofferenza.

Una difesa – non così infrequente – può essere quindi la chiusura, l’evitamento, la fuga dal rischio di vivere una vita piena per la paura di soffrire.

Ed è una difesa molto più diffusa di quanto non si immagini, in base a ciò che osservo fra le persone che si presentano in terapia (che vorrei chiarire una volta per tutte, non sono molto diverse dalle altre, se non per il pregio di volersi mettere in discussione al fine di vivere una vita migliore – ed infatti spesso ci riescono).

Amare la vita (ovviamente avendo risolto i bisogni primari di sopravvivenza) vuol dire esporsi a godere dei mille doni che essa può offrire, ad interessare relazioni profonde e gratificanti con gli altri, a seguire e attuare le nostre tendenze ed i nostri gusti permettendoci di assaporare attività che ci piacciono.

1. Cosa mi piace?

Direi che il primo passo è proprio quello di sapere cosa ci piace e cosa no, per poi potercelo procurare. Ma già qui insorge spesso il primo ostacolo.

Ci sono persone che alla mia domanda – cosa le piace fare? – rispondono di non avere preferenze o altre addirittura affermano che per loro è tutto uguale: si sono talmente rassegnate ad una ipotetica sorte in cui se si vuol vivere, ci si deve adattare agli altri e alle condizioni di vita che ci vengono imposte, che hanno perfino smesso di chiedersi come vorrebbero vivere la loro vita in modo soddisfacente.

A volte chiedo allora a questo tipo di persona: ma se lei entra in un negozio di gelati, quale gusto sceglie? E mi sento spesso rispondere che tutti i gelati sono buoni e che quindi non c'è bisogno di esternare preferenze.

“Mi piace tutto” equivale a “non mi piace niente”, ed è solo un'evidente incapacità di lasciare parlare il proprio organismo, che saprebbe benissimo dire cosa gli aggrada e cosa no, se fosse abituato ad essere interrogato e a dare una risposta.

Lo psicologo Carl Rogers cita un esempio che spiega con evidenza l'insorgenza di tale meccanismo, e cioè quello del bambino che, svezzato dal latte materno, di fronte alla prima pappa la sputa perché è troppo diversa dal cibo a cui era abituato.

Ma poi vede che il suo atteggiamento non è approvato dalla madre e allora ingoia (perché, nel suo stato di dipendenza, perdere l'amore della madre sarebbe un rischio molto peggiore). Allora ingoia e fa finta che gli piaccia.

Questo sforzo di ingoiare tutto (in senso lato) allo scopo di adattarsi all'ambiente, per la paura di essere criticati o non accettati (anche quando non dovremmo essere più necessariamente dipendenti dall'altro come il povero bam-

bino), porta a non chiedersi poi nemmeno più cosa ci piace e cosa invece detestiamo, tanto il risultato di doversi adeguare ingoiando tutto non cambierebbe: quindi tanto vale accettare tutto così come ce lo presentano le varie situazioni, senza mai dire di no. Ovviamente così la vita non è più bella, ma diventa solo rinunciataria e triste.

Devo però ammettere che questa tendenza attualmente (a differenza dei tempi in cui scriveva Rogers) è più tipica delle persone abbastanza grandi, rispetto ai giovani, e la causa è nell'educazione molto più severa, impositiva ed autoritaria rispetto all'attuale, in cui esprimere le proprie preferenze era un lusso che non ci si poteva permettere, dovendo sempre seguire le scelte fatte dai genitori e dagli adulti in genere.

Oggi la situazione è diversa, ma non migliore: il giovane sa perfettamente ciò che vuole, senza però voler rinunciare a niente e pretendendo anche "tutto e subito", frutto questo, all'opposto, di un'educazione divenuta troppo permissiva in cui il bambino fin da piccolo ottiene tutto ciò che vuole e non impara neanche ad aspettare che ciò che vuole arrivi, o a rinunciare a ciò che non si può avere.

Ma poi, crescendo, scopre necessariamente che la vita non è fatta così e allora la percepisce deludente, faticosa e frustrante, quando è solo lui a non saperla vivere, perché non gli è stato mai insegnato il senso di realtà.

2. Il trauma della nascita, i vissuti prenatali, infantili e pregressi

Esistono poi cause pregresse molto antiche nello sviluppo della persona, che possono portare a chiusura e sfiducia nella vita, anche senza che il soggetto ne comprenda razionalmente i motivi.

Una di queste è il cosiddetto e spesso sottovalutato “trauma della nascita”, che può gravemente condizionare il modo di porsi della persona nei confronti della vita, anche se del tutto inconsapevolmente.

L'imprinting ricevuto dal bambino al suo primo contatto con il mondo (positivo o negativo) viene infatti immagazzinato nella memoria del neonato, anche se egli non è in grado, per il momento, di poterlo simbolizzare o coscientizzare, ma rimane impresso nel suo patrimonio inconscio, influenzando sullo sviluppo futuro.

Alla nascita, le sensazioni di freddo, di luce improvvisa, di difficoltà di respiro, di mancanza di contenimento nel liquido amniotico dell'utero materno, ove siano state particolarmente spiacevoli (anche in relazione alla percezione del soggetto) possono trasformarsi in vissuti negativi di ingresso in un mondo ostile, e influire, anche dopo, sulla sua paura o difficoltà di affrontare la vita quotidiana.

Molto saggiamente l'illuminato Laboyer si fece sostenitore, alcuni decenni fa, del “parto dolce” in cui temperatura, illuminazione e comportamento di medici e assistenti potesse creare un impatto ben diverso dalle usuali terribili sale parto.

Ma, come tutti i saggi, è stato ben poco ascoltato e ormai dimenticato.

Ho partecipato, molti anni fa, a dei seminari tenuti dallo psichiatra Laing, il quale, aiutato da strutture appositamente studiate, faceva rivivere ad alcune persone il più adeguatamente possibile l'esperienza della nascita, con la fatica di farsi strada in un tunnel per venire alla luce, ed erano esperienze a volte sconvolgenti ma, a suo dire, liberatorie.

Vi parlerò brevemente a questo proposito di una mia cliente (noi rogersiani chiamiamo così i nostri pazienti per sottolineare la differenza con l'approccio medico), e ve ne darò un breve accenno esemplificativo.

D. è una ragazza sensibile e intelligente di quasi trent'anni, che in terapia si mostra inizialmente estremamente difesa e poco disponibile ad aprirsi. I colloqui, via via, rivelano le sue tendenze autistiche che l'hanno sempre indotta a difendersi dal mondo – da lei percepito come ostile e pericoloso – con l'isolamento e la chiusura. Risalendo alla sua infanzia, scopro che il suo parto è stato travagliatissimo e che ella ha subito un vero e proprio "trauma della nascita" fin dai primi momenti di uscita nel mondo esterno: ha avuto difficoltà gravi di respirazione e, durante la notte, piangeva in continuazione, calmandosi solo quando i genitori la prendevano in braccio e la facevano passeggiare all'aperto ore ed ore nel giardino della sua casa.

D. afferma di aver sempre percepito il mondo esterno come ansiogeno e spaventoso, e di aver pianto di paura giorni e giorni al primo impatto con la scuola, dove le maestre erano costrette, per tenerla quieta, a farla sedere vicino a loro. Ha una forte paura di non essere capita ed equivocata e, a tutt'oggi, vive la casa e la solitudine come unico rifugio sicuro dall'ambiente esterno che le provoca una serie di somatizzazioni d'ansia. È come se ella, a ogni nuovo incontro o cambiamento di vita, sperimentasse di nuovo quell'angoscia profonda (per lei senza nome) di separazione dal ventre materno, sentendosi, oggi come allora, esposta ai traumi provati nel primo impatto con una realtà fredda, inospitale, in cui era perfino difficile respirare.

Il suo sé, probabilmente già fragile per caratteristiche innate, è stato segnato negativamente da questa esperienza, provocando in lei un atteggiamento psicologico di fuga e di paura generalizzata, che ormai le impedisce una vita normale fra gli altri, e non è stato affatto facile (e solo parzialmente riuscito) il tentativo (oltretutto molto poco