

elle coppia

Amore? No, grazie

Si chiama anoressia sentimentale. Ne soffrono gli uomini, certo, ma anche molte donne. Per paura di stare male. Ma soprattutto di perdersi. Nell'altro

DI ELETTRA ALDANI

In principio c'erano le donne che amavano troppo. Le vestali dell'amore-sofferenza, quelle che sbagliavano tutto annullandosi nella relazione con un uomo, nove su dieci, fatalmente spregevole. Oggi, ci tocca parlare della paura di amare. Una specie di inibizione che colpisce senza distinzioni uomini, che tanto abituati ad amare forse non lo erano neanche prima, giovani e meno giovani. E donne.

Per tutti sembra non ci sia più posto per l'amore. Ce lo ripete anche Nicola Ghezzi, psicoterapeuta, nel suo recente saggio *La paura di amare. Capire l'anoressia sentimentale per riaprirsi alla vita* (ed. FrancoAngeli). Che spiega: l'amore è sparito, la complessità emotiva umana ridotta, l'eros impoverito, rimasto com'è, di fatto, schiacciato tra due opposti speculari. Nei confini angusti della morale familiare da un lato, e in quelli del consumismo pornografico e del sesso facile dall'altro. Come dire che riusciamo a pensare alla passione e all'amore solo imbrigliati in schemi di coppia tradizionale o di parossismo e di situazioni "usa e getta". All'orizzonte, ben delineata, una nuova tipologia caratteriale che rifiuta e fugge i sentimenti amorosi, lo scambio profondo, la relazione vera.

Cosa impedisce la relazione profonda? Ghezzi spiega che ci sono due grandi paure alla base di questo atteggiamento. La paura del cambiamento. Perché l'amore è rivoluzionario, ci trasforma, ci rovescia la pelle. E ci mette in contatto con una parte di noi (quella passionale) che, una volta alla luce, costringe a travolgere le vecchie coordinate esistenziali e tutto il nostro mondo. Molti insomma hanno paura di dover buttare per aria tutto, e di guardare una parte di se stessi immensa, oscura e pericolosa. Accanto a questa paura,

quella dello sfruttamento. Di vivere in balia del proprio sentimento, sotto il giogo di quel qualcuno che lo ha risvegliato e che ci tiene in suo totale potere. In questo caso l'amore è concepito come servitù e debolezza, e viene rifiutato. Se non si superano queste due paure, che spesso scivolano l'una nell'altra e viaggiano appaiate, non è possibile amare. Cioè, spiega Ghezzi, essere disposti in qualche misura a sottomettersi e anche a cambiare, per accogliere l'altro.

UN FEROCO AUTOCONTROLLO

Se si pensa che il problema sia circoscritto ai single, be', si sbaglia. La paura di amare riguarda anche le coppie, dove spesso non viene vissuta l'esperienza profonda dell'amore e del coinvolgimento totale. E il terrore di "lasciarsi andare" davvero è cosa anche di chi ha una vita amorosa rutilante, molto irrequieta e con un continuo cambio di partner, proprio per poter sfuggire l'amore. «Confermo assolutamente: la maggior parte delle persone che si rivolgono a me hanno un problema di questo tipo. E moltissime sono le donne», spiega Silvia Pagani, sessuologa, esperta in difficoltà relazionali. Questo, femminile, il dato forse più significativo. Proprio le donne, che erano più brave in queste cose, battono in ritirata dal terreno dei sentimenti: «Sono donne che sarebbero in grado di amare ma esercitano un feroce autocontrollo». Perché sono deluse dagli uomini, come molte ammettono. Pensano, molte che hanno visto madri e sorelle annullarsi in situazioni soffocanti, che l'amore sia una catena al collo, e che per essere libere bisogna farne a meno.

Tutto vero. Ma non basta a spiegare la cosa. Suggerisce Pagani: «Queste donne in realtà sono deluse dalla vita. Sono cresciute senza i riferimenti costanti offerti da persone che ci sono, e sempre ci saranno. Non parlo solo dei genitori ma anche degli educatori, o di chiun-

elle coppia

que possa funzionare da punto fermo. Chi si difende a priori dall'amore è perché non ha mai sperimentato l'esperienza di una relazione continuativa e felice. Non sa cosa sia un lieto fine». Pensiamo che andrà male, insomma, perché non abbiamo mai provato il contrario.

Come si affronta la paura di amare? Il primo passo è riconoscere il bisogno. «La relazione è centrale. Abbiamo tutti necessità di uno scambio profondo. Chi afferma il contrario, in realtà se la sta raccontando. Proprio perché ha un problema. Quindi il primo passo è riconoscere, capire che c'è un vuoto e leggere bene con cosa lo si sta riempiendo: il lavoro?, il sesso?», spiega Pagani.

Il secondo step è rientrare in contatto con la propria sfera emozionale. Chi rifiuta l'amore è come se questa parte l'avesse tagliata via. Chi non ama è perché non conosce l'amore, e ne ha terrore proprio perché non sa di cosa si tratta. Così come non conosce la parte di sé che con l'amore potrebbe irrimediabilmente svelarsi. Facciamo un esempio, suggerisce Pagani. Se pensi che un cane sia feroce, cosa fai? Lo rinchiudi. Ma se riesci a entrarci in confidenza, magari scopri che non è poi così aggressivo, o che lo è, ma impari ad averci a che fare.

Chi non ama è perché non conosce l'amore e ne ha terrore proprio perché non sa di cosa si tratta. Così come non conosce la parte di sé che con l'amore potrebbe svelarsi

«Le cose che conosciamo, riusciamo a gestirle. Per questo bisogna fare un lavoro di familiarizzazione con le emozioni», dice Pagani. E per quanto possa suonare strano per noi donne, ritornare al mondo delle fiabe. Perché il lavoro è uno: «Rinsaldare la fiducia nella possibilità di un lieto fine».

Una fiducia che sembra mancare nelle tre storie che abbiamo raccolto, raccontate da altrettante donne segnate da questa paura che chiude alla vita. Tutte stanno fuggendo. Da se stesse, verrebbe da dire. Due su tre affermano di non aver mai pensato di "aver paura" ma di scegliere consapevolmente questa via. Una l'amore l'ha provato, ma è scappata, e ora se ne tiene accuratamente al riparo. Per tutte c'è un dramma del controllo: la paura di perdersi, di non riuscire a fermarsi, di non riconoscersi più. Qua e là si apre più di un'incrinatura. Un vuoto. Un filo di nostalgia, per qualcosa che nemmeno si conosce. Il sospetto che la vita vera sia altrove, dietro qualche porta rimasta chiusa.

Costanza, 36 anni, traduttrice

"Ho detto: mai più"

«Faccio sempre un sogno, che ho il mare davanti, bellissimo, invitante, ma io ci entro solo coi piedi. Poi mi sveglio col cuore che batte all'impazzata, proprio quando forse ce la sto per fare a immergermi di più. Ho l'inconscio cretino, lo so. Nel senso che il mio sogno è così scoperto e ingenuo che il significato mi appare in tutta la sua evidenza addirittura mentre sto sognando: ecco, ci risiamo, mi dico mentre osservo la distesa cristallina, e so, lo so già, che non mi tufferò. Ho 36 anni, l'amore

l'ho provato, una volta. Ho rischiato. Non voglio più averci a che fare. Otto anni fa sono stata sull'orlo del baratro, senza più la mia pelle. Come se

quell'uomo, sbucato nella mia vita quasi dal nulla e del tutto per caso, fosse arrivato a farmi vedere di cosa ero capace, quanto potessi andare oltre, come non fossi affatto la persona quadrata e responsabile che tutti, io per prima, pensavano fossi. Lo amavo. Ero fregata. Avrei dovuto fare i conti con il mostro della gelosia, mi sarei resa ridicola, avrei provato un desiderio così forte di lui che probabilmente lo schiocco delle sue dita mi avrebbe fatta correre, come un cagnolino. Lui era un altro mondo. Lui mi portava

da un'altra me stessa che io non volevo nemmeno vedere. Sono scappata. L'ho mollato, appena in tempo prima di perdermi. Sono sparita, qualche passo indietro dal precipizio. E ho detto: mai più. Mai più di fronte a un lato di me che nemmeno sospettavo di avere. Qualche notte fa ho sognato un orso. Un orso grandissimo e minaccioso. Poi arrivava il mio attuale compagno e mi salvava. In questi otto anni di uomini che mi hanno "salvato" ce

ne sono stati tre. Sola non ci sto, la solitudine mi fa paura almeno quanto l'amore. E i compagni me li scelgo accuratamente, in modo che mi facciano vivere tranquilla. Certo,

la felicità è un'altra cosa, io lo so perché l'ho intravista. Ma per me ha un prezzo troppo caro. Sto qui buona. Tengo tutto assieme, tutto controllato, tutto come deve essere. Poi però, certo, non è mica così semplice. Sogno il mare nel quale non riesco a tuffarmi. E l'orso selvaggio che viene di notte a dirmi che non è ancora domato».

"La felicità è un'altra cosa, ma per me ha un prezzo troppo caro"

elle coppia

www.ecostampa.it

Alessandra, 45 anni, avvocato

“Meglio sola, davvero”

«Lo ammetto. Sono una donna difficile. Quando ho visto *CilieGINE*, il film di Laura Morante, mi sono ritrovata nella protagonista come in uno specchio. Una rompiscatole colossale. Una che smonta gli uomini che si trova davanti addebitandogli ogni genere di piccineria e inadeguatezza, così da non doversi impegnare con nessuno. Così da non potersi mai, davvero, innamorare. Come fai ad amare un egoista che si mangia l'unica ciliegina della torta che avete davanti entrambi?»

Come fai a coinvolgerli con uno che porta certi orribili abiti dal taglio dozzinale? I dettagli mi

consegnano la certezza che chi ho incontrato, e magari mi piaciucchia pure, in realtà non va bene per me. Nessuno va bene per me. Non ho mai pensato di avere paura ma solo di essere molto esigente e di meritarmi il massimo. Il risultato è che se, raramente, imbastisco delle storie, non sono però davvero coinvolta, perché mantengo sempre un certo distacco, che è quello che mi fa vedere tutti i difetti. Ho avuto un marito, e naturalmente la convivenza mi ha permesso di demolirlo ancor più efficacemente. Era un uomo mediocre. Se trovassi quello che dico io

sono certa che cambierei idea. Il problema è che non c'è, l'uomo giusto. Ecco, le donne che vivono per amore, in balia di compagni sciocchi e che non valgono nulla, che le tradiscono e le prendono in giro, mi fanno molta pena. Io non mi ridurrò mai a sottomettermi a un'altra persona o al sentimento che provo. Non sarò mai come mia madre, una donna patetica che per gli occhi verdi di mio padre ha abdicato completamente a se stessa. Ha rinunciato al teatro, la sua vera passione.

Ha messo al mondo cinque figli, ed è anche stata tradita, più volte. La mia libertà è troppo importante. Il mio lavoro, l'autonomia. Se mi innamorassi diventerei come

tutte quelle che conosco. “Slave to love”, diceva la canzone, e non capisco cosa ci sia di bello ad essere schiavi dell'amore. A non poter più decidere. Meglio sola, davvero. Meglio non avere nessun tipo di legame. Non soffro, non mi manca nulla. Quello che faccio fatica a spiegare agli altri, alle persone a me vicine, agli amici, è che sto bene così. Che starei male, malissimo, nella situazione contraria. E che forse molte altre donne la pensano allo stesso modo ma non hanno il coraggio di ammetterlo, schiave non tanto dell'amore ma del suo immenso stereotipo».

“Non soffro, non mi manca nulla. Che fatica spiegare che sto bene così”

Giulia, 27 anni, medico

“Il segreto? Solo sesso”

«Più mi muovo e più sto ferma. Il trucchetto l'ho scoperto presto. Si fa così. Esci con una quantità di uomini, flirti o vai al sodo, l'importante è la girandola intorno a te che non deve mai stare ferma. Così tu puoi non entrare mai davvero in nessuna storia. Non conoscere chi hai di fronte. Non farti conoscere sul serio da chi è entrato nel tuo letto. Il sesso, soprattutto. Il sesso praticato sistematicamente è molto utile a fare da barriera per il resto. Dirò di più, a costo di attirare facili disapprovazioni. Il sesso vero è quello senza coinvolgimento sentimentale. Appena sento che con qualcuno la situazione

potrebbe deragliare nel territorio minato del cuore, il sesso diventa poco appagante, non mi piace più. Ho paura dell'amore? Sinceramente non avevo mai pensato potesse essere così. Mi sono sempre vista come una figlia del mio tempo, pragmatica, che non crede nelle favole, che si prende quello che vuole. E in questo momento l'amore non lo voglio perché sarebbe troppo impegnativo. Ma ci pensi? Poi magari mi verrebbe voglia di un figlio: come faccio a permettermi una gravidanza adesso, con la situazione lavorativa e la crisi che c'è in giro? E poi

l'amore pretende attenzioni, cure, tempo. Io non sono disposta a niente di questo. Non ho tempo né voglia, né forse ne sono capace. Sì, è vero, noi donne siamo spaventate. Ma anche gli uomini li vedo parecchio impauriti. Per dire, io li faccio girare come palline di un flipper ma non è che ne abbia mai trovato nessuno che cercasse di imporsi diversamente. Che mi chiedesse di più. Non credo che la mia paura sia una debolezza. Penso che ora sia così. E che non sia nemmeno un fatto tanto personale quanto sociale. Magari poi cambierà, cambieranno le cose per me, cambierà la storia. Ogni tanto, come un

rumore in lontananza, un brusio leggero di sottofondo, sento il richiamo di qualcosa che nemmeno so bene cosa sia. Mi dico: ci deve essere dell'altro. Una porta che sto evitando di aprire, tutte quelle cose che stanno nei libri e nei film e che rendono le persone irriconoscibili e un po' ridicole. A volte giro a vuoto, e il vuoto me lo sento proprio dentro».

nemmeno un fatto tanto personale quanto sociale. Magari poi cambierà, cambieranno le cose per me, cambierà la storia. Ogni tanto, come un

rumore in lontananza, un brusio leggero di sottofondo, sento il richiamo di qualcosa che nemmeno so bene cosa sia. Mi dico: ci deve essere dell'altro. Una porta che sto evitando di aprire, tutte quelle cose che stanno nei libri e nei film e che rendono le persone irriconoscibili e un po' ridicole. A volte giro a vuoto, e il vuoto me lo sento proprio dentro».

Elettra Aldani 

“Ogni tanto mi dico: ci deve essere dell'altro. E mi sento il vuoto dentro”