

SABRINA NON STIMA PIÙ IL SUO COMPAGNO, ERICA LO IDEALIZZA, SARA VUOL RESTARGLI AMICA, MICOL È CONDIZIONATA DALLA SUA FAMIGLIA... QUATTRO STORIE DI DONNE CHE NON HANNO LA FORZA DI CHIUDERE CON LUI. PERCHÉ METTERE LA PAROLA FINE A UN AMORE SIGNIFICA UCCIDERE UNA PARTE DI SÉ. MA A VOLTE È UN GESTO NECESSARIO PER RINASCERE

testo di M. Minghi - ha collaborato C. Ravanelli - consulenza di M. Zentellini, psicologa - foto di Tensing Kramer



NON RIESCO A LASCIARLO

SARA, 31 ANNI

UN FANTASMA INCOMBENTE

«**D**urante l'università mi sono messa con Andrea. La prima storia importante, di quelle da cui impari tanto, anche sbagliando. Di quelle che pensi: "Se ci fossimo conosciuti più maturi, sarebbe stato per sempre". Ci buttavamo addosso i nostri caratteracci, ma crescevamo insieme. Frequentavamo gruppi diversi e su molte cose litigavamo. Eppure per me era l'uomo della vita. Dopo tre anni mi ha chiesto una pausa: si sentiva oppresso. Mi è cascato il mondo addosso e ho fatto di tutto per riaverlo. Ci sono riuscita, ma qualcosa era cambiato: mi pesavano i weekend separati, ognuno con i suoi amici. Ci siamo lasciati ancora. Sono trascorsi altri due anni, durante i quali lui ha fatto altre esperienze, io mi sono innamorata di Francesco, pur senza esserci mai persi di vista. Ma quando ha saputo che sarei andata a vivere con Francesco, è impazzito. Adesso mi rivuole e sta male. Ma soffro anch'io, perché vorrei che capisse che il nostro è un rapporto finito».

L'ANALISI Sara e Andrea sono stati insieme in una fase della vita in cui gli obiettivi ancora non sono definiti. Tuttavia, mentre lui ha bisogno di fare altre esperienze, lei ha le idee più chiare, così subisce la sua decisione e ne rimane traumatizzata: ma proprio grazie all'elaborazione di questo dolore diviene consapevole di non tollerare più un rapporto "fraterno". Andrea, confuso da questo sentimento, non si rassegna di averla persa.

IL CONSIGLIO Sara deve convincersi che non spetta a lei occuparsi e preoccuparsi del percorso di vita di Andrea, perché non è con quest'atteggiamento assistenzialista che può aiutarlo. Andrea deve confrontarsi da solo con i suoi bisogni, per diventare adulto ed essere in grado di gestire le conseguenze delle sue azioni. Solo quando entrambi avranno raggiunto queste consapevolezze, potrà instaurarsi tra loro un sano rapporto da ex, forte e intenso proprio perché basato su una profonda conoscenza reciproca.

MICOL, 23 ANNI

LUI, FUTURO MARITO? MAH!

«**S**ono andata a vivere con Maurizio due anni fa, dopo pochi mesi d'amore. Mi sembrava un sogno, dal quale però ho dovuto svegliarmi. Non mi tratta male, non litighiamo e lui è presente, ma manca la passione di prima, anche durante l'amore. Lui si giustifica dicendo che la vita di coppia non può essere sempre un parco giochi, che è stanco ecc. Poi si mette al computer per lavorare o guarda la tv. Se gli propongo di uscire, mi invita a farlo con le mie amiche. La sua apatia mi spaventa. A marzo dovremmo sposarci: per i miei è un marito perfetto, e mi danno della pazza se ne dubito, ma le amiche mi consigliano di pensarci bene. Appiattita dalla monotonia, avevo deciso di troncargli, quando lui mi ha regalato l'anello e allora mi sono chiesta se sono io a pretendere troppo».

L'ANALISI Un rapporto perfetto, ma che nasconde delle insidie. Maurizio è l'uomo giusto per Micol o per la sua famiglia? Lei dovrebbe scegliere liberamente. Certo, la quotidianità non regala l'adrenalina dell'innamoramento, ma nemmeno può spegnersi nel distacco emotivo. Micol e Maurizio fanno fatica a creare un nucleo affettivo in grado di rispondere alle esigenze reciproche: lei si aspetta slanci continui, lui si comporta come se nulla fosse cambiato, scegliendo la convivenza.

IL CONSIGLIO Non ci sono sufficienti elementi per intuire se il rapporto possa funzionare, ma prima di prendere qualsiasi decisione entrambi devono capire chi sono e confrontarsi. La convivenza deve continuare su basi di dialogo perché sia un banco di prova reale e non uno scontato trampolino verso il matrimonio. Un passo che rimanderei a cose più chiare. E fuori le famiglie!

SABRINA, 20 ANNI**IN DUE SEMPRE IN GUERRA**

«**S**to con Luca da otto mesi. Una vera testa calda. Prima di me, ha sempre mollato tutte le sue ragazze dopo pochissimo tempo, io resisto perché sono l'unica che gli tiene testa, ma che fatica! Litighiamo continuamente, magari per sciocchezze. Lui diventa aggressivo appena lo contraddico. All'inizio pensavo: "L'amore non è bello se non è litigare" e poi fare pace è sempre piacevole. Ma ultimamente sono davvero stanca. Quando torno a casa in lacrime mia madre si arrabbia, perché desidererebbe per me un ragazzo che mi rispetti: ho appena iniziato l'università e vorrei avere tempo per studiare, anziché passarlo a scontrarmi. Pian piano sta diminuendo la stima e anche l'attrazione fisica. Poi però rifletto sul fatto che lui sta vivendo una situazione difficile, visto che deve lavorare per aiutare la madre e il fratello, mi lascio intenerire quando lo vedo fragile e dolce e quando mi chiede scusa. Eppure non sono serena: che vita mi aspetta?, mi domando. Siamo al capolinea?».

L'ANALISI Sabrina ha carattere, pur essendo nella fase in cui l'amore è vissuto a livello adolescenziale, con alti e bassi. Ogni possibilità di incontro tra i due è agevolata da lei che sa tenere testa alle impennate di lui, ma un rapporto di coppia, per essere stabile e gratificante, necessita di cura e rispetto da parte di entrambi.

IL CONSIGLIO Voglio suggerire a Sabrina di non farsi carico dei problemi di lui e, soprattutto, di cercare di proteggersi dai suoi attacchi: nessuno vorrebbe una relazione sempre in trincea! Non deve in alcun modo giustificarlo, ma fargli capire con fermezza che il suo atteggiamento è deleterio. Se non intravede cambiamenti deve riflettere: è ancora innamorata o prova tenerezza per una persona in difficoltà?

Pensavi fosse amore, invece era

ossessione? Leggi qui come difenderti

L'uomo che hai lasciato non si rassegna e ti infastidisce? Tecnicamente si dice stalking, in pratica è un comportamento molesto e ossessivo che rende la tua vita un incubo: telefonate, sms, pedinamenti. Un atteggiamento diffuso (ne è vittima un italiano su cinque e in oltre la metà dei casi si tratta di donne) ma che da qualche anno è diventato un reato punibile per legge.

Cosa fare Spiegagli una sola volta che non vuoi avere a che fare con lui e non rispondere alle sue chiamate. Conserva bigliettini e sms che ti ha scritto, procurati un nuovo numero di cellulare e lascia il vecchio collegato a una segreteria per registrare i messaggi dello stalker: sarà più facile fare un'indagine quando lo denunci. **A chi rivolgersi** Usa i numeri antistalking

0644246573 oppure 3274660907 o vai su www.stalking.it, l'Osservatorio nazionale stalking, che offre consulenza psicologica e legale gratuita. L'associazione Osservatorio sulla legalità e sui diritti onlus mette a disposizione lo staff di avvocati www.aalegalitadiritti.it. La Fondazione Doppia Difesa assiste le vittime delle violenze, www.doppiadifesa.it.

I libri che ti possono dare una mano**5 manuali per pensare**

Se mi lasci fa male, S. Bertola (Salani): come uscire alla grande da un amore difficile.
Lasciami, F. La Cecla (Ponte alle Grazie): metafore, canzoni e miti per spiegare l'abbandono.
Personalità e autoefficacia, F. Pellegrino (Springer): come allenare ragione ed emozioni.
Amici, nemici, amanti possibili, F. Manara (S&K): sopravvivere ai peccati della coppia.
Liberarsi dal troppo amore,

L. Inama (Erickson): per le donne che vogliono uscire da una dipendenza affettiva.

3 romanzi per capire

Il segreto della collana di perle, J. Corry (Newton Compton): 3 donne e le loro storie.
Un altare di sabbia in riva al mare, F. Vecchio (Mondadori): separarsi non è un fallimento.
Cose da salvare in caso di incendio, H. Tanner (Longanesi): serve un trucco per sparire, e poi ritornare e sopravvivere.

ERICA, 39 ANNI**UN PARTNER MOLTO SENSUALE**

«**D**opo la fine del mio matrimonio ho incontrato Pietro, che vive in un'altra città: bellissimo, più giovane di me, tenebroso, un dio greco. Di quelli che pensi: "Non mi vorrà mai". E invece mi ha cercata ed è iniziata una specie di storia squilibrata fatta di alti e bassi. Che dura da tre anni. Passiamo una notte stupenda insieme, poi magari sparisce per un mese. Ogni volta mi dico basta, ma quando torna lo accolgo a braccia aperte. Non riesco a non proiettarmi nel futuro con lui, anche se so che sbaglio. Quando pretendo continuità lui si spaventa e mi dice che questo è quello che mi può dare. Poi magari finiamo ancora a fare l'amore e a parlare di libri e politica o a farci un viaggio, come due fidanzati. Ma lui non c'è come vorrei, forse non mi ama, forse ha altre donne. A volte mi sento la sua vittima, altre penso che la trappola me la sono costruita da sola con le mie insicurezze. Eppure nessun uomo mi sembra al suo pari. Non riesco a dire basta. Come posso fare?».

L'ANALISI Erica è consapevole della sua insicurezza, ma non è in grado di fare il salto che la porterebbe a uscire dalla spirale. Non riesce a vivere il presente, necessita di proiettarsi in un futuro dove colloca un unico obiettivo: la coppia. La sua autostima dipende da quanto si sente apprezzata da lui. Pietro, da parte sua, pur non promettendole nulla, continua a esserci seppure in modo incostante e lei vive nell'attesa passiva che le cose cambino: ma se non è accaduto nel giro di un anno, un tempo che costituisce il momento di maggiore spinta verso l'altro, difficilmente accadrà poi.

IL CONSIGLIO Erica dovrebbe imparare a vivere e a godere del momento presente, di ciò che Pietro le può dare senza pretendere nulla di più, lasciando quindi poco spazio all'idealizzazione del rapporto. Dovrebbe amarsi e gratificarsi prima di tutto da sola: volersi bene, aprirsi agli altri, creare nuovi incontri. Deve evitare interrogativi come: "Gli piaccio veramente? Si può innamorare di una come me?", sostituendoli con domande a cui può rispondere da sola: "Mi va bene un uomo così?". Non sarebbe male per lei chiarirsi le idee, riappropriarsi della propria vita, anche magari con un periodo di singletudine.