

Universale Economica Feltrinelli

Robin Norwood

DONNE CHE AMANO TROPPO

Nuova edizione

Presentazione di Daria Maraini

Traduzione di Karina Bertoni



ROBIN NORWOOD

DONNE CHE AMANO TROPPO

ROBIN NORWOOD.

(1985)

Presentazione di Dacia Maraini

Postfazione di Robin Norwood

Titolo dell'opera originale: WOMEN WHO LOVE TOO MUCH

Traduzione di ENRICA BERTONI

Amare troppo

*è calpestare, annullare se stesse per dedicarsi completamente
a cambiare un uomo "sbagliato" per noi
che ci ossessiona,
naturalmente senza riuscirci.*

Amare in modo sano

*è imparare ad accettare e amare
prima di tutto se stesse,
per poter poi costruire
un rapporto gratificante e sereno*

con un uomo "giusto" per noi.

Presentazione di Dacia Maraini

Con il candore pratico di una buona massaia che insegna le ricette del buon mangiare per tenersi in salute, Robin Norwood in questo libro suggerisce alle donne le ricette contro il mal d'amore.

Naturalmente non il mal d'amore qualsiasi, ma quello che nei libri si chiama "passione", "perdizione", "delirio", e che lei con semplicità ha ribattezzato "troppo amore".

Ma quand'è che si ama troppo? Quand'è che l'amore si trasforma in qualcosa di malsano, di pericoloso per la nostra salute fisica e mentale?

"Quando essere innamorate significa soffrire, stiamo amando troppo," risponde la Norwood, quando giustifichiamo tutti i malumori, il cattivo carattere, l'indifferenza, i tradimenti del partner, stiamo amando troppo. Quando siamo offesi dal suo comportamento ma pensiamo che sia colpa nostra perché non siamo abbastanza attraenti o abbastanza affettuose, stiamo amando troppo.

Con questo tono pratico e dimesso la Norwood riesce a dirci alcune cose profonde e acute. Per esempio che, quando amiamo troppo, in realtà non amiamo affatto; perché siamo dominate dalla paura: paura di restare sole, paura di non essere degne d'amore, paura di essere ignorate o abbandonate... E amare con paura significa soprattutto attaccarsi morbosamente a qualcuno che riteniamo indispensabile per la nostra esistenza; amare con paura comporta oltre tutto la messa in atto di tutta una serie di meccanismi di controllo per "tenere l'altro nell'area del proprio possesso".

Ma da cosa nasce questa paura? La Norwood suggerisce di guardarsi indietro, verso l'infanzia, a quando si sono fatti i primi conti con i ruoli familiari: amore per il padre, attaccamento alla madre, esperienze di violenza, terrore dell'abbandono.

Quasi sempre, all'origine dell'eccesso d'amore femminile (questo libro, infatti, si rivolge soprattutto alle donne) c'è un trauma infantile.

Se una bambina è stata trascurata o abbandonata dal padre, tenderà da grande a trovare un uomo che la trascuri e la abbandoni. Perché se una bambina ha subito una violenza, farà in modo che questa violenza appaia e riappaia nei suoi giochi, "finché non avrà in un certo senso l'impressione di avere finalmente superato quell'esperienza".

"Quali segnali si accendono tra una donna che ha bisogno che qualcuno abbia bisogno di lei e un uomo che sta cercando qualcuno che accetti di essere responsabile per lui?"

È il disamore di sé, la sfiducia nel proprio valore, nelle proprie capacità, a creare nella donna la paura di non essere amata; e questa paura la porta ad accettare qualsiasi cosa dall'uomo che ha scelto perché la rassicuri.

Così facendo, diventa dipendente dal giudizio di lui, dalla sua affettuosità, dai suoi umori. Solo l'amore cieco e assillante di lui potrà rassicurarla e farla ritenere degna di amore e di stima; qualsiasi segno di indifferenza o di tradimento sarà visto come attentato alla sua stessa esistenza.

Da qui la sofferenza e la degradazione. L'inizio di una progressione del male che non potrà che peggiorare: più si cercherà di essere rassicurati da lui e più lui tenderà a fuggire; e lei, per evitare questa fuga, si adatterà a fare da infermiera, da serva, da madre, da sorella, da confidente, da consolatrice, da aiutante.

Ma l'aiuto non è che il lato bello del controllo, scrive la Norwood molto acutamente: chi ama troppo tende a cambiare la persona amata, perché diventi simile a ciò che lei vorrebbe che fosse; e per questo la terrà d'occhio, la sorveglierà, la seguirà, la asseconderà nel suo egoismo, tentando di tenerla prigioniera dentro il cerchio magico dei suoi occhi e della sua voce.

"In realtà speriamo che, riuscendo a controllare lui, saremo in grado di controllare anche i nostri sentimenti... E, naturalmente, più ci sforziamo di controllare e meno riusciamo a farlo. "

"Molte donne commettono l'errore," continua la Norwood, "di cercare un uomo con cui sviluppare una relazione senza aver prima sviluppato una relazione con se stesse; corrono da un uomo all'altro, alla ricerca di ciò che manca dentro di loro. "

E, molto saggiamente, conclude: "La ricerca deve cominciare a casa, all'interno di sé. Nessuno può amarci abbastanza da renderci felici se non amiamo davvero noi stesse, perché quando nel nostro vuoto andiamo cercando l'amore, possiamo trovare solo altro vuoto".

Ma allora, signora Norwood, che cosa consiglia alle donne che hanno la sventura di "amare troppo"? E lei, con la praticità di un'infermiera che non crede tanto alle astrazioni della scienza quanto alla pratica quotidiana, ci dice che dobbiamo ricordarci della favola de La Bella e la Bestia.

Nella bella favola, una ragazza si innamora di un orso-leone dalla voce d'uomo, un essere bruttissimo ma pur capace di affetti.

Il significato centrale della favola è l'accettazione, dice la Norwood: "L'accettazione è l'antitesi della negazione e del controllo. È la disponibilità a riconoscere la realtà per quello che è, e a permetterle di esistere come è, senza sentire il bisogno di cambiarla. Questo è il segreto di una felicità che non viene dalla pretesa di manipolare le cose e le persone che ci circondano, ma dalla capacità di sviluppare una pace interiore, anche di fronte alle provocazioni e alle difficoltà".

Ma perché tutto questo dovrebbe riguardare più le donne che gli uomini? Ebbene, perché le donne, per ragioni storiche, sono più portate a "pensare male di sé". È stato loro insegnato che sono deboli, dipendenti per natura, paurose, fragili, bisognose di protezione e di guida. Alcuni di questi insegnamenti, per quanto superati, sono entrati a far parte dell'inconscio femminile.

Quindi, "poiché di noi stesse pensiamo tutto il male possibile, vogliamo un uomo che ci faccia sentire migliori. Poiché non riusciamo ad amare noi stesse, abbiamo bisogno di lui per convincerci di essere amabili".

E allora? che fare? Niente. Questo è il segreto. Niente. "Semplicemente, smettere di dirigere e controllare", di fare le mamme, le serve, le infermiere e le assistenti.

Rinunciare al controllo di chi vi sta vicino può provocare all'inizio in voi "la sensazione fisica di cadere da una rupe". Vi sembrerà di non avere più il controllo di voi stesse e sarete allarmate.

In realtà, nessuno può controllare nessuno. Per questo la gelosia è insensata: il possesso in amore è un'illusione stupida, in nome della quale si fanno tante sciocchezze.

Il libro, con le sue testimonianze molto precise e concrete, va preso come un manuale del genere "fai-da-te". Molto utile in tempi di esperti, che si trovano a manipolare anche i nostri più segreti pensieri. Forse non si riuscirà tanto facilmente a liberarsi dalla mania di controllare l'uomo che si ama, e quindi dall'amarlo troppo. Ma anche solo lo sforzo sarà utile perché "metterà in moto e svilupperà quel senso dell'indipendenza amorosa così prezioso ma ancora così impopolare presso la maggioranza delle donne".

E finirei con la bellissima citazione da Laing che la Norwood mette a chiusura del libro:

"Nella vita c'è molta sofferenza, e forse l'unica sofferenza che si può evitare è la sofferenza di cercare di evitare la sofferenza".

Amare senza fine.

Quando essere innamorate significa soffrire, stiamo amando troppo. Quando nella maggior parte delle nostre conversazioni con le amiche intime parliamo di lui, dei suoi problemi, di quello che pensa, dei suoi sentimenti, stiamo amando troppo.

Quando giustifichiamo i suoi malumori, il suo cattivo carattere, la sua indifferenza, o li consideriamo conseguenze di un'infanzia infelice e cerchiamo di diventare la sua terapeuta, stiamo amando troppo.

Quando leggiamo un saggio divulgativo di psicoanalisi e sottolineiamo tutti i passaggi che potrebbero aiutare lui, stiamo amando troppo.

Quando non ci piacciono il suo carattere, il suo modo di pensare e il suo comportamento, ma ci adattiamo pensando che se noi saremo abbastanza attraenti e affettuose lui vorrà cambiare per amor nostro, stiamo amando troppo.

Quando la relazione con lui mette a repentaglio il nostro benessere emotivo, e forse anche la nostra salute e la nostra sicurezza, stiamo decisamente amando troppo.

A dispetto di tutta la sofferenza e l'insoddisfazione che comporta, amare troppo è un'esperienza tanto comune per molte donne che quasi siamo convinte che una relazione intima debba essere fatta così. Quasi tutte abbiamo amato troppo almeno una volta, e per molte di noi questo è stato un tema ricorrente di tutta la vita. Alcune si sono lasciate ossessionare tanto dal pensiero del loro partner e della loro relazione, da riuscire appena a sopravvivere.

In questo libro analizzeremo a fondo le ragioni per cui tante donne in cerca di qualcuno che voglia amarle sembrano invece destinate inevitabilmente a trovare dei partner pericolosi e incapaci di affetto. E analizzeremo perché, anche dopo aver capito che una relazione non soddisfa i nostri bisogni, abbiamo tante difficoltà a troncarla. Vedremo che "amare" diventa "amare troppo" quando abbiamo un partner incompatibile con i nostri sentimenti, che non si cura di noi, o non è disponibile, eppure non riusciamo a lasciarlo: in realtà lo desideriamo, ne abbiamo bisogno sempre di più. Arriveremo a capire come il nostro desiderio di amore, il nostro struggimento, il nostro stesso amare diventa una dedizione, una specie di droga.

Droga è una parola che fa paura. Evoca immagini di persone dedite all'eroina che si conficcano aghi nelle braccia e che stanno avviandosi verso l'autodistruzione. È una parola che non ci piace e non vogliamo applicarla al nostro modo di rapportarci agli uomini: ma molte di noi sono state "drogate" da un uomo e, come tutti gli altri drogati, hanno bisogno di capire e ammettere la gravità del problema prima di poter cominciare a curarsi e a liberarsene.

Ma è proprio vero amore?

Se mai vi è capitato di essere ossessionate da un uomo, forse vi è venuto il sospetto che alla radice della vostra ossessione non ci fosse l'amore ma la paura; noi che amiamo in modo ossessivo siamo piene di paura: paura di restare sole, paura di non essere degne di amore e di considerazione, paura di essere ignorate, o abbandonate, o annichilite. Offriamo il nostro amore con la speranza assurda che l'uomo della nostra ossessione ci proteggerà dalle nostre paure; invece le paure e le ossessioni si approfondiscono, finché offrire amore con la speranza di essere ricambiate diventa la costante di tutta la nostra vita. E poiché la nostra strategia non funziona, riproviamo, amiamo ancora di più. Amiamo troppo.

Ho individuato il fenomeno "amare troppo" come una sindrome specifica di pensieri, sentimenti e comportamenti dopo essermi occupata per parecchi anni di assistenza e recupero di alcolisti e drogati. Dopo aver intervistato centinaia di tossicomani e di loro familiari, ho fatto una scoperta sorprendente. A volte i pazienti erano cresciuti in famiglie disturbate, a volte no, ma le loro partner venivano quasi sempre da famiglie gravemente disturbate, dove avevano subito stress e sofferenza in misura molto maggiore del normale. Cercando di adattarsi ai loro compagni drogati, queste partner (note nel campo della terapia degli alcolisti come "co-alcoliste") stavano inconsciamente ricreando e rivivendo aspetti particolarmente significativi della loro infanzia.

Ho cominciato a capire di che natura sia questo amare troppo soprattutto ascoltando le mogli e le ragazze di uomini alcolizzati o drogati. Le loro storie personali rivelavano il bisogno di superiorità e insieme di sofferenza che riuscivano a soddisfare nel loro ruolo salvifico, e mi hanno aiutato a dare un senso alla profondità della loro dedizione a un uomo, che a sua volta era dedito a una droga. Era chiaro che in queste coppie entrambi i partner avevano bisogno di aiuto; in realtà tutti e due stavano letteralmente morendo della loro dedizione, lui per gli effetti dell'abuso chimico, lei per gli effetti di uno stress estremo.

Questi due tipi di donne co-alcolistiche mi hanno fatto capire l'incredibile potere che le loro esperienze infantili avevano avuto e continuavano ad avere sul loro modo di rapportarsi agli uomini. Hanno qualcosa da dire a tutte noi che abbiamo amato troppo, sul perché abbiamo sviluppato la nostra predilezione per i rapporti tribolati e tendiamo a perpetuare il nostro problema e, cosa più importante, su come possiamo cambiare e stare di nuovo bene.

Un fenomeno tipicamente femminile.

Non intendo affermare con ciò che solo le donne amano troppo: ci sono uomini che coltivano questa ossessione con lo stesso fervore di una qualsiasi donna, e i loro sentimenti e comportamenti derivano dallo stesso tipo di esperienze infantili e hanno le stesse dinamiche. Tuttavia, gli uomini che hanno avuto un'infanzia infelice in genere non sviluppano questo tipo di dedizione. Grazie a fattori sia culturali sia biologici, di solito cercano di proteggersi e di alleviare le loro pene ponendosi delle mete che sono più esterne che interne, più impersonali che personali. Tendono ad appassionarsi al lavoro, agli sport o a qualche hobby; mentre le donne, spinte da altre forze che agiscono su di loro, tendono a risolvere i problemi in una relazione che le ossessiona, forse proprio con un uomo altrettanto disturbato e distante.

Speriamo che questo libro possa aiutare chiunque ama troppo; ma è stato scritto soprattutto per le donne, perché amare troppo è un fenomeno tipicamente femminile. Il suo scopo è molto specifico: aiutare le donne che hanno dei rapporti distruttivi con gli uomini a riconoscere il fatto, comprenderne le origini e costruire gli strumenti per cambiare la loro vita.

Ma sento il dovere di avvertire le donne che amano troppo che per loro questo libro non sarà una lettura facile. In realtà, se la definizione vi si adatta e ciò nonostante leggerlo non vi commuove o non vi tocca, o se vi annoia e vi infastidisce, o se vi sentite incapaci di concentrarvi sugli argomenti trattati, o solo capaci di pensare che potrebbe aiutare molto qualche altra donna, vi suggerisco di provare a rileggere il libro fra un po' di tempo. Tutti abbiamo bisogno di negare quello che per noi è troppo penoso o allarmante accettare. Il diniego è un modo naturale di proteggersi, una risposta automatica e spontanea. Forse, rileggendolo un giorno sarete in grado di affrontare le vostre esperienze e i vostri sentimenti più profondi.

Leggete adagio, in modo da potervi mettere in relazione sia intellettuale sia emotiva con queste donne e le loro storie: queste vi sembreranno forse dei casi estremi, ma vi assicuro che è vero il

contrario. La personalità e gli atteggiamenti che ho riscontrato in centinaia di donne conosciute a livello personale e professionale, e che appartengono alla categoria di chi ama troppo, qui non sono affatto esagerati; le loro storie, in realtà, sono molto più complicate e dolorose. Se i loro problemi vi sembrano decisamente più gravi e strazianti dei vostri, lasciatemi dire che la vostra reazione iniziale è tipica della maggior parte delle mie pazienti. Ciascuna crede che il suo problema non sia "così tremendo", anche se si commuove per la situazione di altre donne che, secondo lei, hanno dei "veri" problemi.

È una delle tante ironie della vita il fatto che noi donne siamo capaci di rispondere con tanta simpatia e comprensione reciproca di fronte alle sofferenze di altre donne, mentre restiamo cieche di fronte alle nostre. Lo so anche troppo bene, perché sono stata una donna che amava troppo per gran parte della mia vita, finché il pedaggio che dovevo pagare in salute fisica e psichica è diventato così pesante da costringermi a fare un'analisi approfondita del mio modo di rapportarmi agli uomini. Ho impiegato parecchi anni a lavorare duramente per cambiare comportamento. Questi anni sono stati i più importanti della mia vita.

Amarsi per amare meglio.

Spero che questo libro serva non solo ad aiutare tutte le donne che amano troppo a diventare più consapevoli della propria situazione, ma anche a incoraggiarle a cambiare, trasferendo amore e attenzione dall'uomo che le ossessiona a se stesse, alla propria guarigione e alla propria vita.

Qui mi sembra opportuno un altro avvertimento. In questo libro, come in tanti altri libri di autoaiuto, c'è un elenco di iniziative da prendere per riuscire a cambiare. Se doveste decidere di seguire davvero i miei consigli, questo richiederà, come tutte le terapie di cambiamento, anni di lavoro e il vostro impegno totale, niente di meno. Non ci sono scorciatoie per liberarvi dalla vostra tendenza ad

amare troppo, ormai tanto radicata. È un tipo di comportamento che avete imparato da piccole e avete continuato a praticare: abbandonarlo sarà doloroso, vi costerà angosce e paure, sarà una sfida continua. L'avvertimento non è inteso a scoraggiarvi. Dopo tutto, dovrete certo affrontare lotte disperate durante i prossimi anni se non cambiate il vostro modello di rapporto; in questo caso, però, i vostri sforzi non vi serviranno a crescere, ma solo a sopravvivere. Sta a voi la scelta. Se decidete di iniziare il processo terapeutico, invece di una donna che ama qualcun altro tanto da soffrirne, sarete una donna che ama abbastanza se stessa da non voler più soffrire.

Amare un uomo che non ricambia l'amore.

"Vittima dell'amore, vedo un cuore spezzato. Hai una storia da raccontare.

Vittima dell'amore: è una parte così facile e tu sai recitarla così bene.

...Credo che tu sappia cosa intendo. Stai camminando sul filo fra dolore e desiderio, in cerca di amore."

Victim of Love.

Era la sua prima seduta, e Jill sembrava incerta. Sveglia e graziosa, con i suoi riccioli biondi e un'aria da orfanella, sedeva rigida di fronte a me, sull'orlo della seggiola. In lei tutto sembrava tondeggiante: la forma del viso, la figura un po' grassottella e, soprattutto, gli occhi azzurri, che guardavano con attenzione i diplomi e i certificati alle pareti del mio studio. Mi fece qualche domanda sull'università che avevo frequentato e poi disse, con una punta di orgoglio, di essere iscritta a Legge.

Ci fu una breve pausa di silenzio. Lei aveva abbassato gli occhi e si guardava le mani, che teneva strette l'una all'altra.

"Immagino che farei meglio a spiegare perché sono qui," disse parlando rapidamente, per farsi coraggio. "Sto facendo questo, e cioè consultare una terapeuta, perché sono davvero infelice. Per via degli uomini, voglio dire, io e gli uomini. Faccio sempre qualcosa che li induce ad andarsene. Tutto comincia sempre bene. Mi corteggiano, mi perseguitano addirittura e poi, quando arrivano a conoscermi" (è visibilmente tesa per la sofferenza che cresce) "tutto finisce."

Mi guardò, gli occhi luccicanti di lacrime trattenute, e poi continuò parlando più lentamente.

"Vorrei sapere che cosa faccio di sbagliato, in che cosa o come devo cambiare, perché lo farò. Lo farò, a qualsiasi costo. Sono una lavoratrice instancabile e indefessa." Intanto ricominciava a parlare in fretta.

"Non è questione di cattiva volontà. Non so proprio perché mi succede. Ho paura di innamorarmi un'altra volta. Cioè, ogni volta per me non è altro che sofferenza. Sto cominciando ad avere davvero paura degli uomini."

Un'amara solitudine.

Scuotendo la testa, spiegava con veemenza: "Non voglio che succeda, perché sono molto sola. All'università ho tanto da fare, e devo anche lavorare per vivere. Questo mi tiene indaffarata tutto il giorno. In realtà, l'anno passato non ho fatto altro: lavorare, andare a scuola, studiare e dormire. Ma sentivo la mancanza di un uomo".

E continuando rapidamente: "Poi, due mesi fa, mentre ero in visita da certi amici di San Diego, ho incontrato Randy. È un avvocato, ci siamo conosciuti una sera, quando i miei amici mi avevano portato a ballare. Ci siamo intesi subito. Avevamo tanto da dirci; veramente, temo di aver monopolizzato la conversazione. Ma sembrava che a

lui piacesse. Ed era così meraviglioso stare con un uomo che si interessava a cose che anche per me erano così importanti!".

Ora aggrottava le sopracciglia. "Sembrava che mi trovasse davvero attraente. Mi chiedeva se ero sposata - sono divorziata da due anni -, se vivevo sola, e cose del genere."

Immagino come deve essere apparsa evidente la sete di Jill, mentre chiacchierava vivacemente con Randy quella prima sera, con il sottofondo musicale. E con quanta premura deve averlo accolto una settimana dopo, quando lui aveva allungato un viaggio di affari fino a Los Angeles, centosessanta chilometri in più per andarla a trovare. A cena gli offrì di restare a dormire a casa sua, in modo da rimandare all'indomani il lungo viaggio in auto. Lui accettò l'invito; quella notte stessa cominciò la loro relazione.

"Era meraviglioso. Lasciò che cucinassi per lui ed era felice di essere accudito. Il mattino dopo, prima che si svegliasse, gli stirai la camicia. Mi piace accudire un uomo. Stavamo benissimo insieme." Jill sorrise assorta; ma, dal seguito della sua storia, apparve ben chiaro che era diventata quasi subito completamente ossessionata dal pensiero di Randy.

Un rapporto squilibrato.

Quando lui era rientrato nel suo appartamento di San Diego, il telefono stava suonando. Era Jill, che lo informava con calore di essere stata in ansia per il suo viaggio in auto, e del sollievo che ora provava nel sapere che era arrivato a casa sano e salvo. Le parve che fosse un po' stupito per la sua telefonata, si scusò di averlo seccato e riappese, ma in lei cominciò a crescere uno sconforto tormentoso, alimentato dalla consapevolezza di essere ancora una volta lei ad amare molto più di quanto lui non amasse lei.

"Randy una volta mi disse di non stargli troppo addosso, altrimenti si sarebbe stancato. Ero sgomenta. Dipendeva tutto da me.

Pretendeva che lo amassi e nello stesso tempo che lo lasciassi in pace. Non potevo, e i miei timori continuavano ad aumentare. Più cresceva il panico, più gli correvo dietro."

Ben presto Jill cominciò a telefonargli tutte le sere. Avevano stabilito di chiamarsi a turno ma spesso, quando toccava a Randy, lui tardava, e lei diventava troppo inquieta, non riusciva a resistere; dormire, ormai, era fuori questione in ogni caso, e finiva per fare il suo numero. Le conversazioni che seguivano si trascinavano a lungo, ma lui restava sempre nel vago.

"Lui diceva di essersi dimenticato; e io insistevo: 'Come puoi dimenticarti?'. Dopo tutto, io non dimenticavo mai di chiamarlo e cominciavo a chiedergli perché; dalle sue risposte, sembrava che lui avesse paura di affezionarsi troppo a me, e io volevo aiutarlo a superare questo timore. Lui diceva di non sapere che cosa voleva dalla vita, e io cercavo di aiutarlo a chiarire il suo problema." Così Jill si assunse il ruolo dello "strizzacervelli", con la pretesa di aiutare Randy a essere emotivamente più disponibile per lei.

Che lui non l'amasse era qualcosa che non poteva accettare. Aveva già deciso che Randy aveva bisogno di lei.

Due volte era andata in aereo a San Diego per passare il week-end con lui; la seconda volta, per tutta la domenica Randy non fece altro che guardare la televisione e bere birra, ignorandola completamente. Fu uno dei giorni peggiori della sua vita.

"Era un forte bevitore?" chiesi a Jill. Lei trasalì.

"Ma no, non proprio. Veramente non so. Non ci avevo mai pensato. Naturalmente, la sera che l'ho incontrato stava bevendo, ma questo è più che naturale, dopo tutto eravamo in un bar. A volte, quando parlavamo al telefono, sentivo del ghiaccio tintinnare in un bicchiere, e lo stuzzicavo con discorsi sul significato del bere da soli e cose del genere. Veramente, quando eravamo insieme beveva sempre, ma pensavo che semplicemente gli piacesse bere. È normale, no?"

Fece una pausa, pensierosa. "Qualche volta, al telefono, parlava in modo strano, specie per un avvocato. Molto vago e impreciso; lacunoso, inconsistente. Ma non ho mai collegato la cosa al fatto che bevesse. Non so come spiegarmelo. Forse non volevo pensarci."

Mi guardò con tristezza.

"Forse beveva troppo davvero, ma può darsi che lo facesse perché lo annoiavo. Non ero abbastanza interessante e, in realtà, non voleva stare con me." E, piena di ansia, aggiunse: "Mio marito non voleva mai stare con me, questo era ovvio!". Aveva gli occhi pieni di lacrime, e si struggeva. "Neanche mio padre... Cosa c'è in me? Perché tutti mi sfuggono? Cosa faccio di sbagliato?"

Invincibili sensi di colpa.

Nello stesso momento in cui si rendeva conto che esisteva un problema nei suoi rapporti con le persone che amava, Jill era pronta a fare di tutto per risolverlo, ma anche ad assumersi la responsabilità di averlo creato. Se Randy, suo marito e suo padre non erano riusciti ad amarla, secondo lei dipendeva da qualcosa che aveva fatto o che aveva omissso di fare.

Il modo di pensare e sentire di Jill, il suo comportamento e le sue esperienze sono tipici di una donna per la quale essere innamorata significa essere in pena. Possedeva molte delle caratteristiche comuni alle donne che amano troppo. Indipendentemente dai dettagli specifici delle loro storie e dei loro affanni, sia che abbiano trascinato a lungo una relazione difficile con un uomo solo, o che abbiano avuto una serie di rapporti infelici con molti uomini, hanno tutte qualcosa che le accomuna. Amare troppo non significa amare molti uomini o innamorarsi troppo spesso, o amare qualcuno in modo troppo intenso e profondo. In realtà, significa un attaccamento ossessivo a un uomo e la pretesa di chiamare amore questa ossessione, che finisce per dominare sentimenti e azioni e, pur

riconoscendo che sta influenzando negativamente salute e benessere, non riuscire a liberarsene. Significa misurare l'altezza del proprio amore dalla profondità dei propri tormenti.

Paura della realtà.

Leggendo questo libro, forse scoprirete di identificarvi con Jill, o con qualcun'altra delle donne che qui raccontano le loro storie, e forse vi domanderete se anche voi siete donne che amano troppo. Forse, invece, anche se i vostri problemi con gli uomini assomigliano ai loro, avrete qualche difficoltà ad accettare le "etichette" che fanno da sfondo ad alcune di queste storie. Tutte abbiamo delle forti reazioni emotive di fronte a parole come alcolismo, incesto, violenza, droga, e a volte non riusciamo a guardare realisticamente la nostra vita, perché ci spaventa troppo l'idea che queste etichette si possano applicare a noi o alle persone che amiamo. Purtroppo, la nostra incapacità di usare certe parole quando sarebbero appropriate spesso ci preclude la speranza di risolvere i problemi. D'altra parte, queste etichette spaventose forse non si adattano alla vostra vita. Forse la vostra infanzia ha avuto problemi più sottili. Forse vostro padre, pur assicurandovi benessere e sicurezza, non amava le donne e le disprezzava, e la sua incapacità di amarvi vi ha impedito di amare voi stesse. O vostra madre aveva verso di voi un atteggiamento geloso e competitivo in privato, anche se in pubblico vi esibiva e cantava le vostre lodi, e voi avete finito per sentire il bisogno di far bene per avere la sua approvazione, ma sempre con il timore dell'ostilità che il vostro successo generava in lei.

L'incapacità di comunicare.

Non possiamo in questo libro elencare la miriade di modi in cui l'ambiente familiare può essere insano; ci vorrebbero parecchi volumi, di tipo molto diverso. Tuttavia, è importante capire che tutte

le famiglie disturbate hanno in comune l'incapacità di discutere la radice dei problemi. Magari vengono discusse altre questioni, spesso fino alla nausea, che per lo più servono solo a coprire il segreto, il problema reale, che rimane nascosto, ed è il vero motivo delle disfunzioni della famiglia. È il grado di segretezza, l'incapacità di parlare dei problemi veri, più che la loro gravità, a determinare le disfunzioni della famiglia e la serietà dei danni che i suoi membri subiscono.

E una famiglia disturbata quella in cui ogni membro ha un suo ruolo fisso, e la comunicazione è rigidamente limitata alle espressioni che si adattano a questi ruoli. Nessun membro è libero di esprimere pienamente le sue esperienze, i desideri, i bisogni e i sentimenti, ma deve limitarsi a recitare la sua parte, in conformità a quella che recitano gli altri componenti della famiglia. In tutte le famiglie esistono dei ruoli ma, con il cambiare delle circostanze, anche i vari membri devono cambiare e adattarsi alle novità perché la famiglia resti sana. Così il tipo di cure materne appropriate per un bambino di un anno sarà del tutto inopportuno per un tredicenne; anche il ruolo materno deve cambiare per adattarsi alla realtà. Nelle famiglie disturbate, molti aspetti importanti della realtà vengono negati, e i ruoli restano rigidi.

Quando nessuno può discutere quello che riguarda un singolo membro della famiglia o la famiglia nel suo insieme, quando questi discorsi sono proibiti implicitamente (se si cambia argomento) o esplicitamente ("Noi non parliamo di queste cose!"), si impara a non credere alle proprie percezioni e ai propri sentimenti. Poiché la nostra famiglia nega la nostra realtà, cominciamo a negarla anche noi. E ciò ostacola gravemente lo sviluppo degli strumenti fondamentali per vivere e per rapportarsi alle persone e alle situazioni. Alla base del comportamento delle donne che amano troppo c'è questa menomazione. Si diventa incapaci di discernere se qualcuno o qualcosa non fa per noi. Le situazioni e le persone che altri eviterebbero naturalmente perché pericolose, spiacevoli o nocive, non ci ispirano ripugnanza, perché non siamo in grado di

valutare realisticamente e non abbiamo riguardi per noi. In realtà, non abbiamo fiducia nei nostri sentimenti e non li usiamo come guida. Al contrario, siamo immancabilmente attratte dai pericoli, dagli intrighi, dai drammi e dalle sfide che altre donne, cresciute in un ambiente più sano ed equilibrato, rifiuterebbero istintivamente. E questa attrazione ci danneggia ulteriormente perché quello che ci attrae è per lo più una replica del nostro vissuto infantile. Veniamo così ferite in continuazione.

Nessuna donna diventa casualmente una donna che ama troppo. Crescere come donna in questa società e in una tale famiglia può generare alcuni tipi di comportamento prevedibili. Le seguenti caratteristiche sono tipiche delle donne che amano troppo, donne come Jill e, forse, anche come voi.

Attenzione: vi riconoscete?

- Venite da una famiglia disturbata, dove nessuno si curava dei vostri bisogni emotivi.
- Avendo ricevuto ben poco autentico affetto, cercate di saziare questo bisogno disatteso per interposta persona, offrendo le vostre cure a qualcuno, specialmente agli uomini che sembrano in qualche modo averne bisogno.
- Poiché non eravate mai riuscite a cambiare i vostri genitori trasformandoli nelle persone calde e affettuose che desideravate tanto intensamente, rispondete con troppa passione al tipo di uomo emotivamente non disponibile che vi è familiare, e che potete di nuovo cercare di cambiare con il vostro amore.
- Per il terrore dell'abbandono, fate qualsiasi cosa per impedire che la relazione finisca.
- Praticamente nulla è troppo faticoso, se potrà "aiutare" l'uomo che amate.

- Abituate alla mancanza di amore nei rapporti personali, siete disposte ad aspettare, sperare, e a continuare a sforzarvi di piacere.
- Siete disposte ad assumervi ben più del cinquanta per cento di responsabilità, colpe e biasimo in una relazione.
- La vostra autostima è pericolosamente bassa e, nel profondo di voi, siete convinte di non meritare di essere felici. Piuttosto, credete di dovervi guadagnare questo diritto.
- Poiché nell'infanzia non vi siete mai sentite sicure, avete un bisogno disperato di controllare il vostro uomo e la vostra relazione. Mascherate i vostri sforzi di controllare persone e situazioni con il pretesto di essere "soccorrevoli".
- In una relazione siete più in contatto con il vostro sogno di "come potrebbe essere" che con la realtà dei fatti.
- Siete dedite agli uomini e alle sofferenze emotive come a una droga.
- Forse siete predisposte emotivamente, e spesso biochimicamente, a diventare dipendenti da droghe, da alcol, e/o da certi cibi, in particolare i dolci.
- Essendo attratte da persone con problemi che hanno bisogno di essere risolti, e lasciandovi coinvolgere in situazioni caotiche, incerte ed emotivamente penose, dimenticate le responsabilità che avete verso voi stesse.
- Forse avete una tendenza alla depressione, che cercate di prevenire con l'eccitamento che viene da un rapporto sentimentale instabile.
- Non trovate attraenti gli uomini gentili, equilibrati, degni di fiducia che forse si interessano di voi. Questi "bravi ragazzi" vi sembrano noiosi.

Una fragile autostima.

Jill, in grado più o meno elevato, aveva quasi tutte queste caratteristiche. Proprio perché impersonava in modo tanto evidente il tipo di donna che ho descritto, più che per quello che mi aveva detto di lui, ho avuto il sospetto che Randy fosse un alcolista. Le donne con questa predisposizione sono attratte in modo particolare dagli uomini che, per una ragione o per l'altra, non sono emotivamente disponibili. L'alcolismo è una delle cause principali di indifferenza emotiva.

Fin dal principio, Jill era disposta ad assumersi più responsabilità di Randy per iniziare e portare avanti la loro relazione. Come tante donne che amano troppo, lei evidentemente era una persona molto responsabile, che si era sempre impegnata molto seriamente e aveva avuto successo in molti campi, ma ciò nonostante aveva ben poca stima di sé. I successi accademici e la carriera non potevano controbilanciare i continui fallimenti delle sue relazioni sentimentali. Ogni telefonata che Randy dimenticava di farle era un duro colpo per la sua fragile autostima, che lei cercava eroicamente di puntellare tentando di estorcere a lui qualche segno di affetto. La sua disponibilità ad assumersi tutta la colpa del fallimento della loro relazione è tipica, come il suo rifiuto di vedere realisticamente la situazione e di difendersi tirandosene fuori quando era ormai evidente che il suo affetto non veniva corrisposto.

Le donne che amano troppo hanno pochi riguardi per la loro integrità personale nei rapporti amorosi. Riversano tutte le proprie energie in tentativi disperati di influenzare l'altro e costringerlo a cambiare il suo comportamento e i suoi sentimenti nei loro confronti, come faceva Jill con le sue dispendiose interurbane e i suoi voli a San Diego (tenete presente che le sue entrate erano molto ridotte). Le sue telefonate "terapeutiche" erano un tentativo di farlo diventare l'uomo che lei desiderava, più che un impegno ad aiutarlo a ritrovare se stesso. In realtà, Randy non desiderava essere aiutato a scoprire se

stesso. Se questa ricerca lo avesse interessato, si sarebbe impegnato e avrebbe fatto gran parte del lavoro, invece di starsene seduto passivamente mentre Jill cercava di costringerlo ad analizzarsi. Lei faceva questi sforzi perché l'unica sua alternativa era riconoscere la realtà e accettarlo per quello che era: un uomo che non si curava dei suoi sentimenti e del loro rapporto.

Il padre di Jill.

Ma torniamo alla seduta di Jill, per capire meglio che cosa l'aveva indotta a venire nel mio studio quel giorno.

Adesso stava parlando di suo padre.

"Era un uomo così testardo. Avevo giurato che, un giorno o l'altro, avrei vinto io in una discussione con lui." E, dopo un momento di riflessione: "Ma non ce l'ho mai fatta. Forse per questo mi sono iscritta a Legge. Mi piaceva proprio l'idea di discutere una causa e di vincerla". Fece un sorriso smagliante all'idea, e poi tornò seria.

"Sa cosa ho fatto una volta? Sono riuscita a fargli dire che mi voleva bene, e a farmi abbracciare." Jill stava cercando di prendere questo aneddoto come un momento felice della sua infanzia, ma non ci riuscì. Si intravedeva l'ombra di una bambina ferita.

"Non sarebbe mai successo se non lo avessi costretto. Ma lui mi amava davvero. Solo, non poteva o non voleva dimostrarmelo. Non fu mai più capace di dirmelo. Così, ero molto felice di essere riuscita a farglielo dire. Altrimenti non me lo avrebbe mai detto. Aspettavo da anni quel momento. Avevo otto anni quando mi ero decisa a chiederglielo. 'Adesso mi dirai che mi vuoi bene,' dissi; e non mi sarei mossa finché non lo avesse fatto. Poi gli chiesi di abbracciarmi e, per la verità, avevo dovuto cominciare io per prima a stringerlo fra le braccia. Lui si limitò a ricambiare la stretta e a battermi una mano sulla spalla, ma per me era abbastanza. Avevo davvero bisogno che

lo facesse." Intanto aveva ricominciato a piangere, questa volta con i lacrimoni che le scendevano lungo le guance.

"Perché per lui era così difficile? Sembra una cosa così elementare, per un padre, riuscire a dire alla sua bambina che le vuol bene."

Stava di nuovo rimirandosi le mani intrecciate.

"Facevo di tutto perché mi mostrasse il suo affetto. Anche per questo, discutevo e lottavo con lui così accanitamente. Pensavo che, se mai fossi riuscita ad aver ragione, avrebbe dovuto essere orgoglioso di me. Avrebbe dovuto ammettere che ero brava. Volevo la sua approvazione, che immaginavo avrebbe significato anche il suo amore, più di qualsiasi cosa al mondo..."

Riparlandone in seguito con lei, venni a sapere che la famiglia di Jill attribuiva la freddezza del padre nei suoi confronti al fatto che avrebbe voluto un figlio maschio, e invece era nata una bambina. Questa facile spiegazione della sua mancanza di affetto per la figlia era più accettabile per tutti loro, compresa Jill, che riconoscere la verità sul suo conto. Ma, dopo parecchio tempo dall'inizio della terapia, Jill ammise che suo padre non aveva avuto legami affettivi profondi con nessuno, che in pratica era stato incapace di esprimere calore o amore o approvazione per una qualsiasi delle persone che gli erano vicine. C'era sempre stata qualche "ragione" per giustificare la sua indifferenza; litigi o contrasti di opinioni, o fatti irrimediabili, come quello che Jill non era un maschio. Ogni membro della famiglia cercava di prendere per buone queste ragioni, piuttosto che esaminare i rapporti decisamente freddi e distaccati che aveva con lui.

Il continuo colpevolizzarsi.

Per Jill, in effetti, era più penoso ammettere la sostanziale incapacità di amare di suo padre che continuare a biasimare se stessa. Finché

la colpa era sua, c'era anche la speranza che un giorno lei sarebbe riuscita a cambiare abbastanza da indurre anche lui a cambiare.

È vero per tutti che, di fronte a un dispiacere, se diciamo che è colpa nostra, in realtà stiamo dicendo che abbiamo la possibilità di controllare la situazione: se noi cambiamo, la sofferenza cesserà. Dietro le autoaccuse delle donne che amano troppo si nasconde questa dinamica. Assumendocene la colpa, conserviamo la speranza di riuscire a capire che cosa non va e a correggere il nostro comportamento, quindi a controllare la situazione e a porre fine alla sofferenza.

Questo atteggiamento di Jill emerse in modo molto chiaro durante la seduta successiva, quando parlò del suo matrimonio. Attratta inesorabilmente da qualcuno con cui potesse ricreare il clima di carenze emotive della sua infanzia con il padre, il matrimonio per lei era un'occasione per cercare ancora di conquistare l'amore negato.

Mentre Jill mi raccontava come aveva conosciuto suo marito, pensavo a una massima che avevo sentito da un collega terapeuta: "Le persone affamate fanno pessimi acquisti". Disperatamente affamata di amore e di approvazione, mentre il ripudio le era familiare ma non era mai riuscita a identificarlo come tale, Jill era destinata a trovare Paul.

Il marito di Jill.

Mi raccontò: "Ci siamo conosciuti in un bar. Ero andata a fare il mio bucato in una lavanderia automatica e mi ero affacciata per qualche minuto alla porta di quel piccolo locale vicino alla lavanderia. Paul stava giocando a biliardino e mi chiese se volevo fare una partita. Certo, dissi, e così abbiamo cominciato. Mi invitò a uscire con lui, e io rifiutai dicendo che non uscivo con uomini incontrati in un bar. Ma lui mi seguì fino alla lavanderia, continuando a parlarmi. Alla fine gli diedi il mio numero di telefono, e uscimmo insieme la sera dopo.

Non ci crederà, ma due settimane dopo già convivevamo. Lui era senza casa e io dovevo traslocare, così abbiamo preso un appartamento insieme. Paul non era un granché, né per il sesso, né per la compagnia, per niente. Ma, dopo un anno, mia madre cominciò a innervosirsi per questa mia convivenza, e così ci siamo sposati". Jill stava di nuovo scuotendo i riccioli.

A dispetto di questo inizio casuale, ben presto iniziò a essere ossessionata. Poiché Jill era cresciuta cercando di raddrizzare tutto quello che era storto, naturalmente introdusse nel suo matrimonio questo modo di pensare e di comportarsi.

"Mi ero impegnata tanto. Cioè, lo amavo davvero, ed ero decisa a far sì che anche lui mi amasse. Sarei stata la moglie perfetta. Cucinavo e facevo tutti i lavori domestici come una pazza, e cercavo anche di frequentare la scuola. Lui non andava quasi mai a lavorare. O gironzolava per casa o spariva per giorni interi. Era un inferno aspettare e preoccuparsi. Ma avevo imparato a non chiedergli dove fosse stato, perché..." Esitava, agitandosi sulla sedia. "È molto duro per me ammetterlo. Ero così sicura che sarei riuscita a far funzionare il nostro matrimonio se solo ce l'avessi messa tutta ma, a volte, quando tornava dopo una delle sue sparizioni, mi arrabbiavo, e allora lui mi picchiava. Finora non lo avevo detto a nessuno. Mi sono sempre vergognata troppo. Non mi ero mai vista così: come una che si lascia picchiare."

Il matrimonio di Jill finì quando il marito, durante una delle sue lunghe assenze da casa, trovò un'altra donna. Nonostante tutto, sebbene il suo matrimonio fosse diventato un'agonia, Jill si sentì distrutta quando Paul la lasciò.

"Sapevo che, chiunque fosse quella donna, era tutto quello che io non ero. Adesso riesco a capire perché Paul mi ha lasciata. Mi sentivo come se non avessi niente da offrire, né a lui né a nessun altro. Neppure io riuscivo a sopportare me stessa."

La dedizione totale e la dipendenza.

Gran parte del mio lavoro con Jill consisteva nell'aiutarla a capire il processo patologico in cui era stata immersa così a lungo, la sua dedizione a legami funesti con uomini emotivamente non disponibili. L'aspetto di totale abnegazione del comportamento di Jill nelle sue relazioni sentimentali corrispondeva a quello di chi è dedito a una droga. In ognuna delle sue relazioni, all'inizio c'era un culmine, un senso di euforia e di eccitamento, durante il quale credeva che finalmente i suoi bisogni più profondi di amore, attenzione e sicurezza emotiva avessero trovato una risposta. Con questa convinzione, Jill diventava sempre più dipendente dall'uomo e dal rapporto che aveva con lui per potersi sentire bene. Allora, come un drogato che deve prendere sempre più droga man mano che diminuisce il suo effetto, lei era spinta a difendere e a tenere in piedi la relazione con tanto maggiore impegno quante meno gioie e soddisfazioni ne ricavava. Cercando di difendere e conservare quello che una volta le era parso così meraviglioso e promettente, Jill seguiva il suo uomo come una schiava, sempre più bisognosa di contatti, di rassicurazioni, di amore, e ricevendone sempre meno. Più la relazione peggiorava, più ne sentiva il bisogno e più era difficile uscirne. Non sapeva liberarsene e affrancarsi da questa dipendenza.

Jill aveva ventinove anni quando venne da me la prima volta. Suo padre era morto da sette anni, ma rappresentava ancora l'uomo più importante della sua vita. In un certo senso, era stato l'unico uomo della sua vita, perché in ogni relazione con un altro maschio che aveva trovato attraente, in realtà lei si stava di nuovo confrontando con suo padre, affannandosi a conquistare l'amore di un uomo che, per via dei suoi problemi personali, non poteva dargliene.

Quando le nostre esperienze infantili sono state particolarmente penose, spesso abbiamo una coazione inconscia a ricreare situazioni simili, spinte dall'urgenza di riuscire a dominarle.

Se, per esempio, abbiamo amato e desiderato l'affetto di un genitore che non corrispondeva al nostro, da adulte spesso, come Jill, ci innamoriamo di un uomo che gli somiglia, o di una serie di uomini dello stesso tipo, nel tentativo di "vincere" quell'antica battaglia per essere amate. Jill personificava questa dinamica, continuando a innamorarsi di uomini che non l'amavano.

Una vecchia barzelletta racconta che un uomo miope aveva perso le chiavi di casa e, a notte fonda, le stava cercando sotto la luce di un lampione. Arriva un passante e, offrendosi di aiutarlo, gli chiede: "È sicuro di averle perse qui?". E lui risponde: "No, ma qui c'è luce".

Jill, come l'uomo della storiella, stava cercando quello che aveva perduto, non dove c'era qualche speranza di trovarlo ma, essendo una donna che amava troppo, dove per lei era più facile guardare.

In questo libro cercheremo di capire che cosa sia amare troppo, perché lo facciamo, dove abbiamo imparato, e come cambiare il nostro modo di amare, trasformandolo in qualcosa di più sano. Ora riesaminiamo le caratteristiche delle donne che amano troppo, analizzandole una per una.

Venire da una famiglia disturbata.

Forse il modo migliore per arrivare a capire il significato di questa situazione caratteristica è analizzare il fatto che in questo tipo di famiglia i bisogni emotivi non vengono riconosciuti. Bisogni emotivi non sono solo il bisogno d'amore e di affetto. Sebbene questo sia un aspetto importante, ancor più critico è il fatto che le vostre percezioni e i vostri sentimenti sono stati largamente ignorati piuttosto che accettati e convalidati. Facciamo un esempio. I genitori stanno litigando. La bambina si spaventa e chiede alla mamma: "Perché sei arrabbiata con papà?". La madre risponde: "Non sono arrabbiata", anche se sono evidenti la sua collera e la sua ansia. Ora la bambina si sente ancora più confusa e spaventata, e dice: "Ti ho sentita

gridare". La madre replica furiosa: "Ti ho detto che non sono arrabbiata, ma lo sarò se continui a fare queste domande!". Ora la bambina prova timore, confusione, rabbia e anche colpa. Le parole della mamma implicano che le sue percezioni sono scorrette ma, se questo è vero, da dove viene questo senso di paura? La bambina deve scegliere tra credere di aver ragione e che sua madre le abbia mentito deliberatamente, o pensare di aver torto e che orecchie, occhi e sentimenti la stiano ingannando. Spesso, per rimediare alla confusione, adatterà le sue percezioni a quello che le viene detto, per non provare lo sconforto di sentirsele invalidare. Ciò menoma nella bambina la capacità di aver fiducia in se stessa e nelle sue percezioni, sia nell'infanzia sia da adulta, specialmente nei rapporti affettivi.

Anche il bisogno di affetto può essere ignorato o non corrisposto. Quando i genitori litigano fra loro, o sono presi da altre preoccupazioni gravi, in famiglia c'è poco tempo per badare ai bambini. E una bambina rimane affamata di amore ma incapace di credere all'amore e di accettarlo, perché non se ne sente degna.

Quando una famiglia è disturbata.

Vediamo ora il primo aspetto parte di questa situazione caratteristica, e cioè il venire da una famiglia disturbata. Famiglie disturbate sono quelle in cui si verificano una o più delle seguenti cose:

- abuso di alcol e/o di altre droghe (prescritte o illecite);
- comportamenti compulsivi, come il bisogno irresistibile di continuare a mangiare, lavorare, pulire, giocare d'azzardo, spendere, seguire una dieta, fare ginnastica, e così via; questi comportamenti coatti sono come droghe, processi patologici progressivi; tra i loro molti altri effetti dannosi, distruggono e impediscono contatti sinceri e intimità nella famiglia;

- botte alla moglie e/o ai bambini;
- comportamento sessuale scorretto da parte di un genitore verso una bambina o bambino, che può andare dalla seduttività fino all'incesto;
- presenza costante di litigi e tensioni;
- lunghi periodi di tempo in cui i genitori rifiutano di parlarsi tra di loro;
- genitori che hanno atteggiamenti o valori conflittuali o manifestano comportamenti contraddittori l'uno in competizione con l'altra per ottenere la complicità dei bambini;
- genitori che sono in competizione fra di loro o con i loro figli;
- un genitore incapace di avere rapporti normali con altri membri della famiglia e così li evita di proposito, dando loro la colpa del suo isolamento;
- estrema severità in fatto di denaro, religione, lavoro, uso del tempo, manifestazioni di affetto, sesso, televisione, lavori domestici, sport, politica, e così via; una qualsiasi di queste ossessioni può precludere i contatti e l'intimità, perché non si dà importanza ai rapporti ma all'obbedienza alle regole.

Se uno dei genitori manifesta uno di questi tipi di comportamento o di ossessione, una bambina ne soffre. Se entrambi i genitori sono coinvolti in una di queste situazioni, il risultato può essere anche più dannoso.

Spesso i genitori soffrono di una specie di patologia complementare. È probabile che alcolisti e bulimiche (affette dal bisogno nevrotico e continuo di mangiare) si sposino, e poi ciascuno cercherà di tenere sotto controllo il vizio dell'altro. Accade anche che i genitori bilancino i loro difetti in un modo perverso: quando una madre asfissiante e ultraprotettiva ha un marito collerico e scostante, ciascuno dei due si

sente autorizzato dal comportamento dell'altro a persistere nel suo atteggiamento distruttivo nei confronti dei bambini.

Le famiglie disturbate possono avere problemi diversi, ma tutte hanno in comune un unico effetto sui figli: sono tutti bambini in qualche modo sminuiti nella loro capacità di comprendere i sentimenti propri e altrui e di mettersi in relazione con gli altri.

Essere troppo disponibili.

Pensate a come si comportano i bambini, e specialmente le bambine, quando sentono la mancanza dell'amore e dell'attenzione che desiderano e di cui hanno bisogno. Mentre un ragazzino di solito diventa collerico e manifesta il suo disagio con un comportamento distruttivo e litigioso, spesso una bambina concentrerà tutta la sua attenzione sulla bambola preferita. Cullandola e coccolandola, e in qualche modo identificandosi con lei, la bambina si impegna in uno sforzo tortuoso per ricevere le cure affettuose di cui ha bisogno. Da adulte, le donne che amano troppo fanno la stessa cosa, forse in modo meno evidente e più elusivo. In generale, ci prendiamo sempre cura di qualcuno o di qualcosa. Le donne che vengono da famiglie disturbate (e specialmente, ho notato, da quelle in cui esista un problema di alcolismo) sono attive soprattutto nelle professioni di assistenza, lavorano come infermiere, psicologhe, terapeute e assistenti sociali. Siamo attratte da chi è in una situazione di bisogno; piene di compassione, ci identifichiamo con il suo soffrire e cerchiamo di alleviarlo, per lenire la nostra stessa sofferenza. Che gli uomini più attraenti per noi siano quelli che sembrano bisognosi di aiuto ha un significato, se si comprende che alla radice del loro fascino c'è il nostro stesso desiderio di essere amate e soccorse.

Un uomo che ci attrae non deve essere necessariamente senza un soldo o in cattiva salute. Magari è incapace di avere buoni rapporti con gli altri, o è freddo e poco affettuoso, o ribelle o egoista, o scontroso o malinconico. Forse è un po' avventato o irresponsabile,

o incapace di mantenere un impegno, o di essere fedele. Oppure ci dice di non essere mai riuscito ad amare qualcuno. Risponderemo all'uno o all'altro tipo di bisogno in rapporto a quello che c'è sullo sfondo della nostra storia personale. Ma certo risponderemo, con la convinzione che quell'uomo ha bisogno del nostro aiuto, della nostra compassione e della nostra saggezza per poter migliorare.

Essere attratte da uomini freddi.

Forse eravate in lotta con un solo genitore, forse con entrambi. Ma qualsiasi cosa fosse quello che allora era sbagliato, carente o doloroso, è questo che state cercando di correggere e raddrizzare oggi.

Ora comincia a essere chiaro che sta accadendo qualcosa di molto malsano e autodistruttivo. Sarebbe bello se mettessimo tutta la nostra simpatia, compassione e comprensione in un rapporto con un uomo sano, un uomo con il quale ci sarebbe qualche speranza di veder soddisfatti i nostri bisogni. Un uomo così però ci sembra noioso. Siamo attratte dagli uomini che ci fanno rivivere il tormento sopportato con i nostri genitori, quando cercavamo di essere abbastanza brave, abbastanza amabili, abbastanza soccorrevoli e abbastanza brillanti da riuscire a conquistare l'amore, l'attenzione e l'approvazione di chi non poteva darci quello che ci era necessario, per via dei suoi problemi e delle sue preoccupazioni personali. Ora ci comportiamo come se amore, attenzione e approvazione non avessero alcun valore, a meno che non si riesca a ottenerle da un uomo anch'egli incapace di offrircele, per via dei suoi problemi e delle sue preoccupazioni.

Essere terrorizzate all'idea dell'abbandono.

Abbandono è una parola molto forte. Implica essere lasciate sole, forse morire, perché può darsi che non siamo capaci di sopravvivere

da sole. C'è l'abbandono effettivo e l'abbandono sentimentale. Ogni donna che ama troppo ha già sperimentato almeno l'abbandono sentimentale completo, con tutto il terrore e il senso di vuoto che implica. Da adulte, essere lasciate da un uomo che rappresenta per tanti versi le persone che per prime ci hanno abbandonate fa riemergere di nuovo tutto quel terrore. Naturalmente, tenteremo qualsiasi cosa per evitare di provare ancora quei sentimenti dolorosi. Il che porta a compiere tutto ciò che è in nostro potere per aiutarlo.

Sacrificarsi per "lui".

Dietro tutto questo aiutare c'è la convinzione che, se funziona, l'uomo diventerà tutto quello che voi desiderate e avete bisogno che sia, il che significa che vincerete la battaglia per conquistare quello che avete desiderato tanto e così a lungo.

Così, mentre spesso siamo frugali e persino austere per quanto ci riguarda, non badiamo a spese per aiutarlo e siamo pronte a tutto per lui.

Ecco alcuni degli sforzi che faremo in suo favore:

- comprargli degli abiti che migliorino l'immagine che lui ha di se stesso;
- trovargli un terapeuta e supplicarlo perché ci vada;
- finanziare passatempi costosi per aiutarlo a usare meglio il suo tempo;
- affrontare traslochi in località scomodissime perché "lui qui non è felice";
- dargli la metà dei nostri beni mobili e immobili, o tutto quanto ci appartiene, così non si sentirà inferiore a noi;
- fornirgli un posto in cui vivere, in modo che lui possa sentirsi sicuro;

- permettergli di abusare emotivamente di noi perché "in passato non gli era stato mai concesso di esprimere i suoi sentimenti";
- trovargli un lavoro.

Questa è solo una lista parziale dei modi in cui cerchiamo di aiutarlo. Raramente discutiamo sull'opportunità delle nostre azioni in suo favore. In realtà, spendiamo una gran quantità di tempo e di energia cercando di escogitare qualcosa di nuovo, che possa funzionare meglio di quello che abbiamo già provato a fare.

Aspettare, sperare e sforzarsi di piacergli.

Se un'altra persona, con una storia diversa alle spalle, si trovasse nella nostra situazione, sarebbe in grado di dire: "È spaventoso. Non ho nessuna intenzione di continuare in questo modo". Ma noi assumiamo che, se le cose non vanno bene e non siamo felici, è perché non abbiamo ancora fatto abbastanza. Vediamo in ogni sfumatura del comportamento del nostro partner il sintomo che finalmente lui sta cambiando. Viviamo con la speranza che domani sarà diverso. Aspettare che lui cambi effettivamente è più comodo che cambiare noi stesse e il nostro modo di vivere.

Assumersi quasi totalmente responsabilità e colpe.

Spesso quelle di noi che vengono da famiglie disturbate avevano genitori irresponsabili, infantili e deboli. Siamo cresciute in fretta e diventate pseudoadulte molto prima di essere pronte a sopportare i pesi che questo ruolo comporta. Ma eravamo anche compiaciute del potere che ci era stato conferito dai nostri familiari e da altri. Ora, da adulte, crediamo che dipenda da noi far funzionare la nostra relazione, e spesso ci uniamo a compagni irresponsabili e colpevolizzanti, che contribuiscono a convincerci che tutto dipenda realmente da noi.

Avere poca stima di se stesse.

Se i nostri genitori non riuscivano a trovarci degne del loro amore e della loro attenzione, come possiamo credere di valere come persone? Ben poche donne che amano troppo sono convinte, nel profondo del loro essere, di avere il diritto di amare e di essere amate semplicemente perché esistono. Invece, crediamo di esserci macchiate di errori e colpe terribili e di dover soffrire molto per espiarli. Viviamo sentendoci perennemente in colpa e con il timore che le nostre mancanze vengano scoperte. Ci diamo continuamente da fare per cercare di dimostrare di essere buone, perché non crediamo di esserlo.

Controllare il proprio uomo e la propria relazione.

Vivendo in una famiglia dove esistono disfunzioni, come alcolismo, violenza o incesto, una bambina si sentirà inevitabilmente terrorizzata dal caos che regna in casa. Le persone dalle quali dipende non la aiutano, perché sono troppo malate per proteggerla. In realtà, questa famiglia è fonte di panico e di dolore più che un luogo dove trovare sicurezza e protezione. Questo tipo di esperienza è talmente opprimente e devastante, che chi ne ha sofferto cerca, per così dire, di cambiare le carte in tavola. Se siamo forti e capaci di aiutare gli altri, proteggiamo noi stesse dal panico che viene dal considerarsi alla mercé di qualcun altro. Abbiamo bisogno di stare con persone che siamo in grado di aiutare, per sentirci sicure e avere il controllo della situazione oltre alla prova e alla sicurezza della nostra funzione.

Essere distaccate dalla realtà.

Quando amiamo troppo viviamo in un mondo di fantasia, dove l'uomo che ci rende tanto infelici e insoddisfatte si trasforma in quello che secondo noi potrebbe diventare, che certo diventerà con il nostro aiuto. Poiché non sappiamo che cosa sia una relazione felice, o ne sappiamo ben poco, e non abbiamo mai avuto accanto una persona cara che soddisfacesse i nostri bisogni di affetto, quel mondo di sogno è quanto di meglio osiamo augurarci di avere.

Se avessimo già un uomo che fosse tutto quanto desideriamo, che bisogno avrebbe di noi? E tutta quella capacità (e coazione) di soccorrere non servirebbe a nulla. La parte più importante della nostra identità sarebbe sprecata. Così, cerchiamo un uomo che non sia quello che vogliamo, e sogniamo che lo diventi per merito nostro.

Essere drogate da uomini e sofferenze emotive.

Stanton Peele, autore di *Love and Addiction*, dice: "Un'esperienza di droga assorbe la coscienza di una persona e, come un analgesico, allevia le sue ansie e le sue sofferenze. Forse non c'è nient'altro che possa attutire altrettanto bene la nostra consapevolezza quanto una relazione sentimentale di un certo tipo. Un rapporto di dedizione totale è caratterizzato dal desiderio della presenza rassicurante di un'altra persona... Il secondo criterio per riconoscerla è il fatto che diminuisce la capacità di rendersi conto di altri problemi che ci affliggono".

Usiamo la nostra ossessione verso gli uomini che amiamo per dimenticare il nostro dolore, il senso di vuoto, paura e rabbia. Ci serviamo delle nostre relazioni sentimentali come una droga, per non provare quello che sentiremmo se pensassimo ancora a noi stesse.

Quanto più il rapporto con il nostro uomo ci fa soffrire, tanto più riesce a stordirci. Una relazione travagliata ha per noi semplicemente la stessa funzione di una droga molto forte.

Sentiamo la mancanza di un uomo su cui concentrarci con la stessa intensità, e abbiamo molti dei sintomi fisici e psichici del drogato in crisi di astinenza: nausea, sudori, brividi, tremori, movimenti inconsulti, pensieri ossessivi, depressione, insonnia, panico e attacchi di ansia. Nella speranza di alleviare questi sintomi, torniamo dal nostro partner o ne cerchiamo disperatamente un altro.

Essere predisposte alla droga di qualunque tipo.

Ciò vale specialmente per le tante donne che amano troppo e sono figlie di alcolisti o di drogati. Tutte le donne che amano troppo si trascinano un sovraccarico di esperienze emotive non risolte, che potrebbe portarle all'abuso di sostanze stupefacenti per sfuggire a se stesse. Ma le figlie di genitori alcolisti o drogati hanno anche una predisposizione genetica a sviluppare questa tendenza.

Forse perché lo zucchero raffinato ha una struttura molecolare quasi identica a quella dell'alcol etilico, tante figlie di alcolizzati sviluppano una dipendenza dallo zucchero e non possono farne a meno. Per loro, lo zucchero non è un cibo ma una droga. Non ha valore nutritivo, è solo un contenitore di calorie. Può alterare gravemente la chimica cerebrale e per molte persone è uno stupefacente.

Dimenticare le responsabilità verso se stesse.

Mentre siamo molto acute nell'intuire i sentimenti di qualcun altro o nel capire di che cosa ha bisogno e che cosa dovrebbe fare, non ci rendiamo conto dei nostri sentimenti personali e siamo incapaci di prendere decisioni sagge su aspetti centrali della nostra vita che ci disturbano. Spesso non sappiamo davvero chi siamo, e cerchiamo di non scoprirlo immergendoci nei problemi altrui.

Con questo, non voglio dire che non ci emozioniamo. Possiamo piangere, gridare, gemere e sospirare. Ma non siamo capaci di

lasciarci guidare dalle nostre emozioni nel fare le scelte necessarie e importanti per la nostra vita.

Essere portate alla depressione.

Una delle mie pazienti, per esempio, che aveva alle spalle una storia di depressioni ed era sposata con un alcolista, diceva che vivere con lui era come avere un incidente d'auto al giorno. I terribili su e giù, le sorprese, le manovre, l'imprevedibilità e l'instabilità del loro rapporto, accumulandosi, rappresentavano per il suo sistema nervoso uno choc quotidiano e costante.

Se avete avuto un incidente d'auto senza essere rimaste ferite in modo grave, forse il giorno dopo avrete provato un particolare senso di euforia. Perché il vostro corpo aveva superato uno choc molto violento e tutto a un tratto aveva messo in circolazione un'insolita quantità di adrenalina. L'adrenalina spiega l'impressione di essere su di giri. Chi ha dei problemi di depressione, inconsciamente cerca delle situazioni stimolanti, e un incidente d'auto (o il matrimonio con un alcolista) vi rende troppo eccitate per sentirvi giù.

Depressione, alcolismo e disordini alimentari sono parenti stretti e sembrano legati anche geneticamente. Quasi tutte le mie pazienti anoressiche, per esempio, avevano entrambi i genitori alcolizzati, e molte delle mie pazienti con problemi di depressione avevano almeno un genitore alcolizzato. Se venite da una famiglia di alcolisti, avete una probabilità doppia di ammalarvi di depressione, per il vostro passato e per la vostra eredità genetica. Paradossalmente, l'eccitazione di un rapporto con qualcuno che abbia lo stesso disturbo può sembrarvi molto affascinante.

Trovare noiosi i "bravi ragazzi".

Troviamo eccitante l'uomo poco equilibrato, l'uomo infido è una sfida irresistibile, l'uomo imprevedibile è romantico, l'immaturo è incantevole, il lunatico è misterioso. L'uomo collerico ha bisogno della nostra comprensione. All'uomo infelice occorre il nostro conforto. L'uomo inadeguato necessita del nostro incoraggiamento e l'uomo freddo del nostro calore. Ma non riusciamo ad attaccarci a un uomo apprezzabile così com'è e, se è gentile e affettuoso con noi, non lo possiamo soffrire. Purtroppo, se non possiamo amare troppo un uomo, di solito non possiamo amarlo affatto.

Nei capitoli seguenti, ogni donna che incontrerete ha, come Jill, una storia da raccontare sull'amare troppo. Le loro storie forse vi aiuteranno a capire meglio e con maggiore chiarezza il vostro tipo di comportamento. Allora sarete capaci anche di usare gli strumenti che vi verranno forniti verso la fine del libro per cambiare il vostro modello abituale in un modo nuovo di realizzarvi, di amare e gioire. Questo è quello che auguro a me e a voi.

Sesso soddisfacente in un rapporto frustrante.

"Oh il mio uomo, quanto l'amo. Lui non lo sa. Tutta la mia vita è disperazione ma non importa. Quando mi prende fra le sue braccia e il mondo è tutto luce..."

My Man.

La giovane donna che sedeva di fronte a me era disperata. Il suo viso grazioso mostrava ancora le tracce gialle e verdi dei colpi terribili che aveva subito quando, un mese prima, la sua auto era stata da lei guidata volontariamente giù dal dirupo di una scogliera.

"Era sul giornale," mi diceva piano, con pena, "c'erano tutti i particolari dell'incidente, con fotografie dell'auto che penzolava laggiù... ma lui non si è mai messo in contatto con me."

La sua voce si era alzata un po' in un guizzo di sana rabbia, prima che lei tornasse a scivolare nella sua desolazione.

Poi Trudi, che davvero era stata molto vicina a morire per amore, cominciò a introdurre quello che per lei era il problema centrale, quello che rendeva inesplicabile e insopportabile l'abbandono da parte del suo amante: "Come mai i nostri rapporti sessuali erano così buoni, ci facevano sentire tanto felici e tanto uniti, se non c'era nient'altro che ci avvicinasse? Perché il sesso funzionava mentre nient'altro andava bene?". Aveva cominciato a piangere, e ora aveva l'aspetto di una bambina molto piccola e molto ferita. "Pensavo che sarei riuscita a farmi amare dandogli tutta me stessa. Gli ho dato tutto, tutto quello che avevo da dare." Si era chinata, tenendosi lo stomaco e sussultando. "Oh, com'è doloroso sapere di aver fatto tutto per niente!"

Trudi rimase a lungo piegata in due, sospirando, persa nel vuoto dove era vissuta la sua illusione d'amore.

Quando fu di nuovo in grado di parlare, continuò, gemendo ancora piano: "Tutto quello che mi stava a cuore era far felice Jim e tenerlo vicino. Non gli chiedevo altro che di passare un po' di tempo con me".

Trudi e sua madre.

Mentre Trudi stava ancora piangendo, mi ricordai quello che mi aveva detto della sua famiglia e le chiesi sommessamente: "Non era questo che anche tua madre desiderava da tuo padre? Soprattutto che passasse un po' di tempo con lei?".

Si raddrizzò immediatamente: "Oh, mio Dio! Ha ragione! Sto parlando proprio come mia madre. La persona cui non desideravo assomigliare assolutamente, quella che andava in giro facendo tentativi di suicidio per ottenere ciò che voleva. Oh, mio Dio!"

continuava a ripetere. Poi mi guardò, il viso bagnato di lacrime, e disse con calma: "Questo è davvero terribile".

Fece una pausa; osservai: "Molto spesso ci accorgiamo di star compiendo le cose che faceva il genitore del nostro stesso sesso, proprio quelle azioni che ci eravamo ripromesse di non ripetere mai. È perché dal loro modo di agire impariamo anche il loro modo di sentire, che cosa significa essere un uomo o essere una donna".

"Ma io non ho cercato di uccidermi per far tornare Jim!" protestava Trudi. "Non riuscivo proprio a sopportare quello che sentivo, era tremendo, mi sembrava di essere una donna indegna, che nessuno vuole." Un'altra pausa. "Forse anche mia madre si sentiva così. Forse questo è il modo in cui si finisce per sentirsi quando si cerca di tener vicino qualcuno che ha altre cose più importanti da fare."

Trudi aveva tentato, era chiaro, e come strumento di seduzione aveva usato il sesso.

In una seduta successiva, quando la sua pena non era più così cocente, ritornò a galla l'argomento del sesso. "Sono sempre stata molto sensibile al sesso," diceva, con un misto di orgoglio e di vergogna, "tanto che al liceo avevo paura di essere ninfomane. Non riuscivo a pensare ad altro che alla prossima occasione in cui io e il mio ragazzo avremmo potuto stare insieme a far l'amore. Cercavo sempre di trovare un posto dove potessimo trovarci da soli. Dicono che sono i ragazzi quelli che hanno sempre voglia di sesso. Io so che lo desideravo più di lui. Almeno, ero io quella che si impegnava di più a cercare le occasioni per poterlo fare."

Trudi aveva sedici anni quando lei e il suo compagno di scuola avevano deciso di mettersi insieme. Lui era un giocatore di football, e doveva allenarsi molto seriamente. Sembrava convinto che troppo sesso con Trudi avrebbe compromesso le sue prestazioni sul campo di gioco. Quando si scusava di non poter fare troppo tardi la sera prima di una partita, lei parava il colpo: combinava un incontro nel pomeriggio, approfittando del suo incarico di baby-sitter, per sedurlo

sul divano della camera di fronte a quella dove dormiva il bambino. Alla fine, però, tutti gli sforzi più ingegnosi di Trudi per trasformare la passione per lo sport in una passione per lei fallirono e il giovanotto, con la complicità di un compagno di squadra, partì per un college lontano.

Dopo un breve periodo di pianti notturni e di rammarico per non essere riuscita a convincerlo a mettere lei al di sopra delle sue ambizioni calcistiche, Trudi era pronta a riprovare.

Il padre di Trudi.

Era l'estate tra la fine del liceo e l'inizio dell'università e Trudi viveva ancora in famiglia, una famiglia che stava per dividersi: dopo aver minacciato per anni di farlo, finalmente la madre di Trudi aveva avviato le pratiche per il divorzio, affidandosi a un avvocato noto per la sua propensione a battersi in modo sleale. Il matrimonio dei suoi genitori era stato molto tempestoso; alla dedizione fanatica al lavoro da parte di suo padre si opponevano gli sforzi fervidi, a volte violenti e persino autodistruttivi, di sua madre per costringerlo a passare più tempo con lei e con le loro due bambine, Trudi e la sorella maggiore, Beth. Lui era raramente a casa, e per periodi talmente brevi che irritavano sua moglie.

Trudi ricordava: "Le sue visite degeneravano sempre in orrendi litigi che non finivano mai, con mamma che gridava e lo accusava di non amare nessuna di noi, e papà che continuava a ripetere di lavorare tanto e tanto a lungo per il nostro bene. Quando si fermava un po' in casa, finivano sempre per accusarsi a vicenda. Di solito lui se ne andava sbattendo la porta e urlando: 'Non c'è da meravigliarsi se non voglio mai tornare a casa!'. Ma poi, se mamma aveva singhiozzato abbastanza, o lo aveva ancora minacciato di chiedere il divorzio, o magari aveva preso un mucchio di pillole ed era finita all'ospedale, lui per un po' di tempo cambiava, veniva a casa presto e si fermava a farci compagnia. Mamma si metteva subito a

preparare pranzi meravigliosi; per compensarlo, credo, di essere ritornato dalla sua famiglia". Aveva aggrottato le sopracciglia. "Dopo tre o quattro giorni, lui era di nuovo in ritardo, arrivava una telefonata. 'Oh, capisco. Oh, davvero,' diceva mamma con voce gelida. Ma ben presto cominciava a gridargli oscenità, e poi buttava giù la cornetta. E noi eravamo lì, Beth e io, tutte ben vestite perché si pensava che papà sarebbe tornato a casa per cena. Avevamo apparecchiato la tavola per benino, con fiori e candele, come mamma voleva che facessimo quando ci si aspettava che lui arrivasse a casa. E c'era mamma, che infuriava in cucina, gridando e sbattendo le pentole e insultando papà con parole orribili. Poi si calmava, diventava di nuovo gelida, e veniva a dirci che avremmo mangiato da sole, senza di lui. Era anche peggio delle urla. Ci serviva e si metteva a sedere, senza guardarci. Beth e io diventavamo molto nervose, con tutto quel silenzio. Non osavamo parlare, e non osavamo non mangiare. Stavamo lì a tavola, cercando di fare del nostro meglio per la mamma, ma in realtà non c'era niente che potessimo fare per lei. Dopo queste cene, di solito la notte mi sentivo male, avevo delle nausee terribili e vomitavo." Trudi scuoteva la testa stoicamente: "Certo non favorivano una buona digestione!".

"E non erano un bell'esempio per imparare ad avere buoni rapporti," aggiunsi; perché era in questa atmosfera che Trudi aveva imparato quel poco che sapeva sul modo di trattare con qualcuno che amava.

"Come ti sentivi quando succedevano queste cose?" le chiesi.

Trudi si fermò un momento a pensare e poi, annuendo a quel che diceva per sottolineare la correttezza della sua risposta, disse: "Mentre accadevano ero spaventata, ma soprattutto mi sentivo sola. Nessuno si preoccupava di me o si domandava che cosa stessi provando o facendo. Mia sorella era così schiva e riservata che tra noi non parlavamo quasi mai. Quando non stava prendendo lezioni di musica si nascondeva in camera sua. Suonava il flauto soprattutto, credo, per evitare le discussioni e per trovare una scusa

per estraniarsi da tutti. Anch'io avevo imparato a non dar fastidio. Stavo zitta e facevo finta di non accorgermi di quello che succedeva tra i miei genitori; e, infatti, tenevo dentro di me tutto quello che pensavo. Cercavo di andare bene a scuola. Sembrava che questa fosse l'unica cosa che interessava a mio padre, per quanto mi riguardava. 'Fammi vedere la pagella,' diceva, e poi ne parlavamo un po' insieme. Lui apprezzava tutti i buoni risultati, e così cercavo di far bene per amor suo".

Un'enorme tristezza.

Trudi, grattandosi la fronte, continuò pensierosa: "C'era anche un altro sentimento. Tristezza. Mi sentivo sempre triste, ma non l'ho mai detto a nessuno. Se qualcuno mi chiedeva 'Come ti senti?', rispondevo che stavo bene, benissimo. Anche se fossi riuscita a dire che ero triste, non avrei mai potuto spiegare il perché. Come potevo giustificare questo mio sentimento? Non stavo soffrendo. Non mi mancava niente di importante. Voglio dire, non abbiamo mai saltato un pasto, in ogni occasione avevamo tutto quello che ci serviva". Trudi non era ancora in grado di cogliere pienamente la profondità della sua solitudine in quella famiglia. Aveva sofferto di carenze affettive e scarsità di attenzione perché suo padre era praticamente inaccessibile e sua madre non faceva che consumarsi di rabbia e frustrazione pensando a lui. Dal punto di vista affettivo, Trudi e sua sorella morivano di fame.

In una situazione ideale, crescendo, Trudi sarebbe stata in grado di imparare a esprimere i suoi sentimenti con i genitori, in cambio del loro amore e delle loro cure, ma i suoi genitori erano incapaci di accogliere la sua offerta di affetto: erano troppo impegnati nel loro contrasto di volontà. Così, appena cresciuta, si era rivolta altrove per donare se stessa e il suo amore (in forma di sesso). Ma si offriva a destinatari altrettanto riluttanti e non disponibili. Che altro, dopo tutto, sapeva fare? Nient'altro le sarebbe parso "giusto" o si sarebbe

accordato con la mancanza di amore e di attenzione che ormai si era abituata ad accettare.

Nel frattempo, il conflitto tra i genitori si era riaperto nel nuovo campo di battaglia del tribunale dei divorzi. Nel bel mezzo dei loro fuochi d'artificio, la sorella di Trudi era fuggita con il suo maestro di musica. I genitori fecero a malapena una pausa nella loro battaglia, solo per registrare il fatto che la figlia maggiore aveva lasciato lo stato con un uomo che aveva il doppio della sua età e riusciva a stento a mantenere se stesso. Anche Trudi stava cercando l'amore, accettando freneticamente appuntamenti e andando a letto con quasi tutti quelli che incontrava. In fondo al cuore pensava che i problemi della famiglia erano colpa della madre, che aveva spinto il padre ad andarsene con i suoi rimproveri e le sue minacce. Trudi aveva giurato che non sarebbe mai stata il tipo di donna rabbiosa ed esigente che vedeva nella madre. Lei, invece, avrebbe conquistato il suo uomo con l'amore, la comprensione e il dono totale di se stessa. Aveva già provato una volta, con il giocatore di football, a essere tanto devotamente amorosa e generosa da diventare irresistibile, ma non c'era riuscita. Aveva concluso non che il suo approccio fosse sbagliato, o che l'oggetto del suo amore valesse ben poco, ma che lei non aveva dato abbastanza. Così continuò a provare, a dare, ma nessuno dei suoi giovani amanti restava a lungo con lei.

L'incontro con Jim.

All'inizio del semestre autunnale Trudi aveva conosciuto un uomo sposato a uno dei corsi che frequentava. Era un poliziotto che studiava Legge per ottenere l'idoneità a una promozione. Aveva trent'anni, due bambini e una moglie incinta. Avevano bevuto un caffè insieme e lui aveva raccontato a Trudi di essersi sposato molto giovane e di aver trovato ben poca felicità nel matrimonio. Con fare paterno la metteva in guardia, raccomandandole di non cadere nella stessa trappola domestica di sposarsi presto e poi sentirsi vincolata a delle responsabilità. Trudi si sentiva lusingata che lui le avesse

confidato qualcosa di tanto intimo come la sua delusione matrimoniale. Sembrava un uomo gentile e vulnerabile, un po' solo e incompreso. Jim le aveva detto quanto gli aveva fatto bene parlare con lei e che in realtà non era mai riuscito a confidarsi così con nessuno, in passato; le chiese se potevano vedersi ancora. Trudi aveva acconsentito subito; anche se quel giorno la loro conversazione era stata a senso unico, con Jim che parlava e lei che si limitava ad ascoltare, era sempre un modo di comunicare molto più intenso di quanto Trudi avesse mai sperimentato nella sua famiglia. La loro chiacchierata le aveva dato un assaggio di quello che lei desiderava tanto intensamente. Due giorni dopo si erano ritrovati, avevano fatto una passeggiata sulle colline e, alla fine del loro vagabondare, lui l'aveva baciata. A distanza di una settimana, sui cinque pomeriggi che Trudi avrebbe dovuto passare a scuola, tre erano riservati ai loro incontri nell'appartamento di un poliziotto in trasferta, e la sua vita ruotava intorno al tempo che riuscivano a rubare per stare insieme. Trudi si rifiutava di vedere quanto le costava il suo rapporto con Jim. Non seguiva le lezioni e aveva cominciato, per la prima volta in vita sua, ad avere cattivi risultati scolastici. Mentiva agli amici per non dire cosa faceva, e poi li evitava del tutto per non dover continuare a mentire. Aveva troncato quasi tutti i suoi rapporti sociali, preoccupandosi solo di stare con Jim quando lui poteva, e di pensare a lui quando non poteva. Voleva essere disponibile per lui nel caso che avesse trovato un'ora libera da passare insieme.

L'ossessione della felicità di lui.

In cambio, Jim le offriva una gran quantità di attenzioni e di complimenti quando erano insieme. Riusciva a dirle esattamente quello che lei desiderava sentirsi dire: quanto era meravigliosa, specialissima, adorabile, quanto lo faceva felice, più felice di quanto non fosse mai stato. Le sue parole la incitavano a cercare di stupirlo e deliziarlo sempre di più. Cominciò a comprare della bellissima

biancheria da indossare solo per lui, poi profumi e oli aromatici, che lui le disse di non usare perché sua moglie avrebbe potuto notarne le tracce e domandarsi che cosa stava succedendo. Lei, impavida, si era messa a leggere dei libri sull'arte di amare e aveva cercato di attuare con lui tutto quello che aveva imparato. Deliziarlo la mandava in estasi. Per lei non c'era miglior afrodisiaco della propria capacità di eccitare quell'uomo. Rispondeva con entusiasmo all'attrazione che lui provava per lei. Più della propria sessualità, stava esprimendo la sua felicità di essere convalidata come persona dalle risposte sessuali del partner. Poiché in realtà si sentiva in armonia più con la sessualità di Jim che con la propria, più lui reagiva positivamente più veniva gratificata. Interpretava il tempo che lui rubava alla sua altra vita per stare con lei come la conferma del proprio valore, che desiderava tanto ardentemente. Quando non era con lui, pensava a nuovi modi per incantarlo. Alla fine i suoi amici cessarono di interessarsi a lei e la sua vita si ridusse a un'unica ossessione: far felice Jim più di quanto non fosse mai stato. Sentiva un brivido di vittoria in ogni loro incontro, una vittoria contro le disillusioni di Jim e la sua incapacità di amare e di godere. L'idea di poterlo fare felice la rendeva felice. Finalmente il suo amore stava dimostrando il suo potere e la sua magia. Era quello che aveva sempre desiderato. Non era come sua madre, che con le sue pretese aveva spinto il suo uomo alla fuga: lei era riuscita a costruire un legame fondato interamente sull'amore e sull'altruismo. Era orgogliosa di non avergli chiesto mai nulla.

"Ero molto sola, quando non stavamo insieme, ed era così quasi sempre. Ci vedevamo solo per un paio d'ore tre volte alla settimana e, tra l'una e l'altra, non si metteva mai in contatto con me. Veniva a lezione il lunedì, il mercoledì e il venerdì; dopo stavamo insieme e trascorrevamo quasi tutto il tempo a fare l'amore. Quando finalmente eravamo soli ci precipitavamo subito l'uno nelle braccia dell'altra. Era così intenso, così eccitante, che a volte era quasi impossibile credere che il sesso potesse essere così sensazionale anche per un'altra coppia qualsiasi. Nessuno al mondo era come noi. E poi, naturalmente, dovevamo lasciarci. Tutte le altre ore della settimana

che passavo senza di lui per me erano vuote. Impiegavo la maggior parte del tempo a prepararmi ai nostri incontri. Mi lavavo i capelli con uno shampoo speciale, mi facevo le unghie e andavo avanti senza nessuna preoccupazione, pensando a lui. Non volevo preoccuparmi troppo di sua moglie e della sua famiglia. Credevo che si fosse lasciato intrappolare in un matrimonio quando non era ancora abbastanza adulto da sapere quello che voleva in realtà, e il fatto che non avesse intenzione di sfuggire alle proprie responsabilità e di lasciare la sua famiglia, me lo rendeva ancora più caro." "...e mi faceva sentire ancora più a mio agio con lui," avrebbe potuto aggiungere Trudi. Era incapace di sostenere una relazione intima più impegnativa, così il fatto che Jim fosse sposato e avesse una famiglia era in effetti un paraurti provvidenziale, come la riluttanza a stare con lei del giocatore di calcio. Ci sentiamo a nostro agio solo in un tipo di rapporto che ci sia già familiare, e Jim portava nella loro relazione il distacco, l'assenza e la mancanza di interesse che Trudi aveva già conosciuto nell'atteggiamento dei suoi genitori verso di lei.

Il distacco di Jim.

Il secondo semestre era quasi terminato, stava arrivando l'estate, e Trudi chiese a Jim che cosa sarebbe stato di loro quando i corsi fossero finiti e loro non avrebbero più avuto quella scusa tanto comoda per incontrarsi. Lui aveva assunto un'aria seccata e aveva risposto incerto: "Vedrò, cercherò di trovare il modo". Il suo scarso entusiasmo era bastato a bloccarla. Tutto quello che li legava era la felicità che lei sapeva donargli. Se non era felice, tutto avrebbe potuto finire. Lei non poteva dargli delle seccature.

La scuola terminò, e Jim non aveva trovato alcuna soluzione. "Ti telefonerò," aveva detto. E lei aspettava. Il padre di una sua amica le aveva offerto un lavoro nel suo albergo di villeggiatura per l'estate. Anche parecchi dei suoi amici lavoravano lì, e insistevano perché andasse pure lei. Sarebbe stato divertente, le promettevano, lavorare sul lago tutta l'estate. Lei rifiutò l'offerta, per paura di

perdere la telefonata di Jim. Sebbene per tre settimane fosse uscita ben raramente di casa, la telefonata non arrivò mai.

A metà luglio, in un pomeriggio di caldo opprimente, Trudi era in città a far compere, sbadata. Uscendo da un negozio con l'aria condizionata, abbagliata dalla luce del sole, vide Jim abbronzato, sorridente, la mano nella mano con una donna che non poteva essere che sua moglie. Con loro c'erano due bambini, un maschietto e una femminuccia e, appeso al collo di Jim, un neonato vestito di azzurro. Gli occhi di Trudi cercarono quelli di Jim. Lui le aveva dato appena un'occhiata e subito aveva distolto lo sguardo, oltrepassandola con la sua famiglia, sua moglie, la sua vita.

Desiderio di morire.

In qualche modo lei raggiunse la sua auto, anche se il dolore che aveva in petto quasi le impediva di respirare. Rimase lì seduta, nel parcheggio bollente, singhiozzando e bocchegggiando per la mancanza d'aria, fin quando il sole era ormai tramontato da un pezzo. Poi lentamente, debolissima, guidò fino alle colline, quelle colline dove lei e Jim erano andati a passeggiare e dove si erano baciati per la prima volta. Continuò a guidare fino a un punto dove la strada girava da una parte e dall'altra c'era un burrone e, invece di svoltare, tirò dritto.

Che fosse sopravvissuta, più o meno illesa, all'incidente era un miracolo. Per lei era stato anche un grosso disappunto. Mentre giaceva nel suo letto d'ospedale, aveva giurato di provarci ancora, appena l'avessero lasciata uscire. Prima fu trasferita al reparto psichiatrico, dove le diedero dei tranquillanti, e infine aveva dovuto sostenere il colloquio obbligatorio con lo psichiatra. I suoi genitori erano andati a trovarla a turno, organizzando con cura le loro visite in modo da non incontrarsi. Le apparizioni di suo padre si risolvevano in severe ramanzine sulle tante ragioni per cui avrebbe dovuto apprezzare la vita, mentre Trudi in silenzio contava quante

volte lui aveva sbirciato l'orologio. Di solito concludeva dicendo, senza convinzione: "Carissima, sai che tua madre e io ti amiamo entrambi. Promettimi di non farlo più". Trudi prometteva obbediente, con un sorriso forzato, con tutta la sua solitudine e la malinconia di dover mentire a suo padre su una questione tanto importante. Dopo le visite di lui, arrivava la madre che, continuando ad andare su e giù per la stanza, chiedeva con insistenza: "Perché l'hai fatto? Come hai potuto farci una cosa simile? Perché non mi hai detto che qualcosa andava male? Che cos'hai, qual è il problema? Sei sconvolta perché io e tuo padre ci separiamo?". Poi si sedeva e le faceva un resoconto dettagliato su come stava procedendo la causa di divorzio che, secondo lei, avrebbe dovuto essere rassicurante. Di solito, la notte dopo queste visite, Trudi aveva il mal di stomaco.

Trudi e io.

Durante la sua ultima notte in ospedale, un'infermiera si era seduta tranquilla accanto a lei e, con grande dolcezza e comprensione, le aveva fatto qualche domanda. Tutta la storia era venuta fuori a fiotti dalle sue labbra. Alla fine, l'infermiera le disse: "So che stai pensando di riprovarci ancora. Perché non dovresti? Le cose stanno esattamente come una settimana fa, non è cambiato nulla. Ma prima di farlo, vorrei che tu vedessi qualcuno". L'infermiera, che era stata una mia paziente, le aveva parlato di me.

Così, Trudi e io abbiamo cominciato a lavorare insieme: il nostro obiettivo era guarirla dal bisogno di dare più amore di quanto ne ricevesse, di continuare a estrarre amore dal buco vuoto che c'era dentro di lei.

Gli altri uomini di Trudi.

Nei due anni successivi ci furono altri uomini nella sua vita, e lei si rese conto dell'uso che faceva del sesso nelle sue relazioni. Uno era

professore all'università che lei ora stava frequentando. Era un "drogato da lavoro" del calibro di suo padre, e dapprima Trudi si era gettata in uno sforzo intenso per distoglierlo dal suo lavoro e attirarlo fra le sue braccia amorose. Ma, questa volta, si era dolorosamente resa conto di quanto la facesse soffrire la vanità dei suoi tentativi di costringerlo a cambiare e, dopo cinque mesi, lo lasciò. In principio, la sfida era stata stimolante e, ogni volta che riusciva a "conquistare" la sua attenzione per una sera, si era sentita convalidata; ma Trudi aveva la sensazione di essere sempre più dipendente da lui sul piano dei sentimenti, mentre lui in cambio dava sempre meno. Durante una seduta mi aveva detto: "Ieri sera ero con David e piangendo gli dicevo quanto fosse importante per me. Lui aveva cominciato a darmi la solita risposta, e cioè che dovevo capire che lui aveva i suoi importanti impegni di lavoro che gli stavano a cuore; bene, ho smesso semplicemente di ascoltarlo. Avevo già sentito tutto questo. All'improvviso mi ricordai con grande chiarezza di aver già recitato questa scena, con il mio boy-friend calciatore. Mi stavo gettando su David proprio come avevo fatto con lui".

E, con un sorriso triste: "Non ha idea di quello che avrei fatto pur di attirare l'attenzione degli uomini. Mi sarei spogliata per strada, sussurrando proposte e adoperando tutti i trucchi per sedurli. Ancora adesso sto cercando di attirare l'attenzione di qualcuno che in realtà non prova nessun interesse per me. Credo che fare l'amore con David mi dia un brivido di trionfo perché vuol dire che sono stata capace di eccitarlo abbastanza da distoglierlo da quello che in realtà avrebbe preferito fare. Odio doverlo ammettere, ma per me è sempre stata una grossa soddisfazione riuscire a costringere David, o Jim o chiunque altro a farmi la corte. Forse perché in qualsiasi relazione mi sentivo a disagio e poco fiduciosa, il sesso era un gran sollievo: per qualche minuto sembrava che riuscisse a dissolvere tutte le barriere e a unirci. E avevo desiderato tanto di sentirmi unita a qualcuno! Ma non voglio continuare a offrirmi a David con tanta insistenza, è troppo degradante".

In ogni modo, David non era ancora l'ultimo degli uomini impossibili di Trudi. Poi fu la volta di un giovane agente di cambio, appassionato di atletica. Lei aveva preso a competere con questa sua passione, mettendocela tutta per riuscire a sedurlo e a distoglierlo dal suo rigoroso programma di allenamento con l'offerta reiterata del suo corpo voglioso. Per lo più, quando finalmente facevano l'amore, lui era troppo stanco o troppo indifferente per raggiungere l'erezione o per mantenerla.

Una svolta nella terapia.

Un giorno, nel mio studio, mi stava descrivendo uno dei loro ultimi tentativi falliti di fare l'amore e, all'improvviso, si mise a ridere. "A pensarci bene, è assurdo! Nessuno si è mai impegnato più di me per fare l'amore con qualcuno che avrebbe preferito non farlo." Un'altra risata, poi finalmente, con fermezza: "Ho deciso di smetterla. Cesserò di guardarmi in giro. Sembra che io sia sempre affascinata da uomini che non hanno niente da offrirmi, e che non desiderano neppure quello che io ho da offrire loro".

Questa, per Trudi, era una svolta importante. Attraverso la terapia aveva cominciato a imparare ad amare se stessa, e ora riusciva a valutare una relazione per quello che era, invece di concludere di non essere simpatica e di dover cercare di rendersi più amabile. La sua pulsione a usare la propria sessualità per stabilire una relazione con un partner riluttante o impossibile si era allentata, per poi cessare del tutto e, due anni dopo, quando aveva smesso la terapia, accettava inviti da diversi uomini, senza andare a letto con nessuno di loro.

"È così diverso uscire con qualcuno e cercare di capire se mi piace, se sto bene con lui, se mi sembra una brava persona. Prima non avevo mai pensato a tutto questo. Ero sempre troppo impegnata a cercare di piacere a chiunque stesse con me, a preoccuparmi che fosse a proprio agio e che pensasse bene di me. Dopo un

appuntamento non mi domandavo mai se desideravo rivedere quella persona. Ero troppo occupata a domandarmi se piacevo abbastanza a lui perché mi ritelefonasse per un altro appuntamento. Mi sono lasciata tutto questo alle spalle."

Quando Trudi aveva deciso di smettere la terapia, non aveva ancora superato tutte le sue difficoltà. Riusciva abbastanza facilmente a riconoscere una relazione impossibile, e, anche se brillava un barlume di attrazione tra lei e un corteggiatore riluttante, si spegneva appena valutava con freddezza l'uomo, la situazione e le possibilità. Non si esponeva più alla sofferenza e al ripudio.

Verso un rapporto di vero amore.

Voleva qualcuno che fosse per lei un vero partner, o nessuno. Non accettava più vie di mezzo. Ma rimaneva il fatto che Trudi non sapeva che cosa fosse il contrario di sofferenza e ripudio, non aveva mai provato a vivere con la sicurezza di essere amata. Non aveva mai conosciuto l'intimità profonda che nasce da quel tipo di relazione che ora andava cercando. Anche se desiderava tanto un partner che le fosse davvero vicino, non aveva mai vissuto in un clima di autentica intimità. Che fosse sempre stata attratta da uomini che la respingevano non era un caso: la sua capacità di reggere un rapporto di fiducia totale era scarsa. Quando era piccola, nella sua famiglia non c'era mai stata intimità, solo litigi e trattati di pace, e ogni trattato era la fonte di altri litigi. C'erano sofferenza e tensione, con qualche momento di sollievo ogni tanto, ma mai vera partecipazione, intimità o amore. Come reazione alle manovre di sua madre, Trudi aveva concepito una sua regola per amare: dare se stessa senza chiedere nulla in cambio. Quando la terapia l'aveva aiutata a uscire dalla trappola dell'autosacrificio, aveva capito che cosa non fare, il che era un grande progresso, ma era solo a metà strada.

Ora Trudi doveva imparare semplicemente a stare in compagnia di uomini che potesse stimare, anche se li trovava un po' noiosi. Le donne che amano troppo provano spesso questa sensazione di noia quando si trovano con un uomo "a posto": non suonano campane, non esplodono razzi, non cadono stelle dal cielo. In mancanza di eccitazione si sentono inutili, irritabili e goffe, uno stato generale di malessere che si nasconde dietro l'etichetta della noia. Trudi non sapeva come comportarsi in compagnia di un uomo gentile, pieno di considerazione e di autentico interesse per lei; come tutte le donne che amano troppo, era capace di avere dei rapporti con un uomo solo se c'era di mezzo una sfida, non per godere semplicemente della sua compagnia. Se non aveva bisogno di manovrare e manipolare le cose per tenere insieme la relazione, trovava difficile mettersi in rapporto con un uomo, sentendosi tranquilla e a proprio agio. Poiché era abituata alla tensione perenne, alle lotte, con vittorie e sconfitte, uno scambio di affetto che mancava di queste componenti tanto forti sembrava troppo monotono per essere importante, e anche fuori posto. Paradossalmente, si sentiva più a disagio con dei tipi equilibrati, fidati, allegri e fedeli di quanto non le era mai capitato con uomini irresponsabili, non affettuosi, non disponibili e non interessati.

Una donna che ama troppo è abituata alle caratteristiche e ai comportamenti negativi, e si troverà più a suo agio con questi che con il loro contrario, a meno che non si impegni a fondo nel cambiare se stessa. Se Trudi non fosse riuscita a imparare ad avere un rapporto soddisfacente con un uomo che considerasse il suo bene altrettanto importante del proprio, non avrebbe avuto alcuna speranza di trovare una relazione soddisfacente.

Sono anche i vostri comportamenti?

Una donna che ama troppo, prima di guarire, per lo più rivela le caratteristiche seguenti nei suoi rapporti con gli uomini, sia dal punto di vista sentimentale sia da quello sessuale.

- Si domanda: "Quanto mi ama (o ha bisogno di me)?" e non: "Quanto interesse provo per lui in realtà?".
- Quasi tutti gli scambi e i rapporti sessuali con lui sono motivati da uno scopo solo: "Come posso ottenere che mi ami di più (o che abbia più bisogno di me)?".
- La sua propensione a concedersi senza riserve ad amplessi con uomini che percepisce come bisognosi può dar luogo a un comportamento che lei stessa definirebbe promiscuo, ma lo fa principalmente per gratificare l'altro, non per il proprio piacere.
- Usa il sesso come strumento per manipolare o cambiare il suo partner.
- Spesso trova molto eccitanti le lotte gioiose per manipolarsi reciprocamente. Si comporta in modo seduttivo per ottenere quello che vuole, si sente felice se il trucco funziona e triste se non funziona. Non riuscire a ottenere quello che vuole di solito la spinge a riprovare con ancor maggiore impegno.
- Confonde ansia, paura e dolore con amore ed eccitazione sessuale; chiama amore la sensazione di avere un nodo allo stomaco.
- Trova eccitante la propria eccitazione. Non è capace di sentirsi bene con se stessa; in realtà, i suoi stessi sentimenti per lei sono un pericolo.
- Senza la sfida di una relazione difficile e non appagante, diventa irrequieta. Non prova attrazione sessuale per un uomo con cui non debba lottare. Lo definisce "noioso".
- Spesso si mette con un uomo che ha meno esperienza sessuale di lei, perché così sente di avere il controllo della situazione.
- Desidera ardentemente l'intimità fisica ma, poiché ha paura di essere immersa in un'intimità totale e/o di essere sopraffatta dai

propri bisogni affettivi, si sente a suo agio solo con la distanza emotiva creata e mantenuta da una relazione stressante. Quando un uomo, oltre all'attrazione sessuale, prova per lei amore e affetto, si spaventa. O fugge o lo fa fuggire.

L'incontenibile desiderio di renderlo felice.

La domanda cruciale posta da Trudi quando era venuta da me la prima volta ("Come mai i nostri rapporti sessuali erano così buoni, ci facevano sentire tanto felici e tanto uniti, se non c'era nient'altro che ci avvicinasse? Perché il sesso funzionava mentre nient'altro andava bene?") merita di essere esaminata a fondo, perché le donne che amano troppo affrontano spesso il dilemma di un accordo sessuale perfetto in una relazione infelice e senza speranza. Ci avevano insegnato che sesso "buono" significa "vero" amore, e che viceversa il sesso non potrebbe essere davvero soddisfacente e gratificante se la relazione nel suo insieme non lo fosse. Niente potrebbe essere più lontano dal vero per le donne che amano troppo. Per via delle dinamiche che operano a ogni livello nelle nostre interazioni con gli uomini, incluse quelle sessuali, una relazione cattiva, proprio in quanto tale, può contribuire a rendere il sesso eccitante, appassionante e irresistibile.

Forse amici e familiari ci hanno messo alle strette, costringendoci a spiegare come mai un tipo non particolarmente bello, e neppure molto simpatico, può suscitare in noi un brivido d'amore e un desiderio impaziente, di un'intensità che non potrebbe mai essere paragonata a quello che sentiamo per uomini migliori, più presentabili e anche più belli. È difficile esprimere a parole quanto ci affascina il sogno di portare alla luce tutte le qualità positive (amore, affetto, premure, integrità e nobiltà) che, secondo noi, stanno giacendo addormentate nell'amante, in attesa di fiorire al sole del nostro amore. Le donne che amano troppo spesso si convincono che il loro uomo del momento non era mai stato realmente amato da nessuno in passato, né dai genitori, né dalla moglie, né dalle amanti

precedenti. Vediamo in lui un uomo che ha sofferto, e subito ci assumiamo il compito di compensarlo per tutto quello che gli è mancato prima di incontrarci. In un certo senso, è una versione sessuale a ruoli invertiti della favola della Bella Addormentata che, per un incantesimo, dormiva, in attesa della liberazione che sarebbe arrivata con il suo primo vero bacio d'amore. Vogliamo essere quella che rompe l'incantesimo, per liberare quest'uomo da quello che secondo noi lo imprigiona. Prendiamo la sua mancanza di affettuosità, la sua collera o depressione o crudeltà o indifferenza o violenza o disonestà o tossico-dipendenza, come prove evidenti che lui non è mai stato amato abbastanza.

Mettiamo in gara il nostro amore contro i suoi difetti, le sue debolezze, persino la sua patologia. Siamo decise a salvarlo con la potenza del nostro amore.

Sesso come terapia.

Consideriamo il sesso una delle vie più importanti per arrivare a guarirlo con il nostro amore. Ogni incontro sessuale implica il nostro sforzo di cambiarlo. Con ogni bacio e ogni carezza cerchiamo di comunicargli quanto lui sia speciale e meraviglioso, quanto sia ammirato e teneramente amato. Siamo sicure che, una volta convinto del nostro amore, si trasformerà nel suo vero se stesso, risvegliandosi per incarnare tutto ciò che desideriamo e abbiamo bisogno che lui sia.

In fondo, il sesso in queste circostanze è buono perché abbiamo bisogno che lo sia; mettiamo una gran quantità di energia nell'impegno di renderlo gratificante, meraviglioso. Qualsiasi risposta provochiamo ci incoraggia a insistere, a essere ancor più tenere e amorose, a essere sempre più convincenti. E intervengono anche altri fattori. Per esempio, anche se può sembrare molto improbabile che il sesso sia davvero soddisfacente in una relazione infelice, è importante ricordare che un climax sessuale scarica la tensione sia

fisica sia emotiva. Mentre certe donne forse evitano di avere rapporti sessuali con il partner quando tra loro ci sono conflitto e tensione, altre donne, in simili circostanze, trovano che il sesso sia un mezzo molto efficace per allentare in gran parte quella tensione, almeno temporaneamente. Per una donna che ha una relazione infelice o un partner male assortito, l'atto sessuale può essere l'unico aspetto gratificante del loro rapporto, e l'unico modo di sentirsi vicina a lui.

In realtà, per lei il grado di soddisfazione sessuale può essere in rapporto diretto con il grado di sconforto che prova con il suo partner. Non è difficile capire perché. Molte coppie, indipendentemente dal fatto che la loro relazione sia più o meno felice, hanno dei rapporti sessuali particolarmente appaganti dopo un litigio. In questo caso due fattori contribuiscono a rendere particolarmente intenso ed entusiasmante il piacere di fare l'amore uno e quel sollievo dalla tensione che abbiamo già menzionato; l'altro è l'impegno straordinario, che sentono entrambi dopo un litigio, di fare in modo che il sesso "funzioni", per cementare l'unità della coppia, che è stata minacciata da quella lite. Il fatto che in tali circostanze la coppia abbia un'esperienza sessuale particolarmente piacevole e soddisfacente sembra convalidare la relazione nel suo insieme. "Guarda quanto ci sentiamo uniti, quanto possiamo amarci a vicenda, come possiamo farci felici l'un l'altra. Ci apparteniamo davvero totalmente" sono forse i sentimenti che emergono nei loro cuori.

Il legame del piacere.

L'atto sessuale, quando è molto gratificante fisicamente, ha il potere di creare legami molto profondi fra due persone. Specialmente per noi donne che amiamo troppo, l'intensità del nostro conflitto con un uomo può contribuire all'intensità dei nostri rapporti sessuali con lui, e così rafforzare il legame. Ed è vero anche il contrario. Quando abbiamo una relazione con un uomo che non è tanto provocante, anche la dimensione sessuale può mancare di fuoco e di passione.

Poiché non siamo in uno stato di quasi perenne eccitazione, e poiché il sesso non viene usato per dimostrare qualcosa, forse una relazione più facile e tranquilla ci sembrerà un po' insipida. In confronto al carattere tempestoso dei nostri rapporti precedenti, questa specie di esperienza più sbiadita ci sembrerà proprio una dimostrazione che solo tensione, contrasti, mal di cuore e drammi rappresentano il "vero amore".

Il vero amore fra eros e agape.

Il che ci obbliga ad analizzare che cosa sia il vero amore. Anche se sembra molto difficile definire l'amore, secondo me questo accade perché la nostra cultura cerca di unire in una sola definizione due aspetti dell'amore del tutto opposti e che evidentemente si escludono a vicenda. Così, più parliamo dell'amore più ci contraddiciamo da sole e, quando scopriamo che un aspetto dell'amore è in conflitto con un altro, cediamo alla confusione e alla frustrazione e concludiamo che l'amore è troppo personale, troppo misterioso ed enigmatico per costringerlo in una definizione precisa.

Gli antichi greci erano più acuti. Usavano due parole distinte, eros e agape, per distinguere tra due sentimenti profondamente diversi che noi confondiamo chiamandoli entrambi "amore". Eros, naturalmente, è l'amore-passione, mentre agape indica la relazione stabile e impegnata, libera dalla passione, che esiste tra due individui che si vogliono molto bene e si preoccupano del bene reciproco.

Il contrasto fra eros e agape ci permette di comprendere il nostro dilemma quando cerchiamo entrambe queste due specie di amore contemporaneamente, in un'unica relazione con una sola persona. Ci aiuta anche a capire come mai eros e agape abbiano ciascuno i propri difensori, quelli che proclamano che solo l'uno o solo l'altro è l'unico vero, autentico amore, perché in realtà ciascuno ha la sua bellezza, la sua verità, il suo valore del tutto particolari. E a ogni tipo di amore manca qualcosa di prezioso, che solo l'altro può offrire.

Vediamo come i partigiani dell'uno e dell'altro descrivono i due modi di amare.

Amore secondo eros.

Vero amore è una brama disperata dell'amato che divora tutto, ed è percepita come qualcosa di arcano, misterioso ed elusivo. La profondità dell'amore si misura dall'intensità dell'ossessione per l'amato. C'è poco tempo o disponibilità per altri interessi o propositi, perché tutta l'energia è concentrata nel ricordo degli incontri passati e sui progetti di incontri futuri. Spesso si devono superare molti ostacoli e così, nel vero amore, c'è un elemento di sofferenza. Un altro indizio di amore profondo è la propensione a sopportare sofferenze e privazioni pur di salvare la relazione. Accompagnano il vero amore sentimenti di eccitazione, estasi, dramma, ansia, tensione, mistero e struggimento.

Amore secondo agape.

Il vero amore è un'associazione che impegna profondamente due persone che si vogliono bene, hanno in comune molti valori fondamentali, interessi e fini, e tollerano di buon grado le differenze individuali. La profondità dell'amore si misura dalla fiducia e dal rispetto che sentono l'uno per l'altra. La relazione consente a ciascuno dei due di esprimere più pienamente se stesso, di essere più creativo e di avere una vita più ricca e feconda. C'è molta gioia nelle esperienze condivise, passate e presenti, e nell'anticipazione di quelle future. Ciascuno considera l'altro/a come il suo amico più caro e più amato. Ulteriore indice di amore profondo è la volontà di essere sinceri con se stessi per favorire lo sviluppo della relazione e un'intimità sempre più autentica e profonda. Accompagnano il vero amore sentimenti di serenità, sicurezza, devozione, comprensione, lealtà, mutuo sostegno e conforto.

Eros per le donne che amano troppo.

Amore appassionato, eros, è ciò che di solito la donna che ama troppo prova per l'uomo impossibile. In realtà, è proprio il fatto che sia impossibile a suscitare tanta passione. Perché esista la passione, è necessario che ci siano una lotta continua, ostacoli da superare, una smania di avere più di quanto è possibile. Passione, alla lettera, significa sofferenza, e spesso accade che più è grande la sofferenza più profonda è la passione. La serena dolcezza di una relazione fondata su fedeltà e sicurezza non regge il confronto con l'intensa eccitazione di una storia d'amore appassionata; così, se accadesse di ricevere finalmente dall'oggetto della passione quello che si desidera con tanto ardore, la sofferenza cesserebbe e la passione svanirebbe. Allora, forse, la donna dovrebbe dire a se stessa che il suo amore non c'è più, perché le manca il gusto dolcesamaro della sofferenza.

Una pericolosa confusione.

La società in cui viviamo e i mass media onnipresenti, che assediano e saturano la nostra coscienza, confondono continuamente le due specie di amore. Ci si promette in mille modi che una relazione appassionata (eros) ci darà appagamento e gioia (agape). Infatti, è sottinteso che, se la passione è abbastanza intensa, ne nascerà un legame duraturo. Tutte le relazioni fondate su una sfrenata passione iniziale e in seguito fallite possono testimoniare che questa premessa è falsa. Frustrazione, sofferenza e desiderio ardente non favoriscono il nascere di una relazione stabile, duratura e appagante, anche se sono i fattori essenziali di una relazione appassionata.

Perché in una coppia il reciproco incanto erotico iniziale possa trasformarsi in fiducia, affetto e devozione capaci di durare nel

tempo, è necessario che ci siano interessi, valori e fini condivisi e l'attitudine a reggere un'intimità completa e profonda. Invece, di solito accade questo: in una relazione appassionata, per quanto possa essere ricca di eccitamento, sofferenza e frustrazione per il nuovo amore, c'è la sensazione che manchi qualcosa di molto importante. Si sente la mancanza di un impegno reciproco che possa stabilizzare questa esperienza emotiva piuttosto caotica e darle fiducia e sicurezza. Ma se gli ostacoli che impediscono ai due partner di stare insieme fossero superati e potesse nascere tra loro un impegno reciproco genuino, i due forse finirebbero per guardarsi l'un l'altra domandandosi che fine ha fatto la passione. Si sentono sicuri e riscaldati e pieni di affetto reciproco, ma anche un po' delusi, quasi truffati, perché il fuoco del desiderio si è spento.

Il prezzo che paghiamo per la passione è l'angoscia; e la sofferenza e il timore autentico che alimentano l'amore appassionato possono anche distruggerlo. Il prezzo che paghiamo per una relazione stabile e tranquilla è la noia, e il senso di sicurezza che cementa questo rapporto può anche renderlo freddo e senza vita.

Perché in una relazione ormai stabilizzata possano continuare a esserci eccitamento e attrazione reciproca, essa deve essere fondata non sulla frustrazione o il desiderio inappagato, ma su un'esplorazione sempre più profonda di quello che D.H. Lawrence chiama "i misteri della gioia" tra un uomo e una donna che si sono affidati l'uno all'altra. Come sottintende Lawrence, questa esplorazione forse riesce meglio con un solo partner, se si vuole unire la fiducia e la sincerità dell'agape al coraggio e alla vulnerabilità dell'eros, per creare un'intimità autentica. Una volta ho sentito un ex alcolista guarito esprimere questo concetto con parole semplici e bellissime: "Quando bevevo andavo a letto con un mucchio di donne e in fondo, per quanto ripetuta, l'esperienza era sempre la stessa. Da quando sono sobrio sono andato a letto solo con mia moglie, ma ogni volta che stiamo insieme è un'esperienza nuova".

Il brivido che viene dall'eccitare e sentirsi eccitati da qualcuno che conosciamo e ci conosce è troppo raro. Per lo più, nelle relazioni stabili e sicure ci adattiamo alla prevedibilità dei nostri rapporti amichevoli, perché abbiamo paura di esplorare i misteri che incarniamo come uomo e donna che stanno insieme, e di esporre ciascuno il suo sé più profondo. E, per la paura dell'ignoto che sta dentro di noi e fra noi, trascuriamo e perdiamo la vera ricchezza che la fiducia reciproca ci consentirebbe di raggiungere, l'intimità più autentica.

Le donne che amano troppo possono arrivare a una vera intimità con un partner solo dopo la guarigione. Più avanti, in queste pagine, ritroveremo Trudi mentre affronta la sfida che, con la guarigione, attende noi tutte.

Se io soffro per te, tu mi amerai?

"Baby, baby, non andartene ti prego. Sento che il buttarmi giù mi tira su."

The Last Blues Song

Dovetti districarmi fra parecchie tele accatastate per riuscire a leggere i versi incorniciati in un quadretto appeso a una parete del soggiorno disordinato. Sciupato dal tempo e sbiadito, con lo sfondo di un paesaggio all'antica, c'era una poesiola:

"Mia cara Mamma, Mamma, cara Mamma,
pensando a te voglio essere tutto quanto è bello,
tutto quanto è vero. Tutto quanto è giusto,
nobile e grande
è venuto da te, Mamma,

dalla guida della tua mano".

Lisa, un'artista con delle entrate molto modeste che viveva in un appartamento che fungeva anche da studio, declamava la poesia ridendo allegramente.

"È troppo, no? Roba da matti!" Ma poi disse qualcosa che tradiva un sentimento più profondo.

"L'ho voluto conservare quando una mia amica che traslocava stava per buttarlo via. Lo aveva preso in un negozio di cianfrusaglie come una cosa divertente. Eppure penso che contenga qualcosa di vero, non crede?" Poi si mise di nuovo a ridere e disse: "Amare mia madre mi ha procurato un mucchio di problemi con gli uomini".

A questo punto fece una pausa di riflessione. Alta, con grandi occhi verdi e capelli neri e lisci, era una bellezza. Mi invitò a sedere su un materasso in un angolo relativamente sgombro del pavimento e mi offrì una tazza di tè. Mentre lo preparava, era stata in silenzio per qualche minuto. Mi ero interessata di Lisa attraverso una comune amica che mi aveva raccontato qualcosa della sua storia. Poiché era cresciuta in una famiglia con problemi di alcolismo, Lisa era una co-alcolista. La parola co-alcolista indica una persona che, essendo vissuta in stretto contatto con un alcolista, ha dei problemi nei suoi rapporti con gli altri. Che l'alcolizzato sia un genitore, un coniuge, un figlio o un amico non fa differenza; produce comunque certi sentimenti e un comportamento che portano al co-

alcolismo: poca autostima, bisogno di sentirsi necessari, forte tendenza a cambiare o a controllare gli altri, propensione alla sofferenza. In realtà, tutte le caratteristiche delle donne che amano troppo in genere sono presenti nelle figlie e nelle mogli degli alcolisti e di altri tossicodipendenti.

Sapevo già che gli effetti di un'infanzia spesa a prendersi cura di una madre alcolizzata e a cercare di proteggerla avevano influenzato

profondamente i rapporti di Lisa con gli uomini. Aspettavo con pazienza; ben presto lei cominciò a raccontare.

Era la secondogenita di tre figli, nata tra una sorella maggiore che era stata la causa del matrimonio affrettato dei genitori e un fratello minore, nato anche lui di sorpresa, otto anni dopo Lisa, quando sua madre si era già data al bere. Lisa era l'unica figlia che era stata programmata.

Lisa e sua madre.

"Pensavo sempre che mia madre fosse perfetta, forse perché avevo un bisogno disperato che fosse così. La vedevo come la madre che desideravo e dicevo a me stessa che sarei diventata proprio come lei. Ma era solo una mia fantasia." Scuotendo la testa. Lisa continuò: "Ero nata quando lei e mio padre erano più innamorati, così ero la sua preferita. Anche se lei diceva che ci amava tutti allo stesso modo, sapevo di rappresentare qualcosa di speciale per lei. Stavamo insieme il più possibile. Quando ero piccola, sentivo che lei mi accudiva con immenso affetto, ma dopo un po' ci scambiammo i ruoli e io cominciai a prendermi cura di lei. Mio padre era quasi sempre sgarbato e cattivo. La trattava in un modo orribile e sperperava nel gioco d'azzardo tutto il denaro della famiglia. Come ingegnere aveva un buono stipendio, ma noi non avevamo mai niente e dovevamo traslocare di continuo. Sa, la poesiola descrive il modo in cui io volevo andassero le cose, più che la realtà. Finalmente sto cominciando a capirlo. Per tutta la vita avevo desiderato che mia madre fosse la persona descritta da quei versi ma, per lo più, non era nemmeno in grado di avvicinarsi al mio ideale materno, perché era quasi sempre ubriaca. Ben presto avevo cominciato a riversare su di lei tutto il mio amore, la mia devozione e la mia energia, sperando di ricevere da lei quello di cui avevo bisogno, e che stavo donando". Facendo una pausa, Lisa chiuse gli occhi per un momento. "Sto imparando tutto questo con l'analisi, e a

volte mi addolora molto vedere come stavano le cose in realtà, così diverse da come avevo sempre pensato di poterle far diventare.

"Mia madre e io ci sentivamo molto vicine; ma ben presto, tanto presto che non riesco a ricordare quando è successo, avevo cominciato a comportarmi come se io fossi stata la madre e lei la bambina. Mi preoccupavo per lei, e cercavo di proteggerla da mio padre. Facevo tante piccole cose per rallegrarla. Cercavo con tutte le mie forze di renderla felice perché lei era tutto per me. Sapevo che mi voleva bene, perché spesso mi diceva di sedermi vicino a lei e stavamo così a lungo, strette l'una all'altra senza parlare, solo tenendoci abbracciate. Guardandomi indietro, ora capisco che ero sempre in apprensione per lei, sempre in attesa di qualcosa che avrei potuto prevenire, se solo fossi stata abbastanza attenta. È duro vivere così quando si sta crescendo, ma io non avevo mai conosciuto nient'altro. E ne ho pagato il prezzo: fin dalla prima adolescenza ho sofferto di crisi depressive piuttosto gravi."

Quasi ridendo teneramente di se stessa, Lisa riprese: "Quello che mi sgomentava di più era il fatto che quando ero in crisi non potevo prendermi cura di mia madre con lo stesso impegno. Vede, ero molto coscienziosa... avevo tanta paura di trascurarla, anche solo per poco. Riuscivo a non preoccuparmi di lei solo quando mi attaccavo a qualcun altro".

Portò il tè su un vassoio laccato rosso e nero e lo mise sul pavimento tra noi due.

La prima esperienza.

"A diciannove anni ho avuto l'occasione di andare in Messico con due amiche. Era in assoluto la prima volta che lasciavo mia madre. Dovevamo fermarci per tre settimane, e durante la seconda settimana conobbi un messicano terribilmente bello, che parlava un ottimo inglese ed era molto galante e pieno di premure per me.

Durante la terza settimana di vacanze ogni giorno mi chiedeva di sposarlo. Diceva di essersi innamorato e di non riuscire a sopportare l'idea di restare senza di me, ora che mi aveva trovata. Bene, questo era il discorso più adatto a convincermi, addirittura perfetto. Stava dicendomi di aver bisogno di me, e nel mio intimo tutto rispondeva a questa richiesta, che mi faceva sentire necessaria per il bene di qualcuno. Inoltre, a un livello più o meno inconscio, sapevo che questo mi avrebbe costretto ad allontanarmi da mia madre. A casa tutto era così cupo, tetro e sinistro. E quell'uomo mi prometteva una vita splendida. La sua famiglia era ricca. Aveva ricevuto un'ottima educazione. Non faceva niente, per quanto ne sapevo, ma pensavo che fosse perché aveva tanto denaro e nessun bisogno di lavorare. Il fatto che, pur avendo tutti quei soldi a disposizione, lui pensasse di avere bisogno di me per essere felice, mi faceva sentire terribilmente importante, era una garanzia del mio valore.

"Telefonai a mia madre parlando di lui in termini entusiastici. Lei disse: 'Sono sicura che tu sei capace di prendere la decisione più giusta'. Non avrebbe dovuto dirlo. Decisi immediatamente di sposarlo, il che fu indubbiamente un errore.

"Vede, non avevo nessuna idea dei miei sentimenti. Non sapevo se lo amavo e se era l'uomo che desideravo. Sapevo solo che finalmente c'era qualcuno che stava dicendo di amare me. Ero uscita ben poche volte con un ragazzo, non conoscevo quasi niente degli uomini. Ero stata troppo occupata a inseguire i problemi familiari. Mi sentivo così vuota dentro, ed ecco una persona che mi offriva moltissimo, o almeno così sembrava. E diceva di amarmi. Per tanto tempo avevo dato tutto il mio amore, e ora mi pareva che fosse arrivato il mio turno di riceverne. E appena in tempo. Sapevo di essere ormai quasi totalmente prosciugata, e che non mi era rimasto più niente da dare."

Un matrimonio precipitoso.

"Ci sposammo subito, senza informare i suoi genitori. Ora sembra una pazzia, ma allora mi era parsa una dimostrazione del suo grande amore il fatto che fosse disposto a sfidare i suoi per stare con me. Allora pensavo che lui, sposandomi, avesse voluto ribellarsi ai genitori solo quel tanto da farli arrabbiare, ma non abbastanza da indurli a cacciarlo di casa. Adesso vedo le cose in modo diverso. Dopo tutto, aveva dei segreti da nascondere sul suo comportamento e la sua identità sessuale, e avere una moglie lo faceva sembrare più 'normale'. Credo che intendesse questo quando diceva di aver bisogno di me. E, naturalmente, aveva fatto la scelta migliore per lui: essendo americana, nel suo ambiente avrebbe sempre avuto dei sospetti sul mio conto, avrei sempre avuto torto. Qualsiasi altra donna, specialmente una della sua stessa classe sociale, vedendo quello che vedevo io, prima o poi ne avrebbe parlato a qualcuno. Allora sarebbe stato sulla bocca di tutti. Ma io, a chi avrei potuto parlare? Chi mai mi avrebbe accolto? E chi mi avrebbe creduto?"

"Non penso che tutto questo fosse un calcolo deliberato da parte sua, comunque non più di quanto lo fossero le mie ragioni per sposarlo. Eravamo semplicemente adatti l'uno all'altra e, in un primo momento, avevamo pensato che questo fosse amore.

"Comunque, dopo le nozze, che fare? Siamo dovuti andare a casa dei suoi genitori e vivere con quella gente che non era stata neppure informata del nostro matrimonio! Oh, era spaventoso! Mi odiavano, e avevo l'impressione che fossero già in collera con lui da qualche tempo. Non sapevo una parola di spagnolo. Tutti i suoi familiari erano capaci di parlare l'inglese, ma non volevano. Ero totalmente esclusa e isolata, ed ebbi una paura folle fin dal principio. Alla sera mi lasciava sola per parecchio tempo, così non mi restava che rifugiarmi in camera nostra: alla fine, avevo imparato ad andare a dormire, che lui fosse a casa o no. Ero già rassegnata a soffrire. Lo avevo imparato a casa mia. In certo qual modo, pensavo che questo fosse il prezzo da pagare per stare insieme a qualcuno che ci ama, che fosse una cosa normale."

Fine del matrimonio.

"Spesso tornava a casa ubriaco, e in vena di fare l'amore. Era davvero terribile: sentivo sul suo corpo il profumo di altre donne.

"Una notte stavo già dormendo da un pezzo e qualche rumore mi aveva svegliata. C'era mio marito, ubriaco, che si ammirava davanti allo specchio con indosso la mia camicia da notte. Gli chiesi cosa stesse facendo e lui rispose: 'Non sono grazioso?'. Faceva strane smorfie e vidi che si era messo anche il rossetto.

"Finalmente qualcosa scattò dentro di me. Avevo capito che dovevo uscirne. Fino ad allora ero stata avvilita, ma ero sicura che fosse colpa mia, che avrei dovuto essere più amabile e fare in modo che lui desiderasse stare con me, indurlo a convincere i suoi genitori a riconoscermi, persino a volermi bene. Ero pronta a fare di tutto, come con mia madre. Ma questo era diverso. Era pazzesco.

"Ero senza soldi e senza alcuna possibilità di guadagnare, così il giorno dopo lo minacciai di dire ai suoi genitori quello che aveva fatto, se non mi avesse portata a San Diego. Mentii, dicendogli che avevo già chiamato mia madre e che lei mi stava aspettando, e che se mi avesse solo fatta arrivare fin lì, non lo avrei mai più infastidito. Non so dove avessi trovato il coraggio, perché temevo davvero che lui potesse uccidermi o farmi chissà cosa, ma mi andò bene. Aveva troppa paura che i suoi genitori sapessero. Mi portò alla frontiera senza dire una parola, e mi lasciò con un biglietto d'autobus per San Diego e una quindicina di dollari. Così finii a San Diego in casa di un'amica. Rimasi lì finché trovai un lavoro e poi andai ad abitare con tre ragazze e cominciai un nuovo tipo di vita, piuttosto sregolata.

"Ormai non avevo più dei sentimenti, ero completamente intorpidita. Ma avevo ancora quella tremenda compassione, che mi procurò un mucchio di guai. Durante questi ultimi tre o quattro anni mi sono portata a casa un gran numero di uomini solo perché mi facevano

pena. Per lo più mi lasciavo coinvolgere in relazioni con uomini che avevano problemi di droga e di alcolismo. Li incontravo a una festa, o in un bar, e ci cascavo sempre, sembravano aver bisogno della mia comprensione, del mio aiuto, e questo per me era come una calamità."

Sentirsi necessaria, ovvero amata.

L'attrazione che Lisa provava per uomini di questo tipo si spiega perfettamente con la storia dei suoi rapporti con la madre. In base alla sua esperienza infantile, per Lisa sentirsi necessaria equivaleva a sentirsi amata; così, quando un uomo sembrava aver bisogno di lei, in realtà le stava offrendo il suo amore. Non occorre che fosse gentile, generoso o affettuoso. Bastava che avesse bisogno di aiuto per risvegliare in lei i vecchi sentimenti familiari e indurla a dedicargli tutte le sue cure e il suo affetto.

Lisa continuò: "La mia vita era una gran confusione, e anche quella di mia madre. Sarebbe stato difficile dire chi di noi due stesse peggio. Quando lei riuscì a smettere di bere, avevo ventiquattro anni. Si era impegnata a fondo, con grande energia e di sua iniziativa. Mentre era sola in casa aveva telefonato all'associazione degli Alcolisti Anonimi e chiesto il loro aiuto. Erano andate due persone a parlare con lei e, quello stesso pomeriggio, l'avevano portata a una delle loro riunioni. Da allora non ha più bevuto".

La madre di Lisa.

Lisa sorrideva teneramente, pensando al coraggio di sua madre.

"La situazione doveva essere diventata davvero insopportabile, perché era una donna molto orgogliosa, troppo orgogliosa per fare quella telefonata se non con la forza della disperazione. Grazie a Dio, non c'ero e non potevo vederla. Probabilmente mi sarei data

tanto da fare per consolarla che lei non sarebbe mai riuscita a venirne fuori.

"Quando mia madre aveva cominciato a bere in modo davvero eccessivo avevo nove anni. Tornando a casa da scuola la trovavo sdraiata sul divano, completamente partita, con una bottiglia accanto. La mia sorella maggiore si arrabbiava con me, e diceva che non volevo vedere la realtà per non dover ammettere quanto fosse grave, ma io amavo troppo mia madre perché mi potesse anche solo sfiorare il pensiero che lei stesse facendo qualcosa di sbagliato.

"Eravamo legatissime, lei io. Così, quando i rapporti tra lei e papà cominciarono a peggiorare, avrei voluto porvi rimedio per amor suo. La sua felicità per me era la cosa più importante del mondo. Sentivo che era mio dovere compensarla di tutti i dispiaceri che le dava mio padre, e l'unica mia possibilità di riuscirci era essere buona. Così cercavo di essere buona in tutto. Le domandavo se potevo aiutarla in qualsiasi cosa. Cucinavo e facevo le pulizie senza che nessuno me lo chiedesse. Mi sforzavo di non aver bisogno di niente per me stessa.

"Ma tutto era inutile. Solo adesso mi rendo conto che stavo lottando contro due forze che si alimentavano a vicenda: il deterioramento del matrimonio dei miei genitori e l'alcolismo crescente di mia madre. Non avevo alcuna possibilità di riuscita, ma questo non mi impediva di provarci, e di sentirmi in colpa per il mio insuccesso.

"L'infelicità di mia madre mi addolorava troppo. E sapevo che c'erano ancora altre cose che avrei potuto migliorare. Il rendimento scolastico, per esempio. Non stavo andando troppo bene, naturalmente, perché ero sempre impegnata in casa, cercando di accudire il mio fratellino, di preparare i pasti, e infine trovando anche un impiego per contribuire al bilancio domestico. A scuola avevo abbastanza energia solo per ottenere un risultato brillante all'anno. Lo pianificavo con cura e riuscivo a ottenerlo, per dimostrare ai miei insegnanti che non ero una stupida. Ma per il resto riuscivo appena a cavarmela per il rotto della cuffia. Dicevano che non mi impegnavo

abbastanza. Non sapevano quanto fossi impegnata nello sforzo di tenere ancora insieme qualcosa a casa. Ma le pagelle non erano buone e mio padre urlava, mia madre piangeva, e io pensavo che fosse per colpa mia e continuavo a sforzarmi di far meglio e di migliorare i risultati."

In parecchie famiglie disturbate come quella di Lisa, dove ci sono delle difficoltà evidentemente insormontabili, tutta l'attenzione si concentra su un altro problema che offra qualche speranza di essere risolvibile. Così, il rendimento scolastico di Lisa divenne la cosa più importante per tutti, compresa Lisa. La famiglia aveva bisogno di credere che quello fosse il vero problema e che, risolvendolo, sarebbe tornata l'armonia.

Una profonda crisi.

La pressione su Lisa era intensa. Non solo stava cercando di risolvere i problemi dei genitori e si era addossata anche le responsabilità della madre, ma per di più veniva identificata come la causa della loro infelicità. Per via delle proporzioni monumentali del suo compito, non aveva mai potuto provare la soddisfazione di avere qualche successo, nonostante gli sforzi eroici. Naturalmente la sua autostima ne aveva sofferto in modo molto grave.

"Una volta avevo telefonato alla mia migliore amica e le avevo detto: 'Ti prego, lascia che ti parli. Se vuoi puoi leggere un libro. Non è necessario che mi ascolti. Ho solo bisogno di qualcuno all'altro capo del filo'. Non credevo neppure di essere degna di avere qualcuno che ascoltasse i miei problemi! Ma lei invece mi ascoltò. Suo padre era un ex alcolista che per guarire si era rivolto alla Alcolisti Anonimi. La mia amica andò all'associazione e mi portò il loro programma; per il mio bene, immagino, con lo stesso sentimento che l'aveva indotta ad ascoltarmi. Per me era così difficile ammettere che in casa mia ci fosse qualcosa di storto, a meno che non fosse colpa di mio padre. Lo odiavo proprio."

Lisa e io continuammo per qualche minuto a sorbire in silenzio il nostro tè, mentre lei rimuginava i suoi ricordi amari. Quando fu di nuovo in grado di parlare, disse con semplicità: "Mio padre ci lasciò quando avevo sedici anni. Mia sorella se ne era già andata. Aveva tre anni più di me e, appena compiuti i diciotto, aveva trovato un impiego a tempo pieno ed era andata a vivere per conto suo. Eravamo rimasti solo mia madre, mio fratello e io. Credo di aver cominciato allora a soccombere alla pressione facendomi carico del compito di difendere la felicità di mia madre e di accudire mio fratello. Così poi sono andata in Messico e mi sono sposata, sono tornata a casa e ho divorziato, e poi per anni ho continuato ad andare in giro con un mucchio di uomini".

Gary.

"Circa cinque mesi dopo che mia madre aveva iniziato a seguire il programma terapeutico degli Alcolisti Anonimi, ho conosciuto Gary. Quel giorno era ubriaco.

Scorrazzavamo in auto senza meta insieme a una mia amica che lo conosceva, e lui stava fumando uno spinello. Mi piaceva e io piacevo a lui, ed entrambi avevamo fatto in modo che l'altro lo sapesse attraverso la comune amica, così ben presto mi telefonò e venne a trovarmi. Stava seduto di fronte a me mentre, solo per gioco, schizzavo il suo ritratto, e ricordo di aver cominciato allora a sentirmi sopraffatta dal sentimento che provavo per lui. Era qualcosa di più forte di quello che avevo mai provato per un uomo.

"Era di nuovo ubriaco fradicio, stava lì seduto parlando lentamente e a fatica, come succede in questi casi, e io avevo dovuto smettere di disegnare perché le mie mani avevano cominciato a tremare tanto che non potevo fare più niente. Tenevo alto il blocco da disegno, un po' inclinato, appoggiandolo alle ginocchia come sostegno, in modo che lui non potesse vedere che le mie mani tremavano tanto.

"Ora so che questa mia risposta era stata suscitata dal suo modo di parlare: proprio come capitava a mia madre quando non aveva fatto altro che bere per tutto il giorno. Le stesse lunghe pause e le parole scelte con cura che venivano come enfatizzate. Tutto l'affetto e l'amore che sentivo per mia madre si erano sommati all'attrazione fisica suscitata in me da quell'uomo di bell'aspetto. Ma allora non mi rendevo conto del perché della mia risposta tanto forte e immediata; così, naturalmente, avevo pensato che fosse amore."

Che l'attrazione di Lisa per Gary e il suo coinvolgimento con lui avessero avuto inizio quasi immediatamente, appena sua madre aveva smesso di bere, non era una coincidenza. Il legame tra le due donne non si era mai spezzato. Anche se le separava una distanza geografica considerevole, Lisa si sentiva sempre responsabile di sua madre in prima persona ed era attaccata a lei molto profondamente. Quando Lisa si era resa conto che sua madre stava cambiando, e sarebbe guarita dall'alcolismo senza il suo aiuto, aveva reagito al timore che nessuno avesse più bisogno di lei: aveva subito stabilito un nuovo rapporto di dedizione profonda verso un altro tossicodipendente. Dopo il matrimonio, i suoi rapporti con gli uomini erano stati casuali e inconsistenti, finché sua madre non era diventata sobria. Si era "innamorata" di un tossicodipendente quando sua madre si era rivolta per aiuto e sostegno ai membri della Alcolisti Anonimi. Lisa per sentirsi "normale" aveva bisogno di una relazione con una persona dipendente da curare.

La lunga relazione con Gary.

Continuò il suo racconto descrivendo i sei anni di relazione che seguirono. Gary si era trasferito in casa sua quasi subito e aveva dichiarato, fin dalle prime due settimane passate insieme, che, se avesse dovuto scegliere tra comprare la droga e pagare l'affitto, per lui la droga sarebbe venuta sempre al primo posto. Ma Lisa era sicura che lui sarebbe cambiato, che avrebbe capito il valore del loro

rapporto e avrebbe desiderato conservarlo. Era sicura di riuscire a farsi amare da lui allo stesso modo in cui lei lo amava.

Gary lavorava molto raramente e, quando lo faceva, fedele alla parola data spendeva il suo guadagno in droga della migliore qualità. In un primo tempo, anche Lisa aveva cominciato a drogarsi insieme a lui ma, quando aveva scoperto che questo interferiva con la sua capacità di guadagnarsi da vivere, aveva smesso. Dopo tutto, lei era responsabile del sostentamento di entrambi, e prendeva molto sul serio la sua responsabilità. Ogni volta che aveva pensato di dirgli di andarsene, dopo che per l'ennesima volta lui le aveva rubato dei quattrini o, rincasando esausta dal lavoro, aveva trovato che nel suo appartamento era in corso una festa, o per tutta la notte lui non era tornato a casa, lui andava a fare la spesa, o cucinava e l'aspettava per pranzare insieme, o le diceva di aver trovato della cocaina speciale da condividere con lei, e la decisione di Lisa svaniva, mentre diceva a se stessa che, in fondo, lui l'amava davvero.

Le storie dell'infanzia di Gary la facevano piangere, tanta era la compassione che provava per lui, e Lisa era sicura che, se lo avesse amato abbastanza, sarebbe riuscita a compensare tutto quello che lui aveva sofferto. Sentiva che non doveva fargli una colpa o considerarlo responsabile del suo comportamento attuale, perché da bambino aveva sofferto tanto, e si dimenticava completamente del proprio passato doloroso mentre si sforzava di porre rimedio a quello di lui.

Nel fondo dell'abisso.

Una volta, quando, durante una lite, lei si era rifiutata di dargli l'assegno che aveva ricevuto da suo padre come regalo di compleanno, lui aveva affondato un coltello in tutte le tele e i quadri che erano in casa.

Continuando la sua storia, Lisa disse: "Ero tanto abbattuta che pensavo davvero: 'È colpa mia, non avrei dovuto farlo arrabbiare tanto'. Stavo ancora assumendomi la colpa di tutto, cercando di sistemare l'impossibile.

"Il giorno dopo era sabato. Gary era uscito, e io stavo facendo pulizia in quella confusione, piangendo e gettando via i dipinti che mi erano costati tre anni di lavoro. Avevo acceso il televisore per distrarmi: stavano intervistando una donna che veniva picchiata dal marito. Non si vedeva la faccia, ma parlava della sua vita e, dopo aver descritto alcune scene veramente orribili, aveva detto: 'Non pensavo che fosse questo gran male, perché riuscivo a sopportarlo'".

Lisa scosse la testa lentamente. "Era quello che stavo facendo io, resistendo in quella situazione terribile perché riuscivo ancora a reggerla. Quando avevo sentito quella donna, avevo detto a voce alta: 'Ma tu hai diritto a qualcosa di più di quanto di peggio riesci a sopportare!'. E, improvvisamente, ascoltai me stessa e mi misi a piangere ancora di più, perché avevo capito che anch'io facevo come lei. Avevo diritto a qualcosa di meglio della sofferenza, della frustrazione, delle spese e del caos. Insieme a tutti i miei quadri distrutti, dissi a me stessa: 'Non voglio più vivere in questo modo'."

Una decisione difficile.

Quando Gary tornò a casa, tutte le sue cose erano impacchettate e lo aspettavano fuori dal portone. Lisa aveva chiamato la sua migliore amica, che era venuta con il marito, e la coppia aveva aiutato Lisa a trovare il coraggio di dire a Gary di andarsene.

"Non ci furono scene perché c'erano i miei amici, e lui si limitò ad allontanarsi. Dopo cominciò a telefonarmi e a minacciarmi, ma io non rispondevo mai niente e, dopo un po', smise di tormentarmi.

"Vorrei chiarire che non rispondere non era stata un'idea mia, da sola non ci sarei riuscita. Quello stesso pomeriggio, dopo aver ripulito tutto, avevo telefonato a mia madre e le avevo raccontato tutta la storia. Lei mi disse di cominciare ad andare alle riunioni della

Alcolisti Anonimi per figli di alcolizzati. Avevo ascoltato il suo consiglio solo perché stavo troppo male."

Questa associazione si occupa anche di parenti e conviventi di alcolizzati, che si riuniscono per aiutarsi l'un l'altro a guarire dalle loro ossessioni. Esistono riunioni organizzate per figli e figlie adulti di alcolizzati che vogliono guarire dagli effetti dell'aver convissuto da bambini con l'alcolismo; questi effetti includono la maggior parte delle caratteristiche di chi ama troppo.

"Allora cominciai a comprendere me stessa. Gary, per me, era quello che l'alcol era stato per mia madre: una droga di cui non potevo fare a meno. Fino a quando avevo deciso di mandarlo via, ero sempre stata terrorizzata all'idea che se ne andasse, così tentavo qualsiasi cosa per compiacerlo.

"Ripetevo tutto quello che avevo fatto da bambina, obbligandomi a sgobbare, essere brava, a non chiedere niente per me stessa, ad assumermi responsabilità cui altri avrebbero dovuto pensare.

"Poiché il sacrificio era sempre stato il mio modello di comportamento, senza qualcuno da aiutare o qualche sofferenza da sopportare mi sentivo perduta."

Alla ricerca della sofferenza nei rapporti.

Il profondo attaccamento di Lisa a sua madre e il sacrificio dei suoi bisogni e desideri personali, che questo attaccamento esigeva, la predisponavano ad avere in futuro relazioni amorose che implicassero sofferenza anziché soddisfazioni personali di qualsiasi tipo. Da bambina si era assunta l'impegno di porre rimedio a tutte le difficoltà di sua madre con la forza del proprio amore e del proprio altruismo. Quella decisione era poi divenuta inconscia ma continuava a guidare la sua vita. Totalmente impreparata a trovare il modo di assicurarsi il proprio benessere, ma molto esperta nel favorire quello altrui, si metteva in relazioni che promettessero

un'altra opportunità di risolvere tutti i guai di un'altra persona con la forza del proprio amore. Fedele a se stessa, non riusciva a conquistare l'amore nonostante i suoi sforzi, e ciò la induceva solo a impegnarsi di più.

Gary, con la sua tossicomania, la sua dipendenza emotiva e la sua crudeltà, riuniva in sé tutte le peggiori caratteristiche della madre e del padre di Lisa. Paradossalmente, questo spiegava la sua attrazione per lui. Se il rapporto con i nostri genitori era positivo, con manifestazioni di affetto, interesse e approvazione adeguate, da adulte tendiamo a sentirci bene con le persone che generano in noi gli stessi sentimenti di sicurezza, calore e stima. Inoltre tenderemo a evitare le persone che, con le loro critiche nei nostri confronti e i loro tentativi di influenzarci, ci mettono a disagio e ci fanno provare sentimenti meno positivi riguardo a noi stesse. Il loro comportamento susciterebbe la nostra avversione.

Se invece i nostri genitori avevano verso di noi un atteggiamento ostile, critico, crudele, autoritario, arrogante o troppo dipendente, o comunque non appropriato, ci sentiremo "a posto" quando incontreremo qualcuno che manifesta, magari in modo molto elusivo e smorzato, le stesse attitudini e lo stesso comportamento. Ci sentiremo a casa nostra con gente che ricrea lo stesso tipo di rapporti che hanno caratterizzato la nostra infanzia, e forse invece imbarazzate e a disagio con persone più dolci, più gentili, o comunque più sane. Oppure, poiché manca la sfida di riuscire a cambiare qualcuno per farlo più felice o per conquistarne l'affetto e l'approvazione che ci vengono negati, avremo semplicemente l'impressione di annoiarci quando siamo in compagnia di individui più sani. Spesso la noia non è altro che la sensazione più o meno intensa di disagio che le donne che amano troppo provano quando non si ritrovano nel loro ruolo familiare di aiutare, sperare e dedicare più attenzione al benessere di qualcun altro che al proprio. Nei figli di alcolisti, e in genere negli adulti provenienti da famiglie disturbate, c'è la tendenza a essere affascinati da persone che hanno dei problemi; ed essere agitati, specie in senso negativo, per loro è

come una droga. Se dramma e caos sono sempre stati presenti nella nostra vita e se, come spesso accade in questi casi, nell'età della crescita siamo state costrette a negare i nostri sentimenti, per poter provare un sentimento qualsiasi abbiamo bisogno di eventi drammatici. Così, ci occorre l'eccitazione dell'incertezza, del dolore, della frustrazione e dello struggimento solo per sentirci vive.

Lisa conclude la sua storia: "La pace e la quiete della mia vita dopo aver lasciato Gary mi facevano impazzire. Ci sono volute tutte le mie risorse per riuscire a non chiamarlo e a non ricominciare tutto daccapo. Ma lentamente mi sto abituando a una vita più normale.

"Adesso non esco con nessuno. So di essere ancora troppo malata per poter avere una relazione sana con un uomo. Troverei subito un altro Gary. Per la prima volta in vita mia sto occupandomi di me stessa, invece di cercare di cambiare qualcun altro".

Un uomo come droga.

Il rapporto di Lisa con Gary, come il rapporto di sua madre con l'alcol, era una malattia, una pulsione distruttiva che lei non riusciva a controllare da sola. Proprio come sua madre aveva sviluppato una dipendenza dall'alcol ed era incapace di smettere di bere, così Lisa aveva sviluppato un rapporto di dipendenza da Gary dello stesso tipo. Non faccio questa analogia e non uso la parola dipendenza alla leggera, paragonando la situazione delle due donne. La madre di Lisa era diventata dipendente da una droga, l'alcol, per sfuggire all'angoscia e alla disperazione troppo intense che la vita le aveva riservato. Più usava l'alcol per non sentire il suo dolore, più la droga agiva sul suo sistema nervoso facendole provare più intensamente le sofferenze che stava cercando di soffocare. In ultima analisi aumentava, anziché diminuire, la pena. Così, naturalmente, lei beveva ancora di più, ed era finita nella spirale della tossicodipendenza senza riuscire a venirne fuori.

Anche Lisa stava cercando di sfuggire all'angoscia e alla disperazione. Soffriva di una depressione profonda e inconscia, che aveva le proprie radici nella sua infanzia infelice. Questa depressione inconscia è molto comune nelle persone provenienti da famiglie disturbate, e il loro modo di affrontarla o, più spesso, di evitarla, varia secondo il sesso, il carattere e il ruolo che durante l'infanzia avevano in famiglia. Quando arrivano all'adolescenza molte giovani donne, come Lisa, tengono a bada la loro depressione sviluppando la tendenza ad amare troppo. Quando si impegnano in interazioni caotiche ma stimolanti e sconvolgenti con uomini pericolosi, sono troppo eccitate per sprofondare nella depressione che indugia appena sotto il livello della coscienza.

In questo modo, un partner crudele, indifferente, disonesto o comunque difficile, per queste donne diventa l'equivalente di una droga, dando loro modo di ignorare i propri sentimenti; come l'alcol o altre sostanze stupefacenti aprono ai drogati una via di scampo provvisoria, dalla quale non osano allontanarsi. E, come l'alcol e le droghe, queste relazioni incontrollabili, che procurano la distrazione necessaria, contribuiscono ad aumentare il carico di sofferenza. In parallelo con il processo di assuefazione che porta all'alcolismo, la dipendenza da una relazione si approfondisce fino al punto di diventare una tossicodipendenza. Stare senza la relazione, il che significa rimanere sole con se stesse, può essere vissuto come qualcosa di peggio delle più gravi sofferenze che la relazione comporta, perché rimanere sole vuol dire riaccendere le grandi sofferenze del passato e mescolarle con quelle del presente.

Le due dipendenze sono parallele e ugualmente difficili da superare. La dedizione totale di una donna al suo partner, o a una serie di partner altrettanto indesiderabili, può avere la sua genesi in diversi problemi della famiglia. Paradossalmente, i figli degli alcolizzati da adulti sono più fortunati di quelli che vengono da ambienti con problemi diversi perché, almeno nelle città più grandi, spesso esistono dei gruppi di sostegno per aiutarli a elaborare i loro problemi di autostima e di relazione.

Trovare un aiuto.

Per guarire dalla dipendenza da relazione occorre trovare un gruppo di sostegno adatto, che ci aiuti a rompere il circolo della droga e ci insegni a cercare il senso del nostro valore e del nostro benessere da altre fonti piuttosto che da un uomo incapace di incoraggiare questi sentimenti. La chiave sta nell'imparare a vivere in modo sano, sereno e soddisfacente senza dipendere da un'altra persona per la nostra felicità.

Purtroppo, la convinzione di riuscire a risolvere il problema da sole impedisce alle donne che sono immerse in una relazione "drogata", e a quelle che sono incappate nella rete della tossicodipendenza, di cercare aiuto, precludendo loro la possibilità di guarire.

È a causa di questa convinzione (posso farcela da sola) che per tante persone dedite all'una o all'altra di queste assuefazioni, le cose devono arrivare al peggio prima di poter cominciare a migliorare. La vita di Lisa aveva dovuto diventare disperatamente incontrollabile prima che lei riuscisse ad ammettere di aver bisogno di aiuto per superare la sua assuefazione alla sofferenza.

Il mito dell'amore come sofferenza.

E certo la condizione di Lisa non migliorava per il fatto che soffrire per amore ed essere dedite totalmente all'amato sono tendenze esaltate dalla nostra cultura con toni romantici. Dalle canzoni popolari all'opera lirica, dalla letteratura classica ai romanzi umoristici, dalle telenovelas quotidiane ai film acclamati dai critici, siamo circondate da esempi innumerevoli di amori non ricambiati e relazioni immature, che vengono glorificate ed esaltate al massimo. Da questi modelli culturali continuiamo a sentirci ripetere che la profondità dell'amore si misura dalla sofferenza inerente e che chi soffre davvero ama di vero amore. Quando un cantante piange in

toni sommessi la sua incapacità di smettere di amare qualcuno anche se la sua sofferenza è tanta, forse per la sola forza della continua ripetizione di questo punto di vista, in noi c'è qualcosa che accetta la canzone come espressione autentica di ciò che l'amore deve essere. Accettiamo che la sofferenza sia una parte naturale dell'amore e che la predisposizione a soffrire in nome dell'amore sia un'attitudine positiva anziché negativa.

Esistono ben pochi modelli di relazioni paritarie, sane, mature, sincere, senza manipolazioni e prevaricazioni, probabilmente per due motivi; il primo è che, in tutta sincerità, queste relazioni nella vita reale sono piuttosto rare; il secondo è che, poiché nelle relazioni sane la qualità degli scambi emotivi spesso è più sottile ed elusiva dei drammi fragorosi delle relazioni malate, le loro possibilità teatrali di solito sono trascurate dalla letteratura, dal cinema e dalle canzoni. Se siamo infestate da storie di relazioni contorte, forse è perché sono molto vicine a tutto quello che vediamo e conosciamo.

Preoccupata della scarsità di esempi di amore maturo e relazioni sane nei mass media, per anni ho accarezzato l'idea di sostituirmi all'autore dei testi per scrivere l'episodio di una puntata per ognuno dei teleromanzi più seguiti. Nel mio episodio tutti i personaggi avrebbero comunicato tra loro in modo sincero, aperto e affettuoso. Niente bugie, niente segreti, nessuna prevaricazione, nessuno desideroso di farsi vittima di qualcun altro, nessuno a recitare la parte opposta. Invece, per un giorno gli spettatori avrebbero visto persone impegnate in relazioni sane, con fiducia reciproca, fondata su una comunicazione genuina.

Questo stile di rapporti non solo sarebbe stato in netto conflitto con lo schema normale di quei programmi, ma avrebbe anche messo in evidenza, per l'estremo contrasto, quanto siamo saturi delle descrizioni di sfruttamento, manipolazioni, sarcasmo, ricerca di vendetta, di gente che stuzzica deliberatamente persone e animali, che provoca la gelosia, mente, minaccia, costringe, e così via; tutte cose che certo non favoriscono lo sviluppo di rapporti sani. Se pensate quanto un solo frammento che descriva un modo di

comunicare sincero e un amore maturo potrebbe cambiare la qualità di queste saghe senza fine, considerate anche quali conseguenze può avere per ciascuno di noi la stessa correzione del modo di comunicare.

Ogni cosa si realizza in un contesto, compreso il nostro modo di amare. Dobbiamo essere consapevoli della maniera insufficiente e pericolosa con cui la nostra società concepisce l'amore, e opporci all'immaturità superficiale e frustrante nelle relazioni personali che esalta. Abbiamo bisogno di impegnarci a sviluppare rapporti personali più aperti e maturi di quelli che i nostri media culturali sembrano approvare, e a rinunciare all'agitazione e al tumulto emotivo per avere in cambio un'intimità più profonda.

Il bisogno di sentirsi necessaria.

"È una donna di buon cuore innamorata di un bell'arnese; lo ama nonostante la sua cattiveria che lei non vede."

Good-Hearted Woman

"Non so come faccia a resistere. Impazzirei, se dovessi sopportare quello che sopporta lei."

"Eppure non l'ho mai sentita lamentarsi!"

"Perché è così rassegnata?"

"Che cosa vede in lui, dopo tutto? Potrebbe avere qualcosa di molto meglio."

La gente usa dire cose di questo genere a proposito di una donna che ama troppo, osservando quelli che sembrano i suoi nobili tentativi di salvare una situazione apparentemente ben poco soddisfacente per lei. Ma la chiave per spiegare il mistero del suo attaccamento devoto di solito si trova nelle sue esperienze infantili.

Quasi tutti, da adulti, continuiamo a comportarci secondo il ruolo che avevamo adottato nella nostra famiglia di origine. Per molte donne che amano troppo, spesso questo ruolo consisteva nel negare i propri bisogni personali per cercare invece di provvedere a quelli degli altri membri della famiglia. Forse siamo state costrette dalle circostanze a crescere troppo in fretta, assumendo prematuramente le responsabilità di un adulto, perché nostra madre o nostro padre erano troppo malati fisicamente o emotivamente per esercitare le funzioni di loro competenza nel modo più opportuno. O forse la morte o il divorzio ci hanno privato della presenza di uno dei genitori e noi abbiamo cercato di riempire il vuoto, prendendoci cura sia di fratelli e sorelle sia del genitore rimasto. Forse eravamo diventate la "mammina" di casa, mentre nostra madre lavorava per sostenere la famiglia. O forse vivevamo con entrambi i genitori ma, poiché uno era frustrato o in collera o infelice, e l'altro non se ne curava e non mostrava alcuna comprensione, ci siamo trovate nel ruolo di confidenti, e ascoltare i particolari dei loro rapporti ci ha imposto uno stress emotivo troppo pesante. Ascoltavamo perché avevamo paura delle conseguenze che avrebbe subito il genitore infelice se non lo avessimo ascoltato, e temevamo anche di perdere il suo amore se non avessimo accettato il ruolo che ci era stato affidato. Così non potevamo difenderci, e neppure i nostri genitori ci proteggevano, perché avevano bisogno di credere che fossimo più forti di quanto eravamo in realtà. Anche se eravamo troppo immature per questo compito, abbiamo finito per occuparci noi di proteggere loro. Questo accadeva quando eravamo talmente giovani che abbiamo imparato fin troppo bene a prenderci cura di chiunque, ma non di noi stesse. I nostri bisogni d'amore, attenzione, affetto e sicurezza erano ignorati, mentre facevamo finta di essere più forti e meno intimorite, più adulte e meno bisognose di quanto ci sentissimo in realtà. E, essendo riuscite a negare il nostro bisogno disperato di avere qualcuno che si prendesse cura di noi, da grandi abbiamo cercato altre occasioni per fare quello che avevamo imparato tanto bene: preoccuparci dei desideri e delle esigenze di qualcun altro, invece di riconoscere la nostra paura, il nostro dolore e i nostri bisogni ignorati. Abbiamo finto per tanto tempo di essere adulte, chiedendo

così poco e dando invece molto, che ormai sembra troppo tardi perché possa venire il nostro turno di ricevere le attenzioni che non abbiamo mai avuto. Così, continuiamo ad aiutare e aiutare, e a sperare che la nostra paura scompaia e che la nostra ricompensa sarà l'amore.

Melanie.

La storia di Melanie è un caso tipico, un esempio che dimostra come crescere troppo in fretta e con troppe responsabilità (in questo caso fare le veci di un genitore assente) può creare una coazione a offrire le proprie cure e il proprio affetto.

Ci eravamo incontrate subito dopo una conferenza che avevo tenuto a un gruppo di infermiere in procinto di diplomarsi. Non avevo potuto fare a meno di notare il suo viso, degno di attenzione per i contrasti che metteva in evidenza. Il nasino all'insù e spruzzato di lentiggini e le guance latte e miele con le fossette le davano un aspetto attraente e birichino. L'allegro brio di questi lineamenti sembrava fuori posto con l'espressione che rivelava i profondi cerchi scuri sotto gli occhi grigi. Sotto un casco di riccioli castano scuro, sembrava un folletto pallido e stanco.

Aveva aspettato in un angolo mentre rispondevo alle domande di una mezza dozzina di studentesse che avevano voluto parlare con me dopo la conferenza. Come accadeva spesso quando trattavo l'argomento dei problemi della famiglia nei casi di alcolismo, diversi studenti volevano discutere argomenti troppo personali per poterne parlare nel solito dibattito che seguiva la mia presentazione.

Quando l'ultima delle sue compagne di corso se ne fu andata, Melanie mi concesse un momento di tregua e poi si presentò stringendomi la mano con una forza e un calore insoliti in una persona esile e delicata come lei.

Aveva aspettato tanto a lungo e con tanta pazienza da farmi sospettare che, nonostante la sua apparente sicurezza, la conferenza avesse destato in lei emozioni molto profonde. Per darle tutto il tempo di parlare a suo agio e senza fretta, la invitai ad accompagnarmi a fare una passeggiata. Mentre raccoglievo le mie cose e uscivamo dall'aula, aveva chiacchierato con disinvoltura ma, appena fummo all'aperto nel grigio mezzogiorno di novembre, diventò silenziosa e riflessiva.

Camminavamo lungo un sentiero deserto, l'unico suono era il rumore delle foglie di sicomoro cadute, che scricchiolavano sotto i nostri passi.

La madre di Melanie.

Melanie uscì dal sentiero per sfiorare con il piede una coppia di frutti secchi e aperti, con le punte ricurve piegate all'insù, come stelle marine essiccate. Dopo un po', disse sommessamente: "Mia madre non era un'alcolizzata ma da quello che ha detto questa mattina sui disturbi che questo problema fa nascere in una famiglia, avrebbe potuto anche esserlo. Soffriva di disturbi psichici molto gravi, che alla fine la condussero alla morte. Soffriva di depressioni profonde, andava spesso all'ospedale e a volte doveva restarci a lungo. Le medicine che usavano per 'curarla' sembravano solo farla star peggio. Invece di una donna disturbata ma sveglia, era diventata una donna disturbata e abulica, ma, per quanto quelle medicine la tenessero in uno stato di perenne abulia, alla fine era riuscita a portare a termine uno dei suoi ostinati tentativi di suicidio. Sebbene cercassimo di non lasciarla mai da sola, quel giorno eravamo usciti tutti, per diversi motivi ma per pochissimo tempo. Si era impiccata in garage. La trovò mio padre".

Scuoteva la testa rapidamente, come se volesse scacciare i tristi ricordi che vi si erano raccolti, e poi continuò: "Questa mattina ho sentito parecchie cose in cui potevo riconoscermi ma, nella sua

conferenza, lei ha detto che spesso i figli di alcolizzati o di famiglie con altri disturbi, come la mia, scelgono dei partner alcolisti o dediti ad altre droghe, e questo non si può dire di Sean. Non gli piace poi tanto bere o ubriacarsi, grazie a Dio. Ma abbiamo altri problemi". Distolse gli occhi da me, alzando il mento.

"Di solito riesco sempre a cavarmela..." disse a testa bassa, "...ma adesso non ce la faccio più." Poi mi guardò dritta in faccia, sorrise, e alzò le spalle. "Non ho più né cibo, né soldi, né tempo, tutto qui." Lo aveva detto come se fosse la battuta finale di una barzelletta, per fare dello spirito, non da prendere sul serio. Solo su mia insistenza era entrata nei dettagli, con molta semplicità.

Sean.

"Sean se ne è andato di nuovo. Abbiamo tre bambini: Susie, di sei anni, Jimmy di quattro e Peter, che ne ha due e mezzo. Ho un lavoro part time in ospedale, frequento la scuola per infermiere e cerco di far funzionare tutto a casa. Sean di solito si occupa dei bambini, quando non è alla scuola d'arte drammatica, o non è partito." Aveva detto tutto questo senza alcuna amarezza.

"Ci siamo sposati sette anni fa. Avevo diciassette anni, appena uscita dalle superiori. Lui ne aveva ventiquattro, frequentava la scuola part time e ogni tanto aveva qualche partecina. Viveva in un appartamento con tre amici. Di solito andavo da loro la domenica e preparavo dei gran pranzi per tutti. Ero la sua ragazza della domenica sera; il venerdì e il sabato, lui o stava lavorando a teatro o andava a trovare qualcun'altra. Comunque in quell'appartamento mi amavano tutti. I miei pranzi per loro erano una festa, la cosa più bella di tutta la settimana. Punzecchiavano Sean, dicendogli che avrebbe dovuto sposarmi e lasciare che mi prendessi cura di lui. Penso che l'idea gli sia piaciuta, perché ha deciso di fare proprio così. Mi chiese di sposarlo e, naturalmente, accettai subito. Ero eccitatissima. Lui era così bello, guardi!" Tirò fuori dal portafoglio un

mucchietto di fotografie che custodiva in una busta di plastica. La prima era di Sean: occhi scuri, lineamenti finemente cesellati e una profonda fossetta sul mento si armonizzavano in un volto di una bellezza straordinaria. Era una riproduzione formato tessera di una foto che sembrava fatta da un professionista per un attore o un modello. Chiesi se si trattava proprio di questo, e Melanie lo confermò, facendo il nome di un fotografo famoso.

"Sembra un'opera d'arte perfetta, una scultura da museo," osservai, e lei annuiva orgogliosa. Guardammo insieme le altre fotografie, che mostravano tre bambini di diverse età a vari stadi della loro crescita: mentre andavano a quattro zampe, o facevano i primi passi, o soffiavano sulle candeline della torta di compleanno. Sperando di vedere una fotografia di Sean in una posa più naturale, commentai che lui non compariva in nessuna delle foto dei bambini.

"No, di solito è lui che scatta le foto. Ha una certa esperienza anche nel campo fotografico, oltre che come attore e modello."

"Lavora in qualcuno di questi campi ora?" domandai.

"Be', no. Sua madre gli ha mandato del denaro e così se ne è andato di nuovo a New York, per vedere se trova qualche occasione interessante." La sua voce era diventata quasi impercettibile.

Data la sua evidente lealtà verso Sean, mi sarei aspettata che parlasse di questa incursione a New York con una voce diversa, piena di speranza. Poiché non era così, le chiesi: "Melanie, cosa c'è?".

La madre di Sean.

Mostrando per la prima volta un'ombra di risentimento, rispose: "Il problema non è il nostro matrimonio.

È sua madre. Si mette a mandargli del denaro. Ogni volta che lui comincia ad assumersi delle responsabilità verso di noi, o che ha un lavoro stabile, lei gli manda un assegno e lui se ne va. Non è capace di dirle di no. Se solo lei smettesse di dargli soldi, saremmo a posto".

"E se non la smettesse?" domandai.

"Allora Sean dovrà cambiare. Gli farò capire quanto male ci fa."

Qualche lacrima stava tremolando fra le sue ciglia. "Dovrà imparare a rifiutare il denaro che lei gli offre."

"Melanie, da quello che mi stai dicendo la cosa non sembra molto probabile."

La sua voce si alzò e divenne più decisa. "Non le permetterò di rovinare tutto. Lui cambierà!"

Melanie aveva trovato una foglia particolarmente grossa e si mise a spingerla dandole un calcio a ogni passo, e guardandola disintegrarsi.

Aspettai qualche minuto e poi le chiesi: "C'è dell'altro?"-

Sempre scalciando, Melanie rispose: "È stato a New York un mucchio di volte e, quando ci va, si trova con qualcuno". Ancora a voce bassa, e come un dato di fatto.

"Un'altra donna?" domandai e Melanie, volgendo il capo, annuì.

"Da quanto tempo si trascina la cosa?"

"Oh, da anni ormai." A questo punto, Melanie alzò ancora le spalle: "È cominciato con la mia prima gravidanza. Non mi sentivo neppure di fargliene una colpa. Io stavo così male ed ero tanto depressa, e lui era lontano".

Dunque, Melanie si assumeva la colpa dell'infedeltà di Sean, oltre al peso di provvedere a lui e ai loro bambini mentre lui si diletta

fantasticando sulle varie carriere possibili. Le chiesi se aveva mai pensato al divorzio.

"Effettivamente, una volta ci siamo separati. Era una formalità un po' sciocca, perché in pratica vivevamo sempre separati, con tutti i suoi andirivieni. Ma una volta dissi che volevo una separazione, più che altro per dargli una lezione, e così per quasi sei mesi siamo stati davvero separati. Lui mi telefonava ancora e, quando ne aveva bisogno, gli mandavo dei soldi, se magari stava per presentarglisi qualche occasione e gli serviva qualcosa per superare il periodo di attesa. Ma per quasi tutto il tempo avevamo vissuto ciascuno per conto proprio. Avevo persino trovato altri due uomini!" Melanie sembrava sorpresa che altri uomini si fossero interessati a lei. Diceva perplessa: "Entrambi erano così gentili con i bambini, e volevano aiutarmi in casa, facendo delle riparazioni quando occorreva e comprandomi piccole cose che mi servivano. Era bello avere qualcuno che mi trattava in quel modo. Ma, da parte mia, non provavo mai nessun vero sentimento. Non riuscivo mai a sentire qualcosa di simile all'attrazione che c'era ancora per Sean. Così, alla fine, tornai da lui". Ridacchiava. "Poi dovetti spiegargli come mai in casa tutto era così in ordine."

Eravamo a metà della nostra passeggiata e desideravo sapere ancora qualcosa dell'infanzia di Melanie, per capire quali esperienze l'avevano preparata a sopportare le avversità della sua situazione attuale.

Il passato di Melanie.

"Quando ripensi a te da bambina, che cosa vedi?" le chiesi, e notai che corrugava la fronte mentre si guardava indietro, attraverso gli anni.

"Oh, è buffo! Mi vedo con indosso il mio grembiule, in piedi su uno sgabello davanti alla stufa, mentre sto mescolando in una pentola.

Ero la terza di cinque bambini e quando mia madre morì avevo quattordici anni, ma avevo cominciato a cucinare e a fare le pulizie molto prima, perché lei era tanto malata. Ormai non usciva più dalla sua stanza. I miei due fratelli maggiori avevano trovato un lavoro dopo la scuola, per dare una mano alla famiglia, e a me era toccato il ruolo di mamma per tutti. Le mie due sorelle avevano tre e cinque anni meno di me, così era compito mio occuparmi di quasi tutto in casa. Ma ce la cavavamo bene. Papà andava al lavoro e a fare la spesa. Io cucinavo e facevo le pulizie. Ciascuno faceva tutto quello che poteva. Il denaro era sempre scarso, ma ci si arrangiava. Papà lavorava moltissimo, spesso aveva un doppio lavoro. Così era fuori casa per molto tempo. Credo che stesse fuori in parte perché doveva, e in parte per evitare mia madre. La evitavamo tutti il più possibile. Lei era così difficile...

"Mio padre si risposò quando io frequentavo l'ultimo anno di scuola. La vita divenne subito più facile perché anche sua moglie lavorava e aveva una figlia della stessa età della mia sorellina più piccola, che allora aveva dodici anni. Vivevamo in buona armonia. Il denaro non era più un gran problema. Papà era più felice. Per la prima volta, potevamo permetterci anche qualche svago."

Le chiesi quali sentimenti avesse provato per la morte di sua madre. Melanie cercava le parole adatte. "La persona che era morta non era più mia madre da molti anni. Era un'altra persona, qualcuno che dormiva o gridava e ci dava delle preoccupazioni. La ricordo quando era ancora mia madre, ma è un'immagine un po' vaga. Se cerco di tornare indietro vedo una persona tenera e dolce che, mentre lavorava o giocava con noi, cantava. Era irlandese e cantava canzoni così malinconiche... Comunque, penso che per noi la sua morte sia stata un sollievo. Ma mi sentivo anche in colpa, perché forse, se l'avessi capita meglio o fossi stata più sollecita e affettuosa, la sua malattia non sarebbe diventata tanto grave. Cerco di non pensarci, se posso evitarlo."

Una prima analisi.

La nostra passeggiata era quasi finita e, nei pochi minuti che ci erano rimasti, speravo di aiutare Melanie a vedere almeno un barlume dell'origine dei suoi problemi attuali.

"Vedi qualche somiglianza tra la tua vita da bambina e quella di adesso?" le chiesi.

Fece una risatina, un po' a disagio. "Molto più di quanto non mi sia mai resa conto prima, solo parlandone adesso. Vedo che sto ancora ad aspettare che Sean venga a casa, proprio come aspettavo mio padre quando era fuori. E capisco perché non biasimo Sean per quello che fa: nella mia mente il suo andar via si è mescolato con l'immagine di mio padre, che era sempre fuori di casa per provvedere a tutti noi. Capisco che non è la stessa cosa, eppure la vivo allo stesso modo, come se fosse mio dovere accettarla."

Fece una pausa, tenendo gli occhi socchiusi per guardare più a fondo quello che le si stava rivelando: "Oh, e io sono ancora la brava piccola Melanie, che cerca di tenere insieme tutto, cura la pentola sul fornello, accudisce i bambini". Arrossì all'improvviso per lo choc della scoperta. "Così, è vero quello che ha detto nella sua conferenza sui bambini come ero io. Dobbiamo davvero trovare delle persone con cui avere lo stesso ruolo che avevamo da piccole!"

Al momento di lasciarci, Melanie mi diede una forte stretta di mano e disse: "Grazie per avermi ascoltata, avevo proprio bisogno di parlare di tutto questo. E mi capisco meglio, ma non sono pronta a smettere, non ancora!". Il suo spirito si sentiva più leggero, il mento di nuovo in alto. "Dopo tutto, Sean ha solo bisogno di crescere. E lo farà. Comincerà a farlo, non crede?"

Senza aspettare una risposta, si voltò, allontanandosi a grandi passi tra le foglie cadute.

Approfondiamo l'analisi.

Melanie riusciva a vedere più a fondo in se stessa, ma era ancora inconsapevole di molti altri parallelismi tra la sua infanzia e la sua vita attuale, che rimanevano nell'inconscio.

Perché una ragazza brillante, attraente, energica e capace come Melanie aveva bisogno di una relazione piena di sofferenze e di stenti come quella che aveva con Sean? Perché per lei e per altre donne cresciute in famiglie profondamente infelici, dove il carico emotivo era troppo pesante e le responsabilità sproporzionate, il senso del giusto e dell'ingiusto, del buono e del cattivo si sono mescolati e confusi, e alla fine sono diventati la stessa cosa?

In casa di Melanie, per esempio, il ruolo dei genitori era trascurabile per le gravissime difficoltà che la vita in famiglia comportava mentre la personalità della madre andava disintegrandosi. Gli sforzi eroici di Melanie, che si era assunta tutte le responsabilità della donna di casa, erano compensati dalla gratitudine di suo padre e dalla sua dipendenza da lei, e per Melanie questo era l'amore. Il senso di timore e di oppressione, che sarebbero stati naturali per una bambina in queste circostanze, era messo in ombra dal senso della competenza, che cresceva per il bisogno del suo aiuto da parte del padre e per l'inadeguatezza di sua madre. E veramente molto pesante, per una bambina, essere trattata come se fosse più forte di uno dei genitori e indispensabile per l'altro! Questo ruolo assunto nella sua infanzia aveva costruito la sua identità di salvatrice che sapeva superare difficoltà e caos, liberando dal male le persone care con il suo coraggio, la sua forza e la sua volontà indomabile.

Il "complesso del redentore".

Questo "complesso del redentore" sembra qualcosa di positivo, ma non lo è. Se saper affrontare una crisi è lodevole, Melanie, come altre donne con esperienze infantili dello stesso tipo, aveva bisogno

delle crisi per funzionare. Senza trambusto, stress, o una situazione disperata da governare, i sentimenti infantili di sopraffazione emotiva sepolti verrebbero a galla e sarebbero troppo minacciosi. Da bambina, Melanie era stata la protettrice del padre e anche la madre degli altri figli che vivevano in casa. Ma era ancora una bambina che aveva bisogno delle cure dei genitori e, poiché la madre soffriva di disturbi emotivi troppo gravi e il padre non era abbastanza disponibile, i suoi bisogni personali venivano ignorati. Fratelli e sorelle avevano Melanie a vegliare su di loro, a preoccuparsene, ad averne cura. Melanie non aveva nessuno. Non solo era senza mamma, ma aveva anche dovuto imparare a pensare e ad agire come un'adulta. Non c'era né luogo né tempo per esprimere il suo terrore, e questa totale mancanza di occasioni per ricevere a sua volta affetto, cure e sicurezza emotiva, cominciò a sembrarle la cosa giusta. Se si impegnava abbastanza a fingere di essere adulta, poteva riuscire a dimenticare di essere ancora una bambina spaventata. Ben presto Melanie non solo se la cavava bene nel caos, ma ne aveva effettivamente bisogno per vivere. Il carico che si portava sulle spalle la aiutava a ignorare la paura e il dolore. Le pesava e, nello stesso tempo, le dava sollievo.

La vocazione al sacrificio.

Inoltre, aveva sviluppato un senso del proprio valore legato alla capacità di far fronte a impegni che andavano ben oltre i suoi limiti. Veniva lodata per l'attitudine a lavorare duro, aver cura degli altri, sacrificare i propri desideri e bisogni personali a quelli altrui. Così, anche il martirio divenne parte della sua personalità e, unito al complesso del redentore, faceva di Melanie una potenziale calamità per qualcuno che potesse prendere il posto dei suoi guai passati, qualcuno come Sean. È utile richiamare molto brevemente alcuni aspetti dell'età evolutiva, per capire meglio le forze in gioco nella vita di Melanie perché, per via delle circostanze insolite della sua

infanzia, sentimenti e reazioni che altrimenti sarebbero stati normali in Melanie erano esaltati in modo estremo e pericoloso.

Per i bambini che crescono in una famiglia nucleare, è normale concepire un forte desiderio di liberarsi del genitore del proprio sesso per avere tutto per sé il genitore del sesso opposto. I maschietti desiderano ardentemente che babbo scompaia per poter avere tutto l'amore e l'attenzione di mamma. E le bambine sognano di rimpiazzare la mamma e diventare la moglie di papà. Quasi tutti i genitori hanno ricevuto "proposte" dai loro bambini del sesso opposto che esprimevano questo desiderio intenso. Un bambino di quattro anni dice alla mamma: "Quando sarò grande sposerò te, mamma". O una bimbetta di tre anni dice a suo padre: "Papà, facciamoci una casa tutta per noi, senza la mamma". Questi desideri, del tutto normali, esprimono i sentimenti più intensi che un bambino piccolo possa provare. Eppure, se accadesse davvero qualcosa all'invidiato rivale, che come conseguenza facesse del male a quel genitore o ne determinasse l'assenza da casa, gli effetti sul bambino potrebbero essere devastanti.

Il rapporto con il padre.

Quando in una di queste famiglie la madre soffre di disturbi psichici, o di una malattia grave e cronica, è alcolizzata o tossicodipendente (comunque, assente fisicamente o emotivamente per qualsiasi ragione), la figlia (di solito la maggiore, se ce ne sono due o più) viene quasi sempre designata a occupare la posizione lasciata vacante dalla malattia o dall'assenza della madre. La storia di Melanie mette in evidenza gli effetti di questa "promozione" su una bambina. Per via della grave malattia mentale di sua madre, a Melanie era toccata l'eredità di capo femminile della famiglia. Durante gli anni in cui si stava costruendo un'identità, lei era, per molti aspetti, la partner di suo padre più che la figlia. Nel discutere e decidere la soluzione dei problemi domestici, agivano come una coppia. In un certo senso, Melanie aveva suo padre tutto per sé,

perché aveva con lui un rapporto profondamente diverso da quello che avevano le sue sorelle. Era praticamente una sua pari. Per parecchi anni, era stata anche molto più forte e più equilibrata della mamma malata, il che significava che il normale desiderio infantile di avere il padre tutto per sé era stato realizzato, ma a prezzo della salute e infine della vita di sua madre.

Che cosa accade quando il desiderio della prima infanzia di liberarsi del genitore dello stesso sesso e di avere quello del sesso opposto tutto per sé si avvera? Tre sono le conseguenze gravissime, che influenzano il carattere e operano profondamente nell'inconscio.

La prima è un profondo e grave senso di colpa.

Un grave senso di colpa.

Melanie si sentiva in colpa per il suicidio di sua madre, ricordando di non aver fatto niente per prevenirlo, quella specie di senso di colpa che qualsiasi membro della famiglia prova a livello conscio di fronte a una tale tragedia. In Melanie questa consapevolezza era esacerbata dal suo eccessivo senso di responsabilità verso tutti i componenti del nucleo familiare. Ma, oltre al peso di questo consapevole senso di colpa, lei trascinava un altro fardello ancor più gravoso.

La realizzazione del suo desiderio infantile di avere il padre tutto per sé aveva sviluppato in Melanie un senso di colpa inconscio, oltre a quello cosciente che sentiva per non aver salvato dal suicidio la madre malata di mente. Questo, a sua volta, aveva generato in lei un desiderio di riparazione, un bisogno di soffrire e di sopportare privazioni per espiare. Tale bisogno, unito alla sua familiarità con il ruolo di martire, aveva prodotto in lei un atteggiamento molto vicino al masochismo. Provava un senso di conforto, se non un vero piacere, nella sua relazione con Sean, per tutta la sofferenza, la solitudine e il sovraccarico di responsabilità che essa comportava.

Il rischio di una sessualità incestuosa.

La seconda conseguenza è un inconscio senso di disagio per le implicazioni sessuali implicite nel desiderio di avere il padre tutto per sé. Di solito, la presenza della madre (o, in questi tempi di divorzi frequenti, di un'altra compagna e partner sessuale del padre, come una matrigna o una fidanzata) basta a assicurare sia il padre sia la figlia. La figlia è libera di sviluppare un senso di sé come donna attraente e amata specchiandosi negli occhi di lui, protetta da un'aperta manifestazione degli impulsi sessuali che si generano inevitabilmente tra padre e figlia, per via della forza del legame che lo unisce a una donna matura.

Tra Melanie e suo padre, in realtà, non si era sviluppata una relazione incestuosa ma, date le circostanze, la cosa avrebbe potuto verificarsi. Le dinamiche presenti nella loro famiglia si riscontrano spesso nei casi di rapporti incestuosi tra padre e figlia. Quando una madre, per qualsiasi ragione, abdica al suo ruolo di partner del marito e di madre di sua figlia, costringe la ragazza non solo ad assumersi le sue responsabilità, ma la espone anche al rischio di diventare l'oggetto delle proposte sessuali del padre. (Anche se questo può far pensare che le responsabilità ricadano sulla madre, in realtà, se l'incesto si verifica, la responsabilità è sempre tutta del padre perché, come adulto, è suo dovere proteggere la sua bambina, invece di usarla come oggetto di gratificazione sessuale.)

Inoltre, anche se il padre non tenta mai nessun approccio sessuale con la figlia, la mancanza di un forte legame di coppia tra i genitori e l'assunzione, da parte della figlia, del ruolo di sua madre aumentano il senso di attrazione sessuale tra padre e figlia. Per via del loro stretto rapporto, la figlia può sentirsi a disagio, consapevole che il particolare interesse del padre per lei ha delle sfumature più o meno sessuali. Oppure, l'insolita disponibilità emotiva di suo padre può indurla a concentrare su di lui la propria nascente sessualità più di quanto non sarebbe accaduto in circostanze normali. Nello sforzo di

evitare la violazione, anche solo con il pensiero, di un tabù potente come l'incesto, la ragazza potrebbe paralizzare completamente o quasi la sua sessualità. La decisione di autoreprimersi è una difesa inconscia contro l'impulso più terrificante in assoluto: l'attrazione sessuale per un genitore. Poiché è inconscia, la decisione molto difficilmente può essere riconosciuta e revocata.

Una sessualità distorta.

Il risultato è una giovane donna che si sente a disagio con qualsiasi senso di attrazione sessuale, perché inconsciamente lo connette con la violazione del tabù. Quando accade questo, l'affetto e l'accudimento possono essere le uniche espressioni d'amore che la fanno sentire al sicuro.

L'aspetto primario del rapporto di Melanie con Sean era il sentirsi responsabile di lui. Questo era già diventato da lungo tempo il suo modo di sentire e di esprimere l'amore.

Quando Melanie aveva diciassette anni, suo padre l'aveva "rimpiazzata" con la sua nuova moglie, un matrimonio che lei apparentemente aveva accolto con sollievo. Che lei sentisse così poca amarezza per la perdita del suo ruolo in casa probabilmente era dovuto in gran parte alla comparsa di Sean e dei suoi compagni di stanza, a beneficio dei quali Melanie adempiva molte delle stesse funzioni che in passato aveva esercitato in casa. Se quella situazione non si fosse risolta con il matrimonio con Sean, Melanie forse a questo punto avrebbe avuto una profonda crisi di identità. Invece, rimase quasi immediatamente incinta, ricreando così il suo ruolo di angelo del focolare, mentre Sean fin dal principio cooperava, come suo padre, stando assente per la maggior parte del tempo.

Lei gli mandava dei soldi anche quando erano separati, in competizione con sua madre, per essere la donna che più e meglio

si prendeva cura di lui. (Era lo stesso tipo di competizione che aveva già vinto con la propria madre, in relazione a suo padre.)

Quando, durante il periodo della sua separazione da Sean, erano comparsi nella sua vita altri uomini che non richiedevano le sue cure materne, che anzi avevano tentato di rovesciare i ruoli, offrendole il loro aiuto, non era riuscita a provare per loro nessun sentimento. Era a suo agio solo nei panni di chi assiste e aiuta.

L'infedeltà di Sean.

Nella relazione tra Melanie e Sean, le dinamiche sessuali avevano avuto molta meno importanza del bisogno che lui aveva delle sue cure. Infatti, l'infedeltà di Sean per Melanie era stata semplicemente un altro riflesso della sua esperienza infantile. Con l'avanzare della malattia mentale, la madre di Melanie era diventata un'immagine vaga, quasi invisibile, di "un'altra donna" nella stanza sul retro della casa, lontana emotivamente e fisicamente dalla vita e dai pensieri di Melanie, che aveva risolto il problema dei loro rapporti tenendosi a distanza e cercando di non pensare a lei. Più tardi, quando Sean aveva un'altra donna, anche questa era una figura vaga e distante, non percepita come una minaccia reale alla loro relazione che, come quella che aveva avuto con suo padre, era qualcosa di asessuato, una specie di alleanza pratica. Non bisogna dimenticare che il comportamento di Sean non era senza precedenti. Prima del loro matrimonio, era sempre andato a cercare la compagnia di altre donne, concedendo a Melanie di prendersi cura dei suoi bisogni pratici, meno romantici. Melanie lo sapeva, eppure lo aveva sposato.

Dopo il matrimonio, lei aveva cominciato una campagna per cambiarlo con la forza della sua volontà e del suo amore. Il che ci porta alla terza conseguenza che la realizzazione dei suoi desideri e fantasie infantili aveva avuto su Melanie: la fiducia nella propria onnipotenza.

Il senso di onnipotenza.

I bambini piccoli credono che loro stessi, i loro pensieri e i loro desideri abbiano un potere magico, causa di tutti gli eventi significativi della loro vita. Di solito, però, anche se una bambina desidera appassionatamente di diventare la vera partner del padre, la realtà le insegna che non può. Che le piaccia o meno, alla fine deve accettare il fatto che la partner di papà è la mamma. Questa per lei è una grande lezione: le insegna che non sempre può realizzare, con la forza della sua volontà, quello che desidera più ardentemente. In realtà, questa lezione la aiuta a smantellare la fiducia nella propria onnipotenza e a riconoscere i limiti della sua volontà.

Nel caso della piccola Melanie, però, il suo desiderio più potente si era realizzato. Aveva davvero sostituito sua madre. Apparentemente, solo con il potere magico dei suoi desideri e della sua volontà era riuscita ad avere il padre tutto per lei. Allora, con la fiducia ancora intatta nella magia della sua volontà che poteva realizzare tutti i suoi desideri, si era lasciata trascinare in altre situazioni difficili ed emotivamente pesanti, che cercava ancora di cambiare magicamente. Le sfide che più tardi aveva affrontato senza lamentarsi, armata solo della sua volontà - un marito irresponsabile, immaturo e infedele, il carico di crescere tre bambini praticamente da sola, gravi problemi economici, e un programma di studio molto severo insieme a un lavoro a tempo pieno - ne sono una testimonianza.

Sean offriva a Melanie su un vassoio d'argento l'occasione di mettere in atto il suo potere di cambiare un'altra persona con la forza della propria volontà, soddisfacendo gli altri suoi bisogni nati da quel ruolo infantile di pseudo adulta, in quanto le dava ampie opportunità di soffrire e sopportare, e di evitare la sessualità ricoprendo il suo ruolo prediletto di nutrice.

Due personalità in sincronia.

Ormai dovrebbe essere molto chiaro che Melanie non era affatto la vittima sfortunata di un matrimonio infelice. Proprio il contrario. Lei e Sean soddisfacevano reciprocamente i loro bisogni psichici più profondi. La loro era una unione perfetta. Il fatto che sua madre ogni tanto gli regalasse del denaro, mandando in corto circuito qualsiasi iniziativa di Sean che avrebbe potuto aiutarlo a crescere e a maturare, era certo un problema per quel matrimonio ma non, come Melanie aveva deciso di vederlo, "il Problema". Quello che davvero non andava era il fatto che si fossero incontrate due persone ognuna con un tipo di comportamento e una concezione della vita piuttosto morbosi che, sebbene del tutto diversi, si combinavano tanto bene da consentire a ciascuno dei due di continuare a restare quello che era, senza nessuna possibilità di guarire.

Immaginate Melanie e Sean come due ballerini in un mondo dove tutti devono danzare e ciascuno, crescendo, impara a eseguire meccanicamente la sua sequenza di passi. Per degli eventi particolari, per la loro personalità e, soprattutto, avendo imparato nel corso di tutta la loro infanzia a eseguire alla perfezione la loro danza personale, Sean e Melanie avevano sviluppato entrambi un repertorio unico di passi, movimenti e atteggiamenti psicologici.

Poi un giorno si erano incontrati, e avevano scoperto che le loro danze tanto diverse, se eseguite in coppia, si sincronizzavano magicamente in un duetto squisito, un pas de deux di azione e reazione perfetto. Ogni movimento fatto dall'uno trovava una corrispondenza unica in quello dell'altra, e ne risultava una coreografia che consentiva alle loro danze sincroniche di fluire ininterrotte in una sequenza senza fine, intorno, e intorno, e intorno...

Ogni volta che lui rinunciava a una sua responsabilità, lei se la accollava. Quando lei accumulava su di sé tutto il carico di tirar su la loro famiglia, lui piroettava via, lasciandole tutto lo spazio che voleva

per fare la nutrice devota. Quando lei si aggirava sul palcoscenico in cerca della compagnia di un'altra donna, lui mandava un sospiro di sollievo e accelerava il ritmo del suo ballo per distrarsi. Quando lui si allontanava con la sua danza, uscendo di scena, lei eseguiva un passo di attesa perfetto. Intorno, e intorno, e intorno...

Per Melanie la danza era a volte eccitante, spesso solitaria; occasionalmente, poteva affaticarla o metterla a disagio. Ma non avrebbe mai voluto smettere di ballare quella che conosceva tanto bene: questa era proprio l'ultima cosa che le sarebbe venuta in mente. I passi, i movimenti, tutto le sembrava così giusto che per lei il nome di quel ballo non poteva essere altro che amore.

Balliamo?

"Come hai potuto sposarlo?"

Ora, come puoi spiegare in che modo
lui chinava il capo, come per deprecare
se stesso, e sollevava gli occhi a te
timidamente, come fa un bambino...
Come si era insinuato nel tuo cuore:
dolce, adorante, giocondo...
Lui diceva: 'Tu sei così forte, amore'.
E io lo credevo. Io lo credevo!"

The Bleeding Heart

Come mai le donne che amano troppo trovano l'uomo adatto per continuare ad avere quel tipo di rapporto morboso che avevano

sviluppato nella loro infanzia? Come mai, per esempio, la donna che ha avuto un padre emotivamente assente trova un uomo per la cui attenzione lei fa di tutto, senza riuscire a ottenerla? Come mai la donna che viene da un ambiente violento trova il modo di unirsi a un uomo che la riempie di botte? Come mai una donna cresciuta in una famiglia con problemi di alcolismo trova un uomo che è già alcolizzato o che lo diventerà ben presto? Come mai la donna che ha avuto una madre sempre dipendente da lei dal punto di vista emotivo trova un marito che ha bisogno delle sue cure?

Qual è la traccia che guida queste donne a scegliere, tra tutti i partner possibili, l'uomo con cui potranno eseguire la danza a loro ben nota fin dall'infanzia? E come rispondono (o non rispondono) quando incontrano un uomo che ha un comportamento più sano e meno immaturo o insolente di quello che sono abituate ad accettare, e che esegue una danza che non si accorda così armonicamente con la loro?

La forza delle esperienze del passato.

Secondo un vecchio cliché ben noto in campo terapeutico, spesso la gente sposa qualcuno che assomiglia alla madre o al padre con cui hanno lottato nel periodo della crescita. Questo concetto non è molto preciso. Non scegliamo un compagno che semplicemente assomigli a mamma e papà, ma quel partner che sia capace di farci provare gli stessi sentimenti e affrontare le stesse provocazioni che avevamo incontrato crescendo; con lui siamo capaci di riprodurre l'atmosfera dell'infanzia già così ben nota, e di usare le stesse manovre che avevamo imparato allora. Questo è ciò che molte di noi considerano amore. Ci sentiamo a casa, a nostro agio, perfettamente "a posto" con la persona con cui possiamo fare tutte le mosse conosciute e provare sentimenti che ci sono familiari. Anche se quelle mosse non sono mai servite a niente e quei sentimenti sono spiacevoli, sono quelli che conosciamo meglio. Proviamo un particolare senso di appartenenza con l'uomo che ci consente, come sua partner, di

danzare i passi che già conosciamo. Proprio con lui vogliamo far funzionare a tutti i costi una relazione.

Non c'è niente di più persuasivo di questo senso di misteriosa familiarità che provano un uomo e una donna quando i loro tipi di comportamento si adattano perfettamente l'uno all'altra come i pezzi di un gioco a incastro. Se, oltre a questo, l'uomo offre alla donna l'occasione di trovarsi alle prese con sentimenti infantili di pena e abbandono, con la sensazione di non essere amata e desiderata, e di cercare di superarli, allora per lei l'attrazione diventa praticamente irresistibile. Infatti, più l'infanzia è stata infelice, più è forte la spinta a rivivere le stesse sofferenze da adulti, nel tentativo di riuscire a dominarle.

Vediamo perché. Se un bambino ha subito un trauma di qualsiasi tipo, lo farà apparire e riapparire come tema dei suoi giochi, finché non avrà in un certo senso l'impressione di aver finalmente superato quell'esperienza. Un bambino sottoposto a un'operazione chirurgica, per esempio, rimetterà in scena la corsa all'ospedale usando bambole o pupazzi, recitando a volte la parte del dottore e a volte quella del paziente, finché la paura connessa all'evento si sarà abbastanza attenuata.

Noi donne che amiamo troppo, stiamo facendo proprio la stessa cosa: rimettiamo in scena e torniamo a sperimentare relazioni infelici, nel tentativo di renderle più maneggevoli, di riuscire a controllarle.

Scelte inconsce.

Ne segue che certe relazioni non sono coincidenze, certi matrimoni non sono avvenuti per caso. Quando una donna si trova inesplicabilmente nella situazione di "dover sposare" un certo uomo, uno che non avrebbe mai scelto come marito, per esempio, è imperativo che esamini perché ha scelto di avere una relazione

intima con quel certo uomo, perché proprio con lui ha corso addirittura il rischio di una gravidanza. Così, quando una donna dichiara di essersi sposata per capriccio, o che allora era troppo giovane per capire cosa stava facendo, o che non era abbastanza matura e non poteva fare una scelta responsabile, anche queste sono scuse che meritano un esame più approfondito.

In realtà lei ha scelto, per quanto inconsciamente, e spesso con una grande abbondanza di informazioni sul suo futuro partner fin dal principio. Negare questo significa negare la responsabilità delle nostre decisioni e della nostra vita, e questo diniego preclude la possibilità stessa della guarigione.

Ma perché lo facciamo? Qual è esattamente il processo misterioso, l'alchimia indefinibile che esplode tra la donna che ama troppo e l'uomo che la attrae?

Ponendo la questione in altri termini: quali segnali si accendono tra una donna che ha bisogno che qualcuno abbia bisogno di lei e un uomo che sta cercando qualcuno che accetti di essere responsabile per lui? O tra una donna straordinariamente disposta al sacrificio di sé e un uomo estremamente egoista? O tra una donna che si pone come vittima e un uomo dalla personalità violenta e aggressiva? O tra una donna che sente il bisogno di controllare la situazione e un uomo inefficiente? Ora il processo comincia a essere un po' meno misterioso. Poiché ci sono dei segnali molto chiari e degli indizi ben definiti che vengono emessi e registrati da ciascuno dei partecipanti alla danza.

Ricordate che in una donna che ama troppo operano due fattori:

- la corrispondenza perfetta, come quella della chiave nella sua serratura, tra i modelli di comportamento della sua famiglia e il tipo di comportamento dell'uomo;
- la spinta a ricreare e a superare le situazioni dolorose del passato.

Diamo un'occhiata ai primi passi esitanti di quel duetto che informa ciascun partner della presenza di qualcuno con cui danzerà molto bene, in un accordo perfetto, sentendosi a posto.

Le storie seguenti illustrano con grande chiarezza lo scambio di informazioni quasi subliminali che ha luogo tra la donna che ama troppo e l'uomo che lei trova attraente, uno scambio che stabilisce istantaneamente quale sarà d'ora in poi lo scenario della loro relazione, del loro passo a due.

Chloe.

Chloe ha ventitré anni ed è studentessa universitaria; è figlia di un padre violento.

"Sono cresciuta in una famiglia pazzesca. Adesso lo so, ma da piccola non me ne rendevo conto, speravo solo che nessuno venisse mai a sapere in che modo mio padre picchiava la mamma. Ci picchiava tutti, e immaginavo che lo facesse perché era convinto che noi bambini meritassimo di essere picchiati. Ma sapevo che mamma non lo meritava. Mi auguravo sempre che picchiasse me al suo posto. Sapevo di poterlo sopportare, ma ero sicura che lei non poteva. Tutti noi volevamo che lei lo lasciasse, ma lei non riusciva a decidersi. Aveva avuto così poco amore. Avevo sempre sperato di essere capace di darle tanto amore da renderla più forte, così avrebbe potuto ribellarsi, ma non lo fece mai. È morta di cancro cinque anni fa. Non sono tornata a casa e non ho parlato con mio padre fino al funerale. Sentivo che non era stato il cancro a ucciderla, in realtà era stato lui. La nonna paterna aveva lasciato a ciascuno di noi ragazzi un fondo fiduciario, così ho potuto iscrivermi al college, e lì ho incontrato Roy."

L'incontro con Roy.

"Avevamo frequentato insieme il corso di arte per un intero semestre e non ci eravamo mai scambiati una parola. Quando cominciò il secondo semestre, parecchi di noi si ritrovarono ancora insieme in un altro corso, e il primo giorno ci lanciammo tutti in una discussione molto accesa sui rapporti tra uomini e donne. Bene, quel tipo cominciò a dire che tutte le donne americane erano viziate, che pretendevano di aver sempre il sopravvento, che usavano gli uomini come strumenti per i loro scopi. Mentre diceva queste cose sprizzava veleno da tutti i pori, e io pensavo: 'Oh, deve avere davvero sofferto molto. Povero caro'. Gli chiesi: 'Pensi davvero quello che dici?', e cominciai a cercare di dimostrargli che le donne non erano così, che io non ero così. Guardi in che bel pasticcio mi sono cacciata! Poi, da quando è incominciata la nostra relazione, non sono stata capace di chiedere niente, o di prendermi cura di me stessa, altrimenti gli avrei dimostrato che aveva ragione nella sua misoginia. Quella mattina in classe tutto il mio interesse per lui aveva dato i suoi frutti. Infatti disse: 'Tornerò. Non mi trovavo bene in questa classe, ma voglio parlare ancora con te!'. Ricordo che provai subito un impeto meraviglioso, perché avevo già capito che per lui io ero diversa, una persona eccezionale.

"Dopo meno di due mesi vivevamo insieme. Entro il quarto mese ero io a pagare l'affitto e quasi tutti gli altri conti di casa, oltre a fare regolarmente la spesa. Ma continuai a tentare, per altri due anni, di dimostrargli che io ero proprio una brava ragazza, che non gli avrei mai arrecato del male, come avevano fatto altre donne in passato. Intanto lui faceva soffrire me, dapprima solo emotivamente, poi anche fisicamente, picchiandomi. Nessuno poteva essere furioso con le donne quanto lui, non le poteva proprio soffrire. Naturalmente, ero sicura che fosse anche colpa mia. È un miracolo se ne sono uscita. Un giorno conobbi una delle sue ragazze precedenti e lei mi chiese a bruciapelo: 'Ti picchia?'. Io dissi: 'Be', non proprio'. Naturalmente lo difendevo, e inoltre non volevo sembrare completamente stupida. Ma sapevo che lei sapeva, perché ci era passata anche lei. In un primo momento fui presa dal panico. Era la stessa sensazione che avevo provato da bambina, il timore che

qualcuno potesse vedere dietro la facciata. Tutto in me voleva mentire, far finta che lei fosse gelosa e nevrotica per farmi domande simili. Ma lei mi guardava con tanta comprensione che non aveva senso continuare a fingere."

La scelta di reagire.

"Abbiamo parlato a lungo. Mi disse che lei era entrata in un gruppo terapeutico dove tutte le donne avevano lo stesso problema, quello di lasciarsi irretire in relazioni pericolose, e che stavano lavorando per imparare a non farlo più, a non far più del male a se stesse. Mi aveva dato il suo numero di telefono e, dopo aver passato altri due mesi d'inferno, la chiamai. Mi persuase a entrare nel gruppo con lei e penso che, probabilmente, mi ha salvato la vita. Quelle donne erano proprio come me. Avevano imparato a sopportare una gran quantità di sofferenza, in genere fin dall'infanzia.

"Comunque mi ci vollero ancora alcuni mesi per riuscire a lasciarlo e, persino con l'aiuto del gruppo, è stata una cosa molto difficile. Avevo questo bisogno incredibile di dimostrargli che lui poteva essere amato. Pensavo che, se solo fossi riuscita ad amarlo abbastanza, lui sarebbe cambiato. Grazie a Dio, ho smesso di illudermi, altrimenti non lo avrei mai lasciato."

Perché Chloe trovava Roy tanto attraente Per Chloe, studentessa di Lettere, incontrare Roy, il misogino, era stato come trovare la sintesi di suo padre e sua madre. Roy era collerico e odiava le donne. Conquistare il suo amore era come conquistare quello del padre, anche lui collerico e distruttivo. Farlo cambiare attraverso il proprio amore era come cambiare sua madre e salvarla. Vedevo Roy come una vittima dei suoi sentimenti malati e voleva amarlo tanto da riuscire a guarirlo e farlo star bene. Anche lei, come ogni donna che ama troppo, voleva vincere la sua battaglia con lui e con le persone tanto importanti che per lei lui simboleggiava: sua madre e suo

padre. Per questo era così difficile rompere quella relazione tormentata, insoddisfacente e distruttiva per il suo equilibrio.

Mary Jane.

Mary Jane è stata sposata per trent'anni con un uomo dedito al lavoro come a una droga.

"Ci siamo conosciuti a una festa di Natale. Mi ci aveva accompagnata suo fratello minore, che aveva la mia età e mi faceva la corte. Ma lì trovai Peter. Stava fumando la pipa e indossava una giacca di tweed con le toppe sui gomiti, e aveva un'aria molto seria e matura. Mi fece subito una grande impressione. Ma c'era in lui anche una certa malinconia, che per me era forse ancora più attraente del suo aspetto. Ero sicura che doveva aver sofferto molto e volevo conoscerlo, sapere che cosa era successo, 'comprenderlo'. Sentivo che era inaccessibile, ma pensavo che, se gli avessi dimostrato abbastanza comprensione e simpatia, forse sarei riuscita a indurlo a parlare con me. Era buffo, perché in realtà abbiamo parlato molto quella prima sera, ma lui non mi aveva mai guardata in faccia, era come se non fosse in contatto con me. Stava sempre un po' di sbieco, come se stesse pensando a qualcosa, mentre io mi davo un gran da fare per riuscire a conquistare tutta la sua attenzione. Così ogni parola che mi diceva assumeva per me un'importanza vitale, era quasi preziosa, convinta com'ero che lui avesse qualcosa di meglio da fare."

Il padre di Mary Jane.

"Era stato sempre così anche con mio padre. Quando ero piccola, lui non era mai presente. Eravamo piuttosto poveri. Lui e mia madre andavano entrambi in città a lavorare e lasciavano noi bambini quasi sempre in casa da soli. Anche durante il fine settimana papà faceva del lavoro extra. Lo vedevo solo quando era in casa per aggiustare

qualcosa, il frigorifero o la radio, o qualcos'altro. Ricordo che avevo l'impressione che dovesse voltarmi sempre le spalle, ma non me ne importava perché era così meraviglioso anche solo averlo vicino. Di solito continuavo a girargli intorno, facendogli un mucchio di domande per cercare di ottenere la sua attenzione.

"Bene, ecco che stavo facendo la stessa cosa con Peter, anche se allora, naturalmente, non me ne rendevo conto. Ora ricordo che cercavo di mettermi in modo che potesse vedermi, e lui si concentrava sulla sua pipa mandando buffi di fumo, o si girava da un'altra parte, o guardava il soffitto, o si gingillava con la pipa fingendo di doverla riaccendere. Pensavo che fosse così maturo, con la sua fronte aggrottata e lo sguardo che si perdeva lontano. Mi attirava come una calamità."

Perché Mary Jane trovava Peter tanto attraente.

I sentimenti di Mary Jane verso suo padre non erano ambivalenti, come per lo più sono quelli delle donne che amano troppo. Aveva amato suo padre, lo aveva stimato, e aveva desiderato ardentemente la sua compagnia e la sua attenzione. Peter, essendo più anziano di lei e molto occupato, era subito apparso a Mary Jane una replica del suo papà inafferrabile e conquistare la sua attenzione era diventato ancora più importante perché, come quella di suo padre, era tanto difficile riuscire a catturarla. Gli uomini più disposti ad ascoltarla, più sensibili emotivamente e più affettuosi, non riuscivano a suscitare in Mary Jane il profondo desiderio di essere amata che aveva provato nei confronti di suo padre. L'aria preoccupata e assorta di Peter era per Mary Jane una sfida familiare, un'altra occasione per conquistare l'amore di un uomo che voleva evitarla.

Peggy.

Peggy è stata cresciuta da una nonna troppo esigente e da una madre poco affettuosa; ora è divorziata e vive da sola con le sue due figlie.

"Non ho mai conosciuto mio padre. Lui e mia madre si erano separati prima della mia nascita, e la mamma andava a lavorare per mantenerci, mentre sua madre si occupava di noi a casa. Mia nonna era una donna terribilmente crudele. Dirlo può sembrare una cattiveria, ma era proprio così. Picchiava me e mia sorella, ma questo non ci feriva tanto quanto quello che ci diceva. Ogni giorno ci ripeteva che eravamo molto cattive, che le davamo un mucchio di fastidi, che eravamo delle 'buone a nulla': questa era una delle sue frasi preferite. Era paradossale, ma tutte le sue critiche incitavano me e mia sorella a cercare di essere buone, di valere qualcosa. Mia madre non aveva mai neppure tentato di difenderci: aveva troppa paura che la nonna ci lasciasse, perché non sarebbe più potuta andare a lavorare se a casa non c'era nessuno che avesse cura di noi. Così, quando la nonna ci maltrattava, lei si limitava a guardare da un'altra parte. Sono cresciuta sentendomi tanto sola, senza nessuno che mi proteggesse, piena di paure e senza valore, pur cercando sempre di fare il possibile per rimediare al fatto di essere un peso per la nonna. Ricordo che cercavo sempre di aggiustare quello che si rompeva in casa, per risparmiare e guadagnarmi in qualche modo il mio mantenimento e, così, non pesare.

"A diciott'anni mi sono sposata perché ero incinta. Ero avvilita fin dall'inizio del nostro matrimonio. Lui mi criticava sempre. Prima in modo sottile, poi sempre più esplicito. Sapevo solo di essere innamorata di lui e lo avevo sposato comunque. Pensavo di non avere altra scelta. Il matrimonio è durato quindici anni, perché mi ci è voluto tutto quel tempo per riuscire a convincermi che essere infelice fosse un motivo sufficiente per ottenere il divorzio.

"Sono uscita da quel matrimonio con il desiderio disperato di qualcuno che mi amasse, ma convinta di non valere nulla, di essere

un fallimento, e sicura di non aver niente da offrire a un uomo buono e gentile."

L'incontro con Baird.

La sera che ho incontrato Baird era la prima volta che andavo a ballare senza un ragazzo che mi accompagnasse. Ero stata a far compere con un'amica. Lei aveva comprato un completo (pantaloni, top e scarpe nuove) e voleva uscire per indossarlo. Così, siamo andate in una discoteca di cui avevamo entrambe sentito parlare. Alcuni uomini venuti in città per affari ci avevano offerto da bere e avevano ballato con noi; era una cosa piacevole, amichevole, ma non molto eccitante. Poi ho visto quel tipo vicino alla parete. Era molto alto, molto snello, incredibilmente ben vestito, e di bell'aspetto. Ma sembrava anche molto freddo. Ricordo di aver detto tra me e me: 'Questo è l'uomo più distinto e arrogante che abbia mai visto'. E subito dopo: 'Scommetto che riuscirò a riscaldarlo!'.

"A proposito, ricordo ancora il momento in cui ho incontrato il mio primo marito. Eravamo a scuola e lui stava ciondolando appoggiato a una parete mentre avrebbe dovuto essere in classe, e io mi ero detta anche allora: 'Sembra piuttosto indisciplinato. Scommetto che riuscirò a sistemarlo'. Vede, cercavo sempre di aggiustare le cose. Comunque, andai da Baird e gli chiesi di ballare con me. Era molto sorpreso e, penso, anche un po' lusingato. Danzammo un po' e poi disse che lui e i suoi amici stavano per recarsi in un altro posto. Volevo andare con loro? Sebbene l'idea mi tentasse, dissi di no, ero lì per ballare e non desideravo altro. Ripresi a danzare con gli uomini che erano al nostro tavolo e dopo un po' lui mi chiese di ballare ancora insieme. E così facemmo. La sala era affollatissima, ci si sentiva come sardine in scatola. Un po' più tardi, la mia amica e io stavamo uscendo e lui era ancora seduto con altre persone a un tavolo d'angolo. Mi chiamò con un cenno e mi avvicinai. Lui mi disse: 'Hai addosso il mio numero di telefono'. Non capivo di che cosa stesse parlando. Allora lui tirò fuori il suo biglietto da visita dalla

tasca della blusa che indossavo. Era una di quelle magliette con una grossa tasca sul davanti, e lui ci aveva infilato il suo biglietto quando avevamo ballato la seconda volta. Ero stupita. Non mi ero neppure accorta che lo avesse fatto. Ed ero davvero elettrizzata all'idea che quell'uomo così bello si fosse preso tutto quel disturbo. In ogni modo, anch'io gli diedi il mio biglietto da visita."

L'inizio della relazione.

"Qualche giorno dopo mi chiamò e andammo a pranzo insieme. Quando arrivai all'appuntamento con la mia auto mi diede una di quelle sue terribili occhiate di disapprovazione. La mia auto era piuttosto vecchia e mi sentii immediatamente inadeguata; ma poi mi sollevò il pensiero che, comunque, avrebbe pranzato con me. Era molto rigido e freddo e mi sentii in dovere di metterlo a suo agio, come se in qualche modo fosse colpa mia. I suoi genitori stavano per arrivare in città per fargli visita, e lui non andava d'accordo con loro. Fece un lungo elenco dei suoi motivi di malcontento, che a me non sembravano tanto gravi, ma cercai di ascoltarlo con simpatia e comprensione. Lasciai il ristorante pensando che con quell'uomo non avevo proprio niente in comune. Non era stata una cosa piacevole: mi ero sentita a disagio e fuori posto. Quando mi ritelefonò, due giorni dopo, per invitarmi a uscire ancora con lui, sentii però una specie di sollievo, come se per il solo fatto che lui si era trovato abbastanza bene con me da invitarmi di nuovo tutto andasse per il meglio.

"Non siamo mai stati realmente bene insieme. C'era sempre qualcosa che non andava e io cercavo ogni volta di porvi rimedio. Con lui ero costantemente tesa, e stavo bene solo quando la tensione si allentava un po'. Questi momenti di sollievo passavano per felicità. Eppure continuavo a trovarlo attraente."

Il matrimonio.

"So che sembra pazzesco, ma ho sposato quell'uomo senza che mi fosse mai piaciuto. Lui aveva rotto la relazione parecchie volte prima che ci sposassimo, dicendo che con me non riusciva a essere se stesso. Non può immaginare quanto questo fosse distruttivo per me. Lo pregavo di dirmi che cosa dovevo fare per metterlo a suo agio. Lui rispondeva: 'Sai benissimo cosa dovresti fare'. Ma io non lo sapevo. Ero quasi impazzita, cercando di indovinare che cosa volesse. Comunque, il matrimonio durò solo due mesi. Se ne andò per sempre, dopo avermi detto quanto lo avessi reso infelice, e non l'ho più visto, se non una volta in strada, per caso. Fa sempre finta di non conoscermi.

"Non saprei come dare un'idea di quanto fossi ossessionata da quell'uomo. Ogni volta che mi lasciava, la mia passione diventava ancora più forte, certo non diminuiva. E quando tornava e mi diceva di desiderare quello che io sapevo offrirgli, il mio cuore balzava alle stelle. Lo stringevo tra le braccia e lui piangeva, e diceva di essere stato un pazzo a lasciarmi. Questa sceneggiata durava solo una notte, poi tutto ricominciava come prima, mentre io continuavo a fare di tutto per renderlo felice, perché non se ne andasse di nuovo.

"Dopo la fine del matrimonio ero distrutta. Non riuscivo a lavorare, non riuscivo a far nulla, se non stare seduta a piangere, dondolandomi avanti e indietro. Mi sentivo morire. Ho dovuto cercare aiuto per non tornare da lui, perché desideravo disperatamente fare in modo che tutto si aggiustasse, ma sapevo che non sarei sopravvissuta a un altro giro su quella specie di ottovolante."

Perché Peggy trovava Baird tanto attraente Peggy non sapeva che cosa volesse dire essere amata e, siccome era cresciuta senza padre, non sapeva niente neppure degli uomini, certo ignorava che cosa fosse un uomo gentile e affettuoso. Ma, fin dalla sua infanzia con la nonna, aveva imparato a essere respinta e criticata da una persona crudele. Sapeva anche come fare di tutto per conquistare l'amore di una madre che non poteva, per ragioni sue personali, né

amarla né proteggerla. Era incappata nel suo primo matrimonio perché si era lasciata coinvolgere in una relazione intima con un ragazzo che certo non le aveva nascosto quanto la criticasse e la disprezzasse, e che a lei piaceva ben poco. Il rapporto sessuale con lui era più uno sforzo di farsi accettare che un'espressione del suo affetto. Dopo quindici anni di matrimonio con quest'uomo, la convinzione di non valere nulla si era ancor più rafforzata.

Il bisogno di ritrovare l'ambiente ostile della sua infanzia e di continuare la lotta per conquistare l'amore di chi non sapeva amarla era tanto forte che appena incontrò un altro uomo, che l'aveva colpita per la freddezza, il distacco e l'indifferenza, si sentì subito attratta da lui. Ecco un'altra occasione per cercare di cambiare una persona sprezzante in qualcuno che alla fine l'avrebbe amata. Una volta iniziata la loro relazione, qualche suo raro e tiepido accenno al fatto che lei stesse facendo qualche progresso nell'insegnargli ad amarla le bastava per continuare la lotta, anche a costo della propria salute e della stessa vita. Tanto era forte il bisogno di cambiare il suo uomo (e la madre e la nonna che lui rappresentava).

Eleanor.

Eleanor ha sessantacinque anni, è stata cresciuta da una madre divorziata troppo possessiva.

"Mia madre non riusciva ad andare d'accordo con nessun uomo. Aveva divorziato due volte, in un'epoca in cui nessuno divorziava neppure una volta. Mia sorella aveva dieci anni più di me, e mia madre mi aveva spesso ripetuto: 'Tua sorella era la cocca di papà, la sua bambina, e così ho deciso di averne una tutta per me. E, per lei, io ero esattamente questo, una sua proprietà e un'estensione di se stessa. Non credeva assolutamente che fossimo due persone distinte.

"Sentivo tanto la mancanza di papà dopo il loro divorzio. Lei non gli permetteva di avvicinarmi, e lui non aveva la forza di lottare con lei. Nessuno ci riusciva. Mi sentivo sempre come una prigioniera e, nello stesso tempo, responsabile della sua felicità. Per me era molto difficile lasciarla, anche se mi sentivo soffocare. Quando mi iscrissi a un'università in una città lontana, dove abitavo con certi nostri parenti, mia madre si arrabbiò tanto che non volle più vederli.

"Finiti gli studi, mi misi a lavorare come segretaria nel dipartimento di polizia di una grande città. Un giorno un bell'ufficiale in uniforme entrò nel mio ufficio e mi chiese dove fosse la fontanella dell'acqua. Gliela indicai. Poi mi chiese se c'erano bicchieri. Gli prestai la mia tazza da caffè. Aveva bisogno di prendere due aspirine. Lo vedo ancora piegare indietro la testa per inghiottire quelle pastiglie. Poi disse: 'Accidenti!, ho proprio preso una bella sbronza ieri notte'. Allora pensai subito, tra me e me: 'Oh, che tristezza. Forse beve troppo perché si sente solo'. Era proprio quello che volevo: una persona da curare, qualcuno che avesse bisogno di me. Pensavo: 'Mi piacerebbe tanto cercare di farlo felice'. Ci siamo sposati due mesi dopo, e ho passato i quattro anni successivi a sforzarmi di riuscire nel mio intento. Preparavo dei meravigliosi pranzetti, sperando di alletterarlo a stare in casa, ma lui se ne andava in qualche bar a bere e non tornava che a notte fonda. Allora si litigava e io piangevo. Poi, quando lui faceva tardi un'altra volta, me ne dava la colpa perché la volta prima mi ero inquietata, e mi dicevo: 'Non c'è da meravigliarsi se non torna a casa'. Le cose continuarono a peggiorare, finché finalmente lo lasciai. Tutto questo accadeva trentasette anni fa, e solo l'anno scorso mi sono resa conto che era un alcolista. Avevo sempre pensato che fosse colpa mia, che tutto questo dipendesse solo dal fatto che non riuscivo a renderlo felice."

Perché Eleanor trovava tanto attraente suo marito Se una madre che odiava gli uomini vi ha insegnato che gli uomini sono cattivi, e d'altra parte voi amavate il vostro papà perduto e trovate gli uomini attraenti, è molto probabile che cresciate con il timore che l'uomo amato possa lasciarvi. Perciò cercherete un uomo che abbia

bisogno del vostro aiuto e della vostra comprensione per avere il controllo della relazione. Così fece Eleanor quando scoprì di sentirsi attratta dal bell'ufficiale di polizia. Anche se apparentemente questa formula dovrebbe proteggervi dalla sofferenza e dall'abbandono perché il vostro uomo dipende da voi, il guaio è che così dovete avere a che fare con una persona che ha un problema. Cioè un uomo che già di per sé potrebbe confermare che "gli uomini sono cattivi". Eleanor voleva garantirsi che il suo compagno non l'avrebbe lasciata (come aveva fatto suo padre e come, secondo sua madre, avrebbe fatto qualsiasi altro), e il fatto che lui avesse bisogno di lei sembrava dare questa garanzia. Ma il suo problema personale lo rendeva più incline a lasciarla, non meno.

Così, la situazione che avrebbe dovuto assicurare a Eleanor di non essere abbandonata era invece in pratica una garanzia che lo sarebbe stata. Ogni notte che lui non tornava a casa "dimostrava" che sua madre aveva ragione, e così alla fine anche lei, come sua madre, ottenne il divorzio da un uomo "cattivo".

Arleen.

Arleen ha ventisette anni; da piccola aveva cercato di proteggere la madre e la sorella da un padre violento.

"Lavoravamo insieme in una compagnia di attori. Ellis aveva sette anni meno di me, e non lo trovavo molto attraente. Non avevo nessun particolare interesse per lui, ma un giorno andammo insieme a fare spese e poi a pranzo. Dai suoi discorsi avevo capito che la sua vita era un disastro. Viveva in un disordine spaventoso e non se ne curava e, quando me ne parlò, sentii un'urgenza incontenibile di occuparmene subito e rimettere tutto a posto. Già quella prima sera mi aveva confessato di essere bisessuale. Sebbene questo non si accordasse con il mio sistema di valori, lo presi per uno scherzo e gli dissi che veramente anch'io lo ero, che quando un uomo voleva del sesso da me gli dicevo: 'Ciao, ciao!'. In realtà, avevo davvero paura

degli uomini sessualmente troppo aggressivi. Il mio primo marito aveva abusato di me, e così aveva fatto anche un altro mio boyfriend. Ellis mi sembrava innocuo. Ero sicura che non avrebbe potuto farmi del male e che invece avrei potuto aiutarlo. Non passò molto tempo prima che ci trovassimo entrambi coinvolti in una relazione molto difficile. Abbiamo vissuto insieme per parecchi mesi prima che mi dessi per vinta, e per tutto quel tempo ero stata tesa e spaventata. Ecco, pensavo, credevo di fargli un gran favore, ed ero ridotta a un rottame. Anche il mio ego aveva ricevuto un duro colpo. Gli uomini lo attraevano sempre più di me. Infatti, la notte che fui ricoverata in ospedale, in punto di morte per una polmonite vitale, non venne neppure a trovarmi perché aveva una storia con un uomo. Tre mesi dopo, uscita dall'ospedale, troncai la relazione con lui, ma mi ci volle moltissimo aiuto. Mia sorella, mia madre e la mia terapeuta mi hanno aiutata tutte a venirne fuori. Ero terribilmente depressa. In realtà, non volevo lasciarlo. Sentivo ancora che aveva bisogno di me ed ero sicura che con un altro piccolo sforzo da parte mia, avremmo potuto riaggiustare tutto.

"Era lo stesso sentimento che provavo sempre da bambina, quando in ogni momento pensavo al modo di sistemare le cose."

Un padre violento

"In casa eravamo in cinque bambini, io ero la maggiore e mia madre si appoggiava molto a me. Lei doveva pensare a far contento nostro padre, il che era impossibile. È ancora l'uomo più villano e spregevole che conosca. Finalmente divorziarono, circa dieci anni fa. Immagino che pensassero di farci un favore ad aspettare che fossimo usciti di casa, ma era penoso crescere in quella famiglia. Mio padre ci picchiava tutti, anche mia madre, ma si accaniva soprattutto con mia sorella, e non faceva che insultare mio fratello. In un modo o nell'altro, ha storpiato ciascuno di noi. Sentivo che ci doveva essere qualcosa che avrei potuto fare perché le cose andassero meglio, non pensavo ad altro; ma non ero mai riuscita a trovare una soluzione, neppure a immaginarla. Avevo cercato di

parlarne con la mamma, ma lei era troppo passiva. Allora avevo provato a oppormi a mio padre, ma non molto, perché era troppo pericoloso. Insegnavo a mia sorella e a mio fratello come evitare le collere di papà. Appena tornati da scuola, giravamo per tutta la casa per vedere se c'era qualcosa che avrebbe potuto irritarlo, e mettevamo tutto a posto prima che lui tornasse. Eravamo tutti infelici e pieni di paura, sempre."

Perché Arleen trovava tanto attraente Ellis Poiché si considerava più forte, più matura e più pratica di Ellis, Arleen sperava di avere il sopravvento in una relazione con lui, e quindi di riuscire a evitare che lui le facesse del male. Per lei questo era un elemento molto importante del suo fascino, perché fin dall'infanzia aveva subito abusi fisici ed emotivi. La paura e la rabbia contro suo padre le facevano apparire Ellis, per contrasto, come la soluzione dei suoi problemi con gli uomini, perché sembrava improbabile che lui potesse imporsi o diventare violento. Purtroppo, nei pochi mesi della loro vita in comune, aveva dovuto subire le stesse sofferenze che le avevano inflitto i suoi partner eterosessuali.

La sfida di cercare di mettere ordine, dal punto di vista pratico ed emotivo, nella vita di un uomo che fondamentalmente era un omosessuale era pari alle lotte che aveva dovuto affrontare nella sua infanzia. Anche la sofferenza emotiva inerente a questa relazione le era ben nota: essere ferita o colpita o offesa da qualcuno che avrebbe dovuto aver cura di lei. La convinzione che avrebbe potuto costringere Ellis a diventare l'uomo che lei desiderava, soddisfacendo un suo bisogno fondamentale, rendeva difficile per Arleen decidere di lasciarlo.

Suzannah.

Suzannah ha ventisei anni, è figlia di una madre dipendente; ha divorziato due volte, da uomini entrambi alcolizzati.

"Ero a San Francisco per frequentare un seminario di tre giorni per prepararmi a superare gli esami di stato come assistente sociale. Durante la pausa del pomeriggio del secondo giorno, notai quell'uomo bellissimo e, quando mi passò vicino, gli rivolsi il mio sorriso più luminoso. Poi uscii per andare a sedermi all'aperto e rilassarmi. Venne da me e mi chiese se volevo andare a prendere un caffè. 'Certo,' risposi, 'stavo per andarci'; quando arrivammo al bar lui mi disse, un po' esitante: 'Posso offrirti qualcosa?'. Avevo l'impressione che in realtà non potesse permetterselo, così rifiutai. Comprai un succo di frutta e tornammo indietro chiacchierando per tutto il resto della pausa. Ci eravamo detti da dove venivamo e dove lavoravamo e poi mi aveva invitata a cena. Ci eravamo accordati di trovarci al Fisherman's Wharf, e quando vi arrivai lo trovai afflitto e preoccupato. Disse che stava cercando di decidere se essere romantico o pratico, perché voleva portarmi a fare il giro della baia e a cena, ma aveva abbastanza denaro solo per una delle due cose. Naturalmente ne approfittai subito per dire: 'Andiamo a fare la nostra gita in barca, e poi ti invito a mangiare'. Mi sentivo forte e intelligente, perché gli avevo reso possibile fare entrambe le cose che desiderava."

Una romantica relazione.

"Nella baia era bellissimo. Il sole stava tramontando, e noi continuavamo a chiacchierare piacevolmente. Mi disse che aveva paura di affezionarsi a qualcuno, perché aveva una relazione che si trascinava da anni, anche se sapeva che per lui non andava bene. Continuava solo perché voleva molto bene al bambino di quella donna, un ragazzino di sei anni, e non poteva sopportare il pensiero che dovesse crescere senza una figura maschile. Mi accennò anche, piuttosto apertamente, che aveva delle difficoltà nei suoi rapporti sessuali con lei, perché non la trovava più attraente.

"Ero in subbuglio, e pensavo: 'È un uomo meraviglioso che non ha ancora trovato la donna giusta, gli manca solo questo.

Evidentemente è fin troppo sensibile e sincero'. Non badavo al fatto che aveva trentasei anni e, probabilmente, doveva aver avuto ampie possibilità di trovare la donna giusta e che forse, solo forse, c'era qualcosa che non andava in lui."

Quando l'amore è cieco.

"Eppure in pratica mi aveva dato un elenco completo delle sue manchevolezze: impotenza, paura dell'intimità e problemi economici. E non ci voleva molta intelligenza per indovinare che doveva essere anche piuttosto passivo, da come si comportava. Ma ero troppo incantata dall'idea che potevo essere quella che avrebbe cambiato la sua vita per riuscire a cogliere nelle sue parole un avvertimento che mi mettesse in guardia.

"Andammo a cena e pagai io, naturalmente. Lui protestava, dicendo quanto era dispiaciuto, ma io tutta allegra gli suggerii che avrebbe potuto venire a trovarmi e portarmi fuori a cena per ricambiare. Lui pensava che fosse un'ottima idea, e voleva sapere tutto sulla mia città, dove vivevo, dove avrebbe potuto abitare se fosse venuto, quali possibilità di lavoro avrebbe potuto trovare. Fino a cinque anni prima aveva insegnato in una scuola e, dopo aver cambiato molti lavori, sempre di minor prestigio e meno remunerativi, ora stava lavorando in un centro di soccorso per alcolisti. Era perfetto. Avevo già avuto rapporti con alcolisti in passato, ed erano stati strazianti, ma ecco una persona sicura, qualcuno che certamente non poteva essere un alcolista, visto che li aiutava a guarire, giusto? A dire il vero, aveva osservato che la nostra cameriera, una donna anziana con la voce rauca, gli ricordava sua madre, che era un'alcolista, e sapevo bene quanto spesso i figli di alcolizzati finiscano con il diventarlo anch'essi. Ma per tutta la sera lui non aveva bevuto, aveva ordinato solo dell'acqua minerale. Ero tutta soddisfatta e pensavo: 'Questo è l'uomo che fa per me'. Non badavo a tutti quei cambiamenti di impiego, né al fatto che la descrizione della sua carriera indicava una progressiva decadenza. Forse era stato solo

sfortunato. Sembrava perseguitato dalla cattiva sorte, e questo aumentava il suo fascino. Mi sentivo triste per lui.

"Continuava a dirmi quanto mi trovava attraente, come si sentiva bene con me, come eravamo bene assortiti. Io provavo esattamente le stesse cose. Quella sera, quando ci separammo, lui aveva recitato la parte del perfetto gentiluomo, e io avevo dato a lui il bacio della buonanotte con ardore. Mi sentivo così sicura, ecco un uomo che non faceva pressioni sessuali, che voleva solo stare con me perché desiderava la mia compagnia. Non avevo interpretato questo suo atteggiamento come un segno che forse aveva davvero problemi sessuali e che per questo stava cercando di evitare tutta la faccenda. Ero sicura che, appena ce ne fosse stata l'occasione, avrei potuto risolvere le piccole difficoltà che forse aveva.

"Il giorno dopo, il seminario si chiuse; parlammo della sua prossima visita. Mi aveva proposto di venire a trovarmi una settimana prima del suo esame e di stare in casa mia, ma solo per studiare. Avevo ancora dei giorni di ferie e pensai che sarebbe stato magnifico prenderli mentre c'era lui, così avremmo potuto stare insieme. No, i suoi esami erano troppo importanti. Ben presto cominciai a trascurare tutti i miei interessi per preparargli la migliore accoglienza possibile, e a temere ogni giorno di più che non venisse, sebbene avere qualcuno in casa a studiare mentre io me ne andavo a lavorare tutti i giorni non fosse una prospettiva tanto rosea. Ma avevo questo bisogno di fare in modo che tutto andasse per il meglio, e mi sentivo già in colpa solo all'idea che lui non fosse contento. E poi, la sfida affascinante di riuscire a conquistare il suo interesse. Aveva cominciato dimostrando tanta attrazione per me che ora, se si fosse raffreddato, mi sarebbe sembrata colpa mia, facevo i salti mortali per cercare di affascinarlo.

"Quando ci lasciammo, non eravamo riusciti ancora a sistemare niente, sebbene io gli avessi prospettato diversi modi per risolvere tutti i suoi problemi. Dopo la sua partenza mi sentivo depressa e non

sapevo che cosa avessi fatto di sbagliato per non essere riuscita a sistemare tutto e a renderlo felice.

"Il giorno dopo lui mi telefonò e il mio morale salì alle stelle. Mi sentivo redenta."

Un uomo debole e passivo.

"La sera seguente mi chiamò alle dieci e mezzo per chiedermi che cosa avrebbe dovuto fare con l'altra donna. Non potevo risolvere io quel problema, e glielo dissi. Il mio sconforto continuava ad aumentare. Mi sentivo in qualche modo responsabilizzata. Ma per una volta non mi precipitai a cercare di sistemare tutto. Lui cominciò a lanciarmi degli insulti e chiuse la comunicazione. Ero tramortita, e già stavo pensando: 'Forse è colpa mia, non l'ho aiutato abbastanza'. Sentivo un'urgenza terribile di richiamarlo e di chiedergli scusa per averlo fatto arrabbiare. Ma avevo già avuto a che fare con parecchi alcolisti, e andavo regolarmente alle riunioni della Alcolisti Anonimi; questo riuscì in qualche modo a trattenermi dal chiamarlo e accollarmi tutta la colpa. Dopo pochi minuti richiamò lui e si scusò di aver riappeso bruscamente. Poi mi fece ancora la stessa domanda, e di nuovo gli dissi che non potevo rispondergli. Si mise a urlare peggio di prima e riappese un'altra volta. Ormai avevo capito che doveva aver bevuto parecchio, eppure sentivo ancora la stessa urgenza di richiamarlo e di sistemare tutto. Se quella sera mi fossi assunta le sue responsabilità, forse saremmo ancora insieme, e' rabbrivisco all'idea di come sarebbero andate le cose. Pochi giorni dopo mi mandò una lettera molto garbata, per dirmi che non era ancora pronto per un'altra relazione, al momento; nessun accenno alle sue urla e alla sua villania. E questa fu la fine."

Un utile bagaglio di esperienza.

"Un anno prima sarebbe stato solo l'inizio: bello, affascinante, un po' debole, incapace di sviluppare e mettere a frutto le sue possibilità. Alla Alcolisti Anonimi, quando qualcuna di noi diceva di sentirsi attratta da un uomo non per quello che era, ma per le sue potenzialità, scoppiavamo a ridere tutte insieme, perché ciascuna di noi aveva fatto la stessa cosa: tutte ci eravamo innamorate di qualcuno perché eravamo sicure che avesse bisogno del nostro aiuto e incoraggiamento per dare massima realizzazione alle sue doti. Sapevo bene cosa significasse cercar di aiutare, di essere compiacente, assumersi tutto il lavoro e tutte le responsabilità di una relazione. Lo avevo fatto da bambina con mia madre, e poi con entrambi i miei mariti. Mia madre e io non siamo mai state bene insieme. Aveva un mucchio di uomini che entravano e uscivano dalla sua vita e, quando ne arrivava uno nuovo, non voleva avere il fastidio di occuparsi di me, così venivo spedita in qualche collegio. Ma appena uno di loro la lasciava, allora voleva avermi vicina, ad ascoltare i suoi pianti e i suoi lamenti. Quando eravamo insieme, era mio compito confortarla e rallegrarla, ma non riuscivo mai a farlo abbastanza bene da dissolvere il suo dolore e lei si arrabbiava con me perché non ero affettuosa come avrebbe voluto. Poi compariva un altro uomo e lei tornava a dimenticarsi completamente di me. Naturalmente, da adulta cercare di aiutare gli altri era diventata la mia specialità. Da bambina mi sentivo importante e avevo l'impressione di valere qualcosa solo quando mi dedicavo a questo compito; da allora ho sentito l'esigenza di farlo sempre meglio. Così per me è stata una grande vittoria riuscire a superare l'urgenza di inseguire un uomo che non aveva da offrirmi nulla, se non l'occasione di aiutarlo."

Perché Suzannah aveva trovato tanto attraente l'uomo di San Francisco.

La professione di assistente sociale per Suzannah era quasi inevitabile, proprio come la sua passione per gli uomini che

sembravano aver bisogno di conforto e incoraggiamento. La prima cosa che l'aveva colpita in quel nuovo uomo era l'impressione che per lui i quattrini fossero un problema. Quando lei aveva intuito il suo suggerimento e si era pagata il succo di frutta, si erano scambiati entrambi delle informazioni importantissime: lui le aveva fatto capire di essere un po' in ristrettezze, e lei aveva risposto pagando di propria iniziativa per non urtare i suoi sentimenti. Questo tema, che lui era più povero e che lei aveva abbastanza per entrambi, si era ripetuto la sera, quando lei aveva pagato il conto del ristorante. Problemi di soldi, problemi sessuali, problemi affettivi: indizi chiarissimi, che avrebbero dovuto mettere in guardia Suzannah, dati i suoi precedenti rapporti; uomini bisognosi di aiuto e fondamentalmente dipendenti erano invece per lei attraenti, perché commuovevano il suo carattere affettuoso e caritatevole. Era molto difficile per lei ignorare un'esca tanto allettante: un uomo non del tutto a posto, ma che poteva, sembrava, diventare qualcosa di speciale con il suo aiuto. Suzannah in un primo momento, non era stata in grado di domandarsi: "Cosa significa questo per me?". Ma, poiché era in via di guarigione, alla fine riuscì a valutare realisticamente quello che stava accadendo. Per la prima volta in vita sua, si era domandata che cosa avrebbe significato per lei la loro relazione, invece di concentrarsi totalmente sull'aiuto che avrebbe potuto dare a quell'uomo.

Ma che cosa attrae così tanto?

È evidente che ciascuna di queste donne aveva trovato un uomo che rappresentava quel tipo di sfida già familiare, e perciò era qualcuno con cui poter sentirsi a proprio agio, ed esprimere pienamente se stessa; ma è importante capire che nessuna di queste donne riconosceva che cosa, in realtà, la stesse attraendo. Se avesse avuto questa cognizione, la scelta se accettare o no quella sfida sarebbe stata più consapevole. Spesso crediamo di

essere attratte da qualità che sembrano l'opposto di quelle che avevano i nostri genitori.

L'esempio di Arleen.

Arleen, per esempio, sentendosi attratta da un uomo bisessuale molto più giovane di lei, fragile e smilzo, ben lontano dall'essere aggressivo nei suoi confronti, era convinta di essere al sicuro con un uomo che non avrebbe ricalcato il comportamento violento di suo padre. Ma, a livello inconscio, il desiderio struggente di cambiarlo e trasformarlo in quello che non era, di avere il sopravvento in una relazione che fin dal principio, evidentemente, non avrebbe potuto soddisfare i suoi bisogni di amore e di sicurezza, in realtà era la molla che l'aveva indotta a stringere quel rapporto e che le rendeva tanto difficile rinunciare a lui e alla sfida che rappresentava.

Il caso di Chloe.

Anche più involuto, ma altrettanto comune, è il caso di Chloe e del suo misogino violento. Tutti gli indizi per capirne il carattere e i sentimenti erano apparsi in modo ben chiaro fin dalla loro prima conversazione, ma lei aveva un tale bisogno di accettare la sfida rappresentata da quell'uomo che, invece di vederlo pericolosamente collerico e aggressivo, lo aveva percepito come una vittima indifesa, bisognosa di comprensione. Sarebbe arrischiato immaginare che ogni donna possa reagire così. La maggior parte delle donne si terrebbe alla larga da lui e da qualsiasi uomo con quegli atteggiamenti, ma Chloe distorceva ciò che aveva davanti agli occhi, tanto era forte la sua pulsione a impegnarsi con quell'uomo e con tutto quanto lui rappresentava.

La paura del distacco.

Perché, una volta iniziate, è così difficile interrompere queste relazioni, rinunciare al partner che ci sta trascinando nei vortici di una danza dolorosa e distruttiva? È una regola fondata sull'esperienza: porre fine a una relazione che ci fa stare male è tanto più difficile quanto più ci ricorda i nostri struggimenti infantili. Se si ama troppo vuol dire che si sta cercando di superare le vecchie paure, le rabbie, le frustrazioni e le sofferenze dell'infanzia, e smettere significa rinunciare a un'occasione preziosa di trovare sollievo e di rimediare ai torti che ci sono stati fatti.

Se queste sono le fondamenta psicologiche inconsce che rendono comprensibile la pulsione a restare con lui a dispetto della sofferenza, esse rendono ben poca giustizia all'intensità dell'esperienza reale e cosciente.

Sarebbe difficile esagerare il peso del carico emotivo che questo tipo di relazioni, una volta iniziate, comportano per la donna coinvolta. Se cerca di rompere il rapporto con l'uomo che ama troppo, prova una scossa tremenda, come se una corrente di migliaia di volt stesse viaggiando lungo i suoi nervi e sprizzando da tutte le loro terminazioni. Risorge l'antico senso di vuoto e le turbinella intorno, spingendola in fondo al pozzo dove vive ancora il suo terrore infantile di essere sola, e dove sonnecchia una sofferenza che minaccia di risvegliarsi.

Questa specie di carica, la scintilla, l'alchimia, la pulsione a stare con l'altro e a fare in modo che il rapporto funzioni, non si ritrova con la stessa intensità in relazioni più sane e soddisfacenti, perché non implicano la possibilità di far quadrare i vecchi conti, di prevalere su ciò che un tempo ci opprimeva. È questa eccitante prospettiva di riparare torti subiti, di conquistare l'amore perduto e di ottenere l'approvazione negata, la chimica inconscia che sta dietro l'innamoramento delle donne che amano troppo.

I soliti cari vecchi amici.

Per lo stesso motivo, se entrano nella nostra vita uomini più interessati al nostro benessere, alla nostra felicità e alla realizzazione di noi stesse e dei nostri desideri, di solito li ignoriamo. E, senza dubbio, questi uomini li incontriamo davvero. Ciascuna delle mie pazienti che hanno amato troppo è stata in grado di ricordare almeno uno, spesso parecchi di questi uomini che descriveva con aria pensosa come "proprio simpatico... così gentile... veramente premuroso...". Poi, di solito, arrivava un sorriso ironico e la domanda: "Perché con lui non attaccava?". E spesso, poco dopo, trovava da sola la risposta al proprio interrogativo: "Non so perché, ma non riuscivo mai a sentirmi eccitata con lui. Immagino che fosse troppo buono; o no?".

Una risposta migliore potrebbe essere questa: le sue azioni e le nostre reazioni, i suoi movimenti e i nostri non ingranavano formando un duetto perfetto. Anche se stare in sua compagnia può essere piacevole, dolce, interessante e lusinghiero, per noi è difficile pensare che una relazione con lui possa essere importante o che valga la pena di portarla a un livello più serio. Un uomo di questo tipo di solito viene subito sganciato o ignorato, nel migliore dei casi relegato al ruolo di "caro amico", perché non riesce a suscitare in noi il tuffo al cuore e il nodo allo stomaco che abbiamo deciso di chiamare amore.

A volte questi uomini rimangono nel ruolo di "amico" per molti anni, ogni tanto uno di loro viene con noi a bere un aperitivo e ad asciugare le nostre lacrime mentre gli raccontiamo l'ultimo tradimento, abbandono o umiliazione della nostra passione del momento. Questi uomini simpatici e comprensivi hanno solo il torto di non offrirci il dramma, la pena o la tensione che troviamo tanto esilaranti, proprio quello che ci vuole per noi. Infatti, per noi, quello che dovrebbe essere cattivo diventa buono, e quello che dovrebbe essere buono è diventato sospetto, strano, è ignoto e ci mette a disagio. Da lungo tempo abbiamo imparato ad associare amore e dolore, e preferiamo il dolore. Un uomo più sano, e che ci ama davvero, non può avere un ruolo importante nella nostra vita finché

non avremo imparato a liberarci dal bisogno di rivivere ancora e ancora la vecchia lotta.

Una donna cresciuta in un ambiente più sano ha reazioni e rapporti molto diversi, perché struggimento e sofferenza non le sono così familiari, non hanno tanta parte nella sua storia e quindi non le sembrano affatto confortevoli. Se stare con un uomo la mette a disagio, la ferisce, la spaventa, la delude, la fa arrabbiare o ingelosire o la disturba in qualche altro modo, troverà sgradevole questa esperienza, qualcosa da evitare piuttosto che da perseguire. Invece vuole trovare una relazione che le offra affetto, benessere e buona compagnia, perché questo va bene per lei. Si direbbe che l'attrazione fra due persone capaci di creare un rapporto proficuo, fondato su uno scambio di risposte sane, per quanto forte e vivo possa essere, non sarà mai irresistibile come l'attrazione tra una donna che ama troppo e l'uomo con cui può "danzare" un unico, eccitante ballo.

Gli uomini delle donne che amano troppo.

*"Lei è la roccia che mi sostiene,
lei è la luce del sole per me,
e non mi importa quel che si dice
sul suo conto,
Signore, mi ha accettato e ha fatto di me
tutto quel che sono."
She's My Rock*

Come vanno le cose per l'uomo coinvolto? Qual è la sua esperienza del processo chimico che si verifica nei primi istanti, quando incontra una donna che ama troppo? E cosa succede ai suoi sentimenti mentre la relazione continua, specialmente se lui comincia a cambiare e diventa più sano o più malato?

Nelle pagine che seguono, alcuni di questi uomini, che hanno raggiunto un livello insolito di conoscenza di se stessi, oltre a una comprensione veramente notevole del tipo di relazione che hanno avuto con le loro partner, raccontano la propria storia. Parecchi di loro stanno uscendo da una tossicodipendenza e, dopo anni di terapia nei gruppi degli Alcolisti Anonimi o in qualche comunità, ora sono in grado di capire l'attrazione che la donna provava per loro mentre affondavano, o erano già precipitati, nelle spire della tossicodipendenza. Altri, che non hanno avuto problemi di questo tipo, sono passati attraverso qualche forma più o meno tradizionale di terapia, che li ha aiutati a comprendere meglio se stessi e le loro relazioni.

Anche se gli aspetti particolari delle varie storie sono diversi, è sempre presente il fascino della donna forte, che in qualche modo promette di compensare le manchevolezze che ciascuno di questi uomini sentiva in se stesso o nella propria vita.

Tom.

Tom ha quarantotto anni, è sobrio da dodici; suo padre è morto di alcolismo e suo fratello maggiore lo ha seguito in questo triste destino.

"Ricordo la sera che incontrai Elaine. C'era un ballo al country club. Avevamo entrambi poco più di vent'anni, ed tutt'e due eravamo in compagnia di un'altra persona. Esageravo nel bere già da tempo e avevo passato qualche problema. A vent'anni ero stato arrestato per guida in stato di ubriachezza e, due anni dopo, avevo avuto un grave

incidente d'auto, per aver bevuto troppo. Ma, naturalmente, non pensavo affatto che l'alcol mi potesse far male. Ero solo un giovanotto in gamba, che sapeva godersi la vita.

"Elaine era con un mio conoscente, che ci presentò. Era affascinante e, quando riuscii a ballare con lei, ne fui felice. Naturalmente avevo continuato a bere anche quella sera e mi sentivo piuttosto audace; poiché volevo far colpo su di lei, mentre ballavamo insieme cercai di fare dei passi piuttosto fantasiosi. Ero tanto impegnato nella mia esibizione che piombai come il vento su un'altra coppia, urtando la donna che cadde malamente. Ero imbarazzatissimo e non riuscivo neppure a scusarmi, se non con una specie di mormorio indistinto, ma Elaine non perdeva mai la testa. Prese la donna per le braccia e la aiutò ad alzarsi, scusandosi con lei e con il suo partner, e poi li accompagnò al loro tavolo. Era così soave che probabilmente il marito fu contento di tutto l'accaduto. Poi tornò indietro, preoccupata anche per me. Un'altra donna, forse, si sarebbe arrabbiata e non mi avrebbe più rivolto la parola. Ecco, dopo tutto questo non avevo nessuna intenzione di lasciarmela scappare.

"Suo padre e io siamo sempre andati d'accordo, finché è stato in vita. Naturalmente era alcolista quanto me. E mia madre amava Elaine. Le diceva che io avevo bisogno di una donna come lei, che si occupasse di me.

"Per molto tempo Elaine continuò a coprire le mie malefatte come aveva fatto quella prima sera. Quando finalmente cominciai a pensare un po' a se stessa e la smisi di lasciarmi continuare a bere senza lamentarsi, le dissi che non mi amava più e fuggii con la mia segretaria di ventidue anni. Poi cominciai a star male e sempre peggio. Sei mesi dopo partecipai per la prima volta a una riunione degli Alcolisti Anonimi, e da allora sono sobrio.

"Dopo essere stato sobrio per un anno, ebbi la gioia di tornare a vivere con Elaine. Smettere di bere è stato davvero duro, ma in lei c'era ancora tanto amore, e questo mi ha aiutato molto. Non siamo le stesse persone che si erano sposate vent'anni fa, ma ci

conosciamo entrambi meglio e ci amiamo più di allora, e cerchiamo di essere sempre sinceri l'uno con l'altra, ogni giorno."

Perché Toni aveva trovato attraente Elaine.

Quello che era successo tra Tom ed Elaine è un esempio tipico di ciò che accade tra un alcolista e un co-alcolista al primo incontro. Lui si era cacciato in un pasticcio e lei, invece di offendersi, aveva subito pensato ad aiutarlo, a porre un rimedio al guaio combinato e ad adoperarsi perché lui e gli altri presenti si sentissero a loro agio. Lei gli offriva un senso di sicurezza, che per lui era un richiamo fortissimo, visto che la sua vita cominciava a diventare difficile e problematica.

Quando Elaine, frequentando la Alcolisti Anonimi, imparò a non aiutare più Tom a restare un alcolista a furia di nascondere le sue malefatte, lui fece quello che fanno tanti tossicodipendenti quando la loro partner comincia a guarire. Mise in atto la rappresaglia più drammatica possibile e, poiché per ogni maschio alcolista ci sono un mucchio di donne co-

alcoliste in cerca di qualcuno da salvare, trovò subito il modo di rimpiazzare Elaine con un'altra disposta a continuare a offrirgli quella specie di autorizzazione liberatoria che Elaine ora si rifiutava di concedergli. Aveva anche insistito a bere fino al punto che ormai non gli restavano che due possibilità: cercare di smettere o morire. Solo quando le sue alternative erano diventate così lugubri si era deciso a cambiare.

La loro relazione è ancora intatta solo perché entrambi si sono impegnati nei programmi dell'associazione. Ora stanno imparando, per la prima volta nella loro vita, a rapportarsi in modo sano, senza inganni e manipolazioni.

Charles.

Charles ha sessantacinque anni, è un ingegnere civile in pensione con due figli; ha divorziato, si è risposato e attualmente è vedovo.

"Helen è morta ormai da due anni, e solo adesso sto cominciando ad abituarmi a questa realtà. Non avrei mai creduto di dover andare da uno psicoterapeuta, non alla mia età. Ma dopo la sua morte sentivo tanta rabbia da esserne spaventato. Non riuscivo a liberarmi dal desiderio di picchiarla. La notte sognavo di picchiarla davvero e mi svegliavo urlando insulti contro di lei. Credevo di impazzire. Finalmente un giorno riuscii a trovare il coraggio di parlarne al mio medico. Era un uomo anziano e all'antica come me così, quando mi disse che avrei fatto bene a rivolgermi a uno psicologo, misi a tacere il mio orgoglio e seguii il suo consiglio. Mi rivolsi a un consultorio e venni indirizzato a un terapeuta particolarmente esperto nel trattare problemi come il mio. Abbiamo esaminato insieme a fondo la mia angoscia, che continuava a esprimersi come rabbia, così alla fine ho cominciato ad accettare l'idea di essere davvero furioso e a cercare di comprenderne, con l'aiuto del terapeuta, il perché."

Helen.

"Helen era la mia seconda moglie. La mia prima moglie, Janet, vive ancora in questa città con il suo nuovo marito. Forse la parola nuovo è un po' ridicola in questo caso, perché tutto è accaduto venticinque anni fa. Quando conobbi Helen lavoravo come ingegnere civile per la contea. Lei era una segretaria del dipartimento urbanistico e qualche volta la incontravo per motivi di lavoro e forse una o due volte alla settimana in un piccolo caffè dove andavamo a fare colazione. Era una donna molto carina, sempre elegante, un po' timida ma cortese e amichevole. Solo da come mi guardava e mi sorrideva capivo di piacerle. Forse ero un po' lusingato dal suo interesse per me. Sapevo che era divorziata con due bambini da tirar su da sola, e provavo per lei un misto di pietà e simpatia.

Comunque un giorno le offrii un caffè e facemmo due chiacchiere di cortesia. Avevo messo subito in chiaro di essere sposato, ma immagino di aver esagerato un po' qualche piccola frustrazione della vita coniugale. Non so ancora in che modo lei quel giorno sia riuscita a inviarmi il messaggio che io ero un uomo tanto meraviglioso che non avrebbe mai dovuto essere infelice, ma lasciai quel caffè sentendomi alto due metri e con il desiderio di rivederla, per provare ancora quella fantastica sensazione di essere apprezzato. Forse perché viveva sola e sentiva la mancanza di un uomo mi aveva dato quell'impressione ma, dopo quelle poche parole che ci eravamo scambiati, io mi sentivo grande e forte, e speciale.

"Non avevo ancora l'intenzione di lasciarmi trascinare in una relazione, non avevo mai fatto niente di simile. Finita la guerra, appena congedato dall'esercito, avevo sposato la donna che aveva aspettato il mio ritorno. Janet e io non eravamo una delle coppie più felici, ma non eravamo neppure infelici. Non avevo mai pensato di lasciarla.

"Helen era già stata sposata due volte e aveva sofferto molto in entrambi i suoi matrimoni. I suoi due mariti l'avevano poi abbandonata, lasciandole un figlio ciascuno. Ora stava allevando i bambini da sola, senza alcun aiuto.

"Lasciarci coinvolgere in una relazione era la cosa peggiore che avremmo potuto fare. Sentivo tanta pietà per lei, ma sapevo di non aver nulla da offrirle. A quei tempi non si poteva ottenere il divorzio senza un valido motivo, e certo io non guadagnavo abbastanza da rischiare di perdere tutto e assumermi il carico di mantenere un'altra famiglia oltre la mia. Inoltre, non desideravo affatto divorziare. Non ero più molto innamorato di mia moglie, ma amavo i miei bambini e mi piaceva la nostra vita in comune. Ma tutto questo cominciò a cambiare, mentre continuavo a vedere Helen. Nessuno di noi due riusciva a rinunciare. Helen era sola e diceva che preferiva avere anche solo un pezzetto di me piuttosto che perdermi del tutto. Una volta incominciata la storia con Helen, non c'era più modo di uscirne

senza che qualcuno dovesse soffrire terribilmente. Ben presto cominciai a sentirmi un mascalzone della peggior specie. Quelle due donne contavano su di me e io le deludevo entrambe. Helen era pazza di me. Era capace di fare qualsiasi cosa pur di vedermi. Avevo cercato di troncare la nostra relazione, ma poi la vedevo in ufficio e il suo faccino dolce e triste mi spezzava il cuore. Così continuammo e, dopo circa un anno, Janet venne a sapere di noi due e mi disse di smettere di vedere Helen o di andarmene. Cercai di farlo ma non riuscivo a essere fermo nella mia decisione. Inoltre, ormai tra me e Janet tutto era cambiato. Sembrava che non esistessero più quelle buone ragioni di lasciare Helen che io stesso vedevo in passato.

"Fu una lunga storia. La storia fra Helen e me si trascinò per nove anni; mia moglie dapprima aveva fatto di tutto per non perdermi, poi aveva dedicato ogni sua energia a cercare di punirmi per il mio tradimento. Durante quegli anni abbiamo vissuto insieme e ci siamo lasciati parecchie volte, finché Janet si stancò e acconsentì al divorzio. A quei tempi non usava vivere semplicemente insieme senza sposarsi. Mi vergognavo per me stesso, per i miei figli, per Helen e i suoi bambini, e anche per come stavo trattando Janet, che non aveva mai fatto nulla per meritare tutto questo."

Il divorzio e il nuovo matrimonio.

"Alla fine, quando Janet smise di lottare e mi concesse il divorzio, Helen e io ci sposammo. Ma proprio allora qualcosa tra noi cambiò. Per tutti quegli anni Helen era stata affettuosa, amorevole e seduttiva, molto seduttiva. Naturalmente, questo mi piaceva. Tutto quel suo amore era stata la ragione che mi aveva tenuto attaccato a lei nonostante il dolore di mia moglie, dei miei bambini, di Helen stessa e dei suoi figli, di tutti noi.

"Lei mi faceva sentire l'uomo più desiderabile del mondo. Certo, prima del matrimonio avevamo avuto qualche litigio, perché la

tensione era terribile, ma dopo ogni lite finivamo sempre per fare l'amore e io mi sentivo l'uomo più desiderato, amato e indispensabile, e coccolato più di quanto non mi fosse mai accaduto in vita mia. Stare insieme a Helen sembrava una cosa tanto speciale, straordinaria e insieme giusta, che mi pareva valesse la pena di pagare il prezzo che costava.

"Ma quando finalmente potemmo stare insieme a testa alta, Helen cominciò a diventare fredda. In ufficio si faceva vedere sempre elegante e in perfetta forma, ma in casa non si curava del suo aspetto. Non avevo dato importanza alla cosa, ma l'avevo notata. E anche il sesso andava smorzandosi. Sembrava che non le interessasse più. Cercavo di non insistere, ma per me era frustrante. Quando finalmente cominciavo a sentirmi meno colpevole, e pronto a gioire di essere con lei sia nell'intimità sia di fronte al mondo, lei mi respingeva.

"Due anni dopo dormivamo già in camere separate. E i nostri rapporti continuarono a essere freddi e distanti, fino alla sua morte. Non ho mai pensato seriamente di lasciarla. Avevo pagato un prezzo così alto per stare con lei, come avrei potuto?

"Guardandomi indietro, mi rendo conto che probabilmente Helen aveva sofferto più di me durante tutti gli anni della nostra relazione. Non sapeva mai con certezza se avrei lasciato Janet o lei. Aveva pianto tanto, e un paio di volte aveva minacciato di suicidarsi. Odiava essere 'l'altra donna'. Ma, per quanto quegli anni prima del nostro matrimonio fossero stati terribili, erano stati i più eccitanti e speciali.

"Dopo le nozze mi sentivo un fallito; mi sembrava fosse colpa mia se non riuscivo a renderla felice, ora che ci eravamo lasciati alle spalle i problemi più gravi.

"Con la terapia sono riuscito a capire molto meglio me stesso, ma credo anche di cominciare a vedere certi aspetti del carattere di Helen che prima volevo ignorare. Lei dava il meglio di sé con la

tensione, le ansie e la segretezza della nostra relazione; ma, quando tra noi le cose erano diventate più tranquille e normali, si era adagiata. Perciò, finito il tumulto e diventati marito e moglie, il nostro amore era morto.

"Quando riuscii a guardare in faccia la realtà, cominciai a superare la rabbia che provavo verso di lei dopo la sua morte. Ero in collera perché vivere con Helen mi era costato troppo: il mio primo matrimonio, l'amore dei miei figli e il rispetto dei miei amici. Avevo la sensazione di essere stato truffato."

Perché Charles aveva trovato Helen tanto attraente Bella e affascinante, fin dal loro primo incontro Helen aveva offerto a Charles le gioie del sesso, una devozione cieca e un amore quasi reverenziale. Non occorre una spiegazione, e in fondo neppure una giustificazione, per capire come mai, nonostante un matrimonio solido e abbastanza soddisfacente, lui sentisse un'attrazione tanto forte per lei. È molto semplice: Helen aveva fatto unico scopo della sua vita rendere l'amore di Charles per lei a tal punto profondo da fargli parere non solo accettabile, ma quasi un obbligo morale, la sua lunga lotta per liberarsi dai vincoli del matrimonio.

Quello che merita una spiegazione è l'improvviso ed evidente disinteresse di Helen per l'uomo che aveva atteso per tanti anni accettando tante sofferenze, appena lui finalmente era riuscito a essere libero di dedicare a lei tutta la sua vita. Perché lo aveva amato alla follia quando era legato a un'altra donna e, appena era stato disponibile, si era stancata di lui?

Perché Helen desiderava quello che non poteva avere realmente. Per reggere un rapporto di interazione profonda, sia sentimentale sia sessuale, con un uomo, aveva bisogno che il suo partner fosse distaccato e non disponibile, proprio quello che il legame matrimoniale di Charles le garantiva. Solo a queste condizioni era capace di dare tutta se stessa. Non poteva sentirsi a suo agio in un rapporto sicuro che, libero dalle incertezze di una relazione segreta e contrastata, avrebbe potuto svilupparsi e approfondirsi in

un'intimità autentica e partecipe, fondata su qualcosa di diverso dalla loro comune lotta contro il mondo. Helen aveva bisogno dell'eccitazione, della tensione e della sofferenza di un rapporto con un uomo non disponibile per poterlo amare. Finita la tensione della battaglia per conquistare Charles, non era stata più capace di avere con lui un rapporto veramente intimo e neppure di tenerezza. Ormai era suo e non le interessava più, praticamente era uno scarto.

Eppure, in quei lunghi anni di attesa aveva manifestato tutte le caratteristiche di una donna che ama troppo. Aveva davvero sofferto, desiderato disperatamente, pianto e sospirato per l'uomo che non poteva avere tutto per sé. Lo aveva sentito come il centro della sua vita, come il perno del suo mondo, finché non era stato suo. Allora la sua presenza di partner reale, senza il romantico dolceamaro della relazione clandestina, non riusciva più a suscitare in lei quel brivido di passione che per nove anni aveva provato verso lo stesso uomo.

È stato spesso osservato che quando due persone che si sono amate per anni arrivano finalmente a un affidamento reciproco con il matrimonio, nel loro rapporto qualcosa svanisce; la passione è scomparsa, e non si amano più. Questo non accade necessariamente per cattiva volontà, perché non cercano più di compiacersi l'un l'altra. Può accadere perché l'uno o l'altra o entrambi, assumendosi questo impegno tanto serio, sono andati oltre la loro capacità di legarsi intimamente a qualcuno. Una relazione non definitiva è più rassicurante, non obbliga a un'intimità troppo profonda. Al matrimonio spesso si accompagna un rifiuto emotivo, che ha lo scopo di difendere i propri sentimenti e la propria identità.

Tra Helen e Charles era accaduto proprio questo. Charles, da parte sua, aveva ignorato tutti i segnali, che pure erano evidenti, della mancanza di sentimenti profondi in Helen, perché era lusingato dalle sue premure. Ben lungi dall'essere la vittima passiva delle sue macchinazioni e dei suoi inganni, Charles aveva rifiutato

decisamente di riconoscere quell'aspetto del carattere di Helen che non si accordava con l'immagine di se stesso che lei aveva fatto crescere dentro di lui e che tanto gli piaceva: quella di un uomo che sapeva suscitare un amore ardente ed era sessualmente irresistibile. Aveva vissuto per molti anni con Helen in un mondo di fantasia costruito e difeso con cura da entrambi, non volendo distruggere l'illusione che lusingava il suo ego. Gran parte della sua rabbia per la morte di Helen era contro se stesso, perché aveva riconosciuto troppo tardi il ruolo che anche lui aveva avuto nel creare e perpetuare la fantasia di un amore inestinguibile, che alla fine si era risolto in un matrimonio sterile e deludente.

Russell.

Russell ha trentadue anni, è un assistente sociale abilitato che, dopo aver ottenuto un condono per le sue malefatte giovanili, prepara dei programmi di recupero per giovani delinquenti.

"I ragazzi con cui lavoro sono sempre impressionati dal tatuaggio con il mio nome che mi sono fatto sull'avambraccio sinistro. Dice molte cose sulla mia vita passata. Me lo ero fatto fare a diciassette anni, perché ero sicuro che un giorno avrebbero trovato il mio cadavere chissà dove, e nessuno avrebbe saputo chi fossi. Pensavo di essere un pessimo soggetto, pronto per l'inferno.

"Fino a sette anni ero vissuto con mia madre, poi lei si era risposata e tra il suo nuovo marito e me c'era una forte antipatia. Ero scappato da casa parecchie volte e, a quei tempi, queste fughe venivano punite. Prima mi mandarono in un riformatorio, poi fui affidato a diverse famiglie che accettavano di prendersi cura di me, ma finivo sempre per ritrovarmi in qualche casa di correzione. Una volta cresciuto, non facevo che entrare e uscire dalle prigioni locali. A venticinque anni ero già stato in tutti gli istituti di correzione della California, dai campi di recupero al carcere di massima sicurezza."

L'incontro con Monica.

"Non occorre dire che, per tutti quegli anni, avevo passato molto più tempo chiuso in prigione che in libertà. Eppure riuscii a incontrare Monica. Una sera a San Jose, stavo scorrazzando insieme a un tipo che avevo conosciuto in riformatorio su un'auto presa in prestito. A un certo punto eravamo andati in un drive-in e avevamo parcheggiato vicino all'auto di due ragazze. Avevamo chiacchierato e scherzato con loro e, dopo un po', eravamo già sul sedile posteriore della loro auto.

"Il mio compagno ci sapeva fare con le donne così, quando c'erano delle ragazze, lasciavo che fosse lui a parlare e a prendere l'iniziativa. Riusciva sempre a trovare un paio di ragazze che ci stavano, ma naturalmente aveva il diritto di scegliere per primo, perché il merito era tutto suo e io dovevo accontentarmi della seconda scelta. Ma quella sera non avevo proprio da lamentarmi perché lui si era messo con la biondina sexy che era al volante e io ero finito con Monica. Aveva quindici anni, era molto carina e dolce, e nei suoi occhioni c'era un grande interesse per me. Fin dal principio, e in modo tenerissimo, aveva rivelato di provare un vero affetto per me.

"Dopo un po' si impara che per lo più le donne, quando scoprono che sei un poco di buono, non vogliono avere niente a che fare con te. Ma ce ne sono anche altre che trovano la cosa eccitante e ne sono affascinate. Vedendoti così cattivo diventano tutte seduttive, per cercare di domarti o di redimerti. Oppure pensano che hai sofferto molto, provano compassione e vogliono aiutarti. Monica rientrava decisamente nella categoria di quelle che vogliono aiutare. Era anche una gran brava ragazza. Non era il caso di andare per le spicce con lei. Mentre il mio compagno ci dava dentro con la sua bionda, Monica e io facemmo una passeggiata al chiaro di luna chiacchierando. Lei voleva sapere tutto di me. Ripulii un po' la mia storia per non spaventarla, dilungandomi invece sui tanti torti che

avevo subito: il patrigno che mi odiava e le famiglie, cui ero stato affidato dal tribunale, che mi nutrivano di avanzi e mi vestivano di panni smessi, spendendo per i loro figli i soldi destinati al mio mantenimento. Mentre parlavo, lei teneva la mia mano tra le sue, carezzandola e stringendola con simpatia, mentre i suoi grandi occhi neri si riempivano di lacrime. Quella sera, al momento di salutarci, ero già innamorato di lei. Il mio compagno voleva raccontarmi tutti i particolari più succosi della sua avventura con la bionda ma io non lo ascoltavo neppure. Monica mi aveva dato il suo indirizzo e il numero di telefono, e mi ripromettevo di chiamarla l'indomani; ma, appena usciti dalla città, fummo fermati dalla polizia perché il furto dell'auto era stato segnalato. Io riuscivo a pensare solo a Monica. Ero sicuro che fra noi sarebbe finito tutto perché le avevo detto che stavo cercando seriamente di cambiare vita, di smettere di rubare e rigare dritto."

Ancora una volta la prigionia.

"Quando mi ritrovai in carcere, decisi di fare almeno un tentativo e le scrissi, dicendole che ero di nuovo dentro ma senza spiegare il motivo: i poliziotti mi avevano arrestato solo perché avevo dei precedenti e non mi potevano soffrire. Monica mi rispose subito, e continuò a scrivermi quasi tutti i giorni per i due anni seguenti. Nelle nostre lettere non parlavamo che del nostro grande amore, di quanto ciascuno di noi sentisse la mancanza dell'altro, e di quello che avremmo fatto insieme quando fossi uscito.

"Sua madre non le aveva permesso di venirmi incontro a Stockton, quando ero stato rilasciato, così presi un autobus e tornai a San Jose. Ero eccitatissimo all'idea di rivederla, ma anche molto preoccupato: avevo paura che lei non volesse più saperne di me. Così, invece di andare subito a trovarla, mi misi in cerca dei miei vecchi compagni e, tra una cosa e l'altra, girando qua e là senza meta, mi trascinai a zonzo per quattro giorni prima di decidermi finalmente a presentarmi a casa di Monica. Ero distrutto, avevo

bisogno di qualcuno che mi portasse di peso da lei, perché da solo non avevo il coraggio di andare a trovarla, tanta era la paura che lei mi dicesse di non farmi più vedere.

"Grazie a Dio, quando i ragazzi mi scaricarono davanti a casa di Monica, sua madre era al lavoro. Lei mi venne incontro sorridendo, tutta contenta di vedermi, anche se non aveva avuto mie notizie da quando ero arrivato in città. Ricordo che andammo a fare una delle nostre meravigliose passeggiate, quel giorno, e subito mi ero sentito sollevato. Non avevo un soldo per poterle regalare qualcosa o portarla in qualche posto, e nemmeno un'auto, ma sembrava che a lei non importasse."

Il matrimonio.

"Per molto tempo, agli occhi di Monica, io non ho avuto mai torto. Mi perdonava qualsiasi cosa facessi o non facessi. Continuavo a entrare e uscire di prigione e poi ero stato condannato a diversi anni, eppure lei mi aveva sposato e mi era sempre stata accanto. Suo padre aveva abbandonato la famiglia quando lei era ancora piccola. Sua madre era molto amareggiata, e certo io non le piacevo. In realtà, è stato proprio per questo che Monica mi ha sposato. Ero sotto processo per assegni a vuoto e documenti falsificati e, quando mi avevano rilasciato dietro cauzione, sua madre le aveva proibito di vedermi, così fuggimmo insieme e ci sposammo. Monica allora aveva diciott'anni. Vivemmo per un po' di tempo in un albergo, in attesa del processo. Lei lavorava come cameriera, ma lasciò il suo impiego per venire tutti i giorni in tribunale quando fu discussa la mia causa. Poi, naturalmente, fui condannato, e Monica tornò a casa da sua madre. Litigavano talmente a causa mia, che lei se ne andò e tornò a lavorare come cameriera in una città più vicina alla mia prigione. Era una cittadina universitaria e speravo che ricominciasse a studiare: le piaceva molto e aveva un'intelligenza davvero brillante. Ma lei diceva che non le interessava, voleva solo aspettare me. Ci scrivevamo e lei veniva a trovarmi ogni volta che le davano il

permesso. Aveva parlato molto di me al direttore della prigione, e aveva insistito perché si interessasse al mio caso e mi aiutasse, finché le chiesi di smetterla. Odiavo parlare con quel tipo. Non riuscivo assolutamente ad avere un qualsiasi rapporto con lui.

"Oltre a venirmi a trovare, cominciò anche a scrivermi e a mandarmi tutta una serie di libri e articoli su come sviluppare le proprie capacità e migliorare se stessi. Mi diceva sempre che continuava a pregare per me, perché io riuscissi a cambiare. Volevo uscire di prigione, ma ci ero stato talmente tanto tempo che non sapevo fare nient'altro."

Il recupero e la fine di un rapporto.

"Eppure, alla fine qualcosa è scattato dentro di me e ho accettato di inserirmi in un programma di recupero. Seguendo questo programma, frequentai una scuola e imparai un mestiere, poi continuai a studiare, presi il diploma di scuola media superiore e iniziai gli studi universitari. Quando uscii, i miei problemi erano in gran parte risolti e continuai gli studi fino a prendere il diploma di assistente sociale. Ma intanto avevo perso mia moglie. In principio, quando entrambi lottavamo per conquistare una meta tanto difficile, tutto andava bene tra noi due; ma, quando le cose ormai erano più facili ed eravamo vicini a raggiungere quello che avevamo sempre sperato, Monica diventò irritabile e astiosa, come non l'avevo mai vista in tutti quegli anni difficili e tribolati. Mi lasciò proprio quando avremmo dovuto essere più felici che mai. Non so neppure dove sia. Sua madre non ha voluto dirmelo, e alla fine ho deciso che non era affar mio cercarla se lei non voleva più stare con me. A volte penso che per Monica fosse molto più facile amare l'idea che si era fatta di me che non me in persona. Eravamo tanto innamorati quando a malapena potevamo vederci ogni tanto, quando tra noi c'erano solo lettere, qualche visita, e il sogno di quello che avremmo potuto avere in futuro. Quando cominciai a darmi da fare per trasformare i nostri desideri in realtà, ci siamo sentiti estranei. Più assomigliavamo a una

coppia borghese, meno le piaceva il nostro rapporto. Forse perché non poteva più aver compassione di me e soffrire per amor mio."

Perché Russell aveva trovato attraente Monica Nell'ambiente in cui era vissuto, non c'era nulla che potesse preparare Russell a unirsi emotivamente e neppure fisicamente a un'altra persona in un rapporto di amore e di fiducia totale. Per tutta la vita, aveva cercato di sentirsi forte e sicuro o fuggendo da tutto e da tutti o gettandosi in pericolose imprese. Queste attività lo distraevano da se stesso e generavano in lui una tensione che poteva fargli dimenticare la propria miseria. L'abbandono emotivo in cui sua madre lo aveva lasciato e il senso di pena e di solitudine che provava venivano soffocati proprio dalla consapevolezza del pericolo.

Quando aveva incontrato Monica, era stato incantato dal suo aspetto dolce e gentile e dalla tenerezza che gli aveva riservato. Invece di respingerlo per la sua "cattiveria", lei aveva manifestato per i suoi problemi un interesse sincero e una compassione autentica. Gli aveva comunicato immediatamente di essere dalla sua parte e di volerlo aiutare, e ben presto ebbe la prova della sua determinazione di stargli vicina. Quando lui era scomparso, Monica lo aveva atteso pazientemente. Pareva che lei avesse abbastanza amore, stabilità e forza per reggere qualsiasi cosa che a Russell venisse in mente di fare. Ma, anche se in apparenza Monica sembrava avere una grande tolleranza per Russell e il suo comportamento, in realtà era vero il contrario. Nessuno dei due ragazzi era consapevole del fatto che lei potesse essere completamente disponibile per lui solo finché lui non era disponibile per lei. Finché avevano dovuto vivere separati, Russell aveva trovato in Monica la partner perfetta, la moglie ideale per un carcerato. Era contenta di dedicare la sua vita ad attenderlo, a sperare che cambiasse e che poi potessero vivere insieme. Persone come Monica, mogli di carcerati, sono un classico esempio della donna che ama troppo. Incapaci di avere una vera intimità con un uomo, preferiscono vivere con una fantasia, il sogno di quanto potranno amare ed essere amate un giorno, quando il loro

partner cambierà e potrà essere tutto per loro. Ma possono vivere l'intimità solo nella fantasia.

Quando Russell riuscì a realizzare quello che sembrava impossibile e cominciò a rigare dritto e a non farsi più mettere in prigione, Monica andò in crisi. Averlo realmente nella sua vita richiedeva un livello di intimità che la spaventava: la metteva molto più a disagio della sua assenza. E la realtà della vita quotidiana con Russell non avrebbe mai potuto competere con la visione idealizzata del rapporto d'amore sul quale lei aveva fantasticato. Si dice che tutti gli ergastolani hanno una Cadillac che li attende parcheggiata dietro l'angolo, per significare la visione ultraidealizzata della vita che potrebbero avere fuori dal carcere. Nell'immaginazione delle mogli dei carcerati, probabilmente dietro l'angolo non c'è una Cadillac, simbolo di denaro e potere, ma una carrozza tirata da sei cavalli bianchi, che rappresenta la magia di un amore romantico. Il loro sogno è amare ed essere amate. Come i loro mariti in prigione, di solito trovano più facile vivere con il loro sogno che cercare di lottare per concretizzarlo nel mondo reale.

È importante comprendere che in apparenza soltanto Russell era incapace di un amore profondo, mentre Monica, con tutta la sua pazienza e la sua compassione, sembrava l'incarnazione del sentimento. In realtà, erano entrambi incapaci di vivere un rapporto di intimità autentica con un'altra persona. Per questo erano dei partner perfetti quando non potevano stare insieme e per questo, quando avrebbero potuto vivere insieme davvero, la loro relazione era destinata a finire. È interessante notare che Russell finora non ha ancora trovato un'altra partner. Anche lui, in fondo, ha lo stesso problema di Monica.

Tyler.

Tyler ha quarantadue anni, è un dirigente d'azienda, divorziato e senza figli.

"Quando vivevamo ancora insieme, mi divertivo a giocare sui doppi sensi, raccontando alla gente che al mio primo incontro con Nancy il cuore mi batteva così forte che non riuscivo a respirare. Era vero: lei era un'infermiera che lavorava per la ditta dove ero impiegato, e io ero nel suo studio per fare un test sotto sforzo: per questo il cuore mi batteva così forte e avevo il respiro tanto affannoso. Me lo avevano ordinato i miei superiori, perché ero ingrassato molto e avevo anche qualche dolore al torace. Effettivamente ero in pessima forma. Mia moglie mi aveva lasciato per un altro un anno e mezzo prima e, sebbene sapessi che in questi casi, di solito, i mariti corrono in qualche bar o in qualche night, io stavo in casa a guardare la tv e mangiavo.

"Mi era sempre piaciuto mangiare. Mia moglie e io giocavamo molto a tennis e stavamo attenti alle calorie quando eravamo ancora insieme, ma senza di lei giocare a tennis mi deprimeva. Maledizione, tutto mi deprimeva. Quel giorno, nello studio di Nancy, avevo scoperto di aver messo su ventisei chili in diciotto mesi. Non mi ero mai curato di pesarmi, sebbene avessi dovuto continuare a comprare abiti di una taglia sempre maggiore. Non ci badavo, e in realtà non me ne importava.

"Sulle prime, Nancy aveva assunto un'aria molto professionale; mi diceva che quell'aumento di peso era molto pericoloso e che cosa avrei dovuto fare per liberarmene, ma io mi comportavo come un vecchio e non volevo fare nessuno sforzo per cambiare.

"Mi limitavo ad autocompatirmi. Anche la mia ex moglie mi rimproverava, quando le capitava di vedermi, e mi diceva: 'Come puoi lasciarti andare così?'. Forse avevo una mezza speranza che lei tornasse da me per salvarmi, ma non lo aveva fatto."

La comprensione di Nancy.

"Nancy mi aveva chiesto se il mio aumento di peso fosse connesso a qualche evento improvviso che mi aveva buttato giù e, quando le raccontai del divorzio, abbandonò la sua aria così professionale e mi espresse la sua simpatia, dandomi qualche colpetto gentile su una mano. Ricordo che il suo gesto mi aveva fatto sentire un certo brivido, ed era una cosa straordinaria, perché da un pezzo non provavo più niente per nulla e per nessuno. Poi mi prescrisse una dieta, dandomi un mucchio di istruzioni e di opuscoli da leggere, e mi disse di tornare da lei ogni quindici giorni per un controllo. Ero impaziente di rivederla. Le due settimane passarono e io non avevo seguito la dieta e non avevo perso un grammo, ma mi ero guadagnato la sua simpatia. Durante la seconda visita non facemmo che parlare del mio divorzio e degli effetti negativi che aveva avuto su di me. Lei mi aveva ascoltato e poi aveva insistito perché facessi tutte quelle cose che chiunque consiglierebbe in questi casi: seguire dei corsi, iscrivermi a un club salutista, fare un viaggio organizzato, sviluppare nuovi interessi. Io dicevo di sì, ma non realizzavo nulla, e aspettavo solo che passassero altre due settimane per poterla rivedere. Alla terza visita di controllo la invitai a uscire con me. Sapevo di essere grasso e di avere un aspetto molto infelice, e non so proprio come fossi riuscito a trovare il coraggio di chiederle un appuntamento, ma lo feci, e lei accettò. Quando ci ritrovammo il sabato sera, lei aveva portato altri opuscoli e articoli sulla dieta, il cuore, gli esercizi da fare, e come superare il senso di desolazione.

"Uscivamo insieme sempre più spesso e ben presto la nostra relazione divenne più seria e impegnativa. Pensavo che Nancy sarebbe riuscita a liberarmi da tutte le mie sofferenze. Certo, devo dire che ci ho provato. Mi trasferii dalla mia camera ammobiliata nel suo appartamento. Lei si dava un gran da fare a cuocere cibi senza grassi e controllava tutto quello che mangiavo. Mi preparava persino la colazione da portare in ufficio. Sebbene non mangiassi niente in confronto a quello che ingurgitavo quando la sera me ne stavo da solo davanti alla televisione, continuavo a non perdere un grammo. Restavo così com'ero, né più grasso né più magro. Nancy si dava da fare molto più di me perché io riuscissi a dimagrire. Entrambi ci

comportavamo come se migliorare il mio aspetto fosse un suo progetto personale, qualcosa di cui doveva assumersi tutta la responsabilità.

"In realtà penso di avere un metabolismo che richiede molto esercizio fisico per poter bruciare in modo efficace le calorie, e in quel periodo non ne stavo certo facendo molto. Nancy giocava a golf, e avevo provato a giocare anch'io con lei, ma non era uno sport che facesse per me.

"Quando stavamo ormai insieme da circa otto mesi, tornai per motivi di lavoro a Evanston, la mia città natale. Dopo un paio di giorni, mi imbattei in una coppia di amici e compagni di scuola. Con l'aspetto che avevo, non avrei voluto vedere nessuno, ma quelli erano due vecchi amici e avevamo un mucchio di cose da dirci. Erano meravigliati del mio divorzio. Anche mia moglie era nata nella stessa città. Comunque, finirono per invitarmi a giocare a tennis con loro. Sapevano che era il mio sport preferito fin dai tempi del liceo. Pensavo che non avrei resistito neppure un quarto d'ora, e lo dissi loro, ma insistettero e così accettai.

"Giocare ancora mi diede una straordinaria sensazione di benessere. Anche se l'eccesso di peso mi aveva ostacolato e stancato, e sebbene avessi perso tutte le partite che avevo giocato, dissi ai miei amici che l'anno dopo sarei tornato per batterli tutti e due."

Il primo litigio.

"Quando tornai a casa, Nancy mi parlò con entusiasmo di un grande seminario sulla nutrizione cui aveva partecipato, e voleva farmi provare tutti i nuovi metodi che aveva imparato. Le dissi di no, e che per quella volta avrei provato a risolvere il problema a modo mio.

"Nancy e io non avevamo mai litigato. Certo, brontolava e mi stava sempre addosso perché avessi più cura di me stesso, ma solo

quando ricominciai a giocare a tennis iniziammo a bisticciare davvero. Giocavo verso mezzogiorno, così non le sottraevo nemmeno un po' del tempo che di solito passavamo insieme, ma lei e io non eravamo più gli stessi.

"Nancy è una ragazza attraente, ha otto anni meno di me e, quando cominciai a rimettermi in forma, pensai che tra noi le cose sarebbero andate ancora meglio, perché lei sarebbe stata orgogliosa di me. Dio sa che stavo facendo proprio quello che lei aveva tanto desiderato; ma ciò non servì a nulla. Anzi, lei si lamentava e mi accusava di non essere lo stesso uomo, e alla fine mi disse di andarmene. Intanto ero riuscito a perdere tutto il peso che avevo accumulato dopo il divorzio. Per me era un gran dispiacere lasciarla. Avevo sperato che un giorno avremmo potuto sposarci. Ma, da quando ero dimagrito, il nostro rapporto non era stato più lo stesso."

Perché Tyler aveva trovato attraente Nancy.

Tyler era un uomo con un bisogno di dipendenza piuttosto spiccato, che era stato esasperato dalla crisi del divorzio. Il suo lasciarsi andare, il suo autodeterioramento quasi voluto e inteso a suscitare la pietà e la sollecitudine di sua moglie, con lei non aveva funzionato, ma era servito ad attirare la simpatia di una donna che amava troppo, e che aveva fatto del benessere di un altro lo scopo fondamentale della sua vita. L'inetitudine e l'infelicità di Tyler e l'efficienza di Nancy, con il suo desiderio di aiutarlo, erano state le basi della loro attrazione reciproca.

Per Tyler essere stato respinto dalla moglie era ancora un dolore bruciante, cui si aggiungeva l'afflizione più profonda per la perdita di lei e la fine del loro matrimonio. In questo stato di infelicità, comune a tutti quelli che si dibattono nelle sofferenze della separazione, era stato attratto non tanto da Nancy come persona, quanto dal suo ruolo di infermiera e di guaritrice e dalla totale disponibilità a simpatizzare con chi soffre che trapelava dal suo atteggiamento.

Proprio allo stesso modo in cui aveva usato enormi quantità di cibo per riempire il vuoto che sentiva dentro e alleviare la nostalgia di ciò che aveva perduto, ora usava la sollecitudine di Nancy per trovare un senso di sicurezza emotiva e sostenere il suo ego ferito. Ma Tyler aveva bisogno dell'attenzione totale di Nancy solo temporaneamente, durante una fase del suo processo di guarigione. Con il passare del tempo, quando all'autocommiserazione si era sostituito un desiderio più salutare di ritrovare se stesso e il proprio valore, l'atteggiamento ultraprotettivo di Nancy, che in principio era stato così confortante, era diventato stucchevole. Mentre la dipendenza esagerata di Tyler era solo temporanea, il bisogno di sentirsi necessaria per Nancy non era una fase di passaggio, ma un elemento caratteristico della sua personalità, l'unico modo in cui poteva rapportarsi a un'altra persona. Era "infermiera" sia al lavoro sia a casa. Tyler sarebbe stato un partner abbastanza dipendente anche dopo aver superato lo choc del divorzio, ma il suo bisogno di aver qualcuno che si prendesse cura di lui non era più adeguato alla profondità del bisogno che lei sentiva di controllare e dirigere la vita di un altro. La sua salute, per il cui recupero lei aveva lavorato senza posa, era il termine ultimo, che in realtà segnava la morte della loro relazione.

Bart.

Bart ha trentasei anni, è un ex dirigente, alcolizzato da quando ne aveva quattordici e sobrio da due anni.

"Ero divorziato da un anno e facevo più o meno le solite scene che fanno coloro che sono rimasti soli, quando incontrai Rita. Era una bella ragazza con gambe lunghe, occhi neri e un'aria da hippie, e in principio fumammo un bel po' d'erba' tutti e due. Avevo ancora un mucchio di soldi e, per un certo periodo, ce la spassammo proprio. Ma, in realtà, Rita non era una vera hippie. Era troppo responsabile per lasciarsi andare davvero. Poteva anche prendere della droga con me, ma non so come le sue tradizioni bostoniane non

scomparivano mai del tutto. Anche la sua camera era sempre in ordine. Con lei avevo la sensazione di essere al sicuro, sentivo che non mi avrebbe lasciato cadere troppo in basso.

"La prima sera che eravamo usciti insieme ci eravamo concessi un gran pranzo e poi eravamo andati a casa sua. Ero ubriaco fradicio, e credo di essermi addormentato come un sasso. Comunque, mi svegliai sul suo divano, coperto da uno scialle soffice e morbido, con la testa su un cuscino profumato, e mi sentii a casa, in un porto sicuro. Rita sapeva come curare un alcolista. Suo padre, un banchiere, era morto per questo vizio. Poche settimane dopo andai a vivere con lei e per un paio d'anni tutto andò a gonfie vele; ma, alla fine, persi tutto."

Il matrimonio con Rita.

"Dopo i primi sei mesi della nostra convivenza, lei aveva smesso di prendere qualsiasi droga. Immagino che abbia pensato che avrebbe fatto meglio a tenere lei il controllo della situazione, visto che io l'avevo perso del tutto. Intanto ci eravamo sposati. Allora cominciai davvero a essere preso dal panico. Adesso avevo un'altra responsabilità, e avere delle responsabilità non mi era mai piaciuto. Inoltre, proprio in quei giorni stavo per rovinarmi finanziariamente, e non potevo proprio reggere, nelle condizioni in cui mi ero ridotto, continuando a bere a tutte le ore del giorno. Rita non sapeva che le cose fossero a questo punto, perché le avevo detto che al mattino avevo degli appuntamenti di lavoro e invece uscivo con la mia Mercedes, parcheggiavo vicino alla spiaggia, e stavo lì a bere. Alla fine, quando la situazione precipitò e ormai avevo debiti con tutti, non seppi più che fare.

"Saltai in macchina e partii, deciso a suicidarmi, provocando un incidente che potesse sembrare una disgrazia. Ma lei mi seguì, mi raggiunse e mi riportò a casa. Tutti i soldi se ne erano andati, ma lei riuscì comunque a farmi ricoverare in una clinica per alcolisti. È

strano, ma non provavo gratitudine per lei. Ero arrabbiato, confuso, molto sgomento, e totalmente incapace di avere rapporti sessuali con lei per quasi tutto il primo anno di sobrietà. Ancora oggi non so se ciò sarà possibile in futuro; ma, con il passare del tempo, sembra che le cose stiano andando un po' meglio."

Perché Bart aveva trovato attraente Rita.

Quando, al loro primo appuntamento, Bart si era ubriacato fino a perdere completamente il controllo, Rita, adoperandosi per evitargli di soffrire, era sembrata capace di arrestare la sua corsa precipitosa verso l'autodistruzione, o almeno di rallentarla. Per un po' di tempo era parso che lei fosse in grado di proteggerlo dalle conseguenze più gravi della sua tossicodipendenza, di salvarlo con le attenzioni e la dolcezza. Questo atteggiamento protettivo, in realtà, aveva consentito al partner di continuare più a lungo a dedicarsi al suo vizio senza risentirne gli effetti distruttivi: proteggendolo e confortandolo, non aveva fatto altro che prolungarne la malattia. Un tossicodipendente non cerca qualcuno che lo aiuti a liberarsi dall'assuefazione e a guarire, cerca qualcuno che gli garantisca di poter continuare tranquillamente a drogarsi. Rita per un po' era stata perfetta, finché Bart era arrivato a un punto tale che neppure lei poteva limitare il male che lui stava facendo a se stesso.

Quando lei lo aveva inseguito, raggiunto e costretto a entrare in una clinica per alcolizzati dove farsi curare, Bart aveva cominciato a smettere di bere e a guarire. Tuttavia, Rita si era frapposta tra lui e la sua droga. Non era più la donna che lo confortava e faceva in modo che tutto andasse bene, e lui provava risentimento, in un certo senso lo aveva tradito, perché sembrava tanto forte, mentre lui si sentiva debole e impotente.

Per quanto possiamo aver dimostrato di essere incapaci di amministrarci, ciascuno di noi ha bisogno di sentirsi padrone della propria vita. Quando qualcuno ci aiuta, spesso proviamo del

risentimento perché il fatto stesso di aiutarci implica potere e superiorità. Inoltre, in genere, un uomo deve sentirsi più forte della sua partner per poter provare per lei un desiderio sessuale. In questo caso, poiché l'aiuto che Rita aveva dato a Bart era consistito nel farlo ricoverare in ospedale, esso aveva messo in evidenza quanto le sue condizioni fossero gravi e, pur essendo stato un gesto di affetto profondo, aveva indebolito, almeno per qualche tempo, le sue attrattive sessuali.

Oltre agli aspetti emotivi, in questa situazione può aver agito anche un fattore psicologico che vai la pena di prendere in considerazione. Quando un uomo ha abusato a lungo di alcol e di altre droghe, come aveva fatto Bart, e poi all'improvviso smette, a volte deve passare un anno e anche più prima che la chimica del suo corpo torni a funzionare nel modo giusto, e la sua sessualità a rispondere normalmente, senza ingerire droga. Durante questo periodo di riadattamento fisico, la coppia può trovare molto difficile comprendere e accettare questa mancanza di interesse o la vera e propria impotenza.

Può succedere anche il contrario. Nell'ex drogato, la sobrietà può produrre delle pulsioni sessuali più forti del solito, forse dovute a uno squilibrio ormonale; oppure, anche in questo caso, può trattarsi di un fattore più che altro psicologico. Come ha detto un giovane drogato dopo un periodo di alcune settimane di astinenza: "Adesso la mia unica droga è il sesso". Così, il sesso può essere il sostituto della droga e alleviare, rendendola momentaneamente meno violenta, l'ansia che insorge nei primi tempi di astinenza. Per una coppia, guarire dalla tossicodipendenza e dalla co-dipendenza è un processo molto difficile e delicato. Forse Bart e Rita riusciranno a superare questo periodo di transizione, anche se in principio si erano messi insieme perché la loro attrazione reciproca era fondata sull'alcolismo dell'uno e il co-alcolismo dell'altra. Ma, per restare una coppia, per un po' di tempo dovranno percorrere vie diverse, concentrandosi ciascuno sulla propria guarigione. Dovranno guardarsi dentro a fondo e accettare pienamente quel sé che,

amandosi reciprocamente e danzando all'unisono, avevano cercato a tutti i costi di ignorare.

Greg.

Greg ha trentotto anni, è sobrio da quattordici e fa parte della Narcotics Anonymous (organizzazione americana che ha come scopo di aiutare a guarire i tossicodipendenti); ora è sposato, ha due figli e lavora come assistente di giovani drogati.

"Ci eravamo conosciuti al parco. Lei stava leggendo un giornale di cultura alternativa e io mi ero seduto accanto a lei. Era un sabato d'estate, verso mezzogiorno, intorno tutto era caldo e silenzio.

"Avevo ventidue anni, all'università non avevo finito neppure il primo anno di corso, ma fingevo di voler riprendere gli studi per farmi mandare del denaro dai miei genitori. Non volevano rinunciare al loro sogno di vedermi intraprendere una professione da laureato, e così avevano continuato per un pezzo a mantenermi."

L'incontro con Alana.

"Alana era piuttosto grassa, circa quattro o cinque chili sopra peso, il che per me era rassicurante. Non essendo perfetta, se mi avesse respinto non avrebbe avuto importanza. Incominciai a parlare con lei di quello che stava leggendo, e tutto fu facile sin dal principio. Rideva molto, e questo mi faceva sentire un ragazzo affascinante e divertente. Mi parlò del Mississippi e dell'Alabama, delle marce che aveva fatto con Martin Luther King, e di quello che aveva provato lavorando con tutta quella gente che voleva cambiare il mondo.

"Io non avevo mai pensato ad altro che a divertirmi. Stare allegro e cavarmela in qualche modo era il mio motto, ero molto più bravo però a stare allegro che a cavarmela. Alana era così intensa: diceva

che le piaceva molto essere di nuovo in California, ma che a volte sentiva di non avere il diritto di vivere così comodamente mentre altra gente, nel nostro paese, stava soffrendo.

"Rimanemmo seduti nel parco per due o tre ore quel giorno, continuando senza nessuna preoccupazione a parlare, confidando sempre più l'uno nell'altra e dicendoci tutti i nostri pensieri e i nostri sentimenti. Dopo un po' andammo a casa mia per ubriacarci ma, appena arrivati, lei disse di avere fame. Cominciò a mangiare e poi si mise a pulire la cucina, mentre io mi ubriacavo nel soggiorno. C'era della musica e mi sembra ancora di vederla comparire con quel vasetto di burro di arachidi, dei crackers e un coltello, e sedersi accanto a me, stretta stretta. Continuavamo a ridere. In quel momento, entrambi avevamo deciso di lasciarci vedere come eravamo: due drogati, quel giorno più apertamente di quanto non abbiamo mai più fatto dopo. Non c'era bisogno di parlare, bastava il comportamento. Ed entrambi stavamo facendo esattamente quello che volevamo fare. Senza dirci nulla, avevamo capito che per noi stare insieme sarebbe stata una cosa bellissima.

"Ce la siamo spassata tante altre volte, poi, ma non è stato mai più così semplice, senza nessuna difesa, né da una parte né dall'altra, con una fiducia totale. I tossicodipendenti per lo più sono piuttosto diffidenti e stanno sulla difensiva."

I problemi di Alana.

"Ricordo che abbiamo avuto un mucchio di discussioni, perché lei era convinta di essere repellente e troppo grassa e sosteneva che non avrei potuto fare l'amore con lei senza essere ubriaco. Quando mi ubriacavo prima di fare l'amore, lei credeva che lo facessi apposta. In realtà, avevo sempre dovuto ubriacarmi per poter fare l'amore comunque. Entrambi avevamo poca fiducia in noi stessi. Per me era facile nascondermi dietro la sua iperfagia, perché il suo peso dimostrava che aveva dei problemi; la mia mancanza di interessi e il

fatto che mi lasciassi andare alla deriva erano meno evidenti di tutto il grasso che lei aveva addosso. Così discutevamo sulla sincerità del mio amore:, come potevo amarla davvero nonostante il suo peso? Aveva finito con il farmi dire che a me importava come lei era dentro, non il suo aspetto, e allora per un po' si metteva il cuore in pace.

"Affermava di mangiare troppo perché era tanto infelice. E io rispondevo che mi ubriacavo perché non riuscivo a farla felice. In questo modo piuttosto morboso ci specchiavamo l'uno nell'altra: entrambi avevamo una scusa per giustificare il nostro comportamento.

"Per lo più facevamo finta che non ci fosse nessun problema. Dopo tutto, c'è un mucchio di gente grassa e un mucchio di gente che si ubriaca. Così dimenticavamo tutti i nostri guai.

"Poi fui arrestato per possesso di droga. Dopo dieci giorni di carcere i miei genitori mi procurarono un avvocato molto in gamba che ottenne, come alternativa alla prigione, che io mi sottoponessi a una terapia. Alana se ne era andata durante quei dieci giorni che avevo passato dentro. Ero furioso: sentivo che aveva voluto abbandonarmi. Effettivamente avevamo continuato a litigare sempre di più. Guardandomi indietro, mi rendo conto che stava diventando piuttosto difficile vivere con me.

"La paranoia, che colpisce chi si droga per lungo tempo, in realtà aveva già cominciato a manifestare i suoi effetti. Per di più o ero ubriaco o volevo ubriacarmi: non facevo altro. Alana si assumeva la colpa di tutto, pensando che, se lei fosse stata diversa, avrei voluto stare con lei senza ubriacarmi. Era convinta che lo facessi per evitarla. Maledizione, cercavo invece di evitare me stesso.

"Comunque Alana era scomparsa, e non la vidi più per circa dieci mesi; penso che fosse andata a fare qualche altra marcia. Il terapeuta che mi curava insisteva perché andassi alle riunioni della Narcotics Anonymous. Poiché questa era l'unica alternativa alla prigione, ci andai. Lì incontrai della gente che avevo già conosciuto

andando in giro e, dopo un po', cominciai a rendermi conto che forse ero davvero un tossicodipendente. Loro stavano cominciando a vivere meglio, e io continuavo ancora a ubriacarmi ogni giorno, per tutto il giorno. Così, andando alle loro riunioni, smisi di fare il bullo e di pretendere di continuare a cavarmela da solo e chiesi a uno di loro di aiutarmi. Lui accettò: dovevo chiamarlo due volte al giorno, al mattino e alla sera. Significava cambiare tutto, amici, divertimenti, ogni cosa; ma ci riuscii. Anche il terapeuta mi aiutava, perché sapeva quello che dovevo affrontare ogni giorno prima ancora che lo facessi, e lui mi avvertiva e mi consigliava. Comunque, la cura funzionò, e riuscii a star lontano dalle droghe e dall'alcol.

"Alana ritornò quando ormai ero sobrio da quattro mesi, e subito ripresi a vivere con lei come prima. Avevamo imparato a fare insieme il nostro vecchio gioco. Il terapeuta lo chiamava 'collusione'. Ci usavamo reciprocamente per sentirci bene o male con noi stessi e, naturalmente, per continuare a bere e a drogarsi. Sapevo come sarei finito se avessi continuato a vivere con lei a quel modo. Ora non siamo neppure amici. Nessuna terapia avrebbe potuto aiutarci finché ciascuno di noi continuava a favorire e a prolungare la dipendenza dell'altro."

Perché Greg aveva trovato attraente Alana Tra Greg e Alana si era stabilito fin dal principio un legame molto forte. Entrambi erano dipendenti da una droga che condizionava la loro vita e, fin dal primo giorno, ognuno si era concentrato sulla tossicodipendenza dell'altro, in modo tale da diminuire, in confronto, l'importanza della propria. Poi, durante la loro relazione, in modo più o meno sottile o subdolo, si erano scambiati il permesso di continuare a drogarsi, ciascuno con la propria droga, pur criticando ognuno le condizioni dell'altro. Si tratta di un comportamento molto comune nelle coppie di drogati che siano assuefatti alla stessa sostanza o a due droghe diverse. Ciascuno usa i problemi dell'altro per evitare di affrontare più seriamente la gravità della propria condizione; e, più le cose peggiorano, più si sente il bisogno di quel partner per non pensare a

se stessi, e non rendersi conto di essere ancora più malati, ancor più ossessionati e più incapaci di controllarsi.

In base a questa dinamica, Alana era apparsa a Greg una compagna compassionevole, disposta a soffrire per qualcosa in cui credeva. Questo atteggiamento ha sempre un fascino magnetico per un tossicodipendente, perché la disponibilità a sopportare la sofferenza è un requisito indispensabile per avere una relazione con un drogato. Per lui è una garanzia: quando le cose cominceranno ad andare male, come accade inevitabilmente, non verrà abbandonato. Dopo lunghi mesi di continui litigi, solo quando Greg era stato incarcerato, e quindi non era presente, Alana aveva trovato la forza di lasciarlo, sia pure temporaneamente. Ed era inevitabile che poi tornasse, pronta a ricominciare insieme a lui la loro vita di drogati.

Greg e Alana potevano stare insieme solo se entrambi erano malati. Alana, con la sua bulimia che ancora non riusciva a controllare, poteva sentirsi forte e sana solo se Greg era costantemente ubriaco, proprio come lui, pur ubriacandosi, poteva sentirsi freddo e controllato paragonandosi a lei, con le sue abbuffate e la sua obesità. La guarigione di Greg faceva sentire ad Alana la mancanza di quello che per lei era il sollievo più ovvio, e non potevano più trovarsi bene insieme; lei aveva bisogno di sabotare la sua sobrietà per tornare a uno statu quo accettabile.

Erik.

Erik ha quarantadue anni, ha divorziato e si è successivamente risposato.

"Quando ho incontrato Sue ero divorziato da un anno e mezzo. Un istruttore del college dove io allenavo la squadra di calcio mi aveva convinto a partecipare alla festa per l'inaugurazione della sua casa; così, un pomeriggio di domenica ero seduto nella camera da letto

del padrone di casa e me ne stavo lì da solo a guardare una partita, mentre tutti gli altri erano nel soggiorno a godersi la festa.

"Sue entrò per depositare il suo cappotto e ci salutammo. Poi uscì e, dopo una mezz'ora, tornò indietro per vedere se ero ancora lì. Mi prese un po' in giro perché me ne stavo tutto solo in quella stanza e, durante la pubblicità, scambiammo due chiacchiere. Uscì di nuovo e tornò ancora con un piatto colmo di tutte le golosità che venivano servite dove si stava svolgendo la festa. Solo allora la guardai davvero, e notai che era molto carina. Alla fine della partita mi unii ai festeggiamenti, ma lei se ne era andata. Scoprii che era un'insegnante part time nel dipartimento di letteratura inglese, così il lunedì l'aspettai nel suo studio e le chiesi se potevo invitarla a colazione per ricambiare lo spuntino che mi aveva portato.

"Accettò, a patto che andassimo in qualche posto senza tv e scoppiammo a ridere tutti e due. Ma non era uno scherzo. Non sarebbe un'esagerazione dire che, quando ho conosciuto Sue, lo sport era tutta la mia vita. Con lo sport succede proprio così, volendo ci si può dedicare totalmente a esso e non avere tempo per altro. Mi stavo preparando per la maratona e dovevo correre tutti i giorni; allenavo i miei giocatori e li accompagnavo alle partite; seguivo le trasmissioni sportive alla tv con molta concentrazione per trarne degli insegnamenti.

"Ma mi sentivo solo, e Sue era molto attraente. Fin dal principio, mi dedicava tutta la sua attenzione quando la desideravo, eppure non interferiva mai con quello che volevo o dovevo fare. Aveva un bambino, Tim, di sei anni, e mi piaceva anche lui. Il suo ex marito viveva in un altro stato e vedeva raramente il figlio, così per me e il ragazzino fu semplice fare amicizia. Tim aveva bisogno di una figura paterna."

Il matrimonio con Sue.

"Sue e io ci sposammo dopo un anno di conoscenza, ma ben presto tra noi le cose cominciarono ad andare male. Sue mi rimproverava di non curarmi mai di lei o di Tim, perché non ero mai a casa e, quando c'ero, mi interessavo solo delle trasmissioni sportive alla tv. Io le rimproveravo di continuare a brontolare: sapeva come ero fatto fin da quando mi aveva incontrato per la prima volta. Se non le piacevo, perché mi aveva sposato? Ero arrabbiato con Sue, ma non potevo essere arrabbiato anche con Tim, e sapevo che i nostri litigi lo facevano soffrire. Anche se allora non l'avrei mai ammesso, Sue aveva ragione. Stavo trascurando lei e Tim. Lo sport mi dava qualcosa da fare, qualcosa di cui parlare e a cui pensare sentendomi sicuro e a mio agio. Ero cresciuto in una famiglia dove lo sport era l'unico argomento di cui si poteva parlare con mio padre, l'unico mezzo per farsi ascoltare da lui. Per me, solo questo significava essere un uomo.

"Sue e io eravamo proprio sul punto di dividerci, tanto litigavamo. Più faceva pressioni su di me, meno l'ascoltavo e mi rifugiavo nelle mie corse, nel gioco del pallone o in qualche altra attività sportiva. Poi, una domenica pomeriggio, stavo seguendo una partita tra i Miami Dolphins e gli Oakland Raiders quando suonò il telefono. Sue era uscita con Tim, e ricordo che l'interruzione mi aveva seccato molto, perché dovevo alzarmi e lasciare la tv. Mi aveva chiamato mio fratello, per dirmi che nostro padre aveva avuto un attacco di cuore ed era morto."

La morte del padre di Erik.

"Andai al funerale senza Sue. Litigavamo tanto che preferii andare da solo; e sono contento di averlo fatto. Quel ritorno a casa cambiò tutta la mia vita. Ero al funerale di mio padre senza essere mai stato capace di parlare con lui e sull'orlo del secondo divorzio, perché non sapevo comunicare neppure con mia moglie. Sentivo che stavo per perdere qualcosa di molto importante, e non riuscivo a capire perché mi succedesse tutto questo; ero un bravo ragazzo, lavoravo sodo,

non avevo mai fatto male a nessuno. Avevo compassione di me stesso e mi sentivo completamente solo.

"Tornai dal funerale con mio fratello minore. Lui non riusciva a smettere di piangere. Diceva che adesso era troppo tardi, che non era mai stato vicino a nostro padre. Poi, a casa, tutti parlavano di papà, come succede dopo un funerale, e la gente cominciò a scherzare sulla sua mania per lo sport, quanto l'amava e come stava sempre a guardare qualche trasmissione sportiva. Mio cognato, cercando di rallegrarci, disse: 'Sapete, questa è la prima volta che, venendo in questa casa, non trovo la tv accesa e lui che segue una partita'. Guardai mio fratello e lui ricominciò a piangere, più amareggiato che triste. All'improvviso, vidi quello che mio padre aveva fatto per tutta la vita e quello che anch'io stavo facendo. Proprio come lui, non lasciavo che nessuno mi stesse vicino, mi conoscesse, mi parlasse. La tv era la mia corazza.

"Seguii mio fratello che era uscito e andammo insieme fino al lago. Restammo a lungo seduti sulla riva. Mentre lo ascoltavo raccontarmi quanto avesse desiderato e sperato che papà si accorgesse di lui, per la prima volta cominciai a vedermi come ero io stesso in realtà, rendendomi conto di quanto assomigliavo a mio padre. Pensavo a Tim, che aspettava sempre come un cagnolino triste che io gli dedicassi un po' di tempo e un po' di attenzione, e a me stesso, sempre troppo occupato per interessarmi di lui e della sua mamma.

"Tornando a casa in aereo, cominciai a pensare a quello che la gente avrebbe detto di me quando fossi morto, e questo mi aiutò a capire cosa dovevo fare."

Il cambiamento del rapporto con Sue.

"Appena arrivato, parlai con Sue a cuore aperto, forse per la prima volta in vita mia. Piangevamo tutti e due e chiamammo Tim, che si mise a piangere anche lui.

"Poi, per un po' di tempo, tutto andò meravigliosamente bene. Facevamo tante cose insieme, gite in bicicletta e picnic con Tim. Andavamo a trovare degli amici o li invitavamo a casa nostra. Per me era duro rinunciare alla mia passione per lo sport, ma cercavo di vedere le cose in prospettiva. Volevo davvero vivere in intimità con le persone che amavo, non lasciare in loro quell'amarezza che, alla morte di mio padre, io e mio fratello avevamo scoperto dentro di noi.

"Ma tutto questo risultò più difficile per Sue che per me. Dopo un paio di mesi mi disse che durante i fine settimana avrebbe fatto un lavoro part time. Non riuscivo a crederci. Ora che tutto sembrava a posto, lei si allontanava! Ci rendemmo conto che avevamo entrambi bisogno di aiuto.

"Andammo insieme da un consulente matrimoniale e Sue riconobbe che tutto quel nostro stare insieme la faceva impazzire, non si sentiva a suo agio, non sapeva che fare, come stare con me. Entrambi parlammo delle nostre difficoltà: era davvero complicato essere vicini a un'altra persona. Anche se aveva criticato il mio comportamento di un tempo, ora le mie premure la mettevano in crisi. Non era abituata. Forse la sua famiglia era stata anche peggiore della mia dal punto di vista dell'attenzione e dell'affetto. Suo padre, capitano di marina, era sempre lontano, e a sua madre ciò non dispiaceva.

"Sue era cresciuta in solitudine, sempre con il desiderio di sentirsi vicina a qualcuno, ma anche per lei la cosa era difficile: non sapeva come fare.

"Dopo un certo numero di sedute il nostro terapeuta ci consigliò di associarci a una organizzazione specializzata nell'assistenza alla famiglia. Tim e io eravamo diventati più intimi e a Sue dispiaceva che fossi io a educarlo. Si sentiva esclusa, come se avesse perso ogni controllo su di lui. Ma io avevo capito che dovevo limitare la mia influenza su di lui se volevo che i nostri rapporti fossero davvero buoni.

"Far parte di quell'associazione mi aiutò moltissimo. Si facevano delle riunioni di gruppo per famiglie come la nostra, e ascoltare altri uomini che parlavano dei loro problemi sentimentali per me fu una grande esperienza: mi servì a imparare a parlare dei miei con Sue.

"Parliamo ancora molto e stiamo ancora insieme, imparando a sentirci vicini e ad avere fiducia l'uno nell'altra. Nessuno di noi due sa fare questo bene quanto vorremmo entrambi, ma cominciamo a migliorare. È un gioco nuovo e affascinante per tutti e due."

Perché Erik aveva trovato Sue tanto attraente Erik, chiuso nell'isolamento che si era autoimposto, desiderava ardentemente amore e affetto senza dover correre il rischio di una vera intimità. Il giorno del loro incontro Sue, tacitamente, aveva segnalato di accettare il suo modo sgarbato di evitare la gente, la sua ossessione per lo sport, ed Erik aveva pensato che forse aveva trovato davvero la sua donna ideale: una che gli volesse bene ma lo lasciasse in pace. Anche se Sue aveva fatto dell'ironia sulla scarsa comunicativa accettando il loro primo appuntamento a patto che fosse in qualche posto senza tv, lui giustamente aveva dato per scontato che la sua tendenza a isolarsi non la disturbava. Altrimenti, lo avrebbe evitato fin dal principio.

Effettivamente, la clamorosa incapacità di socializzare e di avere dei rapporti emotivi, dimostrata da Erik fin dal primo momento, per Sue era un elemento di attrazione. La sua goffaggine glielo rendeva caro e le dava una specie di garanzia che non sarebbe stato capace di avere contatti con altre persone, comprese le altre donne, e questo per lei era molto importante. Sue, come tante donne che amano troppo, aveva un profondo timore dell'abbandono. Meglio stare con qualcuno che non soddisfaceva del tutto i suoi bisogni ma che non avrebbe perduto, piuttosto che con un uomo più affettuoso e attraente che avrebbe potuto lasciarla per un'altra donna.

Per di più, l'isolamento sociale di Erik le offriva l'opportunità di avere un ruolo importante: sarebbe stata il ponte sull'abisso che lo

separava dagli altri. Poteva interpretare le sue idiosincrasie per il resto del mondo, attribuendo la sua avversione per i contatti sociali alla timidezza piuttosto che all'indifferenza. In poche parole: lui aveva bisogno di lei.

Sue, d'altra parte, si stava lasciando coinvolgere in una situazione che avrebbe riprodotto gli aspetti peggiori degli anni della sua infanzia: la solitudine, la speranza e il desiderio di amore e attenzione sempre vivo e mai soddisfatto, la delusione profonda e, infine, la collera e la disperazione. Mentre lei cercava di costringere Erik a cambiare, proprio il suo comportamento non faceva che confermare in lui la paura dei rapporti emotivi, facendolo richiudere ancor più nel suo guscio.

Ma, per una serie di eventi che lo avevano commosso profondamente, Erik all'improvviso era cambiato davvero, e in modo drammatico. Ora voleva affrontare il drago, la sua paura dell'intimità, per non diventare una copia di suo padre, che era stato così freddo e inavvicinabile. Il fatto che si fosse identificato tanto intensamente con il piccolo Tim e con la sua solitudine era un elemento che rafforzava la sua decisione di migliorare. Ma questa trasformazione costringeva ogni membro della famiglia a cambiare a sua volta. Sue, abituata a essere ignorata ed evitata, all'improvviso si trovava ricercata e corteggiata, ed era costretta ad affrontare la sua incapacità di accogliere veramente l'amore e l'affetto che aveva chiesto con tanta insistenza. Sarebbe stato facile per Sue ed Erik fermarsi a questo punto, cambiate le carte in tavola, chi rincorreva, rincorso e chi evitava, evitato. Si sarebbero semplicemente scambiati i ruoli, conservando il distacco e, in fondo, sentendosi a loro agio. Ma Sue ed Erik trovarono entrambi il coraggio di guardare più a fondo dentro di sé, e poi, con l'aiuto di un terapeuta e di un gruppo di sostegno comprensivo, hanno cercato di diventare davvero una coppia più intimamente legata e, insieme a Tim, una famiglia unita.

L'importanza del primo incontro.

È impossibile sopravvalutare l'importanza che il primo incontro ha per tutti noi. Come terapeuta, l'impatto con un nuovo paziente alla nostra prima seduta mi fornisce alcune delle informazioni più importanti su quella persona. Attraverso quello che viene detto e quello che viene taciuto e tutto ciò che viene rivelato dal corpo: la posizione e la cura della persona, l'espressione del viso, il modo di fare e i gesti, il tono della voce, lo sguardo dritto o sfuggente, l'atteggiamento e lo stile, rappresentano una quantità di informazioni sui rapporti tra il paziente e il mondo esterno, specie se è sotto stress. Tutto contribuisce a produrre un'espressione innegabilmente soggettiva, che tuttavia mi consente di intuire come procederà il nostro lavoro, nel rapporto terapeutico.

Naturalmente, in quanto terapeuta, il mio tentativo di valutare la personalità del nuovo paziente è voluto e consapevole; ma un processo molto simile a questo, anche se meno deliberato e cosciente, si verifica anche quando due persone qualsiasi si incontrano. Ciascuno cerca di sapere qualcosa di preciso sull'altro, fondandosi sulla ricchezza di informazioni trasmesse in quei primi momenti quasi automaticamente. Le domande che, senza parole, vengono poste di solito sono molto semplici: "Sei qualcuno che ha qualcosa in comune con me?"; "Posso ricavare qualcosa coltivando la tua amicizia?"; "E piacevole stare con te?".

Ma spesso si fanno altre domande, in relazione a chi sono queste due persone e a quello che desiderano. In ogni donna che ama troppo, dietro a quelle più ovvie, razionali e pratiche, si celano interrogativi urgenti, domande cui si sforza con tutto il suo impegno di trovare una risposta, perché vengono dal profondo di se stessa.

"Hai bisogno di me?" chiede segretamente la donna che ama troppo.

"Avrai cura di me e penserai tu a risolvere i miei problemi?" è il quesito che si nasconde dietro le parole dell'uomo che vorrebbe sceglierla come sua partner.

La Bella e la Bestia.

"Ci sono molti uomini," disse la Bella, "che si rivelano mostri peggiori di te. E io ti preferisco a loro, nonostante il tuo aspetto..."

da La Bella e la Bestia

Nelle storie che sono state fin qui raccontate, le donne esprimevano tutte il bisogno di essere al servizio di qualcuno, di aiutare gli uomini che amavano. In realtà, l'occasione di poter aiutare questi uomini era l'elemento fondamentale che ai loro occhi li rendeva affascinanti. Gli uomini, da parte loro, rivelavano di essere andati alla ricerca di una donna che potesse aiutarli, controllare il loro comportamento, renderli sicuri, o "salvarli"; che fosse, come diceva un mio paziente, la "donna in bianco".

Una fiaba moderna.

Questo tema delle donne che redimono gli uomini con il dono del loro amore disinteressato, perfetto, che accetta qualsiasi cosa, non è affatto un'idea moderna. Le favole, dando corpo alle lezioni più importanti della cultura che le crea e le perpetua, continuano a offrire da secoli diverse versioni di questo dramma. In La Bella e la Bestia, una giovane bella e innocente incontra un mostro repellente e spaventoso. Per salvare la propria famiglia dalla sua collera, accetta di vivere con lui. Conoscendolo meglio, finisce per superare la propria naturale ripugnanza e arriva persino ad amarlo, nonostante il suo aspetto di animale. A questo punto, naturalmente, accade un miracolo, e lui viene liberato dalle sembianze bestiali per rivelarsi nella sua realtà non solo di essere umano, ma di principe. Come principe, è un compagno grato e desiderabile. Così lei vede ripagato mille volte il suo amore e la sua accettazione, assumendo il posto che le spetta accanto a lui, per condividere una vita benedetta dalla fortuna.

La Bella e la Bestia, come tutte le favole narrate e ripetute per secoli, incarna una profonda verità spirituale nel contesto di una storia affascinante. Le verità spirituali sono molto difficili da capire e ancor più da mettere in pratica perché spesso cozzano contro i valori contemporanei. Perciò c'è una tendenza a interpretare la favola in modo che rinforzi il pregiudizio culturale. Facendo così, è facile fraintendere il suo significato più genuino, o perderlo del tutto. Più avanti esploreremo il profondo insegnamento spirituale che La Bella e la Bestia può offrirci ancora. Ma prima dobbiamo considerare il pregiudizio culturale che la favola sembra confermare: che una donna può cambiare un uomo se lo ama abbastanza intensamente.

Un cambiamento per amore.

Questa credenza, tanto forte e tanto diffusa e invadente, impregna fino in fondo la nostra psiche individuale e collettiva. Riflessa più e più volte nei nostri discorsi e nel nostro comportamento quotidiano, rappresenta il tacito assunto culturale che possiamo cambiare qualcuno in meglio con la forza del nostro amore e che, se siamo femmine, è nostro dovere farlo. Quando qualcuno che ci è caro non risponde con le azioni o con i sentimenti nel modo che noi vorremmo, cerchiamo di escogitare qualcosa per riuscire a cambiare il comportamento o il carattere di quella persona, di solito con la benedizione di tutti, che ci danno consigli e incoraggiano i nostri sforzi ("Hai provato a...?"). I suggerimenti possono essere tanto contraddittori quanto numerosi, ma ben pochi amici e parenti resistono alla tentazione di darli. Tutti si concentrano sul problema di aiutare e sul come aiutare. Anche i mass media entrano in azione, non solo per riflettere questo sistema di credenze, ma anche per rinforzarlo e perpetuarlo con la loro influenza, e continuano a delegare questo compito alle donne. Le riviste femminili, per esempio, e certe pubblicazioni di interesse generale sembra non abbiano da pubblicare che articoli su "come aiutare il vostro uomo a

diventare...", mentre analoghi articoli su "come aiutare la vostra donna a diventare..." non compaiono mai nelle riviste per uomini.

E noi donne compriamo le riviste e cerchiamo di seguire i loro consigli, sperando di aiutare l'uomo della nostra vita a diventare quello che vorremmo e abbiamo bisogno che sia.

Perché l'idea di cambiare una persona infelice, intrattabile, o qualcosa di peggio, in un partner perfetto affascina tanto noi donne? Perché è un concetto così attraente e così duro a morire?

La risposta potrebbe sembrare ovvia: nell'etica giudaico-cristiana è insito il concetto di aiutare quelli che sono meno fortunati di noi. Ci insegnano che è nostro dovere rispondere con compassione e generosità quando qualcuno ha dei problemi. Non giudicare, ma piuttosto aiutare, è per noi un obbligo morale.

Due meccanismi in gioco.

Purtroppo questi motivi virtuosi non spiegano affatto il comportamento di milioni di donne che scelgono come partner uomini crudeli, indifferenti, offensivi, emotivamente instabili, drogati o comunque incapaci di amore e affetto. Le donne che amano troppo fanno queste scelte spinte da un bisogno irresistibile di controllare chi è più vicino a loro. Questo bisogno di controllare altre persone nasce da un'infanzia sottoposta a troppe emozioni schiaccianti: paura, rabbia, tensioni insopportabili, sensi di colpa e vergogna, pietà per gli altri e per se stesse. Una bambina che cresce in un ambiente così terribile verrebbe distrutta se non sviluppasse delle difese. Spesso i suoi strumenti di autoprotezione comprendono un meccanismo di difesa molto potente, la negazione, e una motivazione inconscia altrettanto potente, il controllo. Tutti noi inconsciamente impieghiamo meccanismi di difesa di questo tipo, a volte per motivi piuttosto banali, altre volte per negare eventi molto gravi. Altrimenti dovremmo affrontare fatti e comportamenti che

pensiamo e sentiamo in contrasto con l'immagine idealizzata che abbiamo di noi stesse e di chi ci è vicino.

La negazione.

Il meccanismo della negazione è particolarmente utile per ignorare verità che non vogliamo prendere in considerazione. Per esempio, non rendersi conto (negare) che un figlio sta diventando grande può essere un modo per non dover pensare che quel figlio andrà via da casa. Non vedere né sentire i chili in più che lo specchio riflette e che i vestiti troppo stretti evidenziano può permetterci di continuare a indulgere ai nostri cibi preferiti.

La negazione può essere definita un rifiuto di riconoscere la realtà a due livelli: a livello di quello che accade effettivamente, e a livello dei sentimenti. Vediamo come la negazione può preparare una bambina a diventare da adulta una donna che ama troppo. Da bambina, per esempio, può aver avuto un padre che la sera non era mai in casa perché aveva una relazione extraconiugale. Se dice a se stessa che papà non c'è perché "deve lavorare", o glielo dice qualche altro membro della famiglia, può negare che ci sia qualche problema tra i suoi genitori e che stia accadendo qualcosa di anormale. Questo le consente di non provare il senso di paura per la stabilità della famiglia e per il proprio benessere personale, che altrimenti sarebbe inevitabile. Se poi dice a se stessa che lui sta lavorando duramente, al posto della rabbia e della vergogna che proverebbe se dovesse affrontare la realtà, in lei nasce la compassione. Così, nega sia la realtà sia i suoi sentimenti, e crea una fantasia che può renderle la vita più facile. Con la pratica diventa molto abile nel costruire questo tipo di difesa contro il dolore ma, nello stesso tempo, perde la capacità di fare delle scelte libere e autentiche. Il meccanismo di difesa agisce automaticamente, nell'inconscio.

In una famiglia disturbata c'è sempre una negazione condivisa della realtà. Indipendentemente dalla gravità dei problemi, se non agisse il

meccanismo della negazione, la famiglia ne risentirebbe a livello psichico. Inoltre, se un qualsiasi membro della famiglia tentasse di ribellarsi a questa negazione, per esempio descrivendo la situazione della famiglia com'è realmente, tutti gli altri opporrebbero una fortissima resistenza. Spesso chi rompe il silenzio viene ridicolizzato perché si rimetta in riga e, se questo non accade, il membro rinnegato della famiglia verrà escluso dal circolo dell'accettazione, dell'affetto e delle attività comuni.

Usando il meccanismo della negazione, nessuno decide con una scelta consapevole di non adattarsi alla realtà, di mettersi i paraocchi per non vedere con chiarezza quello che gli altri fanno o dicono; e nessuno, quando è in atto il meccanismo della negazione, decide di non sentire le proprie emozioni: tutto si limita ad "accadere" quando l'ego, nella sua lotta per proteggersi da conflitti, responsabilità e timori schiaccianti, cancella le informazioni e le intuizioni troppo dolorose e importune.

Può accadere che una bambina, i cui genitori litigano spesso, inviti un'amica a passare la notte da lei. Durante la sua visita, entrambe le ragazze sono svegliate a notte fonda dalle grida dei genitori che stanno discutendo. L'ospite sussurra: "Ehi, i tuoi genitori fanno un bel chiasso. Perché urlano così?".

La figlia, che è già stata svegliata parecchie volte da queste liti, si vergogna; risponde vagamente: "Non lo so", e si volta dall'altra parte torturandosi mentre le urla continuano. La giovane ospite non capisce perché, subito dopo, la sua amica comincia a evitarla.

Il sentimento che ferisce.

L'amica evita la compagna perché è stata testimone di un segreto della sua famiglia, e le ricorda qualcosa che vorrebbe ignorare. Eventi imbarazzanti come la lite dei genitori durante quella visita sono così penosi che la figlia si sente molto più a suo agio negando

la verità, e così cerca di evitare sempre più sistematicamente chiunque o qualsiasi cosa minacci di smantellarne la difesa contro il dolore. Non vuole sentire la vergogna, la paura, la rabbia, il senso di abbandono, panico, disperazione, pietà, risentimento, disgusto. Poiché sono queste le emozioni tragiche e conflittuali che dovrebbe affrontare se si permettesse di provare qualche sentimento, preferisce non sentire niente del tutto. Di qui nasce il suo bisogno di controllare persone ed eventi. Controllando quello che succede intorno a lei, cerca di crearsi un senso di sicurezza. Niente choc, niente sorprese, nessun sentimento.

Chiunque si trovi in una situazione di disagio cerca di controllarla, per quanto è possibile. Questa reazione naturale si esaspera nei membri di una famiglia disturbata, perché la sofferenza è tanta. Ricordate la storia di Lisa, quando i suoi genitori facevano tante pressioni perché prendesse voti migliori a scuola: c'era qualche speranza di migliorare il rendimento scolastico, ma ben poche possibilità di indurre sua madre a smettere di bere; così, piuttosto che affrontare le implicazioni devastanti della loro impotenza di fronte all'alcolismo della madre, avevano preferito credere che la situazione della famiglia sarebbe migliorata se e quando Lisa fosse diventata più brava a scuola.

Anche Lisa, ricordate, aveva cercato di migliorare (controllare) le cose "facendo la brava". Il suo comportamento non era affatto una manifestazione di gioia di vivere, e di vivere in quella famiglia. Proprio il contrario. Ogni lavoro che si assumeva senza che le fosse richiesto era un tentativo disperato di migliorare le condizioni insostenibili della famiglia, di cui lei, come bambina, si sentiva responsabile.

È inevitabile che i bambini si assumano la colpa e la responsabilità dei problemi più gravi della loro famiglia. Questo accade perché, con la loro fantasia di onnipotenza, credono sia di essere la causa della situazione familiare, sia di avere il potere di cambiarla, in meglio o in peggio. Come Lisa, molti altri bambini sfortunati sono accusati

apertamente dai genitori, o da altri familiari, di essere responsabili di situazioni che non dipendono da loro e che nessun bambino potrebbe controllare. Ma, anche senza rimproveri espressi verbalmente o in altro modo, un bambino si assumerà una grossa responsabilità per i guai della sua famiglia.

Aiuto o controllo mascherato?

Non è facile, e ci mette a disagio, osservare che il comportamento disinteressato, "l'essere buoni" e le offerte di aiuto, in realtà possono essere tentativi di controllare la situazione, e non avere motivazioni altruistiche. Ho visto questa dinamica rappresentata semplicemente e sinteticamente da un disegno sulla porta di un centro psichiatrico dove lavoravo tempo fa. Si vedeva un cerchio di due colori: la metà superiore era di un giallo brillante e la metà inferiore era dipinta di nero. Una scritta diceva: "L'aiuto è il lato luminoso del controllo". Serviva a ricordare a noi terapeuti e ai nostri pazienti di analizzare sempre a fondo le motivazioni che stanno dietro il nostro bisogno di aiutare gli altri.

Quando gli sforzi di aiutare sono fatti da gente che viene da ambienti infelici, o che al momento si trova in una situazione di stress, si deve sempre tener presente la possibilità che in realtà ci sia un bisogno di controllo. Quando facciamo per un altro quello che potrebbe fare da sé, quando progettiamo il futuro di un'altra persona o le sue attività quotidiane, quando incitiamo, consigliamo, ricordiamo, mettiamo in guardia o cerchiamo di convincere un'altra persona che non sia un bambino piccolo, quando non riusciamo a sopportare che affronti le conseguenze delle sue azioni e così cerchiamo di cambiare il suo modo di agire o di annullarne le conseguenze, significa che stiamo controllando quella persona. In realtà speriamo che, riuscendo a controllarla, saremo in grado di fare altrettanto con i nostri sentimenti quando la nostra vita si intreccerà alla sua. E, naturalmente, più ci sforziamo di controllare, meno ci riusciamo. Ma non possiamo smettere.

Il legame fra negazione e controllo.

Una donna che pratica abitualmente la negazione e il controllo verrà trascinata in situazioni che richiedono questo atteggiamento. La negazione, tenendola lontana dal contatto con la realtà delle circostanze e dei suoi sentimenti nei confronti di quelle circostanze, la porterà a cacciarsi in relazioni cariche di difficoltà. Allora cercherà di applicare tutte le sue capacità di aiuto/controllo per rendere la situazione più tollerabile, continuando comunque a negare quanto sia cattiva in realtà. La negazione alimenta il bisogno di controllare, e l'inevitabile insuccesso del controllo alimenta il bisogno di negare.

Le storie seguenti illustrano questa dinamica. Le stesse donne coinvolte, attraverso la terapia, sono riuscite a rendersi conto molto bene delle ragioni del loro comportamento e, quando era il caso per via della natura dei loro problemi, si sono inserite in un gruppo di sostegno. Alla fine, hanno riconosciuto che il loro bisogno di aiutare non era altro che un tentativo inconscio di negare la propria sofferenza controllando le persone più vicine. Quando il desiderio di aiutare il proprio partner è molto intenso, significa che è più un bisogno che una scelta.

Connie.

Connie ha trentadue anni, è divorziata e ha un figlio di undici anni.

"Prima della terapia non riuscivo a ricordare nessuna delle ragioni per cui i miei genitori litigavano. Ricordavo solo che erano sempre in lite. Ogni giorno, a ogni pasto, quasi ogni minuto. Si criticavano a vicenda, non erano mai d'accordo, e si insultavano l'un l'altra, mentre mio fratello e io stavamo a guardare. Papà cercava di stare fuori il più possibile, ma prima o poi doveva tornare a casa, e allora tutto ricominciava daccapo. Quanto a me, prima di tutto fingevo che non stesse succedendo niente, poi cercavo di distrarre l'uno o l'altra o

entrambi, facendoli divertire. Scuotevo la testa, esibivo un gran sorriso e raccontavo una barzelletta o facevo qualcosa di buffo, la prima cosa che al momento riuscivo a inventare per catturare la loro attenzione. In realtà, dentro di me avevo una paura da morire, ma proprio lo spavento mi spingeva a mettere in piedi uno show. Così facevo il pagliaccio e scherzavo, finché tenere allegra la gente per me era diventato una specie di lavoro a tempo pieno. Mi esercitavo tanto in casa che dopo un po' ho cominciato a comportarmi allo stesso modo dappertutto. Cercavo di diventare sempre più brillante. In sostanza la mia allegria si riduceva a questo: se c'era qualcosa che non andava la ignoravo e, nello stesso tempo, cercavo di nasconderla. In questa frase c'è tutta la storia del mio matrimonio."

Il matrimonio con Kenneth.

"Avevo incontrato Kenneth in piscina quando avevo vent'anni. Era molto abbronzato, e aveva un bellissimo aspetto sportivo, bruciato dal sole e dal vento. Il suo interesse e il suo desiderio di vivere con me, espresso quasi subito dopo il nostro incontro, mi avevano fatto sentire che ci saremmo apprezzati a vicenda. Per di più, era allegro e vivace come me, così pensavo che avessimo tutti gli ingredienti per essere felici insieme.

"Kenneth era un po' vago e piuttosto indeciso sul suo futuro, non sapeva che carriera intraprendere, che cosa fare della sua vita, e io lo incoraggiavo molto. Ero sicura che lo avrei aiutato a trovare la sua strada e ad affermarsi, dandogli il mio sostegno e i miei consigli. In pratica, ero io a prendere tutte le decisioni per entrambi, fin dal principio, eppure sembrava che lui facesse esattamente quello che voleva. Mi sentivo forte e lui si sentiva libero di appoggiarsi a me. Era proprio quello che desideravamo entrambi, immagino.

"Vivevamo insieme da tre o quattro mesi quando una sua amica, e collega gli telefonò a casa. Sentendo che vivevo con Kenneth si meravigliò molto, e mi disse che lui non le aveva nemmeno

accennato di una relazione con un'altra donna, sebbene si vedessero almeno due o tre volte alla settimana per motivi di lavoro. Tutto questo venne fuori mentre lei, molto imbarazzata, cercava di scusarsi per la sua telefonata. La cosa mi aveva lasciata un po' perplessa, e ne parlai a Kenneth. Lui mi disse che non gli era parso importante parlarne con lei. Ricordo bene la paura e il dolore che allora provai, ma solo per un momento. Poi superai questi sentimenti, ostentando una grande comprensione. Vedevo solo due possibilità: potevo litigarci oppure lasciar cadere la cosa e non aspettarmi che lui la vedesse come la vedevo io. Scelsi la seconda alternativa, rinunciando a discuterne per vedere solo il lato umoristico di tutta la faccenda. Avevo promesso a me stessa che non avrei mai, mai litigato come facevano i miei genitori. In realtà solo l'idea di andare in collera mi nauseava, letteralmente. Poiché da bambina mi ero data tanto da fare per rallegrare tutti e non avevo mai osato permettermi di sentire delle emozioni forti, i sentimenti profondi mi spaventavano davvero, distruggendo il mio equilibrio. Inoltre, non volevo complicare le cose, così accettai la versione di Kenneth e seppellii i miei dubbi sulla sincerità delle sue promesse. Nel giro di pochi mesi ci sposammo."

La separazione.

"Dodici anni dopo, un bel giorno mi ritrovai nello studio di una psicoanalista, su consiglio di una mia collega. Ero convinta di avere ancora il pieno controllo della mia vita, ma la mia amica diceva di essere preoccupata per me e aveva insistito perché andassi da qualcuno che potesse aiutarmi.

"Ero certa che quei dodici anni di matrimonio con Kenneth fossero stati molto felici, ma ora eravamo separati. La terapeuta mi sondava. Che cosa era andato male? Parlai di un mucchio di cose e, tra molte divagazioni, accennai al fatto che lui la sera usciva di casa, dapprima una o due volte la settimana, poi tre o quattro e, alla fine, negli ultimi cinque anni, sei sere su sette. Solo dopo tutto quel tempo

mi ero decisa a dirgli che lui sembrava davvero desiderare di essere altrove, e che forse era meglio che se ne andasse.

"La terapeuta mi chiese se sapevo dove si recava quando usciva, e io le dissi che non lo sapevo, non glielo avevo mai domandato. Ricordo che sembrava molto sorpresa: 'Tutte quelle sere, per tutti quegli anni, e lei non ha mai fatto domande?'. Le dissi che no, non l'avevo mai fatto, che secondo me le coppie sposate dovevano concedersi reciprocamente degli spazi di libertà. Tuttavia, avevo detto a Kenneth che avrebbe dovuto passare un po' più di tempo con nostro figlio Thad. Lui mi aveva dato ragione, ma aveva continuato a uscire tutte le sere, limitandosi a stare un po' con noi una domenica ogni tanto. Preferivo considerarlo una persona non molto intelligente, che aveva bisogno di tutte quelle lezioni da parte mia per capire che cosa doveva fare per essere un buon padre. Non avrei mai potuto ammettere che faceva esattamente quello che voleva, e che non sarei mai stata capace di cambiarlo. In realtà, con il passare degli anni continuò a peggiorare, nonostante il mio impegno di comportarmi nel modo migliore. L'analista, durante quella nostra prima seduta, mi chiese cosa pensavo lui facesse quando non era in casa. Ero seccata. Non volevo proprio pensarci, perché era l'unico modo per non soffrire."

L'infedeltà di Kenneth.

"Ora so che Kenneth era incapace di stare solo con una donna, anche se gli piaceva la sicurezza di una relazione stabile. Mi aveva dato mille indizi del suo comportamento, sia prima sia dopo il matrimonio: quando andavamo a fare un picnic in campagna, scompariva per delle ore; alle feste, cominciava a parlare con una donna e poi se ne andavano via insieme. Senza neppure pensare a come mi comportavo, in queste situazioni usavo tutto il mio fascino per distrarre la gente da quello che stava accadendo e far vedere quanto fossi spiritosa... e forse per dimostrare che ero amabile e

simpatica, non una di cui un fidanzato o un marito vorrebbe sbarazzarsi appena possibile.

"Solo dopo un lungo periodo di terapia riuscii a ricordare che anche nel matrimonio dei miei genitori c'era stato il problema di altre donne. Litigavano perché mio padre usciva troppo spesso o non tornava a casa, e mia madre, pur non dicendolo apertamente, faceva delle allusioni alla sua infedeltà e lo accusava di trascurare la famiglia. Avevo pensato che in questo modo lei lo spingeva ad allontanarsi, e avevo deciso in piena coscienza che non mi sarei mai comportata come lei. Così mi tenevo tutto dentro e sorridevo sempre, facendo buon viso a cattivo gioco. Per questo sono finita in terapia."

La crisi di Thad.

"Avevo sorriso tutta allegra anche quando il mio bambino di nove anni aveva tentato di suicidarsi. Avevo conservato per tanto tempo questa credenza magica: che se fossi stata sempre gentile e non fossi andata mai in collera, ogni cosa si sarebbe sistemata.

"Anche considerare Kenneth poco intelligente mi serviva. Gli davo dei consigli e cercavo di organizzare la sua vita, il che probabilmente per lui era un prezzo ben piccolo da pagare per avere qualcuno che cucinava e sfaccendava, senza mai chiedere niente, mentre lui faceva i suoi comodi.

"Il mio rifiuto di ammettere che qualcosa andasse male era una negazione così profonda che non me ne sarei mai liberata senza l'aiuto di uno specialista. Mio figlio era terribilmente infelice, e io non volevo registrare il fatto. Cercavo di parlarne a fondo con lui, e finivo per riderci sopra, il che probabilmente lo faceva stare anche peggio. Mi rifiutavo di ammettere che qualcosa andasse male anche con i nostri conoscenti. Kenneth era fuori di casa da sei mesi e non avevo ancora detto a nessuno che eravamo separati; questo rendeva la cosa ancora più difficile per mio figlio. Doveva mantenere il segreto,

e anche nascondere quanto questo lo facesse soffrire. Non volevo parlarne a nessuno, e non permettevo a lui di parlarne. Non capivo che aveva un bisogno disperato di liberarsi da questo segreto. La terapeuta insisteva perché cominciassi a dire alla gente che il mio matrimonio perfetto era finito. Oh, quanto era duro per me, ammetterlo! Penso che il tentato suicidio di Thad sia stato un suo modo per dire: 'Ehi, tutti voi, ascoltatevi! Qualcosa non va!'.

"Be', adesso va meglio. Thad e io siamo ancora in terapia, sia insieme sia separatamente, e impariamo a parlarci e a riconoscere i nostri sentimenti. Durante la mia terapia vigeva la regola che non potevo volgere sul ridere niente di quello che emergeva durante la seduta. Per me è molto difficile rinunciare alla difesa e sentire quello che mi succede, ma sono migliorata molto. Adesso in terapia mi è consentito di scherzare un po', solo occasionalmente, su questo mio morboso bisogno di 'aiutare'. Mi fa bene ridere del mio comportamento passato, invece di ridere per nascondere tutto quello che va male."

La difesa di Connie era l'umorismo.

Connie aveva cominciato a usare l'umorismo per distrarre se stessa e i suoi genitori dai problemi ansiogeni della loro relazione instabile. Impiegando tutti i suoi sorrisi e la sua intelligenza, riusciva ad attirare la loro attenzione e a farli smettere di litigare, almeno momentaneamente. Ogni volta che questo accadeva, si sentiva l'unico elemento che poteva tenere insieme i due contendenti, con tutta la responsabilità che il ruolo implicava. Queste interazioni moltiplicavano il suo bisogno di controllare gli altri per potersi sentire al sicuro, ed esercitava il suo controllo distraendoli con il suo spirito. Aveva imparato a essere molto sensibile ai primi segni di rabbia e ostilità, e a sviarli con qualche gioco di parole al momento buono o con un sorriso disarmante.

Aveva doppiamente motivo di negare i suoi sentimenti: innanzitutto, il pensiero di una rottura tra i suoi genitori era troppo spaventoso; inoltre, qualsiasi sua emozione personale non avrebbe fatto che ostacolare il successo delle sue manovre disarmanti. Ben presto la negazione dei suoi sentimenti diventò automatica, lo stesso automatismo la spingeva a controllare e a manipolare le persone che le erano vicine. La sua effervescenza superficiale indubbiamente poteva alienarle la simpatia di qualcuno, ma un tipo come Kenneth, che non desiderava avere impegni o rapporti se non al livello più superficiale possibile, la trovava attraente proprio per questo suo modo di fare.

Connie aveva vissuto per lunghi anni con un uomo che scompariva per ore con sempre maggior frequenza e che, alla fine, passava intere notti fuori di casa, senza mai chiedergli che cosa avesse fatto o dove fosse andato durante le sue assenze perché la sua capacità di negare era enorme, come la paura che si nascondeva dietro la negazione. Connie non voleva sapere, non voleva lottare né confrontarsi e, soprattutto, non voleva più provare il vecchio terrore della sua infanzia: che il dissenso potesse mandare in pezzi tutto il suo mondo.

Fu molto difficile convincere Connie a impegnarsi in un processo terapeutico che richiedesse la rinuncia all'umorismo, cioè alla sua difesa fondamentale. Era come se qualcuno le avesse chiesto di smettere di respirare: forse dentro di sé era convinta che non sarebbe riuscita a sopravvivere. Solo la disperazione del figlio e il bisogno di affrontare insieme a lui la gravità della loro situazione e della loro sofferenza avevano incrinato le robuste difese di Connie. La sua mancanza di contatto con la realtà l'aveva portata molto vicino alla follia e durante la terapia, per molto tempo, aveva continuato a voler parlare dei problemi di Thad, negando con insistenza di avere dei problemi personali. Era sempre stata "la più forte", e non avrebbe rinunciato a questa posizione senza lottare. Ma lentamente, accettando di affrontare il panico che veniva a galla quando rinunciava alla sua risorsa di buttare tutto sul ridere,

cominciò a sentirsi più sicura. Connie aveva capito che, come adulta, aveva a disposizione degli strumenti per affrontare la realtà molto più validi di quelli che aveva usato fin dall'infanzia. Cominciò a discutere, ad accettare il confronto, a esprimere se stessa, e a far conoscere i propri bisogni. Imparò a essere sincera con se stessa e con gli altri più di quanto non lo fosse mai stata per anni e anni. E alla fine riuscì a ritrovare il suo umorismo, ma un umorismo più limpido, che ora era anche autoironia.

Pam.

Pam ha trentasei anni e due divorzi alle spalle; è madre di due ragazzi adolescenti.

"Sono cresciuta in una famiglia infelice, piena di tensioni. Mio padre aveva abbandonato mia madre prima della mia nascita, e a me sembrava che lei fosse l'unico 'genitore singolo' al mondo. Non conoscevo nessun altro che avesse i genitori divorziati, e vivere in una cittadina con la mentalità tipica della media borghesia ci faceva sentire strane; e, in effetti, lo eravamo per tutti.

"A scuola studiavo con impegno ed ero una bambina beneducata, che piaceva agli insegnanti. Questo mi aveva aiutata molto. Almeno nel campo scolastico, potevo avere successo. Diventai una sgobbona, sempre la prima della classe per tutte le scuole elementari. Alle medie le pulsioni emotive erano cresciute tanto che non riuscivo più a concentrarmi, così i miei voti cominciarono a scendere, sebbene non mi fossi mai permessa di non studiare. Avevo sempre l'impressione che mia madre fosse delusa di me, e temevo di metterla in imbarazzo.

"Mia madre per mantenerci lavorava come segretaria, il suo lavoro era molto pesante, solo adesso mi rendo conto che era sempre stanchissima. Era fin troppo orgogliosa, e credo che si vergognasse profondamente di essere una divorziata. Quando altri bambini

venivano a casa nostra, si sentiva molto a disagio. Eravamo povere, a fatica riuscivamo a mettere insieme pranzo e cena, eppure avevamo un bisogno terribile di salvare le apparenze. Era più facile riuscirci se nessuno vedeva dove vivevamo, così casa nostra era un posto poco accogliente, per non dir di peggio. Se qualche amica mi invitava a casa sua e magari a passare la notte con lei, mia madre mi diceva che i suoi genitori non l'avrebbero gradito. Diceva così anche perché non voleva sentirsi in obbligo di ricambiare; ma, naturalmente, quando ero piccola non lo capivo: credevo a quello che mi diceva, cioè che non ero una persona che alla gente piacesse avere in casa."

Una grave mancanza di autostima.

"Sono cresciuta con la convinzione che in me ci fosse qualcosa di molto brutto. Non sapevo cosa fosse, ma doveva essere qualcosa che mi rendeva poco gradita e poco amabile. In casa nostra non c'era amore, solo il dovere. La cosa peggiore era l'obbligo di nascondere la realtà della situazione, cercando sempre di apparire al mondo esterno più felici e più ricche di quanto fossimo. Le pressioni perché mi adeguassi a questo modello erano intense!, anche se tacite. E io sentivo che non sarei mai riuscita a farcela. Avevo sempre paura che, in un momento qualsiasi, tutti si sarebbero accorti che non valevo niente, che non ero come tutti gli altri. Anche se sapevo vestirmi bene e avevo buoni risultati a scuola, mi sentivo un'imbrogliata. Sapevo che, sotto le apparenze, in me c'era qualcosa di marcio. Se piacevo alla gente era perché ingannavo tutti. Se mi avessero conosciuta meglio, si sarebbero allontanati da me.

"Crescere senza padre aveva peggiorato le cose, immagino, perché non avevo imparato come comportarmi con i maschi in un rapporto di reciprocità. Erano degli animali esotici, proibiti e seducenti. Mia madre non mi aveva mai parlato molto di mio padre, ma quel poco che mi aveva detto mi aveva dato l'impressione che non ci fosse di

che essere orgogliose di lui, così non facevo domande, perché avevo paura di quello che potevo venire a sapere. Mia madre non amava affatto gli uomini, e lasciava intendere che, in sostanza, erano pericolosi, egoisti e infidi. Ma io non potevo fare a meno di trovarli affascinanti, a cominciare dal ragazzino del giardino d'infanzia, incontrato il primo giorno di scuola. Cercavo di capire che cosa mi mancava, ma non sapevo cosa fosse. Forse desideravo solo qualcuno che mi stesse vicino, per dare e ricevere affetto. Sapevo che uomini e donne, mariti e mogli, dovrebbero amarsi a vicenda; mia madre mi diceva, in modo più o meno velato, che gli uomini non mi avrebbero resa felice ma avvilita, abbandonandomi, fuggendo con la mia migliore amica, o tradendomi in qualche altro modo. Queste erano le storie che mi raccontava quando ero ancora piccola. Probabilmente avevo deciso fin da allora di trovare qualcuno che non avrebbe voluto o potuto lasciarmi, magari qualcuno che nessun'altra avrebbe accettato. Poi immagino di aver dimenticato di aver preso questa decisione. Ma l'ho messa in atto."

Il solito bisogno di aiutare

"Non avrei potuto esprimere a parole questo concetto, ma riuscivo a stare vicina a qualcuno, soprattutto se era un maschio, solo a patto che avesse bisogno di me. Allora non mi avrebbe lasciata, perché lo avrei aiutato e lui me ne sarebbe stato grato.

"Non c'è da meravigliarsi se il mio primo boy-friend è stato uno zoppo. In un incidente automobilistico si era rotto la schiena e le sue gambe erano inerti; per camminare usava le stampelle d'acciaio. Di notte pregavo Dio che, al suo posto, azzoppasse me. Andavamo insieme ai balli e sedevo accanto a lui tutta la sera. Era un bel tipo e certo una ragazza avrebbe potuto aver piacere di stare con lui solo per la sua compagnia. Ma io avevo un motivo diverso. Stavo con lui perché così mi sentivo al sicuro: visto che gli stavo facendo un piacere, non mi avrebbe respinto e non avrei sofferto. Era come avere una polizza di assicurazione contro il dolore. Ero davvero

pazza di lui, ma adesso so che lo avevo scelto perché aveva, come me, qualcosa che non andava. Il suo difetto si vedeva, così potevo sentirmi a mio agio e avere tanta pena e tanta pietà per lui. È stato il mio boy-friend più sano. Dopo di lui sono venuti giovani delinquenti, minorati mentali, fannulloni e altri tipi del genere."

Il primo matrimonio.

"A diciassette anni ho conosciuto il mio primo marito. A scuola aveva dei problemi ed era sempre bocciato. Suo padre e sua madre avevano divorziato, ma continuavano a litigare. In confronto all'ambiente in cui viveva lui, il mio era buono! Potevo rilassarmi un po' e non provare troppa vergogna. E, naturalmente, mi sentivo tanto triste per lui. Era un vero ribelle, ma pensavo che fosse perché prima di me nessuno lo aveva mai capito.

"Inoltre il mio quoziente di intelligenza superava il suo di venti punti, e io avevo bisogno di questo margine. Ci voleva tutto, e anche di più, perché potessi solo cominciare a credere di essere una sua pari, e che non mi avrebbe abbandonata per una migliore di me.

"Siamo stati sposati per dodici anni, e per tutto quel tempo non ho fatto altro che rifiutarmi di riconoscere chi era, cercando invece di trasformarlo in quello che, secondo me, avrebbe dovuto essere. Ero sicura che sarebbe stato tanto più felice, e più contento di se stesso, se solo mi avesse permesso di mostrargli come doveva comportarsi con i nostri figli, come trattare i suoi affari, che rapporti avere con la sua famiglia. Avevo continuato gli studi, naturalmente specializzandomi in psicologia. Non riuscivo a controllare la mia vita, ero tanto infelice, e studiavo per curare gli altri. Per essere leale con me stessa, devo dire che studiavo davvero con molto impegno, ma continuavo a essere convinta che la chiave della mia felicità fosse riuscire a far cambiare lui. Era ovvio che aveva bisogno di me. Non pagava i conti né le tasse. Faceva a me e ai bambini delle promesse che non poteva mantenere. Mandava su tutte le furie i suoi clienti,

che telefonavano a me per lamentarsi perché non aveva portato a termine un lavoro che aveva cominciato per loro."

La separazione.

"Sono riuscita a lasciarlo solo quando finalmente ho capito chi era, invece di continuare a vederlo come avrei voluto che fosse. Ho passato gli ultimi tre mesi del nostro matrimonio osservandolo, senza più dargli consigli e lezioni, ma guardandolo senza dire nulla. Allora mi sono resa conto che non potevo vivere con un uomo come lui. Fino a quel momento, avevo sperato di poter amare l'uomo meraviglioso che pensavo sarebbe diventato con il mio aiuto. Solo la speranza che cambiasse mi aveva fatto andare avanti per tutti quegli anni.

"Però non avevo ancora capito di avere in me stessa una tendenza a scegliere uomini che secondo me non erano proprio come avrebbero dovuto essere, ma che credevo bisognosi del mio aiuto. Ci sono arrivata solo dopo parecchie altre relazioni con uomini impossibili: un drogato, un gay, un impotente, e infine un tale che sosteneva di aver avuto un matrimonio molto infelice, e con quest'ultimo era durata a lungo. Dopo la fine (disastrosa) di questo rapporto, non potevo continuare a credere che fosse solo questione di sfortuna. Sapevo che quanto mi era successo doveva dipendere almeno in parte da me.

"Intanto mi ero laureata in psicologia, e tutta la mia vita era dedicata ad aiutare chi ne aveva bisogno. Ora so che nel nostro ambiente ci sono molte persone come me, che lavorano tutto il giorno per aiutare gli altri, e sentono ancora il bisogno di 'aiutare' nelle loro relazioni personali. Il mio rapporto con i figli consisteva nel ricordare loro quel che dovevano fare, incoraggiarli, ripassare con loro le lezioni, e preoccuparmi. Per me amare significava solo questo: interessarmi delle persone che amavo e aiutarle. Non ero assolutamente capace

di accettare gli altri così com'erano, probabilmente perché non avevo mai accettato me stessa."

Una fondamentale presa di coscienza.

"A questo punto la mia vita cambiò. Intorno a me tutto era crollato. Quando finì la relazione con l'uomo sposato, entrambi i miei figli avevano dei problemi con la giustizia, e io mi ero rovinata la salute. Non potevo proprio più continuare ad avere cura di tutti gli altri. Fu l'assistente sociale responsabile dei miei figli a dirmi che avrei fatto meglio a cominciare a occuparmi di me stessa. In qualche modo, sono riuscita a dargli ascolto. Dopo tutti quegli anni di studi psicologici e anche di pratica professionale, solo lui aveva intuito il mio vero problema. Era stato necessario che la mia vita andasse in pezzi perché mi decidessi a guardare dentro di me e a scoprire la profondità dell'odio che provavo per me stessa."

Il rapporto con la madre.

"Una delle cose più difficili da affrontare era il fatto che mia madre non avrebbe voluto avere la responsabilità di allevarmi, che non mi aveva mai desiderata. Adesso, da adulta, posso capire che per lei doveva essere stato molto duro. Ma tutti quei messaggi per dirmi che agli altri non piaceva avermi intorno, significavano che lei non mi voleva. E da bambina fino a un certo punto lo avevo capito, ma non potevo sopportarlo, immagino, e così lo ignoravo. Ben presto cominciai a ignorare un mucchio di cose. Ignoravo le critiche che mi rivolgeva continuamente, il fatto che si arrabbiasse quando ero contenta. Era troppo spaventoso sentire tutta l'ostilità che dirigeva contro di me, e così smisi di prestarvi attenzione, smisi di rispondere a questa avversione, e riversai tutte le mie energie nell'essere brava e nell'aiutare gli altri. Finché mi davo da fare per qualcun altro, non

avrei mai avuto tempo di pensare a me stessa e di sentire la mia sofferenza.

"Ero duro per il mio orgoglio, ma mi inserii in un gruppo terapeutico formato da donne che con gli uomini avevano problemi simili ai miei. Era uno di quei gruppi che normalmente avrei guidato come professionista, e ora ero lì solo come un'umile partecipante. Anche se il mio ego era stato ferito, quel gruppo mi aiutò a comprendere il mio bisogno di dirigere e controllare gli altri, e a smettere di farlo. Cominciavo a guarire. Invece di lavorare sugli altri, finalmente stavo curando me stessa. E c'era molto lavoro da fare. Da quando mi ero concentrata nello sforzo di rinunciare a regolare la vita altrui, in pratica avevo dovuto smettere di parlare! Per me era uno choc terribile rendermi conto di quanto volevo ancora dirigere e controllare. Cambiare il mio comportamento ha finito per cambiare radicalmente anche il mio modo di lavorare. Riesco molto meglio a stare vicino ai miei pazienti, incoraggiandoli a elaborare i loro problemi. Prima sentivo una responsabilità smisurata e il bisogno di sistemare tutto. Adesso per me è più importante comprenderli.

"Dopo un po' di tempo, mi è capitato di incontrare un uomo che mi piaceva. Non aveva affatto bisogno di me. In lui non c'era proprio niente che non andasse. Dapprima mi ero sentita molto a disagio: dovevo imparare a stare con lui, invece di cercare di riplasmarlo completamente. Dopo tutto, questo era stato l'unico modo che conoscevo di rapportarmi alla gente. Ma avevo imparato che non dovevo far nulla, se non essere semplicemente me stessa, e sembrava che la cosa funzionasse. Sentivo che la mia vita cominciava ad avere un senso. Continuai a frequentare il mio gruppo, per evitare di ricadere nel vecchio modo di fare. A volte tutto dentro di me mi spinge ancora a dirigere lo spettacolo, ma ormai ne so abbastanza per non cedere più a questo bisogno."

Ancora una volta, negazione e controllo.

Pam aveva cominciato a negare la realtà della rabbia e dell'ostilità di sua madre verso di lei. Non aveva permesso a se stessa di sentire che cosa significasse essere un oggetto sgradito invece di una bambina circondata dall'amore dei familiari. Non se lo era permesso perché era troppo doloroso. Più tardi, questa incapacità di percepire e sperimentare i propri sentimenti l'aveva indotta a intrecciare delle relazioni proprio con gli uomini che aveva scelto. Il suo sistema di allarme emotivo, che altrimenti l'avrebbe avvertita di tenersi alla larga, non funzionava perché la sua tendenza alla negazione era troppo sviluppata e troppo forte. Poiché non riusciva a rendersi conto di quello che sentiva stando con questi uomini, li poteva percepire solo come bisognosi della sua comprensione e del suo aiuto.

La tendenza di Pam a sviluppare relazioni in cui il suo ruolo era quello di comprendere, incoraggiare e migliorare il suo partner, si ritrova spesso nelle donne che amano troppo, e di solito produce dei risultati che sono esattamente il contrario di quelli sperati. Invece di un partner grato e leale, legato a lei da devozione e dipendenza, una donna simile scopre ben presto di avere un uomo sempre più ribelle, risentito e critico nei suoi confronti. Per poter conservare la propria autonomia e il rispetto di se stesso, deve cessare di vedere in lei la soluzione di tutti i suoi problemi, e considerarla invece la fonte di molti, se non della maggior parte di questi.

Allora la relazione si sgretola, e la donna piomba nella disperazione più profonda. Il suo insuccesso è totale: se non riesce a farsi amare neppure da un uomo così misero e inadeguato, come può sperare di conquistare l'amore di un uomo migliore e più adatto a lei? Così si spiega come mai queste donne a una relazione cattiva ne fanno spesso seguire una peggiore: perché con ciascuno di questi fallimenti sentono diminuire il proprio valore.

E chiarisce anche quanto sarà difficile per loro spezzare questa catena, a meno che non arrivino a una comprensione profonda del bisogno che le induce a comportarsi così. Pam, come molte altre sue colleghe, usava la sua professione per puntellare la scarsa

stima che aveva di se stessa e del suo valore. Poteva rapportarsi solo al bisogno che scorgeva negli altri, compresi i suoi pazienti, figli, mariti o altri partner. In ogni rapporto, cercava di trovare il modo di evitare il senso profondo della propria inadeguatezza e inferiorità. Solo dopo aver sperimentato le proprietà risanatrici della comprensione e dell'accettazione che aveva trovato nel gruppo terapeutico, sentendosi alla pari con le altre donne che lo frequentavano, la sua autostima cominciò a crescere, e Pam riuscì a rapportarsi agli altri in modo salutare, e anche a stabilire una relazione con un uomo più sano.

Celeste.

Celeste ha quarantacinque anni, è divorziata e madre di tre figli che vivono con il padre all'estero.

"Probabilmente sono stata con più di cento uomini e, guardandomi indietro, devo dire che ognuno di loro era o troppo vecchio o troppo giovane, o un ribelle, o un drogato, o un alcolizzato, o un gay o un pazzo. Cento uomini impossibili! Come avevo fatto a scovarli tutti io?

Un padre impossibile.

"Mio padre era un cappellano militare. Si comportava come se fosse un uomo gentile e affettuoso dappertutto tranne che in casa, dove non si preoccupava di essere che se stesso, così esigente, critico ed egoista. Lui e mia madre credevano entrambi che noi bambine esistessimo solo per aiutarlo a sostenere la sua finzione professionale. Da noi si pretendeva che fossimo perfette, sia a scuola sia in società, senza cacciarci mai nei guai. Data l'atmosfera che si respirava in famiglia, ciò era impossibile. Quando mio padre era in casa, la tensione si sarebbe potuta tagliare con un coltello. Tra lui e mia madre non c'era nessuna intesa. Lei era sempre furibonda. Non litigava con lui gridando e urlando, ma quasi sussurrando,

arcigna e scostante. Se lei gli chiedeva di fare qualcosa, lui rovinava tutto di proposito. Noi ragazze avevamo imparato a lasciarlo in pace.

"Dopo essere andato in pensione stava sempre in casa, giorno e notte, seduto sulla sua poltrona, con un'aria minacciosa. Non parlava molto, ma il solo fatto che fosse in casa rendeva la vita difficile a tutti. Lo odiavo. Allora non potevo rendermi conto che aveva dei problemi per conto suo e che anche noi facevamo come lui, reagendo alla sua pretesa di controllarci con la presenza. Era una competizione continua: chi avrebbe controllato chi? E lui vinceva sempre, restando passivo.

"Comunque, io ero diventata la ribelle della famiglia. Ero furiosa, proprio come mia madre, e l'unico modo che avevo a disposizione per esprimere la rabbia era rifiutare tutti i valori che i miei genitori incarnavano, uscire e cercare di essere l'opposto della mia famiglia in tutto. Forse, quello che mi faceva infuriare era il fatto che all'esterno sembravamo così normali. Sarei voluta salire sul tetto e gridare a tutti quanto era orribile la nostra famiglia. Ma sembrava che nessuno se ne accorgesse. Mia madre e le mie sorelle erano ben contente di considerarmi l'unica che aveva dei problemi, e io mi sentivo obbligata a recitare la mia parte fino in fondo.

"Al liceo avevo fondato un giornale underground che sollevava un mucchio di problemi. Poi andai via di casa per frequentare l'università e, appena mi fu possibile, andai all'estero. Per me nessun posto era abbastanza lontano da casa. All'esterno ero molto ribelle, ma dentro di me non c'era che confusione."

Il primo uomo e il matrimonio.

"Avevo avuto la mia prima esperienza sessuale quando ero in Europa, e non con un altro americano ma con un giovane studente africano. Era avido di notizie sugli Stati Uniti, e io mi sentivo la sua guida: più forte, più istruita, più esperta di lui. Il fatto che io fossi

bianca e lui nero provocava un sacco di chiacchiere. Non mi importava, anzi, non faceva che rinforzare l'immagine di me stessa che mi ero costruita: quella di una ribelle.

"Pochi anni dopo, ancora al college, ho conosciuto e sposato un intellettuale di origine inglese e con una ricca famiglia, cosa che mi lusingava. Aveva ventisette anni ed era ancora vergine. Anche questa volta la maestra ero io, il che mi faceva sentire forte e indipendente. E con il controllo della situazione."

Una relazione extraconiugale e il divorzio "Eravamo sposati da sette anni e io mi sentivo terribilmente stanca e infelice senza sapere perché. Fu allora che conobbi un giovane studente orfano e con lui ho avuto una relazione molto tempestosa, che mi ha portato a lasciare mio marito e due figli. Questo ragazzo, prima di conoscermi, aveva avuto rapporti sessuali solo con altri uomini, e aveva ancora degli amanti maschi mentre stava con me. Abbiamo vissuto insieme per due anni, provando ogni tipo di esperienza erotica, infrangendo tutte le regole. Per me era una bella avventura ma, dopo un po', mi sentii di nuovo stanca, e come amante lo esclusi dalla mia vita, anche se siamo sempre rimasti amici e lo siamo ancora. Dopo di lui ho avuto una lunga serie di relazioni con dei tipi davvero poco raccomandabili. Tutti abusavano di me e come minimo vivevano alle mie spalle. Molti mi chiedevano anche dei soldi in prestito, a volte migliaia di dollari, e un paio di loro mi avevano trascinato in vere e proprie imprese criminali.

"Con tutto questo, non mi sfiorava il dubbio di avere un problema personale. Poiché ciascuno di questi uomini riceveva qualcosa da me, mi sentivo la più forte, quella che aveva il controllo della situazione."

L'ultimo, un alcolista.

"Tornata negli Stati Uniti, mi trovai coinvolta con un uomo che era forse il peggiore della serie. Il suo alcolismo era arrivato a un punto tale che gli aveva già prodotto dei danni al cervello. Era facile alla violenza, ben di rado faceva il bagno, non lavorava e, ogni tanto, finiva in prigione per crimini dovuti al suo vizio. Tra l'altro, doveva seguire un programma speciale imposto a chi aveva ricevuto una condanna per guida in stato di ubriachezza; un giorno lo avevo accompagnato e l'istruttore mi aveva consigliato di parlare con una delle loro terapeute, perché era evidente che anch'io avevo dei problemi. Era evidente per lui, ma non per me: pensavo che tutti i problemi fossero del mio uomo del momento ma, quanto a me, io ero a posto. Comunque andai dalla terapeuta, e quella donna cominciò subito a farmi parlare delle mie relazioni con gli uomini, del mio modo di rapportarmi a loro. In passato non avevo mai analizzato la mia vita da questo punto di vista, e decisi di continuare la terapia. Finalmente avevo qualcuno che mi aiutava a capire qualcosa di me stessa.

"Da bambina avevo escluso tutti i miei sentimenti per non soffrire e avevo bisogno di tutte le tragedie che quegli uomini mi procuravano solo per sentirmi viva. Guai con la polizia, consumo di droghe di vario tipo, intrighi finanziari, gente pericolosa, deviazioni sessuali, per me erano diventate cose normali. In realtà neppure con tutto questo riuscivo a sentire un granché."

Verso la guarigione.

"Continuai le mie sedute con l'analista e, su suo consiglio, cominciai a inserirmi in un gruppo di donne. Con loro, a poco a poco, imparai qualcosa su me stessa, sulle ragioni della mia attrazione per quel tipo di uomini, malati o inadeguati, che potevo dominare cercando di aiutarli. Sebbene in Inghilterra fossi stata in analisi per anni e anni, parlando ininterrottamente dell'odio per mio padre e della rabbia contro mia madre, non li avevo mai collegati alla mia ossessione per gli uomini impossibili.

Nonostante avessi sempre pensato di aver tratto immensi benefici dall'analisi, in realtà non mi aveva mai aiutata a cambiare il modo di rapportarmi. In realtà, esaminando il mio comportamento, capisco che in tutti quegli anni non avevo fatto altro che peggiorare.

"Ora, continuando la terapia e il lavoro di gruppo, comincio a star meglio, e anche le mie relazioni con gli uomini stanno migliorando. Un po' di tempo fa ho avuto una relazione con un diabetico che dimenticava di prendere l'insulina, e io cercavo di aiutarlo, continuando a metterlo in guardia dai pericoli che correva e tentando di aumentare la sua autostima. Può sembrare strano, ma per me questa relazione era un passo avanti! Almeno, non si trattava di un drogato. Ma stavo ancora esercitando il mio ruolo familiare della donna forte che si incarica del benessere di un uomo. Ora, per un po' di tempo, ho intenzione di lasciar perdere gli uomini, perché finalmente ho capito che in realtà non desidero affatto accudire un uomo come se fosse un bambino, ma questo è ancora l'unico modo in cui so rapportarmi a loro. Per me erano un mezzo per evitare di prendermi cura di me stessa. Sto lavorando per imparare ad amare me stessa e ad aver cura di me, tanto per cambiare, lasciando perdere tutte quelle distrazioni, perché nella mia vita gli uomini non sono stati altro che questo: distrazioni. Ma è una cosa che mi fa paura, perché ero molto più brava a prendermi cura di loro, di quanto ora riesca a fare con me stessa!"

Un doloroso isolamento da se stessa.

Vediamo ancora i due temi gemelli della negazione e del controllo. La famiglia di Celeste viveva in un caos di emozioni, ma quel caos non era mai stato riconosciuto apertamente, e nessuno ne parlava. Anche la sua ribellione contro le regole e i valori della famiglia aveva appena scalfito l'ambiente familiare, profondamente disturbato. Lei gridava, ma nessuno la sentiva. Nella sua frustrazione, aggravata dall'isolamento, aveva represso tutti i suoi sentimenti tranne uno, la rabbia: contro suo padre che non era disponibile, e contro il resto

della famiglia che si rifiutava di riconoscere il suo dolore e i loro problemi. Ma questa rabbia era fluttuante: lei non capiva che derivava dalla sua impotenza e dalla sua incapacità di cambiare la famiglia, che pure amava e della quale desiderava l'affetto. In quell'ambiente, i suoi bisogni emotivi di amore e sicurezza non potevano essere soddisfatti. Così andava alla ricerca di relazioni che potesse controllare, con persone meno istruite o meno esperte, inferiori a lei economicamente o socialmente. Quanto fosse profondo il suo bisogno di questo tipo di rapporto era emerso in modo evidente dall'estrema miseria del suo ultimo partner, un alcolizzato all'ultimo stadio, che rappresentava molto bene il prototipo dello "sbandato-rissoso-dissoluto". Eppure Celeste, intelligente, sofisticata, colta, esperta del mondo, aveva ignorato tutti gli indizi che avrebbero dovuto dimostrarle quanto fosse assurda questa relazione. La negazione dei propri sentimenti, e persino delle percezioni, e il bisogno di controllare l'uomo e il rapporto con lui, pesavano molto più della sua intelligenza. La guarigione di Celeste era dovuta in gran parte alla sua rinuncia all'analisi intellettuale di se stessa e della propria vita, per cominciare a sentire la profonda sofferenza emotiva che accompagnava l'isolamento in cui era sempre vissuta. Le sue numerose ed esotiche avventure sessuali erano state possibili solo perché si sentiva ben poco connessa ad altri esseri umani e al suo stesso corpo. In realtà, queste relazioni erano una difesa, per evitare il rischio di trovarsi coinvolta in un rapporto veramente intimo con qualcun altro. Dramma ed eccitazione erano dei sostituti di un'intimità più intensa, che la spaventava. Guarire, per lei, significava accettare pienamente se stessa, senza un uomo che la distraesse, e capire i propri sentimenti, compreso il suo penoso isolamento. Significava anche trovare altre donne, che comprendendo la sua situazione emotiva e le ragioni del suo comportamento, la aiutassero in questo sforzo di cambiare. Celeste, per guarire, aveva bisogno di imparare a rapportarsi ad altre donne e ad avere fiducia in loro, oltre che in se stessa.

Imparare ad amarsi.

Celeste deve sviluppare un buon rapporto con se stessa, prima di poter avere una relazione sana con un uomo, e in questo campo ha ancora da lavorare. In fondo, tutti i suoi incontri con gli uomini erano solo un riflesso della rabbia, del caos e della ribellione che covavano dentro di lei, e i suoi tentativi di controllare quegli uomini erano anche tentativi di soggiogare le pulsioni interiori e i sentimenti che la trascinavano. Deve recuperare se stessa: quando troverà una maggiore stabilità interiore, anche i suoi rapporti con gli uomini saranno diversi. Finché non impara ad aver fiducia in se stessa e a volersi bene, non può essere in grado di amare un uomo e aver fiducia in lui, né di essere amata e apprezzata.

Molte donne commettono l'errore di cercare un uomo con cui sviluppare una relazione senza aver sviluppato prima una relazione con se stesse; corrono da un uomo all'altro, alla ricerca di ciò che manca dentro di loro. La ricerca deve cominciare a casa, all'interno di sé. Nessuno può amarci abbastanza da renderci felici se non amiamo davvero noi stesse, perché quando nel nostro vuoto andiamo cercando l'amore, possiamo trovare solo altro vuoto. Quello che manifestiamo all'esterno è un riflesso di quello che c'è nel più profondo di noi: quello che pensiamo del nostro valore, del nostro diritto alla felicità, quello che crediamo di meritare dalla vita. Quando cambiamo queste convinzioni, cambia anche la nostra vita.

Janice.

Janice ha trentotto anni, è sposata e madre di tre figli adolescenti.

"A volte, quando ci si dà tanto da fare per salvare le apparenze, è praticamente impossibile mostrare a qualcuno quello che succede dentro di noi. È difficile persino conoscere se stesse. Per anni avevo continuato a nascondere quello che succedeva a casa, mostrandomi sempre allegra e in gran forma in pubblico. Avevo cominciato presto,

fin da quando andavo a scuola, ad assumermi delle responsabilità, candidandomi alle elezioni scolastiche, prendendo delle iniziative. Questo mi faceva sentire in gambissima. A volte penso che sarei potuta restare al liceo per sempre. Lì ero qualcuno che era capace di aver successo. Ero la regina dei convegni studenteschi, capitano della squadra sportiva e capoclasse. Robbie e io eravamo anche stati eletti la coppia più carina per il libro dell'anno. Tutto sembrava andare così bene.

"Anche in famiglia ogni cosa pareva a posto. Papà era un propagandista e guadagnava un mucchio di quattrini. Avevamo una casa grande e bella, con la piscina e, quanto alle cose materiali, c'era quasi tutto ciò che potevamo desiderare. Quello che mancava era solo interiore, e non si vedeva."

Una situazione familiare drammatica.

"Papà era quasi sempre in giro per affari. Gli piaceva stare nei motel e andava in cerca di donne nei bar. Ogni volta che tornava a casa, fra lui e la mamma scoppiavano delle liti terribili. Poi lei, e chiunque altro fosse in casa in quel momento, doveva ascoltare i confronti che lui faceva tra sua moglie e tutte le altre donne che conosceva. Arrivavano anche a picchiarsi e, quando questo accadeva, mio fratello cercava di farli smettere, oppure dovevo chiamare la polizia. Era davvero una cosa tremenda.

"Quando lui ripartiva per i suoi giri, mia madre faceva lunghi discorsi con me e mio fratello, chiedendoci se doveva lasciare papà. Nessuno di noi voleva essere responsabile di questa decisione, anche se odiavamo i loro litigi e le loro risse, così cercavamo di non rispondere. Ma lei non se ne andò mai, perché aveva troppa paura di perdere la sicurezza economica che lui le assicurava. Invece cominciò ad andare sempre più spesso dal medico e a prendere tranquillanti. Poi non si interessò più di quello che faceva papà. Si limitava ad andarsene in camera sua, a prendere qualche altra

pillola extra, e a stare lì dentro con la porta chiusa a chiave. Quando lei si chiudeva in camera, io dovevo assumermi molte delle sue responsabilità, ma non mi importava. Era sempre meglio che assistere alle loro liti."

Il matrimonio con Robbie.

"Quando ho conosciuto il mio futuro marito, ero già molto brava ad accudire la casa e le persone che mi stavano intorno.

"Ci siamo incontrati il primo anno di liceo, e Robbie aveva già cominciato a bere. Gli avevano persino affibbiato il soprannome 'Burgie', perché beveva una gran quantità di birra Burgermeister. Ma questo non mi preoccupava. Ero sicura che sarei riuscita a curare Robbie da qualsiasi cattiva abitudine. Mi avevano sempre detto che ero matura per la mia età, e io ci credevo.

"In Robbie c'era qualcosa di così dolce che mi ero subito sentita attratta da lui. Mi ricordava un cocker spaniel, tutto tenero e supplichevole, con i suoi occhioni neri. Cominciammo a uscire insieme dopo che avevo lasciato capire al suo migliore amico il mio interesse. Praticamente avevo organizzato tutto da sola. Sentivo che dovevo pensarci io, perché lui era molto timido. Da allora in poi abbiamo fatto coppia fissa. Ogni tanto non si faceva vedere a qualche appuntamento, e il giorno dopo era tutto sconsolato; se ne era dimenticato perché aveva bevuto troppo, e continuava a scusarsi. Io lo ammonivo e lo sgridavo, ma finivo sempre per perdonarlo. Almeno lui mi era grato dei miei tentativi di tenerlo sulla retta via. Con lui mi comportavo più come una madre che come la sua ragazza. Gli facevo l'orlo ai pantaloni, gli ricordavo i compleanni dei suoi familiari, gli consigliavo cosa fare a scuola e in prospettiva per la sua carriera. I genitori di Robbie erano brave persone, ma avevano sei figli, e anche il nonno malato viveva con loro. Erano tutti un po' distratti perché c'era molto da fare, e io ero ben contenta di prestare a Robbie tutte le attenzioni che non riceveva in casa.

"Un paio d'anni dopo aver finito il liceo, Robbie rischiò di dover andare in guerra. Era appena cominciata la storia del Vietnam e, se un giovane era sposato, era esente dal servizio militare. Non riuscivo a sopportare il pensiero di quello che sarebbe successo a Robbie in Vietnam. Potrei dire che avevo paura che fosse ferito o ucciso ma, per essere sincera, devo ammettere di aver avuto ancora più paura che laggiù lui crescesse, e che al suo ritorno non avrebbe più avuto bisogno di me.

"Dissi apertamente che ero disposta a sposarlo per tenerlo lontano dalla guerra, e così ci siamo sposati. Avevamo entrambi vent'anni. Ricordo che al ricevimento di nozze lui si era ubriacato al punto che alla partenza per la luna di miele avevo dovuto guidare io. Sembrava tutto un gioco.

"Dopo la nascita dei nostri figli, il vizio di Robbie peggiorò. Mi diceva che aveva bisogno di liberarsi dalla pressione che si sentiva addosso, e che ci eravamo sposati troppo giovani. Andava spesso a delle partite di pesca, e molte notti stava fuori con i suoi amici. Io non mi arrabbiai mai davvero, perché ero tanto triste per lui. Ogni volta che si ubriacava cercavo di scusarlo e facevo in modo che a casa si trovasse il meglio possibile. "Immagino che avremmo potuto continuare a tirare avanti così, con le cose che andavano ogni anno un po' peggio, ma il suo vizio di bere era stato notato sul lavoro. I colleghi lo affrontarono e, di fronte a ciò, non gli restava altra alternativa che diventare sobrio o perdere l'impiego. A questo punto scelse il lavoro e smise di bere."

La liberazione di Robbie.

"Proprio allora emerse il mio problema. Finché Robbie aveva continuato a bere e a cacciarsi nei guai, sapevo che aveva bisogno di me e che nessun'altra sarebbe riuscita a tollerarlo e solo in queste condizioni potevo sentirmi sicura. Certo, dovevo rassegnarmi a sopportare i suoi difetti, ma per me andava bene. Venivo da una

famiglia con un padre che faceva cose ben peggiori di Robbie. Papà picchiava la mamma e c'era sempre di mezzo qualcuna di quelle donne che lui raccattava per strada. Così, avere un marito che si limitava a bere un po' troppo non mi pesava poi tanto. Inoltre, in casa comandavo io e, quando lui esagerava, lo sgridavo e piangevo, e lui rigava dritto per una settimana o due. In realtà, non desideravo niente di più.

"Naturalmente, prima che diventasse sobrio non mi ero mai resa conto di tutto questo. D'un tratto il mio povero Robbie indifeso prese ad andare tutte le sere alle riunioni della Alcolisti Anonimi, si fece degli amici, parlava al telefono di cose molto serie con persone che neppure conosceva. Poi aveva trovato un consigliere personale nell'associazione, e quell'uomo era l'unica persona a cui si rivolgeva quando aveva un problema o un'incertezza. Mi sembrava di essere stata licenziata in tronco ed ero furiosa! E, per essere proprio sincera, la situazione mi piaceva di più quando lui beveva. Allora ero io a telefonare al suo capo per scusarlo quando era troppo sbronzo per poter andare al lavoro. Ero io a mentire ai suoi parenti e amici, per nascondere i guai in cui si era cacciato per l'ubriachezza. Tra lui e la vita c'era sempre la mia interferenza. Adesso non potevo neppure entrare in gioco. Se doveva affrontare qualche difficoltà, telefonava al suo consigliere, che insisteva sempre perché Robbie si resolvesse i problemi da sé. E lui, di qualsiasi cosa si trattasse, lo faceva, e poi richiama il suo consigliere per fargli un resoconto. Io ero stata messa da parte.

"Avevo vissuto per anni con un uomo irresponsabile, inaffidabile e disonesto, ma solo quando, dopo nove mesi di sobrietà, Robbie cominciò a fare progressi in tutto, ci siamo accorti che stavamo litigando più di quanto non avessimo mai fatto in passato. Che poi lui telefonasse al suo consigliere per chiedergli cosa fare con me, era ciò che mi faceva arrabbiare di più. Sembrava che io fossi il peggior pericolo per la sua sobrietà!"

Un incontro importante.

"Stavo già preparando le carte per il divorzio quando la moglie del suo consigliere mi telefonò per- invitarmi a prendere un caffè da lei. Accettai con molta riluttanza; lei cercò di spiegarmi cosa stava succedendo. Mi disse che, quando suo marito era diventato sobrio, lei aveva sofferto molto perché non poteva più dirigere lui e la loro vita in comune. Mi parlò del suo risentimento contro le riunioni dell'associazione, e in particolare contro il consigliere di suo marito, e aggiunse che le sembrava un miracolo che fossero ancora così felici. Infine, raccontandomi che questa associazione l'aveva aiutata moltissimo, mi esortò a partecipare a qualche riunione.

"L'avevo ascoltata solo a metà. Ero ancora convinta di aver ragione, e che Robbie mi doveva molto per averlo sopportato per tutti quegli anni. Mi sembrava che avrebbe dovuto cercare di risolvere i suoi problemi insieme a me, invece di andare sempre a quelle riunioni. Non avevo la più pallida idea delle difficoltà che doveva superare per restare sobrio, e lui non osava parlarmene perché avrei preteso di dirgli come doveva fare, anche se in realtà non ne sapevo niente!

"Più o meno in quel periodo, uno dei nostri figli cominciò a rubare e ad avere dei problemi a scuola. Robbie e io partecipammo a un'assemblea di genitori e, non so come, venne fuori che Robbie era un ex alcolista che faceva parte della Alcolisti Anonimi. La psicologa della scuola ci consigliò di mandare nostro figlio alle riunioni dell'associazione per i figli di alcolisti e mi chiese se io ero nella A.A. Mi sentivo messa alle strette, ma quella donna aveva molta esperienza di famiglie come la nostra e fu molto gentile con me. Tutti i nostri figli cominciarono a frequentare le riunioni, ma io non volevo ancora saperne. Mandai avanti le pratiche per il divorzio, e traslocai con i bambini in un piccolo appartamento ammobiliato. Quando arrivò il momento di accordarci su tutti i particolari, i ragazzi mi dissero tranquillamente che volevano vivere con il loro papà. Ero distrutta. Dopo aver lasciato Robbie, avevo concentrato tutta la mia attenzione su di loro, ed ecco che loro preferivano lui a me! Dovevo

lasciarli andare. Erano abbastanza grandi per poter decidere da soli. Allora mi ritrovai sola con me stessa. Non avevo mai provato a stare sola, proprio sola. Ero terrorizzata, depressa e isterica."

Una crisi salutare.

"Dopo un po' di giorni senza nessuna responsabilità, nessun impegno, nessuno a cui badare, telefonai alla moglie del consigliere di Robbie. Volevo addossare a suo marito e alla A.A. la colpa di tutto il mio dolore. Ascoltò con pazienza le mie grida e i miei rimproveri, poi venne a trovarmi e, sedendomi accanto, rimase a farmi compagnia mentre io continuavo a gridare e piangere. Il giorno dopo mi portò a una riunione dell'associazione e io ascoltai, anche se ero ancora terribilmente arrabbiata e piena di paura. Molto lentamente, cominciai a capire quanto fossi disturbata. Per tre mesi andai alle riunioni tutti i giorni. Poi continuai ad andarci tre o quattro volte alla settimana per molto tempo.

"In quelle riunioni imparavo davvero a ridere di cose che avevo preso tanto sul serio, come cercar di cambiare gli altri e cercar di dirigere e controllare la vita altrui. E ascoltavo altre donne che dicevano quanto era difficile per loro prendersi cura di se stesse invece di concentrare tutta la propria attenzione sull'alcolista. Era così anche per me. Non sapevo assolutamente di che cosa avessi bisogno per essere felice, avevo sempre creduto che sarei stata felice solo plasmando gli altri. In quelle riunioni vedevo donne con un aspetto splendido, e alcune di loro avevano dei partner che continuavano ancora a bere. Avevano imparato a lasciar perdere e a pensare a se stesse. Ma sentivo anche dire da tutte loro quanto fosse difficile rinunciare alla vecchia abitudine di aver cura di tutto e di tutti, e di comportarci con i nostri alcolisti come se fossimo i loro genitori. Ascoltare alcune di quelle donne che raccontavano come avevano affrontato il problema di essere sole e il senso di vuoto che ne veniva, aiutava anche me a trovare un modo per superarlo. Imparai a finirla di compiangermi e a essere grata per quello che

avevo ricevuto dalla vita. Ben presto smisi di piangere per delle ore e scoprii di avere un mucchio di tempo a disposizione, così trovai un lavoro part time, e anche questo mi aiutò molto. Cominciava a piacermi fare qualcosa per conto mio. Dopo un po', Robbie e io stavamo già parlando di rimetterci insieme. Morivo dalla voglia di farlo subito, ma il suo consigliere gli disse che forse era meglio aspettare, e sua moglie mi aveva detto la stessa cosa. Allora non capivo perché, ma anche gli altri membri del gruppo erano d'accordo con loro, così abbiamo aspettato. Adesso capisco perché era necessario. Era importante che aspettassi di sentirmi a mio agio con me stessa prima di tornare con Robbie."

Scoprire finalmente se stesse.

"In principio mi sentivo così vuota, come una foglia al vento. Ma ogni decisione che prendevo per me stessa riempiva un po' di quel vuoto. Dovevo scoprire me stessa, che cosa mi piaceva e che cosa non mi piaceva, che cosa volevo dalla vita. Non avrei potuto impararlo se non avessi avuto del tempo per me sola, senza nessun altro a cui pensare e di cui preoccuparmi, perché se con me ci fosse stato qualcun altro avrei preferito ancora dirigere la sua vita invece che vivere la mia.

"Quando avevamo cominciato a pensare di tornare insieme mi ero messa a telefonare a Robbie per parlare con lui di qualsiasi piccolezza, e volevo vederlo per discutere mille particolari. Mi rendevo conto di fare un passo indietro ogni volta che gli telefonavo, così, finalmente, quando avevo bisogno di parlare con qualcuno, andavo a un convegno o telefonavo a uno del gruppo. In un certo senso mi stavo svezzando, avevo capito che dovevo imparare a lasciare che fra noi tutto scorresse liberamente, invece di intromettermi continuamente per cercare di costringere le cose nel senso che volevo io. Questo tirarmi indietro per me era terribilmente difficile. Credo che sia forse stato più duro per me lasciare in pace Robbie, che per lui lasciar perdere l'alcol. Ma sapevo di doverlo fare.

Altrimenti sarei scivolata ancora nel mio vecchio ruolo. È buffo: finalmente avevo capito che, finché non mi fosse piaciuto vivere da sola, non sarei stata pronta per risposarmi. Sono passati quasi due anni, e intanto i ragazzi, Robbie e io siamo di nuovo tutti insieme. Lui non aveva mai desiderato il divorzio, anche se non riesco a capire il perché, visto che li avevo sempre tenuti tutti sotto controllo. Comunque sono migliorata e li lascio più liberi; adesso stiamo bene. Credo che stiamo tutti molto meglio perché ciascuno di noi vive la propria vita."

Come i bambini cercano di "salvare" le loro famiglie.

C'è ben poco da aggiungere alla storia di Janice. Il suo tremendo bisogno di sentirsi necessaria, di avere un uomo debole e inadeguato, era un modo per negare e ignorare il vuoto che sentiva dentro di sé, e che nasceva dai primi anni della sua infanzia. È stato già notato che nelle famiglie disturbate i bambini si sentono responsabili dei problemi familiari e anche della loro soluzione. I modi in cui questi bambini cercano di "salvare" le loro famiglie sono fondamentalmente tre: rendersi invisibili, diventare cattivi o essere bravi.

Rendersi invisibili significa non chiedere mai nulla, non dar mai fastidio, non avere nessuna esigenza. La bambina che sceglie questo ruolo evita scrupolosamente di aggiungere una qualsiasi preoccupazione alla sua famiglia già tanto stressata. Sta nella sua camera o cerca di confondersi con la tappezzeria; parla molto poco e fa quello che deve senza impegnarsi troppo. A scuola non va né bene né male; di fatto, ben raramente ci si ricorda di lei. Il suo contributo consiste nel non esistere. Quanto alla sua sofferenza personale, è intorpidita, lei non sente niente.

Essere cattiva significa essere la ribelle, la giovane delinquente, quella che agita la bandiera rossa. Questa bambina accetta di essere il capro espiatorio, il problema della famiglia. Fa di se stessa

il punto focale delle sofferenze della famiglia, delle rabbie, delle paure, delle frustrazioni. Il rapporto fra i suoi genitori forse sta disintegrandosi, ma lei fornisce un argomento sicuro perché continuino a sentirsi uniti. Possono chiedersi: "Cosa faremo con lei?", invece di: "Cosa faremo con il nostro matrimonio?". Così lei cerca di "salvare" la famiglia. E in lei c'è un unico sentimento, la rabbia, che nasconde il suo dolore e la sua paura.

Essere brava significa fare come Janice, essere una vincente nel mondo esterno, e i suoi successi sono intesi a redimere la famiglia e a riempire il vuoto dentro di lei. Sembrare felice, brillante, entusiasta serve a coprire la tensione, la paura e la rabbia. Apparire felice diventa molto più importante che sentirsi felice, che sentire qualcosa in assoluto.

Pensare a "lui" per non pensare a sé.

Alla fine, Janice aveva sentito il bisogno di vigilare su qualcuno per aggiungerlo alla lista dei suoi successi, e Robbie, replicando l'alcolismo di suo padre e la dipendenza passiva di sua madre, era una scelta promettente. Lui (e, dopo di lui, i figli) era ormai la sua carriera, il suo progetto e il suo modo di ignorare i propri sentimenti.

Senza il marito e i figli su cui concentrare la sua attenzione, il collasso era inevitabile, perché erano stati l'unico mezzo per ignorare la sua sofferenza, il vuoto e la paura. Senza di loro i suoi sentimenti l'avevano sopraffatta. Janice si era vista come la donna forte, la persona che aiutava, incoraggiava e consigliava quelli che erano intorno a lei, eppure suo marito e i suoi figli avevano per lei una funzione più importante di quella che lei aveva per loro. Anche se non avevano la sua "forza" e la sua "maturità", potevano vivere senza di lei. Lei non poteva vivere senza di loro. Il fatto che questa famiglia sia sopravvissuta intatta è dovuto in gran parte alla fortuna di aver trovato una psicologa esperta e alla sincerità e saggezza del consigliere di Robbie e di sua moglie. Avevano entrambi riconosciuto

che il problema di Janice era altrettanto grave di quello di Robbie, e la sua completa guarigione altrettanto importante.

Ruth.

Ruth ha ventotto anni, è sposata e madre di due figlie.

"Sapevo, ancor prima di sposarlo, che Sam aveva dei problemi di impotenza. Avevamo tentato di fare l'amore un paio di volte e non ci eravamo riusciti, ma attribuivamo entrambi l'insuccesso al fatto di non essere sposati.

Eravamo tutti e due molto religiosi; infatti, ci eravamo conosciuti frequentando dei corsi serali presso un college di religiosi ed eravamo usciti insieme per due anni senza mai tentare di avere rapporti sessuali. Dopo esserci fidanzati, con la data del matrimonio già fissata, avevamo provato, e senza dare importanza all'impotenza di Sam, l'avevamo attribuita alla volontà di Dio, che in quel modo ci aveva protetti dal peccare prima del matrimonio. Pensavo che Sam fosse proprio un giovane molto timido, e che io sarei stata capace di aiutarlo a superare il suo problema quando ci fossimo sposati. Non vedevo l'ora di provare a fargli da guida. Ma le cose non andarono così."

La prima notte di nozze.

"La nostra prima notte di nozze Sam era molto eccitato, ma poi aveva perso la sua erezione e mi aveva chiesto tranquillamente: 'Sei ancora vergine?'. Vedendo che esitavo, disse: 'Non credo' e si alzò, andò in bagno e chiuse la porta. Ci mettemmo a piangere entrambi, così, ciascuno dalla sua parte della porta. Fu una notte disastrosa e interminabile, la prima di molte altre tutte uguali. Prima di conoscere Sam ero stata fidanzata con uno che non mi piaceva neanche tanto, ma una volta mi aveva presa in contropiede e avevamo fatto

l'amore; dopo, mi ero sentita in dovere di starci assieme, per redimere me stessa. Alla fine si era stancato di me e non si era fatto più vedere. Quando avevo incontrato Sam, portavo ancora il suo anello. Dopo quell'esperienza, pensavo che sarei rimasta per sempre zitella; ma Sam era così gentile, e non aveva mai insistito per avere rapporti sessuali con me, così mi sentivo sicura e lo avevo accettato. Avevo capito che Sam aveva delle idee antiche in fatto di sesso ed era ancor più inesperto di me, e sembrava che questo mi assicurasse il controllo della situazione; in più, avevamo le stesse convinzioni religiose e anche questo mi aveva persuaso che fossimo perfetti l'uno per l'altra.

"Dopo il matrimonio, sentendomi in colpa, mi ero assunta la responsabilità di guarire Sam dalla sua impotenza. Leggevo tutti i libri che riuscivo a trovare, mentre lui di queste letture non voleva saperne. Mi ero procurata quei libri nella speranza che lui li leggesse. Più tardi scoprii che li aveva letti tutti, ma di nascosto, senza farsi vedere da me. Anche lui aveva un desiderio tremendo di trovare delle soluzioni, ma io non lo sapevo perché Sam si rifiutava di parlare dell'argomento. Mi aveva chiesto se ero disposta a vivere con lui come fratello e sorella e io avevo detto di sì. Per me la cosa peggiore non era la mancanza di sesso, di cui comunque non mi importava molto. Era il mio senso di colpa, l'impressione che, in qualche modo, avevo rovinato tutto fin dal principio."

Il ricorso all'esperto.

"C'era ancora una possibilità di guarire, per lui: trovare un sessuologo e seguire una terapia. Gli avevo chiesto di farlo, ma lui non ne aveva voluto sapere. Ormai per me era diventata un'ossessione; mi sentivo colpevole perché ero convinta di essere io a privarlo della meravigliosa vita sessuale che lui avrebbe potuto avere se non avesse sposato me. Nutrivo ancora la speranza che un sessuologo avrebbe forse potuto svelarmi qualcosa che non avevo trovato nei libri e che lo avrebbe potuto aiutare. Amavo Sam e

volevo aiutarlo a tutti i costi. Ora mi rendo conto che, in gran parte, il mio amore per lui era un misto di sensi di colpa e di pietà; ma c'era anche un desiderio sincero di prendermi cura di lui. Era un uomo buono, dolce e gentile.

"Comunque, andai al primo appuntamento con una psicoanalista che mi era stata raccomandata come grande esperta di problemi sessuali. Le dissi che ero andata da lei solo per aiutare Sam, e lei osservò che non potevamo aiutare Sam perché lui non c'era, ma potevamo approfondire le mie reazioni a quello che stava accadendo, o non accadendo, tra Sam e me. Non ero affatto preparata a parlare dei miei sentimenti. Non sapevo neppure di averne. Per tutta l'ora non feci altro che cercare di riportare il discorso su Sam, mentre lei con dolcezza mi riportava a me stessa e ai miei sentimenti. Era la prima volta che qualcuno mi faceva notare quanto forte fosse la mia tendenza ad annullarmi, a ignorare i miei sentimenti e, più che altro perché era stata così sincera con me, decisi di tornare da lei, anche se non stavamo occupandoci di quello che, secondo me, era il vero problema, e cioè Sam."

Un ricordo angoscioso riemerge dal passato.

"Tra la seconda e la terza seduta feci un sogno molto vivido e angoscioso: ero inseguita e minacciata da una persona senza volto. Quando ne parlai alla mia analista, lei mi aiutò a elaborare il sogno, e alla fine mi resi conto che la figura minacciosa era mio padre. Fu il primo passo di un lungo processo che mi consentì di ricordare, dopo un travaglio molto penoso, che mio padre aveva abusato spesso di me da quando avevo nove anni fino ai quindici. Avevo sepolto completamente tutta questa vicenda e, quando i ricordi cominciarono a riaffiorare, non potevo lasciarli emergere nella coscienza se non poco alla volta, perché erano troppo devastanti.

"Mio padre di sera usciva spesso e non tornava a casa che molto tardi. Mia madre, immagino per punirlo, in questi casi lo chiudeva

fuori dalla loro camera da letto. Si supponeva che avrebbe dovuto dormire sul divano; ma, dopo un po', cominciò a venire nel mio letto. Lui, tra lusinghe e minacce, mi raccomandava di non dirlo a nessuno, e io non dissi mai niente perché mi vergognavo troppo. Ero sicura che fosse colpa mia se tra noi succedevano quelle cose. Nella nostra famiglia non si parlava mai di questioni sessuali, ma in qualche modo veniva ugualmente comunicato il messaggio che il sesso era una cosa sporca. Certo io mi sentivo sporca, e non volevo che qualcuno lo sapesse.

"A quindici anni trovai un lavoro che mi occupava la sera, i fine settimana e l'estate. Stavo fuori di casa il più possibile; comprai anche un lucchetto per la porta della mia camera. La prima volta che mio padre si trovò chiuso fuori, rimase lì, continuando a bussare alla porta. Io facevo finta di non sentire e mia madre si svegliò e gli chiese cosa stesse facendo. E lui, rabbioso: 'Ruth ha chiuso a chiave la porta della sua camera!'. Mia madre disse: 'Sì? Va' a dormire!'. E tutto finì lì. Niente domande da parte di mia madre. Più nessuna visita da parte di mio padre.

"Per mettere quel lucchetto sulla porta mi occorre proprio tutto il coraggio possibile. Avevo avuto paura che non bastasse, e che mio padre sarebbe entrato lo stesso, in collera perché avevo cercato di chiuderlo fuori. Ma avevo ancor più paura di correre il rischio che qualcuno scoprisse quello che c'era tra noi due: piuttosto, ero quasi disposta a continuare come prima."

Il primo ragazzo.

"A diciassette anni partii per il college, dove dopo un anno incontrai l'uomo con il quale mi fidanzai. Dividevo un appartamento con altre due ragazze, e una sera loro avevano invitato degli amici che non conoscevo. Ero andata a letto presto, più che altro per evitare il rito della marijuana, che stava iniziando in quel periodo. Sebbene in pratica tutti gli studenti si burlassero dei divieti rigorosissimi che la

scuola aveva imposto contro l'alcol e le droghe, io volevo tenermi alla larga da queste cose. Comunque, la mia camera da letto era vicina al bagno, in fondo a un lungo corridoio. Uno dei ragazzi che partecipavano alla festa, andando in cerca del bagno, per sbaglio era entrato nella mia camera e, quando si era accorto del suo errore, invece di andarsene mi chiese se poteva fermarsi a parlare un po' con me. Non riuscii a dirgli di no. È difficile spiegare perché, ma non potevo proprio. Si era messo a sedere a lato del letto e avevamo cominciato a chiacchierare; poi mi disse di girarmi, che mi avrebbe fatto un massaggio alla schiena. Poco dopo era nel mio letto e stava facendo l'amore con me. Ecco come mai avevo finito per fidanzarmi con lui. Che fumasse erba o meno, penso che fosse all'antica quasi come me, e che per lui il fatto che avessi accettato di fare sesso comportasse che dovevamo stare insieme. Ci siamo visti per circa quattro mesi finché, come ho detto, scomparve."

L'incontro con Sam.

"Conobbi Sam poco più di un anno dopo. Né lui né io parlavamo mai di sesso, e allora davo per scontato che lo evitassimo per via delle nostre convinzioni religiose. Non mi ero resa conto che, in realtà, cercavamo di ignorarlo perché entrambi avevamo dei problemi sessuali. Mi piaceva illudermi di aiutare Sam, cercando con tutta me stessa di superare il nostro problema nella speranza di restare incinta. Mi piaceva sentirmi soccorrevole, comprensiva, paziente; e con il controllo della situazione. Se non avessi avuto quel controllo totale, qualsiasi contatto avrebbe rimesso in moto le sensazioni e i sentimenti che mi avevano terrorizzata per tante notti e tanti anni, quando mio padre veniva nel mio letto.

"Quando la terapia aveva cominciato a far riemergere quello che era accaduto tra mio padre e me, l'analista aveva insistito perché partecipassi alle riunioni delle Daughters United, un gruppo terapeutico di figlie di padri che avevano abusato di loro. Avevo resistito a lungo ma, alla fine, mi ero lasciata coinvolgere. È stata

davvero una benedizione che l'abbia fatto. Venire a sapere che c'erano tante altre donne che avevano avuto esperienze simili alla mia, e spesso molto peggiori, era rassicurante e salutare. Come me, parecchie di queste donne avevano sposato uomini che, da parte loro, avevano anch'essi problemi sessuali. Anche quegli uomini avevano formato un gruppo di sostegno reciproco e Sam, in qualche modo, riuscì a trovare il coraggio di unirsi a loro.

"I genitori di Sam erano stati ossessionati dall'idea di allevarlo in modo che diventasse un ragazzo 'innocente e pulito'. Se a tavola teneva le mani in grembo, gli ordinavano di metterle sul tavolo 'dove possiamo vedere cosa stai facendo'. Se stava in bagno troppo a lungo, bussavano alla porta e gridavano: 'Cosa stai facendo lì dentro?'. Lo tenevano costantemente sotto controllo. Frugavano nei suoi cassetti in cerca di riviste, e i suoi abiti in cerca di macchie. Era così spaventato e preoccupato di eventuali pulsioni o esperienze sessuali che alla fine, anche se cercava di averne, non ci riusciva più."

Un difficile ma esaltante equilibrio.

"Via via che andavamo migliorando, in un certo senso la nostra vita di coppia diventava più difficile: io avevo ancora un bisogno tremendo di controllare qualsiasi espressione sessuale di Sam (proprio come avevano fatto i suoi genitori), perché per me il minimo indizio di aggressività sessuale da parte sua era una minaccia. Se mi si accostava spontaneamente mi tiravo indietro, o mi voltavo, o uscivo, o parlavo d'altro, o facevo una cosa qualsiasi per evitare le sue avance. Non potevo sopportare che lui si chinasse su di me quando ero a letto perché mi ricordava troppo il modo in cui lo faceva mio padre. Ma, per guarire, lui doveva rientrare in pieno possesso del suo corpo e dei suoi sentimenti. Dovevo smettere di controllarlo perché lui potesse, alla lettera, sperimentare la sua potenza. Tuttavia anche la mia paura di essere sopraffatta costituiva ancora un grosso problema. Allora ho imparato a dire, in quei momenti: 'Adesso sto cominciando ad avere paura', e Sam mi chiedeva: 'Cosa hai bisogno che faccia?'. Di solito questo bastava: solo sapere che lui si preoccupava dei miei sentimenti e che mi avrebbe ascoltata.

"Avevamo elaborato questo metodo: ci saremmo alternati nel controllo dei nostri rapporti sessuali. Ciascuno di noi due poteva rifiutarsi di fare qualsiasi cosa non gli piacesse o non avesse voglia di fare, ma in sostanza uno di noi avrebbe orchestrato tutto l'incontro. È stata una delle migliori idee che abbiamo avuto, perché soddisfaceva il bisogno che ciascuno di noi sentiva di essere padrone del proprio corpo e della propria sessualità. Abbiamo imparato a fidarci davvero l'uno dell'altra, e a credere che potevamo dare e ricevere amore attraverso il corpo. Avevamo ciascuno anche il suo gruppo di sostegno. I problemi di ognuno e di tutti erano tanto simili che riuscivamo a vedere in prospettiva i nostri sforzi personali. Una sera, i due gruppi si riunirono e passammo tutto il tempo a discutere reazioni personali alle parole impotenza e frigidity. C'erano

pianti e risate, e grande comprensione e partecipazione. Tutti ci sentivamo liberati di tanta vergogna e tanta sofferenza.

"Forse perché Sam e io ormai avevamo tanto in comune e tanta fiducia reciproca, il nostro rapporto sessuale cominciò a funzionare. Ora abbiamo due splendide figlie e siamo molto felici con loro, ciascuno con se stesso e l'uno con l'altra. Per Sam mi sento molto meno una madre e molto più una partner. Lui è meno passivo e più capace di affermarsi. Non ha più bisogno che io nasconda il segreto della sua impotenza, e io non ho più bisogno che lui sia asessuato. Ora abbiamo la possibilità di scegliere, e ci scegliamo liberamente a vicenda!"

La fortuna di una terapia "su misura".

La storia di Ruth illumina un'altra sfaccettatura del modo in cui la negazione e il bisogno di controllo si manifestano. Come tante donne che si preoccupano dei problemi del loro partner fino all'ossessione, Ruth prima del matrimonio sapeva esattamente quali fossero i problemi di Sam. Quindi, per lei non era stata una sorpresa la loro incapacità di avere un rapporto sessuale. In realtà, per lei quel fallimento era una specie di garanzia: non avrebbe più perso il controllo della propria sessualità. Sarebbe stata l'iniziatrice, quella che dominava, invece di essere la vittima, cioè invece di assumere quello che, per lei, era l'unico altro ruolo possibile in un rapporto sessuale.

Questa coppia è stata ancora fortunata, perché entrambi hanno trovato un aiuto tagliato su misura per i loro problemi. Per lei il gruppo di sostegno più adatto era quello del Daughters United, la ramificazione del Parents United, nato per favorire la guarigione delle famiglie incestuose. Per fortuna si era costituito un gruppo corrispondente per i mariti delle vittime di incesto e, in questo clima di comprensione, accettazione e partecipazione, ciascuno di loro era

riuscito, muovendosi, a fare dei progressi e a esprimere in modo più sano la propria sessualità.

Da negazione e controllo all'accettazione.

Ciascuna delle donne presentate in questo capitolo per guarire aveva dovuto affrontare la sofferenza, passata e presente, che aveva cercato di evitare ignorandola. Da bambina, ognuna di loro aveva sviluppato un suo modo di sopravvivere che includeva la pratica della negazione e il tentativo di assumere il controllo della situazione. Poi, da adulta, aveva continuato a servirsene. In realtà, però, tali difese erano diventate la causa principale della sua sofferenza.

Per la donna che ama troppo, la pratica della negazione, presentata come un magnanimo "tollerare i suoi errori" o "assumere un atteggiamento positivo", maschera il fatto che i difetti del partner le consentono di esercitare il suo ruolo familiare. E il controllo, camuffato da "aiuto" e "incoraggiamento", serve a ignorare il bisogno di superiorità e potere implicito in questo tipo di interazione.

Abbiamo bisogno di renderci conto che la pratica della negazione e del controllo, comunque la si voglia chiamare o mascherare, in ultima analisi non migliora la nostra vita e le nostre relazioni. Anzi: il meccanismo della negazione ci trascina in relazioni che danno spazio al nostro bisogno compulsivo di rinnovare le vecchie lotte infantili, e il controllo ci inchioda in questo tipo di rapporto, sempre impegnate a cambiare qualcun altro invece che noi stesse.

Ora torniamo alla favola citata all'inizio del capitolo. Come abbiamo già notato, La Bella e la Bestia sembra voler perpetuare la credenza che una donna, con la sola forza del suo amore devoto, se vuole può cambiare un uomo. A questo livello di interpretazione, si direbbe che la favola voglia sostenere che la negazione e il controllo sono un ottimo metodo per raggiungere la felicità. La Bella, amando

ciecamente il mostro spaventoso (negazione), sembra avere il potere di cambiarlo (controllo). Tale interpretazione sembra corretta, perché si adatta ai ruoli sessuali che la nostra cultura stabilisce. Tuttavia, secondo me questa spiegazione semplicistica non riesce a cogliere il significato più profondo della favola, che il tempo ha sempre rispettato. Se questo racconto resiste ai secoli non è certo perché rinforza i precetti e gli stereotipi culturali di una determinata epoca. Resiste perché incarna una legge metafisica di importanza vitale; è una lezione che ci insegna come vivere bene e con saggezza. È come se la favola contenesse una mappa segreta che, se saremo abbastanza intelligenti da riuscire a interpretare, e abbastanza coraggiose da riuscire a seguire, ci condurrà al nascondiglio di un tesoro ricchissimo, la nostra "felicità eterna".

Qual è, dunque, il significato centrale de La Bella e la Bestia? È l'accettazione. L'accettazione è l'antitesi della negazione e del controllo. È la disponibilità a riconoscere la realtà per quello che è, e a permetterle di esistere, senza sentire il bisogno di cambiarla. Questo è il segreto di una felicità che non viene dalla pretesa di manipolare le cose e le persone che ci circondano, ma dalla capacità di sviluppare una pace interiore, anche di fronte alle provocazioni e alle difficoltà.

Una favola a lieto fine.

Ricorderete che, nella favola, la Bella non aveva alcun bisogno che la Bestia cambiasse. La valutava realisticamente, l'accettava per quello che era, e apprezzava le sue buone qualità. Non aveva cercato di trasformare il mostro in un principe. Non aveva detto: "Sarò felice quando non sarò più un animale". Non la compiangeva e non aveva cercato di cambiarla. E la lezione sta in questo. L'accettazione da parte della Bella lasciava libera la Bestia di sviluppare il meglio di se stessa. Che questo suo vero se stesso fosse proprio un principe di bell'aspetto (e un partner perfetto per lei) dimostra simbolicamente che lei aveva ricevuto una grande

ricompensa per la sua accettazione. Il premio era stato una vita ricca e piena, rappresentata nella favola dalla conclusione: "e vissero sempre felici e contenti".

L'accettazione vera di un individuo così com'è, senza cercare di cambiarlo con incoraggiamenti, manipolazioni o coercizioni, è l'aspetto più profondo dell'amore, e per lo più molto difficile da realizzare. Al fondo dei nostri sforzi di cambiare un'altra persona c'è una motivazione fondamentalmente egoistica: la speranza che, riuscendo a cambiarla, saremo felici. Non c'è niente di male nel desiderio di essere felici, ma porre la fonte di questa felicità fuori di noi, nelle mani di qualcun altro, significa negare le nostre capacità, ed evitare la responsabilità di cambiare in meglio la nostra stessa vita.

Un esempio illuminante.

Paradossalmente, è proprio l'accettazione autentica che consente all'altro di cambiare, se vuole. Vediamo perché. Se il partner di una donna è un fanatico del lavoro, per esempio, e lei si lamenta delle lunghe ore che lui passa fuori di casa, e discute e protesta, il risultato di solito qual è? Lui passa lo stesso tempo, e anche molto di più, lontano da lei, sentendosi giustificato non solo dal lavoro, ma convinto di avere il diritto di comportarsi così per sfuggire alle sue continue lamentele. Non smettendo mai di lamentarsi, di muovergli rimproveri e di cercare di cambiarlo, lei in pratica lo autorizza a pensare che tra loro due il vero problema non sia la sua eccessiva dedizione al lavoro, ma il perenne brontolare di sua moglie; e, in realtà, il bisogno coercitivo di lei di cambiare può essere un fattore che aumenta il loro distacco emotivo, originato in partenza dall'eccessiva dedizione al lavoro. I suoi tentativi di costringerlo a starle più vicino in realtà lo stanno spingendo ancor più lontano.

L'esagerato attaccamento al lavoro è un disturbo grave, come tutti i comportamenti compulsivi. In quel marito non è casuale,

probabilmente ha il fine di proteggerlo da un legame e da un'intimità troppo profonda che lo spaventano, e di prevenire l'insorgere di varie emozioni che lo metterebbero a disagio, soprattutto ansia e sfiducia. (La dedizione totale al lavoro è uno dei mezzi che gli uomini provenienti da famiglie disturbate usano spesso per ignorare le proprie emozioni e dimenticare se stessi, proprio come amare troppo è uno dei principali modi usati dalle donne che hanno alle spalle lo stesso tipo di famiglie per sfuggire a se stesse.) Il prezzo che lui paga per questa fuga da se stesso è un'esistenza unidimensionale, che gli preclude la possibilità di godere di tutto quello che la vita potrebbe offrirgli. Ma solo lui può giudicare se il prezzo è troppo alto, e solo lui può decidere se e quali misure prendere per cambiare e quali rischi correre. Il compito di sua moglie non è quello di raddrizzare la sua vita, ma di arricchire la propria.

Cambiamo noi stesse, non gli altri!

Quasi tutti abbiamo la capacità di essere più felici e più realizzati come individui di quanto non siamo in realtà. Spesso non rivendichiamo il diritto a questa felicità perché crediamo che sia il comportamento di qual-

cun altro a impedirci di realizzarla. Ignoriamo il nostro dovere di sviluppare noi stesse e invece facciamo dei piani, delle manovre, delle manipolazioni per cambiare qualcun altro, e ci arrabbiamo, ci scoraggiamo e ci deprimiamo quando i nostri sforzi falliscono. Cercare di cambiare qualcun altro è frustrante e deprimente, mentre esercitare il nostro potere reale di cambiare noi stesse e la nostra vita è esilarante.

Per poter essere libera di avere una vita soddisfacente per conto suo, la moglie di un uomo dedito totalmente al lavoro deve convincersi che quello del marito non è un problema suo, e che non ha né il potere, né il dovere, né il diritto di indurlo a cambiare. Deve

imparare a rispettare il suo diritto di essere se stesso, anche se lei vorrebbe che fosse diverso.

Se ci riesce, è libera: libera dal risentimento per la scarsa disponibilità del marito, libera dal senso di colpa se non riesce a cambiarlo, libera dal peso di continuare a cercare di cambiare ciò che non può cambiare. Con meno risentimento e sensi di colpa, forse comincerà a provare più affetto per lui e per le sue virtù, che ora non sa apprezzare.

Se smette di cercare di cambiare lui, e volge le sue energie a sviluppare i propri interessi, ne trarrà gioia e soddisfazione, qualunque cosa faccia. Se poi, alla fine, scopre che le sue occupazioni sono abbastanza soddisfacenti da assicurarle una vita ricca e piena per conto suo, non avrà più tanto bisogno della compagnia del marito. Oppure, diventando sempre meno dipendente da lui per la propria felicità, forse deciderà che il suo impegno con un partner assente non ha senso e preferirà sbarazzarsi di un matrimonio che non la appaga. Nessuna di queste soluzioni è possibile finché lei continua a sentire il bisogno di cambiare lui per essere felice. Finché non lo accetta così com'è, lei rimane congelata, sospesa, aspettando che lui cambi per poter cominciare a vivere.

Quando una donna che ama troppo rinuncia alla sua crociata per cambiare il proprio uomo, lui è libero di valutare le conseguenze del suo comportamento. Poiché lei non è più frustrata e infelice, ma sempre più entusiasta della vita, lui avverte il contrasto con la sua esistenza unidimensionale, e questo contrasto si intensifica. Allora, forse, deciderà di lottare per liberarsi della sua ossessione e diventare più disponibile sia fisicamente sia emotivamente. O forse non lo farà. Ma, qualunque cosa lui decida, accettando il suo uomo com'è, una donna diventa libera, in un modo o nell'altro, di vivere la sua vita, da allora in poi felice e contenta.

Quando una dipendenza ne sviluppa un'altra.

"Nella vita c'è molta sofferenza, e forse l'unica sofferenza che si può evitare è la sofferenza di cercare di evitare la sofferenza."

R.D. Laing

Nei casi peggiori, le donne che amano troppo sono totalmente dipendenti dalla relazione, "drogate di un uomo", attaccate alla sofferenza, alla paura, allo struggimento. Come se questo non bastasse, gli uomini non sono l'unica cosa da cui dipendiamo. Per arrestare i sentimenti più profondi e dolorosi, alcune di noi hanno sviluppato anche una dipendenza da sostanze stupefacenti. In gioventù o da adulte, forse abbiamo cominciato ad abusare di alcol o di altre droghe o, cosa più frequente nelle donne che amano troppo, di cibo. Abbiamo mangiato troppo o troppo poco o, a volte, sia troppo che troppo poco, per ignorare la realtà, distrarci e non sentire più l'immenso vuoto emotivo dentro di noi.

Un pericoloso circolo vizioso.

Non tutte le donne che amano troppo si abbandonano anche all'abuso di cibo, di alcol o altre droghe; ma, per quelle che lo fanno, la guarigione dalla dipendenza emotiva deve andare di pari passo con la guarigione dalla dipendenza dalla sostanza stupefacente di cui si abusa. Ecco perché: più siamo dipendenti dall'alcol, da una droga o dal cibo, più aumenta in noi il senso di colpa, la vergogna, la paura, e il disprezzo verso noi stesse. Sempre più sole e isolate, possiamo arrivare a desiderare disperatamente quel tanto di rassicurazione che il rapporto con un uomo sembra promettere. Poiché di noi stesse pensiamo tutto il male possibile, vogliamo un uomo che ci faccia sentire migliori. Poiché non riusciamo ad amare noi stesse, abbiamo bisogno di lui per convincerci di essere amabili. Ci diciamo anche che, con l'uomo giusto, non avremmo bisogno di tanto cibo, o alcol o droga.

Usiamo la relazione come usiamo gli stupefacenti: per dimenticare il nostro dolore. Quando la relazione ci viene a mancare, ci abbandoniamo ancor più freneticamente allo stupefacente di cui avevamo abusato, ancora in cerca di un sollievo. Quando la dipendenza fisica da uno stupefacente è esacerbata dallo stress di una relazione infelice, si crea un circolo vizioso, e la dipendenza emotiva da una relazione è intensificata dalle sensazioni caotiche prodotte dalla dipendenza fisica. Sfruttiamo il fatto di non avere un uomo, o di trovarci con l'uomo sbagliato, per spiegare e giustificare la nostra dipendenza fisica. D'altra parte, il continuo uso di stupefacenti ci consente di sopportare le relazioni infelici, obnubilando il dolore e privandoci della determinazione necessaria per cambiare. Diamo all'una la colpa dell'altra nostra dipendenza. Ognuna serve a sopportare l'altra. E siamo sempre più vincolate a entrambe.

Finché continuiamo a cercare di sfuggire a noi stesse e al nostro dolore, non possiamo guarire. Più ci dibattiamo e cerchiamo altre vie di scampo, più peggioriamo, nel tentativo di risolvere la dipendenza con l'ossessione. Alla fine, scopriamo che le nostre soluzioni sono diventate i nostri problemi più gravi. Bramando disperatamente un sollievo e non trovandone alcuno, a volte arriviamo sull'orlo della follia.

Il primo incontro con Brenda.

"Sono qui perché me lo ha consigliato il mio avvocato," mi aveva confessato Brenda in occasione del nostro primo appuntamento, bisbigliando come se volesse rivelarmi un segreto. "Io... io... avevo preso qualcosa e sono stata arrestata, e lui ha pensato che per me sarebbe stata una buona idea rivolgermi a qualche terapeuta..." aveva continuato con fare cospiratorio: "In tribunale potrebbe fare buona impressione il fatto che sto cercando di risolvere i miei problemi seguendo una cura".

Avevo avuto appena il tempo di annuire che lei si affrettò ad aggiungere: "Solo che credo di non aver proprio nessun problema. Ho preso un paio di cose in quella piccola farmacia e mi sono dimenticata di pagarle. È proprio tremendo che abbiano pensato che volessi rubare; in realtà è stata davvero solo una sbadataggine.

La cosa peggiore di tutta la faccenda è stato l'imbarazzo. Ma non ho nessun vero problema, non come certa gente".

Brenda mi stava presentando una delle situazioni più difficili per un'analista, una vera sfida: una paziente che non è abbastanza interessata da cercare aiuto di sua iniziativa, che anzi nega di aver bisogno di aiuto, eppure è qui, nel mio studio, mandata da qualcun altro convinto che venire da me potrebbe giovarle e aiutarla a risolvere i suoi problemi.

Mentre continuava a ciarlare senza tirare il fiato, a un certo punto mi resi conto di non essere più in sintonia con le parole che mi venivano riversate addosso. Studiavo la donna che avevo di fronte. Era alta, almeno un metro e ottanta, e snella come un'indossatrice alla moda, pesava al massimo una cinquantina di chili. Indossava un abito di seta color corallo, molto elegante nella sua semplicità, e messo in risalto da un gioiello in oro e avorio. Con i suoi capelli color miele e gli occhi verdemare avrebbe dovuto essere bellissima. Gli ingredienti c'erano tutti, ma mancava qualcosa, c'era qualcosa che non andava. Le sopracciglia erano perennemente aggrottate, creando nel mezzo una profonda ruga verticale. Tratteneva il fiato, e le narici erano sempre dilatate. I capelli, anche se il taglio e la pettinatura erano perfetti, erano secchi e fragili. La pelle sciupata sembrava di carta, nonostante la bella abbronzatura. La bocca doveva essere stata grande e carnosa, ma lei teneva sempre le labbra serrate, facendole apparire piccole e sottili. Quando sorrideva, sembrava che volesse tirare un sipario sui denti, e quando parlava continuava a mordersi le labbra. Cominciavo a sospettare che avesse l'abitudine di provocarsi il vomito e che soffrisse di bulimia (eccesso nel cibarsi) e/o di

anoressia (rifiuto del cibo) per le caratteristiche della pelle e dei capelli, oltre che per l'estrema magrezza.

Le donne con disturbi di questo tipo spesso presentano anche tendenze alla cleptomania (il rubare senza rendersene conto) e questo era un altro indizio. Avevo anche un forte sospetto che fosse una co-alcolista. Nella mia pratica professionale avevo osservato che quasi tutte le donne con disturbi della nutrizione erano figlie o di alcolisti (specialmente le donne affette da bulimia) o di un alcolista e di una bulimica. Spesso alcolisti e obesi si sposano tra loro, il che non è affatto strano, visto che le figlie di alcolisti tendono a loro volta a sposare un alcolista. La donna che sa di avere questo bisogno irrefrenabile di mangiare è ben decisa a controllare il suo cibo, il suo corpo e il suo partner con la forza della sua volontà. Certo Brenda e io avevamo qualcosa su cui lavorare.

La paura di svelarsi.

"Mi parli un po' di lei," le chiesi il più gentilmente possibile, anche se sapevo cosa potevo aspettarmi.

Senza dubbio, quasi tutto quello che aveva continuato a dirmi quel primo giorno non era altro che un mucchio di bugie: lei stava benissimo, era felice, non sapeva che cosa fosse successo in quel negozio, non riusciva a ricordarsene, prima non aveva mai rubato niente. Continuava a ripetermi che il suo avvocato era molto gentile, proprio come me, naturalmente, e che voleva che nessun altro sapesse dell'incidente, perché nessun altro avrebbe avuto la comprensione che avevamo il suo avvocato e io. I complimenti e le lusinghe erano calcolati, nella speranza che entrassi in collusione con lei, riconoscendo che non c'era proprio nessun problema, e sostenendola nel suo mito che l'arresto era stato un errore, un inconveniente un po' imbarazzante e nient'altro.

La rinuncia alla menzogna.

Per fortuna avevamo a disposizione un po' di tempo tra il suo primo appuntamento e il giorno in cui il suo caso sarebbe arrivato in tribunale e, poiché lei sapeva che ero in contatto con il suo avvocato, cercò di essere una "buona paziente". Veniva puntuale a ogni appuntamento e, dopo un po', a poco a poco, cominciò a essere più sincera, quasi a dispetto di se stessa. Con gratitudine, quando riuscì a provare il sollievo che viene dalla rinuncia alla menzogna. Ben presto iniziò a seguire la terapia con un interesse personale e non solo per l'effetto che ciò avrebbe potuto fare sul giudice in tribunale. Quando arrivò il giorno della sentenza (sei mesi con la condizionale, la rifusione del danno e il pagamento delle spese processuali, più quaranta ore di servizio civile), lei stava già impegnandosi con tutte le sue energie per diventare sincera, come prima si era impegnata a nascondere chi fosse e quello che aveva fatto.

La vera storia di Brenda, dapprima svelata con molte esitazioni e cautele, cominciò a emergere durante la nostra terza seduta. Sembrava molto stanca e tirata e, quando avevo fatto qualche osservazione in proposito, aveva ammesso di aver dormito poco e male quella settimana. Allora le chiesi quale fosse la causa della sua insonnia.

Dapprima attribuì il suo disturbo al processo imminente, ma questa spiegazione non suonava del tutto vera; così cercai di sondare un po' più a fondo: "Non c'è qual-cos'altro che questa settimana la sta preoccupando?".

La crisi da solitudine.

Aspettò un po' a rispondere, continuando a mordersi le labbra, passando sistematicamente da quello di sopra a quello di sotto e viceversa. Poi, a precipizio, decise di essere sincera: "Ho chiesto a mio marito di andarsene, finalmente, e adesso vorrei non averlo

fatto. Non riesco a dormire, non riesco a lavorare, ho i nervi a pezzi. Odiavo quanto mi stava facendo: andare in giro così sfacciatamente con quella sua collega; ma tirare avanti senza di lui è peggio che sopportare tutto. Adesso non so da che parte girarmi, e mi domando se non sia stata tutta colpa mia. Lui ha sempre sostenuto che era colpa mia, che ero troppo fredda e distante, non abbastanza donna per lui. E temo che abbia ragione. Io ero in collera e mi negavo, ma proprio perché mi criticava tanto. Gli avevo detto: 'Se vuoi che sia calda e affettuosa con te, devi trattarmi come una donna che ti piace e dirmi cose gentili, invece di continuare a ripetere che sono orribile o stupida o non attraente'. Ma tutto a un tratto si spaventò di quello che aveva detto, con le sopracciglia ancor più aggrottate, cercò di richiudere lo spiraglio che aveva appena aperto: "Non siamo proprio separati, abbiamo solo deciso di stare un po' di tempo ciascuno per conto proprio," affermava agitando le mani ben curate, "e Rudy non è tanto cattivo, credo di meritarmi le sue critiche. A volte, quando torno a casa dal lavoro sono stanca, e non ho voglia di cucinare, soprattutto perché a lui non piace mai quello che cucino. Preferisce talmente la cucina di sua madre, che si alza da tavola e va da lei, e poi non torna a casa fino alle due del mattino. Non me la sento di darmi tanto da fare per renderlo felice, dal momento che non gli va mai bene niente. Ma non è poi tanto male. Un mucchio di donne sta peggio di me".

"Cosa fa fino alle due? Non può stare da sua madre tutto quel tempo!" provai a chiedere.

"Non voglio neanche saperlo. Immagino che se ne vada in giro con la sua bella. Ma non mi importa. Preferisco che mi lasci in pace. Spesso, quando torna a casa ha voglia di litigare, ed è stato per questo (mi stanca tanto e l'indomani devo andare a lavorare), più che per le sue scappatelle, che alla fine gli ho chiesto di andarsene."

Era una donna decisa a non sentire o rivelare le proprie emozioni. Che fossero così forti da riuscire a farsi sentire ugualmente la

preoccupava tanto da indurla a creare altre situazioni difficili per poterle soffocare.

Dopo questa seduta, telefonai al suo avvocato e gli dissi di ribadire a Brenda che per lei era molto importante continuare la terapia. Forse cominciava ad aprirsi e non volevo perderla. All'inizio della quarta seduta, entrai decisamente nel vivo.

Brenda e la sua bulimia.

"Parlami dei tuoi rapporti con il cibo, Brenda," dissi con la maggior dolcezza possibile. Gli occhi verdi erano spalancati e in allarme, la pelle già pallida aveva perso ancor più colore, e lei si era visibilmente tirata indietro. Poi strinse gli occhi e sfoderò un sorriso disarmante.

"Cosa significa, io e il cibo? Che domanda sciocca!" Le dissi quello che avevo notato nel suo aspetto e che mi aveva messa sul chi vive, poi le parlai delle cause dei disturbi alimentari. Riconoscere il proprio comportamento compulsivo come una malattia che affligge moltissime altre donne aiutò Brenda a vederlo in prospettiva e in modo meno allarmante. Non ci volle tutto il tempo che avevo temuto perché cominciasse a parlarne.

La storia di Brenda era lunga e complessa, e per lei era piuttosto difficile separare la realtà dal suo bisogno di distorcere, nascondere e mascherare.

Ormai era talmente abituata a dissimulare che lei stessa restava intrappolata nella sua rete di bugie. Aveva lavorato tanto per costruire un'immagine perfetta da presentare al mondo esterno, un'immagine che avrebbe mascherato la paura, la solitudine e il terribile vuoto interiore. Per lei era molto duro valutare la propria situazione in modo da poter cominciare a riconoscere i suoi stessi bisogni. E l'infelicità era ciò che la spingeva a rubare compulsivamente, a mangiare compulsivamente, a vomitare e poi a

mangiare di nuovo, e a mentire compulsivamente, nel tentativo disperato di nascondere tutte le sue manovre.

Il padre di Brenda.

Anche la madre di Brenda era stata affetta da bulimia; Brenda ricordava di averla sempre vista molto grassa, fin da quando era piccola. Suo padre, un uomo magrissimo, forte ed energico, da tempo disgustato sia dall'aspetto sia dalla religiosità della moglie, per molti anni non si era curato dei suoi doveri coniugali. In famiglia nessuno dubitava che fosse infedele, ma nessuno ne parlava mai. Saperlo era una cosa ma ammetterlo un'altra, una violazione del tacito accordo familiare: quello che non riconosciamo a voce alta non esiste per noi come famiglia, e quindi non può ferirci. Era una regola che Brenda aveva applicato alla propria vita. Se lei non ammetteva che qualcosa andava male, niente andava male. I problemi non esistevano a condizione che lei non ne parlasse. Non fa meraviglia che restasse così tenacemente attaccata alle menzogne e alle falsificazioni più assurde che la stavano distruggendo. Né fa meraviglia che accettare la terapia per lei fosse tanto difficile.

Brenda era cresciuta magra e scattante come suo padre, e la consolava immensamente l'idea di poter mangiare un sacco di cibo senza diventare grassa come sua madre. Verso i quindici anni il suo corpo all'improvviso cominciò a mostrare gli effetti dell'enorme quantità di alimenti che ingurgitava e, a diciotto, pesava ormai oltre cento chili, ed era più disperata e infelice che mai. Papà ormai diceva cose ben poco gentili a questa giovane donna, che era stata la sua bambina prediletta ma che ormai stava diventando proprio come sua madre. È vero che diceva queste cose solo se era ubriaco, ma di fatto ormai era quasi sempre ubriaco, anche quando stava in casa, il che accadeva di rado. Mamma continuava a pregare e a cantare le lodi del Signore, papà continuava a bere e ad andare

in giro, e Brenda continuava a mangiare, cercando di non sentire il panico che le stava crescendo dentro.

Dalla bulimia all'anoressia.

Quando andò al college e si trovò per la prima volta lontana da casa, terribilmente sola, senza neppure il conforto di quel padre e di quella madre che le avevano dato ben poco, fece una scoperta incredibile. Sola nella sua stanza, nel bel mezzo di una abbuffata, scoprì di poter vomitare quasi tutto quello che aveva mangiato, senza subire le conseguenze della sua ingordigia. Era così estasiata dalla sicurezza di poter finalmente controllare il proprio peso che praticamente si mise a digiunare, vomitando qualsiasi cibo avesse ingerito. Stava passando dallo stadio bulimico a quello anoressico.

Per parecchi anni Brenda continuò ad alternare periodi di obesità a periodi di estrema magrezza, senza mai riuscire a liberarsi dalla sua ossessione per il cibo. Ogni mattina si svegliava con la speranza che quel giorno sarebbe stato diverso dagli altri, e ogni sera andava a letto con il proposito di essere "normale" l'indomani, spesso per svegliarsi nottetempo e fare un'altra abbuffata. Brenda non capiva che cosa le stava succedendo in realtà. Non sapeva di soffrire di un disturbo alimentare, tanto frequente nelle figlie di alcolisti e di obesi. Non si rendeva conto che lei e sua madre soffrivano di un'ossessione allergica per certi cibi, soprattutto i dolci, che corrispondeva quasi esattamente alla dedizione del padre all'alcol. Nessuno di loro poteva ingerire anche una piccolissima quantità della sostanza da cui dipendeva senza ritrovarsi con un bisogno insaziabile di averne ancora, ancora e ancora, sempre di più. E, come il rapporto del padre con l'alcol, il rapporto di Brenda con il cibo, specialmente con i dolci, consisteva in una lunga, interminabile battaglia per riuscire a controllare la sostanza, la quale invece controllava lei.

Dopo averlo "scoperto" al college, aveva continuato per anni e anni a ricorrere all'espedito di procurarsi il vomito. Il suo isolamento e il suo bisogno di nascondersi si erano aggravati fino all'estremo, e questo comportamento era favorito sia dalla famiglia sia dalla malattia. I suoi familiari non volevano sentire da lei niente cui non potessero rispondere: "Oh, che bello, cara!". Non erano ammesse la paura, la sofferenza, la malinconia, la sincerità, non le era permesso dire la verità su se stessa e sulla sua vita. Poiché loro si tenevano sempre ai margini della verità, senza affrontarla, era implicito che lei dovesse fare altrettanto, per non rompere il loro fragile equilibrio. Con la tacita complicità dei genitori, si immergeva sempre più profondamente nella menzogna che era la sua vita, con la certezza che, se fosse riuscita a dimostrare al mondo che tutto andava bene, tutto sarebbe andato bene, o almeno tutto si sarebbe placato dentro di lei.

Anche quando riusciva a tenere sotto controllo il suo aspetto per lunghi periodi di tempo, non poteva ignorare la propria inquietudine. Benché facesse il possibile per apparire in perfetta forma (abiti firmati, trucco e pettinatura all'ultima moda), questo non bastava a placare la sua paura, a riempire il vuoto. In parte per via di tutte le emozioni che si rifiutava di riconoscere e in parte per gli effetti devastanti prodotti dalla cattiva alimentazione sul suo sistema nervoso, la condizione mentale di Brenda era confusa, ansiosa, morbosa e ossessiva.

Il futuro marito, Rudy.

Andando alla ricerca di qualcosa che potesse liberarla da questa inquietudine interiore, Brenda, seguendo l'esempio di sua madre, aveva trovato un certo conforto in un gruppo di fanatici religiosi che aveva incontrato al campus. In questo circolo, durante il suo ultimo anno di corso, aveva conosciuto il suo futuro marito, Rudy, una specie di "bel tenebroso" che l'affascinava soprattutto per la sua aria misteriosa. Brenda era abituata ai segreti, e lui ne aveva una

quantità. Nelle storie che raccontava e nei nomi che lasciava cadere con noncuranza, faceva intendere che nel New Jersey, dove era nato, si era trovato ai margini di attività criminose, come scommesse e lotterie clandestine. Alludeva vagamente a enormi quantità di denaro che aveva guadagnato e sperperato in auto di lusso, donne di classe, night, alcolici e droghe. E ora eccolo qui, trasformato in uno studente volonteroso che vive nel campus di un serio college del Midwest, partecipando attivamente alle riunioni di un gruppo di devoti, dopo essersi lasciato alle spalle un oscuro passato in cerca di qualcosa di migliore. Che fosse stato costretto da una situazione disperata ad andare via in tutta fretta era implicito nel fatto che aveva rotto qualsiasi rapporto persino con la sua famiglia. Ma Brenda era così impressionata sia dal suo passato oscuro e misterioso sia dal suo tentativo, apparentemente sincero, di cambiare vita, che non sentiva nessun bisogno di chiedere una spiegazione particolareggiata delle sue imprese trascorse. Dopo tutto, anche lei aveva i suoi segreti.

Così quei due ragazzi che pretendevano di essere quel che non erano, lui un fuorilegge nei panni di un chierichetto, lei bulimica mascherata da donna di classe, naturalmente si erano innamorati, ciascuno della falsa immagine dell'altro. Che qualcuno amasse quella che lei fingeva di essere aveva determinato il destino di Brenda. Ora doveva tenere in piedi la sua finzione, e con impegno ancor più costante. Più pressione, più stress, più bisogno di mangiare, di vomitare, di nascondere.

Il matrimonio.

Rudy aveva continuato la sua astinenza da fumo, alcol e droghe solo finché non aveva saputo che la sua famiglia si era trasferita in California. A questo punto, evidentemente, aveva deciso che la distanza geografica tra lui e il suo passato bastava a consentirgli di tornare tranquillamente alle vecchie abitudini. Così aveva sposato Brenda, e con lei si era diretto all'Ovest. Appena attraversata la linea

del primo confine di stato, la sua personalità cominciò a cambiare per tornare a essere quella che era stata prima dell'incontro con Brenda. Lei aveva resistito più a lungo, finché aveva cominciato a vivere con Rudy e i suoi genitori. Con tanta gente per casa, lei non era in grado di vomitare liberamente. Anche se ora era più difficile nascondere le abbuffate, sotto lo stress delle circostanze la pulsione a mangiare era diventata ancora più forte, e il peso di Brenda cominciò a salire. Nel giro di poco tempo era aumentata di venti chili, e la bella moglie bionda di Rudy era scomparsa nelle pieghe di un corpo matronale che continuava a ingrassare. Sentendosi truffato e in collera, Rudy la lasciava a casa e se ne andava a bere o in cerca di un'altra donna che avesse un aspetto più degno, come era stato un tempo quello di Brenda. Disperata, lei mangiava ancora di più, promettendo a se stessa e a Rudy che, se solo avessero avuto la possibilità di vivere per conto loro, lei sarebbe riuscita a tornare di nuovo snella. Quando finalmente ebbero la loro casa, il peso di Brenda cominciò a diminuire vertiginosamente, ma Rudy stava in casa troppo poco per notarlo. Rimase incinta e quattro mesi dopo abortì da sola, mentre Rudy stava passando la notte altrove.

Ormai Brenda era sicura che tutto quello che era accaduto fosse colpa sua. L'uomo che un tempo aveva un aspetto sano e felice e che condivideva le sue convinzioni religiose e i suoi valori, adesso sembrava un altro, qualcuno che lei non conosceva e che non le piaceva. Discutevano continuamente perché lui si comportava male e lei non faceva che rimbrottarlo. Lei aveva provato a non lamentarsi più, nella speranza che lui cambiasse, eppure lui se ne stava sempre in giro come suo padre. Questa incapacità di mettere ordine nella propria vita la terrorizzava.

Brenda da adolescente aveva rubato, non con i compagni, in quegli assalti collettivi che esprimevano la ribellione al mondo degli adulti, ma da sola, in segreto, ben raramente usando poi, o anche solo tenendo con sé, gli oggetti che aveva rubato. Ora, nel suo matrimonio infelice con Rudy, aveva ricominciato a rubare, strappando simbolicamente al mondo quello che la vita non le dava:

amore, sostegno, comprensione e accettazione. Ma i suoi furti la isolavano ancora di più, dandole solo un altro oscuro segreto da nascondere, un'altra fonte di vergogna e di colpa. Intanto l'aspetto esteriore, l'involucro esterno, era diventato per Brenda la difesa più sicura contro la possibilità di essere vista com'era: una donna alla deriva, terrorizzata, vuota e sola. Era di nuovo snella, e continuava a lavorare solo per potersi permettere i vestiti costosi che per lei erano essenziali. Ne aveva presentato qualcuno come indossatrice, e sperava che Rudy sarebbe stato orgoglioso di lei. Ma lui, pur vantandosi di sua moglie, la modella, non si era mai preso il disturbo di andare a vedere una delle sue sfilate.

Comportamenti ossessivo-compulsivi.

Poiché Brenda aveva bisogno dell'approvazione di Rudy per sentirsi convalidata, la sua incapacità di ottenerla aveva trascinato al livello più basso la sua autostima già tanto fragile. Meno lui le dava, più lei aveva bisogno di ricevere qualcosa da lui. Aveva fatto di tutto per migliorare il suo aspetto, ma sentiva che le mancava qualcosa di misterioso e attraente che le brune compagne di avventura di Rudy sembravano tutte trasudare senza sforzo. Si era costretta a diventare più snella perché essere più snella significava essere più perfetta. Era diventata una perfezionista anche nei lavori di casa, e ben presto tutto il suo tempo fu assorbito da comportamenti ossessivo-compulsivi: pulire, rubare, mangiare, vomitare. Mentre Rudy era fuori a bere e a correre la cavallina, Brenda si dava da fare in casa fino a notte fonda, sentendosi tanto colpevole che appena lo sentiva entrare con l'auto in garage, correva a infilarsi nel letto e fingeva di dormire.

Rudy si lamentava della sua mania per l'ordine e la pulizia della casa e, quando tornava alla sera, fosse presto o tardi, disfaceva aggressivamente gli effetti del suo lavoro tanto accurato. Così Brenda non vedeva l'ora che se ne andasse, per poter pulire e risistemare quello che lui aveva messo sottosopra. Quando lui

usciva per le sue gozzoviglie serali, lei si sentiva sollevata. La situazione era sempre più folle.

Il suo arresto nella farmacia senza dubbio era stato un gran bene, perché aveva provocato una crisi che l'aveva costretta a entrare in terapia, e quindi a rendersi conto di quello che era diventata la sua vita. Desiderava da tempo lasciare Rudy, ma non era mai riuscita a liberarsi dalla sua compulsione a risolvere e definire il loro rapporto perfezionando se stessa. Paradossalmente, quando si era davvero separata, Rudy aveva cominciato a corteggiarla, sempre più appassionato, con fiori e telefonate, o comparendo inaspettato nel suo ufficio con dei biglietti per un concerto. Le sue colleghe, che lo avevano visto per la prima volta mentre stava recitando la parte dell'innamorato, pensavano che Brenda fosse pazza a lasciare un uomo così bello, adorante e devoto. Ci vollero due riconciliazioni piene di speranze, seguite ciascuna da una rottura penosa, perché si rendesse conto che lui desiderava solo quello che non poteva avere. Quando riprendevano a vivere insieme come marito e moglie, lui ricominciava subito a fare il donnaiolo. Durante la seconda separazione Brenda gli aveva detto che a suo parere lui doveva avere dei problemi di alcolismo e di droga. Rudy si era impegnato a dimostrare che non era vero. In seguito a due mesi di astinenza e sobrietà si erano riconciliati di nuovo e, pochi giorni dopo, in occasione della loro prima lite, lui si era ubriacato ed era rimasto fuori tutta la notte. A quel punto Brenda, aiutata dalla terapia, si era resa conto della trappola in cui erano caduti entrambi. Rudy creava a bella posta le occasioni di contrasti e gli alti e bassi tumultuosi della loro relazione per mascherare e giustificare la sua ossessione compulsiva per l'alcol, le droghe e le donne. E intanto per Brenda le tensioni tremende del loro rapporto erano una scusa per indulgere ai suoi comportamenti compulsivi. Ciascuno usava l'altro per evitare di affrontare se stesso e le proprie ossessioni. Quando Brenda finalmente se ne fu convinta, riuscì a rinunciare alla speranza di poter trasformare il loro rapporto in un matrimonio felice.

La cura per Brenda.

La guarigione di Brenda richiedeva tre elementi importanti e indispensabili: la terapia analitica, la Alcolisti Anonimi e la Overeaters Anonymous (un'associazione di gruppi di autoaiuto per persone con una pulsione irrefrenabile al mangiare). Lei aveva continuato la terapia, si era inserita nella A.A. per il suo co-alcolismo e infine, con il sollievo che il darsi per vinti può offrire, si era immersa nella Overeaters Anonymous, dove aveva trovato aiuto e sostegno per affrontare il problema dei suoi disordini alimentari. Per Brenda il coinvolgimento nella O.A. era il fattore determinante per guarire, e anche quello che in principio aveva rifiutato, opponendo le più vigorose resistenze. La coazione a mangiare, vomitare, digiunare costituiva il suo problema più grave e più profondamente radicato, il processo primario della sua malattia. L'ossessione per il cibo assorbiva tutte le energie che avrebbe dovuto impiegare per migliorare i rapporti con se stessa e con gli altri. Finché non fosse riuscita a smettere di essere ossessionata dal proprio peso, dal cibo che ingeriva, dalle calorie, dalle diete e così via, non poteva provare nessun sentimento slegato dal cibo e non poteva essere sincera né con se stessa né con gli altri.

Finché i suoi sentimenti erano offuscati dai disordini alimentari, non poteva cominciare ad aver cura di se stessa, a prendere decisioni sagge o a vivere realmente la propria vita. Invece, la sua vita era il cibo e, in un certo senso, questa era l'unica vita che desiderava. Per quanto la sua battaglia per controllare il cibo fosse disperata, era una lotta meno spaventosa di quella che avrebbe dovuto affrontare per capire se stessa, la sua famiglia, suo marito. Brenda aveva stabilito regole e orari molto precisi su quello che avrebbe mangiato o non mangiato, ma non aveva mai stabilito alcun limite a quello che gli altri avrebbero potuto farle o dirle. Per guarire, doveva incominciare a definire il confine che gli altri non potevano oltrepassare, oltre il quale c'era lei come persona autonoma. Doveva anche concedersi il diritto di arrabbiarsi con gli altri, non solo con se stessa, come aveva sempre fatto.

Per la prima volta, dopo anni e anni, Brenda aveva preso a esercitarsi nell'onestà. Dopo tutto, che senso aveva dire bugie sul proprio comportamento a gente che la capiva e accettava quello che lei era e faceva? In cambio della sincerità riceveva il sostegno salutare dell'accettazione da parte di donne come lei. Questo le aveva dato il coraggio di estendere la sua sincerità anche al di fuori della O.A., ai familiari, agli amici e ai possibili partner.

La A.A. l'aveva aiutata a capire che le radici del suo problema erano nella famiglia d'origine e le aveva dato anche gli strumenti per comprendere sia i disturbi compulsivi dei suoi genitori, sia gli effetti che tali disturbi avevano avuto su di lei. Quindi aveva imparato a rapportarsi a loro in un modo più sano.

Appena sancito il divorzio, Rudy si era risposato, pur sostenendo ancora la sera prima del suo nuovo matrimonio, con una delle sue solite telefonate, che in realtà lui aveva sempre desiderato solo Brenda. Questa conversazione aveva convinto ancor più profondamente Brenda dell'incapacità insita in Rudy di tener fede ai propri impegni, del suo bisogno perenne di cercare di evadere dalla relazione in cui si trovava coinvolto, qualsiasi fosse. Come suo padre, era un vagabondo, che però voleva avere pure una moglie e una casa.

Ben presto Brenda aveva anche capito che per lei era necessario tenere una considerevole distanza, sia geografica sia emotiva, tra se stessa e la sua famiglia. Due visite a casa, che avevano riattivato entrambe la sindrome abbuffata-vomito, le avevano insegnato che non era ancora in grado di tornare in famiglia senza ricorrere al suo vecchio modo di reagire alla tensione.

Brenda adesso ama se stessa

Difendere la propria salute era diventata la cosa più importante, ma Brenda si meravigliava ancora nel constatare quanto fosse difficile, e quanto fossero fragili le sue risorse. Riempire la propria vita con un lavoro piacevole, nuove amicizie e nuovi interessi, per lei era stato

un processo lento, da realizzare a piccoli passi. Non avendo mai provato che cosa significasse essere felice, a proprio agio e in pace, doveva evitare rigorosamente di creare dei problemi che l'avrebbero riportata al punto di partenza.

Brenda continua con la O.A. e, ogni tanto, con qualche seduta di terapia, quando ne sente il bisogno. Non è più snella come un tempo e neppure tanto grassa. "Sono normale!" grida gustando la gioia di ridere di se stessa, e ben sapendo che non lo sarà mai. Il suo problema alimentare è un disturbo cronico e richiede molti riguardi, anche se non costituisce più un pericolo mortale per la sua salute fisica e psichica.

La guarigione di Brenda è ancora molto fragile. Ci vorrà parecchio tempo perché il suo nuovo modo di vivere, indubbiamente più sano, diventi per lei naturale e giusto, non una forzatura. La coazione a mangiare o un'eventuale relazione infelice potrebbero ancora ossessionarla e indurla di nuovo a dimenticare se stessa e i propri sentimenti. Poiché lo sa, Brenda di solito è molto cauta nei rapporti con gli uomini: per esempio non accetta mai un appuntamento che potrebbe costringerla a perdere una riunione della O.A. o della A.A. La sua guarigione è veramente una cosa molto preziosa per lei. E non ha alcuna intenzione di metterla a repentaglio. Per dirlo con le sue parole: "Ho deciso di impormi la regola di non nascondere mai più niente, visto che lo sforzo di tenere segreti i miei problemi è stato la prima ragione di tutti i miei guai. Adesso, quando mi capita di conoscere un altro uomo, se mi sembra che tra noi potrebbe nascere una relazione, gli parlo sempre del mio disturbo e dell'importanza che ha per me seguire i programmi della Anonymous. Se conoscere la verità sul mio conto lo infastidisce, o se non riesce a capire, vedo la cosa come un problema suo, non mio. Non ho intenzione di stravolgere me stessa per piacere a un uomo. Oggi le mie priorità sono molto diverse. La prima preoccupazione deve essere la mia guarigione. Altrimenti non mi rimarrebbe niente da offrire a nessuno".

Morire d'amore.

"Siamo tutti, ciascuno di noi, pieni di orrore.

Se vuoi sposarti per sfuggire al tuo orrore, riuscirai solo a sposare il tuo orrore a quello di qualcun altro; i vostri due orrori odieranno il matrimonio, tu sanguinerai e dirai che questo è amore."

Michael Ventura, *Shadow Dancing in the Marriage Zone*

Fumando una sigaretta dietro l'altra e stringendosi nelle spalle, Margo dondolava rapidamente avanti e indietro le gambe incrociate, e i piedi facevano un volteggio in più alla fine di ogni oscillazione. Sedeva con il busto rigido e lanciava occhiate inquiete fuori dalla finestra dell'anticamera, su uno dei panorami più belli del mondo. Le tegole rosse dei tetti di Santa Barbara si arrampicavano sulle colline porpora e blu sopra l'oceano ma lo scenario, velato di rosa e oro in quel pomeriggio d'estate, non rifletteva nulla della sua calma spagnola sul suo viso. Sembrava una donna che avesse molta fretta, e così era.

Appena le feci strada, entrò subito nel mio studio con passo marziale e, seduta sull'orlo della seggiola, mi guardò attentamente e mi chiese: "Come faccio a sapere se lei può aiutarmi? Finora non avevo mai parlato a nessuno della mia vita. Come faccio a sapere se vale la pena di spendere il tempo e il denaro che costa?".

Capivo che stava anche cercando di chiedermi: "Come faccio a sapere se posso fidarmi di lei se le dico chi sono in realtà?". Così, cercai di rispondere a entrambe le sue domande.

"La terapia richiede certo un impegno di tempo e di denaro. Ma la gente non viene mai neppure al primo appuntamento, a meno che nella sua vita non stia succedendo qualcosa di molto preoccupante o molto penoso che ha già cercato di risolvere, senza riuscire però a venirne a capo. Nessuno capita qui per caso, solo per vedere

un'analista. Sono sicura che lei ha meditato a lungo prima di decidersi."

La mia precisazione sembrò darle un certo sollievo e lei, con un sorriso lieve, si rilassò, sedendosi più comodamente.

Una donna in gamba.

"Probabilmente avrei dovuto farlo quindici anni fa, o anche prima, ma come potevo sapere di aver bisogno di aiuto? Credevo di essere in gamba. E, in un certo senso, lo ero, lo sono ancora. Ho trovato un buon lavoro e guadagno piuttosto bene, per essere un'impiegata." All'improvviso si era interrotta e poi, pensierosa, aveva continuato: "A volte mi sembra di avere due vite. Vado a lavorare e sono brillante ed efficiente, tutti mi rispettano. La gente chiede il mio parere e mi affidano un mucchio di responsabilità: mi sento adulta, capace e sicura di me stessa". Poi aveva guardato in su e, dopo aver deglutito, come per schiarirsi la voce: "Quando torno a casa, la mia vita mi si presenta come una lunga storia di meschinità. È così brutta questa storia che, se fosse un libro, non lo leggerei. Ma sono qui, inchiodata a viverla. Sono già stata sposata quattro volte, e ho solo trentacinque anni. Solo trentacinque! Dio, mi sento così vecchia. Comincio a temere che non riuscirò mai a risolvere i miei problemi, e il tempo passa, vola. Non sono più giovane, e nemmeno carina com'ero un tempo. Ho paura che non mi voglia più nessuno, forse ho esaurito tutte le mie possibilità e adesso dovrò vivere sola per sempre". La paura che stava esprimendo era sottolineata dalle rughe di preoccupazione che le solcavano la fronte. Aveva deglutito parecchie volte e batteva le palpebre in continuazione. "Sarebbe difficile dire quale matrimonio sia stato il peggiore. Sono stati tutti un disastro, ma per motivi diversi."

Il primo matrimonio.

"Ho sposato il mio primo marito a vent'anni. Fin dal nostro primo incontro sapevo che era uno sregolato. Era sempre in giro prima che ci sposassimo, ed era sempre in giro anche dopo. Pensavo che con il matrimonio sarebbe cambiato, ma non cambiò. Quando nacque nostra figlia, sperai che si calmasse un po', ma successe proprio il contrario. Stava fuori ancora di più. Quando stava in casa era villano e manesco. Potevo sopportare che sfogasse la sua collera su di me ma, quando cominciò a punire la piccola Autumn per un nonnulla e per qualsiasi sciocchezza, decisi di intervenire. Visto che non serviva, presi la bambina e me ne andai via con lei. Non è stato facile, perché era molto piccola e io dovevo trovare un lavoro. Lui non ci ha mai dato il minimo aiuto neppure in denaro, e io avevo tanta paura che ci desse dei fastidi che non avevo neppure tentato di rivolgermi al giudice distrettuale. Non potevo tornare a casa dei miei, perché anche lì succedeva la stessa cosa. Mamma subiva una serie di abusi da papà, sia fisici sia verbali, come anche tutte noi quando eravamo bambine. Durante l'adolescenza continuavo a scappare di casa. Alla fine mi ero sposata per tirarmene fuori, così non sarei certo tornata indietro."

Il secondo marito.

"Mi ci vollero due anni per trovare il coraggio di chiedere il divorzio dal mio primo marito. Non potevo darmi pace finché non avessi trovato un altro uomo. Il giudice che aveva trattato la nostra causa finì per diventare il mio secondo marito. Era un po' più anziano di me, e aveva divorziato da poco anche lui. Non credo di essere stata davvero innamorata, ma volevo esserlo, e pensavo che fosse la persona adatta, che avrebbe avuto cura di Autumn e di me. Aveva parlato tanto del suo desiderio di cominciare una nuova vita, di sposare una donna che potesse davvero amare e di formare una famiglia. Immagino che fossi lusingata di sentire che lui provava tanto sentimento per me. L'ho sposato il giorno dopo la ratifica del mio divorzio. Adesso tutto sarebbe andato bene, ne ero certa. Portai

Autumn in una buona scuola materna e tornai a scuola anch'io. Passavo il pomeriggio con lei, poi preparavo da mangiare e tornavo a scuola per i corsi serali. Dwayne la sera stava in casa con Autumn e si occupava del suo lavoro legale. Poi, un mattino, mentre eravamo sole, Autumn mi disse certe cose che mi fecero capire che tra lei e Dwayne stava succedendo qualcosa di terribile, qualcosa di sessuale. Avevo anche il sospetto di essere incinta ma, fingendo che tutto fosse normale, aspettai fino all'indomani mattina e, appena Dwayne uscì per andare al lavoro, ficcai in auto tutte le nostre cose che potevano entrarci e me ne andai con mia figlia il più lontano possibile. Gli scrissi avvertendolo che Autumn mi aveva detto quello che lui le aveva fatto e minacciando di rivelare tutto se avesse cercato di riprenderci. Avevo tanta paura che in qualche modo potesse riuscire a trovarci e a farci tornare indietro che decisi di non parlargli neppure della mia gravidanza e di non chiedergli neanche un soldo. Volevo solo che ci lasciasse in pace.

"Naturalmente lui era riuscito a scoprire dove stavamo, e mi aveva mandato una lettera senza fare il minimo accenno ad Autumn, rimproverandomi di essere stata fredda e indifferente nei suoi confronti e di averlo lasciato solo alla sera per andarmene a scuola. Da allora, e per parecchio tempo, mi sentii molto colpevole, pensando che quello che era successo ad Autumn fosse colpa mia. Ecco, pensavo di aver fatto tutto per amore di mia figlia, e invece l'avevo cacciata in una situazione orribile." Dall'espressione del suo volto era facile capire quanto questo ricordo tormentasse e ossessionasse Margo.

Un periodo relativamente sereno.

"Per fortuna riuscii a trovare una camera insieme a un'altra giovane madre. Avevamo tanto in comune, noi due. Entrambe ci eravamo sposate molto giovani e venivamo da famiglie infelici. I nostri papà si assomigliavano molto, e anche i nostri primi mariti. Ma lei aveva solo un ex marito." Scuotendo la testa, Margo continuò: "Ci alternavamo

nella cura dei bambini, e così abbiamo potuto tutte e due continuare gli studi e anche uscire un po' di casa. Mi sentivo più libera di quanto non fossi mai stata in vita mia, nonostante la gravidanza. Dwayne non lo sapeva, e io non glielo avrei mai detto. Ricordavo le sue vanterie a proposito della sua abilità di avvocato, dei cavilli legali che era capace di escogitare per mettere la gente nei guai, e sapevo che avrebbe potuto procurare dei guai anche a me. Non volevo avere mai più niente a che fare con lui. Prima del nostro matrimonio, tutti quei discorsi mi avevano dato un senso di sicurezza e di forza. Adesso mi facevano solo paura.

"Susie, la mia compagna di camera, mi aiutò a partorire in casa, con il metodo naturale, la mia seconda figlia, Darla. Sembra assurdo, ma quello è stato uno dei periodi più felici della mia vita. Eravamo tanto povere, lavoravamo, andavamo a scuola, ci occupavamo dei nostri bambini, compravamo i vestiti nei negozi più a buon mercato e ci nutrivamo con i cibi più frugali. Ma eravamo libere". Alzò le spalle. "Eppure ero insoddisfatta e irrequieta. Volevo un uomo a tutti i costi, e continuavo a sperare di trovare qualcuno che avrebbe cambiato la mia vita, realizzando tutti i miei desideri. Sento ancora questo bisogno e questa certezza. Ecco perché sono qui. Voglio imparare a trovare e a scegliere l'uomo giusto. Finora non ho avuto un gran successo in questo campo."

Il volto teso di Margo, ancora grazioso anche se penosamente affilato, mi guardava implorante. Sarei riuscita ad aiutarla a trovare e a tenere legato a sé il Principe Azzurro? Questo era il problema che aveva scritto in faccia, la ragione per affrontare la terapia.

Il terzo compagno di Margo.

Poi continuò il suo racconto. Il terzo personaggio entrato nel suo girotondo di mariti era Giorgio, che guidava una Mercedes Benz bianca decappottabile e si guadagnava da vivere fornendo cocaina ad alcuni dei nasi più ricchi di Montecito. Fin dal principio, la

relazione con Giorgio fu una specie di giro sulle montagne russe, e ben presto Margo non riuscì più a distinguere tra gli effetti della droga che lui le elargiva generosamente, e quelli del suo rapporto con quell'uomo affascinante e pericoloso. La sua vita all'improvviso era diventata turbinosa e dissoluta. Era superiore alle sue forze, sia fisicamente sia emotivamente, e lei non era in grado di reggerla. Sgridava le sue bambine per cose da nulla. Le frequenti liti con Giorgio erano arrivate allo scontro fisico. Dopo essersi lamentata a non finire con la sua compagna di camera della leggerezza, delle infedeltà e delle imprese illegali del suo partner, si meravigliò molto quando Susie le diede un ultimatum: o lasciare Giorgio o andarsene da casa. Susie non voleva più né ascoltarla né vederla in quello stato. Non era bene né per Margo né per le bambine. Margo, irratissima, andò a gettarsi nelle braccia di Giorgio. Lui accettò che lei e le bambine si trasferissero in casa sua, dove lui trattava tutti i suoi loschi affari, con l'intesa che la sistemazione sarebbe stata provvisoria. Poco dopo Giorgio fu arrestato per commercio di droga. Prima del processo, Margo e Giorgio si erano sposati, sebbene ormai i loro rapporti fossero piuttosto burrascosi.

Lei sosteneva di aver accettato questo terzo matrimonio perché Giorgio aveva insistito che diventasse sua moglie in modo da non dover essere costretta a testimoniare contro di lui. La tentazione di testimoniare era una possibilità concreta, data la natura tempestosa dei loro rapporti e la tenacia dell'accusatore. Una volta sposati, un Giorgio ingrato si era rifiutato di avere rapporti sessuali con lei perché, diceva, si sentiva intrappolato.

Il quarto marito.

Il matrimonio alla fine fu annullato, ma non prima che Margo avesse trovato il numero quattro: un uomo che aveva quattro anni meno di lei e che non aveva mai lavorato perché non aveva ancora finito gli studi. Lei si era detta che quello studente serio era proprio l'uomo che faceva per lei, dopo la sua catastrofica relazione con Giorgio, e

poi l'idea di essere sola la spaventava a morte. Margo lavorava per mantenere entrambi, finché lui non la lasciò per entrare in una comunità religiosa. Durante questo quarto matrimonio, Margo aveva ereditato da un suo parente una notevole somma di denaro, che aveva messo a disposizione del marito, nella speranza che tale gesto avrebbe dimostrato la sua lealtà, la sua fiducia e il suo amore (che lui metteva sempre in discussione). Lui aveva dato quasi tutto il denaro di Margo alla comunità religiosa e aveva dichiarato che non voleva più saperne di lei; né come moglie né come compagna all'interno della comunità religiosa, accusandola del fallimento del loro matrimonio, rovinato dalla sua "mondanità".

Margo era stata profondamente ferita da questi eventi, eppure desiderava con tutta se stessa di trovare il numero cinque, sentendosi sicura che questa volta tutto sarebbe andato bene, se solo fosse riuscita a incontrare l'uomo giusto. Era venuta in analisi stravolta e depressa, terrorizzata dall'idea di aver perso la sua bellezza e di non poter più attrarre un altro uomo. Ignorava completamente il fatto di avere sempre accettato relazioni con uomini impossibili, uomini nei quali non aveva fiducia e che non le piacevano neppure. Sebbene riconoscesse di essere stata molto sfortunata nella scelta dei mariti, non si rendeva conto che erano stati proprio i suoi bisogni a farla cadere nella trappola di quei disastri coniugali.

La situazione dopo tante esperienze.

Il quadro che presentava era allarmante. Oltre a essere magrissima (la sua ulcera aveva trasformato in una tortura autoimposta il poco cibo che riusciva a ingerire nelle rare occasioni in cui aveva un po' di appetito), Margo rivelava una quantità di altri sintomi di esaurimento nervoso. Era molto pallida (confermò poi di essere anemica), con le unghie mangiate fino alla radice e i capelli secchi e fragili. Aveva parlato anche di diarrea e insonnia. La pressione sanguigna era molto alta per la sua età, e la sua energia era ridotta al minimo.

"A volte riesco appena ad alzarmi per andare a lavorare. Non ho curato i miei disturbi e ne approfitto per stare in casa a piangere. Piangere mentre le bambine sono in casa mi fa sentire in colpa, ed è un sollievo potermi lasciare andare quando loro sono a scuola. Non so davvero quanto tempo riuscirò a tirare avanti in questo modo."

Mi aveva detto che le sue bambine avevano entrambe dei problemi a scuola, sia per il rendimento scolastico sia per la capacità di socializzare. A casa non facevano che litigare tra loro e lei perdeva la pazienza. Ricorreva ancora spesso alla cocaina per ritrovare quella "spinta", quel senso di euforia che aveva provato quando stava con Giorgio, una spinta che solo a stento poteva permettersi, sia economicamente sia fisicamente.

Nessuno di questi guai, tuttavia, disturbava Margo quanto il fatto di essere libera, di non appartenere a nessuno. Fin dall'adolescenza non era mai stata senza un maschio. Da bambina aveva battagliato con suo padre e da adulta, in un modo o nell'altro, aveva battagliato con tutti gli uomini che sceglieva per compagni. Sola da quattro mesi, unicamente per via del suo triste passato era così riluttante a uscire per cercare qualcuno e forse scoprire che doveva restare da sola.

Molte donne, oppresse da difficoltà economiche molto pesanti, sentono il bisogno di un uomo che le aiuti finanziariamente, ma questo non era il caso di Margo. Aveva un lavoro ben pagato e che le piaceva. Nessuno dei suoi quattro mariti era mai stato sostegno finanziario per lei o per le sue bambine. Il bisogno di trovare un altro uomo aveva radici diverse. Per lei le relazioni erano una droga, e in particolare le cattive relazioni.

Nella famiglia di origine sua madre, le sue sorelle e lei stessa venivano maltrattate da un padre irascibile e manesco. C'erano anche problemi di denaro, insicurezza e sofferenza. La tensione emotiva di quell'infanzia aveva lasciato tracce profonde nella sua psiche.

La depressione di Margo.

Tanto per cominciare, Margo soffriva di una forma grave di depressione latente. Proprio per via di questa depressione, oltre al fatto di poter impersonare con ciascuno dei suoi partner il ruolo che le era familiare, Margo si sentiva attratta da uomini impossibili: prevaricatori, poco raccomandabili, irresponsabili, o freddi e scostanti. In questo tipo di relazioni ci sarebbero stati molti litigi, anche lotte violente, fughe e riconciliazioni drammatiche e, tra l'una e l'altra, periodi di tensione e di trepida attesa. Forse ci sarebbero stati anche problemi di denaro, e persino questioni legali. Più dramma, più caos, più eccitamento, più stimoli.

Sembra spossante, non è vero? Certo, a lungo andare lo è, ma come la cocaina o qualche altro potente stimolante, nel tempo breve queste relazioni offrono un'evasione totale, un piacere che maschera in modo molto efficace la depressione. È quasi impossibile sentirsi depresse quando si è intensamente eccitate, in senso sia positivo sia negativo, perché l'adrenalina raggiunge livelli altissimi e ci stimola. Ma un'esposizione troppo prolungata all'eccitamento esaurisce la capacità di reazione dell'organismo; ne consegue che la depressione diventa ancor più profonda e, a questo punto, ha una base fisica oltre che emotiva. (Ci sono due tipi di depressione: esogena ed endogena. La depressione esogena insorge come reazione a eventi esterni ed è strettamente connessa ai dispiaceri e alle ansie che le danno origine.

La depressione endogena viene da qualche disfunzione biochimica e sembra essere geneticamente legata alla bulimia e/o all'alcolismo e alla tossicodipendenza. In realtà, questi disturbi possono essere tutti manifestazioni diverse della stessa disfunzione biochimica.) Molte donne come Margo, per via della loro storia emotiva di un'infanzia costellata di continui e/o gravi episodi di stress (e anche perché possono aver ereditato la vulnerabilità biochimica alla depressione da un genitore alcolista o con altre deficienze

biochimiche), sono fondamentalmente depresse ancor prima di cominciare le loro relazioni amorose da adolescenti e da adulte. Queste donne possono cercare inconsciamente lo stimolo di una relazione difficile e drammatica proprio per forzare le loro ghiandole a secernere adrenalina, come si frusta un cavallo stanco e affaticato per strappare alla povera bestia esaurita ancora un po' di strada. Perciò, quando il forte stimolo del coinvolgimento in una relazione infelice viene rimosso, o perché la relazione finisce o perché il partner comincia a migliorare e si rapporta con lei in modo più sano, una donna di questo tipo di solito sprofonderà nella depressione. Quando non ha un uomo, o tenterà di riannodare l'ultima relazione fallita, o ne cercherà freneticamente un altro, perché ha un bisogno disperato degli stimoli che lui può darle. Se il suo uomo si impegna seriamente a risolvere i propri problemi e comincia a comportarsi in modo più normale, lei scopre improvvisamente di non amarlo più e di desiderare qualcuno più eccitante e stimolante, qualcuno che le dia un pretesto per non affrontare i propri sentimenti e i propri problemi personali.

Una graduale disintossicazione.

Anche in questo caso, il parallelo con l'uso di droghe e il processo di disintossicazione è ovvio. Per evitare i propri sentimenti lei è letteralmente "fissata" con un uomo, e lo usa come una droga per evadere. Perché la guarigione sia possibile, lei deve trovare un sostegno che la aiuti a lasciarsi invadere da quei sentimenti dolorosi che cercava di ignorare. A questo punto ha bisogno di tempo perché possano cicatrizzarsi le ferite del corpo e dello spirito. Non è un'esagerazione paragonare questo processo a quello che deve affrontare una tossicodipendente per liberarsi dalla droga. La paura, la sofferenza e lo sconforto sono gli stessi, e la tentazione di ricorrere a un altro uomo, a un'altra fissazione, altrettanto intensa.

Una donna che usa le sue relazioni come una droga negherà il fatto esattamente come un qualsiasi tossicodipendente, e opporrà la

stessa resistenza a rinunciare ai suoi pensieri ossessivi e alle sue interazioni emotivamente surriscaldate con gli uomini. Ma di solito, se viene messa di fronte alla realtà con cautela e fermezza, riconoscerà almeno in parte la sua ossessione e si renderà conto di essere in preda a un comportamento coattivo che non è in grado di controllare.

Il primo passo nel trattamento di una donna con questi problemi consiste nell'aiutarla a capire che lei, come un tossicodipendente, sta subendo gli effetti di una malattia diagnosticabile, che senza terapia può aggravarsi e che risponde bene a un trattamento specifico. Ha bisogno di sapere che per lei una relazione che la fa soffrire senza darle nessuna gioia è un'ossessione vera e propria, e che questa è una malattia che affligge molte, moltissime donne, avendo le sue radici in un'infanzia disturbata da rapporti malsani.

Aspettarsi che una persona come Margo arrivi per conto suo a scoprire di essere una donna che ama troppo, che il suo disturbo sta aggravandosi progressivamente e che alla fine potrebbe costarle la vita, è assurdo, proprio come ascoltare qualcuno che espone tutti i sintomi caratteristici di una qualsiasi altra malattia e aspettarsi che indovini la diagnosi e la terapia. Per fare un paragone ancor più calzante, è improbabile che Margo, con il suo particolare disturbo e la negazione insita in esso, possa fare un'autodiagnosi, come è improbabile che un alcolista possa riconoscere da solo la sua malattia. E nessuno dei due può sperare di guarire da solo, o semplicemente con l'aiuto di un medico o di uno psichiatra, perché la guarigione richiede che smettano di fare quello che sembra dar loro sollievo.

Un enorme senso di vuoto.

La terapia da sola non offre un sostegno alternativo adeguato alla dipendenza dall'alcol o da una droga, o alla dipendenza di una donna ossessionata dalla relazione con un uomo. Qualunque

tossicodipendente, quando cerca di smettere prova un enorme senso di vuoto, un vuoto troppo grande perché possa essere colmato da una o due sedute alla settimana con un terapeuta. Per via dell'ansia tremenda che insorge quando si cerca di interrompere la dipendenza da uno stupefacente o da una persona, deve essere costantemente disponibile qualcuno che possa dare sostegno, rassicurazione e comprensione. Molto meglio che da una terapia, questo sostegno può essere offerto da persone che siano passate attraverso lo stesso doloroso processo di disintossicazione.

Un'altra ragione di insuccesso della terapia tradizionale nel trattamento di qualsiasi tossicodipendenza è la convinzione che la dipendenza, da uno stupefacente come da una relazione, sia solo un sintomo, e non il disturbo principale che deve essere preso in considerazione per primo, se si vuole che la terapia continui e progredisca. Invece di solito si lascia che la paziente perseveri nel suo comportamento ossessivo, mentre le sedute di terapia sono dedicate a scoprire le "ragioni" di tale comportamento. Questo approccio è decisamente troppo lento, e di solito del tutto inefficace. Quando ci si trova di fronte a un alcolista, il problema fondamentale è l'alcolismo, ed è questo che si deve sistemare; cioè, il bere deve cessare prima che altri problemi possano essere risolti. Andare in cerca delle ragioni che stanno dietro il vizio del bere, nella speranza che, scoprendone la "causa", l'abuso di alcol cesserà, non serve a niente. La "causa" del bere è il fatto che la paziente è alcolizzata. Solo mettendo in primo piano il problema dell'alcolismo c'è qualche possibilità di arrivare alla guarigione.

Nella donna che ama troppo il disturbo fondamentale è la sua dedizione e assuefazione a una relazione dolorosa e infelice. È vero che questo è generato da un tipo costante di comportamento che ha le sue radici nell'infanzia, ma per prima cosa lei deve affrontare il problema del suo comportamento attuale, se si vuole avviare il processo di guarigione. Che il suo partner sia malato oppure crudele, o invece indifeso o impotente, non fa nessuna differenza; lei, insieme al suo medico o al suo terapeuta, deve capire che tutti i

suoi tentativi di cambiarlo, aiutarlo, controllarlo o biasimarlo, sono manifestazioni della malattia che affligge lei, e che lei deve smettere di comportarsi così, prima di poter risolvere altri problemi. L'unico tentativo che le è consentito è quello su se stessa. Nel prossimo capitolo indicheremo i provvedimenti specifici che una donna dipendente dalla relazione deve prendere per guarire.

Due "malattie" molto simili.

Le pagine seguenti, che descrivono le caratteristiche degli alcolisti e delle donne ossessionate da una relazione, dimostrano il parallelismo di queste due malattie, sia nella fase attiva sia in quella del recupero. Ma sulla carta non si può rendere l'idea di quanto sia dura, in entrambi i casi, la lotta per guarire. È difficile guarire dall'ossessione da relazione (o "amare troppo") come è difficile guarire dall'alcolismo. E per quelli che soffrono di una di queste malattie, guarire o meno può significare vivere o morire.

Caratteristiche di chi è affetto da alcolismo:

- ossessione da relazione:
- negazione del fatto;
- menzogne per nascondere quando si sta bevendo;
- menzogne per nascondere quello che succede nella relazione;
- fuga dalla gente per nascondere i problemi della relazione;
- tentativi di controllare la relazione;
- tentativi ripetuti di controllare il bere;
- inspiegabili alti e bassi di umore

- rabbia depressione,sensi di colpa;
- risentimento;
- gesti inconsulti;
- violenza;
- incidenti dovuti all' intossicazione
- incidenti dovuti alla preoccupazione;
- odio di sè/autogiustificazione;
- malattie fisiche dovute a alcolismo
- malattie fisiche dovute all'abuso di alcol

Caratteristiche del processo di guarigione:

- ammettere le incapacità di controllare la malattia;
- cessare di dare la colpa ai problemi altrui;
- concentrarsi su se stessi, assumendosi le responsabilità delle proprie azioni;
- cercare l'aiuto dei propri pari;
- cominciare ad affrontare i propri sentimenti invece di ignorarli ed evitarli;
- formare un circolo di amici/amiche con interessi sani.

Quando siamo gravemente ammalati, la nostra guarigione richiede che il processo specifico della nostra malattia venga diagnosticato correttamente perché ci venga prescritta la cura giusta. Se

consultiamo dei professionisti, parte della loro responsabilità nei nostri confronti consiste nell'avere una buona conoscenza pratica dei segni e dei sintomi delle comuni malattie specifiche, in modo da poter diagnosticare i nostri disturbi e trattarli di conseguenza, usando i mezzi più efficaci a disposizione.

Voglio insistere perché si applichi il concetto di malattia alla tendenza ad amare troppo. Può sembrare eccessivo e, se non volete accettare la mia proposta, spero che almeno vediate la stretta analogia tra un disturbo come l'alcolismo, che consiste in una dipendenza da una sostanza, in questo caso l'alcol, e quello che succede nelle donne che amano troppo, che fanno dipendere la propria vita dai loro uomini. Sono assolutamente convinta che amare troppo non assomiglia a un processo morboso, ma è un processo morboso, che richiede una diagnosi specifica e una terapia specifica.

Prima di tutto esaminiamo che cosa si intende con la parola malattia: una deviazione dalla salute con un insieme di sintomi specifici e progressivi riscontrabili in tutte le vittime, che può rispondere a forme specifiche di terapia.

Questa definizione non richiede la presenza di virus o microbi o di altre cause fisiche, ma solo che le vittime della malattia si ammalino in un modo riconoscibile e prevedibile tipico di tale malattia, e che la guarigione sia possibile dopo l'applicazione di certe misure appropriate e specifiche.

Malattie con sintomi inizialmente comportamentali.

Tuttavia, per molti esponenti della professione medica è un concetto difficile da applicare perché la malattia, allo stadio iniziale e medio, ha manifestazioni comportamentali anziché fisiche. Questa è una delle ragioni per cui in genere i medici non possono riconoscere l'alcolismo, a meno che la vittima non sia agli ultimi stadi della malattia, quando è evidente il deterioramento fisico.

Forse è ancora più difficile riconoscere come malattia l'amare troppo, perché lo stupefacente non è una sostanza ma una persona. Il più grosso ostacolo che impedisce di riconoscerlo come una condizione patologica che richiede una terapia è però il fatto che medici, psicoanalisti e, in genere, noi tutti conserviamo certe credenze profondamente radicate e dure a morire sulle donne e l'amore. Tutti tendiamo a credere che la sofferenza sia il marchio del vero amore, che rifiutarsi di soffrire sia egoismo e che, se un uomo ha un problema, una donna dovrebbe aiutarlo a cambiare. Queste convinzioni contribuiscono a perpetuare entrambe le malattie, sia l'alcolismo sia l'amare troppo.

Nei loro primi stadi, alcolismo e amare troppo sono malattie lievi. Con il tempo, è evidente che si sta sviluppando qualcosa di molto distruttivo, ma tendiamo a dare importanza e a curare le manifestazioni fisiche (il fegato e il pancreas dell'alcolista, i nervi e la pressione sanguigna della donna ossessionata dalla relazione), senza attribuire il giusto peso al quadro completo. È essenziale vedere questi sintomi nel contesto globale del processo morboso che li ha prodotti e riconoscere l'esistenza della malattia nei primissimi stadi, per bloccare la distruzione progressiva della salute emotiva e fisica.

Il parallelo tra la malattia dell'alcolismo e quella dell'amare troppo risulta evidente se si confrontano gli schemi della progressione delle due malattie. Entrambe dimostrano come la dipendenza, sia da una sostanza stupefacente sia da una relazione infelice, alla fine alteri tutti gli aspetti della vita del tossicodipendente, in modo progressivo e disastroso. Gli effetti procedono dal campo emotivo a quello fisico, non solo coinvolgendo altri individui (bambini, vicini, amici, collaboratori) ma, nel caso della donna dipendente dalla relazione, provocando anche lo sviluppo di altri processi morbosi, come il mangiare, il rubare o il lavorare compulsivo-ossessivo. Negli stessi schemi si può vedere anche il processo di guarigione del tossicodipendente e della persona ossessionata dalla relazione. Devo precisare che la descrizione della progressione e della

guarigione dalla malattia dell'alcolismo è più specificamente rappresentativa di quello che succede quando l'alcolista è un maschio, e la descrizione dei processi della dipendenza dalla relazione è più rappresentativa del processo morboso e di quello della guarigione di una donna (più che di un uomo) che ama troppo. Le variazioni dovute al sesso non sono rilevanti e, forse, si possono facilmente intuire confrontando i due grafici; ma non rientra negli scopi di questo libro analizzare nei dettagli tali variazioni. Qui l'intento fondamentale è quello di comprendere nel modo più chiaro possibile come si ammalano le donne che amano troppo e come possono guarire.

Ricordate anche che la storia di Margo non è costruita sul diagramma, e che il diagramma non è stato costruito per spiegare la sua storia. Lei, con i suoi molti partner, ha percorso gli stessi stadi progressivi della malattia che un'altra donna che ama troppo potrebbe attraversare con un solo partner. Se la dipendenza dalla relazione, o l'amare troppo, è una malattia simile all'alcolismo, se ne possono identificare i vari stadi e la sua progressione è altrettanto prevedibile.

Un commento agli schemi.

Nel capitolo seguente esamineremo nei particolari lo schema che descrive le tappe della guarigione; ma ora soffermiamoci un momento sui sentimenti e i comportamenti descritti nel grafico, che indicano la presenza e la progressione della malattia dell'amare troppo.

Come risulta da ognuna delle storie presentate in questo libro, le donne che amano troppo provengono da famiglie dove si trovavano molto sole e isolate, o respinte, o sovraccaricate di responsabilità gravi e non adatte a una bambina, che le hanno fatte crescere con una tendenza alla dedizione e al sacrificio di sé; oppure si sono trovate in un caos pericoloso che le ha indotte a sviluppare un

bisogno irresistibile di controllare la gente intorno a loro e le situazioni in cui si trovano. Naturalmente ne segue che una donna con il bisogno di accudire o controllare, o di fare cose, riuscirà a realizzarlo solo con un partner che le consente, se non addirittura incoraggia, questo tipo di comportamento. Quindi, è inevitabile che finisca per trovarsi coinvolta con un uomo che non sa assumersi le sue responsabilità, almeno per alcuni aspetti importanti della propria vita, e che ha bisogno del suo aiuto, della sua dedizione, del suo controllo. Poi lei comincia la lotta per cercare di cambiarlo con la forza del suo amore e la sua capacità di persuasione.

Inizia la fase di negazione.

A questo punto, si intravedono già i futuri sviluppi morbosi della relazione, mentre lei inizia a negare la realtà. Ricordate, la negazione è un processo inconscio, che si sviluppa spontaneamente e automaticamente. Il suo sogno di come potrebbe essere e i suoi sforzi per realizzare questo fine distorcono la sua percezione di come effettivamente è il loro rapporto. Ogni delusione, insuccesso e tradimento viene ignorato o minimizzato. "Non è un gran male"; "Non si capisce che cosa gli piace realmente"; "Lui non intendeva..."; "Non è colpa sua". Queste sono solo alcune delle molte frasi fatte che la donna che ama troppo usa e tiene in serbo per difendere il suo uomo e la sua relazione a questo stadio dello sviluppo della malattia.

Proprio quando quest'uomo la delude e la trascura, la sua dipendenza emotiva da lui si accentua. Perché ormai lei si è già totalmente concentrata su di lui, i suoi problemi, il suo benessere e i suoi sentimenti verso di lei, che sono la cosa più importante. Mentre lei continua a cercare di cambiarlo, lui assorbe la maggior parte delle energie della sua partner. Ben presto diventa l'unica fonte di tutto il bene della sua vita. Se stare con lui non è una gioia, lei cerca di sistemare le cose in modo che lo sembri. Non va alla ricerca di gratificazioni emotive da qualche altra parte. È troppo occupata nello sforzo di fare in modo che tra loro due le cose vadano bene. È sicura che, se riuscirà a renderlo felice, lui la tratterà meglio, e allora sarà

felice anche lei. Nei suoi tentativi di compiacerlo diventa la custode intransigente del benessere del suo uomo. Ogni volta che lui è irritato, considera la cosa come un suo fallimento e si colpevolizza: per l'infelicità che non è stata capace di alleviargli, per l'inadeguatezza che in lui persiste e che lei non è riuscita a fargli superare. Ma forse si sente in colpa soprattutto perché lei stessa è infelice. La sua negazione le dice che in lui non c'è niente di cattivo, così la colpevole deve essere lei sola.

Nella sua disperazione, che ritiene fondata su problemi banali e lamentele sciocche, lei comincia a sentire un bisogno tremendo di parlare di tutto questo con il suo partner. Ne seguono lunghe discussioni (se lui accetta di parlare con lei), ma il problema vero di solito non viene affrontato. Se lui beve troppo, la sua negazione le impedisce di riconoscerlo, e lei lo implora di dirle perché è tanto infelice, presumendo che la sua ubriachezza non sia importante, ma la sua infelicità sì. Se lui la tradisce, lei si chiede perché non è abbastanza donna da soddisfarlo e accetta la situazione come dovuta alla propria manchevolezza, non a lui. E così via.

Inizia la fase critica.

Ma poiché il suo partner teme che lei si scoraggi e si allontani da lui, mentre ha bisogno del suo sostegno (emotivo, finanziario, sociale o pratico), le dice che ha torto, che sta immaginandosi cose che non esistono, che lui l'ama e che la loro situazione sta migliorando ma lei è troppo sfiduciata per rendersene conto. E lei gli crede, perché ha un grande bisogno di credergli. Accetta l'idea che lei sta esagerando i loro problemi e si allontana sempre più dalla realtà.

Lui è diventato il suo barometro, il suo radar, il suo referente emotivo. E guarda costantemente a lui. Tutti i suoi sentimenti sono legati al comportamento del suo uomo. Nel momento stesso in cui lei gli dà il potere di far vibrare tutti i suoi sentimenti, si assume il compito di fare da barriera tra lui e il mondo. Cerca di farlo apparire

migliore di quello che è, e di presentare agli altri l'immagine di una coppia felice. Razionalizza in qualche modo ogni fallimento, ogni delusione e, mentre nasconde la verità all'esterno, la nasconde anche a se stessa. Incapace di accettare che lui è quello che è, e che i suoi problemi riguardano lui, non lei, si convince di aver fallito in tutti i suoi tentativi di farlo cambiare. Questo senso profondo di inadeguatezza si trasforma in frustrazione e in scoppi di rabbia, e allora ci sono i litigi, a volte scontri fisici, iniziati da lei nella sua collera impotente di fronte a quello che sembra un proposito deliberato di ostacolare tutti gli sforzi che lei con tanto impegno sta facendo nell'interesse del suo uomo. Proprio come una volta scusava tutte le sue mancanze, ora prende ogni cosa come un'offesa personale. Sente di essere la sola a cercare di far funzionare la loro relazione. E mentre si domanda da dove venga tutta questa rabbia e perché non riesca a essere abbastanza amabile da indurlo a voler cambiare per amor suo, per tutti e due, aumenta il suo senso di colpa.

Sempre più decisa a realizzare dei cambiamenti in lui, ora non è più disposta a fare sforzi. Si scambiano delle promesse. Lei non lo annoierà più con i suoi rimproveri se lui smetterà di bere, o di rientrare tardi la sera, o di correre dietro alle donne, o qualcos'altro. Nessuno dei due è capace di tener fede all'impegno, e lei percepisce oscuramente di aver perso il controllo, non solo su di lui, ma anche su se stessa. Non riesce a smettere di litigare, di rimproverarlo, di lusingarlo, di implorarlo. Il suo rispetto di sé precipita.

Magari andranno a vivere altrove, pensando che i loro problemi siano nati per colpa degli amici, dell'impiego, delle loro famiglie. E dopo, forse, le cose andranno meglio per un po' di tempo. Ma solo per poco. Ben presto tutto ritorna come prima.

A questo punto, lei è così esaurita dall'amarezza e dalla lotta inutile, che non ha più né tempo né energia per nient'altro. Se ci sono dei bambini certo sono trascurati emotivamente, se non anche fisicamente. Cessano i rapporti sociali. Ci sono troppa amarezza,

troppi segreti da custodire, che trasformerebbero qualsiasi apparizione in pubblico in una dura prova. E la mancanza di contatti sociali serve a isolare ancor di più la donna che ama troppo. Ha perso un altro legame essenziale con la realtà. La sua relazione è diventata tutto il suo mondo.

Un tempo l'irresponsabilità e l'inadeguatezza di quell'uomo l'avevano affascinata. Questo quando era sicura di riuscire a cambiarlo, a sistemarlo. Ora si ritrova sulle spalle dei pesi che dovrebbe portare lui e, pur essendo risentita contro il suo uomo per questo scambio di parti, ne prova piacere perché le dà l'impressione di avere il sopravvento, amministra il suo denaro e si assume il controllo totale dei loro figli.

I problemi fisici.

Avrete notato, se avete presente il grafico, che siamo ben addentro in quella che si definisce la "fase critica", un periodo di rapido deterioramento, prima emotivo, e poi anche fisico. La donna che è stata ossessionata dalla relazione adesso può aggiungere agli altri suoi problemi dei disordini alimentari, se non è già arrivata anche a questo punto. Cercando di consolarsi di tutti i suoi sforzi, e anche per soffocare la rabbia e il risentimento, magari comincerà a usare il cibo come tranquillante. O forse, invece, trascurerà di nutrirsi, per via dell'ulcera o di qualche disturbo cronico allo stomaco, dicendo, con il tono di una martire: "Non ho tempo per mangiare". O può mettersi a controllare rigidamente i suoi pasti per compensare la sensazione di non riuscire a controllare più la sua vita. Può cominciare ad abusare di alcol o di altre "droghe ricreative" e, molto spesso, anche medicine prescritte dal medico entrano nel suo repertorio di droghe per limitare gli effetti della situazione insostenibile in cui si trova. I medici, non riuscendo a diagnosticare correttamente la sua malattia progressiva, possono aggravare le sue condizioni prescrivendole tranquillanti per calmare le ansie generate dal suo modo di vivere e dal suo atteggiamento al riguardo. Offrire a una donna che si trovi in

tali circostanze questo tipo di medicine, che in potenza sono dei veri e propri stupefacenti, è come offrirle una buona provvista di gin. Sia il gin sia il tranquillante possono momentaneamente attutire la sofferenza, ma il loro uso può creare problemi ancor più gravi, senza risolverne nessuno.

Quando una donna arriva a questo punto, è inevitabile che, oltre ai problemi emotivi, insorgano anche disturbi fisici. Possono manifestarsi alcune delle malattie connesse a periodi prolungati di stress. Oltre a un'eventuale dipendenza dal cibo, dall'alcol o da altre droghe, come abbiamo già osservato, sono riscontrabili problemi digestivi e/o ulcere, malattie della pelle, allergie, pressione alta, tic nervosi, insonnia, stitichezza o diarrea, o entrambe, alternativamente. Possono cominciare periodi di depressione o se, come spesso è il caso, la depressione aveva già fatto la sua comparsa, questi periodi si allungano e si approfondiscono in modo allarmante.

La fase cronica.

A questo punto, quando il corpo comincia a deteriorarsi per gli effetti dello stress, entriamo nella fase cronica. L'inizio di questa fase è caratterizzato dal fatto che ormai il pensiero è tanto indebolito che la donna non è più capace di considerare la sua situazione con un minimo di obiettività. Nell'amare troppo è implicita una specie di follia progressiva e, da questo momento, la follia è in pieno corso. Ora lei è del tutto incapace di capire le ragioni delle sue scelte e delle sue azioni. Quasi tutto quello che fa è in relazione al suo partner; storie d'amore, ossessione per il lavoro o per qualche altro interesse, devozione a qualche "causa", sono tutti tentativi per cercare ancora di aiutare/controllare la vita e il benessere delle persone che ha intorno. Purtroppo, anche il suo interesse per persone o problemi esterni alla relazione fa ormai parte della sua ossessione.

È diventata invidiosa della gente che non ha i medesimi problemi, e la sua frustrazione si rivolge sempre più verso l'esterno, su tutte le persone che la circondano, con attacchi sempre più violenti verso il partner e spesso anche verso i figli. A questo punto, come ultimo tentativo di controllare il partner colpevolizzandolo, può minacciare o tentare effettivamente il suicidio. Non occorre dire che ormai è molto malata, e con lei lo sono anche i suoi familiari, certo emotivamente e spesso anche fisicamente.

Un male "ereditario" e progressivo.

È importante tener presente che anche le figlie di una madre che soffre della malattia di amare troppo probabilmente ne saranno affette. Tra le donne di cui qui avete letto la storia, molte erano cresciute in queste condizioni.

Quando una donna che ha amato troppo finalmente si rende conto di aver cercato con ogni mezzo di cambiare il suo uomo e che tutti i suoi sforzi sono falliti, forse riesce a capire che deve cercare aiuto. Di solito per trovare questo aiuto si rivolge a qualcun altro, forse a

uno psichiatra o a uno psicoanalista, per fare un ultimo tentativo di cambiare il suo partner. È di importanza decisiva che la persona cui si rivolge la aiuti a rendersi conto che è lei quella che deve cambiare, che la sua guarigione deve cominciare da lei stessa.

Questo è importantissimo perché, come è stato dimostrato molto chiaramente, amare troppo è una malattia progressiva. Una donna come Margo corre il rischio di morire. Forse la morte verrà da una malattia connessa allo stress, come un infarto cardiaco o un colpo apoplettico, o forse morirà di morte violenta, perché ormai la violenza è diventata parte della sua vita, o magari in un incidente che non sarebbe accaduto se lei non fosse stata distratta dalla sua ossessione. Forse morirà molto presto, oppure vivrà ancora molti anni di deterioramento progressivo. La causa apparente della morte potrebbe essere qualsiasi altra, ma io voglio tornare a ripetere che amare troppo può uccidere.

Due possibili alternative.

Ma torniamo a Margo, sgomenta da quello che le è già successo e, almeno per il momento, in cerca di aiuto, anche se dubbiosa. Margo, in realtà, ha solo due scelte possibili. Ha bisogno che le vengano chiarite molto bene e poi dovrà decidere quale alternativa seguire.

Può continuare ad andare in cerca del partner perfetto. Data la sua predilezione per uomini di cui sarebbe meglio non fidarsi, sarà inevitabilmente attratta da qualcun altro dello stesso tipo di quelli che ha già conosciuto. Oppure può assumersi il compito molto difficile e impegnativo di portare a livello cosciente la consapevolezza del suo modo morboso di rapportarsi, analizzando obiettivamente gli elementi che, sommandosi, hanno prodotto "attrazione" tra lei e i suoi vari uomini. Può continuare a cercare al di fuori di se stessa, per trovare l'uomo che la farà felice, oppure iniziare il processo lento e doloroso (ma, in ultima analisi, più remunerativo) di imparare ad

amare se stessa, a dedicarsi a se stessa con l'aiuto e il sostegno di altre donne come lei.

Purtroppo, quasi tutte le donne come Margo sceglieranno di continuare con la loro ossessione, decise a trovare l'uomo magico che le renderà felici, o concentrando tutti i loro sforzi in vani tentativi di controllare e migliorare il loro partner del momento.

Sembra molto più facile e tanto più familiare continuare a cercare una fonte di felicità fuori da se stesse invece di esercitare la disciplina richiesta per costruire delle risorse personali interiori, per imparare a riempire il vuoto dall'interno invece che dall'esterno. Ma per quelle che sono abbastanza sagge, o abbastanza stanche, o abbastanza disperate da desiderare di star meglio più di quanto non desiderino di riuscire a migliorare l'uomo che hanno o di trovarne uno nuovo, per quelle che vogliono davvero cambiare se stesse, ecco la via della guarigione.

La via della guarigione.

"Se un individuo è capace di amare positivamente, ama anche se stesso; se può amare solo gli altri, non può amare affatto."

Erich Fromm, L'arte di amare

Dopo aver letto nelle pagine precedenti le storie di tante donne così simili nel loro modo morboso di rapportarsi agli uomini, forse vi siete convinte che questa è una malattia. Qual è, allora, la terapia appropriata? Come può guarire una donna che ha i sintomi di questa malattia? Come può cominciare a lasciarsi alle spalle quella serie infinita di preoccupazioni per lui, e imparare a usare le proprie energie per creare un'esistenza ricca e piena che le consenta di realizzare se stessa? E in che cosa deve essere diversa dalle tante donne che non guariscono, che non sono mai capaci di districarsi dal pantano in cui affondano, dalle sofferenze delle loro relazioni insoddisfacenti?

Non è certo la gravità del suo problema a determinare se una donna guarirà o no. Prima della guarigione, le donne che amano troppo si assomigliano molto nel carattere, al di fuori dei particolari specifici delle circostanze presenti o delle storie passate. Ma una donna che ha superato la sua pulsione ad amare troppo è profondamente diversa da quella che era prima della guarigione.

Forse finora solo la fortuna o il destino determinava quali di queste donne avrebbero trovato la via per guarire e quali no. Tuttavia, ho notato che tutte le donne davvero guarite hanno fatto determinati passi per arrivarci. Tra prove ed errori, e spesso senza guida, continuando a insistere, alla fine hanno seguito il programma che ora delineerò. Inoltre, nella mia esperienza personale e professionale, non ho mai visto una donna che, avendo seguito questo programma, non sia guarita, e non ho mai visto guarire una donna che non lo abbia fatto. Può sembrare una garanzia, e infatti lo è. Le donne che seguono passo passo queste indicazioni ce la faranno.

In sintesi, quello che dovete fare.

1. Andate a cercare aiuto.
- 2 Considerate la vostra guarigione una priorità che ha il diritto di precedenza su qualsiasi altra.
3. Trovate un gruppo di sostegno composto da vostre pari che vi capiscano.
4. Sviluppate il vostro lato spirituale con esercizi quotidiani.
5. Smettete di dirigere e controllare gli altri.
6. Imparate a non lasciarvi invischiare nei giochi di interazione.

7. Affrontate coraggiosamente i vostri problemi e le vostre manchevolezze personali.
8. Coltivate qualsiasi bisogno che debba essere sviluppato in voi stesse.
9. Diventate "egoiste".
10. Fate partecipi altre donne di quello che avete sperimentato e imparato.

Uno alla volta, esaminiamo che cosa significa ciascuno di questi passi, che cosa richiede, perché è necessario, e quali sono le sue implicazioni.

1. Andare a cercare aiuto.

Il primo passo nella ricerca di aiuto può significare qualsiasi cosa, dall'andare in biblioteca per trovare un libro sull'argomento (il che richiede un coraggio enorme: sembra che tutti ci stiano a guardare!) fino a prendere un appuntamento per consultare un terapeuta. Può significare una chiamata anonima a "telefono amico" per parlare di quello che avete sempre cercato con tanto impegno di tenere segreto, o contattare, nell'ambiente dove vivete, un'agenzia specializzata nel tipo di problemi che state affrontando, che si tratti di co-alcolismo, di incesto, di un partner che vi picchia, o altre cose del genere. Può significare scoprire dove si riunisce un gruppo di autoaiuto e trovare il coraggio di andarci, o recarsi in un consultorio che si occupa di problemi simili al vostro. Può anche significare chiamare la polizia. Fondamentalmente, andare in cerca di aiuto significa fare qualcosa, compiere il primo passo, tirarsi fuori. È molto importante capire che andare in cerca di aiuto non significa minacciare il vostro partner che avete intenzione di farlo. Una simile mossa, di solito, è un tentativo di ricattarlo perché si comporti in

modo che voi non dobbiate dire in pubblico che lui è una persona così tremenda. Lasciatelo fuori da tutto questo. Altrimenti andare in cerca di aiuto (o minacciare di farlo) è solo un altro tentativo di dirigerlo e controllarlo. Cercate di ricordare che state realizzando qualcosa per voi stesse.

Che cosa richiede andare a cercare aiuto.

Per andare in cerca di aiuto dovete, almeno per il momento, rinunciare all'idea di potervi arrangiare da sole. Dovete affrontare la realtà del fatto che con il tempo le cose sono peggiorate, non migliorate, e che, nonostante tutti i vostri sforzi, non siete capaci di risolvere il problema. Questo significa che dovete diventare sincere con voi stesse e riconoscerne la gravità. Purtroppo, per molte di noi questa sincerità arriva solo quando la vita ci ha dato un tale colpo, o una tale serie di colpi, che ormai siamo ridotte in ginocchio e annaspiano per respirare. Poiché di solito questa è una situazione temporanea, appena riusciamo a rimetterci in piedi, riprendiamo dal punto dove eravamo a essere forti, a dirigere, a controllare e ad arrangiarci da sole. Non accontentatevi di un sollievo momentaneo. Se cominciate con la lettura di un libro, poi avete bisogno di fare il passo successivo, che probabilmente consiste nel contattare qualcuna delle fonti di aiuto che il libro raccomanda.

Se prendete un appuntamento con un professionista, informatevi se conosce le dinamiche del vostro problema particolare. Se, per esempio, siete state vittime di un incesto, qualcuno che non abbia una preparazione e un'esperienza specifiche in questo campo non potrà esservi altrettanto utile di una persona che sa che cosa avete subito e quali conseguenze probabilmente ve ne sono derivate.

Cercate qualcuno che sia capace di porre domande sulla vostra storia familiare simili a quelle raccolte in questo libro. Forse vorrete sapere se il vostro potenziale terapeuta accetta la premessa che

amare troppo è una malattia progressiva e condivide l'approccio terapeutico che qui ho delineato.

Sono fermamente convinta che una donna dovrebbe scegliere come terapeuta un'altra donna. Abbiamo in comune l'esperienza fondamentale di cosa significhi essere donna in questa società, e ciò consente una comprensione particolare e profonda. Tra noi siamo anche in grado di non lasciarci invischiare nel quasi inevitabile gioco uomo-donna che potremmo essere tentate di fare con un terapeuta maschio o che, purtroppo, lui potrebbe essere tentato di fare con noi.

Ma trovare una donna non basta. Lei deve anche essere a conoscenza dei metodi terapeutici più efficaci, in rapporto ai fattori presenti nella vostra storia, e disposta a indirizzarvi a un gruppo di sostegno adatto al vostro caso; non solo, ma anche pronta a fare della partecipazione a questo gruppo una condizione sine qua non della terapia.

Per esempio, io non accetto di curare una co-alcolista se non si impegna a entrare nella Alcolisti Anonimi. Se dopo parecchie sedute non è disposta a ciò, stabilisco un accordo in tal senso: se si deciderà a inserirsi nella A.A. ci rivedremo, altrimenti no.

L'esperienza mi insegna che, senza un coinvolgimento nella A.A., le co-alcoliste non guariscono. Si comportano invece sempre allo stesso modo, continuando anche ad avere idee distorte, e la terapia da sola non basta per capovolgere la situazione. Comunque, con terapia e A.A., la guarigione è molto più rapida: questi due aspetti del trattamento si completano molto bene a vicenda.

La vostra terapeuta dovrebbe insistere con altrettanta fermezza per convincervi a entrare in un gruppo di autoaiuto adatto al vostro caso. Altrimenti potrebbe in un certo senso autorizzarvi a piangere sulla vostra situazione senza pretendere che facciate tutto il possibile per aiutare voi stesse.

Una volta trovata la persona giusta, dovrete seguire scrupolosamente le sue raccomandazioni. Nessuno ha mai cambiato

un modo di rapportarsi che dura da una vita solo con uno o due colloqui con un professionista.

Andare a cercare aiuto può richiedere una spesa in denaro, oppure no. Molte associazioni hanno delle tariffe rapportabili alle possibilità economiche del paziente, e non è detto che il terapeuta più costoso vi assicuri la terapia più efficace. Molte persone assai competenti e impegnate lavorano per queste associazioni. Ricordate che state cercando qualcuno che abbia capacità ed esperienza, e che sia uno con cui vi sentiate a vostro agio. Fidatevi dei vostri sentimenti, siate disposte a vedere parecchie terapisti, se occorre, per trovare quella che va bene per voi.

Non è assolutamente necessario entrare in terapia per guarire. In realtà, una terapia sbagliata potrebbe farvi più male che bene. Ma una persona che conosca e comprenda il processo morboso implicito nell'amare troppo può essere un aiuto inestimabile.

Andare a cercare aiuto non richiede che siate disposte a rompere la vostra relazione attuale, nel caso che ne abbiate una. E non è un requisito necessario neppure in qualche determinato momento del processo di guarigione. Mentre voi seguite questi passi, dal primo al decimo, la relazione seguirà il suo corso senza bisogno che ve ne preoccupiate. Quando le donne vengono da me, spesso vogliono rompere la loro relazione prima di essere pronte, il che significa o tornare indietro o cominciarne un'altra altrettanto morbosa. Se seguono questi dieci passi, il loro punto di vista sulla relazione, e sull'opportunità di continuarla o di interromperla, cambia. Stare con lui non è più il "problema", e lasciarlo non è più la "soluzione". Invece, la relazione diventa uno dei tanti elementi da considerare nel quadro generale della vita che si intende vivere.

Perché andare a cercare aiuto è necessario.

È necessario perché avete già fatto di tutto, e nessuno dei vostri sforzi, a lungo andare, ha funzionato. Anche se qualche volta c'è stato un sollievo momentaneo, il quadro generale è quello di un deterioramento progressivo. Ma probabilmente non vi rendete conto del peggioramento perché, a complicare il problema, entra in gioco anche il meccanismo della negazione che sta operando dentro di voi. Questa è una caratteristica della malattia. Per esempio, le mie pazienti mi hanno detto innumerevoli volte che i loro bambini non sapevano che in casa ci fosse qualcosa che non andava e che, durante le liti notturne, dormivano. Questo è un caso molto comune di negazione autoprotettiva. Se queste donne si dovessero rendere conto del fatto che i loro figli stanno davvero soffrendo, sarebbero sopraffatte dal senso di colpa e dal rimorso. D'altra parte, la negazione impedisce loro di vedere la gravità del problema e quindi di trovare l'aiuto necessario.

Date per scontato che certo la vostra situazione è peggiore di quanto voi al momento siate disposte a credere, e che la vostra malattia sta progredendo. Rendetevi conto che avete bisogno di una terapia appropriata, e che non potete curarvi da sole.

Che cosa implica andare in cerca di aiuto.

Una delle conseguenze implicite più temute è che la relazione, se esiste, debba finire. Questo non è assolutamente necessario, ma vi garantisco che se seguite questi passi, la relazione o migliorerà o finirà. Non sarete più le stesse, né voi né la relazione.

Un'altra conseguenza temutissima è la rottura del segreto. Quando una donna ha chiesto sinceramente aiuto, è molto difficile che poi si penta di averlo fatto, ma prima la paura può essere enorme. Una donna può decidere di andare in cerca di aiuto oppure no, sia se il suo problema è solo un inconveniente spiacevole, sia se le sta rovinando l'esistenza o è addirittura in pericolo di vita. L'elemento

determinante non è la gravità del problema, ma la portata della paura.

Per molte donne, l'idea di andare in cerca di aiuto non sembra neppure una scelta possibile: farlo sarebbe come correre un rischio non necessario in una situazione già precaria. "Non volevo farlo arrabbiare" è la risposta classica della moglie picchiata dal marito quando le si chiede perché non ha chiamato la polizia. Un terrore profondo e intenso di peggiorare le cose e, paradossalmente, la certezza di poter ancora in qualche modo controllare la situazione le impediscono di rivolgersi alle autorità, o a chiunque potrebbe aiutarla. Questo è vero anche in casi meno drammatici. Una moglie frustrata può non voler agitare le acque perché, secondo lei, la freddezza e l'indifferenza di suo marito "non sono un gran male". Dice a se stessa che lui in fondo è un brav'uomo, privo di tante caratteristiche indesiderabili che vede nei mariti delle sue amiche, e così si adatta a una vita sessuale inesistente, al suo atteggiamento scoraggiante che le smorza ogni entusiasmo, o al fatto che, quando ha un momento libero, invece di farle compagnia si interessa solo di sport. Questo, da parte sua, non è tolleranza. È mancanza di fiducia nella possibilità che la relazione sopravviva se lei non è disposta a continuare pazientemente ad aspettare le sue attenzioni, che non arrivano mai; e, soprattutto, è mancanza di fiducia in se stessa; lei non crede di meritare un po' più di felicità. Questa è la chiave della guarigione. Meritate qualcosa di meglio di quello che avete? Che cosa siete disposte a fare per migliorare la vostra vita? Cominciate dal principio, andate in cerca di aiuto.

2. La propria guarigione è una priorità.

Significa decidere che, costi quel che costi, siete disposte a compiere tutti i passi necessari per aiutare voi stesse. Ora, se vi sembra eccessivo, pensate per un momento fino a che punto sareste disposte ad arrivare per far cambiare lui, per aiutare lui a guarire. Poi limitatevi a rivolgere la forza di questa volontà su voi

stesse. La formula magica è questa: tutta la vostra fatica e tutti i vostri sforzi non possono cambiare lui ma, impiegando la stessa energia, potete cambiare voi stesse. Dunque, usate la vostra forza applicandola dove farà qualcosa di buono per la vostra vita!

Che cosa richiede la guarigione.

Questo passo richiede un impegno totale verso voi stesse. Forse questa è la prima volta in vita vostra che considerate voi stesse tanto importanti, davvero importanti, realmente degne di tutta la vostra attenzione e di tutte le vostre premure. Probabilmente, vi sembrerà molto difficile, ma se cominciate a mettere in moto il processo, fissando gli appuntamenti con la terapeuta, partecipando alle riunioni di un gruppo di sostegno e così via, verrete aiutate a imparare come apprezzare e promuovere il vostro benessere. Così, per un po' di tempo limitatevi a fare atto di presenza, e il processo di guarigione comincerà. Ben presto vi sentirete meglio, tanto meglio che vorrete continuare.

Per facilitare il processo, sarà bene che impariate a riconoscere il vostro problema. Se siete cresciute in una famiglia di alcolisti, per esempio, leggete dei libri sull'argomento. Andate a sentire conferenze sul tema e aggiornatevi sulle scoperte più recenti circa gli effetti postumi di quell'esperienza nell'età adulta. Potrà mettervi a disagio, e a volte anche essere penoso, assorbire queste informazioni, ma mai quanto continuare a vivere con quei postumi, senza capire di essere condizionate dal passato. Con la comprensione viene l'opportunità di scegliere; così, più aumenta la conoscenza, più aumenta la libertà di scelta.

Un altro requisito è la disponibilità a continuare a spendere tempo e forse anche denaro per stare meglio. Se esitate a spendere tempo e denaro per la vostra guarigione, se vi sembra uno spreco, considerate quanto tempo e denaro avete speso cercando di alleviare le sofferenze che vi costava sia continuare la relazione sia

interromperla. Bere, usare droghe, mangiare troppo, andar-vene per allontanarvi da tutto, dover rimpiazzare oggetti (suoi o vostri) che avete rotto in un impeto di rabbia, lavoro perso, costose telefonate interurbane per chiamare lui o qualcuno che vi capisca, regali a lui per fare la pace, regali a voi stesse per riuscire a dimenticare, giorni e notti passati a piangere per lui, trascurando la vostra salute fino al punto di ammalarvi seriamente: l'elenco dei modi in cui avete speso tempo e denaro stando male probabilmente è abbastanza lungo da mettervi a disagio, se lo considerate onestamente. La guarigione richiede che siate disposte a spendere almeno altrettanto per star bene. E, come investimento, è garantito che vi darà dei profitti notevoli.

Un impegno totale per la vostra guarigione richiede anche che limitiate drasticamente il consumo di alcol o di altre droghe durante il processo terapeutico. L'uso di sostanze stupefacenti in questo periodo vi impedirebbe di sperimentare appieno le emozioni che andrete scoprendo, e solo attraverso un approfondimento di questa esperienza emotiva potrete ottenere anche il benefico effetto che viene dalla loro liberazione. Lo sconforto e il timore della scoperta di questi sentimenti potrebbero spingervi a volerli attutire in un modo o nell'altro (compreso l'uso del cibo come droga), ma vi raccomando di non farlo. La maggior parte del lavoro "terapeutico" avviene quando non siete né in seduta con l'analista, né in gruppo. Nella mia esperienza con le pazienti ho notato che qualsiasi connessione venga fatta durante le sedute, o fra l'una e l'altra, ha valore duraturo solo se la mente è limpida e non alterata mentre elabora questo materiale.

Perché questa priorità è necessaria.

È necessaria perché altrimenti non avreste mai il tempo per curarvi. Sareste troppo occupate a fare tutte le altre cose che vi impediscono di guarire.

Proprio come per imparare una lingua straniera è necessario l'ascolto frequente e ripetuto di altri suoni e altre strutture linguistiche, in contrasto con il modo di parlare e pensare che ci è abituale, e non si può impadronirsene affatto se l'ascolto è poco frequente o sporadico, succede lo stesso con la guarigione. Un tentativo occasionale e poco convinto di fare qualcosa per voi stesse non avrà nessun effetto su certi modi di pensare, sentire e rapportarsi, trincerati dietro difese consolidate; solo con l'abitudine potranno riassetarsi senza sforzo.

Per aiutarvi a vederlo in prospettiva, considerate fino a che punto sareste disposte ad arrivare se aveste il cancro e qualcuno vi offrisse una speranza di guarigione. Dovete impegnarvi allo stesso modo per guarire da questa malattia, che distrugge la qualità della vita e forse la vita stessa.

Che cosa implica questa priorità.

Gli appuntamenti con la terapeuta e il tempo da passare in gruppo vengono per primi. Sono più importanti di:

- un invito a pranzo o a cena con il vostro uomo;
- un incontro con lui per parlare di cose importanti;
- evitare le sue critiche o la sua collera;
- renderlo felice (lui o chiunque altro);
- ottenere la sua approvazione (o quella di chiunque altro);
- fare una gita per tirarsi fuori da tutto quanto (e così poter tornare a sopportare ancora per un po' le stesse cose).

3. Trovare un gruppo di sostegno di donne comprensive.

Trovare un gruppo di questo tipo può richiedere un certo sforzo. Se siete o siete state in relazione con un alcolista o se ne siete la figlia, andate alle riunioni della Alcolisti Anonimi; se siete state vittima di incesto, cercate un gruppo specifico che possa aiutarvi; se siete o siete state in relazione con un drogato, rivolgetevi a una delle molte associazioni specifiche che attualmente esistono pressoché su tutto il territorio nazionale; se siete o siete state vittima di violenze fisiche, contattate un consultorio o i centri di accoglienza per donne picchiate e chiedete informazioni sui gruppi di sostegno esistenti. Se nessuno di questi gruppi è quello adatto a voi, o se il gruppo che si adatterebbe ai vostri bisogni non esiste nella vostra città, trovate un gruppo di donne che analizzano e discutono i loro problemi di dipendenza emotiva dagli uomini, o organizzate un vostro gruppo. Nell'ultimo capitolo troverete informazioni su come organizzare un gruppo di sostegno.

Un gruppo di sostegno non è un incontro informale di donne dove ciascuna parla di tutte le cose terribili che gli uomini le hanno fatto, o della cattiva sorte che la vita le ha riservato. Il gruppo è un luogo dove elaborare la propria guarigione. È importante parlare dei traumi passati; ma, se scoprite voi stesse o altre raccontare lunghe storie costellate di "lui ha detto... e allora io ho detto...", probabilmente siete fuori strada, e forse anche nel gruppo sbagliato. L'empatia da sola non porta alla guarigione. Un gruppo di sostegno ha lo scopo di aiutare tutte le partecipanti a stare meglio, e deve comprendere alcuni membri che siano già arrivati a buon punto su questa via e possono rendere partecipi le nuove accolite dei principi che le hanno aiutato a fare dei progressi. Il gruppo degli Alcolisti Anonimi da questo punto di vista è quello strutturato meglio di tutti. Anche se non siete mai venute a contatto con problemi di alcolismo, potreste partecipare a una o più delle loro riunioni, per vedere come funzionano i principi curativi. Sono fondamentalmente gli stessi per noi tutte, indipendentemente dalle situazioni particolari in cui si trova o si è trovata ciascuna di noi.

Che cosa richiede un gruppo di sostegno.

Vi sarà chiesto di assumere con voi stesse e con il gruppo l'impegno di partecipare a un minimo di sei incontri prima di decidere che non ha niente da offrirvi. È necessario perché ci vuole tutto questo tempo per poter cominciare a sentirsi parte del gruppo, a imparare il gergo che viene usato, e ad afferrare il senso di quello che si sta facendo. Se frequentate una associazione che tenga parecchi incontri alla settimana, cercate di presenziare in giorni diversi. I vari gruppi avranno caratteristiche differenti, anche se la struttura fondamentale è molto simile in tutti. Sceglietene uno o due dove vi sembra di trovarvi meglio e unitevi a questi, integrandoli con altri incontri quando ne sentite il bisogno.

Sarà necessario partecipare regolarmente. Anche per le altre è importante la vostra presenza, ma va soprattutto a vostro beneficio. Per poter ricevere quello che il gruppo ha da offrire dovete rivelarvi.

Idealmente, dovrete sentire una certa fiducia; ma anche se non siete ancora in grado di esibirla, potete almeno essere sincere. Parlate della vostra mancanza di fiducia nella gente in generale, nel gruppo, nel processo terapeutico; paradossalmente, la vostra fiducia comincerà a crescere.

Perché questo gruppo di sostegno è necessario.

Mentre le altre raccontano le loro storie, riuscirete a identificarvi con loro e con le loro esperienze. Vi aiuteranno a ricordare quello che avevate chiuso fuori dalla coscienza, sia fatti sia sentimenti. Entrerete più in contatto con voi stesse.

Scoprendo che riuscite a identificarvi con le altre e ad accettarle nonostante i loro difetti e i loro segreti, comincerete anche ad accettare quelle caratteristiche e quei sentimenti in voi stesse. Questo è l'inizio dello sviluppo dell'accettazione di sé, che è un requisito assolutamente essenziale per guarire.

Quando vi sentirete pronte, comincerete a raccontare alcune delle vostre esperienze personali e, facendolo, diventerete più sincere, meno schive e meno paurose. Con l'accettazione da parte del gruppo di quello che era stato così inaccettabile per voi, aumenterà la vostra accettazione di voi stesse.

Vedrete le altre usare tecniche che funzionano e potrete provarle anche voi. Vedrete gente fare tentativi che non funzionano, e imparerete qualcosa dai loro errori.

Insieme a tutta l'empatia e le esperienze condivise, nel gruppo ci sono elementi umoristici che sono anch'essi essenziali per la guarigione. I sorrisi di comprensione nel riconoscere ancora dei tentativi di dirigere qualcun altro, i rallegramenti raggianti quando qualcuna è riuscita a superare un ostacolo difficile, le risate liberatorie su certe idiosincrasie condivise: tutto è molto salutare.

Comincerete a sentire un senso di appartenenza. Questo è di cruciale importanza per chi viene da una famiglia disturbata, dove nascono sensi di isolamento molto forti e persistenti. Stare insieme ad altre persone che comprendono e condividono le vostre esperienze può darvi la sicurezza e il benessere che avete bisogno di ritrovare.

Che cosa implica il gruppo di sostegno.

Il segreto è svelato. Non tutti sanno, è vero, ma qualcuno sì. Entrate nella Alcolisti Anonimi e questo è un tacito riconoscimento che in qualche modo l'alcolismo vi ha dato dei problemi.

Il timore che altri sappiano impedisce a molte donne di andare a cercare l'aiuto che potrebbe salvare la loro vita e la loro relazione. Ricordate che, in un gruppo di sostegno serio, la presenza delle singole persone e gli argomenti di discussione sono informazioni che non escono mai dal gruppo. La vostra privacy viene rispettata e protetta. Se no, dovete trovare un gruppo dove questo sia assodato.

D'altra parte, basta andarci una volta perché gli altri sappiano che avete un problema. Voglio sperare che, se siete arrivate a questo punto della lettura, sarete anche in grado di capire che farlo sapere a poche altre persone, specialmente se condividono lo stesso problema, è un modo per uscire dal vostro penoso isolamento.

4. Sviluppare la propria spiritualità ogni giorno.

Ciò può avere significati molto diversi. Per qualcuna di voi, l'idea nel suo insieme è piuttosto repellente, e forse vi state chiedendo se non sia il caso di saltare questo paragrafo. "Dio" non è roba che fa per voi. Certe credenze vi sembrano immature e ingenuie, e siete troppo sofisticate per prenderle sul serio.

Altre forse stanno già pregando devotamente un Dio che sembra non ascoltarle. Gli avete detto che cosa non va e che cosa ha bisogno di essere sistemato e continuate a essere infelici. O magari avete già pregato tanto e così a lungo senza nessun risultato e siete in collera, vi sentite abbandonate o tradite, e vi domandate di quale terribile colpa dobbiate essere punite.

Che crediate o no in Dio e, se ci credete, che preghiate o no, potete comunque fare questi esercizi. Si può sviluppare la propria spiritualità seguendo vie diverse, anzi in fondo questo significa scegliere quale via seguire. Anche se siete atee al cento per cento, forse vi fa piacere e vi conforta fare una passeggiata tranquilla o contemplare un tramonto o qualche altro aspetto della natura; si intende cioè qualsiasi cosa vi porti al di là di voi stesse, in una prospettiva più vasta. Scoprite qualcosa che vi dia pace e serenità e dedicate un po' di tempo a questo esercizio di contemplazione, almeno mezz'ora al giorno. Per quanto sgomente o spaventate possiate essere, questa disciplina può darvi sollievo e conforto.

Se non sapete se credere o no nell'esistenza di un potere più alto nell'universo, potreste cercare di agire come se ci credeste, anche

se non è vero. Cominciare ad affidare a un potere più grande di voi quello che non riuscite a controllare può dare un sollievo enorme. O, se così vi sentite costrette a fare qualcosa che rifiutate, che ne dite di usare il vostro gruppo di sostegno come un potere più alto? Sicuramente nel gruppo c'è più forza di quanta ognuna di voi possa avere da sola. Usate il gruppo come un tutto unico per trovare forza e sostegno, o impegnatevi a contattare un membro del gruppo perché vi aiuti quando state attraversando un periodo difficile. Ricordatevi che non siete più totalmente sole.

Se avete una fede, prendete parte regolarmente ai servizi religiosi e pregate spesso; sviluppare la vostra spiritualità può significare aver fiducia che quello che vi sta accadendo ha una ragione e un suo fine, e che Dio è responsabile del vostro partner, non voi. Dedicate più tempo alla meditazione e alla preghiera, e chiedete la Sua guida per vivere la vostra vita, lasciando che chi vi è vicino viva la propria.

Sviluppare la propria spiritualità, qualunque sia il vostro orientamento religioso, fondamentalmente significa rinunciare a imporre la propria volontà, alla pretesa di far andare le cose nel modo che, secondo voi, sarebbe giusto. Invece, dovete accettare il fatto che forse non sapete che cosa sia il meglio in una determinata situazione, né per voi stesse, né per un'altra persona. Possono esserci conseguenze o soluzioni che non avete mai preso in considerazione, o forse proprio quelle che temevate di più e che avete cercato a tutti i costi di prevenire possono essere esattamente quello che è necessario perché la situazione cominci a migliorare. Imporre la propria volontà significa credere di essere la sola che sa tutto. Smettere di imporre la propria volontà significa cominciare a essere disponibili, a essere aperte. Significa smettere di avere paura (basta con tutti gli "e se") e di disperarsi (basta con tutti i "se solo") e sostituire alla paura e alla disperazione riflessioni e decisioni concrete nella propria vita.

Che cosa richiede sviluppare la spiritualità Richiede buona volontà, non fede. Spesso con la buona volontà viene anche la fede. Se non

desiderate la fede, probabilmente non l'avrete, ma sarete senz'altro più serene.

Sviluppare la propria spiritualità richiede anche l'uso di affermazioni per superare i vecchi modi di pensare e di sentire e per sostituire convinzioni radicate. Che crediate o no in un potere superiore, queste affermazioni solenni possono cambiare la vostra vita. Usate alcune di quelle che trovate nell'ultimo capitolo o, ancora meglio, inventatene una tutta vostra. Pronunciatele in modo molto deciso, e ripetetele in silenzio o ad alta voce, se possibile, in ogni occasione. Solo per cominciare, eccone una: "Non soffro più. La mia vita è piena di gioia, prosperità e soddisfazioni".

Perché è necessario sviluppare la spiritualità.

Senza uno sviluppo della spiritualità, è quasi impossibile rinunciare a dirigere e controllare, e riuscire a credere che tutto si risolverà come deve risolversi.

L'esercizio spirituale vi calma, e vi aiuta a cambiare il vostro modo di vedere le cose: invece di sentirvi vittime, vi sentirete sollevate.

È una fonte di forza in caso di crisi. Quando i sentimenti o le circostanze sono schiaccianti, avete bisogno di una risorsa più grande di voi cui potervi rivolgere.

Senza sviluppare tale spiritualità, è quasi impossibile rinunciare a imporre la propria volontà, e senza smettere di voler imporre la vostra volontà, non riuscirete a fare il prossimo passo. Non riuscirete a smettere di dirigere e controllare il vostro uomo, perché continuerete a credere che farlo sia compito vostro. Non sarete capaci di cedere a una forza più alta di voi il controllo della sua vita.

Che cosa implica lo sviluppo della spiritualità.

Vi sarete liberate dalla schiacciante responsabilità di sistemare ogni cosa, controllare il vostro uomo e prevenire il disastro.

Avete degli strumenti per trovare sollievo senza bisogno di manipolare qualcun altro per indurlo a fare o a essere quello che volete voi. Nessuno deve cambiare perché possiate sentirvi bene. Poiché avete accesso al nutrimento spirituale, la vostra vita e la vostra felicità rientrano sotto il vostro controllo e sono meno vulnerabili, meno esposte ai contraccolpi delle azioni altrui.

5. Smettere di dirigere e controllare.

Smettere di dirigere e controllare il vostro uomo significa non aiutarlo e non dargli consigli. Supponiamo che quest'altro adulto che state aiutando e consigliando sia capace tanto quanto voi di trovarsi un lavoro, un appartamento, un terapeuta o qualsiasi altra cosa di cui abbia bisogno. Forse non è tanto motivato quanto voi a trovare queste cose per sé, o a risolvere i propri problemi. Ma se voi vi assumete il compito di cercare di risolvere i suoi problemi, lo liberate dalla sua responsabilità personale. Allora tocca a voi pensare al suo benessere e, quando i vostri sforzi in suo favore falliscono, lui darà tutta la colpa a voi.

Facciamo un esempio: spesso ricevo telefonate da mogli o amiche che vogliono prendere un appuntamento per i loro partner. Io insisto sempre che siano gli uomini a prendere l'appuntamento con me. Se la persona che si suppone debba essere il paziente non è abbastanza motivata da scegliere il suo terapeuta personale e prendere appuntamento, come potrà essere motivata a continuare la terapia e a collaborare alla sua guarigione? Agli inizi della mia carriera di terapeuta accettavo questi appuntamenti, con il solo risultato di sentirmi dire in un'altra telefonata della moglie o dell'amica che lui aveva cambiato idea, o che non voleva una terapeuta donna, o che voleva vedere qualcun altro. Queste donne poi mi chiedevano se potevo raccomandare qualcun altro, che loro

avrebbero chiamato per prendere un nuovo appuntamento, sempre per lui. Ho imparato a non dare mai appuntamenti chiesti per interposta persona e a consigliare invece a quelle mogli o amiche di venire da me per loro stesse.

Non dirigerlo o controllarlo significa anche smettere di incoraggiarlo e lodarlo. Probabilmente, avete già usato anche questi metodi per cercare di indurlo a fare quello che volevate, e questo significa che sono diventati degli strumenti per manipolarlo. Lodare e incoraggiare sono molto vicini a spingere e, quando lo fate, state cercando ancora di controllare la sua vita. Domandatevi perché state elogiando qualcosa che ha fatto. È per aiutarlo ad avere più fiducia in se stesso? Questa è manipolazione. È perché continui a comportarsi nel modo che state lodando? Questa è manipolazione. È perché sappia che siete orgogliose di lui? Questo per lui può essere un fardello pesante. Lasciate che sviluppi da solo il suo orgoglio con i suoi successi personali. Altrimenti siete pericolosamente vicine ad assumervi un ruolo materno. Lui non ha bisogno di un'altra mamma (e non ha nessuna importanza il fatto che la sua fosse una cattiva madre!) e, cosa ancor più importante, voi non avete bisogno che lui sia il vostro bambino.

Significa smettere di sorvegliarlo. Dedicate meno attenzione a quello che sta facendo lui e più attenzione a voi stesse e alla vostra vita. A volte, quando comincerete a lasciar perdere, il vostro partner "farà il cattivo", per adescarvi e farvi continuare a sorvegliare e a sentirvi responsabile delle conseguenze. All'improvviso, le cose gli vanno di male in peggio. Lasciate stare! I suoi guai sono affar suo, non vostro. Lasciate che si prenda tutta la responsabilità dei suoi problemi e tutto il merito delle loro soluzioni. Restatene fuori! Se sarete impegnate a occuparvi di voi stesse e starete facendo gli esercizi per sviluppare la vostra spiritualità, riuscirete più facilmente a non preoccuparvi di lui.

Significa distaccarsi e, per farlo, è necessario svincolare il vostro ego da lui, dai suoi sentimenti e soprattutto dalle sue azioni e dalle loro

conseguenze. È necessario lasciare che sia lui a occuparsi dei problemi che nascono dal suo comportamento, voi non lo potete proteggere da qualsiasi dolore. Potete continuare ad avere affetto per lui, ma non a curarvi di lui. Lasciate che trovi da sé la propria via, proprio come voi state cercando di trovare la vostra.

Che cosa richiede smettere di dirigere e controllare.

Richiede di non dire e non fare nulla. Questo è uno degli impegni più difficili che dovrete affrontare per guarire. Quando lui non riesce a controllare la sua vita, e dentro di voi tutto spinge ad aiutarlo, a consigliarlo e incoraggiarlo, a manipolare le situazioni come meglio potete, dovete imparare a non reagire, a rispettare abbastanza quest'altra persona da riconoscere che la lotta è sua, non vostra.

Richiede che affrontiate i vostri timori personali riguardo quello che potrebbe accadere a lui e alla vostra relazione se voi rinunciate a dirigere ogni cosa; e poi che vi diate da fare per eliminare i vostri timori invece di continuare a manipolare lui.

Richiede che usiate i vostri esercizi spirituali per sostenervi quando cominciate a spaventarvi. Il vostro sviluppo spirituale è particolarmente importante quando imparate a smettere di sentire che tocca a voi controllare tutto. Quando cominciate a rinunciare a controllare chi vi sta vicino, potete provare realmente la sensazione fisica di cadere da una rupe. Quando liberate gli altri dai vostri tentativi di controllarli, la sensazione di non avere più il controllo di voi stesse può essere allarmante. Qui gli esercizi spirituali vi saranno di aiuto, perché potete cedere il controllo di quelli che amate al potere più alto, invece di lasciarlo cadere nel vuoto.

Richiede che guardiate in faccia la realtà così com'è, invece di sognare come potrebbe essere se le vostre speranze si realizzassero. Rinunciando a dirigere e controllare, dovete rinunciare anche all'idea che "quando lui cambierà" sarete felici. Forse lui non

cambierà mai. Dovete smettere di cercare di farlo cambiare. E dovete imparare a essere felici ugualmente.

Perché è necessario smettere di dirigere e controllare.

Finché continuate a impegnarvi a cambiare qualcuno che non avete il potere di cambiare (e nessuno ha il potere di cambiare un altro, tranne la persona stessa), non potete concentrare le vostre energie sul compito di aiutare voi stesse. Purtroppo, cambiare qualcun altro ci affascina molto di più che lavorare su noi stesse; ma, se non si rinuncia alla prima alternativa, non si sarà mai in grado di realizzare la seconda.

Quasi tutta la follia e la disperazione che vi invade vengono direttamente dai vostri tentativi di dirigere e controllare qualcosa che non è in vostro potere. Pensate a tutto quello che avete tentato: discorsi e ragionamenti a non finire, preghiere, minacce, allettamenti, forse anche violenze, tutti i mezzi cui avete fatto ricorso e che non sono mai serviti a nulla. E ricordate come vi siete sentite dopo ogni tentativo fallito. La vostra autostima scivolava sempre più in basso, e voi vi sentivate sempre più ansiose, più sfiduciate, più in collera. L'unico modo per liberarvi da tutto questo è rinunciare al tentativo di controllare quello che non è in vostro potere: lui e la sua vita.

Infine, è necessario smettere perché lui non cambierà quasi mai per causa delle vostre pressioni. Quello che dovrebbe essere il suo problema comincia a sembrare il vostro problema e, se non la smettete, finirete per trovarvelo appiccicato addosso. Anche se lui tenta di placarvi con qualche promessa di cambiare, probabilmente tornerà alle sue vecchie abitudini, e spesso con qualche risentimento in più nei vostri confronti. Ricordate che, se voi siete la ragione che lo induce a rinunciare a un suo vizio, sarete anche la ragione che lo induce a riesumarlo.

Esempio: due giovani sono nel mio studio. Lui mi è stato mandato dal suo assistente sociale ed è qui perché è stato arrestato per crimini connessi con alcol e droga e il tribunale gli ha imposto di seguire una terapia. Lei è qui perché cerca di accompagnarlo dappertutto. Considera suo dovere tenerlo sulla retta via. Come accade tanto spesso in questi casi, entrambi vengono da famiglie dove almeno uno dei genitori era alcolista. Seduti di fronte a me, tenendosi per mano, mi dicono che stanno per sposarsi.

"Penso che il matrimonio lo aiuterà," dice la ragazza, oscillando tra timida compassione e fermezza decisa.

"Già," annuisce lui un po' impacciato. "Lei mi tiene lontano dagli eccessi. Mi aiuta moltissimo." Nella sua voce c'è una nota di sollievo, e la ragazza avvampa di piacere per la fiducia che lui le dimostra, affidandole la responsabilità della sua vita.

E io, di fronte alla loro speranza e al loro amore, cerco di spiegare con dolcezza che, se lui ha un problema di alcol o altre droghe, e ora lei è la ragione che lo spinge a controllarsi o a smettere il vizio di bere e di drogarsi, lei sarà anche la ragione che più tardi lo spingerà a bere e a drogarsi ancor più di prima. Li avverto entrambi che un giorno, se avranno motivi di discussione, lui le dirà: "Ho smesso per amor tuo e cosa è cambiato? Tu non sei mai contenta, e allora perché dovrei continuare a fare sforzi?". Ben presto saranno separati dalle stesse forze che adesso li uniscono.

Che cosa implica smettere di dirigere e controllare.

Forse lui si arrabbierà molto e vi accuserà di non volergli più bene. Questa rabbia è generata dal suo panico di fronte alla prospettiva di dover diventare responsabile della propria vita. Finché può litigare con voi, farvi promesse o cercare di conquistarvi, la sua lotta è esterna, con voi, e non interna, con se stesso. (È una cosa familiare? Certo, vale anche per voi, finché la vostra lotta è con lui!)

Forse trovate che ci sono ben pochi argomenti di conversazione, una volta finite le lusinghe, le discussioni, le minacce, le liti e le riconciliazioni. Va bene. Fate le vostre affermazioni con calma, a voi stesse e in silenzio.

È molto probabile che, quando avrete davvero rinunciato a dirigere e a controllare lui, una gran quantità delle vostre energie sarà libera, a vostra disposizione, e voi potrete usarla per esplorare, sviluppare e valorizzare voi stesse. Tuttavia, è importante sapere che rimarrà sempre la tentazione di cercare ancora fuori di voi una ragione di vita. Reprimete questa tendenza e continuate a concentrarvi su voi stesse.

Per lealtà devo avvertirvi che, appena smetterete di appianare e rendergli facile la vita, la situazione potrà piombare nel caos, e forse riceverete qualche critica da gente che non capisce cosa state facendo (o non facendo). Cercate di non mettervi sulla difensiva, e non preoccupatevi di scusarvi, fornendo spiegazioni dettagliate. Se volete, dite loro di leggere questo libro, e poi lasciate cadere l'argomento. Se insistono, per un po' di tempo cercate di evitarle.

Di solito queste critiche sono molto meno frequenti e meno aspre di quanto ci aspettiamo e temiamo. Siamo noi i critici più severi di noi stesse, e proiettiamo su quelli che ci circondano la nostra aspettativa di essere criticate, vedendo e sentendo riprovazione dappertutto. State dalla vostra parte, e magicamente il mondo diventerà più disposto ad approvarvi.

Come conseguenza implicita della rinuncia a dirigere e a controllare gli altri, dovrete anche abbandonare in parte la vostra identità: non siete più "quella che aiuta" ma, paradossalmente, questo singolo atto di rinuncia spesso è la cosa più utile che possiate fare per l'uomo che amate. L'identità di "quella che aiuta" è uno sgambetto dell'ego; se volete davvero rendervi utili, lasciate perdere i suoi problemi e aiutate voi stesse.

6. Imparare a non lasciarsi invischiare nei giochi di interazione.

Il concetto di gioco applicato al dialogo fra due persone viene da quel tipo di psicoterapia noto come analisi transazionale. I giochi sono modi di interazione strutturati che si usano per evitare l'intimità. Tutti, qualche volta, ricorrono ai giochi nelle loro interazioni ma, quando un rapporto a due è morboso, i giochi abbondano. Sono risposte stereotipe che servono ad aggirare qualsiasi scambio genuino di informazioni e sentimenti, e consentono ai partecipanti di porre ciascuno nelle mani dell'altro la responsabilità del proprio benessere o della propria sofferenza. I ruoli giocati dalle donne che amano troppo e dai loro partner sono variazioni del tipo soccorritore, persecutore e vittima. Ciascuno dei due si alterna in questi ruoli diverse volte in uno scambio tipico. Chiameremo il ruolo del soccorritore (S) definendolo come "cercare di aiutare"; il ruolo del persecutore (P) definendolo come "cercare di incolpare" e il ruolo della vittima (V) definendolo come "innocente e indifeso". Il dialogo seguente spiegherà come funziona il gioco.

Un esempio tipico.

Tom, che spesso rincasa tardi la sera, è appena arrivato in camera da letto. Sono le 23.30 e sua moglie Mary comincia:

Mary (in lacrime): "Dov'eri? Sono stata così in pensiero. Non potevo prendere sonno. Avevo tanta paura che avessi avuto un incidente. Sai bene quanto mi preoccupa. Come hai potuto lasciarmi qui così senza nemmeno una telefonata per dirmi che eri ancora vivo?".

Tom (conciliante, S): "Oh, tesoro, mi dispiace. Pensavo che stessi dormendo e non volevo svegliarti con il telefono. Tranquillizzati. Adesso sono a casa e la prossima volta ti telefono, prometto. Appena sono pronto vengo a letto a massaggiarti la schiena, vedrai che ti sentirai subito meglio".

Mary (arrabbiandosi, P): "Non voglio che mi tocchi! Dici sempre che la prossima volta mi telefonerai! È una barzelletta. Me lo avevi già detto l'ultima volta che è successo e mi hai chiamato? No! Non ti importa niente che io me ne stia qui a pensare a te, vedendoti già morto sull'autostrada. Tu non pensi mai a nessun altro, non sai nemmeno cosa vuol dire preoccuparsi per qualcuno che ami".

Tom (indifeso, V): "Tesoro, non è vero. Stavo proprio pensando a te. Non sapevo che ti saresti agitata. Cercavo solo di essere premuroso, di non svegliarti. Sembra che qualsiasi cosa faccia io abbia sempre torto. E se ti avessi chiamata mentre dormivi? Allora avresti detto che non avevo nessun riguardo per il tuo sonno. È inutile, non riesco mai a fare la cosa giusta".

Mary (raddolcendosi, S): "Dai, non è vero. È solo che tu sei troppo importante per me; voglio essere sicura che stai bene, che non stai correndo rischi. Non sto cercando di farti sentire cattivo; voglio solo che tu capisca che mi preoccupo per te perché ti amo tanto. Mi spiace di essermi arrabbiata, ma mi sembrava di impazzire".

Tom (caustico, P): "Be', se ti preoccupi tanto, perché non sei contenta di vedermi quando arrivo? Perché mi tormenti con tutti questi piagnucolii per sapere dov'ero? Non ti fidi di me? Comincio a stancarmi di doverti spiegare sempre tutto. Se ti fidassi di me, te ne andresti a dormire e, al mio ritorno, saresti contenta di vedermi, invece di saltarmi addosso con i tuoi rimproveri! A volte penso che tu lo faccia solo perché ti piace litigare".

Mary (alzando la voce, P): "Contenta di vederti! Dopo essere stata qui per due ore a domandarmi dov'eri? Se non mi fido di te è perché tu non fai mai niente per aiutarmi a costruire questa fiducia. Non telefoni, mi sgridi perché sono sottosopra, e mi accusi di non essere carina con te quando finalmente fai il grande sforzo di rincasare! Perché non fai dietrofront e torni da dove sei venuto, dove sei stato tutta la sera?".

Tom (brandendola, S): "Guarda, so che sei sottosopra, e domani ho una giornata pesante. Se ti preparassi una tazza di tè? È proprio quello che ti ci vuole. Poi farò una doccia e verrò a letto. Va bene?".

Mary (piangendo, V): "Non capisci proprio come ci si sente ad aspettare e aspettare, sapendo che potresti telefonare e non lo fai, perché non sono poi tanto importante per te..."

Possiamo fermarci qui? Come probabilmente avrete già capito, questi due potrebbero continuare a scambiarsi i ruoli nel loro triangolo di posizioni come soccorritore, persecutore e vittima ancora per molte ore, o giorni, persino anni. Se vi ritrovate a rispondere a qualsiasi affermazione o azione di un'altra persona assumendo una di queste posizioni, state attente! State partecipando a un gioco di accuse e controaccuse, rimproveri e controrimproveri che è senza scopo, futile e degradante. Smettetela! Rinunciate a cercare di trasformarlo come desiderate facendo la carina, arrabbiandovi, o assumendo un'aria indifesa. Cambiate quello che potete cambiare, cioè voi stesse! Smettete di avere bisogno di vincere, smettete anche di avere bisogno di lottare o di fare in modo che lui possa darvi una buona ragione o una scusa per il suo comportamento o la sua negligenza. Smettete di avere bisogno che lui si scusi!

Che cosa richiede non partecipare a questi giochi.

Non lasciarsi invischiare richiede che, anche se siete tentate di rispondere in uno qualsiasi dei vari modi che tengono aperto il gioco, non lo facciate. Rispondete in un modo che invece metta fine al gioco. In principio è un po' difficile ma, con la pratica, vi riuscirete facilmente (se in primo luogo saprete anche dominare il vostro bisogno di entrare nei giochi, il che fa parte del passo precedente, cioè smettere di dirigere e controllare).

Torniamo al dialogo che abbiamo riportato e vediamo come Mary potrebbe non partecipare al gioco del triangolo con Tom. Diciamo

che ormai Mary ha cominciato a sviluppare la sua spiritualità, ed è consapevole che non è affar suo cercare di dirigere e controllare Tom. Poiché sta imparando ad avere cura di se stessa, quella sera, quando cominciava a farsi tardi e Tom ancora non arrivava, invece di lasciarsi innervosire rimuginando la faccenda, aveva telefonato a un'amica del suo gruppo di sostegno. Aveva parlato della paura che stava per sommergerla e, parlandone, aveva ritrovato la calma. Mary aveva bisogno di dire a qualcuno come si sentiva, e la sua amica l'aveva ascoltata con comprensione e senza dare consigli. Dopo aver riagganciato, si era ripetuta più volte una delle sue affermazioni preferite: "La mia vita è sotto la guida divina, e cresco in pace, sicurezza e serenità ogni giorno, ogni ora". Poiché nessuno può concentrarsi su due cose alla volta, Mary, volgendo il suo pensiero al senso delle parole che ripeteva, si era calmata e rilassata. Quando Toni arrivò, lei dormiva. Entrando l'aveva svegliata e lei aveva sentito immediatamente che noia e rabbia stavano ritornando, così aveva ripetuto a se stessa la sua affermazione un paio di volte e poi gli aveva detto: "Ciao Tom, sono contenta che tu sia a casa". Ora Tom, che in queste circostanze aveva sempre dovuto affrontare una battaglia, restò un po' sconcertato dall'accoglienza tranquilla della moglie. "Volevo telefonarti ma..." aveva cominciato a scusarsi, mettendosi sulla difensiva. Mary lo aveva lasciato dire e poi rispose: "Possiamo parlare domani mattina se vuoi, adesso ho troppo sonno. Buonanotte". Se Toni si sentiva in colpa per l'ora tarda, una lite con Mary in realtà lo avrebbe sollevato dalla sua colpa. Avrebbe potuto dire a se stesso che lei era una brontolona bisbetica, e la situazione si sarebbe capovolta: il problema era della moglie, che lo annoiava con i suoi rimproveri, non suo, se aveva fatto tardi. Invece così, lui si tiene il senso di colpa, e lei non deve soffrire per azioni fatte da lui. Ecco come dovrebbero andare le cose.

Quando entrambi entrate nel triangolo soccorritore-persecutore-vittima, giocate una specie di ping-pong. Vi mettete a ribattere la pallina, quando arriva dalla vostra parte. Per non lasciarvi invischiare nel gioco, dovete imparare a far andare la pallina dietro di voi, fuori dal tavolo. Uno dei modi migliori di lasciar perdere è l'uso

programmatico di dire "Oh!". Per esempio, in risposta alle scuse di Tom, Mary può limitarsi a dire "Oh!" e rimettersi a dormire. È un'esperienza che arricchisce e rinforza non lasciarsi irretire nella lotta implicita nel tipo di scambio soccorritore-

vittima. Non lasciarsi invischiare, mantenere la propria centralità e la propria dignità è una cosa meravigliosa. E significa che avete fatto un altro passo verso la guarigione.

Perché è necessario non lasciarsi invischiare.

Tanto per cominciare, rendetevi conto che i ruoli del gioco non si limitano agli scambi verbali. Entrano anche nel nostro modo di vivere, e ciascuna di noi preferisce giocare un suo ruolo particolare.

Forse il vostro è il ruolo del soccorritore. Per molte donne che amano troppo, sentire che ci si sta prendendo cura (dirigendo e controllando) di un'altra persona, è qualcosa di familiare e confortante. Per via della loro storia caotica e/o infelice, hanno scelto questa via come un modo per sentirsi sicure e acquisire un certo grado di auto-accettazione. Lo fanno con gli amici, i membri della famiglia, e spesso anche sul lavoro.

O forse scoprite che state giocando il ruolo del persecutore, della donna intenta a trovare la colpa, a svelarla, e a rimettere le cose a posto. Questa donna deve continuare a ricreare, ancora e sempre, la lotta contro le forze del male che da bambina l'avevano sconfitta, con la speranza che la lotta sia meno impari adesso che è adulta. Furente dall'infanzia, e in cerca di una vendetta nel presente per il passato, è una lottatrice, un'attaccabrighe, una fustigatrice dei costumi, una strega. Ha bisogno di punire. Pretende delle scuse, un risarcimento, vuole rifarsi.

O, infine, forse siete la vittima, la più impotente delle tre, che non vede altra alternativa che abbandonarsi ai capricci altrui. Forse, quando eravate bambine, sembrava che non ci fossero altre

possibilità che lasciarsi vittimizzare, ma adesso il ruolo è tanto familiare che effettivamente può diventare una forza. C'è una tirannia nella debolezza; la sua forza è la colpa, e questa è la moneta corrente di scambio nelle relazioni della vittima.

Giocare uno di questi ruoli, sia in un dialogo sia nella vita, vi impedisce di concentrarvi su voi stesse e vi tiene legate alla paura, alla rabbia, all'impotenza infantile. Non potete sviluppare il vostro potenziale di esseri umani pienamente evoluti, di adulte responsabili della propria vita, se non rinunciate a giocare questi ruoli restrittivi, questi modi di essere ossessionate da chi vi è vicino. Finché restate invischiare in questi ruoli, in questi giochi, vi sembrerà che sia un'altra persona a impedirvi di realizzare la felicità. Solo quando avrete rinunciato a questi giochi, sarete pienamente responsabili delle vostre azioni, delle vostre scelte e della vostra vita. Infatti, quando cessano i giochi, le scelte, sia quelle già fatte, sia quelle che per ora sono solo nuove possibilità, diventano più evidenti, meno revocabili.

Che cosa implica il non lasciarsi invischiare.

Ora dovete sviluppare modi nuovi di comunicare con voi stesse e con gli altri che dimostrino la decisione di assumersi la responsabilità della propria vita. Meno "se non fosse per..." e molti più "d'ora in poi voglio...".

Avrete bisogno di tutta l'energia che si è liberata rinunciando a dirigere e controllare quando comincerete a mettere in pratica questo passo, cioè evitare di cadere nei giochi (anche annunciare "non sto giocando" è giocare). Con l'esercizio diventa molto più facile e dopo, con il tempo, si rinforzerà da sé.

Avrete bisogno di imparare a vivere senza tutta l'eccitazione delle battaglie impetuose, di tutti quei drammi che vi sono costati tanto tempo e vi assorbivano tante energie per concludersi alla pari. Non è

facile. Molte donne che amano troppo hanno sepolto così profondamente i propri sentimenti che hanno bisogno dell'eccitamento che viene dalle lotte, dalle separazioni e riconciliazioni, solo per sentirsi vive. State in guardia! Non avere altro che la vostra vita interiore su cui concentrarvi in principio può essere noioso. Ma, se riuscirete a resistere alla noia, si trasformerà nella scoperta di voi stesse. E sarete pronte per il prossimo passo.

7. Affrontare coraggiosamente i propri problemi.

Affrontare i vostri problemi personali significa che, avendo rinunciato a controllare e dirigere gli altri, nonché ai giochi, adesso non vi resta nient'altro che vi distraiga da voi stesse, dai vostri problemi e dalla vostra sofferenza. È arrivato il momento in cui dovete cominciare a guardarvi in profondità, con l'aiuto del vostro programma spirituale, del vostro gruppo di sostegno, della vostra terapeuta, se l'avete. Non sempre è necessario avere una terapeuta per seguire questo processo. A volte persone che sono già perfettamente guarite possono assumersi il compito di assistere i nuovi arrivati, e con questo ruolo spesso aiuteranno i loro assistiti anche durante il processo di autocoscienza.

Significa anche che dovete esaminare a fondo la vostra vita presente, che cosa vi fa sentire bene e che cosa invece vi mette a disagio o vi rende infelici; fatene due elenchi scritti. Considerate anche il passato. Riesaminate tutti i ricordi buoni e cattivi, quello che avete realizzato e i fallimenti; i periodi tristi, quando qualcuno vi faceva soffrire, o quando eravate voi a far soffrire. Pensate bene a tutto, e scrivete tutto.

Concentratevi sulle vostre difficoltà più gravi. Se una di queste è il sesso, scrivete una storia completa dei vostri incontri e rapporti sessuali e delle questioni connesse. Se gli uomini per voi sono stati un problema, cominciate dalle vostre prime relazioni con gli uomini,

e scrivete una storia completa anche di quelle successive. I genitori? Usate la stessa tecnica. Cominciate dal principio e scrivete tutto.

Ci saranno un mucchio di cose da scrivere, sì, ma è uno strumento di valore inestimabile per aiutarvi ad analizzare il passato e cominciare a distinguere e riconoscere i modelli di comportamento, i temi che si ripetono nelle vostre lotte con voi stesse e con gli altri.

Quando incominciate questo processo, sviluppate ogni punto nel modo più completo possibile prima di smettere. È un metodo che vi servirà ancora in seguito, quando si presenteranno i problemi dei vostri vari rapporti. Forse vorrete concentrarvi prima di tutto sulle relazioni. Poi, successivamente, vorrete scrivere la storia dei vostri impieghi, come perceivate ognuno di essi prima di cominciare, durante il periodo di lavoro, e dopo. Limitatevi a lasciar scorrere liberamente i ricordi e i sentimenti. Non riesaminate lo scritto mentre lo state componendo; fatelo solo dopo aver finito.

Che cosa richiede affrontare i propri problemi

Avrete moltissime cose da scrivere, dedicando a questo lavoro tutto il tempo e le energie necessarie a portarlo a termine. Forse per voi scrivere non è un mezzo facile per esprimervi. Tuttavia, è la tecnica migliore per questo esercizio. Non preoccupatevi di scrivere bene e non pretendete che lo stile sia perfetto. Fatelo solo in modo che per voi abbia un significato.

Avrete bisogno di essere completamente sincere e rivelare voi stesse il più possibile in tutto quello che scrivete.

Dopo aver completato il lavoro, impegnandovi a fare del vostro meglio, rendetene partecipe qualcun altro che abbia un sincero affetto per voi e che goda della vostra fiducia. Dovrebbe essere una persona che capisca quello che state cercando di fare per guarire, e che possa semplicemente ascoltare quello che avete scritto sulla vostra storia sessuale, sulla storia delle vostre relazioni, su quella dei rapporti con i vostri genitori, sui vostri sentimenti su voi stesse, e

sugli eventi della vostra vita, sia buoni sia cattivi. La persona che sceglierete come ascoltatore ovviamente dovrebbe avere simpatia e comprensione. Non c'è bisogno di alcun commento, e questo dovrebbe essere chiarito ancor prima di cominciare. Nessun consiglio, nessun incoraggiamento. Solo ascolto.

A questo punto del vostro recupero, la persona che ascolterà tutto quello che avete scritto non dovrà essere il vostro partner. Molto, molto più tardi potrete decidere se renderlo partecipe o meno di tutto ciò. Ma per il momento non sarebbe opportuno. Vi state facendo ascoltare da qualcuno per provare cosa significa raccontare tutta la propria storia più intima ed essere accettata. Questo non è un espediente per rinfrescare la vostra relazione con una stiratina. Il suo fine è la scoperta di voi stesse. Punto e basta.

Perché è necessario affrontare i propri problemi Noi donne che amiamo troppo siamo quasi tutte indotte ad addossare agli altri la colpa della nostra infelicità, mentre neghiamo i nostri errori e la responsabilità delle nostre scelte. Questo è un approccio alla vita patologico, che deve essere sradicato ed eliminato, e si può farlo solo guardando a fondo dentro di noi con sincerità e senza indulgenza. Solo considerando i vostri problemi e i vostri errori (e le buone qualità e i successi) come vostri, invece di riferirli in qualche modo a qualcun altro, potrete fare i passi necessari per cambiare quello che deve essere cambiato.

Che cosa implica affrontare i propri problemi.

Primo, riuscirete veramente a liberarvi dal senso di colpa connesso a molti fatti e sentimenti del passato che avevate sempre cercato di tenere segreti. Sgombrando la via da questa caligine, avrete un atteggiamento più sano verso la vita e la gioia che può offrire.

Poi, il fatto di aver potuto raccontare a qualcuno i vostri peggiori segreti senza restarne distrutte vi consentirà di sentirvi più sicure nel

mondo.

Quando avrete smesso di incolpare gli altri e vi assumerete la responsabilità delle vostre decisioni, sarete libere di cogliere ogni specie di opportunità che a voi era preclusa finché vi consideravate una vittima di qualcun altro. Questo vi preparerà a cominciare a cambiare quegli aspetti della vostra vita che vi facevano soffrire, o che non vi fanno star bene, o che non sono del tutto soddisfacenti.

8. Coltivare tutto ciò che ha bisogno di essere sviluppato in se stesse.

Significa non aspettare che lui cambi per far progressi nella vostra vita. Significa anche non aspettarsi il suo aiuto (economico, emotivo, o su questioni pratiche) per cominciare la vostra carriera, o cambiare attività, o tornare a scuola, o qualsiasi altra cosa desideriate fare. Invece di far dipendere i vostri progetti dalla sua cooperazione, portateli avanti come se non aveste nessun altro che voi stesse cui appoggiarvi. Provvedete a tutte le necessità (cura dei bambini, denaro, tempo, mezzi di trasporto) senza usare lui come risposta (o come scusa!).

Se a questo punto protestate che i vostri piani sono irrealizzabili senza la sua collaborazione, considerate da sole o, se vi sembra pazzesco, con un'amica, come avreste fatto se non lo aveste mai conosciuto. Scoprirete che è possibilissimo realizzare la vostra vita se smetterete di dipendere da lui e userete invece tutte le vostre risorse.

Coltivare voi stesse significa perseguire attivamente i vostri interessi. Se vi siete occupate troppo e troppo a lungo di lui, e ora non avete assolutamente più una vostra vita personale, allora cominciate a tastare il terreno in diverse direzioni per scoprire che cosa potrebbe interessarvi. Per quasi tutte le donne che amano troppo questa non è un compito facile. Avendo fatto di quest'uomo il vostro progetto di

vita per tanto tempo, concentrarvi su voi stesse e cercare che cosa potrebbe servire alla vostra crescita personale vi mette a disagio. Impegnatevi a provare almeno un nuovo genere di attività alla settimana. Guardate la vita come una tavola imbandita, e servitevi un assaggio di parecchie vivande diverse, in modo da poter scoprire che cosa vi piace.

Coltivare voi stesse significa correre dei rischi: conoscere gente nuova, entrare in un'aula scolastica dopo tanti anni, viaggiare da sola, cercare un lavoro... qualsiasi iniziativa sentivate il bisogno di prendere, ma non eravate mai riuscite a mettere insieme abbastanza coraggio per provare ad attuarla. Questo è il momento di spiccare il salto. Nella vita non ci sono errori, solo lezioni, dunque muovetevi e imparate qualcosa di quello che la vita vuole insegnarvi. Usate il vostro gruppo di sostegno come fonte di incoraggiamento e di verifica. Non cercate appoggio nel vostro partner o in quella vostra famiglia di origine tanto disturbata, i quali hanno bisogno che voi restiate le stesse, per poter continuare a restare anche loro gli stessi. Non sabotatevi da sole nel vostro sviluppo appoggiandovi a loro!

Che cosa richiede sviluppare se stesse.

Per cominciare, fate ogni giorno due cose di cui non avete voglia, per imparare ad allargare la vostra idea di quello che siete capaci di realizzare. Prendete le vostre difese quando vorreste fingere che non ne valga la pena, o tornate al vecchio ritornello che, comunque, sarebbe tempo sprecato. Fate quella telefonata che preferireste evitare. Imparate ad avere più cura di voi stesse e meno cura di chiunque altro nelle vostre interazioni. Dite di no per compiacere voi stesse, invece di dire di sì per far piacere a qualcun altro. Chiedete in modo chiaro quello che desiderate, e accettate il rischio di ricevere un rifiuto.

Imparate a dare a voi stesse. Datevi tempo, datevi attenzione, datevi oggetti materiali. Spesso impegnarsi a comprare qualcosa per voi ogni giorno può essere un'ottima lezione per imparare ad amare se stesse. I regali possono essere poco costosi, ma devono essere meno utili e più frivoli che mai. Questo è un esercizio di autoindulgenza. Abbiamo bisogno di imparare che noi stesse possiamo essere la fonte di cose buone nella nostra vita, e questo è un ottimo modo per cominciare. Ma se per voi non è un problema spendere denaro in frivolezze, se anzi comprate e spendete compulsivamente per mitigare la vostra rabbia o la vostra depressione, allora questa lezione deve avere un orientamento diverso. Regalatevi esperienze invece di accumulare altri oggetti materiali (e altri debiti). Fate una passeggiata nel parco o un'escursione in collina o una visita allo zoo. Fermatevi a guardare il tramonto. L'importante è pensare a voi stesse e a quale regalo vi piacerebbe per oggi, poi concedetevi l'esperienza sia di dare sia di ricevere. Di solito siamo molto brave a far regali agli altri, ma del tutto inesperte nel farli a noi stesse. Dunque, esercitatevi!

In questa impresa a volte quello che vi sarà richiesto potrà essere molto difficile. Dovrete affrontare il terribile vuoto interiore che emerge quando non siete concentrate su qualcun altro. A volte il vuoto sarà così profondo che vi parrà quasi di sentir soffiare il vento dove dovrebbe esserci il vostro cuore. Ascoltatelo, questo vento, in tutta la sua intensità (altrimenti, cerchereste qualche altro modo folle per distrarvi da voi stesse). Abbracciate il vuoto e rendetevi conto che non vi sentirete sempre così, e che solo continuando a sentirlo comincerete a riempirlo con il calore dell'accettazione di sé. In questo, fatevi aiutare dal vostro gruppo di sostegno. Anche la loro accettazione può aiutarvi a riempire il vuoto, e anche i vostri stessi progetti e le vostre attività. Si acquisisce un senso di sé da quello che si fa per se stesse e dallo sviluppò delle proprie capacità. Se tutti i vostri sforzi sono stati spesi per sviluppare gli altri, è inevitabile che sentiate vuoto. Adesso tocca a voi occuparvi di voi stesse.

Perché è necessario sviluppare se stesse.

Se non valorizzate i vostri talenti, sarete sempre frustrate. E di questa frustrazione forse vorrete incolpare lui, mentre in realtà viene dal fatto che siete in disaccordo con la vostra stessa vita. Sviluppare il vostro potenziale toglie la colpa a lui e mette la responsabilità della vostra vita esattamente dove va messa: nelle vostre mani.

I progetti e le attività che deciderete di realizzare vi terranno troppo occupate per potervi concentrare su di lui e su quello che sta facendo. Se al momento non avete una relazione, questo vi offrirà un'alternativa più valida e più salutare sia del rimpianto per l'amore passato sia dell'attesa del prossimo.

Che cosa implica lo sviluppare se stesse.

Innanzitutto, non avrete bisogno di trovare un partner che sia l'opposto di voi per mettere in equilibrio la vostra vita. Mi spiego: come tante donne che amano troppo, è probabile che voi siate eccessivamente serie e responsabili. Se non coltivate con impegno qualche interesse un po' frivolo e allegro, sarete attratte da uomini che incarnino quello che vi manca. Un uomo spensierato e irresponsabile è una compagnia piacevole, ma promette ben poco in vista di una relazione soddisfacente. Tuttavia, finché non vi concederete di essere voi stesse un po' più libere e spensierate, avrete bisogno di lui per portare un po' di piacere e di eccitazione nella vostra vita.

Inoltre, coltivare voi stesse vi consente di crescere. Diventando tutto quello che siete capaci di essere, vi assumete anche la piena responsabilità delle vostre decisioni, delle vostre scelte, della vostra vita e, così facendo, entrate nell'età adulta. Finché non ci assumiamo la responsabilità della nostra vita e della nostra felicità, non siamo esseri umani pienamente maturi, ma restiamo delle bambine dipendenti e spaventate in un corpo da adulte.

Infine, sviluppare voi stesse vi rende delle partner più ambite, in quanto donne capaci di essere pienamente espressive e creative, non delle ragazzine che si sentono incomplete (e quindi spaventate) senza un uomo. Ironicamente, meno avrete bisogno di un partner, più verrete apprezzate come partner; e vi troverà attraenti (e sarete attratte da) un partner migliore.

9. Diventare "egoiste".

L'aggettivo "egoista" richiede una spiegazione precisa. Probabilmente evoca un'immagine di quello che non volete proprio essere: indifferenti, crudeli, noncuranti, egocentriche. Per certa gente può significare tutto questo, ma ricordate che voi siete state delle donne che amavano troppo. Per voi, diventare egoiste è un esercizio necessario di rinuncia al martirio. Vediamo cosa significa un sano egoismo per una donna che ama troppo.

Considerate il vostro benessere, i vostri desideri, lavoro, progetti, divertimenti come la prima cosa; che vanno realizzati prima invece che dopo aver soddisfatto i bisogni di chiunque altro. Anche se siete madre di un bambino piccolo, inserite nella vostra giornata qualche attività puramente autograticificante.

Aspettatevi e pretendete che situazioni e relazioni siano confortevoli per voi. Non cercate di adattarvi a essere quelle che accettano di trovarsi a disagio.

Convincetevi che i vostri desideri e bisogni sono molto importanti, e che è compito vostro soddisfarli. Nello stesso tempo, garantite agli altri il diritto di essere responsabili dei loro desideri e bisogni.

Che cosa richiede diventare egoiste.

Quando cominciate a mettere voi stesse al primo posto, dovete prepararvi a sopportare la rabbia e la disapprovazione degli altri. Queste sono reazioni inevitabili da parte di quelli che finora vi avevano visto anteporre il loro benessere al vostro. Non discutete, non scusatevi, non cercate di giustificarvi. Restate di umore costante e serene quanto più è possibile, e continuate le vostre attività. I cambiamenti che state introducendo nella vostra vita richiedono che cambino anche coloro che vi circondano e, naturalmente, loro opporranno resistenza. Ma se voi non date credito alla loro indignazione, essa passerà abbastanza in fretta. È solo un tentativo di spingervi a tornare al vostro vecchio comportamento altruistico, a farvi fare per loro quello che possono e dovrebbero fare da sé.

Dovete ascoltare attentamente la vostra voce interiore riguardo a ciò che va bene a voi, è giusto per voi, e poi seguirla. Solo così riuscirete a sviluppare un salutare interesse per la vostra persona, ascoltando le indicazioni che troverete appunto in voi stesse. Finora, probabilmente, avevate quasi le doti di un medium nel cogliere i suggerimenti anche appena velati circa il comportamento che gli altri pretendevano da voi. Siate sorde a questi suggerimenti, se no continueranno a far tacere i vostri.

Diventare egoiste, infine, richiede che riconosciate di avere un grande valore, che vai la pena di esprimere i vostri talenti, che la vostra realizzazione è altrettanto importante di quella di chiunque altro, che il vostro sé migliore è il dono più grande che potete offrire al mondo intero, e specialmente a quelli che vi sono più vicini.

Perché è necessario diventare egoiste.

Senza questo forte impegno con voi stesse tendereste a sviluppare le vostre doti non per esprimervi pienamente, ma a beneficio di qualcun altro. Anche se diventare egoiste (il che significa anche diventare sincere) farà di voi delle partner migliori, questo non può

essere il vostro fine ultimo. Il vostro fine deve essere il conseguimento della pienezza del vostro io.

Elevarsi al di sopra di tutte le difficoltà incontrate non basta. C'è ancora la vostra vita da vivere veramente, con tutto il suo potenziale. Quando avrete ritrovato il rispetto di voi stesse ne verrà, come conseguenza naturale, l'esigenza di tener fede alla vostra volontà e onorare i vostri desideri.

Assumersi la responsabilità di voi stesse e della vostra felicità significherà anche liberare i figli dai sensi di colpa che la vostra infelicità aveva fatto insorgere in loro dal momento che se ne sentivano responsabili (e accade sempre). Un bambino non può neppure sperare di rimettere la bilancia in equilibrio, o di pagare il suo debito verso una madre che ha sacrificato la sua vita, la sua felicità, la sua realizzazione personale ai figli o alla famiglia. Vederla realizzare pienamente la sua vita autorizza i figli a fare lo stesso, proprio come vederla soffrire insegna loro che la vita non è altro che sofferenza.

Che cosa implica diventare egoiste.

La vostra relazione automaticamente diventa più sana. Nessuno si sente obbligato a essere diverso da quello che è perché ve lo "deve", se voi avete smesso di essere diverse da voi stesse per amor suo.

Lasciate libere le persone a voi care di aver cura di se stesse senza preoccuparsi per voi. È molto probabile che i vostri bambini, per esempio, si siano sentiti responsabili di alleviare la vostra frustrazione e la vostra sofferenza. Ma se voi vi impegnate di più ad aver cura di voi stesse, loro sono liberi di fare altrettanto.

Ora siete libere di dire sì o no quando volete. Quando farete questo drammatico cambiamento di ruolo e, invece di badare agli altri, baderete a voi stesse, è molto probabile che tutti i ruoli cambino

nella vostra relazione. Se il cambiamento di ruolo è troppo difficile per il vostro uomo, forse vi lascerà e andrà in cerca di un'altra donna che si comporti come facevate voi prima: così, potreste non finire con lo stesso uomo che avevate scelto e che vi aveva scelto un tempo.

D'altra parte, quando avrete imparato a nutrire affetto per voi stesse, forse scoprirete di aver attratto un uomo capace di nutrire affetto per voi. Diventando più sane ed equilibrate, attiriamo l'attenzione di partner più sani ed equilibrati. Diventando meno bisognose di affetto, è più facile che i nostri bisogni vengano soddisfatti. Rinunciando al ruolo della "superaffettiva", lasciamo spazio a qualcuno che potrà esprimerci il suo affetto.

10. Fare partecipi altre donne della propria esperienza.

Ricordate che questo è l'ultimo passo del processo di guarigione, non il primo. Essere troppo concentrate sugli altri e troppo disposte ad aiutarli fa parte della vostra malattia, dunque aspettate di aver già fatto molti progressi verso la guarigione prima di affrontare questo passo.

Nel vostro gruppo di sostegno, significa spiegare alle nuove arrivate come vi sentivate prima e come vi sentite adesso. Con questo non si intende dare consigli, solo spiegare che cosa vi ha aiutate. E non significa neppure fare nomi o dare la colpa agli altri. Giunte a questo stadio della guarigione sapete che dar la colpa agli altri non vi aiuta.

Fare partecipi altre donne significa anche che, quando ne incontrate una proveniente da un ambiente familiare simile al vostro, o che si trova in una situazione simile alla vostra, siete disposte a parlare della vostra guarigione senza sentire il bisogno di costringerla a compiere gli stessi passi che avete fatto voi per guarire. Qui non è il caso di dirigere e controllare, come lo era nella vostra relazione.

Fare partecipi può significare anche offrire qualche ora di lavoro a "telefono amico" o mettersi a disposizione per un colloquio con una donna che ha chiesto aiuto.

Infine, può significare aiutare a far conoscere a medici e psicologi qual è il metodo più adatto per curare donne come voi.

Che cosa richiede fare partecipi altre donne.

Dovete esprimere la vostra gratitudine per essere arrivate a questo punto, e per l'aiuto che altre vi hanno dato lungo la via con la loro partecipazione.

Avete bisogno di sincerità e volontà per rivelare i vostri segreti e il vostro bisogno di essere buone.

Infine, dovete essere capaci di dare senza volerne trarre una gratificazione personale. Molto del nostro "dare" quando amavamo troppo, in realtà, era manipolazione. Ora siamo abbastanza libere da essere in grado di dare liberamente. Dare il nostro amore senza aspettarci niente in cambio è la cosa più naturale.

Perché è necessario fare partecipi altre donne Se credete di avere una malattia, dovete anche rendervi conto che, come un alcolista diventato sobrio, potreste avere una ricaduta. Senza una vigilanza costante potreste tornare ai vostri vecchi modi di pensare, sentire e rapportarvi. Lavorare con le nuove venute vi aiuta a tenere sempre presente quanto stavate male un tempo, e quanta strada avete fatto. Vi trattiene dalla tentazione di negare la gravità effettiva della vostra malattia, perché la storia di una nuova arrivata sarà sempre molto simile alla vostra; provando compassione per lei e per voi stesse, ricorderete come vi sentivate.

Parlandone, date speranza alle altre e convalidate tutto quello che avete dovuto fare nella vostra battaglia per guarire. Potete vedere in prospettiva il vostro coraggio e la vostra vita.

Che cosa implica fare partecipi altre donne.

Aiuterete altre donne a guarire. E difenderete la vostra guarigione, conservandovi sane.

Questo partecipare, allora, in ultima analisi è un atto di sano egoismo con il quale promuovere il vostro benessere personale, perché restate in contatto con i principi della terapia e della guarigione, che vi serviranno per tutta la vita.

Guarigione e intimità: colmare il distacco.

"Per noi il matrimonio è un viaggio verso una destinazione ignota., la scoperta che si deve condividere non solo quello che l'uno non sa dell'altra, ma quello che entrambi non sanno di se stessi."

Michael Ventura, Shadow Dancing in the Marriage Zone

"Mi piacerebbe proprio sapere dove è andata a finire tutta la mia sessualità!" Trudi è appena entrata, e si sta dirigendo a grandi passi verso il divano del mio studio. Butta lì la domanda in tono allegro mentre ancora mi volta le spalle ma, quando si gira verso di me, nei suoi occhi lampeggia uno sguardo accusatore. Sulla sua mano destra il brillante di un anello di fidanzamento da parte sua emana uno scintillio corrispondente; e io ho il forte sospetto di sapere perfettamente perché ha chiesto l'appuntamento. Sono passati otto mesi da quando l'ho vista l'ultima volta, e oggi ha un aspetto più bello che mai, i caldi occhi scuri brillano e i capelli castano-

rossicci leggermente ondulati sono più lunghi e folti di allora. Il suo viso ha la stessa grazia da gattina, ma le due espressioni, che allora alternava continuamente (orfanella triste o fragile intellettuale), sono scomparse per lasciare il posto a una femminilità splendente e

fiduciosa. Ha fatto molta strada dal tentativo di suicidio di tre anni fa quando la sua relazione con Jim, il poliziotto sposato, era finita.

Sono contenta di vedere che la sua guarigione continua. Trudi ancora non lo sa, ma anche i problemi sessuali che ora sta incontrando sono una parte inevitabile del processo di guarigione.

"Parliamone, Trudi," la sollecito; e lei si accomoda sul divano.

"Be', ho trovato quest'uomo splendido. Ricorda Hai? L'ultima volta che ci siamo viste avevo un appuntamento con lui."

Ricordo benissimo il nome. Era uno dei molti uomini che corteggiavano Trudi quando aveva finito la terapia. Allora aveva detto di lui: "E simpatico ma un pò noioso".

Ora osserva-. "Abbiamo parlato molto e mi ha dato l'impressione di essere un uomo solido e degno di fiducia. Ha anche un bell'aspetto, ma non mi eccita. Niente fuochi d'artificio, così immagino che non sia quello giusto". Allora lei aveva riconosciuto con me di aver bisogno di provare a stare con un uomo così premuroso e fidato, e aveva deciso di vederlo ancora qualche volta, "solo per prova".

Un desiderio inesistente.

Ora Trudi continua orgogliosa: "È così diverso dagli uomini che ero abituata a frequentare, grazie a Dio; siamo fidanzati e ci sposeremo a settembre... ma siamo, insomma, penso che abbiamo dei problemi. Non noi, in realtà sono io che ho dei problemi. Non riesco davvero a sentirmi eccitata, e siccome questo per me non era mai stato un problema, vorrei sapere cosa mi sta succedendo. Lei sa com'ero una volta. Praticamente non facevo che chiedere sesso, imploravo addirittura tutti quegli uomini che neppure mi amavano per averne un po' ma, da quando ho deciso di non buttarmi più via, sono come una zitella pudibonda e inibita. Adesso c'è Hai, bello,

responsabile, fidato e realmente innamorato di me. E io me ne sto lì, a letto con lui, sentendomi un pezzo di legno".

Annuisco, sapendo che Trudi sta affrontando un ostacolo che quasi tutte le donne che amano troppo, dopo la guarigione, devono superare. Avendo usato il sesso come uno strumento per manipolare un uomo difficile o impossibile e indurlo ad amarle, una volta rimosso l'elemento di provocazione, non sanno come rapportarsi sessualmente a un uomo innamorato e devoto.

Il disagio di Trudi è evidente. Sta battendo i pugni sulle ginocchia, enfatizzando quasi ogni singola parola. "Perché non riesco a eccitarmi con lui?" Poi smette di picchiarsi e mi guarda timidamente. "È perché in realtà non lo amo? È questo che non va tra noi due?"

"Credi di amarlo?" le domando.

Un rapporto di tipo nuovo.

"Penso di sì, ma sono confusa perché tutto sembra tanto diverso da un tempo. Stare con lui mi riempie di gioia. Parliamo di tutto. Lui conosce la mia storia per filo e per segno, e non ci sono segreti tra noi. Con lui non fingo e non mento mai. Sono completamente me stessa, il che significa che in sua compagnia sono più rilassata di quanto non sia mai stata con un altro uomo. Non mi metto più in mostra come la gran regina del sesso e questo è bello, ma a volte mi sembra che fosse più facile fare tutte quelle scene che starmene semplicemente rilassata e fiduciosa che essere me stessa sia abbastanza per conservare appieno l'interesse di un uomo a cui tengo.

"Abbiamo molti gusti in comune, ci piace andare in barca e in bicicletta o fare delle escursioni. Crediamo negli stessi valori e, quando siamo in disaccordo, lui è un avversario impeccabile. In realtà, avere una discussione con Hai è quasi un piacere. Ma in principio anche un discorso aperto e franco su un nostro contrasto di

opinioni mi spaventava. Non ero abituata a trattare con una persona così sincera e franca a proposito dei propri sentimenti, e che si aspetta che io mi comporti allo stesso modo. Hai mi ha aiutata a non aver paura di dire quello che penso o a chiedere quello che desidero da lui, perché non mi ha mai punita per la mia sincerità. Finiamo sempre per risolvere qualsiasi contrasto, e dopo ci sentiamo ancora più uniti. È il migliore amico che abbia mai avuto, e sono orgogliosa di farmi vedere insieme a lui. Dunque, sì, penso di amarlo, ma se sono innamorata perché a letto non riesco a essere felice con lui? Non c'è neppure niente da ridire sul suo modo di fare l'amore. È molto rispettoso dei miei sentimenti, vuole davvero farmi godere. Questa per me è una cosa del tutto nuova. Non è aggressivo come Jim, ma non credo che il problema sia questo. So di piacergli molto, e fare l'amore con me lo eccita e lo entusiasma, ma da parte mia non succede niente. Sono fredda e allo stesso tempo imbarazzata. Dati i miei precedenti, non ha senso, no?"

Sono felice di poterla rassicurare: "In realtà, Trudi, ha proprio senso. Quello che ti sta succedendo adesso è qualcosa che tante donne con storie simili alla tua, dopo essere riuscite a guarire, devono affrontare quando cominciano ad avere rapporti con un uomo normale. L'eccitamento, la sfida, il nodo allo stomaco non ci sono più, e poiché in passato per loro T'amore' era sempre stato tutto questo, hanno paura che manchi qualcosa di molto importante. Sentono la mancanza dello struggimento, della sofferenza, dei timori, delle attese e delle speranze vane.

"Ora, per la prima volta, hai trovato un uomo gentile, equilibrato, degno di fiducia e che ti adora, non hai bisogno di stargli addosso per cambiarlo. Ha già tutte le qualità che desideravi trovare in un uomo, e si è impegnato con te. Il guaio è che prima non avevi mai provato ad avere quello che desideravi. Sapevi solo quello che si prova a non averlo, e a darsi follemente da fare per cercare di averlo. Eri abituata al desiderio struggente e alle attese ansiose, che fanno venire il batticuore e un grande eccitamento. Lui vorrà, non vorrà? Farà, non farà? Sai bene di che cosa sto parlando".

Trudi sorride. "Lo so fin troppo bene. Ma dovrebbe spiegarmi che cosa ha a che fare tutto ciò con le mie relazioni sessuali."

"È connesso perché non avere quello che si desidera è più stimolante che averlo. Un uomo gentile, innamorato e devoto non ti farà salire il livello di adrenalina come faceva Jim, per esempio."

"Oh, è vero! Ho cominciato ad avere dei dubbi sulla nostra relazione perché non mi sento perennemente ossessionata dal pensiero di Hai. Forse perché lo prendo semplicemente come qualcosa di garantito." Trudi non è più in collera. Adesso è tutta eccitata, un detective che sta districando un mistero importante.

L'ossessione non è amore...

Confermo: "Sì, probabilmente lo prendi davvero come qualcosa di garantito. Sai che è tutto tuo. Non ha nessuna intenzione di abbandonarti. Puoi contare su di lui. Così non c'è nessun bisogno di essere ossessionata. L'ossessione non è amore, Trudi. È solo ossessione".

Lei ricorda e annuisce. "Lo so! Lo so!"

"E a volte," continuo, "il sesso funziona molto bene quando siamo ossessionate. Tutte quelle sensazioni forti di eccitamento, anticipazioni ansiose, persino terrorizzanti, messe insieme sono così potenti che riescono a farsi chiamare amore. In realtà sono tutt'altro, eppure le canzoni continuano a dirci che quello è amore. Roba tipo: 'Non posso vivere senza di te, amore mio'. Quasi nessuno scrive canzoni che esaltino un amore appagato e sereno. Non fanno che parlare di paura e pena e senso di perdita e mal di cuore. Così chiamiamo amore tutto questo, e non sappiamo che fare quando ci troviamo davanti a qualcosa che non ci fa impazzire. Cominciamo a rilassarci, e abbiamo paura che non sia amore perché non siamo ossessionate."

Trudi approva: "Proprio così. È esattamente quello che mi è successo. Esitavo a chiamarlo amore perché mi sentivo troppo a mio agio, troppo tranquilla, e non avevo mai provato a sentirmi a mio agio e tranquilla, come lei sa bene". Sorride, e continua: "Frequentandolo, la mia stima e la mia fiducia in lui hanno continuato a crescere. Sentivo di potermi rilassare ed essere totalmente me stessa senza paura di perderlo. Solo questo era incredibile. Non avevo mai avuto qualcuno che non temessi di perdere. Abbiamo aspettato a lungo per avere dei rapporti sessuali, prima dovevamo conoscerci l'un l'altra come persone. Lui mi piaceva sempre di più, e stare con lui per me era così bello, erano momenti di felicità. Quando finalmente siamo andati a letto insieme è stato qualcosa di molto tenero, e io mi sentivo tanto vulnerabile. Piangevo. Lo faccio ancora, talvolta, ma sembra che lui non ci faccia caso". Trudi abbassa gli occhi. "Forse per me il sesso è ancora connesso a troppi ricordi penosi, la paura di essere respinta e di sentirmi ferita." Dopo una pausa, aggiunge: "Quanto al sesso tra noi, sono più preoccupata io di lui. A lui piacerebbe che fosse più eccitante per il bene di entrambi, ma in realtà non si lamenta. Io sì, perché so come potrebbe essere".

"Okay," rispondo, "dimmi come va adesso tra te e Hai." "Lui è innamorato di me. Lo vedo da come mi tratta. Quando incontro per la prima volta uno dei suoi amici capisco che Hai gli ha già detto meraviglie di me solo da come mi saluta. E quando siamo soli, lui è così affettuoso, così desideroso di farmi felice. Ma io rimango riservata, fredda, quasi rigida. Non riesco a dimostrargli il mio amore. Non so perché, ma c'è qualcosa che mi blocca..."

La paura di farsi conoscere.

"Che cosa senti, Trudi, quando cominciate a fare l'amore?"

Sta seduta tranquillamente per un po', riflettendo. Poi mi guarda.

"Paura, forse?" Poi si risponde da sola: "Sì, è così. Sono spaventata,

davvero spaventata".

"Di cosa?" insisto.

Altra pausa pensierosa. Finalmente continua: "Non ne sono sicura. Come di essere conosciuta. Oh, suona così biblico. Sa come viene sempre nominato il sesso nella Bibbia: 'Allora lui la conobbe'. Una cosa del genere. Ho come l'impressione che, se mi abbandonassi, Hai mi conoscerebbe davvero, non solo sessualmente, ma anche in altri modi. Non riesco a lasciargli capire che mi consegno a lui. È proprio una cosa che mi spaventa troppo".

Faccio la domanda più ovvia: "Cosa succederebbe se lo facessi?".

"Oh, Dio, non lo so." Trudi comincia a concentrarsi sulla sua poltrona. "Mi sento così vulnerabile, così nuda quando ci penso. Mi sento sciocca a parlare di sesso in questo modo, dopo tutte le mie prestazioni. Ma questa volta è diverso. Non è altrettanto facile essere sessuali con qualcuno che vuole avere un'intimità totale. Mi chiudo come un'ostrica, oppure partecipo in qualche modo, ma una parte di me si tira indietro. Mi comporto come una specie di vergine timida o qualcosa del genere."

"Trudi," la rassicuro, "quando si arriva a quel tipo di intimità che tu e Hai avete già raggiunto, e che avrete ancora in futuro, tu sei davvero molto simile a una vergine. Tutto è nuovo, e tu non hai mai provato a sentirti così intima con un uomo, con nessuno in realtà. Tu sei spaventata."

"Sì, mi sento proprio così, autoprotettiva, come se stessi per perdere qualcosa di molto importante," riconosce.

"Sì, e quello che ti spaventa è l'idea di perdere tutte le tue difese, che ti proteggono dalla possibilità di essere veramente ferita. Anche se prima ti gettavi addirittura sugli uomini, non avevi mai rischiato di entrare davvero in intimità con nessuno di loro. Non hai mai avuto niente a che fare con l'intimità, perché neanche loro erano capaci di

intimità. Adesso sei con Hai, che desidera avere con te un'intimità totale, e questo ti terrorizza. È bello stare insieme, parlando di tutto e godendo della compagnia reciproca; ma con il sesso, quando cade ogni possibile barriera tra voi due, è diverso. Con i tuoi vecchi partner neppure il sesso poteva infrangere le barriere. Di fatto, serviva a mantenerle, perché entrambi usavate il sesso per evitare di far conoscere l'uno all'altra la vostra identità e i vostri sentimenti. Così, per quanto potessero essere intensi i vostri rapporti sessuali, non vi avvicinavate neppure all'intimità e alla conoscenza reciproca. Poiché un tempo tu usavi il sesso per controllare le relazioni, immagino che ti riesca davvero difficile rinunciare a questo controllo, e abbandonarti al sesso, invece di usarlo come uno strumento.

"Mi piace la tua espressione, Trudi, 'essere conosciuta', perché adesso i vostri rapporti sessuali significano proprio questo. Vi siete già confidati tante cose che tra te e Hai il sesso è diventato un modo di approfondire la vostra conoscenza reciproca, non di evitarla."

Gli occhi di Trudi luccicano per le lacrime. "Perché deve essere così? Perché non riesco a rilassarmi? So che quest'uomo non vorrà farmi del male. Almeno io non credo che lui sia..." Ma appena sente il dubbio nella sua voce, cambia subito atteggiamento. "Okay, mi sta dicendo che so essere sexy solo con qualcuno che non mi vuole, almeno che non vuole tutta me stessa, e che non riesco a essere sexy con uno come Hai, che è buono e gentile e pensa che io sia meravigliosa, perché ho paura dell'intimità. Allora, cosa devo fare?"

Essere sessuali, non sexy.

"L'unica via d'uscita è andare fino in fondo. Prima di tutto, lascia perdere l'idea di 'essere sexy' e limitati a essere semplicemente sessuale. Essere sexy è un atto individuale. Essere sessuali significa avere un rapporto intimo a livello fisico. Devi dire ad Hai esattamente quello che provi quando lo provi: tutti i tuoi sentimenti, per quanto possano essere irrazionali. Digli quando hai paura,

quando hai bisogno di tirarti indietro, e quando ti senti pronta a una nuova intimità. Se ne senti il bisogno, assumi tu il controllo e, nel far l'amore, accetta solo quello che ti fa sentire a tuo agio. Hai capirà, se gli chiedi il suo aiuto per superare la paura. E non cercare di giudicare quello che ti sta succedendo. Finora non hai mai avuto esperienze di amore e fiducia. Devi essere disposta a procedere molto lentamente, per costruire a poco a poco la volontà di abbandonarti. Lo sai, Trudi, che prima in tutto quel sesso c'era ben poco abbandono, c'era solo lo sforzo di dirigere e controllare qualcun altro, manipolandolo con il sesso, per imporre la tua volontà. Stavi recitando, con la speranza di suscitare uno scroscio di applausi. Tra quello che facevi prima e quello che stai cercando di fare adesso c'è la stessa differenza che passa tra recitare la parte della regina dell'amore e lasciarsi amare davvero. Recitare una parte può essere entusiasmante, specialmente se il pubblico applaude. Lasciarsi amare è molto più difficile, perché deve scaturire da qualcosa di davvero privato, dal fatto che si provi già amore per se stesse. Se questo amore c'è già, è molto più facile accettare l'idea di meritare l'amore di un altro. Se l'amore per se stesse è ben poca cosa, è molto più difficile accettare un amore che viene non dall'interno ma dall'esterno. Tu hai già fatto parecchia strada sulla via dell'amore per te. Ora ecco il prossimo passo: avere abbastanza fiducia in te stessa da lasciarti amare da quest'uomo. "

Trudi riflette. "Tutto quell'abbandono, che un tempo mi sembrava tanto spontaneo, in realtà era molto calcolato. Adesso lo capisco. Non era affatto un lasciarsi andare, anche se era molto eccitante. Così adesso devo smettere di fare sforzi e cominciare semplicemente a 'essere'. È buffo che questo sia tanto più difficile. Essere amata..." Trudi è assorta. "So di avere ancora una lunga strada da fare solo per questo. A volte guardo Hai e mi domando come mai mi trova così incantevole. Non sono sicura che in me ci sia qualcosa di meraviglioso se non mi metto in mostra in modo grandioso e spettacolare." Gli occhi di Trudi si spalancano. "È questo che mi rende le cose tanto complicate, vero? Non dover mettere su quello show. Non dover fare niente di speciale. Non dovermi mettere

alla prova. Avevo paura di amare Hai perché ero sicura di non esserne capace. Pensavo che, senza mettere in moto la mia solita seduttività, qualsiasi cosa avessi fatto con lui non sarebbe bastata e lui si sarebbe annoiato. Non potevo usare la seduttività perché eravamo già troppo amici prima di diventare amanti, e sarebbe stato assurdo se all'improvviso mi fossi gettata tutta ansimante tra le sue braccia. Per di più, non era necessario. Lui era già fin troppo interessato senza che facessi niente di simile."

Basta solo essere se stesse.

"È come tutto il resto che abbiamo in comune. Stare insieme è molto più semplice di quanto avessi mai pensato. Basta proprio solo essere me stessa!" Trudi tace, e poi mi guarda sbigottita. "Lei vede sempre accadere cose di questo genere?" chiede un po' vergognosa.

"Non tanto spesso quanto mi piacerebbe," rispondo. "La lotta che ora tu stai affrontando può essere solo il risultato di una guarigione completa dalla malattia delle donne che amano troppo... e molte donne non guariscono. Spendono il loro tempo, le loro energie, la loro vita, usando la sessualità come uno strumento, nel tentativo di cambiare un uomo che non è capace di amarle in un uomo innamorato. Non ci riescono mai, ma è una forma di difesa, perché fino a quando sono completamente assorbite nella lotta, non hanno mai a che fare con la vera intimità, cioè lasciare che un altro essere umano le conosca nel senso più profondo. Per lo più, la gente ha paura di questa intimità. Così, mentre la solitudine le porta a cercare delle relazioni, la paura le induce a scegliere persone tali che la relazione non potrà mai arrivare davvero all'intimità."

Trudi chiede: "Hai ha fatto questo con me? Ha scelto una che non lo coinvolge nell'intimità?".

"Forse," rispondo.

"Così adesso sono dalla parte opposta, sono quella che si rifiuta e non fa funzionare la relazione. C'è stato uno scambio."

La paura dell'intimità.

"Succede molto spesso. Abbiamo tutte la capacità di giocare entrambi i ruoli. L'inseguitore, che era il tuo vecchio ruolo, o quello che tende a sfuggire, come facevano un tempo i tuoi partner. Ora, in un certo senso sei tu quella che si sottrae all'intimità, e Hai sta facendo l'inseguitore. Se tu smetti di scappare, sarà interessante scoprire cosa succederà. Vedi, in tutti questi scambi una cosa rimane sempre la stessa: il distacco tra due persone. Si possono scambiare i ruoli, ma il distacco resta costante."

"Così, non importa chi stia inseguendo e chi stia fuggendo, nessuno dei due deve fare i conti con l'intimità," dice Trudi. Poi, sommessamente, con cautela: "Non è il sesso, vero? È l'intimità che spaventa tanto. Ma credo davvero di voler provare ancora, e lasciare che Hai mi conosca. Mi spaventa, sembra minaccioso come l'inferno, ma voglio colmare il distacco".

Trudi sta dicendo di voler entrare in un modo di essere con un'altra persona che ben pochi riescono a raggiungere. Dietro tutti gli sforzi disperati e le lotte delle donne che amano troppo con gli uomini che amano troppo poco, si nasconde il bisogno di evitare questo modo di essere. Le posizioni dell'inseguitore e del fuggiasco sono reversibili ma, per le due persone coinvolte, abbandonarle completamente richiede un coraggio raro. Do l'unico consiglio che posso offrire per la loro impresa.

"Bene, ti raccomando di parlare con Hai di tutto questo. E continua a parlargli quando siete a letto insieme. Fagli sapere tutto quello che provi. Questa è una forma molto importante di intimità e, se riuscirai a essere del tutto sincera, il resto verrà da sé."

Trudi sembra immensamente sollevata. "È davvero un grande aiuto capire cosa sta succedendo. Mi rendo conto che questo per me è assolutamente nuovo e che non so ancora come fare. Pensare che avrei dovuto essere sfrenata ed eccitata come un tempo non mi ha aiutata. Anzi, ha complicato il problema. Ma mi fido già di Hai con il cuore e con tutti i miei sentimenti. Ora ho solo bisogno di fidarmi di lui anche con il corpo." Sorride, scuotendo la testa. "Non è facile, vero? Ma voglio riuscirci. Le farò sapere come andranno le cose e... grazie!"

"È stato un piacere, Trudi." E lo dico in tutta sincerità e con tutto il cuore; poi ci salutiamo.

Quando si è veramente guarite?

Per capire quanta strada Trudi ha percorso sulla via della guarigione, confrontiamo quello che pensa di se stessa e il suo modo di rapportarsi in una relazione intima, con le caratteristiche di una donna guarita dalla malattia di amare troppo. Tenete presente che la guarigione è un processo continuo e una meta da perseguire, non qualcosa che si può ottenere una volta per sempre.

Ecco le caratteristiche di una donna guarita dalla malattia di amare troppo.

- Accetta pienamente se stessa, anche se desidera cambiare qualche aspetto della sua personalità. Questo amore e rispetto di sé è fondamentale e lei lo alimenta con affetto, e si propone di espanderlo.
- Accetta gli altri come sono, senza cercare di cambiarli per soddisfare i suoi bisogni.
- È consapevole dei suoi sentimenti e del suo atteggiamento verso ogni aspetto della vita, compresa la sessualità.

- Ama tutto di se stessa: la personalità, l'aspetto, le convinzioni e i valori, il corpo, gli interessi e i talenti; valorizza se stessa, invece di cercare di trovare il senso del proprio valore in una relazione.
- La sua autostima è abbastanza profonda da consentirle di apprezzare il piacere di stare insieme ad altre persone e preferisce uomini che siano a posto così come sono; non le necessita che qualcuno abbia bisogno di lei per avere l'impressione di valere qualcosa.
- Si permette di essere aperta e fiduciosa con chi lo merita; non ha paura di lasciarsi conoscere a un livello personale profondo, ma non si espone al rischio di essere sfruttata da chi non ha nessun riguardo per il suo benessere.
- Si domanda: "Questa relazione va bene per me? Mi consente di sviluppare tutte le mie possibilità e diventare quello che sono capace di essere?".
- Quando una relazione è distruttiva, è capace di lasciarla perdere senza sprofondare nella depressione; ha una cerchia di amiche che la sostengono e fanno del loro meglio per vederla uscire da una crisi.
- Apprezza più di ogni altra cosa la propria serenità; tutte le lotte, le tragedie e il caos del passato hanno perso il loro fascino; ha un atteggiamento protettivo verso se stessa, la sua salute e il suo benessere.
- Sa che una relazione, per poter funzionare, deve essere tra due partner che condividono valori, interessi e fini, e che siano entrambi capaci di intimità; sa anche di meritare il meglio che la vita può offrire.

Le diverse fasi del processo di guarigione.

Nel processo di guarigione dell'amare troppo ci sono diverse fasi. La prima comincia quando ci rendiamo conto di quello che stiamo facendo e vogliamo riuscire a smettere. Poi viene la volontà di trovare aiuto, seguita da un tentativo concreto ed effettivo di assicurarselo. Dopo, entriamo in una fase che richiede un impegno totale per la propria guarigione e la buona volontà di continuare il nostro programma terapeutico. Durante questo periodo cominciamo a cambiare il nostro modo di agire, di pensare e sentire. Quello che ci pareva normale e familiare comincia a metterci a disagio e ci sembra morboso. Entriamo nella fase successiva quando decidiamo di non seguire più i nostri vecchi modelli di comportamento ma di migliorare invece la nostra vita e alimentare il nostro benessere. Attraverso tutti gli stadi della guarigione, a poco a poco l'amore di sé aumenta e si consolida.

Prima cominciamo a smettere di odiarci, poi cominciamo a essere più tolleranti con noi stesse. In seguito, prende a germogliare un apprezzamento delle nostre buone qualità, e allora nasce anche l'accettazione di sé. Infine si sviluppa un autentico amore per se stesse.

Senza questa autoaccettazione e questo amore di sé, non possiamo tollerare di essere "conosciute", come Trudi ha puntualizzato tanto a proposito, perché senza questi sentimenti non riusciamo a credere che valga la pena di amarci così come siamo. Invece, cerchiamo di guadagnarci l'amore offrendolo a un altro, essendo premurose e pazienti, attraverso la sofferenza e il sacrificio, con prestazioni sessuali eccitanti o cucinando piatti meravigliosi; e via di seguito.

"Essere", non "fare"

Quando l'autoaccettazione e l'amore di sé cominciano a svilupparsi e a consolidarsi, allora siamo pronte a voler consapevolmente essere solo noi stesse, senza cercare di essere compiacenti, senza impegnarci in atti spettacolosi calcolati per conquistare

l'approvazione e l'amore di un'altra persona. Ma non mettersi più in mostra e rinunciare a dare spettacolo, pur essendo un sollievo, può incutere paura. Quando ci limitiamo a "essere" invece di "fare", ci sentiamo imbarazzate e molto vulnerabili. Mentre cerchiamo di convincerci di essere degne, così come siamo, dell'amore di una persona che per noi è importante, avremo sempre la tentazione di mettere in scena almeno un po' di spettacolo a suo beneficio e, anche se il processo di guarigione è già a buon punto, avremo ancora una propensione a tornare ai vecchi comportamenti e alle vecchie manipolazioni. Questo è il bivio che ora ha di fronte Trudi: non più disposta a ricorrere al suo vecchio stile nei rapporti sessuali, ma timorosa di inoltrarsi in un'esperienza sessuale più genuina e meno controllata (tutto quell'abbandono selvaggio essendo stato, più che altro, una messa in scena molto controllata). Smettere di esibirci dapprima ci fa sentire come congelate. Quando non siamo più disposte alle mosse calcolate per produrre un effetto, attraversiamo un periodo di sofferenza perché non sappiamo cosa fare finché i nostri impulsi amorosi più genuini non hanno la possibilità di emergere, di farsi sentire e di esprimersi pienamente.

Rinunciare ai vecchi stratagemmi non significa che non dobbiamo più avvicinare, che non dobbiamo mai più amare, o mai più nutrire dell'affetto, o mai più aiutare, né blandire, né stimolare o sedurre il nostro partner.

Ma con la guarigione, il nostro rapporto con un'altra persona è un'espressione della nostra essenza, non un tentativo di sollecitare una risposta, di creare un effetto, o di provocare un cambiamento in lui. Quello che abbiamo da offrire siamo noi stesse, come siamo genuinamente, quando non stiamo nascondendoci o calcolando, quando non siamo mascherate o truccate.

Nude e vulnerabili.

Prima dobbiamo superare la paura di essere respinte se permettiamo a qualcuno di vederci davvero, di conoscerci davvero. Poi dobbiamo imparare a non lasciarci prendere dal panico quando tutte le nostre linee di difesa emotiva non sono più in assetto, per circondarci e proteggerci. In campo sessuale, questa nuova qualità del rapporto richiede non solo che siamo nude e vulnerabili fisicamente, ma che lo siamo altrettanto anche emotivamente e spiritualmente.

Non fa meraviglia che questo livello di connessione fra due individui sia tanto raro. Senza linee di confine definite, abbiamo il terrore di essere dissolte e annullate.

Perché vale la pena di correre questo rischio? Solo quando riveliamo davvero noi stesse possiamo essere veramente amate. Quando ci rapportiamo come siamo genuinamente, nella nostra essenza, allora, se siamo amate, è la nostra essenza a essere amata. Niente è più convalidante a livello personale e più liberatorio in una relazione. Si deve notare, tuttavia, che questo tipo di comportamento da parte nostra è possibile solo in un clima libero da paure; così, non solo dobbiamo vincere i nostri timori personali di esporci, ma anche evitare le persone che hanno verso di noi atteggiamenti e comportamenti che ci spaventano. Per quanto con la guarigione voi vi sentiate disposte a essere genuine, ci saranno sempre persone tanto colleriche, ostili e aggressive da inibire la vostra sincerità. Essere vulnerabili con gente simile non sarebbe che masochismo. Quindi dovrete abbassare le vostre difese e arrivare a eliminarle solo con quelle persone (amici, parenti, amanti) che abbiano con voi un rapporto fatto di fiducia, amore, rispetto, e reverenza per la tenera umanità che ci accomuna.

Spesso con la guarigione, come cambiano i nostri modi di rapportarci, cambia anche la nostra cerchia di amicizie e cambiano le nostre relazioni intime. Cambiano i rapporti con i genitori e con i figli. Nei confronti dei genitori siamo meno bisognose e meno arrabbiate, e spesso smettiamo anche di cercare di ingraziarci.

Diventiamo più sincere, spesso più tolleranti, e a volte il nostro amore per loro è più autentico. Nei confronti dei nostri figli diventiamo meno autoritarie, meno apprensive e ci sentiamo meno in colpa. Li facciamo sentire più rilassati e contenti, perché siamo capaci di rilassare e accontentare di più noi stesse. Ci sentiamo più libere di realizzare i nostri bisogni e interessi, e questo da loro la libertà di fare lo stesso.

Le amiche, che un tempo ascoltavano le nostre lamentele senza fine, forse adesso ci sembrano ossessionate e morbose e, mentre siamo disposte a farle partecipi della nostra esperienza perché possa aiutare anche loro, non ci permettiamo di portare il fardello dei loro problemi. La mutua commiserazione come criterio di amicizia viene rimpiazzata da mutui interessi, il che è molto più remunerativo.

Non temete i cambiamenti.

In breve, la guarigione cambierà la vostra vita in molti più modi di quanti possa profetizzare in queste poche pagine; e questo, a volte, potrebbe mettervi a disagio. Non lasciatevi fermare da questo disagio: è solo l'effetto della paura del cambiamento. Questa paura di abbandonare ciò che siamo sempre state, che abbiamo sempre pensato e sentito, ci trattiene dal realizzare quella metamorfosi che ci trasformerebbe in persone più sane, più sicure e più sincere.

Non è la sofferenza che ci trattiene. Stiamo già sopportando un livello di sofferenza allarmante e senza nessuna prospettiva di sollievo, a meno che non cambiamo. Quello che ci trattiene è la paura, paura dell'ignoto. Non conosco modo migliore per affrontare e combattere la paura che unire le nostre forze a quelle di compagne di viaggio che stanno percorrendo la nostra stessa strada. Trovate il sostegno in altre donne che sono partite dal punto in cui vi trovate voi e sono dirette o sono già arrivate alla destinazione che voi volete raggiungere: unitevi a loro sulla via che conduce a un nuovo modo di vivere.

Alcune indicazioni pratiche.

Come organizzare un gruppo di sostegno.

Per prima cosa, informatevi sulle risorse già disponibili nella zona dove abitate. Spesso gli uffici comunali hanno gli elenchi dei servizi sociali e delle fonti di aiuto. Se non sapete se esistono questi elenchi o come trovarli, chiamate il "telefono amico". Anche se nel vostro luogo di residenza non ci sono questi servizi, gli uffici comunali o "telefono amico" potranno darvi il nome di qualche professionista o di chi organizza gruppi di autoaiuto che potrebbero andare bene per voi. Inoltre negli elenchi telefonici c'è una sezione dedicata a vari servizi sociali, e potete consultare anche quella.

Tuttavia, non illudetevi che una telefonata a un'agenzia o a un professionista possa avere come risultato un elenco completo di ogni possibile fonte di aiuto. È impossibile che un professionista sia costantemente informato di tutte le risorse della zona, e purtroppo molti di loro sono del tutto all'oscuro anche dei servizi più diffusi.

Datevi da fare, fate tutte le telefonate necessarie, magari anonime, se preferite. Cercate di scoprire se il gruppo che cercate esiste già. Non è il caso di reinventare la ruota o di mettervi in competizione con un gruppo già funzionante cui invece potreste far riferimento. Se i vostri problemi riguardano incesto, bulimia o violenza, molto probabilmente sarete disposte a perdere un po' di tempo e affrontare qualche fastidio, magari un viaggio, per partecipare a una delle riunioni delle associazioni competenti. Ne varrà la pena.

Se dopo una ricerca accurata siete sicure che il gruppo di cui avete bisogno non esiste, organizzatene uno voi stesse.

Potreste cominciare con un'inserzione negli annunci personali sul giornale locale. Potrebbe essere qualcosa come: "Donne, essere

innamorate per voi ha significato soffrire, prima o poi? Si sta organizzando un gruppo di autoaiuto per donne che finora hanno avuto sempre relazioni infelici con gli uomini. Chi desidera superare questo problema telefoni per informazioni a...". Metteteci il vostro nome di battesimo e numero di telefono.

Pubblicando un annuncio di questo tipo, nel giro di qualche giorno dovrete riuscire a mettere insieme un gruppo; un numero di donne da sette a dodici sarebbe ideale, ma si può cominciare anche con meno elementi.

Ricordate: le donne che si faranno vedere a questo primo incontro sono venute perché per loro questo è un problema grave, e stanno cercando di trovare aiuto. Certo, dovrete parlare dell'organizzazione dei prossimi incontri; ma, anche se sono importanti, non perdetevi troppo tempo con questi discorsi. Per partire bene, cominciate subito a raccontare le vostre storie, perché così facendo fra voi nasceranno subito un legame e un senso di appartenenza. Le donne che amano troppo sono molto simili fra loro, e questa somiglianza sarà avvertita da tutte. Proprio per questo, confidarvi le vostre storie è la prima cosa da fare e la più importante.

Preparate questo promemoria per la riunione, che dovrebbe durare non più di un'ora.

Le prime sei regole da rispettare.

1. Cominciate all'ora fissata, senza ritardi. Questo insegnerà a tutte le partecipanti che dovranno essere puntuali alle successive riunioni.
2. Presentatevi come la persona che ha pubblicato l'annuncio e spiegate che vorreste vedere il gruppo diventare una continua fonte di sostegno per voi stesse e per tutte le altre donne presenti.
3. Chiarite subito e con decisione che tutto quello che viene detto nel corso delle riunioni deve rimanere all'interno del gruppo, che non si

dovrà mai parlare altrove né delle persone presenti né di qualsiasi cosa si sia discusso insieme; consigliate a tutte le partecipanti di presentarsi solo con il nome di battesimo.

4. Spiegate che gioverà a tutte sentire l'una dall'altra i motivi che le hanno spinte a entrare nel gruppo, e che ognuna può parlare per cinque minuti di quello che l'ha fatta decidere; chiarite anche che nessuna è obbligata a parlare per tutto quel tempo, ma che ciascuna lo ha a disposizione se desidera farlo; offritevi spontaneamente di essere la prima a dire il vostro nome e a raccontare brevemente la vostra storia.

5. Quando tutte quelle che lo desiderano hanno esposto la propria storia, rivolgetevi a qualcuna di quelle che non hanno voluto parlare quando era il loro turno e chiedete gentilmente se desiderano farlo adesso; non fate pressione su nessuna perché parli; mettete bene in chiaro che ognuna è la benvenuta, anche se non è ancora pronta a parlare della sua situazione.

6. Date qualche indicazione sulle linee di condotta che vorreste veder seguite dal gruppo.

Le linee di condotta del gruppo.

Raccomando di proporre le seguenti norme, che dovrebbero essere scritte a macchina e distribuite a tutte le partecipanti.

- Non dare consigli; tutte sono invitate a rendere partecipe il gruppo delle loro esperienze e di quello che le ha aiutate a sentirsi meglio, ma nessuna deve consigliare a un'altra che cosa fare; chiunque indulga a dare consigli verrà subito invitata gentilmente a non darne;

- Ci sarà una rotazione settimanale della guida del gruppo, e ogni riunione verrà presieduta da una persona diversa; è compito del leader far cominciare la riunione in orario, scegliere l'argomento da discutere, riservare qualche minuto alla fine per trattare questioni di

ordinaria amministrazione, e scegliere un'altra leader per la settimana seguente prima di chiudere la riunione.

- Si dovrebbe stabilire preventivamente la durata di ogni riunione; un'ora mi sembra che possa andar bene. Nessuna riuscirà a risolvere tutti i suoi problemi in una sola riunione, ed è importante non cercare di farlo. Le riunioni dovrebbero cominciare in orario e finire in tempo. È meglio che tutte arrivino in anticipo piuttosto che in ritardo; le partecipanti possono decidere di prolungare la seduta se lo desiderano.

- Le riunioni si dovrebbero tenere in un ambiente neutro piuttosto che in casa di una del gruppo, se possibile. L'ambiente domestico è pieno di elementi di distrazione: bambini, telefonate, e manca la privacy necessaria, specialmente per la padrona di casa. Inoltre, questo ruolo di padrona di casa dovrebbe essere evitato. La vostra non è una riunione mondana: siete un gruppo di uguali che stanno lavorando insieme per risolvere dei problemi comuni.

- Durante le riunioni non si deve né mangiare, né fumare, né bere: sono tutte attività che servono a distrarre dall'argomento in discussione. Per queste cose si può mettere a disposizione un po' di tempo prima o dopo la seduta, se il gruppo decide che sono importanti. Non servite mai alcol; altera i sentimenti e le reazioni della gente, e impedisce di proseguire il vostro lavoro.

- Evitate di parlare di "lui": questo è molto importante; i membri del gruppo devono imparare a concentrarsi su se stesse, sui propri pensieri, sentimenti, comportamenti, invece di continuare a pensare all'uomo che le ossessiona. In principio sarà inevitabile parlarne un po', ma ciascuna, quando ne fa partecipe il gruppo, deve sforzarsi di limitarsi allo stretto necessario.

- Nessuna deve essere criticata per quello che fa o non fa, sia quando è presente sia quando è assente: anche se i membri sono liberi di chiedere un reciproco controllo, e quindi anche eventuali osservazioni, questo non deve essere mai offerto, se non

specificamente richiesto; in un gruppo di sostegno le critiche, come i consigli, sono bandite.

- Attenetevi strettamente all'argomento del giorno; in pratica qualsiasi soggetto di discussione voglia proporre la leader va benissimo, purché non abbia a che fare con la religione, la politica o altre questioni esterne al gruppo, come fatti di cronaca, celebrità, processi, programmi o metodi terapeutici. In un gruppo di sostegno non c'è tempo per dibattiti filosofici o legali o comunque estranei. E ricordate che non vi siete riunite per lamentarvi degli uomini. Siete interessate solo alla vostra crescita e alla vostra guarigione, e vi riunite per scambiarvi notizie sui vostri progressi e sui nuovi strumenti che state elaborando per risolvere vecchi problemi.

Alcuni argomenti opportuni.

Ecco qualche suggerimento sugli argomenti da trattare: perché ho bisogno di questo gruppo; sensi di colpa e risentimento; le mie peggiori paure; cosa mi piace di più e cosa mi piace di meno di me stessa; come mi prendo cura della mia persona e come cerco di venire incontro ai miei bisogni; la mia solitudine; come cerco di tener testa alla depressione; i miei atteggiamenti sessuali; come tratto la mia rabbia e quella altrui; come mi rapporto agli uomini; cosa penso che la gente pensi di me; le mie motivazioni; la mia responsabilità verso me stessa e verso gli altri; la mia spiritualità; la rinuncia a colpevolizzare e a colpevolizzarsi; modelli di vita.

Il gruppo può decidere di aggiungere quindici minuti alla durata della riunione una volta al mese per trattare questioni di ordinaria amministrazione, o per cambiare le norme da seguire, o per verificare come funzionano queste norme, o per discutere altri possibili problemi.

Le altre regole da rispettare.

7. Discutete insieme al gruppo le linee di condotta citate al punto precedente.
8. Chiedete se qualcuna di loro vuole offrirsi come volontaria per guidare il gruppo la settimana seguente.
9. Decidete dove dovrà riunirsi il gruppo la volta successiva, verificando la disponibilità di un locale adatto, e decidete se è il caso di concedervi un rinfresco prima o dopo la riunione.
10. Discutete se altre donne dovrebbero essere invitate a unirsi al vostro gruppo, se pubblicare l'annuncio per un'altra settimana, o se le donne presenti possono invitarne altre.
11. Alla fine della riunione restate per alcuni minuti in silenzio, tenendovi per mano in modo da formare un cerchio, a occhi chiusi.

Ancora qualche parola su queste norme di comportamento: i principi della più assoluta riservatezza di quello che viene detto nel gruppo, della rotazione della guida del gruppo, di non fare critiche e non dare consigli, di non discutere di argomenti controversi o estranei ai vostri problemi e così via, sono molto importanti per l'armonia e la coesione del gruppo. Non violate questi principi per far piacere a un membro del gruppo o nel suo interesse. Si deve sempre mettere in primo piano quello che è meglio per il gruppo nel suo insieme.

Tenendo bene a mente queste regole, avrete gli strumenti base per organizzare e far funzionare un gruppo di donne che amano troppo. Non sottovalutate il valore che quest'ora di incontro e di scambi personali avrà per il benessere di tutte voi. Insieme state offrendovi l'un l'altra la possibilità di guarire. Tanti auguri!

Affermazioni.

Come ho già accennato precedentemente, le affermazioni sono uno strumento molto potente che, se utilizzato in modo costante e

adeguato, può veramente costituire un valido aiuto per il recupero della fiducia e della stima in se stesse. Comincerò con un'affermazione che esprime quello che per certe donne che amano troppo è più importante, ma anche più difficile da mettere in pratica. Due volte al giorno, per tre minuti, guardatevi bene in uno specchio dicendo a voce alta: "[il vostro nome], ti amo e ti accetto esattamente così come sei".

È un ottimo esercizio anche ripetere questa affermazione a voce alta mentre state guidando e siete da sole in macchina, o silenziosamente ogni volta che vi sentite critiche verso voi stesse. Non si possono avere in mente due pensieri nello stesso tempo, dunque rimpiazzate le vostre affermazioni negative del tipo "Come ho potuto essere così stupida?" o "Non riesco mai a fare la cosa giusta", con affermazioni positive. Ripetute diligentemente, le affermazioni positive hanno davvero il potere di eliminare i pensieri e i sentimenti distruttivi, anche quando la negatività sta durando da anni.

Alcuni esempi.

Ecco altre affermazioni brevi e facili da ricordare, che possono essere ripetute mentre si guida, si fa ginnastica, si aspetta, o non si ha niente da fare.

- Mi sono liberata dal dolore, dalla rabbia, dalla paura.
- Godo di una pace e di un benessere perfetti.
- In ogni aspetto della mia vita godo della felicità e della più completa soddisfazione.
- Tutti i problemi e le lotte sono scomparsi: io sono serena.
- Ora vedo la soluzione migliore di tutti i problemi.

- Sono libera e piena di luce.

Se credete in Dio o in un potere più alto, inserite questa credenza nelle vostre affermazioni come elemento fondamentale.

- Dio mi ama.

- Dio mi benedice.

- Dio guida la mia vita.

La preghiera della serenità è una delle migliori affermazioni possibili:

"Dio mi conceda la serenità per accettare le cose che non posso cambiare, il coraggio per cambiare quelle che posso e la saggezza per capire la differenza fra esse".

Se credete davvero in Dio, forse vi sentirete più a vostro agio con un'affermazione come questa:

"Ogni cosa è possibile attraverso l'amore. L'amore è all'opera dentro di me per guarirmi e darmi forza, per darmi la calma e guidarmi verso la pace".

Create le vostre affermazioni.

È importante anche trovare e scrivere affermazioni tutte vostre. Quelle che sentirete e vi suoneranno all'orecchio come le più adatte e le più giuste per voi funzioneranno meglio; dunque esercitatevi per un po' con alcune di quelle elencate qui, finché sarete pronte a comporre la vostra affermazione personale, positiva al cento per cento, incondizionata, pienamente convalidante, fatta su misura da voi per voi stesse. Non create affermazioni come: "Ogni cosa si sta risolvendo perfettamente tra Tom e me, e ci sposeremo". Quel "e ci sposeremo" forse non è proprio la soluzione perfetta per voi due. Limitatevi a: "Ogni cosa si sta risolvendo perfettamente", al massimo potete aggiungere "per il mio vero bene". Resistete alla tentazione di

chiedere risultati specifici. Dovete affermare solo voi stesse, la vostra vita, il vostro valore e il vostro meraviglioso futuro. Quando fate delle affermazioni state programmando il vostro inconscio perché si disponga spontaneamente a rinunciare ai vecchi modelli di comportamento e vi aiuti a intraprendere un nuovo modo di vivere, sano, gioioso e prospero.

Di fatto, proprio questo concetto non andrebbe male come affermazione: "Mi libero di tutto il dolore del passato e do il benvenuto alla salute, alla gioia, al successo che ho il diritto di rivendicare".

Postfazione.

Scrivere una nuova postfazione per l'edizione economica di *Donne che amano troppo* in occasione del decimo anniversario dalla prima pubblicazione tascabile è una sfida, oltre che un onore. Cosa posso dire a tutte voi, donne della mia generazione, che non avete ancora letto questo libro pur avendone bisogno? E, allo stesso tempo come posso raggiungere chi tra voi era ancora bambina o appena adolescente quando *Donne che amano troppo* venne pubblicato per la prima volta, voi che siete diventate donne in una società ben consapevole del concetto di dipendenza amorosa e che, nonostante tutto quello che sapete in materia, vi ritrovate comunque ad amare troppo?

Nel 1985, alla prima apparizione del libro, l'ipotesi che una donna potesse amare troppo era di per sé un'idea rivoluzionaria per cui i tempi erano maturi. Con il mio libro speravo di poter cambiare il modo in cui la nostra società considera l'amore. Speravo che, invece di idealizzare tutte le sofferenze provocate da una relazione ossessiva con un uomo, saremmo state capaci di affermare: "Questo è amare troppo!" e di acquisire modelli relazionali più sani.

Milioni di donne in tutto il mondo hanno letto il libro e questo le ha aiutate a cambiare il loro modo di rapportarsi agli uomini. Ormai il concetto di amare troppo è così familiare che titoli e frasi che lo richiamano non si contano più. Le barzellette che hanno per argomento l'amare troppo o altre variazioni sul tema circolano in abbondanza.

Ma, benché il problema sia stato pressoché universalmente riconosciuto, ancora molte, moltissime donne di tutte le età, nonostante tutto, sono dipendenti, bisognose di aiuto, disperate nel loro rapporto con gli uomini esattamente come lo erano prima che la loro condizione venisse definita. La situazione è sempre la stessa, sebbene oggi le donne godano di una libertà mai avuta in passato. La società è diventata più permissiva nel campo della scelta e dell'espressione individuale; le pari opportunità nel settore dell'istruzione e del lavoro sono aumentate, così come le alternative per quanto riguarda la gravidanza e la cura dei figli; la forza fisica e il sostegno economico di un uomo non sono più necessari alla nostra sopravvivenza. Eppure, continuiamo ad amare troppo. Come mai la diffusa consapevolezza degli effetti devastanti dell'amare troppo, insieme alla nostra maggiore libertà e possibilità di scelta, non basta a superare questo atteggiamento?

Anzitutto, ciò è dovuto al fatto che le donne sono programmate, da un punto di vista sia biologico sia culturale, per amare, allevare, aiutare e confortare gli altri. Quando quel che facciamo seguendo il nostro istinto non ha successo, quasi inevitabilmente tendiamo a fare di più. Quando nemmeno questo è sufficiente, alcune di noi si spaventano, e non siamo in grado di dominare la paura. Sappiamo solo intensificare i nostri sforzi. Diveniamo vittime di un circolo vizioso.

In secondo luogo, riconoscere o comprendere un problema non significa automaticamente risolverlo. Non si riesce a smettere o evitare di amare troppo solo per il fatto di aver capito di cosa si tratta. Sebbene la diagnosi renda possibile il trattamento, il numero

di persone che stabiliscono dipendenze di vario genere è in aumento. Si calcola che oltre il novanta per cento dei problemi accusati da coloro che si sottopongono a psicoterapia affonda le proprie radici in qualche tipo di dipendenza. Ma, allo stesso tempo, è in aumento anche la percentuale di persone dipendenti che consapevolmente cerca aiuto per modificare la propria condizione. Chiunque di noi lavori in questo campo sa da tempo che la psicoterapia tradizionale non è efficace nel trattamento della dipendenza. L'anamnesi della personalità e dell'atteggiamento della persona dipendente e i tentativi professionali messi in atto per modificare quell'atteggiamento non riescono a debellare definitivamente la dipendenza. Al contrario,

l'applicazione quotidiana di linee guida e principi spirituali come quelli suggeriti dalla Alcolisti Anonimi e dai programmi dei Dodici Passi funziona veramente. Dato che il trattamento delle dipendenze per essere efficace richiede un approccio di tipo spirituale, non potrebbe darsi che ogni caso di dipendenza, su un piano metafisico, sia semplicemente un passaggio obbligato attraverso cui approdare a uno stile di vita più spirituale?

Oggigiorno, la parola "spiritualità" raramente sembra essere compresa, eppure è usata così spesso che corre il rischio di diventare un cliché prima ancora di essere stata capita appieno. Un crescente e ben definito desiderio di spiritualità, in tutto il mondo, è una realtà evidente a chiunque recentemente abbia viaggiato. Per molte persone tale desiderio non può essere soddisfatto nell'ambito di una pratica religiosa tradizionale. Il passaggio non solo dal ventesimo al ventunesimo secolo, ma anche dall'era lunga duemila anni dei Pesci a quella nascente dell'Acquario, probabilmente non è una semplice coincidenza. Stiamo sperimentando la fine di un millennio e l'inizio di quello seguente. Questo passaggio implica un mutamento più radicale e misterioso di un semplice passaggio temporale, e certamente agisce su noi tutti in maniere talvolta difficili da descrivere. Sembra che il tempo scorra più velocemente, che il disagio aumenti, che le grandi questioni personali e universali si

facciano più pressanti. Le vecchie soluzioni già sperimentate ci sembrano poco efficaci, quando non addirittura inutili.

In nessun campo come in quello delle relazioni personali tale disagio appare evidente. In questo ambito siamo tutte quanto meno disorientate, se non completamente sperdute. Molte di noi, nell'arco della propria generazione, hanno visto tutti i principi guida relativi all'amore e al matrimonio mutare, farsi meno netti e infine dissolversi sino a scomparire del tutto. Ogni regola è stata modificata per non dire infranta e qualsiasi norma fosse un tempo ritenuta inderogabile oggi è diventata semplicemente possibile o persino anacronistica. Il sesso prima del matrimonio è l'esempio più emblematico: sino a pochi anni fa era concepito come una grave violazione dei principi morali della società, oggi è largamente accettato; in realtà, la convivenza prima del matrimonio, un tempo socialmente riprovevole, oggi è generalmente considerata una sperimentazione utile e necessaria della reciproca compatibilità. Le conseguenze di questo singolo cambiamento di valori sono impressionanti, e innumerevoli trasformazioni di questo genere avvengono di continuo.

La nuova era di libertà, per quanto ben accetta, ha tuttavia un suo prezzo, da pagarsi con la moneta dell'incertezza. Persino coloro che sono troppo giovani per aver assimilato i rigidi standard di una volta si dibattono nel dubbio mentre cercano di scegliere tra le molte opzioni con le quali le generazioni precedenti non si sono mai confrontate. Oggi non esiste per alcuna di noi, indipendentemente dalla nostra età e dal fatto di avere o meno una relazione in corso, una ricetta valida a garantire una vita serena. Desideriamo e abbiamo bisogno di sapere così tante cose che nessuno può esserci d'aiuto: chi siamo veramente e perché la nostra vita è quella che è; come risolvere i nostri problemi, soprattutto quelli sentimentali; come districarci tra amore e lavoro, cura dei figli e della casa e problemi economici, senza poter fare riferimento ai vecchi ruoli e alle vecchie regole; che cosa tentano di insegnarci su noi stesse le nostre relazioni; come le nostre esperienze individuali si inquadrano in un disegno più generale; e, infine, in cosa consiste veramente questo

disegno generale. All'improvviso la psicologia non sembra in grado di fornirci le risposte fondamentali delle quali abbiamo assoluto bisogno, perché non riconosce che noi esseri umani, con tutti i nostri problemi e i nostri difetti, abbiamo tuttavia una componente divina. E in qualche modo abbiamo cominciato a sospettare che la vera guida alle nostre esistenze vada ricercata proprio nella dimensione divina.

Così inizia la ricerca. Cerchiamo qualcosa che non possiamo vedere né toccare, né misurare, né provare; qualcosa che non possiamo comprare, ma dobbiamo costruire; che non possiamo prendere a prestito da altri, ma dobbiamo sviluppare a partire dal nostro intimo. Non sappiamo bene come affrontare questo misterioso processo e, per quanto ciò possa sembrare strano, siamo fortunate quando dobbiamo misurarci con problemi così gravi da imporci una lezione. Per la maggior parte di coloro che leggono questo libro amare troppo è appunto un problema di questo genere. Il dolore sperimentato nelle nostre vite, nato dalle nostre relazioni sbagliate e dal modo improduttivo di gestirle, attira e cattura la nostra attenzione. Si crea così un disagio che ci spinge a cercare e a rivedere le cose sotto un'altra prospettiva, ad agire diversamente e ad applicare alle piccole cose di ogni giorno le grandi verità che stiamo scoprendo. Senza questo disagio i nostri sforzi nella direzione di una vita più spirituale potrebbero ridursi a un tentativo più sentimentale che pratico, e le lezioni non apprese e le cattive abitudini rimarrebbero prive di indirizzo.

Una buona definizione di spiritualità è "una inclusione sempre maggiore". Ciò significa che il nostro concetto di sacralità si deve estendere in continuazione per far posto a nuovi aspetti di noi stesse, degli altri e della vita, che in precedenza ne erano rimasti esclusi. La spiritualità, così come la carità, comincia a casa nostra, quando accettiamo e ammettiamo i nostri difetti caratteriali, le ferite, le lezioni mai imparate, gli errori e i fallimenti che incrinano la nostra capacità di vivere e amare pienamente, i punti deboli e le azioni mal indirizzate che continuano a metterci in difficoltà. La spiritualità diventa qualcosa di pratico non appena ci rivolgiamo a un Potere più

grande di noi, mediante la preghiera o la meditazione, e chiediamo un aiuto e una guida per affrontare i problemi della nostra esistenza. Sottomettere la propria volontà individuale a una Volontà Superiore è il fondamento di una vera pratica spirituale; poche di noi, però, rinunciano volentieri all'autodeterminazione, sino a che non si imbattono in un problema troppo grande per riuscire a risolverlo da sole. In ogni caso, quando le emozioni, gli atteggiamenti e i comportamenti persistono nonostante tutti i nostri sforzi per sentire, pensare e agire in modo diverso, l'unica via pratica di salvezza è attingere alle nostre risorse spirituali. Nel momento in cui di continuo chiediamo e accettiamo la guida (di un Potere che possiamo iniziare a comprendere solamente accettandolo), la nostra capacità di vivere in modo sano e amare in modo corretto crescerà, perché la nostra personalità individuale è sotto la protezione di una Personalità Superiore. Vivere secondo principi spirituali è a tal punto semplice, e richiede questo tipo di sottomissione.

Ma, soprattutto, conta il fatto che i principi qui esposti funzionano. Sono gli stessi che mi hanno salvato quando ho iniziato il mio percorso di guarigione dall'amare troppo, nel 1980. Scrivere questo libro è stato il mio modo di donare agli altri quanto era stato donato a me: un insieme di principi e linee guida spirituali che mi hanno aiutata a uscire dalla depressione e dalla disperazione e mi hanno fatto vivere le prime vere esperienze di serenità, rispondendo persino alle domande più profonde sul significato della mia vita e delle mie lotte. Quando le donne mi dicono: "Il suo libro mi ha salvato la vita", so che in realtà ha insegnato loro ad andare avanti, superando se stesse e il libro. Forse le ha convinte a cercare aiuto presso lo specialista adatto. Nei casi più fortunati sono state guidate verso gruppi di persone con i loro stessi problemi, che stavano seguendo un programma di recupero. Ma, ed è questa la cosa più importante, hanno imparato ad avvicinarsi a quella Personalità Superiore che può fare per ciascuna di noi quello che il nostro piccolo io, la nostra limitata personalità, non è in grado di fare: guidarci, proteggerci e guarirci. Ciò ha dato loro una spiritualità molto

pratica e personale. Questo libro può dare la stessa cosa anche a voi.

Spero che gli permetterete di farlo.

R.N.