

LA MAIL

Data : 31 Luglio 2007

Mail di : Anna

Oggetto: Sono innamorata del mio corpo

Se scrivo è perché sono veramente allo stremo delle forze. Ovunque mi giri vedo il vuoto e non so da che parte cominciare per riprendere in mano le fila della mia vita.

L'unica certezza che ho, allo stato attuale, è che sto male e che devo uscirne, ma è così difficile...

Apparentemente va tutto bene: sono sposata da tanti anni con un uomo meraviglioso che mi adora e mi ha messo su un piedistallo come una dea da venerare, ho tre figli splendidi per i quali sono un punto di riferimento solido e importante, ho un lavoro che mi dà grandi gratificazioni, una posizione economica e sociale di tutto rispetto e, come se non bastasse, sono pure bella. Di una bellezza magnetica, come dicono in tanti, che attira su di me sguardi fin troppo avidi. Ho 43 anni ma non ne dimostro più di 30 e anche di questo dovrei essere felice.

Eppure non sono felice, perché mi manca l'unica cosa che voglio veramente: l'uomo di cui sono innamorata. E' il mio capo e, tanto per complicare le cose, anche amico di mio marito.

Non so perché è successo, so solo che piano piano questo sentimento prepotente è entrato dentro di me e non mi ha più abbandonata. Sarei disposta a tutto per lui, ma lui non mi vuole, me lo ha detto chiaramente ed io non riesco a rassegnarmi a non averlo.

Non è un gioco, so che questo amore è profondo, forte, intenso oltre misura e mi chiedo come si fa a vivere sapendo di non poter avere la persona che più si ama? Come si fa ad accettare una vita che non è quella che si desidera se l'unica cosa che conta non ti appartiene?

Aiutatemi, vi prego, ad accettare questa rinuncia. Aiutatemi a trovare il modo di andare avanti nonostante tutto, aiutatemi a gestire questo dolore così forte che a volte diventa quasi fisico.

Esiste un "come si fa"? C'è un sistema per uscire da tutto questo? Per ricominciare a vivere serenamente, senza questo tormento che lentamente mi sta distruggendo?

Non ditemi di ritrovare il rapporto con mio marito, ci ho provato, non funziona. Non ditemi di pensare ai miei figli, loro sono e resteranno il mio punto fermo e imprescindibile e l'amore che ho per loro, un amore materno fortissimo e viscerale, resta immutato.

Mi guardo intorno e vedo una esistenza che non mi appartiene e il futuro mi terrorizza se penso che sarà sempre così.

Sono stanca, è da quasi tre anni che questa situazione va avanti senza che io sia capace di uscirne. A volte vorrei non esistere, so che, in fin dei conti, la morte darebbe finalmente sollievo a questa sofferenza e l'unica cosa che mi trattiene è l'angoscia che provo pensando al dolore che darei ai miei cari.

Per favore, ditemi cosa devo fare.

RISPONDE IL Dott. MAZZOTTA

Cara Anna,

capisco il suo stato d'animo: intrappolata, immobilizzata in una situazione che la tormenta e che non le permette di rivolgere il suo sguardo se non sull'unico oggetto che desidera e che non riesce ad avere. E' certamente una situazione senza spazio e senza tempo: si guarda intorno e non si vede, guarda al futuro e non riesce a vederlo. E' così sfiancata e intrappolata da arrivare a pensare che l'unico sollievo possa essere la morte.

Riuscire a trovare la propria dimensione personale, il proprio posto nel mondo, le proprie relazioni con gli altri è uno degli aspetti più complessi dell'esistenza umana. Alla nascita si dipende totalmente da qualcuno, dalla madre solitamente, senza la quale non si avrebbe alcuna possibilità di sopravvivenza. Questa dipendenza non soddisfa solo bisogni fisici, biologici, ma anche e soprattutto bisogni affettivi, emotivi, relazionali. Sono oramai noti gli studi che hanno mostrato come bambini che non ricevevano le cure affettive adeguate, perché ad esempio abbandonati ed ospedalizzati, seppur nutriti e curati nei loro bisogni fisiologici, non crescevano e spesso finivano col morire.

Le relazioni dunque forniscono un nutrimento altrettanto importante e vitale del cibo. E ciò fa parte della vita di ognuno. Passata la fase iniziale di totale dipendenza, però, l'incontro e lo scambio con l'altro non è più unidirezionale ma arricchisce entrambi, favorendo un continuo percorso di crescita che dura tutta la vita.

A volte, però, il bisogno di relazione, di incontro con l'altro, continua, per qualche motivo, ad avere una funzione di nutrimento vitale. Il bisogno di relazione svolge così una funzione diversa: confermare a sé stessi la propria esistenza, il proprio valore, la propria capacità di farsi amare. Spesso si finisce con il sentire la relazione con l'altro non come una propria scelta, in grado di arricchire, ma come una assoluta necessità senza la quale la nostra esistenza diventa vuota ed inutile. Ecco che ritorna, quindi, la necessità di "nutrimento" unidirezionale al posto dello scambio reciproco.

L'origine di questa necessità relazionale, che non trova più la propria funzione nell'arricchimento reciproco, e dunque nella reciprocità tout-court, ma che risulta essere una necessità vitale e perentoria, affonda le proprie radici molto indietro nel tempo. Un tempo, più che "dimenticato", probabilmente non presente alla memoria fatta di immagini e di eventi, e perciò un tempo non accessibile mediante il ricordo. Un tempo di cui non si ricordano i fatti, ma in cui si è stati, in un certo senso, plasmati. La propria stessa vita, il proprio modo di vivere e di entrare in relazione con gli altri, quindi, risulta condizionato, e limitato, da quel clima in cui si è cresciuti. A volte basta un atteggiamento, anche solo apparentemente distante, dei propri genitori, ma continuo e costante, per far sì che il nostro stile relazionale ne sia condizionato. Forse è successo così anche a lei. Forse ha sempre visto suo padre come un "oggetto del desiderio" inarrivabile e da riconquistare ogni giorno.

Ovviamente queste sono solo ipotesi che andrebbero ulteriormente indagate. Comunque stiano le cose, si finisce così col credere che la vita sia una continua ricerca di conferme, conferme che però non provengono più da noi stessi ma che devono essere necessariamente attinte dagli altri, prima dal proprio padre, poi dagli uomini significativi. E non è un caso che, spesso, gli uomini significativi siano proprio quelli "irraggiungibili"...

E' ovvio che con tali premesse, dalle relazioni che si instaurano non può esserci alcun reale arricchimento, ma solo una compensazione temporanea e illusoria dei propri "vuoti interiori". Lei non vede sé stessa né il suo futuro, perché si sente in grado di vedersi e di sentirsi solo attraverso gli occhi degli altri, ed in particolare di chi le sfugge. Il fatto che qualcuno le sfugga, ed in questo caso si tratta del suo capo, è per lei fonte di una profonda sofferenza. Sofferenza che la pone in un circolo vizioso nel quale, più il suo oggetto del desiderio le sfugge, più lei si sente svalutata, più ha bisogno di "conquistarlo" per dimostrare a sé stessa il proprio valore.

C'è un sistema per uscire da tutto questo? Sì. Assolutamente.

Si può iniziare, più che ricominciare, a vivere serenamente. E' necessario, però, rivisitare alcune fondamenta della propria esistenza e della propria persona. E ciò può avvenire soltanto attraverso un fiducioso e paziente lavoro psicoanalitico. Lei ci racconta che questa sua sofferenza va avanti da tre anni, che non riesce ad immaginare alcuna via d'uscita... Non crede di meritarsi finalmente di vivere una vita piena e soddisfacente? Se, come le consigliamo e come ci auguriamo, dovesse decidere di iniziare un percorso dentro di sé, potremmo aiutarla a trovare un valido psicoterapeuta nella città in cui vive. Ci faccia sapere.

Un abbraccio
Dott. Luca Mazzotta