

# Tengo i maschi a distanza. Perché ho così paura di amare?

*Il timore di entrare in intimità profonda con un'altra persona è sempre più diffuso. Ed è alla base di tante relazioni abbozzate, destinate a non decollare mai. Nasconde la paura di affidarsi a qualcuno e di essere disposti a perdere un po' di autonomia. Ma si può superare.*

di Anna Tagliacarne

**L'**amore spaventa. Ogni volta che una possibile passione si apre un varco nell'armatura delle difese, ecco che scattano reazioni che vanno dalla rabbia alla più fredda razionalità. Come se l'amore fosse un'offesa, o come se la persona amata diventasse, all'improvviso, fonte di dubbi e di preoccupazioni da evitare. Così si nega e si rifiuta l'amore. Per terrore dell'intimità. Per l'angoscia che nasce di fronte alla prospettiva di lasciarsi andare, farsi coinvolgere, forse travolgere dall'altro. L'elenco delle paure che l'amore, o l'idea dell'amore, possono mettere in moto potrebbe continuare. Perché quando nasce l'attrazione tra due persone si possono alzare barriere che impediscono ai sentimenti di fluire, alle sensazioni di manifestarsi, alle parole di essere dette. Lo psicoterapeuta Nicola Ghezzi all'amore, e soprattutto ai conflitti che scatena, ha dedicato il saggio *La paura di amare* (FrancoAngeli). Con il suo aiuto, cerchiamo di chiarirci le idee.

## **Dottor Ghezzi, che cos'è la paura di amare?**

«Gli esperti la chiamano filofobia (dal greco *filos*, che significa amore, e *fobia*, cioè paura), io preferisco definirla anoressia sentimentale. È la paura di entrare in un contatto sempre più intimo con l'altra persona. Riguarda tutte le sfere dell'intimità, dalla cura reciproca alla confidenza, fino alla trasparenza erotica, quella dimensione dell'amore fisico in cui ognuno esprime le proprie esigenze profonde, anche le più nascoste».

## **Quali sono le paure più frequenti?**

«Sono due. La prima è essere sfruttati, temere di realizzare una simbiosi, non solo materiale ma anche psicologica. In una coppia si forniscono energie, ci si dedica all'altra persona, si perde e si cede il controllo del proprio Io. Amare significa fidarsi, affidarsi a qualcun altro, si fa entrare in casa un'altra persona, ci si dedica all'altro: può nascere così la paura di perdere il controllo di se stessi, e l'angoscia di sentirsi deboli, di essere gestiti da qualcun altro.» ▶

## vita di coppia

### Lei sta descrivendo i sintomi dell'innamoramento.

«Il rovescio della medaglia dell'amore è il terrore di ciò che in una relazione può essere bellissimo, perdersi nell'altro, lasciarsi andare. La seconda grande paura è quella del cambiamento e deriva dalla prima. Abbandonarsi a un'altra persona e introiettare la sua vita, il suo modo di essere, significa accingersi a cambiare. Ma se una persona tiene molto al controllo, alle sue abitudini, agli orari, agli spazi, agli schemi, proverà angoscia. Finché siamo isolati, pensiamo di controllare tutto e di non cambiare mai, ma appena ci fondiamo con un partner, cioè con un mondo che può invitarci a cambiare casa, città, abitudini, a rompere o a creare relazioni, scopriamo che il controllo è impossibile».

### Come mai amare oggi è così complicato?

«La crescente diffusione dell'anoressia sentimentale è legata alla paura di dipendere da qualcuno, di legarsi, di affidarsi completamente a un'altra persona o anche di prendersene cura, di essere oggetto di affidamento. Si temono i legami perché l'individualismo crescente dà l'idea che essere soli renda di più, o comunque eviti di esporsi a troppi rischi».

### Paura di amare e paura dell'intimità sono diverse?

«Una implica l'altra. La paura di amare è caratterizzata in profondità dalla paura dell'intimità, cioè dalla resistenza alla condivisione di contenuti emotivi. Nella relazione d'amore completa deve esserci intimità, non sono sufficienti l'affettività o la relazione sessuale: c'è anche una profonda confidenza».

### Chi teme l'intimità è in grado di avere relazioni sentimentali oppure no?

«Può avere relazioni affettive anche di un certo grado, ma non va mai alla radice della sua identità, né della confidenza con l'altro. Non conosce mai se stesso e ritiene che non possa esistere un altro in grado di accogliere positivamente i propri segreti, i propri sentimenti».

### Uomini e donne spaventati dall'amore si comportano allo stesso modo?

«Tra uomini e donne sono diverse le reazioni: nel maschio la paura di amare può essere più facilmente mimetizzata. L'uomo sembra apparentemente solido, entra ed esce dalle relazioni come il classico Don Giovanni, ma è un anoressico sentimentale che si nasconde dietro la maschera

### IL LIBRO DELL'ESPERTO

Nel saggio *La paura di amare. Capire l'anoressia sentimentale per riaprirsi alla vita* (FrancoAngeli, 19 euro) si parla anche di inibizione sessuale, tendenze conflittuali e giochi di potere all'interno della coppia. Info: [nicolaghezzani.altervista.org](mailto:nicolaghezzani.altervista.org)



*«Aver paura d'innamorarsi troppo.*

*Non disarmarsi per non sciupare tutto.*

*Non dire niente per non tradir la mente.*

*È un leggero dolore che però io non so più sopportare»*

*Lucio Battisti, Aver paura d'innamorarsi troppo*

del machismo. Si sente attratto dalle donne che incontra, ma subito è infastidito dalla sensazione di una minaccia, la perdita di controllo. In linea di massima avvia una relazione, seduce e se ne va, spesso umiliando, offendendo o facendo di tutto per essere lasciato».

### E la donna?

«Per cultura e per sensibilità ha nostalgia della relazione mancata e, fin quando non riesce a stabilire legami, spesso soffre: nella donna questo dolore può essere mimetizzato dietro l'alibi dell'indipendenza, della carriera. Una donna che ha lottato molto per realizzarsi professionalmente potrebbe nascondere questo tipo di disturbo».

### Sembra che legarsi sia sempre più un peso intollerabile, come mai?

«La vita è diventata più difficile, più competitiva, più conflittuale. Anche i ragazzi che crescono all'interno di famiglie un po' disastrose ereditano modelli scoraggianti: prevale a livello mondiale, non solo in Occidente, l'idea che amare e avere figli, legarsi, sia un grosso svantaggio. Le famiglie si riducono sempre di più e prevale l'idea che avere un proprio monolocale e un conto in banca intestato a se stessi sia una sicurezza».

### E questo è vissuto come un vantaggio nella realtà?

«A livello esteriore sì, ma in realtà molti single patiscono la solitudine e si chiedono perché non hanno consolidato un rapporto, o come mai soffrono di depressione. Quando si interrogano sulle loro difese rispetto al legame, spesso scoprono che rabbie e angosce relative all'unione ne hanno impedito il concretizzarsi».

### Meglio che l'altro resti estraneo?

«Quando essere insieme fa sentire deboli, stare soli o avere storie seriali fallimentari sembra il modo per mantenere la disponibilità del proprio corpo, del proprio cuore, dei propri soldi. Se l'altro è fuori dal territorio vitale, l'onnipotenza narcisistica fa credere che non si soffrirà di gelosie, o per le richieste non esaudite, ci si sentirà forti e perfettamente controllati. Si va in chat, si conosce qualcuno, si sta insieme qualche ora, magari qualche mese, poi si ricomincia».

### Com'è l'eros di chi teme di innamorarsi?

«Il rapporto sessuale è diventato da ragionieri. Si può condividere il corpo per tre ore, per una notte, per una settimana. Il corpo è un mezzo. Fare l'amore diventa come scambiarsi due baci sulle guance quando ci si saluta. L'amore, per molti, è stato desacralizzato».