

LA MAIL

Mail di: Sara

Oggetto: GELOSA E INSICURA

Data pubblicazione: 2 novembre 2010

Gentile Esperto,

sono Sara, ho 20 anni.

Ho bisogno di capire perchè non so più come comportarmi perciò ti chiedo aiuto per questo mio problema:

E' da qualche mese che pensavo di parlare con qualcuno, ma i miei cambiamenti d'umore repentini mi portano sempre a rimandare, un momento sono al settimo cielo, l'attimo dopo, basta una piccola parola (detta anche con leggerezza), che mi casca il mondo addosso.

Sto con un ragazzo da 2 anni e mezzo ,e 2 anni fa ho conosciuto il fratello che è diventato il mio migliore amico; frequentavano entrambi compagnie delle quali non erano molto soddisfatti così dopo poco abbiamo cominciato ad uscire "in compagnia" solamente noi 3... non era il massimo del divertimento ma io stavo bene così, li consideravo (e li considero tutt'ora) parte della mia famiglia e questo mi bastava, non desidero nient'altro particolarmente se non stare (prima di tutto col mio ragazzo ovviamente) con loro; c'è da dire che sono una persona molto legata alla mia famiglia e non ho con altri se non con quest'ultima e loro rapporti che ritengo importanti.

Da qualche mese ci siamo uniti ad una compagnia, all'interno di questa io, per carità, mi diverto la sera, ma non ne stimo i componenti (come essi stessi non si stimano a vicenda), ultimamente soprattutto mi sento a disagio, in quanto in questa compagnia ci sono in particolare 2 persone (una coppia) con le quali forse ci si può divertire di più, ma che sono quelle che più mi hanno creato problemi, la ragazza in particolare. Lei è innamorata del mio migliore amico, e fin qui va bene, non mi riguarda (sarei ben contenta se si trovasse la fidanzata), il problema è che lei è gelosa di me perchè da lui non potrebbe avere altro che un'amicizia forte come la nostra, e quindi da perfetta innamorata cerca in tutti i modi di stargli vicino , appassionandosi ad esempio alle cose cui si appassiona lui in maniera talmente forte da far si che lui consideri lei la prima da informare. Sono diventata gelosa (pur non essendolo particolarmente in altri casi) e talmente insicura da sentirmi inferiore a lei, che a quanto a me pare (ma non solo a me) gode del mio essere in crisi (immaginando la situazione visto che io e lei in confidenze ne avevamo pure parlato), da non riuscire a chiacchierare e divertirmi normalmente coi miei amici, andando così (come in un circolo vizioso) ad escludermi e vivere ancora peggio questa situazione sentendomi talvolta esclusa perchè non partecipo. Per me lui, nonostante ci conosciamo da poco, è come un fratello, ci lega un rapporto (come dice anche lui) più unico che raro, che poche persone al mondo possono conoscere, gli voglio un bene dell'anima e lo trovo un rapporto davvero esclusivo, il problema è che per quanto lui dica (perchè qualche volta ho parlato con lui di questi miei problemi, ricevendo sempre sicurezze), ho una paura che mi devasta che per lui non sia in realtà lo stesso o (cosa che per me non potrebbe essere a causa del mio carattere) che le cose cambino e che lui ad un certo punto trovi il legame che ha con me

anche con altre persone, o che si stufi di me (visto la mia recente pesantezza dovuta a questo malessere).

Quando provo a parlare con qualcuno di questo rapporto mi sento dare delle risposte che mi dicono che l'amicizia non è esclusiva, così io mi sento sbagliata, un'illusoria (anche nel senso che mi chiedo se sia possibile che lui possa continuare a volermi il bene che dice di volermi), e penso sia impossibile che anche lui possa essere sbagliato come me e provare lo stesso legame che provo io per lui; d'altra parte pensare che questo sia un mio castello e il nostro rapporto non sia così importante da essere paragonato a quasi un fratello mi fa cadere il mondo addosso, è una cosa che trovo impossibile.

Non so più cosa pensare, ogni giorno che passa sto peggio e mi sembra che la situazione per me peggiori, poi rimaniamo soli noi 3, o io e il mio migliore amico e mi sento felice, indistruttibile. Io alle persone cui voglio veramente bene (che sono davvero poche) do tutta me stessa, ma non mi apro ad altri, questa è la mia famiglia, è esclusiva punto, nessuno deve interferire in maniera troppo determinante, ma ho paura che non sia così per lui, di non essere più un punto fermo, la persona cui va se ha problemi o se deve raccontare qualcosa.

Vorrei che qualcuno mi aiutasse a capire la situazione, come sono probabilmente le cose per lui (impossibile da dirsi ma uno spunto), la mia testa e se come dicono in tanti le cose non possono essere come sono nella mia testa.

Grazie dell'attenzione

RISPONDE LA DOTT. ELISABETTA GIACCA

Cara Sara,

ho letto con molto interesse ed attenzione la sua lettera.

Devo dire che la prima cosa che mi colpisce è la sua forte preoccupazione e direi quasi timore di potersi aprire a qualcuno con cui poter parlare delle sue difficoltà, probabilmente per la fatica che fa a potersi fidare di chi non fa parte della sua famiglia. Dice, infatti, di essere molto legata ai suoi familiari e di avere rapporti importanti, fatta eccezione per il suo ragazzo ed il fratello di questi, solo con loro. Tuttavia non ne parla, non dice da chi è composta e che tipo di rapporti abbiate, se vivete insieme oppure no, insomma mi domandavo come mai non ne parlasse nella sua lettera. Mi domandavo pure come mai non parlasse del suo fidanzato. Avete una storia importante che dura da diverso tempo, ma anche di lui nessun riferimento, se non qualche fugace cenno.

In realtà tutta la sua lettera ruota intorno al fratello del suo ragazzo, definito il suo migliore amico, quasi un fratello con cui sembra avere un rapporto totalitario, esclusivo, non un rapporto tipicamente amicale.

Tuttavia ritengo che il vero problema sia, in realtà, un altro. Ha vent'anni e da poco si è schiusa al mondo esterno, venendo da una famiglia piuttosto chiusa da cui, probabilmente, ha fatto fatica a separarsi ed a potersi individuare, cioè riconoscere come una persona distinta e separata dagli suoi familiari.

Quello che sta attraversando è il faticoso processo di separazione-individuazione, processo che è già iniziato da qualche tempo, ma che è tuttora in corso d'opera.

La scelta del suo fidanzato e del fratello come suo migliore amico, non penso sia stata casuale: lei stessa scrive che sono parte della sua famiglia, quasi una sorta di estensione della stessa, dandole l'illusione di non doversi separare mai da loro, ma stando con persone molto rassicuranti che le permettono di mantenere una condizione più infantile, meno adulta che per ora sembra spaventarla molto. Penso che oltre ad essere spaventata sia anche molto desiderosa e curiosa, direi giustamente, di aprirsi agli altri, di poter finalmente allargare il proprio orizzonte conoscitivo oltre le strette mura domestiche, ma

c'è qualcosa, non so cosa, paura di abbandonare forse, di essere abbandonata, di tradire, di ferire qualcuno, che non le permette di spiccare un volo tanto auspicato e fisiologicamente necessario per approdare ad una condizione adulta.

Si definisce una persona gelosa, insicura che spesso vive con disagio e con senso di inferiorità il suo rapportarsi agli altri e di sentirsi, viceversa, indistruttibile quando si trova in compagnia del suo fidanzato e di suo fratello.

Due sensazioni, cioè, diametralmente opposte che si trovano ai poli estremi di un continuum, che certamente la disorientano e non le garantiscono un senso di equilibrio e di stabilità.

Riflettevo, inoltre, che della nuova compagnia con cui sta uscendo, che non stima e di cui ha dato già per scontato non sia stimata nemmeno lei da nessuno di loro, ha trovato interessante una coppia (si tratta di due fidanzati?), ma, subito dopo, precisa che la ragazza sta diventando la causa del suo malessere in quanto tra lei ed il suo migliore amico è nato un buon legame, di cui si sente invidiosa ed esclusa. Anche qui ha fatto un tentativo di avvicinarsi agli altri, ne è rimasta attratta, ma poi si è spaventata, richiudendosi nuovamente a riccio e cercando di salvaguardare tutto ciò che fino ad ora l'ha fatta sentire sicura ed al riparo.

Ha già deciso che il suo migliore amico la abbandonerà per questa altra ragazza che troverà più interessante di lei, ritenendo che la loro amicizia sia in competizione con quella che lei ha con lui, non potendo, invece, pensare che possano tranquillamente coesistere, ma che, al contrario, una delle due sia destinata a soccombere e spegnersi. Parerebbe che lei stia vivendo questo fatto come un abbandono, un tradimento del suo amico nei suoi confronti, qualcosa di simile a quello che sta vivendo anche lei nei riguardi della sua famiglia.

Certo confrontarsi, stare insieme agli altri non è sempre semplice: forse se provasse ad incuriosirsi positivamente nei confronti di chi le sta attorno, non vivendoli in modo persecutorio, come persone che la giudicheranno e che la troveranno senz'altro inferiore e non degna della loro amicizia, ma come persone che potrebbero realmente interessarsi a lei e lei a loro, condividendo cose, pensieri, emozioni, riuscirebbe a godersi totalmente queste nuove esperienze che sta vivendo.

L'amicizia è proprio fatta di importanti momenti di condivisione e non di competizione. Mi domandavo da dove nasca questo forte vissuto di rivalità e di competizione soprattutto nei confronti delle ragazze, vissute come rivali che hanno da offrire più di lei, inducendola a pensare che rimarrà sola ed abbandonata.

Infine volevo farla riflettere su un ultimo punto: lo sguardo che sentiamo su di noi da parte degli altri è quello stesso sguardo che usiamo noi quando guardiamo dentro e fuori noi stessi.

Perché è così severa e critica con se stessa?

Se è interessata posso informarmi e darle qualche nominativo di colleghi che lavorano nella sua città: chissà che una positiva esperienza, un buon incontro con qualcuno di cui potersi fidare non possa permetterle di sperimentare altri mondi e modi possibili di stare in relazione con gli altri.

In attesa di una sua eventuale risposta, le porgo cordiali saluti.

Con affetto,
Dr.ssa Elisabetta Giacca