

Solitudine e sfiducia

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Ho 23 anni. Sono figlia di una ragazza madre: una condizione che adesso non sembra nemmeno più importante, ma per me che sono cresciuta in un paese piccolo lo è stata eccome! Non ho mai avuto il coraggio di chiedere a mia madre se mio padre era già sposato oppure se, pur non essendolo, non ha comunque voluto sposarla quando ha saputo che era incinta. Fatto sta che sono cresciuta avvolta dal disgusto per lui e dall'odio per tutti gli uomini. Mia madre, infatti, non ha fatto altro che parlare in questi termini sia di mio padre sia di tutti i maschi della terra. Questo mi ha sempre provocato un forte senso di colpa nei suoi confronti, come se io fossi responsabile di tutta la sua infelicità. Le sue frasi, quando era arrabbiata – "Se tu non fossi nata, io..." – sono sempre state per me più dolorose di uno schiaffo. Cosa ci potevo fare, io, se ero nata? Nello stesso tempo, mi ha creato una sfiducia tremenda negli uomini. Per farmi amare da mia madre, da piccola, o almeno per non disturbarla, ricorrevo ad alcuni stratagemmi: rendermi il più invisibile possibile, per esempio evitando rumori, pianti, musica e tutto quanto potesse farle sentire che ero in casa. Che esistevo. Per fortuna, ogni tanto scappavo dalla mia nonna materna, che invece mi voleva bene e mi coccolava... A scuola andavo bene, ma non troppo: appena visibile anche lì. Adesso ho un lavoretto da impiegata, ma a furia di fare l'invisibile ho paura che neanche sul lavoro mi apprezzino molto. E anche gli uomini non mi vedono nemmeno, anche se ho un bisogno tremendo di essere amata.

Mimma (l'invisibile)

Non è facile crescere con una madre così ingombrante, e così infelice, dal punto di vista emotivo ed educativo. Una donna così ferita, arrabbiata e sola può fare dei seri danni su una figlia, o figlio che sia. Mimma, credo che il primo passo, per ritrovare una percezione più serena e vera dei rapporti uomo-donna, sia quello dell'amicizia. Dell'amicizia con ragazze, innanzitutto. L'essere "visibili", come donne, passa attraverso l'identificazione con un modello femminile positivo, piacevole, in cui sia bello specchiarsi. Per ogni donna, il primo modello femminile cui ispirarsi è la mamma. Se la madre è stata rigida, poco affettuosa o comunque conflittuale nel suo modo di amare, l'amicizia può aiutare a trovare una direzione positiva alla propria impasse. Una brava psicoterapeuta può essere l'ideale, ma i costi possono essere onestamente proibitivi per una ragazza al primo impiego. È più praticabile dunque la "terapia della vita", come la chiamo io, attraverso le opportunità di crescita che la vita ci offre in modo, diciamo così, non strutturato. E meno male che c'è stata la nonna, che qualche buonissimo effetto l'ha avuto: la tua lettera rivela comunque una ragazza con una bella personalità e una rara delicatezza d'animo.

È possibile che il tuo desiderio di non irritare tua madre, accanto ad alcuni seri svarioni educativi che hai subito, abbia tuttavia affinato anche la tua sensibilità, la tua capacità di osservare e di intuire le emozioni degli altri (quante cose rivela la scrittura!). Adesso queste capacità così preziose (e sempre più rare) sono frenate da questa attitudine alla "invisibilità" che, tuttavia, può essere gradualmente modificata. Come? Ridando spazio e voce al tuo corpo, al tuo diritto a

un po' di felicità lieve, come è quella dei vent'anni. Con delle amiche, potresti pian piano sciogliere il blocco comunicativo e renderti apprezzabile per quel che sei. "E dove le trovo le amiche?", mi dirai. Sul lavoro, a una scuola di ballo, in palestra, dove potresti contemporaneamente iniziare da avvicinamenti semplici e osservare come si comportino con gli altri maschi, facendo un po' di "scuola di osservazione". La vita è un'università meravigliosa e ogni giorno ci insegna qualcosa... se si tengono aperte le antenne del cuore. La scuola di ballo, in particolare, potrebbe rivelarsi insieme preziosa e divertente: per aiutarti a stare in compagnia, a scioglierti, a imparare l'arte del corteggiamento, ad avere più fiducia in te (attraverso la postura corretta, la grazia, l'abilità, l'interpretazione). La psiche può irrigidire il corpo, e renderlo invisibile, come dici tu. Ma il corpo, che vive attraverso la musica e la danza, può aiutare la psiche a sciogliere le antiche paure in modo graduale e lieve. E potrebbe, indirettamente, attraverso un ritrovato rapporto con il tuo corpo e la gioia di vivere, aiutarti anche, pian piano, a (ri)stabilire forse un dialogo diverso con tua madre. Che potrebbe rivelarsi prezioso per sciogliere quella matassa di sentimenti conflittuali che ancora ti lega a lei, e al suo passato irrisolto, come un incantesimo. Auguri, davvero di cuore.