

## LA MAIL

**Data:** 05.06.2008

**Mail di:** Sandra

**Oggetto:** PROBLEMI DI ANAFFETTIVITA'

Volevo chiedere un consiglio.

Vivo con una persona che ha problemi di anaffettività'.

In passato quando questi problemi si presentavano, lei ha sempre troncato le relazioni e cercato nuovi amori.

Questa volta vuole rimanere con me, dentro di lei sente ancora amore.

Io voglio aiutarla. Come posso fare per rispettare i suoi spazi e rimanerle accanto senza impormi, senza dare affetto se non vuole.

Grazie

saluti Sandra

## RISPONDE IL DOTT. MAZZOTTA

Cara Sandra,

vorrei provare a descrivere quello che mi è parso di capire dalla sua lettera.

Lei ha scelto, e convive con una persona che in passato ha sempre avuto problemi nel mantenere una relazione stabile e duratura. Probabilmente "cambiava aria" proprio quando sentiva che una relazione stava diventando "importante", forse perché questo suscitava delle ansie.

Dentro di sé, la sua difesa era proprio quella di "bloccare" l'affettività. Infatti, le persone anaffettive hanno difficoltà a esprimere affetti ed emozioni, più per paura di restare feriti che per una reale mancanza di sentimenti.

Ora, però, da quello che ci dice, questa persona sta cercando di superare i suoi problemi, sfidando la sua paura di essere ferita e la tendenza ad allontanarsi da una relazione che sente come importante. Ha quindi deciso di rimanere con lei. Questo però, sembra spaventare proprio lei, cara Sandra. Come mai?

Proviamo a fare delle ipotesi. È possibile che lei abbia scelto questa persona, seppur in maniera inconsapevole, proprio perché queste dinamiche mettevano lei, Sandra, al riparo da timori che potrebbero essere molto simili a quelli della persona con cui vive ora. Il dover "inseguire" una persona che tende ad allontanarsi, infatti, mette nella condizione di condurre un "gioco" in cui, in ogni caso, il risultato è quello di mantenere una certa "distanza di sicurezza". Questa persona "scappa", lei la insegue... e quella scappa ancor di più! Dunque il risultato è lo stesso, ma lei, Sandra, almeno ha l'impressione di poterne gestire la dinamica, seppure ottenendo, alla fine, proprio il risultato che apparentemente cerca di evitare: la distanza.

Forse si starà chiedendo cosa ci guadagnerebbe in tutto questo: probabilmente in questo modo evita a se stessa di confrontarsi con i suoi timori, che possono essere la "vicinanza", la scelta di condividere uno spazio fisico e mentale con un'altra persona. Che ora, in questo caso, ha deciso di restare con lei nonostante le sue difficoltà.

Credo che riflettendo su queste brevi considerazioni, potrebbe trovare da sola la risposta. Questa persona ha deciso di rimanere, "sente ancora amore". E lei invece, cosa ha deciso?

Forse potrebbe anche lei decidere di rimanere, fermando ogni fuga e permettendo l'incontro.

Un caro saluto

Dott. Luca Mazzotta