



Riparto da me

Relazioni difficili:
imparare ad amarsi e liberarsi
dalle trappole emotive
che si ripetono

CARMEN VITTORIA MOLINARI

PSICOLOGA - PSICOTERAPEUTA

INDICE

Premessa — Perché proprio quella persona? (p. 1)

Quando una relazione sembra riparare qualcosa

1. Arianna (p. 3)

Quando una nuova storia copre una perdita

- Che cosa accade ad Arianna?
- Per fermarti un momento

2. Elena (p. 7)

Quando il valore di sé dipende dallo sguardo dell'altro

- Confondere gelosia e controllo con l'amore
- Ritrovare il proprio valore
- Per fermarti un momento

3. Laura (p. 11)

Quando la vita torna a muoversi

- Uscire dall'attesa
- Riprendere spazio nella propria vita
- Per fermarti un momento

4. Chiara (p. 15)

Quando una chat diventa una promessa

- Il dolore del ghosting
- La persona reale e la promessa immaginata
- Per fermarti un momento

5. Tornare a sé (p. 19)

Bisogni, valore e imperfezione

- Riconoscere i propri bisogni emotivi
- Cambiare le domande dentro una relazione
- Ritrovare il proprio valore nell'imperfezione
- Costruire un rapporto più gentile con se stessi

6. Stare dalla propria parte (p. 23)

Suggerimenti per continuare il viaggio

1. Fermarsi prima di reagire
2. Dare un nome al bisogno
3. Distinguere le parole dai fatti
4. Dal bisogno a un gesto concreto
5. Una frase da portare con sé

[Conclusione \(p. 27\)](#)

Tornare a sé senza diventare invulnerabili

[Meditazione sull'immagine compassionevole \(p. 28\)](#)

PREMESSA:

Nota sulle storie

Le storie presentate in queste pagine si ispirano a situazioni emotive ricorrenti incontrate nell'esperienza clinica. Nomi, caratteristiche personali contesti e altri dettagli sono stati modificati e combinati per tutelare l'anonimato in modo da non rendere identificabili le protagoniste delle singole vicende.

Quando una relazione sembra riparare qualcosa.

A volte non è facile capire perché proprio quella persona prenda così tanto spazio dentro di noi.

Dall'esterno, può sembrare una storia come tante: qualcuno che ci piace, un messaggio che tarda ad arrivare, una frequentazione incerta, una relazione che non diventa ciò che speravamo. Eppure, dentro, l'effetto è molto più forte. Il corpo si agita, il pensiero torna sempre lì, ogni segnale dell'altro diventa importante, ogni distanza sembra dire qualcosa su di noi.

In quei momenti la domanda che ci facciamo di solito è: "Perché lui o lei si comporta così?"

Ma forse c'è un'altra domanda: "Che cosa sta toccando questa persona dentro di me?"

Ci sono relazioni che non ci agganciano solo per ciò che sono, ma per ciò che sembrano promettere, come sollievo da una perdita, conferma del nostro valore, protezione dalla solitudine, appartenenza, riscatto, possibilità di sentirsi viste, desiderate, scelte.

Non sempre questa promessa è dichiarata. A volte l'altro non promette nulla. Siamo noi, senza accorgercene, a depositare dentro quella relazione un bisogno molto più grande della relazione stessa.

È qui che quelle che chiamiamo "trappole emotive" diventano importanti.

Una trappola emotiva è una specie di copione relazionale, spesso nato nell'infanzia, quando alcuni bisogni emotivi fondamentali non hanno trovato una risposta sufficiente: amore, sicurezza, protezione, libertà, riconoscimento, appartenenza, ascolto, possibilità di essere sé stessi senza sentirsi sbagliati.

Quando una trappola si attiva, produce pensieri e stati emotivi intensi e allora una parte di noi prova a difendersi come può. Cerchiamo dei modi per non sentire troppo dolore, per non perdere l'altro, non restare sole, non crollare, non sentire la vergogna o il vuoto.

Possiamo inseguire, scappare, aspettare, adattarci, ribellarci o mettere insieme più di una di queste modalità. A volte possiamo funzionare benissimo in un'area della vita come ad es. nel lavoro, e sentirci invece molto fragili nei nostri affetti. Possiamo agire all'opposto di come ci sentiamo, per es. apparire disinvolute quando dentro ci sentiamo insicure, diventare seducenti quando sentiamo di non piacere, diventare disinibite quando ci sentiamo timide e introversive.

La storia di Arianna parla di una ragazza che, dopo la fine di una relazione, corre verso una nuova attrazione per evitare di sentire il dolore per ciò che ha lasciato.

1. Quando una nuova storia copre una perdita

Arianna ha una storia familiare apparentemente tranquilla. Sul piano materiale i suoi genitori non le avevano mai fatto mancare nulla, ma entrambi svolgevano lavori di responsabilità: il padre dirigeva un'azienda e la madre gestiva una grossa tenuta agricola. Tornavano a casa sempre stanchi e preoccupati e la piccola Arianna era affidata alla tata di turno, così aveva imparato presto a non disturbare questi genitori penserosi e stressati e a cavarsela da sola se aveva un problema. Durante gli anni della scuola primaria Arianna era stata, come si definiva lei stessa da grande, "un'po' ciicciettina" e non erano mancate prese in giro anche pesanti. Non ne aveva mai parlato con mamma e papà, però l'immagine di quella bambina grassottella spesso scartata dai compagni era rimasta dentro di lei, facendole sempre sentire "che era diversa dagli altri, con qualcosa in meno". Crescendo era molto cambiata e al Liceo era diventata una bella ragazza capace di suscitare l'interesse dei compagni. Aveva iniziato ad avere diverse relazioni che tuttavia non duravano più di un paio di mesi e che solitamente venivano interrotte da lei per il calo di interesse.

A 25 anni finalmente intrecciò una relazione importante con Giulio, che confluì in convivenza di 5 anni. Giulio l'aveva corteggiata a lungo, aveva avuto pazienza con lei che alla fine lo aveva scelto perché le piaceva la sua calma, la sua sicurezza e il modo in cui aveva dimostrato di tenere veramente a lei. Con lui aveva sperimentato la stabilità di una vita insieme, abitudini comuni, una relazione solida tanto che avevano progettato di sposarsi. Giulio era affidabile, affettuoso e capace di starle vicino nei momenti difficili come quando lei era stata licenziata dal suo primo lavoro o attraversava momenti di confusione su quello che voleva fare davvero. Arianna era laureata in biologia, a volte avrebbe voluto dedicarsi alla ricerca, lavoro stimolante ma difficile e stressante, a volte pensava di preferire un laboratorio e quindi un lavoro più ripetitivo ma più tranquillo. Giulio era sempre pronto a darle ascolto e conforto.

Eppure con il passare del tempo proprio quella disponibilità, a un certo punto, aveva cominciato a sembrarle un po' noiosa. Non c'era più attesa, non c'era più conquista, non c'era più quella tensione che nasce quando bisogna decifrare un segnale, aspettare una risposta, guadagnarsi uno spazio. Forse la fase di innamoramento era finita, ma Arianna aveva sempre fatto fatica a dare valore alle persone disponibili, amiche o fidanzati che fossero, mentre le persone sfuggenti accendevano subito il suo interesse.

Quando le fu proposto di trasferirsi per lavorare in una nuova azienda che si occupava di sostenibilità ambientale Arianna che in quel momento era alla soglia dei 30 anni, accettò quasi d'impulso, ne parlò a Giulio come di una importante occasione professionale ma dentro di sé la viveva come la possibilità di sottrarsi ad una relazione nella quale non sentiva più nessun brivido, come lei diceva: "era tutto calma piatta". Questa scelta comportava il trovarsi un appartamento in una città lontana e rompere la convivenza, ma Arianna non aveva il coraggio di dichiarare la fine della relazione. Ricorse al vecchio stratagemma del "prendersi una pausa", disse a Giulio che lo amava ancora ma si sentiva confusa e che un periodo di lontananza dovuto ai 700 km che li separavano forse l'avrebbe aiutata a capire meglio. Giulio non fece scenate, ma questa volta si chiuse in un mutismo triste che pesava molto più delle urla. Del resto già da un po' aveva notato in Arianna una crescente insoddisfazione e non intendeva bloccare in alcun modo la sua libertà di scelta.

Arianna partì dunque piena di sensi di colpa ma anche pronta a lasciarsi alle spalle per iniziare la sua nuova vita, con nuovi colleghi, nuovi amici e una nuova ed eccitante esperienza lavorativa. Tuttavia Giulio le mancava e si sentivano comunque regolarmente; non sapeva neanche lei se desiderasse tornare con lui o se semplicemente le mancava la sicurezza che lui le dava. Giulio però si faceva sempre più distante, percepiva la sua eccitazione per tutte le novità del momento, la sentiva lontana e ad un certo punto le disse chiaramente che era lui ad avere bisogno di capire se la loro storia poteva continuare e che al momento preferiva non sentirla.

Per Arianna fu un duro colpo, continuava ad avvertire un pensiero disturbante, qualcosa che se ascoltato le avrebbe impedito di andare avanti mentre lei voleva solo dimenticare e non capire davvero che cosa stava lasciando. Così decise di immergersi davvero nella nuova vita. Tanto per cominciare decise di iscriversi ad un corso di ballo latino americano. Lo aveva interrotto quando aveva conosciuto Giulio che aveva sempre detto di non amare quei ritmi e di sentirsi negato per il ballo. Entrare di nuovo nella sala da ballo le diede subito una sensazione di libertà e di divertimento, amava quella musica, quell'energia, sentirsi dentro ad un gruppo di persone che volevano divertirsi, avere la possibilità di esprimersi con il corpo: le avevano sempre detto che aveva senso del ritmo. Ballando Arianna si sentiva più disinvolta, più attraente e riusciva ad allontanare quella tristezza che l'assaliva quando pensava a Giulio. La sua capacità la metteva al centro dell'attenzione, era molto cercata dai partner che amavano la leggerezza con cui si muoveva e l'evidente piacere che ne traeva. In realtà tutte quelle attenzioni, le facevano un po' girare la testa. Fu in quel modo che conobbe Gigi, un ragazzo che frequentava il corso da tempo e che molte delle donne presenti si disputavano come partner ma Gigi sembrava attraversare il ballo come in un altro mondo, non si interessava ad Arianna, né le rivolgeva complimenti come gli altri, ballava con chi capitava e con tutte era ugualmente gentile, aveva però una partner che preferiva, una certa Lucia, con la quale ballava più volentieri e con cui sembrava essere più a suo agio ma niente di più.

Forse fu proprio quella gentile distanza a far venire ad Arianna il desiderio di avvicinarsi, di capire chi c'era davvero dietro la maschera del perfetto ballerino gentile con tutte, che piaceva a tutte ma non si interessava a nessuna.

Così cominciò cercare dei pretesti per fermarsi a parlare con lui dopo la lezione di ballo e a fargli capire che come compagno di ballo era il suo preferito. Con la solita gentilezza Gigi cominciò a lasciarsi scegliere sempre di più come suo partner: "sento che con te imparo di più e più velocemente" gli diceva lei. Gigi chiaramente non era rimasto insensibile a queste lodi e all'evidente interesse che Arianna gli dimostrava e questo le diede subito una scarica di energia.

Seguì un mese di intensa frequentazione. Non era difficile trovare occasioni di incontro, le uscite "in pista" con gli amici del ballo, una pizza insieme con la scusa di non conoscere la città e non saper dove andare, Arianna un po' recitava la parte della ragazza sola in una città nuova e un po' questa parte era reale. Finì per raccontargli anche della sua storia sentimentale finita "per mancanza di stimoli" lasciandogli intendere che era disponibile ma che non voleva una storia impegnativa "perché non sono sicura che tra me e Giulio sia finita per sempre" ma lo diceva senza crederci fino in fondo più che altro perché una parte di lei stava in guardia con Gigi e non voleva dargli l'impressione di tenere troppo a lui.

Dopo un mese di incontri frequenti e più o meno fortuiti Gigi la invitò a casa sua e si dimostrò un amante appassionato ma sempre con una sorta di riserva, Arianna non lo sentiva davvero suo, sentiva una forte attrazione da parte di Gigi, che una parte di lei sperava si trasformasse in amore, ma Gigi restava un passo indietro, come se in quel momento della sua vita non volesse prendere nessuna decisione.

Arianna invece era sempre più coinvolta, gli mandava messaggi di buongiorno e buonanotte e gli proponeva di andare in palestra insieme, quella di Gigi naturalmente; Arianna si era iscritta lì con la scusa che: "è comoda, è vicino a casa mia". Quel desiderio di stare sempre con lui e cercare di vederlo il più possibile le sembrava una prova di innamoramento ma sotto soglia c'era il bisogno di non pensare a Giulio, di non sentire il vuoto, la perdita e non farsi domande sui veri motivi per cui lo aveva lasciato.

Arianna cominciò a vivere dentro una doppia scena. Fuori continuava a mostrarsi leggera, ironica, sentimentalmente disimpegnata ma intanto nei suoi pensieri ogni messaggio di Gigi diventava importante. Ad un certo punto però le risposte di Gigi cominciarono ad avere un tempo di latenza sempre più lungo. Arianna finse di non aspettare, controllava il telefono come se stesse solo guardando l'ora ma intanto sentiva un groppo in gola e il respiro come bloccato. Il pensiero tornava lì. Aveva scritto troppo? Era stata troppo disponibile? Troppo insistente? Troppo poco interessante? Continuavano a vedersi alle lezioni di

ballo, ma Gigi pur mostrandosi gentile spesso ballava con Lucia: “sai solo perché balliamo insieme da tanto tempo e tra poco c’è il saggio finale. Non ti dispiace vero?” Arianna avvertì un senso di pesantezza nel petto ma rispose con leggerezza: “ma figurati, Lucia è molto più brava di me e insieme formate una splendida coppia”. Non avrebbe mai ammesso davanti a lui i suoi sentimenti.

Decise di evitare per un po’ il corso di ballo e di dedicarsi solo al lavoro ma una sera per sottrarsi al vuoto e alla noia accettò l’invito a bere un drink di Elisabetta, una compagna di ballo. L’amica la salutò festosamente: “Arianna che bello vederti! Ci manchi lo sai? E poi... Elisabetta fece una pausa strategica: “non sai la novità? Gigi e Lucia si sono messi insieme, in realtà ho sempre pensato che avrebbero finito per farlo sembrano proprio fatti l’uno per l’altro!” Arianna si sentì le ginocchia molli e il viso infuocato ma trovò la forza di sorridere e di dire. “è vero l’ho sempre pensato anch’io “. Parlarono per un po’ del fidanzato di Elisabetta e Arianna di quanto il nuovo lavoro la stesse assorbendo, poi inventò una scusa per andare via in fretta. Pensava:” ecco perché non era pronto, aveva in mente un’altra, non era pronto per una storia con me ma con Lucia sì, che stupida sono stata!”

Tornata a casa Arianna iniziò a piangere e pianse a lungo. Pianse per Gigi, per la sua delusione, per la sua fretta di dimenticare Giulio, per l’illusione di aver voltato pagina, per quelle attrazioni impossibili che la spingevano a buttarsi in storie che finivano male, per la sensazione di essere sbagliata.

Confondere il desiderio di una nuova storia con l’evitamento del dolore emotivo che ci ha lasciato quella precedente può succedere, così come pensare che un’attrazione sia il preludio di un amore e coincida sempre con una rinascita. A volte può anche essere solo un cerotto messo troppo in fretta sopra una ferita non ancora curata.

RIFLESSIONI

La storia di Arianna ci racconta che quando una relazione importante finisce, anche se siamo noi ad averla chiusa, c’è spesso un tempo di disordine. Non perdiamo una persona ma anche un’abitudine, un posto nella mente dell’altro, una forma di sicurezza, una versione di noi dentro quella relazione. Possiamo aver avuto buone ragioni per andare via e, nello stesso tempo, soffrire per ciò che abbiamo lasciato.

Arianna non riesce a stare in quel tempo intermedio. Una parte di lei vuole dimostrare di essere già oltre, libera, mentre un’altra parte è ancora legata a Giulio, al senso di colpa, alla nostalgia, al dubbio, al bisogno di verificare che lui continui a pensare a lei.

Nella storia di Arianna possiamo riconoscere alcune trappole emotive: la fatica a tollerare il vuoto dopo una separazione, il bisogno di conferma, la sensibilità ai segnali di abbandono, la tendenza ad attivarsi quando l’altro è sfuggente e a svalutare ciò che è disponibile.

Quando queste trappole si attivano, da un lato la persona cerca di evitare il dolore distaccandosi da chi apparentemente ne è la causa, dall’altro adotta l’atteggiamento opposto alla tristezza che avverte dentro e reagisce ricercando nuovi stimoli e magari un altro partner, recitando una parte allegra e disinvoltata che è diversa da sentimenti che prova realmente.

Per fermarti un momento

- Dopo la fine di una relazione, ti è mai capitato di cercare subito qualcuno o qualcosa che ti facesse sentire viva, desiderata, scelta?
- Quella persona ti interessava davvero, o rappresentava una conferma, una scossa, una via d’uscita dal vuoto?
- Quando qualcuno diventava distante, il dolore riguardava solo quella persona o riapriva anche una ferita precedente?

- Che cosa sarebbe stato utile fare prima di cercare subito una nuova storia in cui sentirti meglio?

2. Elena

Quando il valore di sé dipende dallo sguardo dell'altro

Elena, 23 anni, era cresciuta in una casa in cui l'amore c'era solo se collegato al risultato. Suo padre era duro, imprevedibile, irascibile. Era cresciuto a sua volta in una famiglia difficile e, quando lei non era all'altezza delle sue aspettative, reagiva con rabbia, umiliandola. Quando Elena non capiva un compito, al posto dell'aiuto riceveva insulti pesanti e a volte botte. L'errore o il fallimento non erano ammessi e venivano trattati come una colpa grave, che meritava solo disprezzo. Elena si era sempre sentita inadeguata, di scarso valore, sbagliata, incapace e molto dipendente dall'approvazione degli altri. In realtà era una ragazza bella, intelligente e autonoma, ma il rapporto con la propria immagine corporea era molto instabile. In alcuni giorni si sentiva attraente; in altri bastava poco per precipitare nella sensazione di non essere abbastanza. Aveva conseguito una laurea in storia medievale e lavorava come assistente del professore nell'Università della sua città.

Il suo primo fidanzato era stato un ragazzo possessivo e controllante. Voleva sapere dove fosse, con chi uscisse, che cosa facesse. A volte Elena si sentiva protetta, altre volte soffocata. Dentro di lei convivevano bisogni di libertà e di sicurezza.

Poi incontrò un altro ragazzo, era fidanzato ma si interessava a lei, le diceva che il fidanzamento era in crisi da molto tempo e che anche se Rossana c'era ancora, si trattava solo di aspettare, che lui era un po' confuso ma che sentiva che lei era unica per lui, meravigliosa e che non si era mai sentito così coinvolto in vita sua. Elena si sentiva a sua volta confusa da questi discorsi, in modo doloroso, ma quando era con lui si sentiva completamente e totalmente vista, speciale: lui non la guardava come una ragazza fragile o complicata, la faceva sentire bella, cercata, desiderata. Per Elena quello sguardo era la prova che forse allora non era così sbagliata, che valeva e che poteva essere scelta.

Anche se aveva una fidanzata "ancora in circolazione" come diceva lui, Elio si comportava come se il loro legame fosse inevitabile, la cercava molto, le scriveva, e allo stesso tempo pretendeva da lei una fedeltà che lui stesso non poteva offrirle. Se Elena usciva con amici maschi, diventava geloso, la accusava e la faceva sentire in colpa. Allo stesso tempo la lusingava dicendole "Mi piace molto questa tua fedeltà, e saprò ripagarti per il tuo sacrificio".

Una parte di Elena sentiva rabbia e desiderio di allontanarsi, un'altra parte leggeva quella gelosia come prova di interesse: se lui si arrabbiava così, forse ci teneva davvero; se non sopportava l'idea di perderla, forse lei era importante.

Molte relazioni difficili si mantengono confondendo l'intensità del controllo con l'amore, la gelosia con l'interesse, il possesso con la paura di perdere qualcosa di prezioso, la sofferenza con il prezzo da pagare per sentirsi importanti.

Ad un certo punto Elio sembrò davvero rompere il fidanzamento e organizzò un viaggio con lei in una città

d'arte ma in albergo avevano preso due camere vicine, perché Elio, diceva, non si sentiva ancora completamente tranquillo, sarebbero stati insieme la sera ma poi avrebbero dormito separati. Sfortunatamente l'albergo aveva pareti molto sottili ed Elena riuscì ad ascoltare una conversazione telefonica di Elio con quella che avrebbe dovuto essere la fidanzata lasciata e non più amata. In realtà le

parole di lui erano amorevoli e il tono molto complice. Elena si sentì morire, litigarono ma Elio riuscì ancora una volta a convincerla del suo amore, supplicandola di non lasciarsi prendere dalla malinconia di quel momento e di non rovinare quel viaggio che aveva organizzato per lei e che permetteva loro per la prima volta di stare insieme a lungo. Elio era sempre molto bravo con le sue frasi e promesse d'amore, sapeva esattamente quali erano i suoi tasti dolenti, la sua inadeguatezza, la sua paura di non piacere, di non meritare amore, di non essere abbastanza. Elena restò con lui, nonostante si fosse profilata la possibilità di lavorare all'estero in un'Università più prestigiosa e completamente diversa. Decise di continuare con quella storia piena di confusione per poter ancora orbitare intorno a quello sguardo che la feriva e insieme la faceva sentire importante.

RIFLESSIONI

Molte relazioni difficili si mantengono confondendo l'intensità del controllo con l'amore, la gelosia con l'interesse, il possesso con la paura di perdere qualcosa di prezioso, la sofferenza con il prezzo da pagare per sentirsi importanti. Da quella relazione così difficile lasciare Elena riceve qualcosa che le è mancato: il riuscire a vedere sé stessa attraverso uno sguardo che la fa sentire scelta e speciale. È un sollievo potente, ma fragile, perché dipende continuamente dalla presenza e dall'apprezzamento dell'altro.

Elena porta dentro di sé il timore di non essere abbastanza interessante, bella, degna d'amore. Il suo valore personale sale e scende in base alle conferme e ogni distanza riaccende la paura di essere abbandonata perdendo ciò che sembra indispensabile.

La svolta potrà iniziare quando Elena riuscirà a distinguere il proprio valore dalle conferme che riceve. Il desiderio dell'altro e le sue attenzioni possono farci sentire importanti ma non possono diventare l'unico specchio in cui riconosciamo di valere.

Per fermarti un momento:

ti è mai capitato di sentirti bella, viva o importante soprattutto quando una persona ti desiderava e ammirava?

Il tuo valore restava stabile quando quella persona si allontanava, ti criticava o spariva?

Hai mai scambiato gelosia e controllo per prova d'amore?

Hai mai rinunciato a qualcosa a cui tenevi per restare disponibile allo sguardo di qualcuno?

3. Laura

Quando la vita torna a muoversi

Quando la vita torna a muoversi

Laura da bambina si è trovata al centro del conflitto tra i genitori divorziati, due adulti troppo occupati dalle proprie ferite e bisogni per accorgersi davvero di lei. La madre cercava la sua alleanza contro il padre, e nascondeva i regali che lui faceva a Laura. Il padre a sua volta sembrava più assorbito dalla sua nuova compagna, una donna che sentiva Laura come rivale nell'amore del padre e doveva dimostrare di venire prima di lei.

A sua volta divorziata, Laura, 43 anni e due figli maschi, lavorava in un negozio di abbigliamento maschile di lusso e la sua vita era costruita intorno al lavoro, alla casa e alle incombenze quotidiane, all'aperitivo al sabato con le amiche e al tennis che praticava da sempre.

In un giorno di pioggia, in cui i clienti sembravano disertare il noto atelier entrò in negozio Paolo, uno scrittore molto noto in città che pubblicava libri dedicati all'educazione dei bambini. Esercitava come terapeuta, era sposato e nonostante le sue competenze il figlio adolescente gli creava molti problemi con i suoi atteggiamenti di ribellione.

Paolo non sembrava interessato solo agli abiti, in quel primo incontro le fece molte domande sulla sua vita e i suoi interessi con un modo che la faceva sentire al sicuro, familiare e così prima di uscire Laura che già lo conosceva per la sua fama, non si fece problemi a dargli il suo numero.

Laura aveva già avuto una relazione dopo il divorzio, ma era stata deludente: un uomo poco sensibile, centrato solo sui suoi interessi, Paolo invece sembrava curioso di tutto quello che la riguardava: i suoi figli, la sua storia infantile, la sua famiglia di origine, Laura si sentiva veramente accolta e accettata.

La relazione divenne presto intensa, Paolo prese persino un appartamento in una bellissima zona lacustre, visto che entrambi amavano il lago, un posto di vacanza, dove potersi incontrare in libertà e godere bei momenti insieme.

Paolo entrò anche nella vita familiare di Laura: conobbe i suoi figli e stabilì con loro una relazione significativa, finanzia una ristrutturazione importante della casa di Laura e poiché viaggiava spesso per tenere conferenze fuori città, riuscirono a passare molti weekend insieme. Tutto questo rendeva la relazione molto appagante ma continuava a mancare un concreto progetto di vita insieme.

Paolo prometteva di separarsi, ma rimandava, parlava delle responsabilità familiari, del momento complicato con il figlio adolescente che aveva bisogno più che mai del padre. Laura capiva e si adattava, comprendendo che Paolo stava rimandando una decisione difficile, ma durante le feste e nei periodi in cui lui spariva si sentiva tormentata.

Un giorno Laura attraverso amici comuni scoprì che Paolo le aveva mentito dicendole che partiva per una fare un seminario educativo, invece era andato in una località del Sud con la moglie e il figlio per una vacanza in cui il lavoro rivestiva solo una piccola parte del tempo. Quella menzogna rese amare le sue giornate, si sentì esclusa, fuori posto, quella che non aveva diritti e vide con chiarezza ciò che aveva cercato di non guardare.

Con molto dolore decise di lasciarlo, piangendo si recò da sola nell'appartamento sul lago dei loro incontri, raccolse le sue cose e tornò a casa con il cuore a pezzi anche se una speranza minima continuava a resistere dentro di lei, ma sentiva che continuare così voleva dire vivere in una posizione troppo dolorosa: vicina a lui, ma non scelta, amata, ma dentro una relazione che le chiedeva di rinunciare a se stessa.

Lui cercò di riavvicinarsi, trovò scuse per andare a casa sua, tentò di rientrare nella sua vita ma Laura rimase ferma sull'espressione del suo bisogno di una relazione chiara, era disposta a soffrire per la sua mancanza ma non a consumarsi nell'attesa.

Dire basta però è solo un primo importante passaggio, quando un legame attiva bisogni profondi di amore, appartenenza e conferma, serve costruire qualcosa intorno a quel limite. Laura si accorse di aver ristretto troppo la vita intorno a Paolo: meno amicizie, meno attività, meno spazio per sé. Così riprese a muoversi. Tornò al circolo per giocare a tennis, si iscrisse a un corso di yoga, ricominciò l'aperitivo del sabato con le amiche, all'inizio con fatica, quasi un'autoimposizione e in seguito con divertimento.

Ritrovare le amicizie fu molto importante, le confidenze, le risate, la complicità. non ricordava più quanto , questi legami fossero stati importanti e fare yoga la riportava nel corpo e nel momento presente. Paolo era ancora dolorosamente presente, ma non occupava più tutta la mente. Aveva ricominciato a divertirsi, a centrarsi su se stessa a diventare una donna che viveva la sua vita e non soltanto una donna in attesa. La

relazione continuò sul piano dell'amicizia, una parte di Laura continuava a sperare ma aveva introdotto uno spazio in cui si era riappropriata di se stessa.

RIFLESSIONI

Quando una relazione diventa l'unica fonte di conferme, ogni oscillazione dell'altro diventa enorme. Un messaggio accende la giornata, un silenzio la spegne. Quando invece la vita torna ad allargarsi, la relazione può restare importante, ma non coincide più con tutto. Laura riuscì a vedere chiaramente la trappola e trovò le sue modalità per uscirne, Paolo nel frattempo aveva iniziato un percorso psicoterapeutico, aveva deciso di riflettere seriamente su se stesso e aveva capito che non poteva rinunciare a Laura, inoltre vederla forte e serena nelle sue scelte lo aveva sollecitato ad assumersi la responsabilità di compiere una scelta.

Tuttavia, qualunque decisione avesse preso Paolo, qualcosa in Laura era già cambiato: non viveva più nell'attesa di essere scelta; aveva ricominciato a scegliere se stessa.

Per fermarti un momento:

C'è qualcosa nella tua vita che senti davvero tuo? Uno sport, un'amicizia, un corso, una passione, un progetto?

Quando una relazione occupa troppo spazio nella tua mente, che cosa tendi a lasciare indietro?

Che piccolo passo potresti fare per tornare a uno spazio tuo?

4. Chiara

Quando una chat diventa una promessa

Chiara non era mai stata la prima scelta di nessuno, nella classe aveva solo un'amica, anche lei un po' esclusa, c'era il solito gruppetto formato dalle più carine, quelle che ridevano e chiacchieravano tra di loro, che andavano alle stesse feste, a fare il giro in centro e in discoteca insieme. Non era una novità, fin da bambina le cose erano andate così, la sua timidezza la allontanava dagli altri, lei sembrava sempre starsene in un angolino. Non era brava nei giochi, non correva bene, faceva molta fatica a creare rapporti nuovi. Nelle situazioni sociali le sembrava che gli altri sapessero tutti stare al mondo meglio di lei.

Chiara ha ora 17 anni, dietro uno schermo è diverso. Può pensare prima di rispondere, scegliere le parole, mostrarsi un po' alla volta. Il corpo non la tradisce: niente rossori o balbettii improvvisi o non sapere che cosa dire, niente silenzi troppo lunghi, niente sguardi da sostenere. Nel mondo virtuale Chiara si sente libera, brillante, simile a come vorrebbe essere nella vita.

Quando iniziò a chattare con Matteo, la sua più cara amica (e quasi l'unica) la stava trascurando e Chiara leggeva le storie che lei pubblicava su Instagram mentre andava a feste o aperitivi insieme ad un'altra ragazza. Questo abbandono l'aveva lasciata con l'ennesima certezza di essere sbagliata e un fallimento.

Matteo arrivò in quel punto. Si conobbero in una chat legata a un videogioco. All'inizio furono battute, commenti, riferimenti condivisi. Poi scoprirono gusti molto simili: manga, videogiochi, serie, personaggi amati da entrambi, mondi immaginari in cui Chiara si era sempre sentita a suo agio e meno sola. Erano entrambi un po' nerd, solitari, "animali da computer".

Quella somiglianza la colpì come qualcosa di profondo: aver trovato qualcuno che parlava la sua lingua, che poteva capirla senza che lei dovesse spiegarsi troppo e quelle parti che normalmente teneva nascoste sembravano ora oggetto di una felice condivisione. Cominciarono a scriversi ogni giorno con un'attesa crescente da parte di Chiara, le piaceva il modo in cui lui ricordava dettagli, mandava immagini, meme, commenti su una serie televisiva che entrambi avevano visto.

Piano piano, Matteo divenne un appuntamento, all'inizio non si vedevano, poi si erano visti in foto e poi Chiara cominciò a immaginare il primo incontro, la sorpresa di trovarsi bene anche dal vivo, la possibilità di non dover più recitare, di sentirsi più sicura e normale.

Nella sua mente, quella chat stava diventando una promessa perché il modo in cui Matteo era entrato nelle sue giornate aveva acceso una possibilità: essere scelta proprio lì dove di solito si sentiva meno adatta agli altri.

Poi Matteo cominciò a rispondere meno, prima con qualche ora di ritardo, poi il giorno dopo. I messaggi erano più brevi, meno caldi. Chiara cercò di non allarmarsi, si disse che forse era stanco, impegnato, preso da altro. Provò a essere leggera, a non sembrare richiedente, dentro, però, iniziò il lavoro faticoso dell'interpretazione: ho scritto qualcosa di sbagliato? Sono stata troppo presente? Ho rivelato troppo delle mie debolezze? Sono stata banale o noiosa?

Poi lui sparì. Nessuna spiegazione. Nessuna chiusura. Solo silenzio.

Chiara rimase attaccata al telefono per giorni. Rileggeva le chat, cercava il punto in cui qualcosa poteva essersi rotto. Il dolore era forte, forse più forte di quanto lei stessa si sentisse autorizzata a provare. Una parte si rimproverava: come fai a stare così per uno che quasi non conoscevi? Un'altra parte era ferita davvero.

Il dolore di Chiara aveva senso, era proporzionato rispetto a quanto si era sviluppata tra loro confidenza e intimità nella relazione virtuale e anche a ciò che quella relazione aveva iniziato a rappresentare: la promessa di non essere troppo strana, troppo chiusa, troppo difficile da amare. Il silenzio significava rifiuto di tutto questo e toccava il bisogno di appartenenza e di sentirsi adeguata e accettata per quello che era. Le relazioni online possono essere vere, le emozioni che nascono in una chat sono reali, ma accanto alla persona reale, che conosciamo ancora poco, può crescere rapidamente una persona immaginata, capace di rispondere perfettamente ai nostri bisogni.

RIFLESSIONI

Le relazioni online possono essere vere, le emozioni che nascono in una chat sono reali, ma accanto alla persona reale, che conosciamo ancora poco, può crescere rapidamente una persona immaginata, capace di rispondere perfettamente ai nostri bisogni.

Il ghosting lascia spesso la persona senza una scena finale. Non c'è confronto, non c'è spiegazione, non c'è una frase che chiuda. La mente allora costruisce da sola ciò che manca e quando siamo fragili spesso costruisce contro di noi: ho sbagliato, non valgo, appena mi conoscono spariscono.

Diventa importante allora distinguere: che cosa sapeva davvero di lui? Che cosa aveva immaginato? Quali bisogni aveva depositato in quella chat?

Tornare a sé, qui, significa distinguere la persona reale dalla promessa immaginata. E poi chiedersi come dare spazio, nella vita concreta, ai bisogni affidati troppo presto a qualcuno: amicizia, somiglianza, gioco, complicità, possibilità di essere viste senza vergogna.

Per fermarti un momento:

- ti è mai capitato di immaginare molto a partire da pochi segnali?
- Che cosa sapevi davvero di quella persona e che cosa avevi costruito nella tua mente?
- Il dolore riguardava solo chi si era allontanato, o anche ciò che quella persona rappresentava per te?

5. Tornare a sé

Bisogni, valore e imperfezione

Le storie che hai letto sono diverse, ma hanno un filo comune. Arianna cercava sollievo da una perdita. Elena cercava valore nello sguardo dell'altro. Laura ha iniziato a ritrovarsi allargando di nuovo la propria vita. Chiara cercava appartenenza dentro una chat. In tutte queste storie c'è una domanda semplice ma complessa: di che cosa ho davvero bisogno?

Amore, sicurezza, appartenenza, riconoscimento, libertà, intimità e presenza, divertimento sono bisogni fondamentali per tutti noi. Possiamo imparare ad ascoltarli e a chiederci in chi li stiamo cercando, a quale prezzo, e quanto siamo disposti a rinunciare di noi stessi.

Tornare a sé significa iniziare da qui: riconoscere i nostri bisogni emotivi e portarli nelle nostre relazioni in modo più chiaro, cercando risposte a domande che vadano oltre il "mi ama o no" per chiedersi piuttosto "come sto dentro questo legame? Mi sento libera o trattenuta? Vista o continuamente in attesa? Sto crescendo o mi sto restringendo? Questa relazione nutre la mia vita o la assorbe tutta?"

Tornare a sé può cominciare da una decisione piccola: riprendere un'amicizia, tornare a un'attività amata, chiedere un chiarimento, dire un no, smettere di inseguire un messaggio, osservare i fatti oltre le parole. Può anche significare restare, ma con maggiore consapevolezza di chi sono e di che cosa desidero davvero. Oppure può significare prendere distanza, riconoscendo che una relazione ha avuto valore ma nessuno potrà mai assolvere al mio bisogno di essere vista, amata e confermata, non se prima io stessa non avrò imparato ad avere amore e attenzione ai miei bisogni.

In questa dinamica diventa importante anche distinguere il valore personale dalla perfezione. Molti di noi inseguono l'idea di dover essere partner e madri perfette, professioniste impeccabili, donne sempre all'altezza. Dietro c'è spesso il desiderio umano di sentirsi accettati, amati, degni e di valore.

Il problema è che la perfezione si sposta sempre un po' più avanti. Ogni volta che pensiamo di averla raggiunta, compare un nuovo standard, un nuovo confronto, una nuova aspettativa. Così viviamo con la sensazione di non essere mai abbastanza. Siamo esseri umani fatti di risorse e limiti, successi e inciampi, forza e vulnerabilità. Possiamo crescere, imparare, cambiare, e allo stesso tempo restare degni di rispetto anche quando abbiamo paura, sbagliamo, perdiamo, veniamo criticati o non siamo scelti come vorremmo.

Tornare a sé significa costruire un rapporto più gentile con se stessi, riconoscendo le nostre fragilità senza sentirci in colpa o sbagliati per questo, accettare i nostri errori e vederli come passaggi a volte obbligati per raggiungere un risultato, imparare a chiederci che cosa ci serve per vivere in modo più libero e più autentico.

6. Stare dalla propria parte

Suggerimenti per continuare il viaggio

a. Fermarsi prima di reagire

Quando soffriamo, spesso reagiamo subito: mandiamo un messaggio, controlliamo il telefono, cerchiamo spiegazioni. Prima di fare qualcosa, prova a fermarti. Osserva il corpo, il respiro, l'emozione presente: tristezza, paura, rabbia, vergogna, solitudine. Il primo passo per prenderci cura di noi è accorgerci di ciò che stiamo vivendo.

b. Dare un nome al bisogno

Dietro un'emozione intensa spesso c'è un bisogno. Prova a chiederti: in questo momento qual è il bisogno emotivo che cerca spazio? Ho bisogno di essere ascoltata? Rispettata? Rassicurata? Vista? Al sicuro? Ho bisogno di chiarezza, tenerezza, libertà, appartenenza? A volte pensiamo moltissimo all'altra persona e pochissimo a ciò che sta accadendo dentro di noi.

c. Distinguere parole e fatti

Pensa a una relazione che ti sta facendo o ti ha fatto soffrire. Che cosa diceva l'altra persona? Che cosa faceva concretamente? Le parole e i fatti andavano nella stessa direzione? Questa domanda non serve a svalutare le parole, ma a capire se avevano una base nella realtà.

d. Dal bisogno a un gesto concreto

Una volta riconosciuto il bisogno, prova a trasformarlo in un gesto. Se il bisogno è rispetto, quale piccolo gesto di rispetto puoi portare oggi verso te stessa? Se il bisogno è cura, che cosa puoi fare per prenderti cura di te? Se il bisogno è libertà, quale spazio puoi recuperare? Per qualcuno sarà chiamare un'amica, per qualcun altro fare una passeggiata, riprendere un'attività abbandonata, chiedere aiuto, fissare un limite, riposare.

e. Una frase da portare con te

Completa queste frasi:

Il mio valore non dipende da...

In questa relazione ho bisogno di...

Un piccolo gesto per tornare a me può essere...

Non è necessario credere subito a ogni parola. A volte una frase nuova ha bisogno di tempo per diventare vera dentro di noi. Ma può indicare una direzione.

Tornare a sé non significa diventare invulnerabili, non avere più bisogno di amore o non soffrire più nelle relazioni. Significa non confondere l'attesa con l'amore, e ricordare che il tuo valore personale dipende solo da te, nessuno può decidere o definire quanto vali come persona.

Se queste pagine ti risuonano, puoi accoglierle come un primo spazio di consapevolezza. In alcuni momenti, però, comprendere non basta: può essere importante essere accompagnate ad esplorare la propria storia emotiva attraverso un percorso più profondo, e imparare a costruire relazioni più soddisfacenti. Per finire, una breve meditazione da portare con te nei momenti difficili, quando hai bisogno di sostegno e conforto e vuoi imparare a riceverlo anche da te stessa, attraverso la tua immagine compassionevole.

Meditazione sull'immagine compassionevole

Chiudi gli occhi per qualche minuto e porta l'attenzione al respiro. Immagina una presenza gentile e saggia. Può avere l'aspetto di una persona reale, di una figura immaginaria, di una luce, di una voce. Questa presenza ti conosce profondamente: conosce le tue risorse, i tuoi limiti, le tue paure, la tua storia. Non ti giudica. Ti guarda con sicurezza, gentilezza, comprensione e amore.

Puoi immaginare di raccontarle una pena o un problema. Che cosa ti direbbe? Da che cosa ti inviterebbe a proteggerti? Di quale bisogno ti aiuterebbe a prenderti cura?

Prova ad ascoltarla ricordando che è la parte più vera e amorevole di te e che è interessata unicamente al tuo bene e alla tua felicità.