

## Amore oltre la paura

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

"Gentile Professoressa, sono un ragazzo di 27 anni, laureato in giurisprudenza, con un buon lavoro in uno studio professionale. Due mesi fa ho conosciuto una donna, Eleonora, di 35 anni: bella, simpatica, ma soprattutto intelligente come poche, e molto colta. Insomma, una favola. All'inizio ci siamo visti solo per qualche aperitivo: e mi creda, il tempo volava, tante erano le cose che avevamo da raccontarci! Era naturale che, prima o poi, l'amicizia si trasformasse in una forte attrazione. Qui però nasce il problema, anzi: il mio problema. Quegli otto anni di differenza di età mi paralizzano, sono un ostacolo tremendo. Ho paura di non riuscire a darle quello che si aspetta, in tutti i sensi. Ho paura che Eleonora si stufi, e che finisca per preferirmi un altro uomo, più maturo, più alla sua altezza. Ho paura ad affrontare un'eventuale convivenza, io che sto ancora con mamma e papà! E ho paura del giudizio degli altri, che mi considerino il pulcino con la chiocciola... Lei cerca di incoraggiarmi, ma da qualche settimana ho notato che questa situazione la sta logorando. Che cosa devo fare? Cosa mi consiglia? Una donna come lei non la troverò mai più...".

Carlo (Napoli)

Caro Carlo, come emerge dalle sue stesse parole, lei esprime in modo perfetto la sua paura di vivere! Per il timore di sbagliare. Di non dare abbastanza. Di immaginarsi in un ruolo nuovo, in una vita nuova. E di essere giudicato dagli "altri", questo fantasma usurpatore e insolente che spesso paralizza le nostre energie migliori. Rispetto a queste paure, la differenza di età è solo un paravento, il capro espiatorio.

Questa donna, stando alla descrizione che lei ne fa, ha pregi e meriti rari: intelligenza, cultura, buon carattere e, il che non guasta, anche una buona dose di fascino. Condivide con gusto il suo tempo libero con lei. Le parla della sua vita e dei suoi sogni. La sa ascoltare con attenzione autentica. Infine, la ama e desidera intraprendere con lei un percorso responsabile, fatto non solo di momenti spumeggianti – come quelli che lei descrive – ma anche di "sana" e non necessariamente sfolgorante quotidianità.

Perché allora mi sento così male al pensiero del futuro?

E' molto probabile che si senta male perché, come dicevo, a fronte di un quadro così positivo lei è letteralmente divorato dalle sue paure. Badi bene, questo non è del tutto illogico. Anzi, è proprio questa donna incantevole che le ha fatto toccare con mano quanto la sua vita sia dominata dall'insicurezza. Un'insicurezza che orienta le sue scelte e i suoi comportamenti, basandoli non sulla verità dei sentimenti che prova, ma sui giudizi degli altri, spesso così aleatori e infondati. Per esempio: prima ancora di iniziare a vivere davvero questo amore, lei teme già il momento in cui Eleonora "si stuferà", preferendole "un uomo più maturo, più alla sua altezza". Ma se questa donna sta bene con lei, esce con lei, vuole lei, non le viene da pensare che l'uomo maturo e alla sua altezza sia proprio lei?

Certo, se parte con aspettative pessimistiche, è probabile che la storia rischi di finire davvero, per effetto di quelle convinzioni catastrofiste che influenzano i nostri comportamenti e fanno volgere al peggio ogni cosa. Se però lei ha il coraggio di guardare in faccia le sue paure, di non negarle, di chiamarle per nome, e lavorare su di esse per neutralizzarne l'effetto paralizzante – magari con l'aiuto di una psicoterapia comportamentale per mettere a fuoco i suoi nodi irrisolti e far emergere in lei le energie necessarie a superarli – allora può schiudersi per lei un periodo di vita davvero sereno, indipendentemente da quanto durerà. E anche dopo, Eleonora potrà restare nella sua anima come una radice profonda, capace di darle ancora gioia ed entusiasmo.

Cosa si può fare per vincere l'angoscia che un grande amore possa finire?

Diciamocelo con franchezza: nessuna persona sana di mente ha oggi la certezza, specialmente all'inizio, che un amore possa durare a lungo, men che meno per sempre. Tuttavia è giusto vivere la realtà di un'attrazione, che può diventare amore, se un sentimento è sincero e reciproco, se l'altra persona mostra qualità umane che ci colpiscono e ci completano.

I coniugi Talmadge, due terapeuti americani di grande buon senso, sostengono che noi scegliamo il nostro partner (anche) per il suo potenziale "terapeutico". Questo significa che molti dei nostri innamoramenti (quando sono sani) ci portano a scegliere una persona che per il suo carattere, il suo comportamento, la sua storia o il suo modo di fare può essere positiva per noi, per la nostra vita. Perché può aiutarci a crescere, può sciogliere le nostre paure, fugare le nostre malinconie. E magari stimolarci ad esprimere parti di noi belle e preziose, fino a quel momento rimaste inespresse. Naturalmente, in un rapporto sano, anche noi diamo qualcosa di sostanziale all'altro, magari su fronti differenti. Questo però non significa che un amore – per quanto "grande" – sarà anche "per sempre", ma solo che vale la pena di essere vissuto, perché sarà significativo per la nostra vita, per la nostra esistenza.

Lei ha con Eleonora un'intesa di "testa", oltre che di cuore, davvero insolita: pensi a quanto potrebbe essere trasformante il vostro rapporto per lei, ma anche alla freschezza che lei stesso potrebbe portare nella coppia, aiutando magari Eleonora a rivivere parti di sé messe un po' in disparte.

E la differenza di età?

Quando si sente dentro la verità di un sentimento, e non si fa nulla di male a sé o a agli altri, perché dovremmo temere il giudizio della gente? Oltretutto, le coppie in cui lui è più giovane sono in crescita esponenziale e non sono affatto soggette a maggiori separazioni, anzi! Non rinunci quindi a questa rara opportunità di rompere il bozzolo di paure e pregiudizi in cui si sta rinchiudendo. Dentro di lei – è una metafora che uso spesso con le mie pazienti, ma va benissimo anche per un uomo – c'è una farfalla che non ha ancora spiccato il volo: la lasci vivere, e soprattutto la lasci volare.