

## LA MAIL

**Mail di:** Andrea

**Oggetto:** ANSIA DA ABBANDONO E GELOSIA

**Data pubblicazione:** 1 Febbraio 2011

Gentile dottori,

mi scuso innanzitutto per la lunghezza di questa mia lettera.

Sono un ragazzo di ventotto anni e vivo attualmente con mia madre e mio fratello. I miei genitori hanno divorziato quando avevo due anni, mia madre si è risposata un decennio dopo, ma anche il secondo matrimonio è naufragato. Sono un lavoratore a tempo determinato, svolgo una professione che amo moltissimo e che mi dà tante soddisfazioni, anche in termini di autostima, anche se purtroppo la precarietà rappresenta per me –come per tutti credo- un’ulteriore fonte di incertezza anche sul piano personale. Sono tuttora iscritto all’università, ad una facoltà che ho scelto in modo superficiale e che non mi offre stimoli. Sono sempre stato un ragazzo estremamente timido e insicuro, soprattutto con le ragazze, tanto da aver avuto la prima relazione soltanto a 27 anni. Sono infatti fidanzato con una mia coetanea da poco più di un anno. Soprattutto nei primi tempi, abbiamo dovuto affrontare insieme molte difficoltà dovute all’inesperienza di entrambi, anche in campo sessuale. Credo sia anche per questi motivi che oggi siamo arrivati ad avere un bel rapporto, siamo legati da profondi sentimenti, ci divertiamo insieme e abbiamo molti interessi in comune; possiamo dire di essere anche amici, oltre che fidanzati. Per me è stato molto difficile sbloccarmi e riuscire a “lasciarmi andare” con lei, a causa di questa timidezza che sto pian piano iniziando a superare, mentre per lei la difficoltà più grande era legata alla paura di fidarsi completamente di un’altra persona, difficoltà legata ad una tragedia avvenuta nel corso della sua infanzia (che mi ha confessato in lacrime poco tempo fa) che l’ha condizionata moltissimo nella sua vita. Sono stato il primo ragazzo di cui ha deciso di potersi fidare; nonostante che sia una bella ragazza e che di occasioni ne abbia avute molte, non ha mai voluto legarsi a nessun’altro. Nel corso dell’ultimo anno abbiamo imparato a conoscerci molto bene, e recentemente abbiamo iniziato a parlare di un futuro insieme, non appena avremo una condizione lavorativa che ce lo permetta. Per lei è stato anche un periodo difficile per problemi di salute, e mi è molto grata per come ho saputo sostenerla. Pochi giorni fa mi ha ringraziato per come le voglio bene e come lo dimostro in ogni occasione. Ciò che invece ho cercato di tenerle nascosto fino ad oggi è la mia profonda gelosia –ma credo dovrei chiamarla “ansia da abbandono”-, dovuta alla mia insicurezza. Non riesco mai a concedermi un po’ di pace, vivo nel perenne timore di perderla, che lei scelga di stare con qualcuno che sia “meglio di me”, e che magari, a differenza mia, abbia un lavoro stabile, sia più “forte”, più “simpatico”, o chissà che altro. Sono geloso dei miei e dei suoi amici, dei suoi colleghi di lavoro, degli eventuali corteggiatori....Dentro di me mi sono convinto che sicuramente prima o poi mi lascerà per qualcun altro, e che ne soffrirò moltissimo. Nel periodo in cui l’ho conosciuta mi ero come rassegnato a rimanere single per tutta la vita, pur sapendo di essere un ragazzo di aspetto piacente, con un discreto livello culturale, buone capacità sociali, timidezza a parte, che mi hanno consentito di ottenere ottimi risultati nel lavoro, nello studio (ogni qual volta mi sono applicato seriamente) e di instaurare bellissimi rapporti di amicizia. Poi è arrivata lei, e ho dovuto affrontare paure e ostacoli che forse mi ero illuso non esistessero. Con l’aiuto di uno psicoterapeuta, sono diventato più consapevole della mia ansia e della mia timidezza, ho superato l’assurda convinzione di essere sessualmente impotente ed ho ottenuto risultati davvero apprezzabili. La terapia si è conclusa circa un mese fa, su decisione del mio psicologo che riteneva non ne avessi più bisogno, salvo ovviamente ricontattarlo ogni qual volta ne sentissi l’esigenza. Grazie a questo supporto, ora so che la mia ansia da abbandono viene da esperienze legate al mio passato, a situazioni in cui ho sperimentato sensazioni di abbandono e solitudine. Ma questa consapevolezza non mi aiuta particolarmente. Ne ho parlato spesso con il mio psicologo, ma non vedo via d’uscita da questo punto di vista. Non riesco mai a godere delle gioie che mi vengono offerte, penso

solamente al fatto che prima o poi tutto finirà. Vorrei certezze e stabilità, sapendo benissimo che la vita non ne concede a nessuno. E adesso che questa storia d'amore è diventata mio malgrado il centro della mia vita, ciò in cui ripongo le speranze e le aspettative per un'eventuale felicità futura, non riesco ad accettare il fatto che prima o poi potrebbe finire.

La mia ragazza negli ultimi giorni mi ha rivelato di essersi accorta che talvolta appaio teso e nervoso (anche se per lo più con lei sono allegro e riesco a non guastare i momenti in cui stiamo insieme), e mi ha supplicato di non tenerle nascoste le mie angosce, di aprirsi con lei. Allora non ce l'ho più fatta e le ho confessato questi miei timori, smorzando un po' i toni ovviamente. Le ho detto, tra le altre cose, che la paura di apparire debole e inaffidabile nei suoi confronti mi aveva spinto a nasconderle la mia fragilità, per paura di perderla. La sua risposta mi ha sorpreso, ho capito che mi conosce molto meglio di quanto immaginassi. Mi ha detto che mi ama moltissimo, con tutti i miei lati positivi e le mie debolezze, mi ha rassicurato sul fatto che lei non cerca una persona più ricca, potente o semplicemente sicura di me. Ha aggiunto che secondo lei io l'ho idealizzata, cosa probabilmente vera, visto che non riesco a trovare niente di lei che non mi piaccia. Si è raccomandata di non tenerle nascosto nulla, perché vuole aiutarmi a superare questi miei tormenti, e che è contenta che abbia finalmente avuto il coraggio di parlargliene.

Tuttavia, io sono convinto che sarebbe estremamente egoistico da parte mia usarla in questo modo. Non sento più il bisogno di ostentare con lei una forza che non ho, ma non voglio nemmeno che lei si faccia carico di paure che sono soltanto mie e che, in ogni caso, posso vincere soltanto da solo. Non voglio che lei diventi una medicina che mi aiuti a colmare i miei vuoti. Di fronte alle sue parole, mi sono sentito un bambino, accorgendomi di quanto lei invece fosse adulta

Quello che vorrei chiedere a Lei è un consiglio su come imparare a gestire la mia gelosia (che ripeto, è più un problema mio, visto che non la uso per soffocare la mia compagna) e la mia paura di essere lasciato, su come accettare il fatto che un giorno potrebbe sì accadere di essere tradito o abbandonato, ma senza sentire tutto ciò come una spada di Damocle, come la fine di tutto. E magari trovare dentro di me la forza di affrontare ciò che potrebbe accadere nella mia relazione senza smarrire me stesso e il senso di tutto, riuscendo ad andare avanti.

Grazie e buona giornata.

Andrea

## RISPONDE LA DOTT. CARLA ANNA DURAZZI

Carissimo Andrea,

mi scuso innanzitutto per il ritardo con il quale rispondiamo alla sua mail, e mi auguro che i problemi di cui ci ha parlato siano già stati superati.

Ci tengo ad esprimerle di aver molto apprezzato la sua mail per l'onestà con cui ha descritto i suoi vissuti. E' evidente che ha molto lavorato su stesso e che ha raggiunto un'enorme consapevolezza di sé.

Da ciò che mi ha scritto della sua infanzia e della sua famiglia, posso intuire che lei abbia sperimentato penosamente che le relazioni possono finire. Nella sua lunga lettera ha accennato a suo padre solo in relazione al momento in cui si è separato da sua madre (e da lei). Aveva solo due anni. Indipendentemente da come poi si è andato sviluppando il vostro rapporto, penso che non sia stato facile per lei questa separazione da lui.

E' possibile che queste precedenti esperienze l'abbiano indotta a sentire le separazioni come abbandoni e, forse, anche la fine della sua psicoterapia, decisa solo dal suo psicologo, è stata plausibilmente percepita, da una parte di sé, in questa direzione.

Probabilmente, è proprio su queste basi che ha avuto inizio il rapporto con la sua ragazza, anche lei proveniente da esperienze dolorose. In altre parole, il vostro incontro è nato sui bisogni di entrambi che, per così dire, si sono intrecciati.

La relazione è cresciuta, si è rafforzata e la vostra volontà di realizzare un rapporto affettivamente ed emotivamente importante, basato sulla reciprocità e il rispetto mi pare sia stata premiata.

Il presente ha quindi sostituito quel passato di dolore che entrambi avete vissuto e, ora, penso sia importante dare a se stesso e alla sua relazione quella fiducia necessaria per trasformarlo, di giorno in giorno, nel futuro che desiderate.

Tuttavia, essendo passato molto tempo dalla sua mail, mi farebbe piacere ricevere un aggiornamento sulla situazione. Le prometto che le risponderò con estrema sollecitudine.

Con simpatia,

Dott. Carla Anna Durazzi