



dailyELLE 09.00 FASHION METEO

Digita Qui

Cerca >

ELLE LOVERS Iscriviti alla newsletter

DOLCE & GABBANA

#dgbautyonthego

Scopri il tour dell'Apecar Dolce & Gabbana Beauty!

SCOPRI

ELLE.it



SFILATE MODA SHOPPING BEAUTY **MAGAZINE** SPOSA OROSCOPO SHOWBIZ BLOG

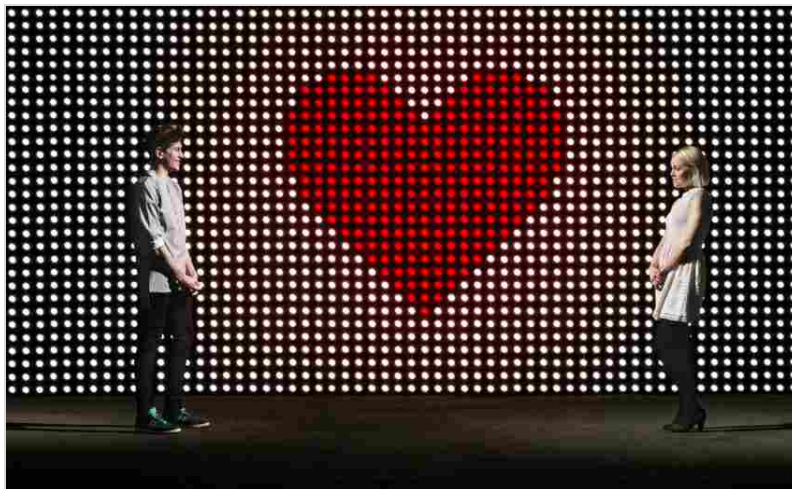
#ELLE

bivolo DECOR NETWORKELLE



Anoressia sentimentale tra fame di amore e paura di amare

Perché ci sono persone che hanno paura di amare?



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

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 amare. Una specie di inibizione che colpisce senza distinzioni uomini e donne. Per tutti sembra non ci sia più posto per l'amore. Ce lo ripete anche Nicola Ghezzi, psicoterapeuta, nel suo recente

DOLCE & GABBANA

#dglivesfall



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 feroce 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. Suggestiva 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 chiunque 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. È. 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? È, 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 rinchiodi. 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.

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 accurata mente al riparo. Per tutte c'è un dramma del controllo: la paura di perdersi, di non riuscire a fermarsi, di non riconoscersi più. Qua i 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.

Elettra Aldani, 7 Agosto 2015

TAGS: amore, anoressia sentimentale, relazioni, anoressia sentimentale, paura di amare, fame d'amore

0 commenti

Ordina per



Aggiungi un commento...

Facebook Comments Plugin



L'essenza di un'isola
 Scopri il profumo iconico di Acqua dell'Elba e le foto dei lettori scelti dalla redazione



Hair advisor
 Leggi i consigli della community e trova il parrucchiere perfetto per te

POTREBBE INTERESSARTI ANCHE



Come rassodare la pancia. Palestra? No grazie.
 alcuni consigli da applicare quotidianamente
Benessere



Il 'make up-soin' del Dr.Hauschka
 Viso & Corpo



Scarpe di tendenza Primavera 2015
 Focus sulle scarpe e calzature m
 Milano Fashion Week
Scarpe



ELLE DIGITALE
 Abbonati alla versione digitale della tua rivista preferita! Per te disponibile su tablet, smartphone, pc e mac. Elle App for fashion addicted only



Scopri il Team SCA
 SCA a supporto delle donne di tutto il mondo



Vinci Collistar
 Vinci Collistar con Elle Awards Scopri i prodotti

