

Willy Pasini

L'AUTOSTIMA

Volersi bene per voler bene agli altri

MONDADORI

Dello stesso autore
Nella collezione Saggi

Intimità

La qualità dei sentimenti Volersi bene, volersi male

Il cibo e l'amore A che cosa serve la coppia

I tempi del cuore

Desiderare il desiderio

La vita è semplice

con Donata Francescato

Il coraggio di cambiare

ISBN 88-04-48171-4

© 2001 Arnoldo Mondadori Editore S.p.A., Milano I edizione marzo 2001

Indice

Introduzione

I. Autostima dal di dentro e dal di fuori

II. La nascita e lo sviluppo dell'autostima

II. corpo nella gestione dell'autostima

IV. L'eccesso di autostima: i gonfiati

87 v L'autostima e le donne

115 vi L'autostima e il sesso

137 vii Le malattie coniugali

167 vm L'autostima e il lavoro

185 ix Gli inconvenienti della bassa autostima

207 x Le terapie dell'autostima

229 Test sull'autostima

243 Note

Ringraziamenti

Carla Vanni, direttrice di «Grazia», per aver permesso l'utilizzazione del materiale pubblicato nella rubrica Dentro la coppia.

Paolo Occhipinti, direttore di «Oggi», per aver permesso l'utilizzazione del materiale pubblicato nella rubrica Malati d'amore.

Dania Cappellini e Gloria Rossi, psicologhe e psicoterapeute presso «Il Ruolo Terapeutico» di Milano, per il test Che radici ha la tua autostima?

Un grazie speciale a Lisa Corva per gli importanti suggerimenti e la preziosa collaborazione.

Introduzione

Che cosa vogliono gli italiani? Più autostima. Almeno questo è quello che emerge da un recente sondaggio, secondo il quale il 90 per cento degli intervistati vorrebbe sentirsi più sicuro di sé, volersi più bene.¹ Non siamo lontani, allora, dall'esortazione fatta dal poeta latino Orazio ai suoi concittadini scossi dall'assassinio di Cesare, quando li sollecitò a risituarsi nei confronti del potere e del denaro, e a riconquistare le vie dell'amicizia e della stima di sé.

In fondo, però, è soltanto nella società moderna che si è cominciato ad attribuire un valore positivo all'autostima. Non dimentichiamo che, secondo gli insegnamenti del cristianesimo come del buddismo, l'amore di sé non va coltivato: al contrario, per poter raggiungere il Cielo, o il Nirvana, deve essere combattuto.

Nella Bibbia la giustizia non è definita dalla stima di sé, ma dalla relazione dell'individuo con Colui che lo giudica, cioè Dio. Ed è Dio, e solo Lui, che può valutare il cuore e le azioni degli uomini, al momento del giudizio universale. Proprio per questo l'umiltà è una virtù cristiana. Ma c'è di più: vengono premiati l'altruismo, l'amore per il prossimo, mentre l'amore per sé è considerato sterile egoismo. Anche il buddismo, in ultima analisi, condanna l'autostima: la salvezza mediante la reincarnazione si raggiunge infatti solo attraverso lo sforzo di ricondurre la psiche alla sua purezza naturale. E per farlo è necessario superare quattro ostacoli, eliminare quattro errori: il guardare la vita con i propri occhi, l'egocentrismo, l'amore per se stessi e la stima di sé.

Il fatto che la ricerca dell'autostima sia diventata oggi giorno tanto importante è dunque conseguenza della perdita di fiducia nell'Altro, il quale ci giudica e valuta in funzione di quello che abbiamo fatto e pensato, e che ci può mandare - come Dante - all'Inferno, in Purgatorio o in Paradiso. Possiamo perciò dire che il riaffermarsi del diritto di stimarsi «da dentro» è un richiamo al pensiero di Nietzsche, senza confondere, come fa la cultura giudeo-cristiana, stima di sé ed egoismo.

La stima di sé, sostiene lo psicoanalista Erik H. Erikson,² deve venire dal di dentro, da quel nocciolo duro di fiducia che si è formato nella nostra infanzia, legato al rapporto con i genitori.

Questo in teoria. Nella pratica, però, ciò è vero solo per pochi; la maggior parte delle persone non riesce a vivere serenamente facendo leva sulla propria fiducia di base, ma guarda «fuori», si rivolge ai nuovi dei: il conformismo, la moda, i diktat della pubblicità. Eppure, già Cicerone diceva che si vale agli occhi degli altri quel che si vale ai propri.

Purtroppo la stima di sé, come molti altri stati affettivi, è difficilmente misurabile, e questo ha fatto sì che se ne sottovalutasse l'importanza. Nel corso degli ultimi anni, tuttavia, la psicologia sperimentale ha elaborato dei test per misurare l'autostima nei bambini, negli adolescenti e negli adulti.³ Anche in questo libro sono presenti due test di autovalutazione: uno indirizzato agli adolescenti, l'altro rivolto agli adulti (uomini e donne).

L'autostima è qualcosa difficile da descrivere, da identificare, da analizzare: perché è «mobile», è funzione del passato, delle esperienze già fatte, ma anche di quello che stiamo vivendo. Potremmo comunque dire che è il giudizio che ogni individuo dà del proprio valore. E che, in ogni caso, deve

comprendere questi ingredienti: essere contenti di sé, credere in sé e avere amor proprio.

Per usare un'immagine zoologica, possiamo paragonare l'autostima al camaleonte,⁴ un animale solitamente impiegato come metafora negativa per definire coloro che cambiano troppo spesso idea. In questo caso, invece, intendiamo sottolinearne un aspetto positivo: come il camaleonte cambia colore ma non pelle, così l'autostima può modificarsi nel corso della vita, influenzata da successi e fallimenti, da quello che decidiamo e viviamo, rimanendo tuttavia immutata nella sua struttura di base.

Tra gli psicologi prevalgono due teorie dell'autostima: la «personalizzazione» di William James,⁵ che si rifa al modello psicoanalitico, e la «socializzazione» di Charles Cooley.⁶ La prima pone l'accento sull'articolazione dell'Io attuale e sulle proprie aspirazioni, e si fonda sul concetto stoico secondo il quale l'individuo ha il controllo della propria interiorità; la seconda fa della percezione di sé una sorta di specchio sociale, cosicché il valore che ognuno attribuisce a se stesso è determinato dal valore che vi attribuiscono gli altri.

Qualunque sia la teoria adottata, occorre ricordare che l'autostima è un fiore che va innaffiato ogni giorno. Il potere è dentro di noi, è nella cura che abbiamo di noi stessi, nella capacità di volerci bene. Sta in noi, e soltanto in noi, la possibilità di essere più sicuri, e quindi più felici. Anche perché nella vita, in genere, siamo già abbastanza bersagliati dai «messaggi negativi» degli altri. Impariamo, dunque, a essere più generosi con noi stessi.

I. Autostima dal di dentro e dal di fuori

Avere un buon livello di autostima ci rende più sicuri, più felici e più desiderabili agli occhi degli altri: e su questo, è facile essere d'accordo. Ma che cos'è esattamente l'auto-stima? Proviamo a rispondere per associazione libera: è fiducia in se stessi, rispetto di sé, sicurezza in se stessi e nelle proprie possibilità. E se questa domanda la rivolghiamo agli esperti della mente, ci renderemo conto che tale questione ritorna in tutte le principali scuole psicologiche. La psicoanalisi, in particolare, ritiene che l'autostima parli dal di dentro, che la forza dell'Io sia una realtà interna, condizionata dal passato, da come abbiamo «attraversato» l'infanzia e l'adolescenza. È questa la ragione, tra l'altro, che spiega tutti gli interventi pedagogici sui bambini: ogni genitore vorrebbe infatti che i figli fossero persone sicure di sé e delle proprie capacità.

Ma torniamo all'autostima, provando ad analizzarla meglio. Secondo Christophe André e François Lelord,¹ i punti fondamentali sono:

- l'amore di sé;
- la visione di sé;
- la fiducia in sé.

L'amore di sé dipende dall'amore che abbiamo ricevuto nell'infanzia dalla nostra famiglia e dai «nutrimenti affettivi» che ci sono stati elargiti.

La visione di sé è una forza interiore che ci permette di raggiungere gli obiettivi cui aspiriamo, nonostante le avversità. L'assenza di tale dimensione crea una dipendenza nei confronti del comportamento altrui. Rimaniamo infatti sempre in attesa che l'altro (in amore, sul lavoro) mandi un segnale e solo allora ci sentiamo in grado di agire.

La fiducia in sé ha bisogno di azioni ed eventi per mantenersi o svilupparsi: i piccoli successi nella vita quotidiana sono necessari al nostro equilibrio psicologico come il nutrimento e l'ossigeno lo sono a quello corporeo.

In altri termini, l'autostima è un mosaico di fattori interni ed esterni che si combinano nella nostra personalità. E nell'educazione familiare e poi scolastica dovremmo abituarci a portare in primo piano l'autostima dei nostri figli, ponendola accanto alle altre caratteristiche di cui ci si occupa abitualmente (lealtà, solidarietà, rispetto delle leggi). In questo modo sarebbe possibile prevenire sia la carenza di autostima (che porta alla depressione, o a un'estrema timidezza) sia la sua ipertrofia (di cui soffrono, ad esempio, i narcisi). In ogni caso, occorre alimentare tale dimensione, poiché si tratta di un aspetto della nostra personalità soggetto a mutamenti e in continuo movimento.

Così come è mobile, del resto, il ruolo sociale che occupiamo e la valutazione che ne diamo a seconda delle nostre priorità. Ad esempio, oggi l'impegno politico «vale» meno - in termini di autostima - del fatto di arricchirsi in Borsa. Trent'anni fa era il contrario.

L'autostima dipende inoltre dal senso di «empowerment» in ambito sociale. Se una persona non «comprende» il proprio ruolo sociale, gli eventi della sua vita risultano come imposti dall'esterno, senza che gli sia possibile esercitare alcuna influenza incisiva sulla realtà. E questo fa

automaticamente abbassare l'autostima.

Non bisogna dimenticare che viviamo in una società narcisistica, basata sull'apparenza: dunque, l'autostima trae alimento anche dall'esterno, dai successi che otteniamo e dai messaggi positivi provenienti dalle persone che ci circondano.

Dato che, prima ancora che psicologo, sono un uomo, farò un esempio legato alla seduzione. Penso alla straordinaria fortuna dei nuovi reggiseni push-up. Come mai, visto che di finzione si tratta? Per capirlo meglio, facciamo qualche passo indietro.

Sappiamo che, da quando l'uomo ha assunto la posizione eretta, lo sguardo gioca un ruolo molto importante nella seduzione, anche perché l'olfatto non è più così fondamentale nel gioco sessuale (usando deodoranti e profumi controlliamo e nascondiamo totalmente gli odori del corpo, compresi i feromoni, portatori di messaggi erotici). Ma se un tempo lo sguardo era la porta d'entrata della sessualità, oggi - in una società narcisistica - ha acquisito una finalità sua propria. Lo sguardo altrui contribuisce infatti ad accrescere l'autostima personale; il successo della lingerie «scultorea» dunque è legato proprio a questo trionfo della seduzione esercitata da un corpo che è solo «da vedere» e non da toccare.

Lo ha confermato un'inchiesta francese,² per la quale ho analizzato i risultati, condotta su un campione di 440 donne e uomini, intervistati a proposito della biancheria intima femminile. Che è importantissima, nel gioco eterno del vedo /non vedo: un pudore impudico ed estremamente seducente. Lo stesso della famosa Venere che esce dalle acque, immaginata e dipinta da Botticelli...

I reggiseni push-up o la biancheria intima (ormai non più nascosta, ma esibita come parte stessa dell'abbigliamento) sono dunque la manifestazione concreta dell'autostima femminile in funzione dello sguardo maschile, e non mirano necessariamente a una conquista sessuale. In maniera analoga, un'automobile molto potente o una barca veloce rafforzano (grazie allo sguardo e all'ammirazione o invidia degli altri) l'autostima maschile.

Questa autostima bifronte (interna ed esterna) ci aiuta a rispondere adeguatamente alle sfide e alle opportunità della vita. La stima di sé è infatti indispensabile e determina il modo di reagire alle situazioni. Essa è composta da due fattori:

1. La fiducia nelle proprie capacità di pensare, scegliere e prendere decisioni. Una fiducia che affonda le radici nel nostro essere più autentico.
2. La convinzione di avere il diritto di essere felici. Secondo l'americano Nathaniel Branden, una valutazione positiva di sé agisce come un sistema immunitario dello spirito, garantendo forza, resistenza e capacità di ripresa.

Se non confidiamo in noi stessi, anche l'amore di un'altra persona non sarà mai del tutto reale. Branden, il quale ha studiato a lungo il tema dell'auto-stima, elenca, in modo forse un po' semplicistico ma indubbiamente efficace, i sei comportamenti che possono rinforzarla.

1. Vivere in maniera consapevole, cioè non abbandonarsi alle illusioni, ma accettare gli eventi reali senza cercare di eluderli o di negarli. Non farsi ingannare dalle illusioni: sono d'accordo,

anche se nel contempo trovo che abbiano ragione altri psicologi, quando dicono che una valutazione di sé leggermente ottimistica può rinforzare l'autostima.⁵ Ed è vero, infatti, che molti leader politici o campioni sportivi credono così tanto nel proprio carisma, nella propria forza vincente, da trasmettere questa sensazione ai loro elettori, o ai loro tifosi.

2. Accettare se stessi, rifiutarsi di assumere un comportamento ostile e autolesionista. Soprattutto in campo sentimentale, spesso chi ignora i segnali di pericolo (e sceglie il partner sbagliato nonostante i tanti campanelli d'allarme) cade in atteggiamenti di autosabotaggio, perché la felicità in amore non è certo favorita dalla cecità.
3. Assumersi la responsabilità delle proprie scelte e delle proprie azioni, senza addossare agli altri la colpa degli insuccessi. Accettare i tratti del proprio carattere (come ad esempio la passionalità), ma saperli usare al momento giusto.
4. Imparare a farsi valere e battersi per le proprie convinzioni, i propri valori. Anche occupandosi dei problemi degli altri, magari attraverso il volontariato.
5. Avere uno scopo nella vita e agire per raggiungere gli obiettivi che ci si è prefissi. Una sana risolutezza non è né ostile né offensiva.
6. Rimanere fedeli ai principi di comportamento che si sono scelti. Ciò conferisce una notevole coerenza interna agli scopi della vita.

Analizziamo ora due esempi in cui il peso del passato ha impedito la realizzazione di questi sei principi.

Enrica, 45 anni, è una donna imponente, matronale. Viene in terapia dopo aver letto un mio articolo intitolato *Il mio nemico sono io*. Queste righe, dice, le hanno aperto gli occhi su quello che sta facendo della propria vita. Enrica nasconde la sua femminilità dietro una silhouette fatta di una «curva» sola, in cui ci sono almeno dieci chili di troppo. Mi racconta che è bulimica: è questo il motivo segreto del suo sovrappeso. Anzi, dei suoi continui cambiamenti di taglia, poiché alle crisi bulimiche alterna forti dimagrimenti. Quando l'ago della bilancia sale, lei si sente infelice; allo stesso tempo, però, è contenta, dato che in tal modo «allontana» gli uomini. Dice infatti di aver rinunciato ad avere delle relazioni, perché non accettava le limitazioni che la coppia imponeva alla sua libertà.

Enrica ha un problema con la seduzione. Appena dimagrisce, gli sguardi degli uomini la imbarazzano, la mettono in difficoltà; questa difficoltà ha radici nel passato. Il padre, un ex militare, campione di maratona, ha sempre avuto un carattere rigido e sostenuto. Adorava la figlia, ma in maniera a tratti «ingombrante»: Enrica si ricorda che, quando lei aveva 16 anni, le comperò un abito molto sexy, le scattò delle foto e poi, a una festa di famiglia, la invitò a ballare, stringendola a sé. Un comportamento ambiguo, ai limiti dell'incestuoso, che ha «fissato» Enrica nel complesso edipico e soprattutto ne ha inibito la capacità di sedurre. Ogni volta che desiderava attrarre un uomo era come se volesse conquistare il padre, addentrandosi quindi in un terreno vietato. Per questo, con gli anni, ha preferito sviluppare altre caratteristiche della sua personalità, meno «pericolose»: Enrica è infatti brillante, intelligente, possiede un forte spirito altruistico, ed è a capo di un'organizzazione internazionale di aiuto al Terzo mondo. È sempre in viaggio, non si ferma mai, non si «autorizza» ritmi più lenti, e talvolta è vittima delle crisi bulimiche di cui mi ha raccontato. Lavora per la felicità degli altri, ma non per la propria, e la sua vita sentimentale è costellata di autentici sabotaggi.

Il tema principale della terapia è stata la seduzione. Per lei, mi spiega, essere seducente ha sempre significato essere un po' puttana: questo è il messaggio che le ha «passato» il padre. Lavorando insieme al terapeuta è invece riuscita a capire che poteva essere attraente senza perdere il rispetto di sé, e che poteva vestirsi in modo più femminile senza essere fraintesa.

Il fantasma della prostituta si trova spesso nelle donne obese, ed è la ragione che sta alla base di certe improvvise ricadute o di cedimenti nel seguire la dieta. Appena la «curva unica» del loro corpo si spezza, appena riappare il girovita che era cancellato dai chili in più, ritorna l'angoscia che provano davanti al loro potere di seduzione. Ma adesso, dopo un anno di psicoterapia, Enrica comincia a capire che si può essere seduttive senza paura: si è concessa una vacanza ai Tropici ed è rimasta ad abbronzarsi in spiaggia, cosa che prima evitava.

Possiamo dire, in conclusione, che Enrica non ha mai saputo ascoltare il principio numero 2 di Nathaniel Branden: accettare se stessi, rifiutarsi di assumere un comportamento ostile e autolesionista. Almeno finché non ha deciso di sottoporsi a una terapia.

Lorenzo, invece, ha 30 anni. È un ingegnere ed è sposato con Adele. Un matrimonio che gli richiede molte energie, perché lei, quando è nervosa o insoddisfatta, ha crisi esplosive di rabbia che il marito deve calmare come un infermiere. Lorenzo ha un conto aperto con la rabbia, non la sopporta; e tiene dentro la sua, sprestando tutte le risorse psicologiche nel mettere il coperchio sulle proprie pulsioni interne.

Lorenzo è cresciuto in campagna. Il padre lo sfruttava, facendolo lavorare come uno schiavo nella fattoria di famiglia; spesso lo accusava di essere pigro o indolente, e lo picchiava. Il ragazzo ha accumulato una grande rabbia dentro di sé, senza mai esprimerla in nessuna maniera «sana», ad esempio nello sport. Mentre Lorenzo faceva il servizio militare, il padre ha avuto un grave incidente in moto, che gli ha lasciato un braccio paralizzato: proprio quello con cui picchiava il figlio. Lorenzo, che spesso aveva fantasticato di spezzare il braccio al padre, ne è rimasto scioccato. Si è convinto che la propria rabbia fosse potentissima, quasi magica, al punto da realizzare i suoi sogni. Da quel momento si è persuaso che pensieri, parole e azioni si concatenano. Ha avuto paura di diventare un violento, un sadico, confondendo tutte le forme di aggressività (sadismo, autodifesa e grinta) e quindi di fatto autolimitandosi. Quest'inibizione delle energie gli ha impedito di esprimersi, tranne che negli studi: è andato all'università e in poco tempo si è laureato, specializzandosi in agraria. Ha inoltre coltivato una grande passione: quella per i samurai. Ha letto molti libri, è andato anche in Giappone. Ammirava nei samurai la capacità di controllare le proprie energie, per poi utilizzarle nei momenti cruciali.

Sul piano affettivo Lorenzo è un inibito, ha sogni e fantasie diurne in cui è un omicida in fuga braccato dalla polizia. Questa confusione tra sogno e realtà, tra i fantasmi e la loro incarnazione, è presente in tutta la personalità di Lorenzo; il quale, tra l'altro, soffre di sonnambulismo, un'altra manifestazione a metà tra sonno e coscienza. Lorenzo non ha ancora accettato la rabbia che ha dentro e che finisce per inquinare la sua personalità. Occorre invece saper accettare se stessi, globalmente, anche nelle caratteristiche che ci piacciono meno, ed evitare di assumere un atteggiamento ostile verso di sé: altrimenti si cade nel masochismo o perlomeno nell'involuzione delle proprie energie, come è capitato a Lorenzo. Il notevole sviluppo di abilità diplomatiche, sia nella coppia che sul lavoro, è potuto avvenire in lui solo a prezzo della propria originalità e riuscita: è stato assunto in

una ditta dove veniva sfruttato (così come suo padre faceva alla fattoria) ed è sposato con una donna che si lamenta di avere accanto un fratello piuttosto che un marito.

La terapia di Lorenzo è passata attraverso tre fasi: la prima ha riguardato il perdono, poiché non si può continuare la vita adulta con il peso dei sentimenti dell'infanzia e dell'adolescenza. Abbiamo discusso insieme fino a che punto potesse perdonare il padre e cosa ciò significasse, ricordando che perdono non vuole dire riconciliazione.

La seconda tappa è consistita nel limitare la sua onnipotenza, rafforzata dall'incidente in moto del padre e da come Lorenzo l'aveva magicamente interpretato.

Infine, attraverso la rabbia espressa in un momento della terapia in cui pensava di essere stato «dimenticato» (per un banale problema di data), ha potuto verificare che la difesa dei propri interessi era «permessa» e anzi accettata dal terapeuta, e che ciò era ben diverso dal manifestare una collera esplosiva.

Tornando ai sei punti chiave dell'autostima indicati da Branden, possiamo concludere che Lorenzo non aveva applicato il punto 2 e il punto 3 (accettare se stessi, evitare l'autolesionismo, e assumersi la responsabilità delle proprie scelte e delle proprie azioni).

Questi due casi, quello di Enrica e quello di Lorenzo, mostrano che l'autostima può essere «riparata» spontaneamente dall'esterno, da eventi e successi personali, quando presenta solo alcune incrinature; ma se è inquinata da un passato troppo presente, allora la psicoterapia può e deve essere la via d'uscita.

Valutare l'autostima

Oltre a definire l'autostima, si pone anche il problema di valutarla: distinguere cioè tra autostima realistica e irrealistica, autentica e falsa, stabile e instabile, globale e specifica.

È chiaro che una valutazione di noi stessi sarà sempre un poco distorta, poiché ciascuno è il centro del proprio mondo e tutti siamo affetti, in misura maggiore o minore, da protagonismo. Il primo dilemma, dunque, e il più evidente, si pone tra il bisogno di valutarci correttamente e quello di valutarci bene, cioè in modo positivo.

L'individuo dotato di una forte autostima non è un sognatore o un megalomane, ma una persona positiva e costruttiva, dunque in realtà equilibrata. Se è vero che siamo profondamente influenzati dal giudizio altrui, altrettanto peso sugli altri esercita il giudizio che diamo di noi stessi. La fiducia in sé ha un potere persuasivo, come ben sanno gli showmen televisivi, mentre il timido, che si ritiene non adeguato, non riesce a trasmettere un'immagine di sicurezza.

È importante stabilire, però, se questa identità sociale di elevata autostima è soltanto una «recita», come nei «gonfiati» (vedi capitolo IV), oppure una realtà di cui il soggetto è cosciente.

Vorrei ricordare a questo proposito un esperimento di psicologia sociale.⁶ A un gruppo di persone è stato chiesto di simulare un colloquio di lavoro, cercando di dare un'impressione positiva, di competenza e responsabilità. A un altro gruppo è stata fatta la richiesta opposta: sforzarsi cioè di apparire incompetenti, maldestri, inadatti. Si spiegava loro che il test serviva per studiare le reazioni dell'intervistatore. Alla fine i partecipanti venivano ringraziati e, al momento di congedarsi, il ricercatore chiedeva se, visto che l'esperimento era durato un po' meno del previsto, potevano compilare un breve questionario per un'indagine sull'autovalutazione.

I risultati sono stati sorprendenti. Le persone che avevano «recitato» il ruolo di grande sicurezza in se stessi hanno mostrato una tendenza all'ipervalutazione, mentre coloro che avevano impersonato i perdenti hanno manifestato una tendenza alla svalutazione. In altri termini, fingere un comportamento (negativo o positivo) ha condizionato la loro autostima. Probabilmente in ciascuno di noi c'è un effetto di immedesimazione nel ruolo sociale, per cui finalmente per autoconvincerci della realtà di ciò che recitiamo.

Cosa pensi di te?

L'autovalutazione positiva o negativa ha basi psicologiche, non razionali: il fortunato che sbanca la lotteria tende a pensare di esserselo «meritato»; persino il tifoso della squadra di calcio che vince il campionato è fiero di sé (come se avesse in qualche modo contribuito a realizzare i gol decisivi!). Questo purtroppo vale anche in negativo: spesso, ad esempio, i figli di divorziati sono convinti di essere la causa della separazione dei genitori. Un «pensiero magico» e ricorrente, soprattutto tra i bambini più piccoli.

Analogamente, molte persone che hanno subito una violenza o un maltrattamento finiscono per pensare di non essere le vittime, bensì la causa di quello che è successo. Accade spesso ai bambini oggetto di abusi sessuali, o alle ragazze che ricevono attenzioni incestuose da parte di familiari, di attribuirsi la «colpa».

Un meccanismo evidente nella lettera che ho ricevuto da Grazia. Ha 30 anni ed è sposata da dieci. Ama il marito, con il quale non ha mai avuto problemi sessuali. Ma da quando è riaffiorato il ricordo di un abuso infantile (il nonno che la prendeva in braccio per toccarla nelle parti intime), tutto è cambiato. La sessualità coniugale è stata «inquinata» dalla memoria della violenza subita. E ora Grazia, racconta nella lettera, si sente raggelare quando il marito le fa un'avance: «Vorrei tenerezza, affetto, mentre per lui un abbraccio porta necessariamente a letto». Ma, soprattutto, si sente responsabile della situazione: una cosa che capita di frequente alle vittime di una violenza, che prendono su di sé la colpa, o perlomeno la vergogna. Ciò naturalmente modifica la loro autostima o, come nel caso di Grazia, il loro modo di vivere la sessualità adulta.

Per avere stima e fiducia in se stessi bisogna conoscersi, ma non si tratta di un'operazione soltanto razionale. Le persone che si valutano in maniera leggermente migliorativa, che quindi «correggono» in positivo la propria immagine, vivono in uno stato di benessere ed esprimono maggiore creatività.

Non si dice forse che per piacere bisogna innanzitutto piacersi? Non c'è luogo comune più veritiero.

Si incontrano talvolta donne oversize, di taglie forti, al di fuori cioè dei canoni «rigidi» della bellezza odierna, che sono molto seducenti: perché si piacciono e quindi irradiano sicurezza di sé, forza di seduzione. Così come esistono donne - e uomini, del resto - che fanno di un «difetto» o di un'irregolarità fisica (un naso pronunciato, una statura troppo alta o bassa) un punto di forza, un «qualcosa in più» che li rende affascinanti.

La valutazione che diamo di noi stessi procede spesso sulla base di «trucchi» assolutamente inconsapevoli. Uno di questi consiste nell'identificarsi in un gruppo, in maniera però selettiva. Facciamo di nuovo un esempio sportivo: se la nostra squadra vince, diciamo «abbiamo vinto»; se perde, «hanno perso».

Inoltre, quando siamo obbligati ad attribuire i nostri fallimenti a cause interne, tendiamo a porre l'accento su condizionamenti transitori (ad esempio, la stanchezza) piuttosto che permanenti (l'incapacità). Se non passiamo un esame, ci verrà spontaneo dire che ciò è accaduto perché non abbiamo studiato abbastanza, non perché siamo ottusi...

A volte ci mettiamo addirittura in situazioni che la psicologia sociale chiama di «self-handicapping», utilizziamo cioè una strategia paradossale che consiste nel porci in condizioni di svantaggio di fronte a una prova. È come un

campione di scacchi che dà il vantaggio di una pedina all'avversario: così, se vince è tutto merito suo, se perde ha la scusa già pronta.

L'autostima dipende anche dalla discrepanza tra quello che pensiamo di essere e quello che ci piacerebbe essere, o che dovremmo essere, in funzione di alcune regole morali o sociali. Il divario può altresì porsi tra quello che siamo e quello che gli altri vorrebbero che fossimo. Ciò è particolarmente importante nell'educazione: poiché tale scarto non dev'essere troppo grande, gli obiettivi posti ai figli non devono essere né troppo alti, né troppo bassi.

Quanto conta il giudizio degli altri

La psicologa Maria Miceli propone due esempi che ho trovato interessanti: li chiama Gloria e Modesta. La prima raccoglie tutte le sfide e cerca sempre di eccellere. La seconda, invece, vede in ogni prova non uno stimolo, ma una minaccia; il successo la coglie di sorpresa, ha un atteggiamento cauto e guardingo. Gloria preferisce misurarsi con se stessa prima che con gli altri, mentre per Modesta il confronto con chi le sta intorno ha un'importanza dominante, perché la sua autostima è bassa e quindi per lei è fondamentale la conferma dall'esterno. In altri termini, Modesta fa dipendere la propria autostima dalla stima altrui e perciò è molto sensibile al rifiuto. Questo la porta a sforzarsi sempre di piacere e di essere all'altezza delle aspettative altrui. Più che l'ammirazione, cerca spasmodicamente l'approvazione di amici e familiari, cosa che la rende conformista e ultracompiacente.

Perché sono così distanti i comportamenti di Gloria e Modesta? Potremmo dire che la diversa autostima è semplicemente un riflesso delle loro differenti capacità. Ma, per dare una risposta più

approfondita, dobbiamo prendere in considerazione il passato. Con ogni probabilità Gloria e Modesta sono cresciute in due famiglie molto diverse, che hanno rafforzato o viceversa indebolito la loro sicurezza personale. Una relazione positiva con genitori affettuosi e rassicuranti rinforza l'autostima: si tratta di contesti dove l'affetto viene elargito gratis, a prescindere dalla bravura dei bambini, dai loro risultati. Le stesse esperienze di «rinforzo» possono accadere a scuola.

È successo anche a me! A 12-13 anni, assai timido, ricevetti molte parole di incoraggiamento dal professor Gioletta, mio insegnante di scuola media all'Istituto Gonzaga di Milano, e ancora oggi mi ricordo di quei momenti.

Per ritornare alle due ragazze, si può affermare che l'ottimismo aiuta di fatto Gloria a sopravvalutarsi, mentre in Modesta vi è la tendenza ad assumere l'atteggiamento opposto: pare quasi timorosa di credere in se stessa e nei propri valori.

A volte Modesta sembra difendere la sua bassa autostima, mantenendola tale. Pensa che l'illusione porti alla delusione, dunque meglio rassegnarsi. In altri termini, una stima di sé anche molto negativa è spesso il «male minore». Numerose persone provano l'ansia del fallimento e di conseguenza non vogliono correre rischi. Come sottolinea Maria Miceli, si comportano in modo simile a chi ha paura di cadere dai piani alti di una casa e non prova neanche a salire; resta per strada, o al massimo si ferma al primo piano.

I crucci dell'«età metallica»

Occorre poi valutare l'autostima «globale», che è diversa dalle autostime «specifiche», limitate ad alcuni settori. In tale ambito, molta importanza è attribuita al corpo, come se i complessi dell'adolescenza fossero ancora attivi. Penso a una battuta che mi ha molto divertito ultimamente: provate a domandare a un uomo maturo (e che vi è poco simpatico) se appartiene all'«età metallica». Vi guarda con aria interrogativa? Spiegategli che consiste nell'avere i capelli d'argento, i denti d'oro e il sesso di piombo!

In realtà, ciò non corrisponde sempre alla realtà fisiologica, e - invece che di declino - nell'anziano è più corretto parlare di modifiche sessuali; cambiamenti che tra l'altro insorgono ben prima della terza età. Si tratta non tanto di un'involuzione quanto piuttosto di un'evoluzione. Eppure, molti uomini riducono la propria autostima al funzionamento del loro fallo.

Quel che succede in realtà è che con l'avanzare degli anni aumenta gradatamente la durata del periodo refrattario, il che rende impossibile avere più rapporti sessuali ravvicinati. Inoltre si fa più rara l'erezione spontanea provocata da stimoli visivi o da fantasie erotiche, cui vengono preferiti, invece, gli stimoli meccanici.

L'intensità dell'immaginario erotico non diminuisce, ma ne diminuiscono gli effetti, sicché gli stimoli devono essere più eccitanti e rinnovati per condurre allo stesso risultato. Una ricerca condotta all'università di Stanford ha rilevato che, al di là di variazioni etniche e sociali, il solo fattore costante che modifica la sensibilità del pene è proprio l'età. Anche l'eiaculazione cala in quantità

con l'avanzare degli anni, ma lo stesso non avviene al godimento corrispondente, perlomeno finché la muscolatura perineale è integra. Al contrario, la «fretta» di molti eiaculatori precoci guarisce con il passare degli anni, così come i miopi cominciano a vederci meglio da vicino verso la cinquantina.

Ci sono uomini anziani che vivono le modifiche sessuali come una «liberazione da un padrone rabbioso e selvaggio» (per usare le parole di Sofocle), un atteggiamento che permette la sublimazione con serenità: il che non vuole dire pace dei sensi. Ma per altri invecchiamento sessuale significa indebolimento, perdita, che si accompagna a un eccessivo ripiegamento su se stessi, non di rado espressione di una depressione mascherata.

Riaffiorano ricordi di fallimenti antichi, e ciò porta al progressivo rifiuto delle attività sessuali. In questa prospettiva pessimista e rinunciataria il declino sessuale prefigura la morte, mentre un sesso felice può rappresentare un antidoto per esorcizzare la paura della fine.

Altri uomini hanno verso il sesso aspettative sproporzionate fin dalla cinquantina. In un primo tempo curano il proprio fisico, poi spiano ansiosamente i primi segni di erezione non perfetta, si affannano in «prove» e verifiche erotiche, e fanno del sesso non un momento gradevole, bensì un'arena di prestazioni e di confronto: una sfida verso di sé, verso la partner e verso ipotetici rivali più giovani e aiutanti. In questo contesto si moltiplicano i tentativi con donne nuove e più giovani, che a volte sono stimolanti, ma più spesso costituiscono fonte di ansia.

Non solo i sessantenni, ma anche molti cinquantenni spaventati dagli anni che passano consultano specialisti per un check-up «il più approfondito possibile». Di cosa si lamentano? Dello stress, dell'insonnia, oppure del fumo (vorrebbero proprio smettere...). Ma sono domande mascherate: dietro affiora l'inquietudine del declino sessuale e la speranza di avere dei farmaci afrodisiaci («mi dia una frustata di energia»). La loro autostima globale, dunque, dipende dal pene: se si erge o meno.

Il detto «mi spezzo, ma non mi piego» impera nella mente di questi uomini, più rigidi nel carattere che nell'attributo maschile, i quali al volante della loro auto sportiva vanno solo a tavoletta... In realtà, se sapessero che con gli anni le reazioni fisiologiche si modificano ma non diminuiscono, potrebbero togliere il piede dall'acceleratore senza sentirsi già al cimitero delle automobili.

Una migliore gestione del rapporto quantità/qualità in favore della seconda permette inoltre un affinamento dell'esperienza erotica e relazionale. Per dirlo con una metafora alimentare, la fame non è certo meglio dell'appetito. Molte donne lo sanno e preferiscono l'erotismo dell'«età metallica».

La storia di Sergio è un tipico esempio di come cambia, con l'età, l'autostima maschile. Sergio, 53 anni, è sposato con Alina, che ne ha 50. Da sei mesi ha una storia con una donna più giovane, originaria dell'America Latina, che ha 28 anni ed è divorziata con un figlio. Quando la moglie, un mese fa, ha scoperto il tradimento, Sergio è andato a vivere in un residence. Alina dice di amare profondamente il marito e vuole che torni a casa, anche perché hanno due figli adolescenti. Sostiene che è sempre stato un marito affidabile, e che non capisce cosa stia succedendo. Sergio è un uomo gentile che parla poco, figlio unico e «tardivo» di una madre possessiva che l'ha reso insicuro. È andato in crisi tre anni fa, quando il figlio adolescente crescendo l'ha superato in altezza, e da allora ha paura di invecchiare. Si è comprato un'auto sportiva, ha proposto alla moglie di guardare insieme delle cassette porno, ha provato il Viagra senza dirglielo. Secondo Alina, al marito sono «saltati i

fusibili», e ora deve semplicemente tornare a casa.

Il punto è che Sergio fa un bilancio negativo della sua vita, e ha paura di invecchiare: la crisi coniugale non è che la traduzione in ambito familiare di un'insoddisfazione personale. La storia con una donna più giovane, la voglia di fuga, sono l'espressione del démon du midi, il «demone del mezzogiorno» che, secondo l'espressione francese, colpisce verso la mezz'età e scompiglia la vita con un vento di insoddisfazione. E spesso, spinti da questo demone, gli uomini maturi hanno davvero l'illusione di ritornare giovani, perché la nuova partner lo è.

Nuovo amore, dunque, uguale nuova vita. Certo, possiamo anche ipotizzare che Sergio abbia concluso un ciclo della propria esistenza, che consideri l'esperienza coniugale positiva ma esaurita, e abbia trovato in un nuovo rapporto gli stimoli sufficienti per ricominciare daccapo. Purtroppo, l'incontro con questa giovane donna latinoamericana mi sembra più un'illusione, una piacevole avventura erotica, che un vero progetto.

Intendiamoci, la paura di invecchiare non è solo maschile. Ma l'uomo è più centrato sul sesso, la donna invece sul suo corpo e la sua capacità di seduzione. Per questo ricorre massicciamente alla moda e alla chirurgia plastica. Sebbene ci siano donne che fanno affidamento sulla seduzione «cerebrale», sulla simpatia, sul fascino, sulla spontaneità, in realtà nella maggior parte dei casi l'autostima personale dipende dall'apparenza (come vedremo meglio nel capitolo V, sull'autostima e le donne).

Se la sicurezza in sé dipende dall'esterno

Possiamo definire quindi l'autostima globale come una sensazione ben precisa: quella di contare, di meritare attenzione, stima e considerazione. L'autostima globale nasce nell'infanzia, in funzione dell'atteggiamento dei genitori. L'autostima specifica riguarda invece un particolare settore fisico, intellettuale, morale e sociale. Chiaramente è cruciale l'importanza attribuita a quel «settore». Se sono un brillante ricercatore scientifico, ma per me avere successo in questo campo ha scarso valore, la mia autostima globale ne trarrà ben poco beneficio.

Esistono poi persone nelle quali l'autostima viene definita dal di fuori, come Rosanna. Ha 54 anni e mi chiede un sostegno psicologico: in realtà mi domanda dei «compiti a casa», come a scuola. La crisi attuale, tra l'altro, è cominciata proprio con una «cena di classe»: a trentacinque anni dalla maturità, le vecchie compagne di liceo hanno organizzato un incontro. E Rosanna ne è uscita a pezzi, perché il confronto con le ex compagne l'ha fatta sentire una fallita. Dopo il liceo, infatti, si era iscritta all'università con grandi ambizioni, ma poi ha smesso perché il padre si aspettava da lei un «buon matrimonio». Il fidanzato prescelto le aveva promesso che, prima di avere figli, avrebbero atteso che si laureasse, invece è rimasta incinta subito. Sono nati due bambini, a distanza ravvicinata. Da allora si è dedicata alla famiglia, non ha mai lavorato, e ha covato dentro di sé una grande rabbia verso il padre e il marito. Dice che suo padre, che ora ha 90 anni, l'ha fatta sposare per sbarazzarsi di lei, tant'è che dopo dieci anni di matrimonio, quando ha deciso di divorziare, non l'ha per niente appoggiata. Ancora adesso, quando litigano, è in ansia perché teme che lui abbia un infarto: una crisi cardiaca sarebbe la punizione per aver «disobbedito» ed essersi ribellata, se non altro a parole.

Già prima del matrimonio, del resto, la fiducia di base di Rosanna era incrinata. Lei, infatti, viveva in campagna, ma il liceo l'ha frequentato a Roma, dove peraltro si era ben inserita. È stato con il ritorno in provincia, in seguito al matrimonio, che si è sentita definitivamente spaesata. In quel periodo ha sviluppato una fobia delle vespe, perché un parente era stato assalito da uno sciame di questi insetti. A tale paura hanno cominciato ad aggiungersene altre, tutte incentrate sull'idea che non ci si può fidare di nulla e di nessuno; ora Rosanna si rifiuta persino di nuotare in mare, perché «non si sa cosa c'è sotto»... Fa fatica a separare le paure giustificate (ad esempio, lasciare la macchina in un parcheggio di notte quando è sola) da quelle ingiustificate (vive al terzo piano, ma ha voluto le sbarre alle finestre per paura che qualcuno possa entrare).

È come se, nella vita, le mancasse una bussola, così cerca altrove le sicurezze che non ha dentro di sé. L'anno scorso si è innamorata di un pittore molto più giovane di lei - andando tra l'altro incontro a una grossa delusione - solo perché la sorella le aveva detto che era una persona per bene, affidabile. Del resto, Rosanna chiede sempre alla sorella di accompagnarla a fare shopping, perché non compra nulla senza di lei. E con lo stesso criterio, adesso chiede al terapeuta direttive chiare per il proprio futuro.

Rosanna considera la propria vita un fallimento perché le sue ambizioni di studio e di lavoro sono state frustrate. Ora potrebbe decidere liberamente e dare un nuovo corso alla propria esistenza (non sarebbe certo la prima cinquantenne a lanciarsi con successo in un'attività professionale o a laurearsi). Ma non sa come fare, e domanda ai familiari e al terapeuta di decidere per lei. La sua valutazione della realtà è stata inquinata da un'educazione severa e autoritaria: Rosanna ha imparato solo a obbedire alle decisioni dei genitori (soprattutto a quelle del padre), senza poter sviluppare un proprio criterio di valutazione.

II. La nascita e lo sviluppo dell'autostima

Il viaggio interiore della consapevolezza è molto personale, nessuno può percorrerlo al posto nostro. Siamo noi a dover fare da «apripista»: se non liberiamo il percorso dalle macerie che lo ostruiscono, continueremo a sentirci immobilizzati, bloccati.

Per questo è importante risalire alle origini, capire cioè come nasce e si sviluppa l'autostima, verificare in che modo e quando si forma l'opinione che abbiamo di noi stessi. È infatti proprio nei primi anni della nostra vita, quelli dell'infanzia, che plasmiamo le prime convinzioni su di noi, e questo in interazione con gli adulti che ci circondano: in tale cammino le figure più importanti sono, di norma, i genitori.

Cosa pensano, dunque, i bambini di sé? Pensano di essere belli o brutti, spiritosi o maldestri, amati o rifiutati. Il pensiero del bambino è essenziale e molto chiaro. Inoltre, spesso è proprio in questo periodo che hanno origine vere e proprie profezie, le quali a volte si avverano: da grande mi sposerò presto e avrò tanti figli, oppure farò un bel lavoro e viaggerò molto... E magari succederà davvero. Poteri magici? No, e tuttavia con le nostre convinzioni creiamo un'atmosfera «propizia», sicché la profezia dell'infanzia (spesso condizionata dalle aspettative dei genitori) si auto-realizza.

Lo stile genitoriale più adatto a promuovere l'autostima nei bambini viene chiamato «educazione autorevole».1 Di cosa si tratta? È un vero e proprio «stile educativo», adottato spontaneamente da genitori e insegnanti, nel quale l'autorità si fonda su capacità personali effettive e non su principi astratti.

Non tutti, purtroppo, possiedono o coltivano quest'abilità; così, molti genitori provocano senza volerlo un'incapacità emotiva nei propri figli. Vorrei ricordare un caso emblematico, citato dalla psicologa Lynda Field. È la storia del piccolo Johnny, che sta giocando in giardino. Chiama la mamma per dirle che ha una sorpresa per lei, e le porta in casa con orgoglio delle «tortine» di terra. Ma ha i piedi infangati. La madre lo guarda e gli intima di uscire: dovrebbe sapere che è proibito entrare in casa con le scarpe sporche! E non avrà per caso scavato un buco in giardino, rovinando i fiori, per giocare? Johnny era così orgoglioso delle sue «creazioni» di terra, la mamma invece è arrabbiatissima. E questo ovviamente influenza anche l'autostima del bambino, poiché la sensazione positiva di sé è stata del tutto contraddetta dalla madre; come può ora Johnny fidarsi dei propri sentimenti, quando il più importante degli adulti di riferimento ha dato una valutazione opposta alla sua? Johnny quindi è confuso. Forse la madre avrebbe potuto reagire diversamente, ad esempio ringraziando Johnny per la sorpresa e dicendogli che le sue «creazioni» di terra erano davvero belle; il tutto accompagnato dalla spiegazione che non si entra con le scarpe sporche e non si porta il fango in casa. In questo modo sarebbe stata autorevole senza minare l'autostima del figlio.

A volte, invece, i genitori adottano inconsapevolmente un buon stile educativo con un figlio, ma non con un altro. Lo racconta la trentenne Tilde, che vive a Roma, dove lavora come sceneggiatrice freelance per la televisione. Tilde è nata in una piccola città pugliese e ha un fratello, Stefano, che vive ancora a casa con i genitori. È un dentista, fresco di laurea, che ha conseguito a pieni voti, ed è destinato a rilevare il ben avviato studio paterno.

Eppure, Stefano è un giovane uomo chiuso e introverso, in perenne lotta con il padre. «Ogni volta che torno a casa la situazione mi sembra così triste, e ingiusta» dice Tilde. «Tra noi fratelli, sicuramente è Stefano che ha dato più soddisfazioni ai miei. È rimasto a casa, si è fidanzato con una brava ragazza del posto, rileverà lo studio di famiglia: e mio padre sperava tanto che uno di noi due seguisse le sue orme sul lavoro. Io, invece, che sono la più grande, sono la più irrequieta, quella che, come dice mia madre, non ha ancora messo la testa a posto.»

Ho finito l'università, ma poi ho fatto vari corsi di sceneggiatura, per cercare di seguire la mia passione: scrivere per la Tv. È un ambiente difficile, e guadagno ancora pochissimo. Sono tutti lavori precari e non mi vergogno di dire che non ce la farei senza l'appoggio dei miei, che mi hanno anche comprato una casa qui a Roma. Eppure, anche se non ho avuto risultati così brillanti come quelli di mio fratello, a me non è mai mancato l'incoraggiamento di mio padre. Che, non so come dire, ha sempre fatto il "tifo" per me. Ha sempre difeso le mie scelte, ha sempre lodato la mia ambizione, il mio cavarmela da sola, lontano da casa. Insomma: so che mi stima, che crede in me, e questo mi aiuta ad andare avanti, perché sono cresciuta pensando di potercela fare. Una "spinta" nella vita che a mio fratello non è riuscito a dare. E Stefano lo sente, lo sa. Ed è un disastro, anche perché dovrà lavorare a fianco di papà. E non è bello sapere che chi ti sta accanto non ti stima. Senza nessun motivo, poi.»

Le basi necessarie all'autostima

Sentirsi amati e desiderati

Giulia ha 35 anni. Tre anni fa ha divorziato da un marito violento. L'ha lasciato dopo una prima fase di psicoterapia che ha accresciuto la sua autostima; solo in questo modo ha potuto capire che non avrebbe più tollerato le botte del compagno, un musicista senegalese che in Italia non era riuscito a trovare lavoro, riducendosi a suonare in metropolitana. Amareggiato, depresso, l'uomo finiva per prendersela con lei, facendone il capro espiatorio di tutta la propria insoddisfazione.

Dopo il divorzio Giulia è rimasta sola. Non è più riuscita a rifarsi una vita, dice, perché non si stima molto e perché non crea le condizioni giuste per degli incontri sentimentali. Al colloquio arriva pallida, non truccata, vestita tutta di nero: è vero, il total black è di moda, eppure l'immagine rimandata da Giulia non è di eleganza, bensì di tristezza. Racconta che, come se non bastasse, ha appena perso il lavoro, perché ha litigato con il suo capo; e ciò sebbene l'ambiente professionale fosse per lei la sola vera occasione per stabilire rapporti sociali e affettivi. E l'amore? Giulia lo dipinge a tinte fosche. Eppure, in questi tre anni da neoseparata non è stata sola: anzi, ha avuto tre uomini. I primi due, però, volevano storie di solo sesso, mentre lei desiderava affetto, calore, tenerezza; situazione che si è ripetuta anche con l'ultimo compagno. Lui non è disposto a impegnarsi in un legame più importante e lei ha deciso di dirgli addio. Giulia vorrebbe una relazione basata sulla tenerezza e soprattutto sulla fiducia, ma poi ne è incapace, perché è molto gelosa. E la gelosia nasce proprio dalla sua cronica insicurezza. Ma non è tutto. È preoccupatissima del deserto affettivo che vede intorno a sé; le manca non solo un partner, ma anche la classica «relle» di amiche che le donne in genere creano con facilità e che invece Giulia non è riuscita a costruire. Forse proprio per

«riempire» questo vuoto si butta sul cibo; di notte si alza e svuota il frigo, preda di attacchi bulimici che, tutta via, non la spaventano più di tanto, anzi la confortano.

Perché questo vuoto, che Giulia non riesce a «riempire» se non con il cibo? Perché, dopo essere riuscita a lasciare un marito violento, non ha «colmato» il vuoto che lui ha lasciato? Perché non ha delle amiche che le offrano risate, conforto, sicurezza? E perché, soprattutto, Giulia non riesce a vedersi per quello che è, una donna sola ma ancora giovane, e invece di curare il proprio aspetto, di truccarsi, di vestirsi meglio, di sorridere, di allacciare nuovi rapporti amicali e professionali, si chiude in casa e per unica consolazione di notte apre il frigorifero?

Posso avanzare un'ipotesi: l'origine della sua depressione e della scarsa autostima risale al passato. Per la precisione, risiede nella sua nascita «sbagliata». Quando Giulia è venuta al mondo, la madre aveva solo 22 anni e le ha sempre detto di essere rimasta incinta per sbaglio. Sono tante le gravidanze «accidentali», vissute con ansia; ma molte neomamme cambiano idea quando tengono in braccio per la prima volta il loro bambino... Purtroppo non è successo così alla madre di Giulia, che ha sempre avuto un atteggiamento di rifiuto nei confronti della figlia la quale, addirittura, dice di non ricordare che sua madre l'abbia mai presa in braccio... La descrive come fredda, indifferente; non la picchiava, è vero, ma «delegava» al marito il compito di punirla. Ed era da lui che arrivavano schiaffi e castighi.

Giulia ha solo 35 anni. Può ancora fare molto per evitare di essere schiacciata dal peso del passato e per strapparsi di dosso l'etichetta di bambina non amata, non desiderata. Sono due le strade che deve percorrere:

a) Elaborare il passato. Giulia ha fatto proprio il giudizio della madre: che in fondo lei è «inutile» e la sua esistenza casuale. Un percorso di psicoterapia può aiutarla a capire che da questa valutazione lei deve prendere le distanze: non è più quella bambina non desiderata, ma una donna adulta che sa attrarre il desiderio degli altri.

b) Cercare conferme all'esterno. Giulia dovrà imparare a «consolidare» la propria fiducia in sé con una serie di successi parziali; ad esempio, cercando in fretta un nuovo lavoro (che possibilmente la gratifichi più del primo), imparando a farsi corteggiare e a sentirsi lusingata dalle attenzioni maschili, senza per questo trasformare ogni complimento in un'illusione d'amore. In questo modo potrà costruire da «fuori», a partire dal mondo esterno, parte di quella sicurezza in sé che non ha ricevuto dalla madre.

Il masochismo, la disistima e la depressione sono un maledetto «triangolo delle Bermuda» della psiche, nel quale persone come Giulia cadono e si perdono. Ma con un aiuto psicologico, uscirne è possibile.

Riconoscere ed elaborare la rabbia

I nostri condizionamenti sociali fanno sì che la rabbia sia uno dei sentimenti più difficili da ammettere: è invece importante esprimerla e al contempo saper usare la magia del perdono,

sciogliere il passato nel presente e liberare il futuro, lasciandolo andare.

Chi non perdona abbassa il proprio livello di autostima, facendosi così del male e danneggiando le proprie potenzialità vitali. Infatti, com'è possibile amare, se si nutrono pensieri velenosi? Perdonare, ricordiamolo, non significa dimenticare, ma sciogliere i vincoli che ci legano all'altro nell'odio. Se il nodo di rabbia è recente e non molto stretto o ingarbugliato, possono essere sufficienti soluzioni «primitive»: gridare, piangere, prendere a botte un cuscino... Ma se il groviglio è più intricato e di origine antica, bisognerà scegliere la strada della psicoterapia.

Come Guido: ha 67 anni ed è un famoso professore universitario. Da quando ha divorziato (cinque anni fa), non riesce più ad arrivare all'eiaculazione insieme a una donna, neanche con un rapporto orale, mentre invece quando si masturba tutto è normale. Il che dimostra l'origine psicologica del sintomo.

Mi racconta la sua infanzia. Da piccolo viveva in campagna; il padre lo picchiava e lo trattava rudemente. Guido ricorda ancora con rabbia il rituale «igienico»: è stato lavato nel cortile della fattoria, con la pompa dell'acqua, fino a quando ha avuto 14 anni. E queste «docce» brutali gli sono rimaste impresse nella memoria, quasi come un atto di violenza. Nel corso dell'infanzia e dell'adolescenza ha accumulato energie aggressive e sessuali che non ha mai potuto esprimere, perché le viveva come esplosive.

Le ha quindi represso, controllando le reazioni del corpo, così come ora trattiene e reprime l'eiaculazione.

È il corpo dunque il punto debole di Guido, perché invece tutto quello che riguarda il cervello, la mente, fluisce liberamente. È un professore universitario, la parola per lui è un mezzo di rassicurazione e di relazione, ma è scissa dal corpo e dalle emozioni vitali, come ha intuito la sua compagna attuale: gli dice infatti di parlare meno, soprattutto quando fanno l'amore, e di abbandonarsi a quanto prova fisicamente. Ma il problema è proprio lì: Guido non riesce a gestire il proprio corpo e le sensazioni che prova, quindi ci mette sopra un «coperchio». E questa è anche la ragione del suo disturbo sessuale.

Parliamo insieme delle sue fantasie, del suo mondo erotico. Guido, cresciuto in campagna, ha visto molti animali accoppiarsi ed è come se avesse «confuso» sperma e urina. Quindi, inconsciamente, non riesce a eiaculare nel corpo di una donna, perché gli sembra di «sporcarla». In seguito al lavoro terapeutico compiuto su questi fantasmi, una mattina in cui era ancora addormentato ha risposto a un'advance della compagna; hanno fatto l'amore e ha eiaculato dentro di lei. E subito dopo si è sentito pervaso da un senso di benessere, non tanto per la soddisfazione sessuale, quanto perché si è sentito finalmente normale.

È un primo passo, ma il cammino da fare è lungo. Guido deve ancora «lavorare» molto, dal punto di vista psicologico, per sciogliere la rabbia del bambino picchiato che è dentro di sé, e concedere un seppur tardivo perdono al padre. Spesso, infatti, in molti casi di maltrattamento infantile, chi ne è vittima pensa di essersi «meritato» le violenze; è solo molto più tardi che nascono i sentimenti di vendetta e il bambino, ormai diventato adulto, picchia a sua volta i figli o commette atti violenti e illegali. Oppure, come è capitato a Guido, nega un intero ambito della propria vita (nel suo caso,

quella legata al corpo e al sesso) e «funziona» solo con il cervello e con le parole. Ma l'amore ha bisogno di corporeità, non solo di frasi.

È come se Guido avesse dentro i Tropici (la rabbia, le emozioni mai confessate), ma preferisse vivere al Polo Nord. Ed è la freddezza che lo blocca nei rapporti sentimentali. Potremmo quasi dire che soffre della «sindrome del Fujiyama», il vulcano giapponese ammantato di neve che all'interno, però, ribolle di fuoco e lava.

Imparare a dire di no

Se dovessimo dire istintivamente cosa significa il «no», diremmo forse che è il simbolo del rifiuto. Tuttavia esistono vari tipi di no: il «no sottomesso», quello pronunciato da chi è molto preoccupato del giudizio degli altri (e magari usa il «no ritardato», sperando che nel frattempo le cose si sistemino, rendendo superfluo prendere posizione). Poi c'è il «no aggressivo», quando non ci si rende conto di quanto possa ferire un rifiuto brusco. Infine esiste un «no positivo», che lascia spazio al diritto dell'altro di dire no... In questo caso si tratta di un atteggiamento «creativo», perché appunto non toglie all'altro il diritto di rifiutarsi, liberando quindi in sé la forza dei propri desideri.

In ogni caso, il no può essere indispensabile per definire il proprio territorio. Certo, non sempre è facile opporsi. Se dovete farlo nei confronti di qualcuno che si offende facilmente, potete spiegarli che siete «obbligati» a dire di no; oppure, sempre per mitigare il vostro rifiuto, potete aggiungere che vi è molto difficile, che non trovate le parole, ma... Un altro modo per attenuare il no, e quindi sfulmarne la perentorietà, è ripetere la domanda dell'altro e poi dire di no (ma questo, intendiamoci, è solo un «trucco» retorico). La strategia migliore, comunque, è dire di no facendolo seguire da una spiegazione, oppure offrire un'alternativa.

Pronunciare un rifiuto implica sempre una salda fiducia in se stessi, a meno che non entri in gioco il gusto dell'opposizione. In Svizzera, ad esempio, vengono chiamati «neinsager» quelli che dicono sempre di no, per partito preso. I quesiti dei referendum vengono dunque formulati tenendo conto del partito dei «neinsager», in modo che chi risponde no in realtà accetti quanto proposto dal referendum...

Ma il no, soprattutto, è utile perché ci libera dagli invalidi, da quelli che tendono a occupare il nostro spazio vitale: gli amici che ci chiedono favori in continuazione, i colleghi che lasciano sempre fogli volanti o il loro portacenere sulla nostra scrivania, i vicini che fanno rumore...

Come la cognata di Rosa, che chiama puntualmente all'ora di cena. Rosa trova insopportabile che il marito ogni volta scompaia da tavola; e poi, tutti i piatti che lei ha cucinato si raffreddano, perdendo sapore... Il marito non potrebbe richiamare più tardi, se proprio la sorella si intesta a telefonare a quell'ora, per motivi sempre «urgenti»? No, la cognata vuole essere lei a telefonare, quando ha tempo. Quello che ci vuole, allora, è un no.

Anche Giovanna, moglie di Eugenio, si lamenta del fatto che la suocera le capita in casa senza neanche avvisare, con la scusa che l'appartamento era suo: l'ha regalato al figlio e ha tenuto un mazzo

di chiavi. Ho consigliato a Giovanna di discuterne con il marito: è lui che deve saper dire di no alla madre. Per un discutibile senso di obbedienza filiale permette che la madre entri nel suo territorio coniugale. Occorre invece che la suocera sia invitata, perché non può invadere lo spazio di una coppia quando pare a lei.

Roberto ha un piccolo negozio di elettrodomestici, dove va spesso a trovarlo un signore sessantacinquenne, loquace pensionato che non sa come ammazzare il tempo e ha trovato una soluzione: chiacchierare con Roberto, il quale non osa sottrarsi perché il signore era un amico di suo padre. Ma ormai, quando lo vede svoltare l'angolo, diventa isterico.

Caterina ha una bella casa di campagna dove spesso, nella bella stagione, organizza dei pranzi domenicali. Mario, un amico single, ha preso l'abitudine di passare «per caso» davanti alla villa; se sente dei rumori «conviviali», entra e dice «stavo proprio passando di qui»... Una volta gli amici di Caterina, sentendo arrivare la sua macchina, si sono zittiti a bella posta. Caterina ha guardato dalla finestra e ha visto, allibita, Mario in piedi sul cofano della sua jeep, che cercava di capire se dietro il muro del giardino c'era qualcuno.

Provate un certo senso di soffocamento? Vi sentite accherchiati? Eppure sono tanti quelli che non sanno dire di no. Io credo tuttavia che le vittime degli invadenti abbiano un'idea sbagliata dell'amicizia e persino dello spirito caritatevole cristiano. Il vostro ideale è prestare aiuto, come un cane sanbernardo in montagna? D'accordo, ma solo in certe situazioni. Altrimenti, per masochismo, si rimane prigionieri degli invadenti. Quelli abituali e quelli «di passaggio».

Quindi, è importante saper dire no quando è necessario. E a volte l'incapacità di farlo risale all'infanzia. A quanti è stato insegnato che «non devi dire di no, è maleducato»... E quanti bambini buoni e ubbidienti sono diventati adulti troppo arrendevoli? Ma, come ha sottolineato lo psicoanalista René Spitz,³ il no del bambino è necessario per acquisire l'autonomia dalla madre. E il no dell'adulto è indispensabile per delimitare il proprio spazio vitale.

Anna, 50 anni, vedova e madre di quattro figli, è stata portata in terapia da un'amica, perché aveva paura di fare quasi tutto. Il suo problema con il no è cominciato nella prima infanzia: Susanna, una compagna di classe, si appropriava regolarmente della merenda preparata dalla madre. E Anna non aveva mai messo in dubbio il diritto di Susanna di rubare i suoi biscotti... Ma un giorno la madre le chiese di riportare a casa la confezione dei biscotti, per la sua raccolta di buoni premio. Anna si ricorda ancora che le ginocchia le tremavano: come avrebbe fatto ad accontentare sia Susanna che la mamma? Comunque, affrontò la compagna. Che le rise in faccia.

Anna le diede un pugno sul naso, e fu punita per cattiva condotta. A questo punto aveva paura di essere caduta in disgrazia sia presso le insegnanti che con la mamma... Con un simile «debutto» nella vita, non c'è da stupirsi se Anna ha sposato il primo uomo che gliel'ha chiesto. Per cambiare ha dovuto imparare - in terapia - a dire di no ai desideri altrui, per poter infine dare ascolto ai suoi desideri personali.

Anche Sally, che lavorava in teatro e faceva una vita brillante e dinamica, la prima volta che incontrò il suo terapeuta disse di essere disperatamente infelice perché non aveva mai desiderato fare l'attrice: era sua madre, ambiziosissima, che l'aveva spinta sul palcoscenico. Sally diceva: «È come

se avessi messo in moto una macchina che non riesce più a fermare: volevo che mia madre fosse orgogliosa di me». Solo dopo la morte della madre decise di iscriversi all'università e studiare filosofia, il suo sogno.

Ho voluto riportare questi due casi, citati da Lynda Field,⁴ perché mi sembrano davvero significativi: mostrano perfettamente le ricadute negative in persone che non hanno imparato a dire un no affermativo.

Immaginare. Decidere. E agire

C'è una frase di Goethe che trovo vera e bellissima: «Qualsiasi cosa possiate immaginare di poter fare, fatela». È un invito rivolto soprattutto ai più timidi, per i quali l'audacia è quasi una magia. Invece la consapevolezza della propria creatività permette di prendere coscienza della nostra vita. E riuscire ad avere un maggior controllo sulla propria esistenza fa salire il livello dell'autostima.

Un altro ostacolo sulla strada di chi non riesce a tramutare i sogni in realtà è il tempismo. È bello accarezzare un progetto, ma decidere di mettersi in pista e concretizzarlo è tutt'altra storia. Molti trovano arduo prendere decisioni perché non nutrono fiducia nel proprio giudizio. In questo caso è necessaria quella che io chiamo la «formula IDA» (Intenzione, Decisione, Azione).

Che è proprio quanto manca a Emma, scontenta del proprio lavoro. Da sei anni è commessa in un elegante negozio di calzature: è stufa, esaurita; un po' per gli orari, ma anche per la ripetitività del lavoro. Si lamenta in continuazione, dice addirittura di essere nauseata dall'odore dei piedi dei clienti... Ma di fronte alla domanda «cosa vorresti fare allora?», Emma non è in grado di rispondere. Si dilunga in un elenco di mestieri che non le piacciono e non sa pensare (e desiderare) in positivo.

Cambiare implica sempre un rischio, è vero. Spesso, però, il pericolo viene ingigantito dalla paura. E siamo terrorizzati di fronte a semplici ombre.

Esprimere i propri desideri nelle emozioni di base

Per la propria autostima è essenziale anche essere capaci di esprimere i propri desideri nelle emozioni «di base»: ad esempio, nella sfera erotica. Chi non riesce a farlo, perde sicurezza in sé. Come capita a Lorena. Ha 30 anni e si rivolge a me a causa di un calo del desiderio: non ha più voglia di far l'amore con suo marito, il quale, a dir la verità, dal giorno del matrimonio (tre anni fa) è ingrassato di quaranta chili e a Lorena ricorda terribilmente suo padre, obeso, con cui ha un rapporto molto difficile. Il padre di Lorena ha 77 anni, è un uomo irritabile e asociale, dispotico sul lavoro, ma soprattutto a casa. La madre, dopo una vita d'inferno, si è finalmente separata quando la sorella di Lorena, più piccola, ha rivelato di essere stata molestata dal padre.

Il calo del desiderio di Lorena, dunque, e il suo problema di coppia, nascondono una patologia che ha radici nella famiglia di origine. Lei continua a sognare il grande amore e vorrebbe con il marito

una relazione affettuosa e romantica, dalla quale sia però escluso il sesso. Mi dice che, se lui avesse un'amante, si sentirebbe quasi sollevata, perché ciò la libererebbe dal «dovere coniugale». Lorena mi racconta in seguito che in realtà la loro vita sessuale, seppure in calo, continua: in media, fanno l'amore una volta alla settimana.

Ammette poi che i problemi sono sorti quando hanno cominciato ad avere dei rapporti «militari», perché desideravano un figlio. Durante la gravidanza il desiderio di Lorena è risalito, mentre dopo il parto ha ricominciato a calare. Lorena ha persino rinunciato ad allattare, perché per lei il seno ha una grossa valenza erotica, e temeva quindi di eccitarsi. In maniera curiosa, infatti, arriva all'orgasmo solo se il marito le accarezza e le stimola il seno; in pratica, non c'è partecipazione della zona genitale. Ha un décolleté florido, vistoso, di cui è fiera. E probabilmente è rimasta «fissata» a un periodo dell'inizio della sua adolescenza, quando il seno che cresceva era motivo di imbarazzo ma anche di orgoglio, perché attirava sguardi e complimenti, e la faceva sentire «grande», improvvisamente donna.

Con il marito Lorena ha una relazione molto intima, quasi fusionale; il problema è solo il sesso. Lei non soltanto non prova desiderio per lui, ma si blocca davanti all'erezione: è come se, per usare le sue parole, si sentisse disturbata da questa «trasformazione animale». Forse Lorena sta rivivendo un trauma del passato: magari il padre, cioè una persona nella quale aveva riposto la massima fiducia, ha molestato anche lei? E quindi si è trasformato da figura rassicurante in figura minacciosa? Eppure, lei non ricorda nessuna attenzione ambigua.

Adesso, per salvare il matrimonio, mi chiede se non posso darle una «medicina» (che ovviamente non esiste) per aumentare il suo desiderio! Si può certo provare a fare una terapia di coppia, e in ogni caso consigliare al marito di dimagrire (anche per allontanare qualsiasi somiglianza con un padre tanto problematico). Ma in realtà il nodo da sciogliere è all'interno di Lorena, la quale ha scisso il bisogno di contatto fusionale con il marito dal sesso, che percepisce invece come una specie di agente disturbatore di questo legame profondo. E non si è «permessa» di esprimere i propri desideri a livello sessuale. È come se tutta la parte erotica della sua vita fosse bloccata, e infatti è lei stessa a dire che preferirebbe rinunciarci. Ma saper esprimere i propri desideri, dare spazio ai propri bisogni profondi è essenziale nella costruzione dell'autostima. E di un buon equilibrio personale.

Dal momento che Lorena rifiuta l'idea di una psicoterapia individuale, abbiamo trovato un compromesso: le abbiamo proposto una terapia psicomotoria in grado di darle un «accesso» al piacere. Lorena infatti si trascura, non ha un buon rapporto con il proprio corpo; non va in palestra, non ha mai provato dei massaggi rilassanti; si veste in modo da mascherare le sue forme femminili (persino il seno di cui è tanto orgogliosa). Molte volte il corpo è invece una zona di passaggio tra il sesso e la mente; le terapie corporee rappresentano quindi una modalità di intervento più adeguata delle terapie sessuali o delle psicoterapie verbali.

Superare i bisogni di affetto più arcaici: la fusione e l'avidità affettiva

Bisogno di fusione, di simbiosi totale con l'altro; senso di possesso che non si riesce a controllare...

Questi sentimenti, che molte donne conoscono bene e che condizionano pesantemente la loro vita, nascono in genere all'interno della famiglia. Si tratta dunque, ancora una volta, di un retaggio del passato che marca le relazioni adulte.

È il caso di Irene. Ha 44 anni, è romana e ha fatto una folgorante carriera nel settore informatico: adesso è una quotatissima e strapagata Web designer. E da qualche anno si è trasferita a Milano. Il successo professionale contrasta con la povertà della sua vita sessuale e affettiva. Da quando ha 21 anni, mi racconta, il copione è «sedotta e abbandonata». Non solo. Tutti i suoi vecchi amanti romani, quando capitano a Milano, la «usano» sessualmente (oltre a sfruttare la sua casa come un albergo).

Irene pensa alla propria vita con angoscia. Dice di sentirsi vecchia, affermando che a 44 anni deve rassegnarsi all'idea che non avrà mai un figlio; e ha una terribile paura di un futuro di solitudine.

Mi parla della sua famiglia. Il padre, un ingegnere, gran lavoratore, a casa era poco presente e soprattutto parlava pochissimo; la madre, molto autoritaria e poco affettuosa, aveva delle «idee fisse» e un po' ossessive sulla vita, che cercava di inculcare anche alla figlia. Irene è cresciuta con una grande fame di coccole e abbracci, e questa è stata la sua rovina in amore.

Mi racconta la prima storia importante, a 21 anni appunto. Si è innamorata e ha deciso - con il cuore in gola e tante illusioni - che lui era l'uomo giusto con cui perdere la verginità. Una grande passione finita malissimo, e il colpo disastroso non ha fatto altro che ripetersi. Sospetto che gli uomini intuiscono subito quanto grande sia la fame d'amore di Irene; si spaventano davanti alla sua «avidità affettiva» e, nel giro di poche settimane (al massimo qualche mese), se ne vanno. Eppure, protesta Irene, sessualmente va tutto bene; infatti la cercano sempre...

Irene ha una struttura psichica molto fragile, un'insaziabile fame di affetto e di calore umano, e quindi sovraccarica la relazione di bisogni profondi, che probabilmente nella sua famiglia non sono stati soddisfatti. A ogni uomo che incontra «chiede» tutto: dai 21 anni in avanti ha sempre sperato in una relazione totalizzante, fusionale, del tutto appagante; si è sempre data senza riserve e ha continuato a sperare che lo sconosciuto appena baciato fosse l'uomo della sua vita. Ma purtroppo tutti «sentono» subito quest'avidità aggressiva nei loro confronti. E la loro risposta è sempre la stessa: la fuga. Irene dice di sentirsi sfruttata dagli uomini, ma in realtà è lei che li vorrebbe «usare», in maniera forse malata, per colmare dei bisogni non soddisfatti che si porta dietro dall'infanzia.

E ora, a 44 anni, ancora single, senza una famiglia, senza figli, Irene fa un bilancio negativo che incide pesantemente sulla sua autostima. Cosa possiamo fare per aiutarla? Innanzitutto, a questo punto della propria vita, Irene deve «metabolizzare» il fatto che il suo obiettivo - costruire una coppia romantica - è solo un'illusione, un sogno del passato. Questa presa di coscienza, non facile, può passare solo attraverso una psicoterapia di lunga durata, grazie alla quale Irene può forse imparare a costruire rapporti sentimentali diversi, più solidi e gratificanti. Un'altra soluzione di tipo «adattativo» consiste nel mostrare a Irene che questo suo «universo» con molte storie e molti uomini è il massimo risultato a cui può aspirare sul piano sentimentale, e aiutarla invece a «fortificarsi» ulteriormente in ambito professionale.

Ricevere dai genitori immagini positive dell'amore...

La nostra felicità sentimentale dipende anche dai nostri genitori. Perché sono loro che ci trasmettono, magari non a parole ma semplicemente vivendo tutti i giorni la loro vita di coppia, un primo modello. Che ci condizionerà, perché cercheremo di combatterlo. O magari di replicarlo. Oppure - se le cose vanno bene - lo useremo come «base», con i necessari aggiustamenti, per capire che cosa vogliamo noi davvero dall'amore. Chiaramente, se i messaggi che i genitori mandano sono negativi, è difficile liberarsi da questa pesantissima eredità.

Lo sa bene Giorgia, che ha 27 anni e si considera una «sopravvissuta» al condizionamento materno. Da poco è andata a vivere da sola, e per la prima volta ha potuto tirare - confessa - un sospiro di sollievo. «C'è una cosa che rimprovero ai miei genitori, ed è di non essersi mai separati. Così hanno fatto crescere noi fratelli in un clima di costanti litigi, battute cattive, ripicche. E io - l'unica femmina - sono stata travolta dalla frustrazione di mia madre. Prima di tutto, una svalutazione continua del mio corpo.

Guardati: non hai seno, sei piatta come un ferro da stiro, continuava a dirmi. Oppure: hai dei capelli dritti come spinaci, non ti stanno in nessun modo. E ancora: sei troppo alta, non ti potrai mai mettere un paio di tacchi, ricordati che agli uomini non piacciono le stangone. E il tutto negli anni dell'adolescenza, quando già mi sentivo brutta di mio. Lei non faceva che accrescere questa sensazione di inadeguatezza. Perché, ovviamente, il messaggio era che io, troppo alta, troppo magra, senza tette, non sarei mai stata capace di attrarre l'interesse di un uomo.

Poi, a mano a mano che crescevo e che il matrimonio dei miei si deteriorava, è arrivato il lavaggio di cervello sull'amore in generale. Degli uomini non bisogna fidarsi, diceva. Sono tutti uguali. Meglio rimanere sole che farsi fregare. Cosa volesse poi dire "farsi fregare", secondo lei, non l'ho mai capito. O forse sì: è che lei si sente in credito con la vita. È pentita del matrimonio, di non aver mai divorziato, di non essersi concessa una seconda possibilità... Almeno, credo. Io so soltanto che per me è stato difficilissimo rifiutare l'immagine che lei mi rimandava. Sia del mio corpo, e della mia capacità di essere seducente, sia di come sono gli uomini, e del fatto che in realtà l'amore possa essere bello, luminoso, radioso.

Io sono stata fortunata. Perché ho avuto delle amiche che mi hanno dato molta fiducia in me stessa. Ho avuto degli insegnanti che mi hanno incoraggiata. Studiare mi piaceva, ho trovato subito lavoro, e questo mi ha permesso di andarmene presto di casa per non sentire più le sue lamentazioni sullo stato della nostra famiglia e dell'universo. E poi - forse anche per sfida verso mia madre - ho sempre creduto nell'amore. Mi sono sempre permessa di sognare. Ho avuto due storie bellissime, con ragazzi che mi hanno voluto veramente bene. Sono finite, d'accordo. Ora sono sola. Ma ho 27 anni e sono convinta che presto incontrerò l'uomo della mia vita. Basta crederci.»

... e del sesso

Che «messaggi» riceviamo dai nostri genitori sulla sessualità? È un terreno spesso minato, a volte confuso. Gli imbarazzi, le rapide lezioni sugli spermatozoi, il non detto, le allusioni, le battute, il modo di presentare l'erotismo come qualcosa di «naturale» o, al contrario, di «sporco»... In ogni caso, quello che impariamo in famiglia sul sesso è importantissimo nella costruzione dell'autostima. Lo vediamo nella storia di Carmela, che vive un «matrimonio bianco», cioè casto.

Carmela ha 35 anni: dopo la laurea si è sposata con Rocco, suo coetaneo. Tra di loro l'intimità sessuale è praticamente inesistente. Come spesso capita nei «matrimoni bianchi» c'è una collusione, una complicità inconscia tra i partner: lei soffre di vaginismo (cioè di una contrazione involontaria dei muscoli vaginali che rende impossibile la penetrazione); mentre lui, oltre ad avere un problema di eiaculazione precoce, è molto assorbito dal lavoro e non è mai stato interessato al sesso. È timido, inibito e forse sucube della moglie, ma non è questo il motivo della loro quasi totale castità.

Il punto fondamentale è che Carmela ha ricevuto dalla madre il «messaggio» che il corpo maschile, e soprattutto il pene, è «brutto» e antiestetico, a differenza di quello femminile. Durante l'adolescenza, inoltre, Carmela ha subito due episodi di molestia: prima l'incontro con un esibizionista, avvenuto in ascensore; e in seguito un parente, che le ha più volte messo le mani addosso. Dopo quest'incidente Carmela ha cominciato a presentare sintomi ossessivi: continuava a lavarsi, passava ore sotto la doccia, perché si sentiva «sporca», quasi contaminata. L'ossessione relativa allo «sporco» è superata, ma Carmela ha sviluppato dei tratti di personalità ossessiva, che si sono accentuati nella sintomatologia sessuale.

Infatti, oggi confessa di non riuscire ad accarezzare il marito nell'intimità sessuale: da lui si lascia toccare, ma per raggiungere un orgasmo deve ricorrere a delle fantasie. Del resto, il matrimonio non è mai stato consumato, perché la penetrazione è sempre stata impossibile. Fenomeno legato anche a una bassa stima di sé: Carmela si sente ancora troppo «immatura» per avere dei figli, ha bisogno di essere amata piuttosto che di amare.

In questi casi è indicata non tanto una terapia sessuale, quanto una psicoterapia che migliori la nevrosi ossessiva, aiutando Carmela ad avere maggiore fiducia in sé e a maturare la convinzione di aver raggiunto l'età «giusta» anche per avere una normale vita sessuale.

Da 0 a 18

Secondo Eric Berne,⁶ uno dei fondatori dell'analisi transazionale, le richieste che i bambini pongono agli adulti sono tre: la stimolazione, il riconoscimento e il bisogno di strutture intorno a sé. Ciò significa che i piccoli hanno bisogno di essere abbracciati, accarezzati, avvolti da calore; che desiderano sentirsi al centro dell'attenzione; e infine che avvertono l'esigenza di «sentire» che ci sono regole non negoziabili e limiti non oltrepassabili.

Il ruolo dei genitori è quindi importantissimo, non solo perché sono loro le figure di riferimento che dovranno soddisfare tali bisogni, ma anche perché è in questo modo che contribuiscono - sebbene non se ne rendano conto - alla nascita e alla strutturazione dell'autostima; ogni tappa dello sviluppo dovrà quindi essere ricca di messaggi positivi, verbali e non verbali. Fino alla pubertà, i messaggi dei genitori sono più importanti di quelli dei coetanei, compagni e amici, mentre successivamente diventa predominante l'approvazione dei pari età.

Ecco come Rosetta Poletti e Barbara Dobbs⁷ hanno riassunto questi «messaggi» dei genitori, differenziandoli a seconda dell'età.

Dal concepimento alla nascita

Numerose ricerche hanno dimostrato che il bambino sente i suoni e impara a riconoscere la voce dei genitori - soprattutto quella del padre - fin da quando è nella pancia della madre; è dunque importante parlargli. Un'abitudine alla tenerezza adottata soprattutto dai genitori più giovani e moderni, che sviluppano in questo modo un attaccamento al bambino ancora prima della nascita. Ebbene, Rosetta Poletti e Barbara Dobbs si sono spinte fino a consigliare dei veri e propri «messaggi», verbali e non, da «mandare» al bambino che verrà, quali: «Sono contenta che tu sia vivo», «Ti amo come sei».

Dalla nascita a 6 mesi

Dalla nascita in avanti, il bimbo deve imparare un nuovo «attaccamento», mentre i genitori cercano di capire come rispondere ai suoi bisogni. In questa fase i messaggi da trasmettergli sono: «Sono contento /a che tu ci sia», «Ti amo e amo prendermi cura di te».

Da 6 a 18 mesi

In questo periodo il bambino comincia a camminare, a interagire con il mondo, a segnalare i suoi stati d'animo e i suoi desideri. E questi sono i messaggi di cui ha bisogno: «Tu puoi esplorare e io ti proteggerò», «Mi piace vederti crescere e apprendere», «Mi piaci quando sei attivo, e mi piaci quando sei tranquillo».

Dai 18 mesi ai 3 anni

In questa età il bimbo deve risolvere dei problemi di convivenza, imparare a conoscere i propri limiti e le basi della negoziazione. È il periodo dei «capricci», dei «no» a oltranza, della prepotenza. I messaggi da trasmettere, quindi, sono i seguenti: «Sono contento/a che tu rifletta», «Accetto che tu esprima la tua collera, ma non permetterò che tu faccia del male», «Hai diritto di separarti da me, e io continuerò ad amarti».

Dai 3 ai 6 anni

In questa fase il bambino comincia a conoscere meglio il proprio corpo e a scoprire il mondo. I messaggi utili sono: «Hai il diritto di esplorare», «Hai il diritto di esercitare il tuo potere», «Hai il diritto di apprendere ciò che è vero e ciò che non è vero».

Dai 6 ai 12 anni

Sono anni importanti per la costruzione del carattere e di un equilibrio interno. E questi sono i messaggi fondamentali che i genitori dovrebbero trasmettere: «Hai il diritto di imparare a essere in disaccordo», «Ti voglio bene lo stesso, anche quando non sei d'accordo con me», «Mi piace crescere con te».

Secondo la psicologa infantile S. Harter,⁸ è verso gli 8 anni che il bambino costituisce la propria autostima in funzione delle competenze e dei successi acquisiti in campi da lui ritenuti importanti.

La psicologa francese Alicia Lamia,⁹ che ha condotto un'indagine su bambini e bambine dai 6 ai 10 anni, ha notato una differenza legata al sesso: i maschi si sopravvalutano, le femmine si sottovalutano.

Dai 12 a 19 anni

Pur continuando a offrire amore e sicurezza, i genitori possono favorire la crescita e l'autostima dei propri figli. I messaggi utili in questa fase sono dunque: «Hai il diritto di sapere chi sei e di diventare indipendente», «Hai diritto di diventare pienamente uomo e donna, e malgrado ciò puoi continuare a essere bisognoso e dipendente, in certi momenti».

Come «mandare» questi messaggi ai propri figli? Alcuni genitori li ripetono a se stessi (e ci riflettono, soprattutto nei momenti di crisi); altri li incarnano con gesti e azioni nella vita di ogni giorno; altri ancora cercano di comunicarli e ripeterli ai bambini, con parole appropriate all'età. Ma è fondamentale soprattutto capire l'importanza di queste semplici frasi e «assorbirle», parlandone magari con l'altro genitore. In questo modo diventeranno parte integrante del proprio comportamento.

Chi volesse può aiutarsi con dei test, ad esempio con il Test ETES, elaborato dall'Università di Tolosa e riportato in questo volume (vedi pp. 231-234), che permette di valutare alcune componenti dell'autostima.

Il ruolo degli adulti dall'adolescenza in poi

Finora abbiamo visto quanto possano pesare certi errori, o certe violenze, compiute dai genitori nell'infanzia. Ma talvolta, purtroppo, l'influenza negativa del padre e della madre non si limita ai primi anni di vita; ci sono genitori che continuano a essere dannosi anche quando i figli sono grandi, cresciuti e vivono fuori casa.

È il sadismo psicologico, ben descritto da Marie-France Hirigoyen in un libro che in Francia è stato un best seller e che ha avuto un certo successo anche in Italia.¹⁰ Il che la dice lunga sulle sotterranee, pesantissime violenze morali che milioni di persone subiscono quotidianamente: dai familiari, così come da colleghi o capi... Lo sa bene Marian-na, una donna fragile, sensibile, incappata in un uomo che «gode a smontare le donne come un orologio», perché ha un conto in sospeso con tutto il genere femminile. Colpa della madre? No, in questo caso la colpa è delle due sorelle maggiori, che l'hanno tormentato per anni: per questo adesso si vendica su tutte le donne che incontra. E che, ovviamente, devono essere in condizioni di inferiorità psicologica...

Ma torniamo ai genitori. In particolare sono pericolosi certi genitori famosi, che in privato si sentono in aspra rivalità con i figli. Penso a Margherita, figlia di ambasciatori. È la madre, in particolare,

che l'ha rovinata: la criticava continuamente perché non sapeva «comportarsi», perché diceva sempre la cosa sbagliata al momento sbagliato, perché non sapeva stare in società... Margherita ora è una donna sposata, con un'immagine di sé molto fragile. È però suscettibile a qualunque osservazione e questo la rende antipatica. Ancora adesso una battuta acida della madre la fa soffrire. E alla fine si è convinta che forse sua madre aveva ragione, cadendo così in depressione.

Anche Chiara ha subito lo stesso trattamento dal padre, un noto uomo politico il quale non sopporta che la figlia abbia successo come giornalista (anche perché lei è schierata dalla parte dei suoi avversari). Ha addirittura scoperto che il padre ha cercato in tutti i modi di ostacolare la sua carriera, tentando di impedire che l'assumessero al prestigioso giornale con cui collaborava. Chiara tuttavia, a differenza di Margherita, ha compreso il gioco familiare. All'inizio ha ignorato il padre, poi ha cominciato ad attaccarlo con articoli al vetriolo. Deve stare molto attenta, poiché ha scatenato una guerra contro un individuo potenzialmente sadico, che sa usare l'aggressività in maniera raffinata. Ma almeno Chiara non è caduta in preda alla depressione come Margherita, e la sua autostima è alta.

Si può dare un consiglio a chi è stato «sadizzato» moralmente? Certo, l'ideale sarebbe reagire positivamente, cioè in modo attivo, che è sempre meglio che rassegnarsi al ruolo di vittima sacrificale. Ed è proprio per questo che molte persone, dopo aver subito nell'infanzia molestie e violenze (non solo morali, ma anche fisiche), diventano a loro volta violente: ripetere nella vita adulta il ruolo della vittima è infatti molto più doloroso che rivestire il ruolo di chi abusa.

L'obiettivo del terapeuta, quindi, sarà innanzitutto quello di alleviare la disperazione della vittima, quindi aiutarla ad assumere un ruolo attivo, diverso però da quello del «molestatore».

«O capitano! Mio capitano!»: quando l'insegnante è un eroe

Molti genitori pensano di dover insegnare ai figli soprattutto l'obbedienza, perché possano piano inserirsi nel mondo degli adulti. Comportandosi in questo modo danno per scontato che i bambini prima, e gli adolescenti poi, possiedano un'innata fiducia in se stessi, e che quindi non sia necessario rafforzarla. Questo errore pedagogico è poi ripreso dalle strutture sociali, in primo luogo dalla scuola, che insegna e «inquadra».

Ma non è così. Ed è importantissimo, quindi, che i ragazzi e le ragazze trovino una figura adulta che stimoli la loro fantasia, la loro curiosità; che li lodi, li incoraggi e offra un modello positivo. Può essere un adulto della famiglia (di solito uno zio, una zia), ma anche un insegnante, delle elementari come del liceo. Perché, a 6 anni come a 16, i ragazzi e le ragazze devono avere limiti e regole, ma hanno anche bisogno di un capocordata (per usare un termine alpinistico) che mostri loro la via e li aiuti nei punti più difficili del percorso.

Eppure, quanti bambini in famiglia vengono ipercriticati dai loro genitori... O, al contrario, iperprotetti e non stimolati, soffrendo di quella che potremmo chiamare «sindrome del canarino nella gabbia dorata». Fortunatamente, alcuni di loro si prendono una rivincita a scuola.

Certo, non tutti hanno la fortuna di incontrare un insegnante straordinario come quello interpretato da Robin Williams nel film culto *L'attimo fuggente*.¹¹ Un professore colto, effervescente, amato: un vero

«capitano, mio capitano», per ricordare una delle scene più belle del film, quando i ragazzi scoprono insieme a lui la magia della poesia.

Ma a volte basta poco: non è necessaria una figura carismatica, è sufficiente una frase di incoraggiamento, una lode, un piccolo evento che apre le porte di un mondo diverso.

In un libro ho trovato un caso molto significativo. È quello di Elisa, quinta e ultima figlia di una famiglia di agricoltori, cresciuta in un ambiente dove non venivano valorizzate né la cultura né la scuola. La bambina aveva qualche difficoltà e aveva già ripetuto la terza elementare quando, a causa di una malattia dell'insegnante, arrivò una giovane supplente che si interessò molto a lei. In classe, davanti a tutti gli altri bambini, le disse che con i suoi «occhi così intelligenti» sarebbe sicuramente riuscita a ottenere dei buoni risultati. E per una settimana, tornata a casa dalla scuola, Elisa si mise davanti allo specchio in camera dei genitori, guardando con meraviglia e sorpresa i propri «occhi intelligenti». Questa «rivelazione» fu, per una bambina trascurata, uno stimolo a impegnarsi. Elisa divenne in effetti un'allieva brava e promettente, e continuò brillantemente gli studi. Ora è sposata e aspetta un figlio, al quale darà stimoli e fiducia in sé, cercando di non ripetere gli errori commessi dai suoi genitori.

«Empowerment»: si può insegnare alle bambine?

Nelle donne, come abbiamo visto, buona parte della fiducia in sé dipende dalla figura materna, o meglio da ciò che essa trasmette della propria femminilità, del proprio potere di seduzione, delle proprie capacità di autorealizzazione. Oppure, e purtroppo non sono casi rari, l'eredità che la madre lascia in dote alla figlia è di segno negativo: sfiducia, frustrazione, senso di impotenza e di fallimento.

Quello che è sicuro è che adesso le madri sono più attente e consapevoli della loro influenza sul destino delle figlie. Non a caso in America, ad esempio, è nato un movimento d'opinione che spinge le madri a insegnare alle bambine, sin da piccole, quanto sia importante la realizzazione professionale. È stato scelto un giorno, l'ultimo giovedì di aprile, in cui tutte le madri sono invitate a portare le loro bambine in ufficio, in fabbrica, sul luogo di lavoro, allo scopo di «trasmettere» quanto prima il senso di avere «un posto nel mondo», che non sia solo la casa.

Questo giorno è stato chiamato «Take your daughter to work day»: l'invito, però, non è stato rivolto solo alle madri, ma a chiunque sia a contatto con una bambina piccola, sia essa la nipote o la figlia dell'amica del cuore. Tutto questo fa parte dell'«empowerment», cioè di un processo che porti le piccole donne a «irrobustirsi», ad avere più fiducia in sé.

Si tratta di un'iniziativa tipicamente americana, ma che piace anche in Italia. Già da qualche anno, infatti, «Corriere Lavoro», il seguitissimo allegato del «Corriere della Sera» dedicato alla formazione e alle professioni, ha ripreso l'idea e cerca di lanciarla nel nostro paese. Al di là di quale giorno venga scelto da noi per questa iniziativa, mi sembra un approccio valido. Sono tante le madri che, spontaneamente, portano le proprie figlie (o i propri figli) in ufficio, almeno una volta all'anno. Un buon modo di trasmettere concretamente l'idea che le donne lavorano e, nello stesso

tempo, di far capire ai bambini in che cosa consiste il lavoro della mamma.

Su questa falsariga, tra l'altro, in America sono nati giocattoli «didattici» (la Barbie in versione manager, ad esempio, con tanto di laptop e cellulare). E libri come The Girls' Book of Wisdom, di Catherine Dee, un piccolo manuale di «saggezza» per bambine, che raccoglie 400 citazioni di altrettante donne famose. Con l'obiettivo, dice l'autrice stessa nel sottotitolo, di fornire delle frasi che possano divertire, ispirare, ma soprattutto che siano «empowering».

I diritti dei bambini

Per concludere, vorrei proporre ai genitori dodici messaggi che favoriscono nei bambini la crescita e la stima di sé, e che gli esperti Robert e Mary Goulding chiamano «permessi»: Hai il diritto di vivere e di esistere. Hai il diritto di essere te stesso. Hai il diritto di crescere. Hai il diritto di riuscire. Hai il diritto di fare. Hai il diritto di essere importante.

Hai il diritto di appartenere a una famiglia, o a un gruppo. Hai il diritto di entrare in intimità con gli altri e di condividere quello che senti.

Hai il diritto di essere sano di corpo e di spirito. Hai il diritto di avere pensieri tuoi, autonomi. Hai il diritto di avere delle sensazioni. Hai il diritto di essere un bambino.13

La psicologa indiana Pearl Drago ha aggiunto altri due «permessi»:

Hai il diritto di difendere una causa giusta, di aiutare gli altri. Hai il diritto di manifestare la tua dimensione spirituale. Molte volte bastano una parola o una frase giusta nel momento giusto, com'è successo a Elisa, per permettere a un ragazzo o a una ragazza di non smarrirsi e di far crescere la propria autostima.

III. Il corpo nella gestione dell'autostima

Nel modo in cui abitiamo il nostro corpo si traduce l'amore che portiamo a noi stessi.

Julia Kristeva sostiene che gli uomini e le donne di oggi, sfiniti dallo stress, impazienti di guadagnare e di spendere, tendono a non avere più una vita psichica degna di questo nome. Non si sogna più: si agisce, si funziona. L'uomo moderno è un essere stanco, senza progetti, che trasforma il proprio corpo in uno strumento. Aumentano le patologie chiamate «del falso Sé», legate a una cattiva comunicazione tra la psiche e il corpo. Si tratta di persone apparentemente iperadattate agli imperativi sociali; la loro è però solo una finzione, che maschera un «io» interiore debole. Si creano una facciata bella e utile, ma sempre più lontana dal loro essere autentico. Quando il pensiero gira a vuoto o si blocca, e il corpo non è più un luogo di piacere, l'individuo si stacca dal Sé intimo e anche dalle relazioni autentiche con gli altri, e non riesce più a vivere bene. Sono questi i casi in cui una persona abusa di farmaci; oppure si abbuffa (la ricerca del pieno per dimenticare il vuoto), o trasforma il corpo in una macchina «per lavorare», o ancora scommette sull'estetica, e il verdetto dello specchio sarà l'oracolo che dovrà risolvere i problemi di identità individuale. Sempre di più il proprio valore è legato all'apparenza e non alla dimensione interiore.

Vi è anche un altro fenomeno contemporaneo che mi sembra interessante: quello del métissage, della continua mescolanza. Nel mondo di oggi gli opposti si toccano: il privato e il pubblico si intrecciano, etnie e culture si fondono in un sempre più vario melting pot, persino lo spazio privato e quello professionale non sono più così distinti. E lo stesso vale per il maschile e il femminile che - anche a livello corporeo - si contaminano e si confondono. Viviamo, insomma, nell'era della fusion, a tutti i livelli.

Come dice Pascale Weill, mentre gli anni Sessanta e Settanta sono stati vissuti sotto il segno dell'opposizione (giovani contro vecchi, donne contro uomini, sinistra contro destra), il 2000 è cominciato invece come il secolo dell'alleanza e dell'unione, orientato alla ricerca della libertà e dell'autonomia dai tabù e dai rituali sociali.

Anche la visione e la gestione del corpo stanno cambiando. Si pensi alle donne muscolose, superatletiche che partecipano alle Olimpiadi, le quali hanno fatto propri i muscoli e l'aggressività fisica maschile; e agli uomini che hanno un corpo morbido, flessuoso, quasi «passivo», che invita alla seduzione. Ma il vero cambiamento è quello rappresentato dagli «ermafroditi relazionali», che, a differenza dell'ermafrodita platonico, autosufficiente, cercano un rapporto con gli altri sia attraverso il loro lato femminile, sia attraverso quello maschile. Il futuro è loro.

Un nuovo mito: l'ermafrodita

Siamo qui in presenza di un fenomeno che ritengo particolarmente interessante: lo straordinario fascino esercitato dagli ermafroditi, intesi ovviamente non nell'accezione anatomica bensì in quella culturale del termine. Romantici e non necessariamente trasgressivi, mescolano maschile e

femminile in un continuo gioco di mode e trend. Se gli uomini indossano parei (e non solo sulle passerelle: all'ultima Mostra del Cinema di Venezia era questo l'abbigliamento eccentrico ma molto fotografato del regista Julian Schnabel), le donne si rifugiano nello stile militare; i modelli si truccano gli occhi con il kajal e le ragazze si rasano i capelli come Demi Moore in // soldato Jane.³

Il corpo nella gestione dell'autostima 55

Possiamo dunque affermare che la donna di oggi assomiglia sempre di più all'uomo, ma non al maschio. È come se stesse affermandosi un essere umano più libero e liberale, nel quale le componenti femminili e quelle maschili si esprimono fluidamente, senza eccessivi conflitti. Non si tratta solo di un capriccio della moda o di un'ennesima bizzarria degli stilisti: secondo me, è invece un autentico processo di evoluzione dell'identità sessuale. Senza spingersi a scomodare Platone, nella cui opera è presente il mito dell'androgino come simbolo di perfezione e sintesi suprema tra maschio e femmina, mi sembra di poter affermare che il tempo della donna «solo donna» e dell'uomo «solo uomo» sia tramontato. Comincia l'era di un essere umano ambivalente, più sfaccettato e complesso.

Dimostrazione di ciò è il fatto che la cultura si sta appropriando di questa nuova icona. Penso, ad esempio, al successo che ha avuto un personaggio difficile come Anne-marie Schwarzenbach, l'intellettuale svizzera, fotografa e grande viaggiatrice, morta ancora giovane nel 1942, a cui negli ultimi anni sono state dedicate numerose e lusinghiere biografie.⁴ E se la Schwarzenbach, donna inquieta e sofferente, morfinomane dai capelli corti, vestita in abiti maschili e con un corpo efebico, ci seduce ancora oggi nelle belle foto color seppia degli anni Trenta, ciò può accadere perché il suo sguardo è in sintonia con la nostra modernità. Gli esempi del fenomeno non mancano neppure nel cinema, come dimostra un grande feuilleton contemporaneo che mette in scena «trans» angelici e grandi amori: il pluripremiato Tutto su mia madre, di Pedro Almodovar.⁵ Oppure, risalendo più indietro nel tempo, possiamo citare un film-shock quale La moglie del soldato di Neil Jordan: il protagonista, l'affascinante Jaye Davidson, che pensiamo essere donna e che in realtà, nel film e nella vita, si rivela un uomo, ha ricevuto addirittura una nomination all'Oscar.⁶ E io stesso, infine, ho potuto constatare da vicino il fascino di Eva Robins', l'ermafrodita più bello d'Italia, quando abbiamo partecipato insieme a una trasmissione televisiva.

56 L'autostima

È l'era degli ermafroditi, dunque. Ma anche dei narcisi. Questi ultimi però, a differenza dei primi, non sfruttano le proprie energie creative, che sono invece bloccate; non hanno fantasia e adottano passivamente i messaggi della televisione, della pubblicità, dei giornali di moda, spendendo molte delle loro energie e moltissimo del loro budget nei segni dell'apparire, nel rendere il corpo appetibile e conforme ai dettami della moda, investendo in abiti, scarpe, accessori, prodotti di bellezza. E del popolo dei narcisi fanno parte donne ma anche - ed è questa la novità - uomini.

Il complesso di Adone

I maschi, dunque, sono sempre più narcisi, e il complesso di Adone si diffonde sempre più. L'uomo

che ne soffre è ossessionato dal proprio corpo. Ogni mattina, appena sveglia, sale sulla bilancia, poi si ammira nudo allo specchio (torace depilato, of course) e va in palestra un paio d'ore al giorno: per perdere non il chilo, ma l'etto di troppo. Indossa maglie e calzoncini stretch per evidenziare bicipiti, pettorali e deltoidi faticosamente scolpiti e modellati, e non usa solo deodorante e dopobarba, ma decine di creme e nuovi prodotti «al maschile». Quando si siede o si alza, flette i muscoli a beneficio degli astanti; quando è in piedi, assume la languida posa del David di Michelangelo. Non parla che di body building e considera il proprio corpo come un passaporto per l'amore e il successo.

Il complesso di Adone sta dilagando al punto che due psichiatri americani, Katharine Phillis e Harrison Pope, gli hanno dedicato un libro.⁷ In America, infatti, ci sono oggi due milioni e mezzo di maschi che vanno regolarmente in palestra, e i fitness club sono 16.000: un'industria che fattura circa 25.000 miliardi di lire l'anno. Questo polo di narcisi ha ovviamente i propri miti: l'attore Russell Crowe, il muscoloso protagonista del film *Il gladiatore*, e il sempre aiutante Bruce Willis. La loro Bibbia è il best seller *Body for Life* del culturista Bill Phillips (due milioni di copie vendute), un manuale che garantisce la «trasformazione fisica e mentale» in dieci settimane.

Probabilmente il complesso di Adone ha radici nella crescente insicurezza maschile: è una forma di reazione, di difesa, di fronte a donne sempre più vincenti, determinate, aggressive. Insomma, le donne fanno paura, e uno dei modi per tenerle a bada è quello di avere più muscoli.

Un altro dato interessante relativo a tale fenomeno è che questi narcisi maniaci del fitness non sono salutisti: il loro obiettivo non è il benessere, bensì l'estetica. I muscoli, inoltre, non vengono «usati» per sedurre, ma come puntello per la propria autostima. Cosa, questa, di cui le donne sono consapevoli: secondo il risultato di sondaggi estemporanei, infatti, al genere femminile il «palestrato» non va molto a genio. Intuiscono subito che è troppo attento a sé, al proprio corpo, per degnarle di uno sguardo se non innamorato, almeno interessato. E infatti una recente inchiesta⁸ conferma che il «fusto» Pietro Taricone, più che alle donne (26 per cento delle intervistate), piace agli omosessuali (50 per cento). Del resto, gli Adoni sono concentratissimi su di sé, un po' come quegli uomini che prendono il Viagra soprattutto per se stessi, per vedersi «eretti», e non per riuscire a fare all'amore. La pastiglia serve a loro, non alla relazione.

Se i maschi americani sono sempre più narcisi, neppure quelli italiani scherzano. Partiamo innanzitutto dai luoghi che frequentano. Roberta Sassarelli, che ha studiato il mondo delle palestre,⁹ segnala che in Italia ce ne sono 9000, per un giro d'affari annuo di tremila miliardi. I maschi italiani ne sono accaniti frequentatori (il 45 per cento del totale), soprattutto in rapporto agli altri europei. Non risparmiano neanche sui prodotti di bellezza: nel 1999 hanno speso 461 miliardi per acquistare profumi (acque di colonia comprese), 150 miliardi per il conto del parrucchiere e del barbiere. Niente, comunque, in confronto a quello che spendono le donne: i prodotti maschili rappresentano solo l'8,3 per cento dell'intero mercato cosmetico italiano, il quale ha un fatturato annuo di 13.459 miliardi.

Un inno allo specchio, insomma. E al fitness. Per fortuna vi sono anche voci discordanti, come quella della psicologa Véronique Vienne,¹⁰ secondo la quale chi vuole dimagrire dovrebbe fare attenzione all'autostima piuttosto che alla ginnastica: a suo parere infatti, per i chili di troppo, i workshop per «lavorare» sulla fiducia in sé sono molto più efficaci della palestra.

Prodotti cosmetici, ginnastica... Per quanto riguarda gli interventi sul corpo, occorre segnalare un altro settore in espansione, quello della chirurgia estetica e delle sue varianti soft, come gli interventi con il laser. Basti pensare che nel 1999 in Francia sono stati eseguiti 250.000 interventi di questo genere, di cui 80.000 su uomini. In Italia, i narcisi che ricorrono al chirurgo sono ancora più numerosi: nel 1999 sono stati 150.000. Per ridisegnare il naso, spianare le rughe, eliminare le borse sotto gli occhi, ma, soprattutto, per ovviare all'emergenza capelli (trapianti e simili), uno dei punti deboli del maschio over 40.

L'illusione del bisturi

Non sono soltanto gli uomini ad aver scoperto il potere della chirurgia estetica. I dati ci raccontano di una fascinazione collettiva, almeno nel ricco mondo occidentale. Secondo la National Clearinghouse of Plastic Surgery Statistics, l'organo ufficiale americano dei sondaggi statistici in materia di chirurgia plastica, la domanda sul mercato è senza precedenti. Dal 1992 al 1998 gli interventi estetici anti-invecchiamento sono aumentati del 347 per cento. I più richiesti? La liposuzione (che in quell'anno era arrivata a totalizzare 172.000 interventi), le iniezioni antirughe, i peeling chimici. Del resto, negli Stati Uniti, filler, botox e lunch peeling fanno parte delle normali cure estetiche di una donna, come la ceretta o il trucco: ci si rivolge al dermatologo o al chirurgo plastico quasi con la stessa frequenza con cui si fissa un appuntamento dal parrucchiere. Perlomeno, con la stessa naturalezza.

Ma è cambiato anche il tipo di donna che decide per questo tipo di interventi. Non è più soltanto la cinquantenne upper class, ricca o almeno benestante, ma anche la cameriera di un fast food o la commessa. Che magari ha trent'anni e guadagna uno stipendio da fame, ma che chiede un prestito in banca per farsi operare, e avere il seno che ha sempre sognato.

Essere belle, anzi perfette, senza sbavature, sta diventando un obbligo. Anche perché l'illusione che offre la chirurgia estetica fa leva su un crescente senso di provvisorietà e insicurezza. I guru del cambiamento parlano di «flessibilità», ma in realtà per la maggior parte della gente questo si traduce in precarietà: dal punto di vista professionale (il posto fisso per tutta la vita ormai è un'utopia), ma anche dal punto di vista sentimentale (vista la crescente instabilità matrimoniale). E quanto più cresce l'insicurezza, tanto più ci si costruisce una parvenza di saldezza, curando maniacalmente l'aspetto fisico. Non è un caso che moltissime pazienti arrivino dal chirurgo portando con sé la foto di un'attrice, o comunque di una celebrità, a cui vorrebbero assomigliare.

Non solo. Il tipo di bellezza che piace sempre di più è «digitalizzata», costruita al computer, sul modello di giovanissime rockstar come Britney Spears: una bellezza perfetta e artificiale, frutto soprattutto delle luci giuste, delle inquadrature, della «ripulitura» digitale. Quasi una Lara Croft, l'eroina dei videogame, una donna che esiste solo su video, e quindi levigatissima, lucida, senza neanche un difetto.

Sono sempre di più, dunque, le donne che ricorrono al bisturi o al laser, cercando di rinsaldare la

fiducia in sé. A volte in una catena di interventi senza fine.

Mariangela, ad esempio, ha 45 anni. Vive a Roma ed è una donna apparentemente appagata: sposata, due bambini ancora piccoli, una bella casa, un aiuto domestico, un marito ancora innamorato. Eppure Mariangela si sente terribilmente fragile. Ha lasciato il lavoro dieci anni fa (aiutava sua sorella in una galleria d'arte) per occuparsi dei bambini: una decisione che all'epoca era stata guardata quasi con invidia dalle amiche, che si stavano tutte arlabattando tra carriera e maternità. Ma adesso comincia a sentirsi sola e quasi inutile. Non è più contenta della sua vita agiata, comoda, borghese; sente un tarlo di insoddisfazione. Vorrebbe ricominciare a lavorare, ma ormai è fuori dal mercato da troppo tempo. Cosa potrebbe fare con una laurea in lettere e nessuna esperienza? Chi potrebbe assumerla? Ma, soprattutto, si sentirebbe in colpa per non seguire più personalmente i figli, che adesso vanno a scuola.

Mariangela cerca quindi di placare le sue insicurezze dedicandosi a una bizzarra opera di «ristrutturazione». Complice involontario un vecchio amico di famiglia, chirurgo estetico di successo, che le ha offerto di provare alcune nuove tecniche nella sua clinica privata. Ha cominciato con una liposuzione: in effetti è tornata alla taglia 42 che indossava una volta, ma senza osare dirlo alle amiche. A chi le fa dei complimenti sulla sua linea, dice: «Sai, lo stress...». Poi si è fatta ritoccare il contorno occhi. Si è messa delle lenti a contatto colorate, tanto per cambiare. Si è tagliata i capelli ed è diventata bruna, dopo una vita da bionda. Si è ritoccata le sopracciglia, che adesso fanno un arco perfetto che le da un'aria perennemente interrogativa. Sta pensando di rifarsi il seno. Eppure, Mariangela non è soddisfatta. Continua a studiare nuovi miglioramenti per il suo corpo, pensando che il tocco della bacchetta di un «mago» esterno basti per ridarle la felicità. O perlomeno più fiducia in se stessa.

Questa storia ci conferma che esistono categorie di persone per le quali il desiderio di ricorrere al chirurgo estetico andrebbe indagato più a fondo, poiché spesso è segno di un disagio psichico. Vediamole insieme.

IL NASO, CHE PARANOIA

I paranoici hanno in genere un «nemico personale»: e a volte, purtroppo, questo «nemico» è dentro il loro stesso corpo. Spesso hanno delle ossessioni che riguardano il naso: per questo i chirurghi plastici, prima di operare, devono sempre far precedere l'intervento da alcuni colloqui psicologici. Mi ricordo di Carlo, un amico d'infanzia: da adolescente chiese in più occasioni di rifarsi il naso, che secondo lui era troppo «a punta» ed esprimeva così i suoi pensieri aggressivi. Purtroppo la paranoia di Carlo si è aggravata, trasformandosi in schizofrenia.

DISMORFIA: L'OSSESSIONE DI ESSERE DEFORMI Già la parola, complicatissima, evoca qualcosa di spaventoso: stiamo parlando della dismorfia, o dismorfoestesia o, ancora, dismorfofobia. Tutti termini scientifici per indicare un disagio abbastanza comune, specie nell'adolescenza: la sensazione di essere particolarmente brutti, impresentabili o deformi. E spesso

tale sensazione di deformità tradisce una visione distorta del proprio corpo, o di una parte di esso.

Sono numerose le ragazze adolescenti che si «fissano» su una parte di sé, giungendo alla convinzione di essere «diverse», ripugnanti. Corinna, ad esempio, dai 16 anni in poi si è «fissata» sul proprio fondoschiena. Sostiene di avere un sedere esagerato, sproporzionato rispetto al resto del corpo, e per questo motivo si è sempre coperta con maglioni informi. E anche quando ha avuto i primi ragazzi, non ha mai permesso che la guardassero, nuda, da dietro. Tempo fa ha sentito parlare di liposuzione e ha cominciato a risparmiare i soldi per l'intervento, convinta che sarebbe stato il tocco magico in grado di risolvere tutti i suoi problemi. Ora ha 25 anni e ha deciso di andare dal chirurgo. Ma è questo che le renderà la vita più facile? Basta davvero una liposuzione per acquistare più fiducia in sé, e soprattutto per vedersi e accettarsi per come si è? Sono questi i punti su cui Corinna dovrebbe riflettere.

DAL CHIRURGO PER AMORE

Un'altra categoria a rischio è costituita dalle persone che non sono realmente interessate a intervenire sul proprio corpo, ma decidono di farlo solo perché condizionate, direttamente o meno, da qualcun altro. Ad esempio Annamaria, 47 anni, sposata con un figlio, che da qualche anno viveva una profonda crisi coniugale. Il marito aveva deciso di andarsene per un periodo «di prova», e lei era disperata, perché non riusciva ad accettare la fine del matrimonio. Aveva maturato la convinzione che lui fosse meno attratto da lei, perché il suo corpo cominciava a mostrare i segni dell'età, in particolare il seno, non più sodo e florido come un tempo. Quello che lei voleva ritrovare tramite l'intervento era dunque lo sguardo carezzevole e amoroso del compagno... Dopo la plastica, il chirurgo era molto soddisfatto del risultato, ma la paziente no: non le era infatti bastato per riconquistare il marito.

A che cosa serve la bellezza?

La bellezza è un tema obbligato per chi vuole parlare di autostima, sebbene sia un concetto filosofico e psicologico, più che estetico. C'è la bellezza obiettiva, organizzata secondo principi di armonia, come nella statuaria greca. Ma non possiamo dimenticare che la bellezza evolve con la storia e con le mode: un tempo c'erano canoni precisi, relativi non solo ai centimetri, ma anche al «genere». Esistevano criteri ben definiti per giudicare belli un uomo o una donna. Oggi, come ho già accennato, prevale il modello ermafrodita: e il suo simbolo è per me il sorriso misterioso della Gioconda, di cui molti insinuano che possa essere un uomo. Basta tuttavia guardare le pubblicità degli stilisti più trendy per capire che l'ambiguità è il vero canone della bellezza moderna.

Questo almeno se vogliamo «obbedire» alle leggi delle tendenze imperanti. Oppure possiamo sostenere che la bellezza è soggettiva, che si tratta di un concetto assolutamente personale. Shakespeare afferma che la bellezza è nell'occhio di chi guarda, ma, a onor del vero, a citare questa frase sono soprattutto i brutti.

Possiamo «imbrigliare» la bellezza in alcuni schemi psicologici, per cercare di capirla meglio? Sì, almeno secondo il ginecologo francese M. Ganem.11

- a) La bellezza è sinonimo di successo sociale, accelera la carriera; significa, automaticamente, buono e vero. O, almeno, questo è quello che ci fa credere la pubblicità.
- b) La bellezza è un conforto, una assicurazione contro i dispiaceri della vita. Come nella favola di Biancaneve: specchio, specchio delle mie brame, chi è la più bella del reame?
- c) La bellezza ci apre le porte di un sogno, che è quello dell'assenza di violenza. I cattivi, ci insegnano le fiabe, si riconoscono perché non sono belli. Dunque, se tutti fossimo belli, forse la violenza sparirebbe.
- d) La bellezza è anche il nostro riferimento al divino. È il tocco magico aggiunto dal Creatore all'incontro dei cromosomi. E la divinità insita nella bellezza è una costante di tutte le civiltà.
- e) La bellezza è una difesa contro l'avanzare dell'età.

Nella nostra società l'invecchiamento si sposta sempre più in avanti, anche da un punto di vista biologico. Oggi, avere un figlio a 40 anni è diventato normale, quasi banale. E ci sono donne che continuano ad avere le mestruazioni fino a 60 anni. Essere fertili - non dimentichiamolo - vuol dire essere femminili. Ed essere femminili significa essere ancora belle e giovani, a dispetto della data di nascita. Qui ritorna in gioco il chirurgo estetico, il quale può aiutare a mostrare (cioè a mettere in evidenza quello che si è); ma può anche, perversamente, mettere nelle condizioni di esibire quello che non c'è (perché non si ha più l'età).

f) La bellezza apre le porte alla sessualità. Apre le porte, ma non è detto che qualcosa succeda. Perché la bellezza è certamente uno strumento di seduzione ma, attenzione, a volte è una seduzione fine a se stessa. Come diceva Georges Brassens in una vecchia e struggente canzone: è sotto la gonna di Elena, trascurata dagli altri, che ho trovato la felicità. Parola di sessuologo: non sapete quante persone brutte fanno scintille dal punto di vista erotico, mentre i belli non fanno altro che contemplarsi l'ombelico, più interessati al proprio corpo che alla relazione con l'altro.

Il corpo nelle varie età della vita

Il corpo dei neonati... Un corpo indifeso, morbido e paffuto, accarezzato e amato dai genitori. Ma anche fonte di ansia, se per caso il bimbo non cresce in accordo con gli schemi pediatrici.

Poi, pian piano, i bambini cominciano a prendere consapevolezza del proprio corpo. Di quello che possono fare con le mani, con i piedi. E anche della loro immagine riflessa allo specchio. O riflessa nello sguardo degli altri. E qui entrano sulla scena gli amici, i compagni, i coetanei... Si sa che i commenti dei bambini sono crudeli. Qualsiasi imperfezione o non omologazione relativa al corpo viene subito percepita e sottolineata: chi porta gli occhiali diventa «quattrocchi», chi ha i capelli

rossi o, nella nostra società multi-etnica, la pelle scura, viene additato... E il malfamato «apparecchio» per i denti, visibile intervento sul corpo? Ci sono bambini che si sentono brutti, intimiditi, sminuiti perché lo portano; altri che invece sentono di avere «qualcosa in più» degli altri. Oppure, le odiatissime orecchie a sventola: molti bambini vi collegano la propria autostima nascente. In questo caso la chirurgia plastica è al servizio della stima di sé e non della bellezza.

I bambini sono belli per definizione, fanno tenerezza... e fanno audience. Per questo sono molto richiesti in pubblicità (per reclamizzare qualsiasi cosa, dal telefonino all'elettrodomestico, alla polizza assicurativa). Sono dunque sempre più diffuse le agenzie di casting per piccoli modelli e i concorsi di bellezza. Ma che effetto ha tale fenomeno per l'autostima dei bambini coinvolti? Il mio giudizio è negativo. Coloro infatti che non hanno successo (o non vengono scelti nei casting) ne ricavano una bassa fiducia in sé, collegata alla delusione dei genitori; quelli che invece risultano vincenti finiscono per basare la propria autostima su qualcosa di effimero, piuttosto che sull'intelligenza o il carattere.

Infine, ecco gli abiti, «guscio esterno» del corpo, che assumono rapidamente importanza. Anche per avere fiducia in sé. Una certa marca piace, fa tendenza? Ecco allora che già a 5 anni le bambine (e i bambini) chiederanno una certa felpe, un determinato paio di scarpe; essere uguali li fa sentire sicuri, parte del gruppo. Dalla giacca a vento Monclair e le scarpe Timberland siamo passati alle scarpe da ginnastica Nike e allo zainetto In vieta... Gli anni cambiano, le mode anche. Ma io ricordo ancora le liti con mia madre per avere un montgomery, mentre lei voleva comprarmi un loden, a suo giudizio il massimo dell'eleganza. Il tutto viene esasperato nell'adolescenza: l'importanza dei vestiti e degli accessori in relazione all'autostima cresce infatti con l'età.

Teenager, tatuaggi e...

L'età inquieta, l'età ingrata... Gli anni dell'adolescenza sono un periodo di burrasca: a causa delle tempeste ormonali ed emotive, ma anche perché il corpo cambia a velocità vertiginosa. E spesso non come il ragazzo (o la ragazza) vorrebbero.

È terribile spiare ogni giorno allo specchio l'arrivo tanto sospirato delle prime tracce di barba... E invece, magari, compaiono i primi brufoli! Duro colpo alla fiducia in sé e nella propria immagine. Tanto che molti usano l'acne come scusa, come difesa; è lì la colpa della loro difficoltà a socializzare, a conoscere ragazze.

Barba, brufoli e... muscoli. Da modellare, scolpire, esibire: sotto la doccia, dopo una partita a calcio o a pallacanestro, mentre ogni ragazzo confronta in maniera più o meno furtiva il proprio pene con quello del vicino. Il corpo maschile è alla ribalta: continuamente osservato, spiato, misurato.

Per questo ci sono dei difetti (a volte veri e propri disturbi) che possono incidere profondamente sull'autostima che si sta strutturando: la ginecomastia, ad esempio, cioè l'ipertrofia unilaterale o bilaterale delle mammelle, e se un ragazzo ne soffre, è preda di un'angoscia terribile, che può

portarlo a non togliersi mai la T-shirt, neanche in spiaggia. Mi è capitato, a volte, di raccogliere le confessioni di uomini ormai maturi, segnati proprio da questo episodio: un po' di grasso nella zona delle mammelle, negli anni dell'adolescenza, ne aveva minato la sicurezza e la virilità.

Anche il corpo femminile cambia vertiginosamente negli anni dell'adolescenza. La sicurezza in sé come futura donna ruota soprattutto intorno a due grandi svolte: la comparsa del ciclo mestruale e la crescita del seno. La prima tappa è attesa con trepidazione, ma non incide molto sull'autostima. Certo, ci sono ragazze che si sentono a disagio perché non sono ancora sviluppate a 15 anni, quando magari le amiche del cuore o le compagne di classe ostentano assorbenti e parlano tra loro di mestruazioni. Ma in realtà il ciclo è ancora avvolto da un'aura svalutante; si tratta pur sempre di una seccatura, di qualcosa che ha a che fare con il sangue, con l'essere impure, tutti simboli arcaici molto forti, i quali nell'immaginario femminile continuano ad avere una valenza sottilmente negativa. Mentre invece è il seno, il seno che non c'è, che è poco, che è tanto, a rinforzare o indebolire l'autostima.

Anche il peso è cruciale: la bilancia ha un'importanza fondamentale nella vita di chi ha 16 anni. E purtroppo al peso sono legati anche molti dei disturbi alimentari che affliggono le teenager della nostra società.

Negli ultimi anni, infine, nuove mode spingono i giovani a «giocare» molto con il corpo. Capelli ossigenati, blu o verdi; tatuaggi minimi sulla spalla o molto visibili, come quelli dei Maori; piercing sul naso, sulle labbra, all'ombelico... Segni fortissimi per «marcare» una differenza (dal mondo degli adulti) e al tempo stesso un'appartenenza (a certi gruppi e trend giovanili). Ma anche un modo per assumere il controllo del proprio corpo ed esibirlo.

Rimane il dubbio: un piercing da sicurezza o nasconde la propria fragilità? Di una cosa sono certo: negli anni dell'adolescenza (che come sappiamo si protrae sempre di più) ragazzi e ragazze mettono in gioco moltissimo della loro autostima proprio attraverso il corpo.

Resta il fatto che le tigri tatuate sulla spalla o il vezzoso cerchietto all'ombelico lasciano perplessi gli over 40. Si tratta perciò di un fenomeno nuovissimo, una pratica-simbolo delle nuove generazioni: tanto che due ricercatori, incuriositi, hanno intervistato 60 adolescenti milanesi che frequentano licei, istituti tecnici e scuole d'arte. Li hanno ascoltati, osservati, studiati. Da questo è nato un libro a firma di Gustavo Pietropolli Charmet, un esperto delle inquietudini adolescenziali, e di Alessandra Marazzan.¹² I due ricercatori rintracciano le origini del fenomeno, che ha cominciato a diffondersi in Italia negli anni Ottanta, prima all'interno del movimento punk, poi nei centri sociali, tra gli squatter e i punkabbestia, per poi esplodere negli anni Novanta, quando tatuaggio ma anche piercing sono diventate pratiche abituali tra gli adolescenti, di tutti i gruppi e le classi sociali. Oltreiché moda. Le top model fotografate sui giornali non nascondono più il tatuaggio-farfalla sul polso, la giovane attrice Asia Argento, figlia del regista dell'horror, è stata iperfotografata con il suo angelo «disegnato» sopra il pube; in Inghilterra David Beckham, il calciatore che ha sposato Victoria, la rockstar ex Spice Girl, si è fatto tatuare la parola «amore» in hindu (sia pure con una grafia errata). Tutto è moda, insomma, tutto è possibile, tutto è affascinante. Dai 13 anni in su.

La decisione di forarsi o tatuarsi coincide infatti con il momento della crescita, quando a modificarsi non è solo il corpo ma l'intera percezione che si ha di sé. Attenzione, però. Non è, sostengono i due

ricercatori, un gesto di ribellione verso i genitori, o perlomeno non è soltanto questo, quanto piuttosto un «marchio» di appartenenza. Si fa perché lo fanno gli amici e i coetanei. Si fa per sentirsi uguali agli altri. E quelli che agli occhi degli adulti sembrano riti di automutilazione, sono invece un modo per «esserci». I ragazzi e le ragazze si forano e si tatuano per volersi bene, e per provare quel particolare tipo di benessere che si prova sotto lo sguardo ammirato o curioso degli altri. Quasi un rinforzo dell'autostima, dunque.

Sei adulto: e adesso, cosa cambieresti?

Fermatevi un attimo e rispondete a una domanda: cosa cambiereste del vostro corpo? Avete due possibili risposte a disposizione:

- 1) Il mio corpo è mio con tutti i suoi difetti e le sue qualità;
- 2) Cambierei almeno due o tre cose.

Ora, la seconda domanda. Per strada si girano a guardarvi. Voi che cosa pensate?

- 1) Oggi sono veramente in forma;
- 2) Ho qualcosa che non va.

Avete scelto? Naturalmente, se avete optato per la prima risposta (in entrambi i casi) rivelate una buona autoestima, e il vostro corpo vi aiuta in questo; se per la seconda, la vostra sicurezza vacilla: in voi - o meglio nel vostro corpo - c'è qualcosa che volete disperatamente cambiare.

Innanzitutto consolatevi: sono tante le persone che, potendo, cambierebbero qualcosa di sé. Soprattutto a mano a mano che passano gli anni e che il corpo cambia. Marzia, ad esempio, ha 50 anni ed è una bella donna, anche se un po' appesantita. I chili in più, normale trasformazione del corpo, l'hanno addirittura indotta a modificare le proprie preferenze in fatto di vacanze: prima andava sempre al mare, ora preferisce la montagna, dove non è obbligata a mettersi in costume, cosa che ormai la fa sentire a disagio.

A volte, invece, quel «qualcosa» del proprio corpo che si vorrebbe cambiare è una caratteristica che ci si porta dietro da sempre, fin dall'infanzia. E che non può venir ritoccata neanche dal bisturi del chirurgo plastico. Penso a Piera, una donna molto - secondo lei, troppo - alta. Ora ha 40 anni e le spalle leggermente ricurve: mi ha raccontato che è una postura cui si è abituata da ragazza. Suo padre, un uomo assai socievole e mondano, dava spesso feste nella villa di famiglia. E lei, ragazza già altissima e imbarazzata dalla propria statura vistosa, stava sempre un po' «ricurva», per cercare di non sovrastare le donne eleganti (e tutte più vecchie di lei) da cui era circondata.

Se le donne alte spesso soffrono a causa della loro statura, lo stesso succede agli uomini troppo bassi. È la storia di Pino, 37 anni, che mi consulta per un problema di impotenza. In effetti è basso,

anche se ben proporzionato. Dice che ha sempre sofferto molto per la sua statura e che ha sposato la prima donna che lo ha amato per com'era. Sono nati due figli, e poi il matrimonio si è come assopito in un legame affettuoso, intimo, ma senza quasi più erotismo. Anche perché lui nutre dei dubbi sulla propria identità sessuale.

Pino confessa di guardare, per strada, gli uomini più alti e muscolosi. Nel corso dei colloqui, però, abbiamo capito che non è l'altezza che gli manca, quanto piuttosto i muscoli, anche «psicologici»: e cioè l'iniziativa virile.

Pino non ha fatto il militare, non si è mai dedicato a nessuno sport, si è solo concentrato sul proprio mestiere di cuoco. In pratica, la bassa statura l'ha portato a convincersi di non essere virile. Da adolescente, racconta, detestava mettersi in coda, perché in quel modo la sua piccolezza veniva notata. E invece di reagire, come molti uomini di piccola statura, ricchissimi di energie e di ambizioni, lui si è adagiato nella propria bassa autostima. E pian piano ha eliminato la frequentazione di tutti i luoghi dove avrebbe potuto sviluppare l'energia virile. Ha sposato la prima donna che si è interessata a lui, ha avuto dei figli perché «si fa così». Tutte scelte determinate non da un reale, attivo desiderio, ma quasi da un'inerzia di vita. E adesso lavora, certo, porta a casa uno stipendio, ma ha un atteggiamento passivo, come se non avesse alcuna forza dentro di sé; sembra quasi che la bassezza gli dia il diritto di comportarsi come un eterno bambino, bisognoso di affetto e protezione.

Nel caso di Pino, che, come ho detto, ha chiesto aiuto per un problema di impotenza, una terapia sessuologica era del tutto inutile. Ha così iniziato una psicoterapia per cercare di cambiare: dalla passività all'attività, dalla dipendenza alla virilità. A quel punto la sua erezione ritornerà normale, anche perché in questo ambito non ha dubbi sulla taglia. Sta inoltre persuadendosi che gli interrogativi sulla propria omosessualità siano infondati. E anch'io credo che la fissazione sulla statura abbia modificato la sua virilità, ma non la sua identità.

Over 60: se il corpo non risponde

Gli occhiali che diventano indispensabili, la stanchezza sempre più frequente, le gambe pesanti, le mani non più ferme, la memoria esitante... Purtroppo, a mano a mano che si avvicina la terza età, la lista dei cambiamenti che il corpo subisce si allunga in modo inesorabile. E doloroso.

E se ci sono persone che inseguono la bellezza fino alla fine della loro vita, per altre è la funzionalità del corpo il vero problema. Quando il corpo non risponde più, la loro vita e la loro autostima entrano in una profonda crisi. Quante persone si sentono inadeguate, perché hanno perso la memoria di nomi o di fatti a loro cari? Quanti si angosciano per gli imbarazzanti episodi di incontinenza urinaria, da nascondere, perché il pudore si è spostato dal sesso alle funzioni fisiologiche? E, a parte gli inconvenienti della vita pratica, è l'autostima a subire un grosso contraccolpo.

Come possiamo rispondere al corpo che non risponde? Ad esempio, allenandolo. Natalie Angier, una

giornalista scientifica americana autrice di un libro che è un viaggio all'interno del corpo femminile,¹³ cita un esperimento bizzarro ma molto interessante. Miriam Nelson, una fisiologa della Tufts University, si occupò di alcune donne tra i 70 e i 90 anni di età, così indebolite e malridotte da non essere neppure in grado di lasciare il proprio appartamento o di alzarsi dalla sedia, oppure ricoverate in case di riposo. Bene, lei le sottopose a un programma di allenamento serrato: pesi due volte alla settimana. Dopo soltanto quattro mesi, queste donne anziane, sedentarie e spesso artritiche divennero straordinariamente forti. Alcune furono in grado di dedicarsi al giardinaggio, di andare in canoa, di spalare la neve. Divennero più forti di quanto non fossero mai state nella mezza età. Questa, secondo Angier, è una lezione e un invito per tutte le donne, le quali devono «imparare a tirar fuori i muscoli», irrobustirsi ed essere più forti; senza tuttavia rinunciare alle potenzialità del corpo femminile.

Un'altra strada è cercare di capire che la vecchiaia non va combattuta, anche nei cambiamenti che impone al corpo. Magari facendo propria l'affascinante tesi di un famoso psichiatra junghiano, James Hillman, il quale, passati i 70 anni, ha scritto un libro sulla vecchiaia che si legge come un romanzo.¹⁴ La tesi? Che solo nella vecchiaia, così come un viso mostra le rughe e si rivela per quello che è, il nostro carattere si svela finalmente nella sua interezza, forza e bellezza. È solo da anziani, secondo Hillman, che ci mostriamo per quello che davvero siamo, che la verità - del corpo e dell'anima - affiora e diviene visibile.

IV. L'eccesso di autostima: i gonfiati

Finora abbiamo visto soprattutto quali sono i problemi che può creare una scarsa autostima. In questo capitolo vorrei invece descrivere il rovescio della medaglia, cioè l'autostima esagerata, la fiducia in sé non basata su reali competenze o capacità... L'intraprendenza può allora diventare incoscienza o temerarietà, le bugie e le illusioni si ingigantiscono. Penso in particolare ad alcuni personaggi televisivi che si credono onnipotenti, ma poi aspettano con ansia i risultati dell'Auditel. Queste persone che esibiscono un'autostima elevata ma instabile nascondono paure inconfessate, come se ci fosse un coniglio acquattato sotto la pelle del leone. La stabilità di vita, infatti, dipende soprattutto dal passato, dalle prime esperienze, da quello che si è imparato e costruito all'interno della famiglia.

Al contrario, un'autostima instabile è molto legata al presente, a situazioni contingenti; in tal caso, dunque, gli inevitabili alti e bassi della vita di tutti i giorni vengono automaticamente «ritradotti» in oscillazioni della fiducia in sé. Detto in altre parole, nell'autostima instabile manca il nocciolo duro del Sé, sicché essa sembra dipendere dall'arbitrarietà e mutevolezza delle valutazioni altrui. Queste persone si potrebbero paragonare a una noce, con il guscio duro e l'interno morbido, piuttosto che a un'albicocca che, sotto una tenera polpa, cela un solido nocciolo interno.

Autostima e fiducia, inoltre, non sono la stessa cosa. L'autostima genera fiducia, ma possiamo apparire fiduciosi anche senza avere stima di noi stessi. Per usare una metafora, queste persone assomigliano a un romanzo noioso o poco interessante, ma che ha una bella copertina. È infatti possibile avere una buona immagine pubblica insieme a una bassa autostima.

Penso ad esempio a Marco, un manager rampante, grintoso nei consigli d'amministrazione, il quale in realtà dietro questa facciata quasi arrogante nascondeva una grande debolezza che non confessava neanche a se stesso. Con il passare del tempo ha cominciato ad avere spaventosi incubi notturni, nei quali si trovava in situazioni professionali umilianti. Solo nei sogni poteva dar voce alla sua paura: gli altri avrebbero scoperto che lui non era così in gamba come voleva far credere.

Il mito dell'assoluto valore positivo dell'autostima viene sfatato dai «gonfiati» che tentano imprese temerarie o si ostinano in attività fallimentari. Sono persone che fanno il passo più lungo della gamba, per le quali l'autovalutazione realistica entra spesso in conflitto con la considerazione positiva che hanno di sé.

A capire i «gonfiati» ci può aiutare lo schema che uno psichiatra francese, Christophe André, ha illustrato nel corso di una conferenza tenuta a Ginevra: 1

Autostima

Alta

Bassa

Stabile

Alta stima di sé stabile

Bassa stima di sé stabile

Instabile

Alta stima di sé instabile

Bassa stima di sé instabile

I «gonfiati» hanno un'alta stima di sé, che però non affonda radici nella realtà oggettiva. Per questo usano dei meccanismi di difesa: investono moltissimo sull'apparenza oppure sfruttano l'energia degli altri, del partner nella vita privata, dei colleghi o dei subordinati sul lavoro.

Sono quelli che, secondo Gloria Steinem,² esibiscono un pesante paternalismo oppure danno sempre la colpa dei loro insuccessi agli altri: al coniuge, alla segretaria, ai colleghi. Hanno lo sguardo rivolto fuori di sé, perché se si guardassero dentro «affonderebbero» nelle sabbie mobili.

Alcuni di questi «gonfiati» sono continuamente alla ricerca di un'appartenenza sociale e misurano la propria autostima da quanto la gente parla di loro. I più famosi lo fanno contando quante volte vengono citati dai giornali. D'altra parte, gli illustri sconosciuti che hanno partecipato alla trasmissione televisiva Il Grande Fratello (e a tutte le altre imitazioni, tipo Survivor, ambientato su un'isola deserta), rinunciando a mesi della propria vita per farsi spiare 24 ore su 24 dalle telecamere, non sono forse dei «gonfiati» in cerca di celebrità? Altri, poi, corrono dietro al denaro con appetito insaziabile, dimostrando così che il successo esteriore non può riempire il vuoto interiore.

Queste persone utilizzano il narcisismo per rinforzare la propria autostima. Pensiamo, ad esempio, al macho narciso e al don Chisciotte. Il primo compie gesti più temerari che coraggiosi, per dimostrare - agli altri ma soprattutto alla propria donna - quanto è virile; che sia una corsa in moto o una sniffata di cocaina, ogni eccesso è al servizio del suo narcisismo. Più simpatico, invece, ma in realtà più patetico, è il tipo don Chisciotte: l'eroe delle cause perse e delle imprese utopiche, che invita a sfide impossibili in nome di ideali vaghi, anche perché in fondo preferisce i mulini a vento alle battaglie della dura realtà quotidiana.

Guardando questi «gonfiati» con uno sguardo psicoanalitico si trovano tre tipi di famiglia:

1. Genitori che hanno una stima instabile e che hanno trasmesso questo modello ai figli. Nel mio club di golf, a volte gioco con un giovane che avrebbe molte doti, ma che ogni tanto tenta colpi impossibili, che non riuscirebbe neppure a un professionista, quindi il risultato finale è spesso nullo. Suo padre, industriale, è appena fallito perché si è imbarcato in un'impresa più grande di lui, che lo ha letteralmente rovinato.
2. Genitori che vogliono più di quanto il figlio sappia fare, sicché quest'ultimo è costretto a comportarsi da mitomane. Fra i personaggi della Milano bene c'è un uomo che ha il soprannome di «Ventilatore», perché quando si agita fa più aria che affari reali.
3. Genitori così distanti che il figlio, per attirare la loro attenzione, deve superare i limiti. Ricordo

il figlio di diplomatici che fu scoperto mentre rubava motorini, credo per attirare l'attenzione su di sé.

Maschi: così gonfiati, così fragili

Esistono uomini che, per puntellare la propria autostima gonfiata, non si mettono in discussione: sono impermeabili alle critiche, rifiutano il dialogo, manifestano insofferenza verso i tentativi di cercare nuove soluzioni, soprattutto per quello che riguarda la loro vita privata. Ho ricevuto di recente tre lettere di donne che lamentano la non disponibilità dei propri uomini a mettersi in gioco e men che meno a fare una terapia.

La prima, Angela, è entrata in crisi a causa di un conflitto di coppia, provocato dalla caduta del desiderio del marito; eppure, ad assumersi la «colpa» del disturbo sessuale è stata lei, rimproverandosi freddezza o scarsa sensualità, mentre lui si è guardato bene dal mettersi in discussione.

Poi Alessandra: dopo dieci anni di matrimonio ha scoperto che il marito (che con lei soffre di eiaculazione precoce) ha conosciuto un'altra donna. Alessandra non vuole lasciarlo, ma lui si rifiuta di andare da un sessuologo.

E infine Yvette: provata da vent'anni di un matrimonio nel quale, fin dall'inizio, ha assunto un ruolo di dipendenza e sottomissione al compagno, ha deciso di dire basta a una vita coniugale insostenibile e ha proposto una terapia di coppia per riequilibrare i ruoli. Il marito, però, che in vent'anni non ha mai chiesto scusa né ha mai detto «ho sbagliato», naturalmente recalcitra. Insomma, il minimo comun denominatore di questi tre casi è sempre l'uomo che rifiuta di mettersi in causa per non svelare la debolezza nascosta di un'autostima «gonfiata».

Che cosa si può consigliare a una donna che abbia un compagno tanto recalcitrante? Prima di tutto valutare la propria forza contrattuale: è importante capire se si hanno delle carte da giocare per spingere il marito a chiedere un aiuto specialistico. L'indipendenza economica e professionale, oltre che psicologica, sono tutti fattori che consentono di esercitare una certa pressione.

In ogni caso, lei può rivolgersi a uno specialista in maniera autonoma. Spesso, infatti, si è complici, benché in modo inconsapevole, della situazione di stallo che si è venuta a creare. Inoltre, una donna che vive accanto a un uomo di questo genere ha bisogno di rafforzare la propria autostima: sia per riconquistare il marito, sia per lasciarlo se la crisi è veramente profonda. L'importante è agire, smettere di accettare passivamente un ulteriore insabbiamento.

Non mettersi in discussione, dunque, è un vizio soprattutto maschile. Sono tanti gli uomini che lo fanno ed è per questo che molti rimangono soli. Si tratta di quelli che vi dicono di avere un unico desiderio: trovare la donna a cui aprire il cuore. Passano gli anni e gli amori, ma loro restano single. Per costoro, in realtà, la coppia è sinonimo di pericolo; hanno paura di finire incatenati esattamente

da quella donna meravigliosa che dicono di cercare, e quindi in realtà fuggono l'intimità. Anche se poi, con l'amico incontrato per caso, si lamentano della loro sfortuna, ripetono che non incontrano mai la donna giusta, quella che andrebbe bene... Ma cosa c'è sotto davvero? Ecco alcuni scenari.

La sindrome della corda al collo

Gianni ha 38 anni. Quando ha incontrato Daniela, è stato un colpo di fulmine: lei gli è piaciuta sin dall'inizio, gli ha ridato speranza nell'amore e lui ne parlava in termini entusiastici. «È un raggio di sole che scalda la mia vita» diceva, con aria incantata. «Sarà la madre dei miei figli» ripeteva a tutti quelli che incontrava. Nel giro di pochi mesi decidono di andare a vivere insieme. A partire da questo momento, e senza nessuna ragione, quando è insieme a lei Gianni è divorato da una terribile ansia interna. Partito per un viaggio di lavoro, di colpo l'ansia svanisce: Gianni non la chiama e si fa negare al telefono, sperando che Daniela capisca che la loro storia è finita. È impazzito? No: il problema è che Gianni sente la «corda al collo» ogni volta che costruisce una vera coppia. È il classico uomo-anguilla, che soffre di «claustrofobia da matrimonio». Del resto, la triste prova di convivenza con Daniela non è l'unico episodio di amore interrotto. Dieci anni fa, dopo aver presentato una fidanzata ai suoi genitori come promessa sposa e averle regalato un anello milionario quale pegno d'amore, ha cambiato repentinamente idea. E quattro anni fa, all'appuntamento dal notaio per il rogito di acquisto della sua nuova casa (da comprare e dividere con un'altra fidanzata) non si è neppure presentato.

La sindrome di Peter Pan

Sono uomini seducenti, infaticabili raccontatori di barzellette e intrattenitori di salotti mondani. Ma appena percepiscono che una donna vorrebbe una relazione più seria o esclusiva, avvertono un peso enorme gravare sulla nuova coppia. Fuggono da un pericolo che è solo nella loro testa. Eterni adolescenti, hanno paura delle responsabilità del mondo adulto. Preferiscono stare «alla finestra», pronti a ritirarsi nella loro tana privata, accessoriata come una sala giochi (non manca mai un computer, la PlayStation, il grande schermo Tv e il lettore Dvd). E alla compagnia di una donna impegnativa e poco giocherellona preferiscono quella degli amici della loro palestra.

Esempio tipico, quello di Amedeo. Ha 35 anni, e ha rilevato, trasformandolo, il bar dei genitori. Di giorno ci sono cappuccini, chiacchiere e brioche. Di sera c'è un impianto karaoke e maxischermi per guardare le partite. Un'idea per attrarre i giovani del quartiere, ma anche e soprattutto per soddisfare lo spirito ludico di Amedeo. Che dietro il bancone del bar mette tutte le sue ultime conquiste: ragazze ventenni che sembrano fatte in serie. Tutte con tacchi altissimi, magliette stretch che lasciano scoperto l'ombelico (e magari il piercing), jeans attillati o minigonne. Tutte molto truccate e molto prese dal fascino di Amedeo. E lui? Sorride, se le porta a letto e, dopo qualche mese, c'è una

nuova ragazza dietro il bancone.

La paura dell'intimità

Ci sono uomini che hanno paura dell'intimità perché non sopportano l'idea di mettersi a nudo, in senso proprio e figurato, di fronte a un'altra persona, la quale potrebbe così conoscerne i difetti, le manie, tutto quello che hanno sempre difeso dallo sguardo altrui. Spesso dietro questa paura dell'intimità con una donna c'è una latente misoginia. O quantomeno delle fantasie antiche terrorizzanti: temono che la partner, una volta scoperto il loro punto debole, possa ferirli mortalmente. Sono uomini che hanno avuto una figura materna dominante, che li ha traumatizzati al punto da costringerli a mettere sempre molta distanza tra sé e il genere femminile. Quando una donna si avvicina troppo, risveglia le paure antiche, ed essi fuggono per non mettere in pericolo la propria identità.

Forse non è un caso che oggi, tra i «gonfiati», siano in aumento gli uomini. Avendo perso la maschera del ma-cho, devono costruirsi altre difese per la propria fragilissima autostima.

Una di queste è il sesso mercenario. Un tempo gli uomini ricorrevano al sesso a pagamento anche per avere «prestazioni» particolari, che non potevano o non volevano chiedere alla moglie. Ma oggi, nella nostra società assolutamente disinibita, c'è qualcosa che un uomo si vergognerebbe di proporre alla partner? Ben poco. Eppure, il fenomeno della prostituzione è in crescita, e non per una ragione erotica bensì affettiva: in questo modo, infatti, alcuni uomini rinforzano la propria autostima. Pagano per avere una ragazza bella e giovane che assecondi totalmente i loro desideri. Sono convinto dunque, fenomeno dei viados a parte, che il sesso mercenario serve a rinsaldare l'autostima instabile di molti uomini, piuttosto che a soddisfare particolari esigenze erotiche.

I sempreverdi

Esistono persone che mantengono sempre «gonfia» la propria autostima grazie a un'attenzione smisurata per l'apparire. Scelgono quindi con cura gli «accessori» adatti (vestiti firmati e auto superveloci in primo piano), ma soprattutto levigano, massaggiano, tonificano il corpo in modo quasi maniacale. Un'ossessione di chi è giovane (basta pensare ai «superpalestrati»), che diventa più difficile da gestire quando si invecchia. Io non sono contrario all'idea di aiutare la natura, anche se è meglio evitare ridicoli eccessi come la sindrome del (o della) «sempreverde», che si sottopone a continui lifting per rincorrere una realtà che non c'è più. Ma è meglio essere giovani dentro che giovani «fuori»! Non bisogna vergognarsi di migliorare il nostro aspetto con qualche «trucco», perché già lo facciamo tutti i giorni mettendoci gli occhiali, andando dal dentista, prendendo vitamine o farmaci. Il problema è restare giovani di spirito, anche se il corpo continua a cambiare.

Mia moglie: la mia autostima

Un'ultima categoria di «gonfiati» usa il coniuge per valorizzarsi. Mi ricordo un avvocato il quale mi presentò la moglie chiamandola con il suo titolo nobiliare, baronessa, sperando in questo modo di impressionarmi e mettere in secondo piano il fatto che non fosse appariscente. Del re-

L'eccesso di autostima: i gonfiati 81

sto, non sono pochi gli uomini che sposano donne belle affinché gli altri possano invidiarli...

È vero che sono le donne, più degli uomini, a far «tradizionalmente» dipendere la propria autostima dal fidanzato ricco, dal marito importante, dagli amici che contano. Ma questa è una vecchia storia, un retaggio dei secoli nei quali la donna dipendeva dal desiderio maschile, di per sé non esisteva e viveva di luce riflessa. E ovviamente, nonostante il '68 e l'epocale rivoluzione del femminismo, alcune abitudini persistono.

A volte sono le figlie (o i figli) a puntellare un padre che deve salvare la faccia. Due sorelle, Annamaria e Grazia, mi consultano a poca distanza di tempo perché i loro rapporti con gli uomini o finiscono male o hanno un andamento tumultuoso. Hanno trent'anni, un buon lavoro, sono carine: eppure, fanno delle scelte sentimentali sbagliate che, a poco a poco, sono riuscite a collegare alla loro famiglia. La madre, italiana, ha sposato un industriale di un'antica famiglia portoghese. All'inizio il padre ha vissuto nel lusso, ma progressivamente la sua incompetenza finanziaria l'ha messo in difficoltà, e per sfuggire allo sguardo della società e degli amici si è ritirato nella sua sontuosa abitazione, che gli serve da «corazza». La moglie, pur delusa, è rimasta insieme a lui, perché non ha un'indipendenza economica e perché capisce che senza di lei suo marito sarebbe perso. Anche le due figlie mantengono questa «facciata»; vivono ancora a casa, per essere vicine alla madre e per contribuire con il loro stipendio al ménage familiare.

Per questo scelgono uomini sbagliati, e quando incontrano quello giusto, lo fanno scappare. Purtroppo questo comportamento è legato al senso di colpa verso la madre, che rimarrebbe sola, e verso il padre, che per sopravvivere utilizza le risorse economiche e affettive delle tre donne. È come se Annamaria e Grazia fossero, psicologicamente, i genitori dei loro genitori, perché li mantengono con l'amore e con il denaro.

È stato inutile mostrare loro questo meccanismo, perché hanno sensi di colpa troppo forti e non riescono a cambiare. Allora ho cercato insieme a loro dei buoni motivi per uscire di casa, soprattutto delle ragioni professionali, ad esempio accettare un'ottima offerta di lavoro in un'altra città. È stata una buona scusa per allontanare le due figlie da un ambiente familiare tossico. Ora anche la madre pensa di raggiungerle; forse solo così riusciranno a ribellarsi, a non essere più «usate» da un padre e marito deficitario.

Gli oroscopodipendenti

Ci sono poi persone che «puntellano» la propria autostima appoggiandosi a eventi misteriosi, soprannaturali, o quantomeno difficilmente verificabili. Sono quelli che portano sempre con sé amuleti o portafortuna, che consultano febbrilmente gli oroscopi, che vanno a farsi leggere le carte o hanno un guru personale. E quelli che danno un significato positivo a coincidenze o eventi apparentemente banali.

Mi viene in mente Daniele, un quarantenne un po' spericolato negli affari. Un anno fa era titolare di ben sedici società immobiliari in fallimento, che aveva tentato di salvare con un credito gonfiato (come la sua autostima) dalle banche. Depresso, tormentato da un'ulcera (frutto delle sue preoccupazioni), aveva deciso di partire per l'Oriente, per cambiare aria e rifarsi una vita. L'ho rivisto quest'anno, sempre senza soldi ma molto più ottimista. Mi ha raccontato che in Thailandia, in un tempio buddista, una scaglia d'oro si era staccata dal soffitto e gli si era posata sulla testa. «È un segno» ha continuato a ripetermi: da allora è convinto che la fortuna tornerà anche per lui. Non c'è che dire: questa autoillusione gli ha ridato l'autostima e gli ha sollevato il morale. Ma voi, vi mettereste in affari con lui?

La sindrome del Monte Bianco

Pensiamo al meraviglioso panorama delle Alpi: ci sono montagne che superano i 4000 metri, e ciascuna ha una caratteristica originale, come il Monte Rosa o il Cervino. Ebbene, c'è una tipologia di gonfiati che vuole essere solo il Monte Bianco, perché è il più alto di tutti. Ad esempio, ho avuto in cura uno sportivo professionista, in crisi perché aveva la «sindrome del secondo». Battere tutti gli altri nella corsa per lui non contava niente; lui correva dietro a una sua idea fissa, essere il primo. Quest'uomo, molto invidiato da altri atleti, aveva pretese ossessive su di sé che gli abbassavano l'autostima, che è il rapporto tra il successo e le ambizioni:

Successo

Autostima =

Ambizioni

Vi sono altre persone che ridimensionano l'obiettivo: un ragazzo troppo esile rinuncerà a essere un atleta, una ragazza dal fisico infelice scarterà fin dal principio l'idea di fare l'attrice. Ma nella sindrome del Monte Bianco la parola «rinuncia» è abolita. Allora, per non vivere di umiliazioni, hanno origine una quantità di proiezioni: la colpa è della società, dei genitori, del coniuge o dei datori di lavoro. Con la loro rigidità, queste persone sono in grado di distruggere i rapporti umani sia in famiglia sia sul lavoro. Ne ho incontrato un tipico esemplare al Maurizio Costanzo Show, e

visto che non abbandonava il suo ruolo da Monte Bianco gli ho detto: «La ringrazio, mi ha fatto scoprire come posso arricchirmi senza sforzo. Posso comperarla per quello che è, e rivenderla per quello che crede di essere». Chiaramente, dicendogli la verità, mi sono fatto un nemico.

Molti di questi uomini confondono la fiducia in sé con l'«orgoglio», e l'orgoglio può renderci impermeabili a informazioni utili, nonché farci abbassare la guardia. Pensate alla favola di La Fontaine che racconta la gara di corsa tra la lepre e la tartaruga. La lepre, che aveva un'eccessiva stima di sé, dopo aver guadagnato un notevole vantaggio si addormentò sul bordo della strada, facendosi così superare dalla tartaruga.

Gli amanti della facciata

Molti gonfiati hanno bisogno di una buona facciata per salvare la propria immagine. Ci sono persone, ad esempio, che ostentano i segni del lusso pur non essendo ricchi. Anche nel sesso c'è una nuova sindrome maschile, l'anedonia: l'uomo che «funziona» sessualmente ma non gode. Usa quindi le nuove tecniche che provocano l'erezione (Caverjet e Viagra) senza che vi sia desiderio. Questo nuovo disturbo sessuale maschile è simile a quello femminile. Certe donne, infatti, possono fare l'amore ma non si eccitano, e non raggiungono l'orgasmo. Anche questi uomini, ansiosi di avere un'erezione e di mostrarsi all'altezza, non riescono poi a raggiungere l'orgasmo. Perché il loro fine era la facciata: mostrarsi «eretti», superare la prova.

Ci sono altre due manifestazioni di questa mania della facciata. In America, ad esempio, esiste una società, la «Boyfriend in a Box», che per soli 10 dollari vi permette di scegliere un fidanzato «virtuale» e di ricevere le sue foto in diversi formati, per l'ufficio e per il portafoglio, e tre messaggi da lasciare sulla segreteria telefonica. Questa società ha già trovato 120.000 clienti, che si sono comperate un fidanzato «immaginario».

A Napoli esiste un'organizzazione analoga, usata invece dagli uomini, che si chiama «Si cerca un onore». Un esempio di come opera: mentre un loro cliente è in strada con qualcuno su cui vuole far colpo, si avvicina un funzionario dell'organizzazione che dice: «Posso avere un autografo, professore?»; oppure: «Avvocato, devo ringraziarla di nuovo, la sua competenza mi ha evitato delle noie con la giustizia...».

Non gonfiati, ma vincenti

Abbiamo criticato pesantemente i «gonfiati». È importante, però, distinguerli dai veri uomini di successo, che realizzano le proprie ambizioni e incarnano la differenza tra mostrare ed esibire. I «gonfiati» infatti si esibiscono in prove e sfide, per mostrare la forza che non hanno; mentre i

vincenti non hanno inibizioni a rivelare l'energia che è in loro e che li rende simpatici: da Rita Levi Montalcini ad Alberto Tomba. Il massimo dell'autostima è, secondo me, papa Giovanni Paolo II, che ha dalla sua anche la forza della vocazione: la carta vincente di un uomo che ha segnato una pagina di storia. Non dimentichiamo infatti che c'è lui tra i promotori degli eventi che hanno portato al crollo del comunismo e alla caduta del muro di Berlino.

Naturalmente, tra chi ha una solida autostima vi sono gli uomini politici, i rivoluzionari alla Che Guevara... E i dittatori, sono anch'essi dei «gonfiati»? Vorrei riprendere la distinzione fatta da Gloria Steinem,4 la quale ha ben spiegato la differenza tra il dittatore e il rivoluzionario. Il primo, dice Steinem, vuole imporci la propria visione delle cose, mentre il secondo desidera farci scoprire una visione condivisa da un gruppo sociale. Il dittatore dunque promette benefici agli uni e punizioni agli altri, mentre il rivoluzionario sa che nessun beneficio andrà a chi non ha contribuito al bene collettivo. Una delle differenze fondamentali tra un dittatore e un leader creativo consiste nel fatto che il primo ha un'autostima debole e il secondo un'autostima forte.

Un altro esempio di vincente, se vogliamo usare i ricordi della nostra infanzia, è Zorro, perché è convinto di battersi per una buona causa, e questa convinzione gli dà fiducia. È romantico, idealista, anche se possiamo «leggere» nelle sue gesta una simbologia prettamente erotica. A cominciare dal suo cavallo, che spesso si impenna: si drizza come un fallo. E poi c'è la spada, che serve a «marchiare» le vittime: Zorro lascia il segno, prende possesso del territorio, dopo aver guadagnato un notevole vantaggio si addormentò sul bordo della strada, facendosi così superare dalla tartaruga.

Gli amanti della facciata

Molti gonfiati hanno bisogno di una buona facciata per salvare la propria immagine. Ci sono persone, ad esempio, che ostentano i segni del lusso pur non essendo ricchi. Anche nel sesso c'è una nuova sindrome maschile, l'anedonia: l'uomo che «funziona» sessualmente ma non gode. Usa quindi le nuove tecniche che provocano l'erezione (Caverjet e Viagra) senza che vi sia desiderio. Questo nuovo disturbo sessuale maschile è simile a quello femminile. Certe donne, infatti, possono fare l'amore ma non si eccitano, e non raggiungono l'orgasmo. Anche questi uomini, ansiosi di avere un'erezione e di mostrarsi all'altezza, non riescono poi a raggiungere l'orgasmo. Perché il loro fine era la facciata: mostrarsi «eretti», superare la prova.

Ci sono altre due manifestazioni di questa mania della facciata. In America, ad esempio, esiste una società, la «Boyfriend in a Box», che per soli 10 dollari vi permette di scegliere un fidanzato «virtuale» e di ricevere le sue foto in diversi formati, per l'ufficio e per il portafoglio, e tre messaggi da lasciare sulla segreteria telefonica. Questa società ha già trovato 120.000 clienti, che si sono comperate un fidanzato «immaginario».

A Napoli esiste un'organizzazione analoga, usata invece dagli uomini, che si chiama «Si cerca un onore». Un esempio di come opera: mentre un loro cliente è in strada con qualcuno su cui vuole far colpo, si avvicina un funzionario dell'organizzazione che dice: «Posso avere un autografo, professore?»; oppure: «Avvocato, devo ringraziarla di nuovo, la sua competenza mi ha evitato delle noie con la giustizia...».

Non gonfiati, ma vincenti

Abbiamo criticato pesantemente i «gonfiati». È importante, però, distinguerli dai veri uomini di successo, che realizzano le proprie ambizioni e incarnano la differenza tra mostrare ed esibire. I «gonfiati» infatti si esibiscono in prove e sfide, per mostrare la forza che non hanno; mentre i vincenti non hanno inibizioni a rivelare l'energia che è in loro e che li rende simpatici: da Rita Levi Montalcini ad Alberto Tomba. Il massimo dell'autostima è, secondo me, papa Giovanni Paolo II, che ha dalla sua anche la forza della vocazione: la carta vincente di un uomo che ha segnato una pagina di storia. Non dimentichiamo infatti che c'è lui tra i promotori degli eventi che hanno portato al crollo del comunismo e alla caduta del muro di Berlino.

Naturalmente, tra chi ha una solida autostima vi sono gli uomini politici, i rivoluzionari alla Che Guevara... E i dittatori, sono anch'essi dei «gonfiati»? Vorrei riprendere la distinzione fatta da Gloria Steinem, la quale ha ben spiegato la differenza tra il dittatore e il rivoluzionario. Il primo, dice Steinem, vuole imporci la propria visione delle cose, mentre il secondo desidera farci scoprire una visione condivisa da un gruppo sociale. Il dittatore dunque promette benefici agli uni e punizioni agli altri, mentre il rivoluzionario sa che nessun beneficio andrà a chi non ha contribuito al bene collettivo. Una delle differenze fondamentali tra un dittatore e un leader creativo consiste nel fatto che il primo ha un'autostima debole e il secondo un'autostima forte.

Un altro esempio di vincente, se vogliamo usare i ricordi della nostra infanzia, è Zorro, perché è convinto di battersi per una buona causa, e questa convinzione gli dà fiducia. È romantico, idealista, anche se possiamo «leggere» nelle sue gesta una simbologia prettamente erotica. A cominciare dal suo cavallo, che spesso si impenna: si drizza come un fallo. E poi c'è la spada, che serve a «marchiare» le vittime: Zorro lascia il segno, prende possesso del territorio, come gli animali. La maschera nasconde l'identità reale, è l'oggetto per eccellenza che permette la proiezione dei fantasmi. Inoltre, Zorro è vestito di nero, che, insieme al rosso, è il colore della sensualità, rinvia a ciò che è sconosciuto, all'inconscio, alla notte. Ma il suo erotismo è raffinato, non è «gonfiato». È comunque un eroe buono, che ridicolizza il sergente Garcia, ma non lo trapassa mai veramente con la sua spada. Invece il sergente Garcia è un militare gonfiato; sempre pronto a difendere la sua immagine anche se non ha la grinta del soldato.

In conclusione, tra i «vincenti» che affollano le cronache mondane e non, voglio ricordare Flavio Briatore, uomo d'affari noto anche per il suo legame sentimentale con la top model Naomi Campbell. Mi è capitato di leggere, su un giornale, il suo «decalogo» del successo, che ho trovato molto significativo:

1. Credere in se stessi. L'autostima è indispensabile.
2. Porsi un obiettivo, anche molto ambizioso, e centrare su di esso tutti gli sforzi.
3. Usare coraggio e fantasia, cercando di individuare per ogni problema soluzioni non banali e scontate.
4. Sapere riconoscere il proprio «treno della fortuna». Passa per tutti, prima o poi. Spesso però lo si perde per pigrizia e distrazione.

5. Pensare positivo. Saper vedere il lato buono di ogni situazione. Anche quella apparentemente più sfavorevole.
6. Non sottovalutare gli avversari. Prima di confrontarsi con loro, non si può sapere con certezza quali frecce hanno al loro arco. E non curarsi delle critiche distruttive, dettate da invidia.
7. Curare l'aspetto e le pubbliche relazioni. Presentarsi sicuri di sé, ma mai troppo.
8. Se si ha bisogno di un appoggio, puntare sempre in alto. Chiedere favori ai quadri intermedi può rivelarsi una perdita di tempo.
9. Circondarsi di collaboratori non solo validi ma anche fortunati. Si riconoscono a intuito. Hanno intorno a sé una specie di alone. Al fuoriclasse sfortunato, preferite una persona meno dotata, ma baciata dalla dea bendata.
10. Essere generosi con chi se lo merita. La persona di successo prende e dà a piene mani.

V. L'autostima e le donne

Perché un intero capitolo dedicato alle donne e all'autostima? Perché, innanzitutto, credo che le donne siano le più interessate a questo tema. Quando ho deciso di scrivere questo libro, ne ho parlato ai miei amici; mentre le donne erano intrigate e incuriosite, molti uomini mi chiedevano come mai, tra i tanti territori affascinanti della psicologia, avessi scelto proprio questo.

E, secondo Nathaniel Branden, uno dei numerosi esperti di autostima,¹ questo tema non interessa soltanto le occidentali, ma appassiona le donne di tutto il mondo. Branden racconta infatti che durante una sua conferenza a Singapore si è trovato davanti a un pubblico di 600 persone, di cui il 90 per cento composto da esponenti del sesso femminile. Che gli hanno posto domande di questo tipo: «Come posso trovare il coraggio di battermi per la mia evoluzione personale, malgrado la famiglia e le pressioni culturali?».

Battersi per la propria autostima: un'affermazione forte ma vera. All'inizio, infatti, recuperare fiducia in sé vuol dire superare le negatività, cioè i traumi infantili e le ferite psichiche che hanno danneggiato la consapevolezza di se stessi; solo dopo si comincia a «costruire». Anche se occorre tenere bene in mente che l'autostima è pur sempre una sfida e non un dono che cade dal cielo.

La psicologa S. Harter, che ha studiato l'autostima negli adolescenti, ha notato che all'inizio della pubertà le ragazze hanno un'autostima più bassa rispetto ai ragazzi. E lo spiega con il fatto che, poiché per le ragazze la bellezza conta molto di più, la loro autostima generale è condizionata dal loro aspetto fisico e da come lo percepiscono.

Vivere da single: non solo Bridget Jones

La psicologa Donata Francescato³ ha sottolineato come alle donne sia sempre «mancato» l'«empowerment», vale a dire la capacità di decidere riguardo a se stesse. La donna nutre dubbi sul senso del proprio esistere poiché per secoli è stata «determinata» dal desiderio dell'uomo: solo con l'emergere del femminismo ha potuto appropriarsi del diritto di desiderare, di sognare, di decidere in prima persona.

E soltanto negli ultimi cent'anni è aumentato in modo vertiginoso il numero delle donne che si trovano, per scelta o per necessità, a vivere da sole. Una possibilità di autonomia un tempo impensata. Tutte donne che hanno un alto livello di autostima?

Basta leggere un libro culto delle single, Il diario di Bridget Jones, per convincersi del contrario.⁴ Lo scanzonato romanzo della giovane scrittrice inglese, infatti, diventato in pochi anni un best seller in tutto il mondo occidentale, racconta di Bridget, sola ma non contenta di esserlo, nevrotica e stressata da un lavoro poco gratificante, che a ogni pagina del suo diario conta maniacalmente le calorie (è sempre a dieta) e le sigarette (sta cercando di smettere)... L'obiettivo della sua vita? A parte lo shopping, cercarsi un fidanzato. Eppure, la nevrotica Bridget fa ridere, è uno specchio che

alle single inglesi, ma anche italiane e americane, è piaciuto, perché rimanda un'immagine precisa di sé, corretta dal caustico sense of humour britannico.

Sono tutte così le single? Certamente no. E attraverso l'analisi intelligente del sociologo francese Jean-Claude Kaufmann, che ne ha intervistate e ascoltate moltissime per un suo recente saggio, scopriamo il loro mondo, in una società in cui il matrimonio continua, nonostante tutto, a essere la norma.⁵ Vivono lacerazioni, dubbi, speranze. Per riprendere due tipologie coniate da Donata Francescato, ci sono le «dinsaure in amore» e le «cavalle pazze», che continuano a galoppare come prima.

Sono però le «dinsaure» quelle che ci interessano dal punto di vista dell'autostima. Donne che «riempiono» il futuro di sogni e attese: dotate di scarsa autostima, sono state abituate a «modellarsi» sul desiderio e le decisioni altrui, e quindi trasformano l'assenza di un partner in vera solitudine. Non riescono infatti a godere dei piaceri dell'autonomia: non dover cucinare per due, poter mangiare sempre fuori o limitarsi a una mozzarella davanti a un film a mezzanotte, sbarazzarsi delle noie quotidiane e casalinghe per dedicarsi a ciò che più piace. Il loro tempo diventa «vuoto», perché non è riempito da nuove iniziative e interessi. Al massimo viene occupato da abitudini, atteggiamenti non tanto da single quanto da «zitella» che progressivamente non sopporta più le intrusioni altrui nel ritmo organizzato della propria giornata.

Queste donne non si sono costruite un'autostima interiore. La loro fiducia viene dall'esterno, dall'approvazione degli altri: prima i genitori, poi un partner. Da bambine si attendevano la gratitudine, l'approvazione, i complimenti; da adulte aspettano il principe azzurro e questa attesa lo allontana sempre di più, mentre la loro solitudine si amplifica. Molte delle donne intervistate da Kaufmann non cercano l'autonomia come energia vitale, quanto piuttosto una diversa relazione sentimentale nella quale la propria autonomia sia salvaguardata. In attesa di questa nuova coppia, tutto assume una colorazione negativa; i ritmi quotidiani e la normale disciplina di vita vanno in pezzi.

Olga dice: «Meno faccio e meno ho voglia di fare. A volte a mezzogiorno sono ancora a letto, e ho l'impressione di non essere niente per me, niente per nessuno. E fra poco di non esistere più. In fondo non sono neanche capace di alzarmi». Il sogno idealizzato «marito, figlio, casa» fa vivere l'assenza di un compagno come apatica, arida solitudine, e non come fertile autonomia.

Penso anche a Raffaella, 29 anni, che porta sempre con sé una confezione di preservativi. Questo perché esce spesso, accetta inviti di uomini che le piacciono, va alle feste, e vuole sentirsi «pronta» per un epilogo erotico. Ma i suoi sforzi si fermano qui, ai preservativi in borsa: perché le hanno insegnato che solo le ragazze «facili» fanno avances.

Lei quindi aspetta, aspetta, ma non succede mai niente. La confezione dei preservativi assume allora un significato crudele, diventa la cristallizzazione del fallimento e il simbolo della mancanza. Quella bustina colorata, ogni volta che apre la borsa, le ricorda il vuoto doloroso e terribile dell'amore che non c'è, e la sua sensazione di inadeguatezza. Se la cavano più facilmente le cavalle al galoppo, che magari cadono in un'altra trappola: quella del «chiodo scaccia chiodo», di passare da un uomo all'altro, da una relazione all'altra, rinunciando così alla fase arricchente di un periodo di feconda solitudine.

Perché le donne «perdono» l'autostima?

Come abbiamo visto nei capitoli precedenti, una delle ragioni della bassa autostima consiste nel dare troppo peso agli eventi esterni, sia positivi sia negativi, che accadono nel corso della vita. E questa è una debolezza soprattutto femminile.

Ne è un tipico esempio Rosanna, che ha cinquant'anni ed è venuta per un consulto di coppia, poiché il marito ha avuto un precipitoso calo della libido. Non le si avvicina, non la cerca; notte dopo notte, si gira dall'altra parte del letto, senza neanche un abbraccio, una carezza. E lei, con il singhiozzo in gola, non riesce a dormire, tormentata dal gelo che sta invadendo il suo matrimonio. Il marito non la «vede» più come donna e questo è stato un durissimo colpo per la sua fiducia in se stessa. Rosanna si guarda allo specchio e si vede sciupata, vecchia, non più attraente. Eppure, nel suo caso, il problema è del compagno! Rosanna, infatti, è al secondo matrimonio; mentre il marito, nella fase del «corteggiamento», era propositivo e intraprendente, non appena si è sposato ha «tirato i remi in barca». Come se il suo doping fosse la conquista: era questo che gli dava la carica. E questo, tra l'altro, è un difetto di molti uomini.

Anche Raffaella, 33 anni, grintosa e apprezzata come architetto, si sente sfiduciata. Dice che le sembra di non valer niente, perché da tre anni cerca di avere un figlio che non arriva. La sua non è tristezza per un desiderio che non si realizza, ma un acuto senso di inadeguatezza. Eppure gli esami cimici, a cui si è sottoposta insieme al marito, non evidenziano nulla di grave. Tuttavia, Raffaella si sente sempre peggio. Mi spiega di aver pensato a lungo alla propria infertilità; si è convinta che ci dev'essere qualcosa di sbagliato, in lei, e che è per qualche oscuro motivo psicologico che non riesce a rimanere incinta. Dice di aver letto da qualche parte che a volte è «colpa» della donna che «inibisce» l'ovulazione, e quindi il concepimento. Non è il suo caso, perché ha un ciclo perfetto. Ma il senso di inadeguatezza e incompetenza sta dilagando al di là del problema del figlio: ormai si sente «incapace» anche in campo professionale.

La sfiducia in sé colpisce solo le donne adulte? Assolutamente no. Anzi, nell'adolescenza, età incerta e tempestosa, le ansie autoriferite sono sempre molto acute. Laura ha 15 anni ed è molto preoccupata perché - confessa con imbarazzo - ha poco seno, mentre le sue amiche stanno passando velocemente da una prima misura a una quarta... È tipico dell'adolescenza prestare molta attenzione alle modificazioni corporee e dar loro un significato eccessivo. Spesso, anzi, le teenager si «fissano» su un dettaglio (il seno, il naso, il sedere) che a loro pare importantissimo ed estremamente visibile, mentre invece gli altri non lo notano nemmeno.

Rosanna, Raffaella e Laura: tre donne di età diverse, ma tutte colpite dalla stessa «sindrome», la dipendenza dell'autostima da fattori esterni. Un meccanismo che agisce soprattutto in persone che hanno avuto un'educazione rigida, nella quale i genitori hanno sottolineato soprattutto gli aspetti negativi e le manchevolezze, senza evidenziare le qualità o gli aspetti positivi. In America si dice che tutti noi abbiamo bisogno di tre messaggi positivi al giorno, dopo di che possiamo incassare anche le critiche e i messaggi negativi. Che i genitori italiani ci pensino.

La grande illusione: ritrovare fiducia attraverso un figlio

Capita, a volte, che dagli altri non arrivino rassicurazioni sufficienti. E allora molte donne si rivolgono al bambino che portano in grembo, sperando che il figlio in arrivo diventi la rivoluzione positiva nella loro vita, la cura miracolosa per le loro fragilità.

È quello che è successo a Caterina. Ha 35 anni ed è divorziata. È segretaria in uno studio notarile, ma non ama il suo lavoro né l'ambiente: dice di avere delle colleghe fredde e scontrose, e di subire le loro cattiverie. Ha conosciuto un uomo straniero, arrivato in Italia quando erano scoppiati i disordini in Kosovo, ed è diventata la sua amante. In realtà le loro aspettative sul rapporto erano diverse: la loro relazione infatti soddisfaceva bisogni sessuali in lui, sentimentali in lei. Poi Caterina rimane incinta: una gravidanza non programmata; del resto non usavano nessun anticoncezionale, ma si affidavano al coito interrotto che, come si sa, ha un margine di rischio elevato. Quando Caterina dice al suo amante di essere incinta, lui per tutta risposta le suggerisce di abortire. E poi sparisce. Caterina è amareggiata, ma decide di non cercarlo più. Perché in realtà, a 35 anni, sente che il suo orologio biologico ticchetta. Ha voglia di avere un bambino, e decide di continuare la gravidanza.

La vita di Caterina è stata disseminata di ostacoli e incidenti: si può ben dire che non sia mai stata realmente padrona del proprio tempo e del proprio corpo. A 17 anni ha sposato un uomo che non lavorava, a 26 ha divorziato, e lui continua tuttora a chiederle soldi. Poi ha ricevuto un'eredità, ma la maggior parte è finita al fratello. Ora Caterina è sola, con pochi amici e un lavoro che non le piace. Credo che abbia una tendenza masochista e che tutto sommato ritenga di essere destinata a veder fallire tutto quello cui tiene. Adesso spera moltissimo in questa gravidanza, che ritiene una grazia del cielo, qualcosa che darà un senso alla sua vita.

Ma succederà proprio così? Certo, un figlio cambia la vita, dà un senso a quello che facciamo. Ma caricare una gravidanza di troppe aspettative può rivelarsi pericoloso. Il figlio che deve nascere dovrà riempire un buco affettivo: è questo quello che Caterina e tante donne come lei, sole e sfiduciate, si aspettano. Caterina immagina quello che la gravidanza e poi il bambino possono darle, ma non quanto lei potrà e dovrà dare a suo figlio. Detto in altre parole, è il bambino che nutre la madre e non la madre che nutre il bambino.

Quello che possiamo sperare, per Caterina e per tutte le madri single come lei, è che la maternità diventi invece un processo di crescita e di maturazione. E quindi anche di miglioramento della fiducia in sé.

Nella nostra società dell'immagine, in cui l'imperativo è essere snelli e tonici, è facile che sia il corpo a determinare una maggiore o minore fiducia in sé. Non è una questione di bellezza, ma di chili. E l'ansia sul peso comincia presto. Secondo un'inchiesta condotta a Ginevra su 3064 studenti di 19 anni, il 35,8 per cento dei ragazzi e il 53,8 per cento delle ragazze ha dichiarato di fare attenzione alla bilancia. Tra questi giovani già preoccupati dei chili in più, l'8,5 per cento dei maschi (ma le coetanee sono molte di più, il 20,5 per cento) si mette a dieta almeno una volta all'anno. Le ragioni? Differenti a seconda del sesso. Il 70 per cento dei ragazzi afferma di farlo per ragioni di salute (motivo menzionato dal 47 per cento delle ragazze); ma una diciannovenne su due (e il 26 per cento dei maschi) rivela di mettersi a dieta semplicemente per migliorare il proprio aspetto.

Il problema della linea comincia, dunque, nell'adolescenza. In America sono tante le teenager ricche che chiedono una plastica come regalo di compleanno (e non il naso, ma il seno, o una liposuzione per «snellire» con il laser cosce e fondoschiena). Una moda pericolosa che adesso è sbarcata anche in Europa, tant'è vero che durante un congresso di chirurghi plastici a Parigi è stato segnalato che la domanda di liposuzione parte dai 14 anni in su. Quindi, l'intervento chirurgico che era stato proposto alle madri delle adolescenti, ora è richiesto dalle figlie. Molte ragazze mettono da parte i risparmi per pagarsi il chirurgo, al posto del motorino.

E poi ci sono le madri che, invece di frenare queste inquietanti richieste, le avallano: come Kay Franklin, la quarantenne inglese finita sui giornali per aver regalato alla figlia Jenna, per i suoi 16 anni, un seno nuovo. «Da grande mi ringrazierà» ha detto.⁶

Si tratta di uno dei fenomeni più «nuovi» e inquietanti legati al corpo. Non dimentichiamoci, infatti, tutti i disturbi legati all'alimentazione: l'anoressia, prima di tutto, e, più recentemente, la bulimia.

Le ragazze che ne soffrono sono spesso studentesse perfette, l'orgoglio dei loro genitori. Devono però lavorare a un doppio obiettivo: essere intraprendenti e superattive nella vita e negli studi; e al contempo mantenersi magre, per essere femminili. La tecnica che usano, purtroppo, è quella di mangiare per avere energie e poi di eliminare velocemente il cibo («pericoloso» perché calorico) con lassativi, oppure ritmi serrati di palestra, o ancora costringendosi a vomitare. Comportamento, quello del vomito autoindotto, che viene spesso scoperto dai dentisti, i quali durante le visite di controllo si accorgono di gengive e denti intaccati dall'acidità gastrica.

Secondo molti studi, l'anoressia è un disturbo legato alla relazione con la madre. Per quanto riguarda la bulimia, cioè la tendenza ad abbuffarsi, è stata avanzata di recente l'ipotesi che questo disturbo sia legato al rapporto con i maschi nell'infanzia e nell'adolescenza. Infatti, secondo i risultati di una recente ricerca svolta dalla psicologa Véronique Jag-staidt,⁷ nel passato di chi soffre di bulimia sono spesso presenti episodi sessuali che hanno provocato ansia o turbamento (la percentuale è del 30 per cento, mentre nel gruppo di controllo, costituito di ragazze non bulimiche, è del 10 per cento). Il che, secondo la Jagstaidt, dimostra che la bulimia nasce da molestie o comunque «interferenze» erotiche maschili, e quindi da una rottura dei limiti nell'area sessuale, poi applicata anche ai limiti nell'alimentazione.

Ragazze che passano da una dieta all'altra, che mangiano troppo o troppo poco. E che soffrono, in questo rapporto tormentato con il cibo. Ma anche quando non sono presenti disturbi alimentari gravi, né molestie sessuali, è sempre e comunque lo sguardo maschile che spinge molte ragazze

all'ossessione del corpo. Corpo che dev'essere magro, tonico, da esibire. Altrimenti non c'è fiducia in sé e nel rapporto con gli altri. Possiamo quindi dire che il valore del corpo femminile viene misurato sulla base di criteri maschili e non in accordo alle caratteristiche della femminilità.

Isterectomia: quando il bisturi mette in pericolo la femminilità

Anche il corpo toccato dalla malattia viene vissuto come una ferita alla propria femminilità, dunque alla propria autostima in quanto donna. Penso alla mastectomia, o comunque agli interventi in caso di tumore al seno (per fortuna, adesso sempre meno invasivi); oppure all'isterectomia, l'asportazione di utero e ovaie che, anche se decisa nella menopausa, è vissuta come perdita dell'identità femminile globale. Una parte per il tutto.

È il caso di Lorenza, 51 anni, a cui è stata scoperta una cisti ovarica. Un esame diagnostico più preciso potrebbe rivelare che si tratta di una formazione cancerogena. Il ginecologo propone allora un intervento chirurgico definitivo: un'isterectomia, per «prudenza». Lorenza, saggiamente, chiede un consulto. Il secondo medico conferma la diagnosi, ma ipotizza un rischio tumorale solo del 50 per cento. Viene quindi concordato un intervento chirurgico in due tempi; dopo la prima operazione sarà eseguito un esame istologico, cioè verranno analizzati i tessuti della cisti ovarica, e solo in caso di reale pericolo cancerogeno si deciderà per un secondo intervento più invasivo. Purtroppo la diagnosi di tumore viene confermata già in sala operatoria, e il ginecologo asporta non solo l'ovaio ma anche l'utero, per i rischi di metastasi che il tumore comporta. Lorenza lo viene a sapere solo al risveglio dall'anestesia. La sua reazione è molto negativa: non è sollevata per lo «scampato pericolo», per essere stata liberata dal tumore, anzi è scioccata da quest'intervento troppo invasivo, che giudica non indispensabile.

Vive quello che è successo come una violenza e protesta con il medico che non ha rispettato l'impegno di un intervento in due tempi. Il colloquio che segue è molto spiacevole. Il ginecologo le spiega che la diagnosi in sala operatoria ha creato una situazione di urgenza, e che si è sentito in dovere di decidere in fretta, senza consultarla, per salvarle la vita. Al che Lorenza ribatte che è suo diritto morire di cancro, ma con l'utero.

Dimessa dall'ospedale, Lorenza è stata seguita con colloqui psicologici, nel tentativo di aiutarla ad accettare la dura realtà dell'isterectomia. Come medico, posso capire il punto di vista del ginecologo: combattere il tumore era più importante che riuscire a salvare l'utero, considerato tra l'altro che la paziente aveva oltrepassato i cinquant'anni e quindi non era più in età fertile.

Come psicologo, capisco lo shock di Lorenza e il lutto improvviso che un intervento di questo tipo comporta, a causa del suo impatto a livello immaginario e simbolico.

L'isterectomia, d'altra parte, è uno dei territori ambigui della chirurgia, dato che si passa da indicazioni mediche indiscutibili (come nel caso di Lorenza) ad altre meno evidenti, come dolori mestruali eccessivi o piccoli fibromi che potrebbero essere tenuti sotto controllo senza ricorrere al

bisturi. A volte i motivi sono crudamente economici: una ricerca condotta dal professor G. Domenighetti in Canton Ticino⁸ ha dimostrato che il numero di isterectomie era direttamente proporzionale a quello dei ginecologi che aprivano uno studio privato. In America, la prassi di chiedere un secondo parere prima di decidere l'intervento chirurgico ne ha fatto diminuire il numero di decine di migliaia ogni anno. Infine, al recente Congresso europeo di ginecologia a Parigi, il presidente, professor Maurice Bruhat, ha confermato che il fenomeno delle isterectomie non necessarie è tale da reclamare una regolamentazione medica ed etica.

Certo, la perdita dell'utero, organo nascosto, è vissuta meno dolorosamente che non una mutilazione del seno, in particolare quando la donna non è più in età fertile o non vuole altri figli. Ma al di là della sensazione di sentirsi «vuota» o «svuotata» che alcune pazienti riferiscono, è sempre importante identificare i significati che le donne attribuiscono al loro utero, e che sono essenzialmente tre:

Simbolo di femminilità: per alcune donne l'utero è come un pene interno che pulsa, alcune addirittura lo sentono contrarsi durante l'eccitazione sessuale.

Simbolo di maternità: sebbene oggi la donna si realizzi in molti altri modi che trascendono la maternità.

Funzione mestruale: alcune donne vivono il ciclo mestruale come regolatore delle fasi più attive o più calme del mese, e quindi sono disturbate dalla perdita della loro cronobiologia mensile.

Corpo a corpo

I chili in più, il cibo, un'improvvisa mutilazione dovuta a una malattia... Abbiamo visto come la fiducia femminile dipenda moltissimo dall'immagine corporea. E tuttavia, mentre l'uomo negli ultimi decenni ha fatto proprie certe modalità tipiche della donna, come l'attenzione alla linea, l'uso di cosmetici e persino la depilazione del torace, la donna al contrario non ha raggiunto una maggiore autonomia rispetto al proprio corpo, tranne in alcuni casi estremi.

Mi è capitato ad esempio di incontrare donne omosessuali che dichiaravano, provocatoriamente ma non troppo, la propria fierezza di non dipendere dall'erezione maschile per provare piacere, né dal desiderio maschile per valorizzarsi. Sappiamo che, per secoli, la donna è stata definita in funzione dell'uomo. Non aveva diritto di avere desideri, idee, bisogni propri; e quindi non poteva neanche esprimerli. Parte di questa incertezza perdura ancora oggi: quando infatti l'autostima di una donna è intaccata, la crisi tocca tutta la sua vita, è globale.

Nell'uomo, al contrario, che da sempre ha avuto il diritto di decidere e di comandare sulla propria vita e su quella altrui, l'autostima è legata soprattutto alla funzionalità sessuale: della propria erezione, infatti, non può mai essere sicuro... È per questo motivo che gli afrodisiaci sono stati pensati sempre al maschile. Buona parte dell'autostima degli uomini si basa dunque sulle loro

«prodezze» erotiche, raccontate oltre che compiute. Non è un caso, del resto, che le donne aggressive abbiano fama (tra gli uomini, ovviamente) di «castrataci».

Uomini: quanto «pesano» sull'autostima

Quanto «pesa» la famiglia? Quanto «pesano» le decisioni autoritarie dei maschi della propria vita? Sono condizionamenti che ormai condanniamo, consideriamo legati al passato o a culture ancora molto maschiliste, come quella musulmana. Eppure, questa influenza è tuttora forte anche da noi.

Lo dimostra la storia di Alma. Ha 42 anni ed è una donna segnata dalla vita. Le è stato diagnosticato un tumore dell'ano, curato con la radioterapia. Alma pensava che le sedute di raggi avessero intaccato la sensibilità di tutta la zona perineale, al punto che anche una volta finita la cura si è rifiutata di riprendere ad avere rapporti sessuali, e quando ha provato, ha sentito dolore. Il medico che aveva in cura Alma le ha consigliato un consulto con un sessuologo, ed è proprio nel mio studio che, dietro il problema oncologico e della radioterapia, è emersa la sua storia personale. Per Alma, infatti, la sessualità è territorio di conflitti e non di piacere.

L'incontro di Alma con la sessualità è cominciato con episodi di molestie, che non ha mai rivelato a nessuno. Il primo ricordo risale addirittura a quando aveva appena cinque anni. Stava giocando in un prato, è stata avvicinata da un uomo che l'ha toccata nelle parti intime, e il ricordo si ferma qui. Rammenta però che le hanno fatto una visita ginecologica in un locale che aveva le inferriate alle finestre: è dunque rimasta scioccata da questa visita più che dall'incidente sessuale. E nei mesi successivi, quando passava davanti alla prigione della sua città per andare a scuola, immaginava che quest'uomo vi fosse rinchiuso per colpa sua.

A tredici anni prendeva ripetizioni di latino da un professore in pensione, che la accarezzava in maniera ambigua. Alma non l'ha mai fermato; in parte perché queste carezze oscuramente le facevano piacere, in parte perché l'uomo la affascinava. Quando altre sue studentesse l'hanno denunciato, lei lo ha difeso. Lui è stato comunque incriminato e mentre era in prigione si è suicidato. E lei è stata felice di non averlo denunciato.

Si è sposata giovanissima, a vent'anni, con un uomo che potremmo definire «primitivo», che quando beveva la picchiava. Hanno avuto un figlio, morto a tre anni, di leucemia. Un evento tragico, reso terribile dal fatto che il marito infieriva su di lei, ripetendole che probabilmente non era figlio suo, perché nella sua famiglia erano tutti sani. Davanti a tanto accanimento Alma ha deciso di separarsi, ma dalla decisione all'effettivo divorzio sono passati anni: lui, quando la vedeva più determinata e sfuggente, cercava di tenerla legata a sé facendo l'amore. Lei allora cambiava idea; l'idillio durava qualche giorno, poi tornavano i periodi cupi e l'infelicità. Una catena di incertezza e indecisione che Alma ha spezzato dopo essere rimasta nuovamente incinta: lui pensava che a quel punto lei sarebbe rimasta, ma lei ha deciso, seppure con dolore, di abortire. E se n'è andata definitivamente.

La vita è stata dura con Alma, come gli uomini che ha incontrato. E la malattia sembra averle tolto ogni energia residua, anche quella per amare: è restia all'idea di riprendere una vita sessuale, certo perché non vi ha mai trovato serenità e vitalità. Abbiamo quindi stabilito di fare una pedagogia psicosessuale con una «ginnastica perineale», che le permette di conoscere meglio questa parte del suo corpo, «usata» dagli altri, ma a lei sconosciuta. Per Alma questa è stata un'occasione inedita:

quella di sentirsi accudita, considerata, protetta. E la «gratitudine» che ha provato l'ha aiutata a riprendere fiducia in sé. La terapia è andata quindi «oltre» il corpo, e ha restituito ad Alma l'autostima.

L'ho rivista dopo un anno. Mi ha raccontato che ha un nuovo compagno, una vita sessuale soddisfacente, e che per fortuna il cancro è sotto controllo. Ha deciso di darsi fiducia, e la vita è stata più generosa con lei.

Se Alma è stata umiliata dagli uomini che ha incontrato, Simona ha sofferto a causa di un fratello negativo e ipercritico. E, quindi, ora si trova orribile. Eppure non è male: è bionda, occhi chiari, alta. Ma lei dice che detesta il suo naso e i suoi capelli, che ha delle brutte gambe e che si trova troppo rotonda. Solo i suoi occhi e la sua bocca le piacciono. Le pongo alcune domande: a quale donna vorrebbe assomigliare? A una bruna con un taglio cortissimo, risponde, mentre in realtà lei è bionda e riccia. «Vorrei essere più sicura, quasi sfrontata; e sexy, senza vergogna.»

E cosa vorrebbe cominciare a cambiare?

«Il mio naso troppo grande: se avessi soldi, mi opererei subito. Dai 10 ai 17 anni ho dormito tutte le sere con una molletta sul naso. Mio fratello mi aveva convinta che in questo modo non si sarebbe ingrandito.»

Ma da quando si è sentita così brutta? «Da piccola: mio fratello faceva apposta a perdersi nei supermercati, perché diceva che non voleva che lo vedessero con me. Poi ho avuto una fase negativa nell'adolescenza: allora lui non mi voleva sulla sua macchina perché si vergognava di me. Quando ho cominciato ad avere dei flirt, ero convinta che tutti quelli che mi chiedevano di uscire avessero in mente solo di portarmi a letto. E le prime volte che ho passato la notte con un ragazzo facevo di tutto per andarmene prima che lui si svegliasse, perché non vedesse quanto ero brutta. Ora faccio sport, seguo dei corsi di teatro per sentirmi più sicura. Ma anche quando sono in scena, mi sento imbarazzatissima quando sudo, e il viso brilla per il sudore. Non lo sopporto.» La timidezza è migliorata?

«No. Ho sempre paura di fare errori, con gli altri. Però sono molto cattiva con le ragazze carine e cerco di consigliare loro dei brutti vestiti. Anche se questo mi fa sentire ancora più isolata. E certo non cancella le mie preoccupazioni, che a volte, lo so, sono davvero esagerate. Ad esempio sul lavoro, quando sono in riunione: cerco di non alzarmi mai per prima, neanche se devo andare in bagno, perché odio sentire gli sguardi degli altri puntati su di me, non sopporto che tutti si rendano conto del brutto corpo che ho.»

Ma i suoi genitori le hanno detto qualche volta che era carina?

«No, non me l'hanno mai detto. Che io mi ricordi, almeno. E poi mio padre se n'è andato di casa quando io avevo sette anni: è stato mio fratello, molto più grande, che ha preso il suo posto. E lui mi faceva sentire orribile.» Ma qualcuno le avrà fatto dei complimenti: un'amica, il suo ragazzo...

«Sì, certo, lui me lo dice. Ma è normale, è innamorato, e l'amore rende ciechi.» E in futuro?

«Penso che appena avrò risparmiato abbastanza mi farò rifare il naso. Continuerò a fare sport, sempre di più. Ma in realtà so di non essere orribile, è tutta questione di fiducia in me stessa. Ora tento di superare la mia timidezza cercando di creare dei veri e propri colpi di scena: ad esempio vorrei partecipare a una trasmissione televisiva. Se ci riesco, probabilmente sarò guarita.»

Purtroppo Simona soffre profondamente per un'auto-stima limitata che si è focalizzata sul suo fisico; ha «indossato» già nell'infanzia i pensieri del fratello, negativo e svalutante. Ma la soluzione non è cercare delle esperienze esterne che modifichino l'immagine negativa che ha di se stessa (come si è messa in testa con l'idea della trasmissione Tv). Dovrà cominciare con una psicoterapia che risalga al passato, che la aiuti a scaricare la rabbia che prova verso suo fratello, e probabilmente anche verso il padre, che l'ha abbandonata. Solo in seguito, quando si sentirà un po' più forte, le esperienze di vita potranno aiutarla; mentre ora la convincono sempre di più che è «insufficiente» rispetto al suo ideale. Che cosa sta cambiando

Infedeli? Sì, come lui

L'uomo è un cacciatore, l'uomo è un traditore... Parlare della propensione maschile al tradimento è sempre stato un luogo comune. Mentre parlare dell'infedeltà femminile ha spesso dato scandalo, dall'antichità fino alla bisbetica Emma Bovary. Io però mi sono sempre domandato con chi tutti questi uomini possano concedersi le loro scappatelle, se le traditrici sono così rare... Vuol dire che esistono pochissime donne dall'attività sessuale sbalorditiva? La realtà è probabilmente un'altra: i sondaggi sulle infedeltà maschili peccano per esuberanza, quelli relativi alle donne per eccesso di pudore.

Del resto, l'infedeltà maschile è un luogo comune che ha però precise ragioni sociologiche. Perché la donna era la garante dell'onore familiare. Tradire il marito significava «rischiare» di mettere al mondo il figlio di un altro uomo, e quindi sovvertire tutto il sistema della discendenza e della continuità familiare. Da ciò è nata la forte censura che ha circondato la sessualità femminile, e la condanna inappellabile riservata alla donna adultera.

Il grande cambiamento è avvenuto con l'invenzione della pillola e comunque con una contraccezione efficace e accessibile a tutti, che ha ridotto il rischio di una gravidanza al di fuori del matrimonio. La sessualità indipendente dalla procreazione è diventata una realtà. E alle donne ha reso possibile una vita erotica finalmente libera. Il che in alcuni casi ha significato adottare certi comportamenti tipici maschili, come l'adulterio. Vediamo ora quali sono i meccanismi nascosti dietro il tradimento al femminile.

a) La noia. In genere, infatti, quando una donna tradisce lo fa per sfuggire alla monotonia di una vita di coppia ormai diventata piatta, per ritrovare qualche brivido di romanticismo in giorni tutti uguali. Quando il marito non è più un fidanzato premuroso, ma un partner noioso e annoiato, che torna a casa e si mette in pantofole davanti a un giornale o alla TV, invece di preparare la cena o fare un minimo di conversazione. Quando i figli sono grandi. Quando la sera lui si volta sempre dall'altra parte.

Quando il lavoro è poco entusiasmante, e non ci sono altre passioni in cui investire tempo ed energia: l'arte, i viaggi, uno sport gratificante... Quando non ci sono amiche con cui condividere interessi e dinamismo. Allora non resta che sognare ancora l'amore: e sperare che un'avventura segreta riporti nella propria vita quella scossa elettrica di imprevisto, quel piacere della sorpresa che era completamente scomparso.

b) La rabbia. A volte lei tradisce per vendetta. Per rappresaglia. Allora la storia non è clandestina ma quasi pubblica, esibita: e l'altro è un carissimo amico, o il vicino di casa. Il piacere è soprattutto nell'umiliazione inferta.

e) Il colpo di fulmine. Due sguardi s'incrociano - «perché era lui, perché ero io» - e da un giorno all'altro la vita non è più grigia, ma accesa di tinte forti. Ricordiamo che il fondamento del colpo di fulmine resta l'illusione, e che l'altro non è che l'attaccapanni cui «appendiamo» un sogno interiore. Per questo, spesso non è che un fuoco di paglia, a meno che invece non si concretizzi in un sentimento amoroso più stabile, nel quale l'altro/a sarà rielto nella sua realtà meno idealizzata.

d) La curiosità. È il principale motore dell'adulterio maschile, e possiamo ritrovarlo anche in quello femminile. Si tratta di infedeltà meno pericolose per la coppia, che avvengono in zone extraterritoriali, durante le vacanze o un viaggio d'affari. Per alcune persone, peraltro, la trasgressione è il solo modo di accedere al piacere.

Tuttavia, a prescindere dalla motivazione nascosta, c'è un meccanismo curioso e paradossale. Esistono donne prigioniere della propria nevrosi infantile, che si lamentano del marito ma scelgono come amante un uomo a lui molto simile. Solo chi è più equilibrata farà una scelta di tipo complementare, cercando qualcuno con caratteristiche assenti nel proprio partner ufficiale.

Per capire meglio, vediamo il caso di Roberta. Ha 35 anni, ma ha già una figlia di 16: ragione, tra l'altro, del suo matrimonio precoce. Roberta è sempre stata molto bella. È romana, e la sua famiglia ha una casa su un'isola delle Egadi. Lì ha conosciuto, l'estate in cui compiva 18 anni, Tommaso, un uomo più grande di lei, un industriale torinese. Un amore estivo: ma Roberta è rimasta incinta. Insieme hanno deciso di non interrompere la gravidanza; lei perché spinta dalla famiglia a «sistemarsi», lui perché di rigorosi principi religiosi.

Roberta si è trasferita a Torino, e si è velocemente inserita nella nuova famiglia, ipertradizionale e molto formale, accettando il ruolo sociale e affettivo previsto per lei. È stata una buona madre, una nuora impeccabile, una moglie all'altezza della situazione. Lei, però, cosa voleva davvero? Dov'era il suo spazio di libertà e di autonomia? Praticamente solo nello sport (ha imparato a sciare e d'inverno passava lunghi periodi nella loro casa in Val d'Aosta) e nei numerosi viaggi all'estero. Ma ha completamente rimosso gli aspetti trasgressivi e ludici della vita, che a 18 anni aveva appena cominciato a sperimentare, e che erano invece caratteristiche della sua famiglia d'origine, molto più allegra e godereccia. Per questo, quando la figlia è entrata nell'adolescenza, e ha iniziato a uscire, ad andare alle feste, ad avere i primi amori, in Roberta si è «risvegliata» la sua parte adolescente, cancellata dalla gravidanza e dal matrimonio precoce. Ha cominciato a trovare pesante e soffocante il marito, che prima invece riteneva solido e disponibile, e non ha tardato a rendersi conto di quanto fossero ancora numerosi gli sguardi maschili.

Ha accettato la corte del suo maestro di sci, e le sue «fulghe» in montagna sono passate inosservate al marito, troppo rigido per pensare che lei lo potesse davvero tradire. Roberta si è lasciata travolgere dalla storia, dagli incontri clandestini e ad alta gradazione erotica; ma al contempo era sempre più inquieta, ha cominciato a soffrire di insonnia e di tachicardia. È stato facile, nel corso di una psicoterapia di crisi, verificare che le sue priorità erano il marito e la famiglia. Roberta ha quindi lasciato il suo «amore alpino»; ha capito che per lei il tradimento era anche un modo per recuperare la sua adolescenza prima dei 40 anni, in parallelo con l'adolescenza della figlia.

Soprattutto, è arrivata alla consapevolezza che non si trattava di rinunciare a quest'amore in maniera triste e deprimente, ma di mettere in atto due strategie. Per prima cosa, come in ogni situazione di lutto, bisogna recuperare le proprie energie per poi reinvestirle altrove. Roberta pensava che le sue possibilità di vivere in maniera piena e passionale fossero legate al suo maestro di sci, mentre le ho mostrato che quest'energia poteva essere sublimata e rivissuta in altre situazioni. Toccava a lei scegliere quale: cercare un lavoro davvero gratificante, ad esempio. O dedicarsi a un'attività concreta di volontariato, magari nei nuovi scenari multietnici. Oppure, visto che Roberta è molto sportiva e adora l'aria aperta, provare con uno sport estremo. Così ha cominciato a prendere lezioni di deltaplano.

E la seconda strategia? In un'ulteriore esperienza di vita o di cuore, era importante che Roberta diventasse protagonista e non vittima della propria parte adolescente: infatti ha capito che esistono passioni benefiche e passioni malefiche. E che, anche quando decidiamo di seguire gli istinti più ribelli e trasgressivi, è importante avere una relativa padronanza e disponibilità interiore, senza farsi travolgere dall'emotività. È qui che la bussola della propria autostima permette di orientarsi nell'imprevisto, senza perdersi.

Uomini? No, grazie

Claudia ha solo 23 anni, ma già un'ottima carriera in campo finanziario. Dal lunedì al venerdì è un'operatrice di Borsa, lavora con grinta e decisione; e il weekend si trasforma. Passa da una festa all'altra, non disdegna l'alcol e qualche pastiglia di ecstasy. E soprattutto, solo al di fuori del lavoro si svela: perché Claudia è omosessuale, ma non vuole dichiararsi ufficialmente. Proprio durante una di queste feste scatenate ha conosciuto Patrizia, 28 anni, che invece ha già vissuto con delle ragazze. Nasce un flirt, all'inizio facilitato dall'alcol, e poi una relazione. Ma Patrizia ha una vita normale con molti amici, molti interessi; non sopporta la doppia vita sregolata di Claudia. Inoltre, le due giovani donne vivono momenti di gelosia reciproca.

Domando a Claudia perché abbia chiesto un consulto. Forse ha dei problemi con la sua identità omosessuale? Non ha il coraggio di dichiararsi gay? Invece no. Claudia mi risponde che in famiglia (con i suoi genitori e con quelli di Patrizia) la loro relazione è già stata dichiarata e anche accettata. Sul lavoro, certo, non vuole che si sappia, ma solo per un problema di privacy, dato che il suo ambiente professionale è molto tradizionalista. Gli ostacoli che incontra questa coppia omosessuale sono invece quelli «comuni» di una coppia eterosessuale: la gelosia, come far «durare» una storia

nel tempo... E poi, certo, l'aggravante della dipendenza dall'alcol di cui soffre Claudia.

Questo recente episodio mi fa pensare che in effetti sono sempre di più, anche davanti allo psicologo, le coppie gay che vengono per un problema di coppia e non di «outing», legato cioè alla dichiarazione pubblica della propria diversità. Io rintraccio anche una causa sociopsicologica nell'aumento di tale fenomeno. Innanzitutto, nelle famiglie di origine non c'è più il modello tradizionale, con un padre molto maschile e una madre molto femminile. Inoltre, l'ambiguità sessuale «piace», è diffusa e legalizzata, sia nella moda che nei personaggi più trendy del mondo dello spettacolo. Sono sempre di più gli attori e le rockstar gay i quali, oltre a fare audience, servono da modello agli adolescenti.

Infine, sempre di più si sta in coppia non per fare famiglia, e quindi per avere subito dei figli (come succedeva in passato), ma per altre ragioni prettamente affettive o sessuali. Quindi la scelta omosessuale (sia maschile che femminile) è sempre più diffusa e tollerata.

Non solo. Per alcune donne scegliere una coppia omosessuale funziona da «rinforzo» dell'autostima, soprattutto per quelle che dipendevano dal desiderio maschile o che vivevano in un ambiente fortemente maschilista.

E in ogni caso, il crescente numero di donne che dichiarano la propria omosessualità denota, secondo me, che sempre più donne possiedono l'autostima necessaria per portare avanti una scelta di vita non sempre facile e dichiararla ad amici e genitori. Il famoso «gay pride», l'orgoglio gay, ha bisogno comunque di uno zoccolo duro di fiducia in sé. Che le donne di oggi stanno dimostrando sempre di più.

Dare la leadership alla ragione e non al cuore

Seguire la testa o seguire il cuore? Soprattutto sapendo che, come diceva Pascal, il cuore ha le sue ragioni che la ragione non conosce... Questa scissione tra testa e cuore, pur essendo uno dei fattori di cambiamento del mondo femminile, pone però numerosi problemi. Ad esempio a quelle donne che guidano la propria vita con intelligenza e forza di volontà, ma incontrano ostacoli inediti quando decidono di avere un bambino. Innanzitutto, perché magari non rimangono incinte subito, quando l'avevano programmato. Poi, per il sesso del nascituro, che ovviamente non può essere preordinato. Infine, vi sono i mesi della gravidanza, caratterizzati da cambiamenti fisici che non avevano preso in considerazione, in particolare la pancia che cresce e il corpo che si modifica, «inconvenienti» che infastidiscono soprattutto le donne ipercontrollate.

E da ultimo il parto, per il quale è impossibile stabilire una data precisa (a meno di non optare per il cesareo) e che, sfuggendo alla programmazione, è vissuto come qualcosa di «animalesco».

Ma queste donne ipercontrollate vanno in crisi soprattutto ai primi contatti con il bambino; anche se la neomamma pone regole rigide di poppate e di ore di sonno, lui ha un proprio ritmo interno che si

scontra con queste tabelle di marcia. Anzi, a volte «sente» fisicamente la tensione muscolare della madre che lo tiene in braccio e piange, senza che ci sia una vera motivazione. E spesso si crea un circolo vizioso di insonnia ansiosa della madre che provoca l'insonnia del bambino, la quale a sua volta angoscia la madre.

Il punto è che la gravidanza, come il sesso (o ad esempio il sonno), sono avvenimenti sui quali è difficile esercitare un controllo volontario, fatto che mette in crisi chi è stato educato all'ombra della famosa frase di Vittorio Alfieri: volli, sempre volli, fortissimamente volli.

Nei casi più lievi è possibile consigliare tecniche di rilassamento. Ma in quelli più gravi la gravidanza può e deve diventare l'occasione di una riflessione sulla propria vita, in particolare sull'attitudine a voler controllare in maniera eccessivamente rigida anche la sfera attinente la naturalità del corpo.

È significativo, da questo punto di vista, il caso di Marina. Ha 42 anni ed è manager di una multinazionale. Si è sposata qualche anno fa, ma aveva deciso di rimandare il progetto figli, per dedicarsi prima alla carriera. Ora, però, deve ricorrere al concepimento assistito: la spirale, usata come metodo contraccettivo, le ha provocato un'infezione all'utero e soprattutto le ha chiuso le tube. Ha fatto tre tentativi con la Fivet, ma l'uovo fecondato purtroppo non riesce a impiantarsi nell'utero. Probabilmente tale fenomeno è dovuto in parte anche alla tensione muscolare di Marina, che cerca di gestire il proprio corpo come fa con il lavoro.

Ha infatti un approccio efficientista e manageriale alla gravidanza e non capisce perché il corpo non le obbedisca. E, dopo tre tentativi falliti, manifesta una reazione depressiva: la forza di volontà, che tanto l'ha aiutata nella vita, ora non le serve a niente. Marina è come gli uomini, i quali affermano che in fondo con la forza di volontà gestiscono quasi tutto, ma non l'erezione. Tra l'altro è contraria all'adozione: vorrebbe «fare» lei un figlio, tenerlo dentro la sua pancia e «darlo» al marito. Ma le armi che usa nella sfera professionale - l'intelligenza e la grinta - non sono sufficienti in questo caso. Al contrario possono essere nocive, perché in qualche modo sono all'origine della tensione muscolare che non facilita l'annidarsi dell'uovo fecondato. Si può aiutare questa paziente con la sofrologia (una sorta di ipnosi): da un lato per rilassarsi, dall'altro per aiutarla a concentrarsi su una fantasia precisa, quella che l'uovo si annidi saldamente nell'utero.

L'eccesso di controllo può anche bloccare la sessualità. Filippo e Ivana sono sposati ormai da 12 anni. Hanno due figli, una bella carriera in ambiente universitario, una buona intesa. Sarebbero una coppia perfetta, se non fosse che lei non riesce ad arrivare all'orgasmo durante il rapporto. Proprio per questo decidono di venire a fare un consulto; dal loro racconto sembrerebbe proprio che il «colpevole» sia il marito. Lui si autoaccusa di essere un eiaculatore precoce; dice che non riesce a mantenere l'erezione durante la penetrazione per più di due minuti. È un uomo un po' ansioso, molto innamorato della moglie, e quindi si accolla senza discussioni la colpa della difficoltà sessuale di lei.

Ivana ha sempre raggiunto l'orgasmo, ma da sola, con la masturbazione; a fatica permette che il marito la tocchi, la accarezzi, e durante la penetrazione non sente niente. Credo che eserciti un controllo ferreo sulle proprie sensazioni, lo stesso controllo mentale che le serve nel suo lavoro e in altri campi della vita, ma che non riesce ad abbandonare neppure nell'intimità. È come una donna

sempre vestita per andare al lavoro o a una cena elegante, che non riesce a togliersi il tailleur neppure in camera da letto. Eppure ama profondamente suo marito.

L'eccessivo autocontrollo anche nei momenti più intimi traspare anche da altri dettagli. Ivana è molto sensibile agli odori, alla parte più animalesca del rapporto sessuale. Quando le domando che cosa la eccita, che cosa la fa sentire disponibile sessualmente, lei mi risponde: un uomo ben rasato, che sappia di pulito.

Cosa possiamo consigliare a questa coppia, che si ama eppure non riesce a fare bene all'amore? Ivana dovrà imparare ad allentare il controllo sul proprio corpo, a dare maggior spazio alla parte istintuale. Filippo dovrà sentirsi meno in colpa e capire che non è lui la causa principale del disturbo della moglie. E tutti e due dovranno imparare a ritagliarsi più tempo e spazio, tra il lavoro e due bambini ancora piccoli, per imparare ad avvicinarsi ed esplorare nuovi territori dell'erotismo. Solo così potranno scoprire un diverso modo di amarsi.

A volte l'eccessivo controllo sul corpo si «allenta» naturalmente. Lo dimostra il caso di Isabella, una ragazza di 19 anni che mi ha consultato per un'amenorrea, cioè la scomparsa del ciclo mestruale, che dura da ormai sei mesi. Le prescrivo delle analisi del sangue, ma il «bilancio ormonale» è a posto. Isabella inoltre mi conferma che prima le mestruazioni erano regolari. Si è sviluppata a 14 anni, e ha avuto il primo rapporto sessuale a 16. Dice però di non essere mai stata innamorata; non si tirava indietro per far piacere ai suoi ragazzi, e fingeva l'orgasmo. Tutto il suo interesse era rivolto alla scuola. Studiosa, perfezionista, se non aveva il massimo dei voti si rodeva dentro. Probabilmente è questo suo carattere iperscrupoloso che ha bloccato il ciclo. Poi, improvvisamente, proprio mentre stavamo proseguendo con i colloqui e i controlli medici, Isabella si è innamorata di un uomo più grande di lei e le mestruazioni sono ritornate. Non è il sesso che ha fatto il miracolo, ma lo stato di innamoramento, che ha messo in movimento le energie interne di Isabella. Uno dei punti base della medicina psicosomatica, del resto, è proprio il grande influsso che possono avere le emozioni sul corpo. Lo stress, magari per un esame o un viaggio faticoso, oppure uno choc, sono tutti elementi che possono ritardare il ciclo. Dunque, possiamo ben dire che la terapia di Isabella è stata l'amore.

La depressione è solo al femminile?

Fino a qualche anno fa gli esperti concordavano: la donna esprime il proprio mal di vivere essenzialmente con la depressione, mentre l'uomo «agisce» i propri malesseri (e quindi abusa di alcol, diventa violento, ha comportamenti sessuali sregolati...). Ma anche nel campo del disagio psicologico le cose stanno cambiando. Secondo una recente ricerca da me condotta sulle manifestazioni psichiche legate alle fasi «ormonali» della vita di una donna (sindrome premestruale, postparto e menopausa), i sintomi psichici principali non sono più legati alla depressione, ma all'ansia, sia sotto forma di panico che di stress.

Partiamo innanzitutto dalla sindrome premestruale, un fenomeno in Italia molto trascurato, ma che in

America ha raggiunto dimensioni molto ampie. È stato calcolato che il 30 per cento delle donne presenta malesseri psicofisici: oltre alla sensazione di gonfiore e al seno dolente, sono segnalate labilità emozionale, collera, irritabilità e ansia. Viene sottolineato, ma solo in subordine, anche un senso di depressione e di perdita di energia.

L'ansia, dunque, balza in primo piano. Persino nel periodo del postparto, a parte il «classico» baby-blues, la malinconia non è il quadro clinico più frequente. Esistono anzi ansie esplosive che arrivano fino ai deliri (l'ostetrica ha scambiato il bambino...).

E nel periodo della menopausa? Anche in questa fase delicata della vita femminile, la depressione non è certo più la norma. In un'inchiesta che ho compiuto insieme alla sociologa D. Manganelli,9 su 750 donne intervistate, il 72 per cento ha segnalato umore instabile e solo il 29 per cento uno stato depressivo. Inoltre, secondo un'ipotesi del ricercatore McKinlay,10 sono le donne tendenti alla depressione e all'ipocondria che temono la menopausa e poi la vivono male; quindi esattamente il contrario di quel che si crede di solito, che cioè sia la menopausa a scatenare la depressione.

Come afferma la ginecologa H el ene Michel-Wolfromm,11 ogni donna deve trovare la propria soluzione personale all'insoddisfazione esistenziale e alla nozione di «perdita» che   collegata in genere alla menopausa. Chi   materialista si focalizzer  sulla casa, cambier  spesso l'arredamento, intensificher  le cene e i ricevimenti; chi si sente materna e accudente si dedicher  ai nipoti; chi   pi  grintosa riserver  attenzione ed energia alla carriera...

In ogni caso, per tutte le donne che oggi si avvicinano alla menopausa,   possibile indicare un denominatore comune: non esiste quasi pi  la sindrome del «nido vuoto», e la conseguente depressione, dovuta al marito sempre assente da casa, ai figli che se ne vanno o si sposano, ai genitori scomparsi da tempo. No, semmai ora c'  la sindrome opposta, quella del «nido pieno», che crea stress e non depressione: i figli infatti rimangono a casa fino a quando compiono 30 anni; i propri genitori, visto l'allungamento delle aspettative di vita, ci sono ancora, sebbene bisognosi di cure e assistenza; e il marito, pure lui, richiede attenzioni, soprattutto se   gi  in pensione.

Concludendo, il progressivo calo della depressione psichica nella donna va di pari passo con la sua autonomia sociale. La donna di oggi non   pi  una triste Cenerentola, ma una stressatissima Wonderwoman, soprattutto quando cerca di conciliare casa, bambini e carriera.

Liberi insieme

Quanto sta cambiando l'amore? Osservando le coppie under 30, possiamo vedere quanto i giovani cerchino di stabilire relazioni pi  aperte, che lascino maggior spazio ai due individui e quindi anche alla donna. Lo sostiene il sociologo francese François de Sengly12 il quale, in un libro intitolato appunto *Libres ensemble*, «Liberi insieme», ha studiato il primo anno di vita delle giovani coppie, osservando il loro comportamento casalingo. Il primo mito che viene a cadere   quello che l'inizio della vita a due sia molto fusionale. Oggi le coppie vogliono vivere insieme senza rinunciare alla

loro libertà, cercano di condividere senza dare troppo; e ciascuno vuole preservare la propria identità anche nel creare una famiglia.

Ma perché rimanere in coppia, allora, quando si vuole rimanere «diversi» e ben distinti? Probabilmente perché la coppia, come istituzione, rassicura, protegge, «cura» la fragilità individuale. In altri termini, ciascuno dei partner desidera l'autonomia anche all'interno della coppia, ma ha bisogno dell'altro che lo riconosca come un essere unico. La maggior parte dei giovani intervistati dal sociologo francese ha espresso la paura di farsi imprigionare dall'altro, ma al contempo ha ammesso il bisogno di avere qualcuno vicino. Sembra dunque che anche le nuove generazioni non abbiano trovato alternative migliori della coppia, che resta una rassicurazione costante della nostra insicurezza di fondo.

Ma ritorniamo alla modernità di queste coppie under 30, che lottano per essere democratiche e per preservare degli spazi di autonomia. Secondo François de Sengly, il vero motore della trasformazione è stata la crescente scolarizzazione femminile: il fatto cioè che nelle società occidentali le ragazze siano più brave a scuola, finiscano con maggior successo gli studi, si laureino con ottimi risultati. E questo ha portato a un aumento dell'autostima al femminile. Per essere liberi insieme, infatti, bisogna avere una visione di sé indipendente. E sono dunque le donne, diventate più autonome, che hanno rimesso in questione il funzionamento tradizionale della vita a due.

E gli uomini cosa fanno?

Molte femministe sostengono che, visti i tanti secoli di dominio maschile sulle donne, adesso non è tanto grave che siano le donne a esercitare il proprio potere sull'uomo. Questo in realtà - e lo dico come maschio - porta a conseguenze estreme, come le agenzie matrimoniali nate in Ucraina, che «reclutano» aspiranti spose per uomini occidentali stanchi di donne che fanno loro la guerra. E quanti italiani sognano una moglie orientale, magari thailandese, sottomessa e geisha? Dall'altro lato (ma potrei dire dall'altra parte della barricata) si moltiplicano invece i viaggi per donne sole in Tanzania o a Cuba, dove le ultracinquantenni si «comprano» un accompagnatore per la loro breve vacanza in spiaggia. Così come aumenta il lesbismo militante. E gli uomini? Sbalorditi, si ritirano sull' Aventino e aspettano che la crisi passi.

Ci sono poi gli uomini «nuovi», che desiderano un rapporto paritario: vogliono una compagna e non una donna sottomessa. Cercano di stabilire un rapporto democratico, e quindi non hanno problemi a considerare le donne loro pari. E visto che intanto sta cambiando a velocità vertiginosa anche il concetto di «maschile» e «femminile», sempre più elastico, probabilmente è questo che permetterà un migliore rapporto tra uomini e donne, indipendentemente dai ruoli sociali e dalla realtà anatomica.

VI L'autostima e il sesso

Cosa c'entra il sesso con l'autostima? C'entra, c'entra. Com'è naturale, infatti, la fiducia che abbiamo in noi stessi è condizionata dai sentimenti: da quelli che proviamo, da quelli che gli altri provano per noi. E quindi la sicurezza di essere amati, il piacere di amare, sono tutte componenti della linfa vitale che nutre l'autostima. Così come il vivere senza inibizioni e senza paure, anzi con gratificazione, la sfera della sessualità.

E anche in questo settore abbiamo assistito, negli ultimi cent'anni, a una vera e propria rivoluzione. Un tempo alle giovani donne era imposto di essere pudiche, modeste, caste: l'autostima, semmai, nasceva dalla consapevolezza delle proprie virtù e dall'approvazione altrui. Il modello era quello della sposa onesta e devota, della madre conciliante e generosa: a queste icone le ragazze cercavano di assomigliare, dal rispetto di queste regole di vita dipendeva la loro autostima. La sessualità? Un mondo sconosciuto, dominio dei maschi: loro sì che ne traevano fiducia e autostima, tanto maggiori quanto più spericolate erano le loro prodezze virili.

Passato remoto? Non stiamo parlando (solo) dell'Ottocento. Ancora quarant'anni fa le ragazze erano timide e titubanti, aspettavano di essere corteggiate, non erano né intraprendenti né provocanti: obbedivano insomma alle regole dettate da una gestione maschile del desiderio. Ma non è più così. Adesso ragazzi e ragazze entrano insieme nel mondo della sessualità. Anzi, le adolescenti di oggi sono molto più intraprendenti, mature e vivaci dei loro coetanei. Dai 13-14 anni in avanti, l'amore invade prepotentemente i sogni e l'immaginario: avere un «fidanzato» è un requisito indispensabile per entrare a pieno titolo nel mondo degli adulti. E per avere fiducia in sé. Il primo bacio è un traguardo che deve essere raggiunto il prima possibile, pena il sentirsi la Cenerentola del gruppo. Pudore e timidezza hanno cessato di essere virtù, e quindi non sono neppure nutrimento della propria autostima. Una ragazza sicura di sé è quella che ha vari flirt, numerosi corteggiatori, tanti amori. E anche la scoperta del sesso avviene con maggior sicurezza di un tempo. Senza contare che, grazie a un minimo di educazione sessuale, ai consultori e ai metodi contraccettivi accessibili a tutti, non bisogna più fare i conti con il rischio di una gravidanza indesiderata. Il mondo dell'erotismo è un territorio tutto da esplorare, non più off limits. E, a volte, sono le ragazze le vere pioniere.

La nuova parola d'ordine: ricettività

Oggi, anche le differenze di genere sono sempre più sfumate. Sono cadute le rigide barriere che delimitavano l'identità maschile e femminile: le donne - almeno nella società occidentale - portano i pantaloni, fumano, guidano, lavorano, sono capofamiglia, esattamente come gli uomini. La nostra cultura, combattendo le giuste battaglie per l'eguaglianza, ha livellato le differenze tra i sessi. Esse tuttavia persistono, a livello fisico ma soprattutto mentale.

Prende forma quanto sognato trent'anni fa dai «figli dei fiori»: la passività è stata sostituita dalla ricettività, la quale in tal senso non fa paura né alle donne né agli uomini. La vagina, dunque, non più

percepita come passiva bensì come ricettiva, assume una funzione attiva analoga a quella del pene. La ricettività inoltre si è estesa dalla sessualità a tutto il corpo, il quale è fatto di concavità e convessità non solo genitali. Ogni organo del corpo può esser visto come portatore di una doppia polarità. Pensiamo ad esempio al naso, simbolo fallico per eccellenza, ma anche ricettivo (in esso entrano infatti aria e odori), o alla bocca, che accoglie cibo ed esprime parole; e così gli occhi, le orecchie...

Questa filosofia si è comunicata all'identità sessuale, poiché la passività - che da sempre faceva paura agli uomini, e recentemente anche alle donne - si sta pian piano trasformando in ricettività. Passività, infatti, è sempre stata sinonimo di obbedienza, apatia, mancanza di iniziativa, tutto quello che gli uomini non hanno mai voluto essere, e che le donne - stufe di vivere in un mondo di regole dettate dai maschi - si sono rifiutate di essere.

E, con la trasformazione della passività in ricettività, aumenta anche il grado di autostima, cosa che permette, tra l'altro, nuove configurazioni amorose. Ripensiamo alla coppia tradizionale: lui più grande (di anni e anche... di statura), con maggiore esperienza, autonomo dal punto di vista economico; lei giovane e dipendente. Oggi esistono invece molteplici varianti. Coppie in cui lei è più grande, più alta, con una carriera migliore. E questo non crea per forza squilibrio: è semplicemente, appunto, una nuova geometria amorosa. Ci sono poi anche coppie in cui lui decide per tutti e due, come in passato, ma altre che decidono insieme, o ancora situazioni in cui è lei ad assumere l'iniziativa. Nella vita e nel sesso.

Caro maschio, fuori la grinta

Ricettività, dunque, è la parola d'ordine in un mondo che sta cambiando e diventa più paritario, flessibile, democratico. Questo, almeno, a voler guardare le cose con ottimismo. Ma scegliendo di essere un po' più pessimisti (o forse più realisti), la situazione appare in una luce leggermente diversa. Basta dare un'occhiata a tre libri appena usciti: *Fragile come un maschio*, della psicoterapeuta Maria Rita Parsi; *Bastonati* (sul lavoro, in famiglia, dalla società), della giornalista americana Susan Faludi; *Essere uomini*, dello psicoanalista Claudio Riso. I titoli da soli sono sufficienti a darci un'idea della situazione. Qual è la tesi? Che il sesso forte non è più forte. Anzi è fragile, incerto, messo in scacco (per voler essere precisi stiffer, «fregato», come dice il titolo inglese del libro della Faludi) da donne sempre più agguerrite e sicure di sé. Per una volta, due fronti opposti si trovano d'accordo: neofemministe e moderni difensori della virilità sono arrivati alla medesima conclusione, vale a dire che quanto sta succedendo è il risultato della sfida femminile al mondo maschile. Le donne hanno conquistato, battagliato, conteso; gli uomini sono diventati insicuri, timorosi, sfuggenti. Più femminili, sicuramente, nel senso di più attenti alle emozioni, ai sentimenti, ai piaceri della casa e della paternità. Ma molto, molto più fragili. Anche e soprattutto dal punto di vista erotico. Non a caso, secondo alcuni dati recenti, il 58 per cento degli italiani (uno su due!) soffre di quell'ansia da prestazione che si traduce in episodi di impotenza. Il che porta a chiederci: dov'è finito il maschio latino?

Me lo sono domandato anch'io parlando con tre giovani uomini in crisi.

Il primo è Francesco. Ha 29 anni e un'autostima debole, che collega alla grandezza del suo pene: sostiene di avere il glande «moscio» e che, in ogni caso, le ridotte dimensioni gli impediscono di mettere il preservativo. Si dichiara timido e maldestro, un'insicurezza di vita che gli ha fatto rallentare gli studi, sicché ci ha messo nove anni, invece di quattro, a laurearsi. Adesso si sente «fuoricorso» anche con le ragazze, e non osa confessare di essere ancora vergine.

Il secondo caso è quello di Paolo, 22 anni, che ha una «terribile paura di fare l'amore», per usare le sue stesse parole. È terrorizzato che, una volta a letto, le ragazze possano prenderlo in giro. Si masturba spesso, ma non per piacere: è quasi una compulsione, come se si sentisse forzato a verificare che il pene arrivi all'erezione. Vorrebbe «esplo-dere» con una donna, ma in realtà aziona i freni non appena se ne presenta l'opportunità. Considera il fatto di non avere una ragazza imbarazzante e umiliante.

Infine Guido, 25 anni, soffre perché si sente inesperto. Dice di essere un idealista sognatore, ma è consapevole che questo non lo aiuta a sfondare in una società che premia la concretezza e la risolutezza. Davanti agli altri si mostra scostante, a volte ostile, limitandosi a copiare gli atteggiamenti degli uomini che considera vincenti. Mi chiede come fare per vivere da protagonista i rapporti sessuali, ma il suo problema comincia prima, perché non ha neppure il coraggio di dichiararsi. È terrorizzato all'idea di mettere in gioco i propri sentimenti, per paura di perdere il controllo. Inoltre, come Paolo, ha l'ansia di fare «brutta figura» davanti a una ragazza, e che lei rida della sua goffaggine.

A parte i problemi individuali, credo che le storie di questi tre ragazzi siano esemplari, poiché mettono in evidenza la stessa mancanza. Spesso, infatti, nelle generazioni più giovani è assente una figura paterna che possa funzionare da modello e da «apripista» (anche nel campo dell'iniziazione sessuale) e che svolga quindi un ruolo emotivo più ampio rispetto a quello di garante della legge. I giovani sono storditi dai ripetuti stimoli erotici (di cui traboccano le copertine dei settimanali, i programmi televisivi, la pubblicità), ma sono anche frastornati dal fatto che il sesso sia diventato un evento pubblico e non più un fatto privato.

Come se non bastasse, a scuola non hanno ricevuto un'educazione psicosessuale. Non sono quindi in grado di gestire il sesso, né i sentimenti che lo accompagnano. E si confrontano con coetanee in genere molto più «attrezzate» emotivamente, meno inibite, e che soprattutto hanno una rete di amiche con le quali possono confidarsi e consigliarsi, anche per quello che riguarda la sessualità. I ragazzi, al contrario, di che cosa parlano? Si trovano al bar, o per fare una partita. E discutono come al solito di calcio, di macchine e di donne, ma non - per carità - di emozioni e sentimenti.

Proprio a causa di tale situazione, lo psicologo canadese Guy Corneau² ha avanzato un'idea bizzarra: sostiene che è tempo di organizzare «gruppi di maschi», del tipo di quelli di autoaiuto, dove poter parlare apertamente di problemi come quelli di Francesco, Paolo e Guido.

Dov'è finita l'aggressività?

È un luogo comune parlare del desiderio dell'uomo, del trasporto erotico del maschio verso la donna; ma non dobbiamo dimenticare che il desiderio (e quindi anche l'erezione e la penetrazione) devono essere sostenuti da un certo grado di aggressività. In questa società, spesso molto violenta, c'è un rifiuto generalizzato nei confronti dell'uomo troppo «macho». Ma una cosa è condannare la violenza, un'altra rinunciare a un'assertività e a un'aggressività vitali.

Come nel caso di Carlo. Ha 67 anni, è uno scrittore ed è divorziato. Da pochi mesi sta con Maria, una giornalista quarantenne, divorziata anche lei. Si sono conosciuti durante un'intervista per l'uscita dell'ultimo libro di Carlo. Il loro è un amore inaspettato, soprattutto per Carlo, stupito di aver trovato la compagna giusta proprio quando aveva perso ogni speranza di risposarsi. È molto innamorato di lei, e quindi non capisce il motivo di certe temporanee *défaillances* dell'erezione. Ha consultato un andrologo, il quale gli ha prescritto innanzitutto una cura ormonale e poi il Viagra, che ha migliorato la resa sessuale ma non l'intimità. Inoltre Maria è inquieta: non le è mai capitato di stare con un uomo che abbia dei problemi a letto, e la cura prescritta non le sembra adatta. Vorrebbe essere lei il Viagra del suo uomo, è contraria a ogni manipolazione della sessualità. Carlo ha puntato molto su Maria, sulla loro relazione; sogna di passare con lei il resto della vita. Ma è proprio il trasporto, l'eccessiva emotività che finiscono per inibire la sua sessualità. Quando sta insieme a lei, vorrebbe renderla felice, ed è questo che - paradossalmente - lo rende impotente.

Pensare al piacere della partner: non tutti gli uomini lo fanno, e infatti spesso le donne si lamentano dell'egoismo erotico dei maschi, o perlomeno dell'indifferenza ai preliminari e alle loro sensazioni. Qui invece ci troviamo di fronte al caso opposto.

Carlo si focalizza sulla soddisfazione della partner, il che finisce per attenuare i suoi impulsi e quindi anche la sua erezione.

Tuttavia, non appena la sua vigilanza si allenta, l'erezione migliora. È dato che è uno scrittore, ricorre a fantasie molto particolari che possano facilitare l'eccitazione: per esempio, mi racconta che per lui aprire le gambe di una donna è come aprire le pagine di un libro... Quando riesce a «utilizzare» le sue fantasie personali, non ha problemi di erezione. Tuttavia mi ripete che vorrebbe far l'amore «normalmente», senza supporti medici né di fantasie erotiche. Anche perché avere delle erezioni normali è per lui una testimonianza della propria vitalità nonostante l'avanzare degli anni, una specie di sfida alla morte. Inoltre, teme che di fronte al suo deficit erotico, Maria se ne vada, lasciandolo solo ad affrontare la vecchiaia. Ma non è tutto. A turbare Carlo ci sono anche dei fantasmi del passato. Da ragazzo è stato picchiato dal padre; da allora ha paura di scoprire anche in sé un «lato barbaro», una propensione sotterranea e nascosta alla violenza, quasi come il genitore.

Ecco quindi che, oltre a «curare» il suo pene, dobbiamo accompagnarlo in un cammino interiore. Un percorso che gli permetterà di cancellare i fantasmi negativi (ad esempio, la paura costante di essere abbandonato dopo una «prestazione» negativa) e di valorizzare quelli positivi, di un'aggressività «buona», legata all'erezione e alla penetrazione, e non «barbara», come crede lui. E infatti, grazie a una psicoterapia sessuologica, Carlo ha progressivamente acquistato più autostima e si è abituato a

utilizzare le proprie fantasie positive.

Intendiamoci, non voglio certo minimizzare l'effetto positivo del Viagra. È tuttavia importante anche un aiuto psicologico, come ha dimostrato una ricerca della dottoressa Hélène Colson,³ dell'associazione interuniversitaria dei centri di sessuologia in Francia. La studiosa ha messo a confronto un gruppo di pazienti curati con il Viagra con un altro gruppo il quale, oltre alla terapia farmacologica, ha ricevuto un sostegno psicoterapico, analogamente a quanto avvenuto nel caso di Carlo. Ebbene, nel secondo gruppo l'effetto positivo del Viagra è risultato rinforzato e addirittura raddoppiato.

Anche alla base di un problema di eiaculazione precoce può esserci una carenza di autostima, come dimostra la storia di Adele e Tony. Adele ha 29 anni e gestisce insieme ai genitori un piccolo negozio di calze e biancheria. Da due vive insieme a Tony, che ne ha 25. Mi racconta di essersi innamorata della sua dolcezza: Tony è un veterinario, e si sono conosciuti quando Adele gli ha portato il suo fox terrier per una visita. È rimasta colpita dalla delicatezza di Tony verso gli animali, dal modo gentile che ha di trattare con loro e con i loro padroni... Così è nata la loro storia. Raramente, dice Adele, ha incontrato un uomo tanto sensibile, pieno di attenzioni e di delicatezze.

Quando i genitori di Adele le hanno regalato un monolocale, lei ha subito proposto a Tony di andare a vivere insieme. Pensava che con la convivenza la loro vita sessuale sarebbe migliorata, come spesso capita alle giovani coppie che hanno finalmente un letto comodo a disposizione, maggiore privacy, più spazio e tempo per conoscersi ed esplorarsi... E invece la loro intimità si è deteriorata. Nei primi mesi i rapporti sessuali erano troppo rapidi, a volte finivano sul nascere. Poi ci sono stati degli episodi di impotenza. Per Adele la sera era diventata una tortura: non sapeva mai cosa sarebbe successo. Lui avrebbe avuto voglia di fare l'amore? Ci sarebbe riuscito? Non sarebbe finito tutto nel giro di cinque minuti? Per quanto si sforzasse, Tony e il suo pene ormai erano due cose separate, commenta amaramente Adele.

Di fronte a questi fallimenti ripetuti, anche il desiderio di Adele si è spento. Ora la sera ha sempre pronto qualche programma alternativo: il cinema, una pizza con gli amici, mal che vada una videocassetta da vedere sul divano. Tony capisce che Adele sta cercando di dribblare situazioni «a rischio», ma in realtà evita qualsiasi momento di intimità. E la tensione di Adele contagia anche lui: già inquieto per conto suo, è ora più che mai convinto della necessità di essere all'altezza della situazione, di dover fornire delle buone «prestazioni», altrimenti Adele se ne andrà.

Purtroppo la storia di Tony e Adele è tipica. Sono tanti gli uomini che all'inizio chiedono aiuto per un problema di eiaculazione precoce, l'anno dopo per impotenza ansiosa, e l'anno dopo ancora per un calo del desiderio: è infatti umano non desiderare più ciò che mette in difficoltà.

Adele è rimasta coinvolta in questo triste copione. Inoltre le difficoltà di Tony hanno rattristato e bloccato anche lei, che quindi non può nemmeno funzionare come «terapeuta» spontanea per il proprio uomo. Ma qual è il problema nascosto? Adele, più estroversa, con qualche anno in più e quindi maggior esperienza sessuale, intimorisce forse Tony ed è la causa involontaria dei suoi disturbi? Non mi sembra. Direi invece che la dolcezza e la sensibilità di Tony, le qualità che tanto hanno affascinato Adele, sono la facciata dietro cui si nasconde una totale mancanza di grinta. Nella vita, ma anche nel sesso. Per questo ho consigliato - invece di una terapia di coppia - un aiuto

psicologico per Tony, il quale dovrà «rinforzarsi», diventare più assertivo e sicuro di sé. Questo darà la spinta giusta al suo erotismo «ingrippato».

Nel caso successivo, quello di Gilberto, è invece proprio la mancanza di autostima a fargli credere di non essere neppure «degn» di chiedere aiuto. Gilberto è sposato e viene al primo colloquio con la moglie, perché non osa farlo da solo. Hanno entrambi trent'anni. La loro relazione coniugale è bloccata dal timore sotterraneo di lui: quello di essere omosessuale. In realtà, come vedremo, ha solo poca fiducia in sé e teme di non riuscire a soddisfare la moglie.

Figlio unico di genitori anziani, ha subito una madre maniaca della pulizia, la quale controllava ogni giorno che avesse orecchie, naso e parti genitali pulite. Per colmo di sfortuna, da bambino gli è stata diagnosticata una filimosi al glande; a sei anni è stato operato da un pediatra, mentre la madre gli stava vicino e lo teneva fermo. Gli esercizi ulteriori, prescritti normalmente dopo questo piccolo intervento (si tratta di «scappellare» il glande), sono stati ovviamente fatti da questa madre ingombrante e ai limiti dell'incestuoso. Non solo. Gilberto ha sempre avuto una strana fissazione per il sedere. Da bambino si era infilato nell'ano una moneta da cento lire, che era rimasta incastrata, obbligando di nuovo la madre a intervenire.

Gilberto mi racconta tutti questi episodi che, secondo lui, confermerebbero il suo sospetto: quello di una latente omosessualità. Eppure non ha mai manifestato attrazione né curiosità verso persone del suo stesso sesso. Anzi, è sempre stato ossessionato dalle donne: un'ossessione resa ancora più acuta dalla sua goffaggine. Gilberto aveva talmente paura di fare «brutta figura» con le ragazze, che creava delle situazioni di autosabotaggio. Un'esperienza di fallimento che ancora adesso lo imbarazza è accaduta al mare, dove aveva conosciuto una ragazza in spiaggia. Una sera si erano appartati, ma lui non era riuscito a fare l'amore. E lei il giorno dopo lo raccontò (con dovizia di particolari) a tutti gli amici. Gilberto aveva poco più di vent'anni, ma la ferita gli brucia ancora. Da allora ha cominciato ad accarezzare la fantasia (che gli fa paura e lo rassicura al tempo stesso) di essere gay: sarebbe soprattutto, come spiega, un modo per non trovarsi più in situazioni perdenti con l'altro sesso.

Poco dopo l'episodio traumatico del mancato amplesso in spiaggia, Gilberto ha incontrato Eleonora, la donna che poi ha sposato. Un matrimonio che ha avuto addirittura l'approvazione dell'onnipresente madre di Gilberto; preoccupata per l'incerta virilità del figlio, ha pensato che una moglie potesse essere la miglior terapia. Si sono sposati e hanno cominciato una seppur misera vita sessuale; malgrado tutto, Eleonora è rimasta incinta. Dopo la nascita del bambino, però, le ansie sono ricomparse. La situazione è precipitata qualche settimana fa, quando hanno visto, per caso, un film il cui protagonista era un uomo sposato, che aveva storie omosessuali segrete e parallele. Gilberto si è identificato con lui e da allora è tornata l'angoscia di essere gay.

Un ulteriore «bilancio psicologico» della coppia mostra che Eleonora è una donna equilibrata e fin troppo paziente. È un vero e proprio «porto d'attracco» per Gilberto, il quale invece è un uomo immaturo, passivo e autolesionista, al limite del masochismo. E questo anche in campo sessuale. Il giorno prima del colloquio con me, forse per un'inconscia «verifica», hanno fatto l'amore. Eleonora dice che è andata benissimo, che anche lei ha raggiunto l'orgasmo; mentre Gilberto minimizza, dicendo che tutto è riuscito per caso.

Malgrado la cattiva opinione che ha di sé, Gilberto è un uomo ricco di interessi e di curiosità

intellettuali. Purtroppo una madre invadente e ingombrante ha danneggiato la sua abilità sociale, gli ha impedito di farsi degli amici, di vivere delle storie sentimentali, ostacolandogli la strada verso l'autonomia e portandolo a sviluppare un'attitudine passiva all'autocompatimento. Gilberto non si è mai ribellato, non ha mai alzato la voce, neppure in senso metaforico. Si è limitato ad accettare quel che la vita (e la madre) gli proponevano. Ha un atteggiamento passivo verso l'esistenza, ed è all'interno di questa passività che nascono le sue paure, come quella, infondata, di essere gay.

La madre di Gilberto è morta da pochi mesi, e forse per questo la coppia si è decisa a chiedere aiuto. Ma la figura materna è ancora annidata tenacemente nell'immaginario del figlio... Per questo sarà necessario un lavoro psicologico di lunga durata. Bisognerà inoltre fare attenzione ai meccanismi di autolesionismo e compatimento del paziente, il quale tenderà a porsi in una situazione di dipendenza passiva dal terapeuta, piuttosto che partecipare attivamente alla propria crescita e autoaffermazione.

La storia di Guido è, credo, la più disperata. Ha 26 anni, ed è un'ex guardia notturna. Ora vive solo con il suo gatto e la bottiglia. Già, è un alcolizzato. Ma come si è ridotto così? È sempre stato un ragazzo impulsivo, tendenzialmente violento. La sua compagna lo ha accusato di averla picchiata, lui ha perso il lavoro, e da quel momento il suo unico rifugio è il bicchiere. Ora Guido ha rivolto i propri impulsi violenti contro di sé, si sta autodistruggendo. Soffre in maniera lancinante della solitudine in cui è piombato, pensa che non riuscirà mai ad avere accanto a sé una donna, a rifarsi un futuro. Eppure è giovane, ha ancora davanti tutto il tempo che vuole per rifarsi una vita. E cercare una compagna.

Ma lui passa le serate ubriacandosi di birra o di whisky da poco prezzo, e parlando con il suo gatto, un randagio che ha trovato davanti alla porta di casa. Perché beve? Per due ragioni molto diverse: da una parte per dimenticare, dall'altra per ritrovare la grinta di un tempo. In altri termini, per lui l'alcol svolge le due funzioni opposte di tranquillante e di stimolante. Ma, soprattutto, l'alcol agisce al posto di Guido, che non si sente né tranquillo né grintoso, e anzi non ha più un briciolo di fiducia in sé. Ed è proprio questo che dovremmo cercare di spiegare agli alcolisti, che cioè essi cercano nella bottiglia quello che non trovano dentro di sé, delegando al bicchiere i loro sogni di riscatto. Del resto, l'alcol è spesso caricato di forti valenze sociali, di «magiche» qualità virili. Anche la mia balia friulana metteva un po' di grappa nel biberon insieme al latte, perché si diceva che così i bambini sarebbero diventati veri uomini. Certo, il buon vino fa parte dei piaceri della vita, ma diventa una schiavitù quando si cerca - invano - nel bicchiere quella forza che sente di non avere più dentro di sé.

La guerra dei sessi: vista da lei

Abbiamo visto quanto la mancanza di autostima possa condizionare l'erotismo maschile. Ma che dire di quello femminile? Forse che per le donne, dal punto di vista della gratificazione sessuale, la fiducia in sé non conta? Certo che conta, eccome. Se finora mi sono limitato a dei casi maschili, è perché, in questa nostra epoca di crisi della virilità, mi sono sembrati più significativi. Ma,

ovviamente, l'autostima è fortemente intrecciata all'eros anche nella psiche femminile.

Le varianti sono molteplici e tutte interessanti. Vorrei solo ricordare che esistono donne che mascherano l'umiliazione e aumentano la propria autostima innamorandosi dell'uomo al quale si sottomettono: sono quelle felici di aver sposato un mascalzone, e non per questo si sentono sminuite, anzi... Oggi, per fortuna, tale soluzione non è più così alla moda, mentre l'autostima diventa una parte fondamentale dell'amore. Le donne vogliono avere fiducia in sé, nelle proprie possibilità, anche seduttive. Desiderano sentirsi attive nel gioco sentimentale, vogliono esser certe di «meritare» tutto, anche l'orgasmo: solo così possono lasciarsi andare al piacere.

È la storia di Giulia. Ha 37 anni e da poco, dopo una separazione triste e amara, ha un nuovo compagno. Solo con lui, dice, ha scoperto cosa vuol dire sentirsi finalmente donna. Il che, nel suo caso, significa aver scoperto il piacere orgasmico. Giulia, infatti, si era sposata con un compagno di liceo, la classica storia d'amore nata sui banchi che non ha saputo trasformarsi in un buon matrimonio. Lei e il marito avevano scoperto insieme il sesso, in maniera maldestra e approssimativa, e la convivenza non li ha aiutati. Lui è immediatamente sprofondata in una noiosa routine coniugale: tutte le sere davanti alla Tv, poco sesso, nessun complimento e niente sorprese.

Giulia dice che per anni il marito non le ha più detto una frase carina, non le ha comprato un regalo se non «su commissione», non ha manifestato alcun desiderio di fare qualcosa insieme. Persino le vacanze erano una noia, invece che un momento di relax: lui passava le giornate in spiaggia, sotto l'ombrellone, a leggere i suoi innumerevoli libri gialli. E lei si intristiva. Non c'è da stupirsi se Giulia ha finito con il vedersi allo specchio con gli occhi di lui: una donna scialba, poco interessante, per niente sexy. Non c'è da meravigliarsi se le rare volte in cui facevano l'amore non ha mai raggiunto l'orgasmo. E con le amiche, quando si parlava di sesso, Giulia stava zitta, senza avere il coraggio di aprirsi e di raccontare tutta la sua infelicità. Anche la separazione è arrivata per inerzia, la triste conclusione di un matrimonio che non aveva più ragione di essere.

Ed ecco la svolta. Perché Giulia, che si sentiva una fallita, ha provato insieme al dolore anche un inaspettato senso di libertà. E ha trovato dentro di sé la forza per cambiare. Spinta dalle amiche, dal supporto affettuoso dei genitori, ha cominciato a vedersi con altri occhi. Si è tagliata i capelli, si è comprata dei vestiti più trendy e più sofisticati, ha cominciato a frequentare persone nuove. Lei, che si lamentava del suo lavoro in una grossa casa farmaceutica, ha trovato il coraggio di andare a parlare con il capo del personale e ha ottenuto un trasferimento. Finalmente andare in ufficio non le pesa, anzi la diverte. Dopo qualche anno da single ha incontrato Ennio, il suo attuale compagno. Proprio durante una vacanza al mare, su una di quelle spiagge che il marito odiava tanto. E con Ennio ha scoperto che cosa significa essere davvero amata. Vuol dire avere accanto a sé un compagno sensibile, attento, pronto a esplorare il suo corpo, a scoprire che cosa le dà piacere. Finalmente con lui Giulia prova il suo primo orgasmo. Perché ha incontrato l'uomo giusto? Forse. Ma soprattutto perché è cambiata dentro: si sente diversa, più sicura. La sua autostima è cresciuta e le ha dato accesso al piacere.

L'autostima è intrecciata al desiderio anche nel caso di Laura, che ha 22 anni. Studia medicina a Pavia, ed è molto contenta della sua vita. Gli esami vanno bene, lei divide l'appartamento con un'altra studentessa ed esce praticamente ogni sera. Il problema è il sesso: Laura infatti chiede aiuto per il suo blocco nei confronti degli uomini. Non è timida, anzi è molto socievole, ha numerosi amici

(e parecchi corteggiatori) tra i suoi compagni di facoltà. Con qualcuno di loro arriva fino in camera da letto, soprattutto perché ha bisogno di tenerezza e non sopporta la solitudine. Ma poi, al momento cruciale, rifiuta la penetrazione: prova un dolore fortissimo, che la obbliga a interrompere il rapporto. Non ci sono ragioni fisiche per la sua dispareunia (il dolore immotivato durante la penetrazione). Il problema è solo psicologico.

Posso ipotizzare, dopo qualche colloquio, che è come se Laura vedesse l'incontro sessuale come una guerra e la penetrazione come una sconfitta. Laura vive il proprio corpo come un'armatura, rigida e protettiva. E ciò in maniera opposta a tante donne che hanno interiorizzato e in qualche modo visualizzato la vagina come una concavità ricettiva, e possono quindi partecipare attivamente con il loro corpo all'incontro con il maschio. Laura invece vive la sessualità come uno scontro e non come un incontro.

Perché? Una spiegazione possiamo trovarla nel suo passato. Il padre tornava spesso a casa ubriaco e in quelle occasioni maltrattava la moglie, obbligandola ad avere rapporti sessuali. Per Laura, testimone di queste tragiche battaglie familiari, un incontro sessuale non può dunque essere altro che uno scontro, da cui la donna esce inevitabilmente perdente. Per difendersi, per sopravvivere, ha trasformato il suo dolore di bambina impaurita in un'armatura. È diventata una ragazza brava a scuola, organizzata negli studi, ma anche ipercontrollata. Non c'è spazio per le emozioni nella vita di Laura, tutto deve essere chiaro, limpido. Sotto controllo, appunto. Anche il corpo. Non a caso Laura ha sofferto per un anno intero di amenorrea: le mestruazioni sono scomparse senza che vi fosse alcuna ragione fisiologica. Inoltre, il forte controllo che esercita sul proprio corpo le provoca dei crampi muscolari, soprattutto quando fa sport.

Spesso, come nel caso di Laura, dietro un problema apparentemente solo sessuale si cela un altro meccanismo psicologico da identificare. Qui si tratta del controllo eccessivo, dell'incapacità di lasciarsi andare. Andrà quindi spezzato innanzitutto il «pugno di ferro» che tiene imprigionata Laura. Dopodiché la ragazza dovrà affrontare il suo fantasma, cioè che la penetrazione sia una sconfitta nella battaglia contro il maschio. Altrimenti la sua dispareunia rischia di accompagnarla per tutta la vita, con qualunque partner.

Molti sintomi sessuali non devono essere curati in ambito sessuale, ma in quello psicologico. E spesso l'autostima gioca un ruolo importante. Come per Laura, che viveva l'abbandonarsi alle sue sensazioni e all'incontro con l'uomo come una perdita del proprio valore, e quindi della propria sicurezza.

Insicuri, quindi perversi?

Del mondo della sessualità fanno parte anche piccole e grandi perversioni, sempre più tollerate. E oggi possiamo distinguere la perversione soft da quella hard.⁴ In quest'ultima categoria rientrano tutti i comportamenti erotici compulsivi, i quali però, quando creano dipendenza, finiscono per limitare e ledere la libertà individuale. Prendiamo ad esempio il feticista, che ha come unico oggetto

dei propri desideri la biancheria intima, o le scarpe, le calze (il tutto, ovviamente, già usato)... Solo dal contatto con questi oggetti prova piacere. Eppure, malgrado ostentino grande sicurezza, i «veri» perversi hanno un'autostima bassa, tant'è che nascondono la loro perversione sessuale, consentendosi di agirli solo in segreto.

Invece le perversioni soft vengono vissute con maggiore libertà, sono come una realizzazione dei fantasmi che abitano in ciascuno di noi (e che restano tali). A partire dal '68, l'erotismo è stato liberato da molti tabù, uomini e donne hanno potuto sperimentare il sesso slegato dai sentimenti. Scambio di partner, esperienze gay solo per il gusto di provarci, sesso di gruppo, abbigliamenti sado-maso, e anche sesso via Internet: oggi si possono «agire» comportamenti prima solo fantasticati, senza necessariamente diventarne schiavi. Anzi, ci sono persone che attraverso queste perversioni soft sentono aumentare la propria autostima, quasi vedessero accresciuta la propria libertà interiore. Anche se questo può creare dei conflitti nella coppia.

È il caso di Luigi, 50 anni, poliziotto, scoperto dalla moglie mentre si filmava vestito da donna. Dopo lo shock, i pianti, le discussioni, alla fine Luigi ha acconsentito a un colloquio. Mi chiede se quello che fa è grave, e se sia meglio seguire una terapia sessuologica o una terapia di coppia. Mi racconta che ha cominciato cinque anni fa, e che il suo segreto non ha minimamente turbato la sessualità coniugale: continua a fare l'amore con la moglie, almeno una volta alla settimana. Da dove gli è venuta l'idea di travestirsi e filmarsi? È come sedotto da alcune situazioni ai limiti della legalità, di trans e prostituzione, in cui gli è capitato di imbattersi sul lavoro. Tutto questo richiama in qualche modo una parte di sé che aveva ignorato per sviluppare la sua componente più virile. In poche parole, gli piace sottolineare il proprio lato femminile. Non si tratta, a mio modo di vedere, di una perversione grave; potrebbe però causargli difficoltà sul piano professionale, se mai si venisse a sapere; e in ogni caso sta scatenando una crisi di coppia. Perché ormai la moglie sa di questa sua abitudine segreta e non intende ignorarla.

Cosa può fare Luigi? Una psicoterapia individuale potrebbe aiutarlo a rendere più compatibili le parti maschili e femminili della sua personalità, mentre non è indicata una terapia di coppia, perché il problema è suo (non è la moglie a scatenare la perversione).

La terapia di coppia è stata invece consigliata a Maurizio, che ha 35 anni ed è stato più volte sorpreso in atti di esibizionismo alla stazione ferroviaria. Si è scoperto che questo avveniva sempre dopo ogni sfuriata coniugale, quando la moglie, litigiosa e recriminatoria, si lamentava di lui e minacciava di farsi un amante. Lui allora, invece di ribattere, discutere, difendere le proprie ragioni, si rifugiava in questo comportamento non solo perverso ma anche illegale. E per di più in un luogo pubblico e frequenta-tissimo come una stazione ferroviaria, dove regolarmente veniva fermato dalla polizia.

Spesso queste abitudini segrete possono incrinare - a volte per sempre - un matrimonio. E purtroppo sono molte le donne che mi scrivono dopo aver scoperto i comportamenti clandestini del marito. Ho ricevuto, ad esempio, la lettera di Maria, che ha 50 anni, e da 23 è sposata con Lorenzo. Hanno due figli. Il marito, anche lui cinquantenne, lavora presso una piccola ditta. È sempre stato il classico «impiegato modello», stimato e benvenuto, finché in ufficio è stato sorpreso a fare telefonate «improprie», come le chiama Maria. In pratica chiamava le hot line a pagamento, con la prevedibile conseguenza di bollette astro-nomiche! Lo scandalo è stato messo a tacere dal padrone,

dopo che Lorenzo ha rimborsato i debiti. Maria però è rolosa dal dubbio, anche perché ha scoperto che il marito ogni tanto fa queste telefonate erotiche da casa. Nella sua lettera, perplessa, mi domanda come considerarlo: un drogato di telefonate porno, un maniaco, un vizioso? Mi dice che non riesce più a sopportare questi comportamenti morbosi, ma allo stesso tempo non vuole divorziare per non creare traumi ai figli adolescenti.

È difficile consigliarla, così come è difficile suggerire il comportamento giusto a Luisa, che mi ha scritto una lettera molto simile. Ha 60 anni, quattro figli, e aspettava ansiosamente che il marito andasse in pensione per passare più tempo con lui. Sognava viaggi, passeggiate, serate insieme... Lui invece passa le notti navigando su Internet, ed è diventato un vero e proprio esperto di siti erotici. Luisa sospetta anche che abbia frequentato dei transessuali. Eppure, con lei ha un'attività sessuale regolare...

Questi casi rientrano nei disturbi dell'identità sessuale: si tratta di persone in cui il sesso «anatomico» non corrisponde a quello psicologico che si ritrovano a vivere. La loro personalità, così come la loro sessualità, è un puzzle: sono mariti e padri esemplari, ma nascondono un «vizio». Una parte rimasta infantile che coesiste con il resto della personalità, diventata adulta. Per questo è così difficile per le loro mogli capire, e per me dare consigli adeguati. È come se il sesso fosse isolato dal resto del comportamento familiare. Cosa si può fare? Sperare che rinuncino ai loro comportamenti alternativi? In genere, tuttavia, quando sono presi dalle loro «follie», sono come le donne bulimiche davanti al cibo. E allora, di fronte all'impossibilità di cambiare, ci sono mogli deluse che divorziano, altre che si rassegnano, e chiudono gli occhi, valorizzando le altre qualità di un marito apparentemente esemplare.

Quando a incrinarsi è l'autostima della famiglia

Una volta c'era il delitto d'onore, quando il tradimento (della moglie, ovviamente) andava lavato con il sangue. Ma ancora adesso, seppure con diverse modalità, esistono situazioni in cui viene colpito l'onore familiare.

Prendiamo ad esempio la storia di Dario, 20 anni. La scoperta della sua omosessualità è stato un trauma per entrambi i genitori. Vivono in provincia, in un paesino sulla riva di uno dei laghi lombardi. Dario è il loro unico figlio, a lungo desiderato, nato tardi, quando ormai non ci speravano più; l'erede designato del piccolo patrimonio di famiglia (hanno una fabbrica di mobili). La madre di Dario, Sandra, e il marito mi chiedono un colloquio. Lei continua a piangere, non riesce a capacitarsi della rivelazione. Dice che forse il figlio è malato, chiede se non si può curare; sostiene che sia colpa delle terapie ormonali che aveva seguito per riuscire a rimanere incinta. Poi mi domanda se non ci sono farmaci o cure che possano fargli «cambiare idea». Mi spiega, tra i singhiozzi, che i figli delle sue migliori amiche si sono sposati, sono già nati i primi nipotini; dunque lei è condannata a non diventare mai nonna?

Non voglio qui entrare nella storia personale di Dario, caratterizzata dalla presenza ingombrante di

una madre apprensiva e dominante che potrebbe aver giocato un ruolo non indifferente nella scelta sessuale del figlio. Voglio invece sottolineare un paradosso: Dario, che ha un'autostima debole, si è messo con un uomo più grande, più sicuro, un personaggio di un certo successo, una figura dunque in grado di «proteggerlo» e educarlo. A essere coinvolta non è quindi la sua autostima (che anzi magari ne uscirà rafforzata), ma quella della sua famiglia. I genitori infatti sono scossi, turbati, continuano a ripetere «cosa dirà la gente?». Non riescono neppure a chiedersi se Dario, a questo punto, sia felice o no.

Questo dimostra che è molto importante offrire un aiuto psicologico ai genitori che scoprono di avere un figlio, o una figlia, omosessuale. Ancora troppo spesso questa scelta viene vissuta come una vergogna per la famiglia, o con enormi sensi di colpa, scatenati dalla convinzione di non aver protetto i figli dalle «cattive compagnie». Tutto questo quando persino l'Oms, l'Organizzazione mondiale della sanità, ha tolto l'omosessualità dalla lista - in cui figurava - delle malattie psichiatriche! Ben vengano quindi le associazioni come l'Agedo, fondata a Milano dalla madre di un figlio gay, che offrono sostegno, colloqui, e gruppi di autoaiuto ai genitori che si trovano in questa situazione. Per riuscire ad accettare serenamente la scelta dei figli, senza lasciare che lo shock distrugga l'armonia (e l'autostima) familiare.

Il sesso? Tutta salute

Luigi ha 57 anni. Negli ultimi anni ha avuto parecchi problemi di salute; oltre a dei disturbi al cuore e a un infarto, fortunatamente risolto, è stato anche curato per un tumore con una chemioterapia piuttosto pesante, che ha provocato tra l'altro un calo drastico del desiderio. Ha dovuto prendere svariati mesi di aspettativa dal lavoro; e spesso, nella sua camera d'ospedale, guardava fuori dalla finestra e si chiedeva sconsolato se sarebbe mai uscito di lì sulle proprie gambe. Ma ce l'ha fatta. Da qualche mese è stato dichiarato fuori pericolo. Ora è a casa, si è anche concesso con la moglie una vacanza in un centro termale a Ischia. Finalmente può ricominciare a uscire, a vedere gli amici, a fare progetti per il futuro. Ma soprattutto, vorrebbe riprendere una normale vita sessuale. Per questo ha chiesto un consulto con me: mi domanda se lo posso aiutare. Anche perché Rosanna, la moglie, da sempre poco interessata al sesso, gli sembra molto lontana dai suoi desideri. È stata anche lei assai provata dai continui ricoveri del marito, dalle diagnosi infauste, dalle lunghe terapie. Si è prodigata, con affetto e dedizione. Ma adesso dice - con fare sbrigativo - di aver altro per la testa che il sesso.

Com'è possibile aiutare questa coppia? Probabilmente con alcune sedute terapeutiche, nelle quali Luigi possa «dire» alla moglie quello che non riesce a comunicarle quando sono da soli. E cioè che riprendere a fare l'amore per lui significa aver vinto la malattia, sentirsi finalmente fuori pericolo, sano. È come un'iniezione di autostima, di rinnovata fiducia in sé, oltre che una conferma di buona salute. Forse così Rosanna potrà capire: non si tratta «solo» di sesso, ma «anche» di sesso. Perché il sesso è vita.

Capita spesso che una donna si trovi davanti a una richiesta sessuale non propriamente erotica,

com'è successo a Rosanna. In questi casi il partner, narciso o comunque molto concentrato su di sé, vuole «usare» la propria compagna per soddisfare dei bisogni personali. Mi viene in mente un docente universitario di una certa fama che, appena andato in pensione, era stato assalito dall'angoscia di invecchiare troppo in fretta. E quindi aveva triplicato le richieste sessuali alla moglie, abituata al «tradizionale» rapporto del sabato sera. Un tempo le mogli si piegavano a questi «doveri coniugali», mentre oggi sono sempre più numerose le donne che accettano il sesso solo se è fonte di piacere, e se nasce da un desiderio autentico del marito. Come dar loro torto?

VII. Le malattie coniugali

In questo capitolo descriverò dieci cause di «malattie coniugali», cioè disagi di coppia che hanno tutti un minimo comun denominatore: la carenza di autostima. È questo che porta a sposarsi unicamente per sfuggire alla famiglia problematica d'origine, oppure per timore di non trovare un'altra (o un altro), oppure per dipendenza dal partner... Perché la mancanza di fiducia in sé provoca la paura di amare.

1. La paura della solitudine

Lucio, 45 anni, si rivolge a me perché la sua nuova compagna, Marina, lo fa disperare. Lei ha sei anni meno di lui. Sono innamorati, sessualmente va tutto benissimo, però continuano a vivere in due case separate, anche se passano insieme ogni weekend. E Marina è recalcitrante all'idea di lasciare il suo appartamento per trasferirsi da lui. Eppure si presenta ogni sera, cenano insieme (Lucio è un cuoco entusiasta e lei è ben contenta di questa sua passione). Ma poco prima della mezzanotte rientra sempre a casa: ha un lavoro faticoso (è una caposala) e dunque vuole riposare tranquillamente, nel proprio letto. Hanno parlato insieme di questo «problema notturno» e Lucio le ha proposto di dormire nella camera degli ospiti quando è molto stanca. Ma non c'è stato niente da fare, Marina è irremovibile. Al punto che Lucio si è domandato se lei non abbia una doppia vita.

In realtà, Marina non nasconde alcun segreto. È una donna intelligente, molto assorbita dal lavoro; il suo estremo bisogno di privacy è dovuto al fatto che per anni si è sentita soffocare da una madre troppo presente. Per questo, non appena ha avuto un minimo di indipendenza economica, è andata a vivere da sola. Si è comprata - accollandosi un mutuo piuttosto pesante - l'appartamento in cui abita, in un bel palazzo del centro storico. E l'ha arredato fin nei minimi dettagli, con gusto. Ha cercato piccoli oggetti d'antiquariato nei mercatini, ha comprato per anni riviste di arredamento per scegliere le cose più belle di design, ha lenzuola di lino e asciugamani morbidissimi... E adesso dovrebbe rinunciare a tutto questo, al suo spazio privato, modellato su misura, per andare a vivere nella casa di un altro? Casa che, come Lucio sottolinea, è in effetti più grande, ma ovviamente manca di quel tocco in più di amore e ricercatezza che Marina ha messo nella propria.

Il punto è che Marina sente di dover mantenere, anche con Lucio, un suo spazio privato e segreto, altrimenti le mancherebbe l'ossigeno. Esattamente come le capitava da adolescente, costretta a stare fianco a fianco con una madre invadente, che leggeva le sue lettere, curiosava nei suoi cassetti, frugava tra le sue cose. Marina è riuscita, con un grande sforzo di volontà, a «difendersi» dalla madre, a stabilire dei limiti, porre dei divieti, chiudere a chiave i cassetti. Così facendo, però, si è molto irrigidita. Inoltre, gli anni vissuti da single (anche se ha sempre avuto relazioni sentimentali) l'hanno resa molto centrata su se stessa e poco attenta ai tempi e alle modalità degli altri. Ha organizzato la propria vita in maniera precisa, e anche l'amore deve incasellarsi in spazi che lei ha predefinito: solo la sera (fino a mezzanotte) e il weekend. Per questa ragione non solo si rifiuta di andare a vivere con Lucio, ma non vuole neanche avere un figlio, cosa che lui invece desidera moltissimo.

Queste sono le ragioni di Marina. E quelle di Lucio? Come mai accetta questa situazione, che lo fa soffrire e lo lascia con il cuore vuoto? Il fatto è che Marina è solo l'ultima di una serie di donne con le quali Lucio ha vissuto traversie sentimentali. Si è sposato giovanissimo, a 21 anni, e dopo qualche tempo ha scoperto che la moglie era bisessuale. Una rivelazione scioccante, ma lui non ha accettato la separazione: si era ripromesso di far funzionare il matrimonio a tutti i costi, e solo dopo dieci anni di pianti, promesse, discussioni e sofferenza ha acconsentito al divorzio.

Dopo la separazione, Lucio avrebbe voluto rifarsi una famiglia, ma si innamorava solo di donne sposate. La storia durava qualche mese, anche un anno; poi, quando lui cominciava a premere per una decisione, loro sceglievano... il marito. Così Lucio è passato da una delusione all'altra, finché ha conosciuto Marina.

Si è aggrappato a lei e alla loro storia in maniera morbosa. Non vuole neanche pensare alla possibilità di una rottura, dal momento che adesso percepisce la solitudine come un pericolo mortale. Depresso? Non esattamente. In genere, infatti, chi soffre di depressione rifugge dalla compagnia degli altri. Diciamo che è un «depresso reattivo», che male sopporta le sconfitte affettive. Tra l'altro il lavoro che svolge non contribuisce a fargli vedere la vita in rosa (è un assistente sociale che si occupa delle famiglie dei detenuti). È attento, stimato, conosciuto per la sua professionalità e per la sua sensibilità. Ma questo calarsi quotidianamente negli abissi della miseria e della sofferenza umane ogni tanto gli pesa.

Lucio è il tipico uomo fragile che avrebbe bisogno di un colpo d'ala della fortuna, per essere finalmente felice. Purtroppo, un po' per vera malasorte, un po' per incapacità di farsi avanti e combattere, finisce per ricadere in situazioni insoddisfacenti che lo rendono infelice. La sua bassa autostima dipende da fattori interni che non possono essere «corretti» dalla realtà esterna. Mentre in genere la fiducia viene rinforzata dagli eventi della vita, nei casi come quelli di Lucio è necessaria una psicoterapia per spezzare il malsochismo morale che lo incatena e che gli fa «scegliere» sempre le persone che lo fanno soffrire.

Anche Gaia e Gualtiero soffrono di una «malattia coniugale». Sono due studenti universitari, pallidi, magri, e la vita che conducono è scarna come il loro aspetto. Lavorano di sera per pagarsi gli studi: sono iscritti a chimica, e sperano di laurearsi in fretta e di trovare subito lavoro. Si sono sposati a vent'anni, soprattutto per andarsene di casa. Sulla carta sembrano giovani e ambiziosi, ma purtroppo non è così. Sono senza energia, e la loro vita privata è inquinata dall'assenza di erotismo. Sono ormai due anni che non fanno l'amore e giustamente cominciano a preoccuparsene.

A prima vista, sembra essere Gaia il partner «difficile». Durante le ultime vacanze, vista la cronica mancanza di soldi, si sono limitati a passare l'estate, come sempre, nel piccolo appartamento di famiglia sul lago di Garda. E lei ha avuto qualche flirt. Per «verificare» - sostiene - se sessualmente era tutto a posto. Tradimenti peraltro non gratificanti, e subito confessati: il loro matrimonio, dicono, è basato su un patto di sincerità reciproca. Gaia quindi ha raccontato tutto a Gualtiero, che ci è rimasto malissimo ma si è tenuto dentro la rabbia, e non ha neanche pensato a una rappresaglia, perché la fedeltà per lui è un codice d'onore, stabilito quando si sono sposati.

Ma com'era la loro vita sessuale prima del matrimonio? Gaia ha fatto per la prima volta l'amore a 16 anni, e ha avuto qualche storia prima di conoscere Gualtiero. Ama i preliminari, ed è rimasta delusa

dall'eros coniugale: il marito, meno esperto di lei, faceva più della ginnastica che del sesso. E la situazione non è migliorata con gli anni. Ora confessa di sentirsi poco attratta da lui ma, quando non c'è, ne sente acutamente la mancanza.

Gualtiero è di gran lunga più fragile e molto meno sicuro di sé, soprattutto dal punto di vista erotico. È lui che soffre, soprattutto per la forzata castità di coppia. Sessualmente non ha avuto molte esperienze, anche se ha iniziato presto, a 14 anni, con le turiste tedesche che andavano al punto in vacanza sul lago di Garda, dove si trova la casa dei suoi genitori. È molto turbato dai tradimenti di Gaia; non osa ripagarla con la stessa moneta, ma nemmeno lasciarla. Ha paura, dice, di rimanere solo.

Mi domandano se potranno ricominciare a fare l'amore. Non capiscono che il blocco non è solo erotico, ma ha radici nel loro stile di vita. Sembrano infatti vivere una dipendenza reciproca finalizzata alla sopravvivenza, in cui il sesso diventa accessorio. In realtà, il problema erotico non è che la punta dell'iceberg, che nasconde una coppia «rovesciata», nella quale Gaia è più aggressiva, più narcisista, mentre Gualtiero è maggiormente fragile e forse anche poco virile.

La collusione della coppia si basa su una protezione reciproca che è loro necessaria per vivere, la quale impedisce di rendersi conto come la complementarità sia tossica per entrambi. Sullo sfondo vi è poi la paura di rimanere soli: lei è attratta da altri uomini, lui è arrabbiato e depresso per il suo tradimento, ma nessuno dei due desidera la separazione. Quello a cui non vogliono rinunciare, in realtà, non è tanto il piacere di stare insieme, quanto piuttosto il loro progetto comune. Avevano deciso di sposarsi per fuggire dalle rispettive famiglie, di aiutarsi vicendevolmente per riuscire a laurearsi in fretta. Ma il loro sogno matrimoniale si sta rivelando molto diverso da quel che pensavano.

C'è futuro per questa coppia? Io credo che la situazione (soprattutto quella erotica) rimarrà in stallo fino alla laurea. Solo dopo potranno verificare se esiste ancora un progetto comune, al di là della paura di rimanere soli. Gaia dovrebbe comunque cercare di costruire una relazione più democratica e tollerante, mentre Gualtiero dovrebbe puntare al miglioramento della propria autostima. Tutto questo è però rinviato ancora di almeno un anno.

2. L'«imbranataggine»

Sentimentalmente «imbranati». O, per usare un aggettivo meno crudo, maldestri. Sono gli uomini e le donne che in amore, per timidezza, inesperienza o goffaggine, fanno un passo falso dietro l'altro.

Come Lorenzo, che è di una timidezza impressionante. Ha 28 anni, è sposato, ma finché ne ha compiuti 21 non è riuscito neanche ad avvicinare una donna. La sua insicurezza era tale da rendere l'operazione estremamente difficile. Già vi immaginate un uomo poco dotato dalla natura, magro, brutto... E invece no. Lorenzo è un bel ragazzo, alto, il viso aperto; si è laureato in ingegneria con il massimo dei voti e ha subito trovato lavoro. All'università, e nei colloqui professionali, non è per niente imbranato. La sua goffaggine si limita alla vita privata.

Ma cosa nasconde il suo passato, cosa gli può essere successo da renderlo tanto emotivo? Lo faccio parlare, e il primo episodio che mi racconta conferma che la sua fiducia in sé è stata minata sin dall'infanzia. Aveva quattro anni, ed era insieme alla madre che stendeva il bucato in cortile. Abitavano in un condominio con un grande cortile alberato, dove giocavano i bambini del palazzo. E lui infatti era lì, insieme agli altri piccoli vicini di casa. A un certo punto, come spesso succede a quell'età, il gioco è degenerato in lite; i bambini gli sono saltati addosso e a lui è sembrato di morire. Ha chiamato in aiuto la mamma, ma lei, dopo una rapida occhiata, ha concluso che non c'era pericolo e non si è mossa. Anzi, in seguito gli ha detto che se continuava a «inzigare» gli altri, non poteva non aspettarsi delle conseguenze. L'episodio in sé, ovviamente, non è traumatico: i bambini fanno spesso la lotta. Eppure, Lorenzo l'ha vissuto con grande negatività, tanto che il ricordo, nella sua mente, è vivido e ingigantito. Mi dice che gli è sembrato di affogare in mare, dove l'acqua è alta; e la madre, che pure era vicina, non gli ha lanciato un salvagente. Da quel momento Lorenzo ha maturato la convinzione di dovercela cavare da solo nella vita, comunicare con gli altri non avrebbe fatto che creargli problemi.

Chiaramente una tale premessa non poteva che rendere difficili i suoi primi approcci con le ragazze. Lorenzo non si fida: è questo che sta alla base della sua timidezza. È convinto che gli altri (soprattutto le donne) non lo capiscano, e ciò rende ancora più ingarbugliati e confusi i suoi discorsi. A 21 anni finalmente è riuscito a vincere la timidezza quel tanto che basta per avere il primo (impacciato) rapporto sessuale con una ragazza conosciuta a Oxford, dove si era recato per un corso estivo di inglese. Relazione funestata dal fatto che i due comunicavano in una lingua a entrambi straniera (lei era greca). Gli inevitabili equivoci non hanno fatto che rafforzare la sua convinzione che il dialogo con l'altro sesso sia difficile, se non impossibile.

Poi, a 23 anni, Lorenzo è caduto nelle grinfie di una donna isterica che l'ha trasformato in un burattino dei propri desideri. Si sono sposati e lui si sente più impacciato che mai, invischiato in un rapporto malsano. Eppure non riesce a staccarsi da lei, non ha neanche il coraggio - bloccato com'è dalla timidezza - di tentare qualche approccio con le molte donne che incontra per lavoro e che sarebbero felici di uscire con lui.

Infine, ecco la possibilità della svolta. Lorenzo ha conosciuto sul lavoro una persona che è stata in cura da me e gli ha parlato in termini entusiastici del successo di una terapia. Non solo, gli ha anche fissato un appuntamento. Così, seppur poco convinto, Lorenzo è arrivato nel mio studio. Insieme stiamo elaborando le ragioni antiche della sua timidezza e della sua sottomissione. Credo che ne uscirà vincente. A farne le spese sarà la moglie: Lorenzo, infatti, sta già iniziando a capire che la timidezza l'ha condotto a dire di sì alla donna sbagliata. E che tuttavia è stata la sola che si sia interessata a lui.

3. La dipendenza dall'altro

Viviamo ormai in un grande supermarket globale. E, tra i tanti malanni indotti da questa società sempre più sfacciatamente consumistica, ci sono anche i disturbi compulsivi. Certo, la spinta a comprare e consumare è solo una conseguenza, ma i disagi legati alla dipendenza sono sempre più

numerosi e diffusi. Dipendenza dal cibo, dal gioco d'azzardo, dalla droga, dall'alcol, addirittura dallo shopping... Il best seller di una giovane scrittrice inglese, pubblicato recentemente anche in Italia e intitolato opportunamente *I love shopping*, racconta con tono leggero e divertente proprio la shopping-dipendenza, incarnata nella storia di Rebecca, una «shopaholic» londinese, incapace di resistere al richiamo delle boutique e dei grandi magazzini. Malgrado le lettere minatorie della banca (che inframmezzano il romanzo) e il conto corrente perennemente in rosso, Rebecca non riesce a rinunciare a quella sciarpa, quel maglione di angora, quel prodotto di bellezza... Per poi magari lasciare tutto nell'armadio, sopraffatta dai sensi di colpa. Ma ogni volta, davanti alle vetrine, è convinta che il prossimo acquisto sarà quello che le cambierà la vita e le farà incontrare il principe azzurro (anche se il suo principe azzurro arriverà da tutt'altra parte).

Esiste poi un'altra dipendenza: quella da Internet. C'è chi non riesce a staccarsi dal video e «chatta» senza sosta, chiacchierando a qualsiasi ora del giorno e della notte con persone che abitano a un isolato di distanza o dall'altra parte del pianeta. Ma c'è anche chi è dipendente dai siti più hard. Secondo i dati raccolti dal terapeuta texano Har-vey Rosenstock, pare che come minimo 17 milioni di americani abbiano visitato almeno una volta una pagina Web pornografica, mentre i «maniaci» sarebbero già 200.000. Un'ossessione che sta dilagando anche in Italia.

Infine, la dipendenza che più ci interessa: quella amorosa. Possiamo suddividerla in due categorie: la dipendenza dal sesso e la dipendenza dal cuore.

Ed era sicuramente la dipendenza dal sesso il problema segreto che rendeva così inquieta Laura, 44 anni. Sposata senza entusiasmo, un figlio, aveva investito moltissimo nella carriera, diventando direttrice di banca. Nell'agenzia dove lavorava esercitava il massimo del controllo, come peraltro nella sua vita, organizzata ai limiti della monotonia. L'imprevisto, l'incrinatura segreta, è stato proprio il sesso. Laura si è lasciata corteggiare da un cliente particolarmente insistente, un commerciante che, con la scusa di aggiornamenti sul conto o sui titoli in Borsa, non perdeva occasione per una visita, un caffè, un aperitivo... Un giorno lui la invita a pranzo per discutere di azioni, e finiscono a letto in un albergo vicino. Laura con lui scopre un mondo, quello dei sensi, mai sperimentato prima. Tutto fa parte di un gioco eccitante: la clandestinità, la bottiglia di champagne bevuta insieme prima di infilarsi a letto, la biancheria di pizzo che si diverte a comprare e a mettere solo per lui. Cominciano a vedersi con regolarità, due volte alla settimana: non di più, perché anche lui è sposato. Laura tuttavia si accorge, dopo il brivido iniziale, che quella storia le sta facendo perdere la testa. Vive aspettando quei momenti nella camera d'albergo, non pensa ad altro. Se lui per caso deve annullare il loro appuntamento, lei sta malissimo; si sfoga sui dipendenti, sui clienti, diventa intrattabile anche a casa. Ma è lui che le manca? Non proprio, è solo il sesso che fanno insieme. Per il resto, praticamente non si scambiano una parola. Così Laura decide di riprendere in mano il controllo della sua vita: quell'avventura erotica è sì la cosa più eccitante che le sia mai capitata, ma non può permettersi di diventarne schiava.

Dipendenza dal sesso, dunque. E dal cuore? Questa è sicuramente molto più frequente nelle donne, talvolta vere e proprie vittime, candidate a diventare schiave d'amore.

Come Wilma, che ha 40 anni ed è molto innamorata di Carmelo, il suo secondo marito. Lui ha 50 anni ed è un notaio piuttosto conosciuto nella cittadina siciliana dove vivono. Quello che più ha conquistato Wilma è stato il lungho corteggiamento, con ritmi quasi d'altri tempi: mazzi di fiori

recapitati a casa ogni giorno, cene chic, sorprese, regali. E quando lei gli ha detto sì, è diventata immediatamente «la moglie di», un ruolo magari démodé ma non spiacevole. Dopo i primi anni, apparentemente sereni e senza una nube, Wilma scopre che Carmelo la tradisce con la sua giovane assistente di studio. Un copione classico, quasi scontato, ed è proprio la «banalità» del tradimento a ferire ancora di più Wilma. All'inizio lei mette a tacere i propri dubbi, si dice che sono solo stupidi sospetti. Ma poi, di fronte alle tante telefonate a vuoto, alle «cene di lavoro» che si fanno sempre più frequenti, comincia a indagare. Invece di affrontarlo, di chiedergli un chiarimento, sceglie la strategia sbagliata: diventa sempre più possessiva. Lo controlla, gli fa domande trabocchetto, lo assilla di telefonate e richieste. E non passa giorno che non gli chieda «mi ami ancora?»... È l'idea della possibile perdita della sua «droga» amorosa che la fa star male. Wilma ripensa ai primi anni, alle cene romantiche, ai complimenti; continua a riascoltare il cd di Natalie Cole che lui le aveva regalato, quelle canzoni diventate la colonna sonora del loro amore. È questo che le manca, la magia che è andata perduta. Ma se Wilma non cerca di recuperare una propria autonomia, la capacità di stare da sola anche senza Carmelo, non riuscirà mai a riconquistarlo o a tenerlo vicino a sé. Probabilmente il suo problema è anche la scarsa fiducia in sé, il suo accontentarsi di essere «la moglie di». In ogni caso, non è con la gelosia, la possessi-vita, le lacrime che riuscirà a ritrovare ciò che ha perso: l'intimità con lui.

4. La paura di amare

La paura è quasi sempre un'emozione negativa, e quando colpisce la sfera degli affetti rende la vita grigia. Ci sono molte persone che hanno paura di amare perché hanno timore dell'altro, un timore che affonda le proprie radici in una famiglia assente o troppo invadente. Ma esistono anche persone che hanno paura di amare perché sono state «scottate», sono reduci da un divorzio o da una passione conclusasi infelicitamente, e le loro ferite sentimentali non sono ancora rimarginate. Vediamo allora alcune delle principali paure in amore.

La sindrome di Peter Pan

Ovvero la paura di crescere. Colpisce soprattutto gli uomini, eterni adolescenti, che non vogliono o non possono diventare adulti e quindi «impegnarsi» con una persona. Si tratta di individui che rifuggono dalle responsabilità, anche sentimentali. Piacciono, a motivo della loro leggerezza e spontaneità, ma è impossibile «afferrarli». E in quest'ambito è possibile rintracciare varie sottocategorie: come l'uomo (o la donna) che non si vuole sposare, oppure la sindrome dell'arcipelago, cioè il moltiplicare i legami affettivi per paura di rimanere incastrati in una sola relazione.

È questa la storia di Enrico, che gestisce un albergo in Alto Adige. Quarant'anni (ma ne dimostra dieci di meno), atletico, sempre abbronzato, è un uomo piacevole, affabile, con una frase gentile per chiunque. Le anziane signore che d'estate frequentano il suo albergo lo adorano. Ma oggetto di tutte le sue attenzioni sono le giovani milanesi o romane che d'inverno vengono a sciare, e a ogni stagione fa strage di cuori. Ogni tanto qualcuna di queste storie sembra durare di più (c'è stata una romana che

aveva provato a trasferirsi, che sembrava averlo «incatenato»...). Ma non c'è verso. Enrico si butta a capofitto in ogni nuovo amore e, in capo a sei mesi (è questo, dice lui scherzando, il termine massimo), pronuncia la frase faticosa: è finita, addio.

La paura della passione altrui, o addirittura della propria

Ci sono persone che cercano di stare ben lontane dalla passione amorosa, perché hanno paura di esserne travolte. Eppure, magari mettono entusiasmo ed energia (passione, dunque) nella carriera, nello sport preferito, nel cibo o nella ricerca di vini pregiati per la loro cantina... Ma non nelle relazioni sentimentali. Questa diffidenza per la passione ha radici antiche. Già nella letteratura cristiana le passioni sono considerate armi del demonio, mentre tra le virtù si annoverano la prudenza, la continenza e la temperanza. Anche alcuni filosofi e studiosi della letteratura romantica condividono questa visione oltremodo negativa. Denis de Rougemont² sostiene ad esempio che alla base della passione c'è il desiderio di morte; Schopenhauer la considera un inganno della volontà di vivere; per Erich Fromm³ è un sintomo di immaturità.

Pessimisti? Ebbene, i tre uomini che mi hanno scritto confidandomi i loro drammi sarebbero d'accordo: loro, la passione, vorrebbero non averla mai incontrata. Così la pensa Michele, che ha 23 anni ma dice di non aver più voglia di vivere, perché «lei» lo ha lasciato. Non riesce a concentrarsi sui libri, sono mesi che non da un esame. Ma non ha più neanche voglia di uscire con gli amici, di andare in giro in moto, di giocare a calcio... Tutte cose a cui un tempo non avrebbe mai rinunciato. Ora, invece, continua a pensare a lei. Ha solo 23 anni e credo che si riavrà dai primi colpi infertigli dalla passione...

Mi ha scritto poi Carlo, raccontandomi una storia ingarbugliata e complicatissima. Dice in sostanza di essere rimasto vittima della moglie, la quale l'ha fatto arrestare con un inganno, perché pazza di un altro uomo più giovane, per il quale ha mentito e ha distrutto la sua famiglia. Sarà proprio così? Sono disposto a crederci: la vita riesce sempre a sorprenderci e gli intrighi della passione sono più appassionanti di qualsiasi telenovela.

Infine mi scrive un trentenne, firmandosi «un poliziotto disperato». Racconta di essersi innamorato di una donna che vede tutti i giorni. Non mi dice chi: sarà una collega di pattuglia? La barista del locale dove fa colazione al mattino? Di certo c'è solo l'intensità senza speranza della sua passione: è al settimo cielo ogni volta che può incontrarla, ma lei gli ha detto chiaramente che lo considera solo un amico e che è innamorata di un altro.

Mi sono già occupato altrove di come definire la passione, un sentimento che, a mio giudizio, coinvolge il soggetto senza travolgerlo. Dunque, dal momento che io, al contrario delle persone sopra citate, la passione la difendo a spada tratta (senza, saremmo dei robot), voglio sottolineare che, nel caso dei tre uomini che mi hanno scritto, più che di passione si tratta di ossessione. Anche l'ossessione è una passione ma, a differenza di quest'ultima, è travolgente e incontrollabile, e può distruggere gli equilibri personali (come nel caso di Michele e Luigi) o familiari (come per Carlo). Esiste poi un'altra differenza. Nell'ossessione d'amore, infatti, l'autostima dipende totalmente dall'altro: è nell'altro, non importa se coniuge, amante, o sogno platonico, che sono stati «depositati»

sentimenti, speranze, energia. A senso unico. Quando l'altro se ne va, o si sottrae, questo significa la perdita totale dei propri sentimenti (e delle energie positive). Risultato? Il vuoto. La depressione. Reagire significherà separare l'oggetto d'amore dalle nostre passioni, e quindi recuperarle per utilizzarle in un'altra direzione.

La paura degli altri

Di tutti gli altri: parenti, conoscenti, colleghi, capi... Ma, soprattutto, timore della persona che ci dovrebbe vivere accanto: il coniuge. Le persone terrorizzate dalle relazioni in genere preferiscono vivere da sole. Certo non sono disposte ad andare a letto con il nemico, per citare un film di qualche anno fa con Julia Roberts. Considerano infatti l'altro come un pericoloso invasore e non come un possibile motivo di gioia. Come diceva Sartre, l'enfer c'est les autres, «l'inferno sono gli altri», e per chi è votato all'eremitaggio, l'ideale sarebbe vivere su un'isola deserta (peccato che non ne esistano più), o in compagnia di un cane fedele in una remota valle di montagna... Meglio la cupa solitudine del pericolo di lasciarsi coinvolgere in un rapporto sentimentale, dove ci sono riti, doveri e soprattutto un'altra persona da rispettare. Gli aspiranti eremiti di solito hanno una scarsa fiducia in sé e vedono gli altri come fonte di guai piuttosto che alleati nella ricerca della felicità.

5. L'impossibile intimità

Chi ha paura dell'intimità la confonde con la fusione. L'intimità, al contrario, implica una solida autonomia, necessaria per vivere senza timore la relazione con l'altro. Inoltre, intimità sottintende la capacità di scoprirsi, di mostrare all'altro le proprie fragilità e debolezze, cosa che il narcisismo personale non tollera.

È questo il problema di Rosa e Umberto, una coppia di trentenni. Vivono a Roma e lavorano entrambi nel mondo del teatro. Si sono sposati tre anni fa, quando è nato il loro unico figlio; ma adesso, da sei mesi, vivono separati. Rosa se n'è andata e non ha nessuna intenzione di tornare indietro. Umberto, invece, vorrebbe - come continua a ripetere - che lei gli desse una seconda possibilità. Così comincia la prima seduta con questa coppia.

Mi raccontano la loro storia. Quando si sono conosciuti, Umberto stava ancora studiando all'Accademia d'arte drammatica. Rosa, che aveva già cominciato a lavorare, era spesso impegnata in tournée fuori Roma, e lui quando possibile la raggiungeva. Solo quando anche Umberto ha cominciato a calcare le scene, sono iniziati i conflitti sul «tempo in comune». È nato il bambino ed è iniziata una vita più stanziale. Ma Rosa era sempre irrequieta, nervosa; le mancavano le tournée, una vita vagabonda. E a un certo punto ha detto che non ce la faceva più, che il matrimonio inteso così le andava stretto, e si è rifugiata da sua madre con il bambino.

La mia prima impressione è che Rosa abbia un problema di narcisismo, che le impedisce di vivere una relazione stabile in coppia. Non a caso continua a dire che non ha intenzione di ritornare sui suoi passi, che sposarsi è stato un errore, che lei è fatta per una vita più libera e itinerante. Umberto ha

vissuto questo abbandono come un fallimento, con un terribile senso di impotenza. Continua a ripetere che vorrebbe avere una «seconda chance», però ho il sospetto che lo dica non perché crede nel loro matrimonio, ma perché deve far rimarginare la ferita, ritrovare fiducia in se stesso.

Il punto è che Rosa e Umberto non hanno mai creato una vera intimità di coppia. In altri ambiti si capiscono bene: ad esempio, per tutto quello che riguarda il loro lavoro, il mondo del teatro, sono estremamente complici e creativi. È come se trovassero una loro personale intimità nei personaggi che interpretano sulla scena. E infatti, tutte le volte che hanno recitato insieme (di recente, anche in piccoli ruoli televisivi) hanno avuto successo. Credo che probabilmente la soluzione giusta sia la separazione, una separazione amichevole, che permetta loro di continuare a lavorare insieme e a crescere insieme il loro bambino. Non è un fallimento. Sono tante le coppie che vanno dal terapeuta a chiedere di raggiungere un'intimità che, di fatto, non sono in grado di tollerare.

6. La simbiosi

La fiducia è alla base dei legami stabili della nostra vita, fa parte delle necessarie fondamenta su cui costruiamo qualsiasi rapporto importante. E infatti abbiamo fiducia nei nostri amici, nei nostri soci o colleghi di lavoro (non tutti), nel medico, nel commercialista, in chi ci da consigli su come investire i nostri soldi (o almeno dovremmo fidarci di lui...). E nel partner? Anche nel matrimonio la fiducia è una buona «colla». Quando non è eccessiva. Quando non diventa una trappola.

Maria e Loris, 26 anni lei e 27 lui, si sono sposati da poco. Abitano in una cittadina della provincia lombarda, hanno molti interessi in comune e sono una coppia felice, tranne però un punto sul quale litigano spesso: gli orari. Loris ha una visione piuttosto elastica del tempo. Dice che rientrerà a casa alle sei e arriva alle sei e mezzo, oppure esce di sera per andare in palestra o per bere una birra con gli amici e arriva sempre in ritardo sull'ora concordata. Lo stesso capita di sabato quando va a fare la spesa, o a trovare i suoi... Questa incertezza relativa agli orari getta Maria in una crisi del tutto sproporzionata all'effettiva gravità della situazione. Anche perché mezz'ora «cronica» di ritardo non è certo un dramma, basta farci l'abitudine. E non è il caso, secondo me, di colpevolizzare Loris.

Parlando con Maria, però, emergono delle profonde insicurezze, che sono il vero motivo della sua ansia riguardo agli orari. Mi racconta che, nel periodo in cui frequentava le elementari, i genitori cambiarono casa e lei fu trasferita in un'altra scuola. Tuttavia, ciò accadde senza che nessuno la avvertisse; al ritorno dalle vacanze estive si trovò in una casa estranea e in una classe diversa. Per lei fu uno shock, poiché fu costretta ad abbandonare le compagne di classe e le amiche del quartiere, con cui aveva creato una specie di «isola» affettuosa e felice. Maria è cresciuta infatti in una famiglia problematica: a volte il padre tornava a casa ubriaco e in quelle occasioni era violento e manesco. Per Maria e sua madre l'ora di cena era una tortura: non sapevano mai se il padre sarebbe rientrato puntuale, allegro, magari con qualche regalo per la bambina, oppure sbronzo e pronto alle urla.

Per difendersi, Maria si è organizzata la vita intorno alla puntualità: un antidoto contro l'ignoto. Il rispetto degli orari è per lei segno di ordine e tranquillità; qualsiasi deroga o ritardo, anche solo di mezz'ora, le provoca ansia. Per questo l'atteggiamento elastico di Loris riguardo al tempo la mette

tanto in agitazione: lei ha fiducia in suo marito, l'ha sposato per quello, per creare una coppia rassicurante, diversa dalla sua famiglia di origine. Ma ogni volta che lui arriva in ritardo, la sua fiducia viene tradita.

Durante le sedute di psicoterapia di coppia è stato facile esplicitare le paure e i bisogni di Maria. Loris ha capito che l'ansia della moglie non era legata a una sfiducia in lui, bensì ai traumi del passato. Ma soprattutto ha capito che la puntualità ferrea (cosa per lui incomprensibile) le era necessaria. E ha deciso di «allenarsi» a essere puntuale, come pegno d'amore per la sua compagna.

Ma cos'è la fiducia e qual è il suo impatto nella vita di coppia? Io credo che sia un sentimento fondamentale. Come l'intimità, si conquista pian piano. Non si può provare dopo un colpo di fulmine; è un'abitudine, un patto di alleanza che si costruisce nel tempo.

Attenzione, però. Sì alla fiducia non vuol dire sì alla trasparenza totale, al dirsi tutto, allo svelarsi completamente. Nella vita a due deve sempre esistere non solo una dose di mistero, ma anche uno spazio di libertà individuale. Se infatti è vero che la dinamica della coppia è basata sul noi, non bisogna però cancellare l'io e il tu, altrimenti l'intimità diventa una pericolosa simbiosi. Ad esempio, tornando a Loris e Maria, oltre al conflitto sull'elasticità degli orari (che è stato risolto) è emerso un altro problema, sempre legato all'insicurezza di lei. Maria, infatti, quando fa l'amore con il marito ha bisogno di sapere, momento per momento, quello che lui prova, le sue sensazioni e le sue fantasie, perché ha paura che lui le sfugga, che non sia presente. Questo bisogno di ipercontrollo nell'intimità è ovviamente malsano, e su questo punto Loris non deve fare concessioni. Sarà invece Maria a dover lavorare sul proprio senso di insicurezza, mirando ad acquisire una migliore autostima. Cosa che le permetterà di fare l'amore lasciandosi andare, con abbandono e vera fiducia.

7. Lo stress

Lo stress uccide la coppia. Qualche tempo fa era solo un sospetto, oggi - dopo le numerose ricerche sull'argomento condotte da psicologi e sociologi - è un dato di fatto. Principale accusato, lo stress da lavoro, che contribuisce pesantemente a ridurre l'interazione e la comunicazione della coppia. Chi si porta l'ufficio a casa, insomma (e non solo nel senso di documenti da controllare, o di un telefonino sempre acceso), mette a dura prova l'intesa coniugale. Soprattutto quando allo stress professionale non si reagisce con grinta, quando la sera si rientra portando con sé frustrazioni, umiliazioni, discussioni, rassegnazione e «compensazioni» negative (come l'abuso di alcol o di psicofarmaci). Per non parlare di tutte le forme di violenza familiare che nascono come reazione allo stress professionale.

Ma è solo lo stress da lavoro quello che fa ammalare le coppie? Macché, c'è un altro nemico assai più temibile. Secondo una ricerca dello psicologo G. Bodenmann,⁵ il quale ha studiato l'impatto dello stress nella vita quotidiana su un campione di 600 coppie, il ruolo più negativo è attribuito alle piccole noie quotidiane. La bolletta non pagata, il boiler dell'acqua calda che salta, la macchina in sosta vietata rimossa dal carro attrezzi, la suocera che si autoinvita a cena... La lista potrebbe continuare per pagine e pagine, e sono sicuro che anche voi potreste contribuire con entusiasmo.

Ebbene, queste piccole seccature quotidiane, che avvelenano la vita di tutti, sono molto più devastanti dello stress economico o professionale. Lo dice Bodenmann e io sono assolutamente d'accordo. Lo stress quotidiano è un nemico clandestino e spesso sottovalutato di qualunque relazione intima. Perché provoca un lento ma continuo deterioramento dell'amore.

Gli effetti dello stress quotidiano, tra l'altro, fanno diminuire il tempo passato insieme. E, secondo lo psicologo L. White,⁶ ciò è correlato a una soddisfazione coniugale più bassa. A parere di J. Gottmann,⁷ uno psicologo americano celebre per le sue ricerche sulle dinamiche di coppia, i partner che permettono allo stress di entrare all'interno del legame, vedono la loro comunicazione diminuire del 40 per cento. Inoltre, si «mandano» meno messaggi positivi, si fanno meno complimenti, scherzano di meno; in compenso aumentano sarcasmi, accuse e commenti negativi. Al contrario, le coppie che gestiscono insieme lo stress segnalano un aumento della soddisfazione coniugale. Sono come soldati su uno stesso fronte: quello della vita quotidiana.

Scoprire se si fa parte di una coppia che ha una gestione comune dello stress, o di una che allo stress soccombe, vuol dire capire se si è a rischio di divorzio. Questa constatazione ha spinto alcuni centri di aiuto alla famiglia negli Stati Uniti e in Svizzera a proporre dei veri e propri corsi di preparazione al matrimonio: non prima delle nozze, però, ma un anno dopo. Sono articolati in moduli che durano in genere diciotto ore; durante le «lezioni» si impara a capire quali sono gli indicatori di stress nel partner, ci si allena a utilizzare un «repertorio edonistico» nella coppia (mettendo in pratica tutto quello che da piacere e relax alla vita a due, a parte il sesso ovviamente). E inoltre, per chi ne avesse bisogno, si imparano alcune tecniche di rilassamento. Le coppie sono poi invitate a fare dei «giochi di ruolo», che mettono in evidenza la loro condizione di stress. Vengono filmate e messe a confronto con «coppie modello», le quali mostrano in video alcuni modi di risolvere lo stress che si è infiltrato nella relazione coniugale. Forse a molti sembrerà troppo semplicistico. Ma io penso che sia meglio prevenire che combattere; imparare i punti deboli propri e del partner, cercando contemporaneamente di ridurre il rischio di insoddisfazione coniugale, mi sembra preferibile a un consulto d'emergenza alle soglie del divorzio.

Stress inevitabili della vita quotidiana, stress legati al lavoro, ma anche ai piccoli e grandi eventi della vita. Sappiamo che alcuni avvenimenti possono provocare veri e propri terremoti: un lutto familiare, un licenziamento, un trasloco... Ma anche un evento meraviglioso come la nascita di un bambino può portare sull'orlo di una crisi di nervi.

È quello che è successo a Rosa e Luigi, due trentenni andati in tilt con l'arrivo del primo figlio. Rosa, infatti, ha avuto dei problemi negli ultimi mesi di gravidanza; l'ultimo mese è stata costretta a letto, a causa di una minaccia di aborto. Il parto è stato lungo e complicato, ed è stato necessario praticare un'episiotomia (un'incisione) piuttosto dolorosa. Rosa è tornata a casa stanca, provata, ma si è messa subito in pista, occupandosi del bambino, della casa, senza risparmiare energie. È lei, insomma, che ha tenuto il timone della coppia. Mentre Luigi, che pure aveva desiderato fortemente il bambino e aveva seguito con apprensione la gravidanza, non è riuscito a reggere lo stress della nascita.

Si è sentito trascurato, senza capire che Rosa aveva sulle spalle tutto: notti in bianco per l'allattamento, il bambino da lavare e cambiare... Voleva essere coccolato, e probabilmente riprendere a fare l'amore: cosa che, vista l'episiotomia praticata a Rosa, non è stato possibile per

qualche settimana. Poi ha cominciato a pensare che tutto nella sua vita era cambiato. Non era più un marito accudito e viziato; adesso era anche un padre, aveva delle responsabilità. Ha cominciato a preoccuparsi per i soldi. Rosa aveva deciso di prendere un'aspettativa di maternità più lunga, e lui si è sentito pressato a lavorare e produrre di più: è un artigiano, e prima non si era mai preoccupato di quanti soldi portasse esattamente a casa, anche perché c'era lo stipendio sicuro di lei a fine mese.

Per un altro uomo questa sarebbe stata l'occasione giusta per passare dallo stato di adolescente alla condizione di adulto, ma per Luigi, che aveva poca fiducia in sé, si è rivelato uno stress insopportabile. È come se si fosse rotto il «bozzolo» che aveva costruito insieme alla moglie e che lo aveva protetto fino a quel momento. Adesso il medico curante gli ha prescritto degli psicofarmaci, e Rosa ha dovuto riprendere a lavorare prima del previsto. Per lei, purtroppo, un altro motivo di stress.

8. Il denaro

Il matrimonio fra Renato, un agricoltore pugliese, e Iris, di nazionalità greca, è attualmente in crisi per una questione di soldi. Il marito ha scoperto infatti che la moglie devolve il 10 per cento del suo stipendio ai genitori, che vivono in un paesino del Peloponneso.

Secondo Renato, questa decisione toglie qualcosa alla coppia, e soprattutto a lui. Iris è allibita: non credeva di fare niente di anomalo, e in ogni caso il suo conto in banca è sempre stato trasparente. Mentre Renato ha un conto segreto, che controlla solo lui, anche perché molti dei suoi introiti sono guadagni «in nero». Questa diversa valutazione del denaro insinua in Iris il dubbio di essere stata scelta solo perché percepisce uno stipendio importante quanto quello del marito. E tale dubbio imprevisto comincia a incrinare la sua fiducia in se stessa, e nella coppia.

Non è raro che i soldi diventino una «malattia coniugale». Un tempo, infatti, non si parlava esplicitamente di sesso e denaro. Oggi, di sesso si parla, anche tra partner, mentre i soldi rimangono spesso un argomento tabù. E invece sono proprio le questioni economiche che svelano i legami sotterranei tra coniugi.

Il denaro può essere comunque un tenace collante della coppia, talvolta molto più del sesso. Talaltra, invece, può rivelarsi un elemento di disturbo. Dipende da quello che significa per i partner. Il denaro può essere infatti una manifestazione di potenza, più spesso per l'uomo che non per la donna, e allora non è mai abbastanza, perché è il sostituto di una forza che dovrebbe trovarsi altrove. Senza contare l'effetto devastante del paragonarsi a chi è un po' più ricco, un po' più arrivato... L'ingordigia non conosce limiti. Il denaro può anche essere ostentazione, per mostrare che si appartiene a una determinata classe sociale. Soprattutto se si tiene presente che, come sostiene il filosofo Umberto Galimberti,⁸ nella nostra società iperconsumistica l'unità di misura è lo spreco. Il denaro ha poi un'altra funzione: la rassicurazione relativa ai bisogni elementari, per cui una persona può dichiararsi soddisfatta quando ha raggiunto il livello che considera sufficiente per pensare con tranquillità al futuro.

Queste diverse funzioni psicologiche del denaro possono dunque funzionare da collante per i

partner, che si alleano perché hanno lo stesso obiettivo. Oppure possono creare conflitti, quando marito e moglie attribuiscono ai soldi un valore differente. Vi ricordate la favola della formica e della cicala? Ebbene, ci può essere il marito-cicala che scialacqua un capitale per la nuova automobile, la barca a vela, oppure giocando al casinò (o a videopoker); mentre la moglie-formica usa tutto il proprio stipendio per mandare avanti la casa. Ma c'è anche la moglie-cicala che spende fortune in vestiti firmati e cure beauty; spese che per lei sono necessarie, per il marito-formica totalmente futili.

Meglio essere formiche o cicale? Confesso che la mia simpatia va nonostante tutto alla cicala, non solo perché si gode la vita, ma anche perché essere troppo formichina può uccidere la sensualità nella coppia: non di rado chi pensa solo a risparmiare, e soffre quando apre il portafoglio, è avaro (o avara) anche nei sentimenti.

Mi viene in mente Lella, innamorata del marito, un uomo onesto, colto, conciliante. Ma alla lunga la sua avarizia (che all'inizio aveva preso per un sano senso del risparmio) l'aveva irritata a tal punto da averle completamente tolto il desiderio per lui.

D'altra parte, molte persone si sposano per raggiungere la stabilità economica: un pregio che a volte sostituisce la passione. Nella nostra società, possedere denaro è un grande supporto dell'autostima, e ciò può costituire la base di un matrimonio soddisfacente.

Non dimentichiamo, comunque, che i soldi possono essere causa di conflitti già prima del matrimonio, perché i genitori e gli avvocati sono favorevoli alla separazione dei beni, o allo stabilire contratti che prevedano, in caso di rottura del legame, che il denaro resti diviso dagli affetti. Una scelta «ultraconcreta», sempre più diffusa, benché in stridente contrasto con la visione romantica del matrimonio che molte persone continuano ad avere. Un esempio per tutti? Il minuzioso contratto prematrimoniale sottoscritto da Michael Douglas e Catherine Zeta-Jones, che prevede delle «penali» anche in caso di tradimento. Il che non ha impedito alla celebre coppia hollywoodiana di sposarsi con una cerimonia miliardaria.

E, a parte la diversa valutazione del denaro, per i membri della coppia la situazione economica può diventare motivo di tensione quando lui - o lei - cambiano in meglio - o in peggio - la loro posizione sociale. E quindi, uno stop nella carriera, o investimenti sbagliati, oltre che intaccare l'autostima personale possono svelare che dietro l'amore per l'altro - o per l'altra - c'era l'amore per il suo conto in banca. O comunque per la sua immagine sociale.

Infine c'è la funzione del denaro dopo l'amore: quando le coppie si separano, capita spesso che i sentimenti di rancore o di vendetta investano proprio la sfera economica. E allora il conto corrente viene prosciugato nel giro di venti-quattro ore, manager in carriera si dichiarano nullafacenti davanti al giudice; mentre la spinosa questione degli assegni di mantenimento (di sé, ma soprattutto dei figli) alimenta il conflitto per anni. Quando non si riesce a gestire la separazione affettiva, infatti, il denaro diventa un ottimo alibi per continuare a mantenere dei rapporti, magari tesi, con l'ex partner. E, in particolare, serve a misurare quanto «valgano» la propria rabbia e il proprio dolore. «Te la farò pagare» dicono molte mogli tradite e in via separazione, e non intendono solo dal punto di vista emotivo.

9. Il sesso

Nel capitolo precedente ho descritto tutte le situazioni in cui il sesso è intrecciato all'autostima. Ma in un elenco di «malattie coniugali», il sesso - o meglio i disturbi sessuali - non possono ovviamente mancare. Ho scelto quindi due casi che mi sembrano molto eloquenti.

Il primo è quello di Marta. Ha 40 anni, è ancora una bella donna, anche se sciupata da tre gravidanze ravvicinate e da una vita troppo casalinga. Marta infatti ha lasciato un lavoro che le piaceva molto (era un'interprete) per stare a casa e dedicarsi ai bambini. Enrico, il marito, ha 50 anni ed è al secondo matrimonio. Anche lui è decisamente un bell'uomo e ha un lavoro che lo tiene molto impegnato, imponendogli frequenti viaggi all'estero. Qual è il loro problema? Marta si lamenta che Enrico la trascura; dice che è indifferente, anche dal punto di vista sessuale, che non ha mai voglia di fare l'amore. Ed Enrico cosa ribatte? Che Marta si è lasciata andare, che ha almeno dieci chili di troppo, che non gioca mai a essere seduttiva con lui.

Qui entrano in gioco i loro differenti fantasmi erotici. Enrico ha sempre avuto una passione feticista per gli stivali. Nella sua mente sono legati indissolubilmente al padre, un militare di carriera, un uomo freddo e dispotico. Ma con il tempo gli stivali sono diventati il simbolo di tutto ciò che lo terrorizza e lo eccita allo stesso tempo. Ad esempio, ripensando al suo primissimo amore (una bambina che aveva sei anni come lui, sua vicina di casa) dice che si ricorda perfettamente gli stivali di gomma che portava quando pioveva, e nient'altro: né il viso, né la voce. Il suo ideale di donna è una valchiria che porti - ovviamente - gli stivali. Inutile dire che Marta non ama indossarli, che si rifiuta di «agire» le fantasie erotiche del marito (Enrico vorrebbe che lei si comprasse qualche mise sadomaso e degli stivali di pelle); anzi, indossa sempre jeans e maglioni informi. Un altro cruccio per Enrico, che vorrebbe una moglie sexy da esibire, a testimonianza della propria virilità. Marta però non riesce ad accettare i desideri del marito, anche perché il suo immaginario erotico è stato condizionato pesantemente nell'adolescenza. Si sentiva addosso tutti gli sguardi degli uomini; per lei la seduzione ha sempre avuto una valenza pericolosa, volgare. Ora che ha tre figli, si è completamente calata nel rassicurante ruolo materno e non intende abbandonarlo.

Il problema è quindi l'impossibilità di armonizzare i fantasmi erotici di Enrico e Marta. Lui è schiavo delle proprie fantasie vagamente sadomaso, e lei del suo fantasma di prostituta. Il punto è che entrambi, forse, non si sentono abbastanza forti per rinunciare alle loro piccole ossessioni e trovare un compromesso. Ma venirsi incontro è necessario: continuare a lamentarsi e recriminare, senza fare mai il primo passo, li allontanerà ancora di più. Ad esempio, Marta potrebbe perdere i chili in più e curare il proprio aspetto; si può essere seducenti senza per forza assomigliare a una prostituta. Sta a lei capire quali sono le sue fantasie sexy, e agirle. Lui invece dovrebbe lavorare sulla propria virilità fragile: è per questo che ha bisogno di simboli «forti» e ambigui, come gli stivali che gli ricordano il padre militare.

Superare la paura, recuperare il dialogo, riuscire a dirsi i propri desideri: ma soprattutto decidere che passi fare verso l'altro. Essere più sicuri aiuterà Enrico e Marta a superare la schiavitù dei loro fantasmi, e questo li riavvicinerà a una sessualità condivisa.

Anche Gianni e Mara hanno dei problemi legati alla sessualità, problemi di cui non avevano mai parlato. Sono coetanei (hanno 48 anni), sposati da sedici, con due figli. Cattolici praticanti, sembrano una coppia tradizionale, seria, concentrata sui valori della vita. Quest'estate, il fulmine a cielo sereno. Gianni domanda alla moglie di accompagnarlo dal dermatologo, perché ha paura di averla contagiata. Lei confessa di essere stata con una prostituta; dopo un fello ha cominciato a sentire dei bruciori al pene. Il problema dermatologico, un banale herpes, è stato curato rapidamente, ma nella coppia si è creata una profonda incrinatura. Mara dice di essere sconvolta: mai avrebbe pensato che il marito potesse andare con delle prostitute. Gianni spiega, per scusarsi, che ha qualche difficoltà di erezione se viene stimolato, e che quindi gli piace particolarmente il sesso orale, che invece la moglie da qualche anno gli nega. Per questo, dice, ricorre alle prostitute: per soddisfare questa sua passione. La risposta di Gianni turba ancora di più la moglie, che durante la seduta scoppia in singhiozzi, affermando di aver sposato un mostro. Sottolinea, tra le lacrime, che il mese scorso era il loro anniversario di nozze, e che lui non le ha neanche fatto un regalo: preferisce dunque spendere soldi con le prostitute? Mara, a torto, si mette in competizione con loro, e sostiene che il suo matrimonio è finito.

Ma è proprio così? Non si tratta invece di un semplice temporale, all'interno di una coppia abituata a un artificiale cielo sereno? Sinceramente non vedo motivi che possano portare a una separazione. Mi sembra invece che l'immagine idealizzata che Mara aveva del marito sia incrinata. E lui, d'altra parte, pretende un'alta tensione erotica forse difficile da mantenere in un matrimonio che dura da oltre quindici anni. E anche questa è una visione idealizzata dell'eros coniugale. Proprio le già citate ricerche di Gottmann,⁹ condotte su coppie osservate nell'arco di ben quindici anni, dimostrano che quel che conta per far durare un matrimonio non è la reciproca idealizzazione, bensì la capacità di litigare in modo assertivo, e di utilizzare le inevitabili minicrisi per crescere ed evolvere insieme. Invece le coppie idealizzate sembrano vivere in un cielo perennemente azzurro, una specie di limbo del matrimonio: ma quando arriva il temporale, non sanno come reagire.

Credo che Gianni e Mara potranno sopravvivere a questa crisi, e che sapranno usarla per mettere i piedi un po' più per terra, invece di continuare a tenere la testa tra le nuvole dei loro elevati ideali morali e religiosi. Mara pensava che Gianni, cattolico e marito modello, non prendesse neanche in considerazione l'idea di pagare una prostituta. Gianni, invece, visto che lei gli aveva «negato» un piacere che sentiva suo di diritto, aveva trovato la via d'uscita secondo lui ideale: la fellatio a pagamento. Sono comunque sicuro che saranno in grado di giungere a un compromesso all'interno della coppia; e che impareranno a discutere anche di sesso, oltre che dei voti a scuola dei loro ragazzi e dei problemi della parrocchia.

10. Le suocere

Qualche tempo fa ho letto una notizia che mi ha veramente sorpreso. A Reggio Emilia, sotto l'egida della diocesi, è stato organizzato un seminario molto particolare: ogni sabato pomeriggio, a un pubblico che varia dalle cento alle trecento persone, vengono elargiti preziosi consigli sul tema delle suocere. Che - così almeno sostengono i promotori dell'iniziativa - sono la causa del 30 per cento dei divorzi. È stato fornito anche un decalogo per suocere, con comandamenti del tipo: non

dite a vostro figlio che ha l'aria stanca davanti alla moglie, non umiliate vostra nuora criticando la sua cucina, evitate osservazioni sull'educazione dei figli...

Già, le suocere. Tema ricorrente che appassiona molte giovani nuore (nonché quelle di lunga data, magari provante da decenni di conflitti). E i suoceri? Stranamente, loro sembrano terribili soprattutto prima del matrimonio, come dimostrano film famosi: dai due «padri della sposa» (l'originale e il remake) fino al recentissimo *Ti presento i miei*,¹⁰ dove un burbero Robert De Niro terrorizza Ben Stiller, il fidanzato della figlia andato a conoscere i futuri suoceri, e per metterlo alla prova usa perfino la macchina della verità, sfoderando un sorriso felino di rara perfidia.

Tuttavia, bisogna ammettere che sono soprattutto le suocere a «inquinare» l'immaginario... e la realtà. Lo conferma il libro della sociologa francese Clotilde Lemar-chand,¹¹ la quale ha invece interrogato le nuore: una su quattro ha riconosciuto di avere rapporti conflittuali con la suocera, soprattutto quando questa vive a meno di venti chilometri di distanza. Ma allora la suocera sbagliata può essere davvero una «malattia coniugale»?

Vediamolo con dei casi. Ad esempio attraverso la storia di Roberta, che ha 32 anni, è sposata da sei e ha due figli. Racconta che all'inizio la suocera l'ha accolta in maniera molto affettuosa; e anche lei le voleva bene, come a una madre. Ma quando ha cominciato a metter su casa con Ottavio, il marito, tutto è cambiato. La suocera dava consigli non richiesti sui mobili da comprare, insisteva perché acquistassero una certa marca di elettrodomestici (come la sua, l'unica buona ovviamente), ha regalato al figlio una serie di soprammobili in vetro di Murano che Roberta odiava, e pretendeva che venissero esposti, si lamentava perché non usavano le tovaglie di pizzo della nonna... Roberta resisteva, la suocera si offendeva. Fin qui, normali schermaglie. La situazione è precipitata quando Ottavio, che sul suo conto in banca aveva la procura e la firma della madre, le ha annullate in favore della moglie. Questo per la suocera è stata la goccia finale. Si è sentita estromessa dalla vita del figlio, anche simbolicamente. E da allora ha cercato in tutti i modi di allontanarlo dalla nuora. Per Natale, e nei sempre più rari pranzi domenicali, era fredda e indifferente.

Poi Roberta è rimasta incinta, e ha pensato che un bambino avrebbe potuto allentare la tensione e ammorbidire la rigidissima suocera. In realtà la situazione è peggiorata; la suocera, con una scusa, non si è neppure presentata in ospedale per conoscere il nipotino, quando è nato. Così Ottavio ha deciso di prendere posizione e ha detto chiaramente alla madre che, se proprio intendeva metterlo nella triste condizione di dover scegliere, lui avrebbe scelto di stare dalla parte della moglie. Questo ha aiutato molto Roberta, evitandole la depressione che avrebbe potuto nascere da quest'atmosfera familiare a cui era assolutamente impreparata. Per lei, infatti, che si è sposata giovane, poco sicura di sé, la suocera era la madre ideale; si è invece sentita rifiutata, e questo avrebbe potuto provocare una vera crisi, se non ci fosse stato il sostegno del marito.

Molto più difficile è la situazione di Maddalena, 29 anni, una bella ragazza pugliese, vittima di una suocera molto invadente, che è stata - dicono i pettegoli - la causa del divorzio dei suoi tre figli. Anche Maddalena ha divorziato, e ora è tornata a vivere in famiglia, anche perché ha deciso di riprendere gli studi che aveva interrotto sposandosi.

I guai di Maddalena sono cominciati con il fidanzamento. La futura suocera aveva adottato un comportamento a dir poco poliziesco, e chiedeva in giro se Maddalena non avesse per caso una

salute cagionevole, o addirittura qualche grave malattia che teneva segreta. Quando è arrivato l'anello di fidanzamento, la suocera ha avuto addirittura un attacco di gelosia, affermando che costava troppo, che erano soldi sprecati, e che lei da giovane promessa sposa non l'aveva certo ricevuto!

Una volta sposati, è cominciata la campagna di diffamazione... culinaria. Maddalena ammette che la suocera aveva buon gioco, perché lei non è mai stata una brava cuoca. E loro venivano regolarmente invitati a banchetti domenicali, dove tra profusioni di orecchiette fatte a mano e dolci a base di miele e mandorle, la suocera non perdeva occasione per sottolineare la sua inettitudine gastronomica. Finché ha cominciato a insistere perché il figlio portasse a casa dei cibi già cucinati e congelati, «perché se no, povero caro, cosa mangerete questa settimana»? Infine, anche in questo caso, come nella storia precedente, la rottura definitiva è avvenuta con il cambio della firma sul conto in banca.

Solo che stavolta, nel giro di un anno, il matrimonio va in frantumi. Il marito di Maddalena si separa per tornare dalla madre insieme agli altri due fratelli, divorziati anche loro; ora lavorano tutti insieme, nella masseria di famiglia. Che la ferrea signora ha deciso di trasformare in un agriturismo, dove stupire gli ospiti con le sue doti culinarie. Maddalena, invece, con l'autostima sotto i piedi, non fa che parlare con odio di questa suocera impossibile, che si è ripresa il figlio e le ha rovinato la vita.

Queste due storie dimostrano che forse la «scuola per suocere» di Reggio Emilia ha ragione di esistere... E che dietro il conflitto madre-nuora si cela il problema della separazione dalla famiglia d'origine, una tappa psicologica di passaggio necessaria per diventare adulti.

Ma voglio concludere spezzando una lancia a favore delle suocere. Perché esistono anche nuore fredde, poco disponibili, polemiche, incapaci di un gesto affettuoso o di una parola carina. Mi viene in mente un caso che ho seguito recentemente, quello di una donna sessantenne che si sentiva molto depressa. Attribuiva la sua tristezza alla menopausa, al lavoro che aveva appena lasciato... Visto che conosco la famiglia, invece di prescriverle degli antidepressivi ho convocato la nuora. Le ho spiegato la situazione e le ho chiesto di «lasciare» alla suocera uno spazio di gratificazione personale: nello specifico, quello di cucinare dolci per tutti. La signora infatti sapeva sfornare delle torte spettacolari, ed è stato attraverso i suoi capolavori di pasticceria che ha ritrovato uno spazio e un ruolo propri all'interno della famiglia.

VIII. L'autostima e il lavoro

Il lavoro fa male. Non sempre, ovviamente. Anzi, a volte è un doping naturale, una carica di energia, un'euforia positiva che si comunica anche agli altri ambiti dell'esistenza. In tal caso il successo professionale, i soldi, l'ammirazione degli altri funzionano come altrettante iniezioni di fiducia in sé. E ciò non vale solo per i supermanager; si può trarre gratificazione, sicurezza, stima di sé anche da professioni che non portano a sedersi in un consiglio di amministrazione, o che non arricchiscono il conto in banca. Esistono infermieri, piccoli artigiani, maestre d'asilo, parrucchiere felici del proprio lavoro, benché non dia visibilità o prestigio: l'importante non è la carica, e neanche lo stipendio, ma il piacere (e la gratificazione) che si trae dalla propria giornata. È proprio questo l'elemento che, in qualsiasi mestiere, anche in quello della casalinga, definisce l'impatto sull'autostima. E sulla propria felicità personale.

D'altra parte, a volte è la mancanza di lavoro a far ammalare, a incidere pesantemente sulla propria fiducia in sé. Un licenziamento, l'impossibilità di trovare un posto adatto alle proprie competenze e aspirazioni, così come uno stato di disoccupazione prolungata: tutte situazioni in cui l'autostima vacilla.

Come è successo a Giancarlo, 60 anni. Da poco è stato costretto a lasciare il lavoro, a causa di un prepensionamento che ha vissuto molto male. Si sente perso, è stanco, demotivato. Ha fatto un check-up medico, in seguito al quale gli è stato diagnosticato un problema alla retina che potrebbe aggravarsi. Giancarlo è sempre più smarrito e comincia a bere. In realtà, la sua malattia si chiama solitudine. Ha perso la sua «famiglia alternativa», l'azienda; e ha paura di invecchiare rapidamente e ritrovarsi cieco. Per questo comincia a passare le sue giornate nei bar. All'inizio beve da solo, poi insieme agli altri avventori o a pazienti baristi disposti ad ascoltare la sua tristezza. Alla chiusura, torna a casa e dorme fino a tardi il mattino. Una notte, rientrando ubriaco, ha un incidente d'auto, ma la polizia non si fa intenerire dal racconto delle sue disgrazie... Per fortuna, però, i servizi sociali si fanno carico del suo caso. Che è - come abbiamo visto - la storia di un rapido declino dell'autostima innescato dalla perdita del lavoro.

Insomma, il lavoro è come l'amore: ne abbiamo bisogno, se non c'è stiamo male, ma a volte viviamo situazioni (sentimentali e professionali) che invece di regalarci serenità e benessere ci precipitano in uno stato di negatività e angoscia.

Malati di mobbing

Il lavoro, dunque, può diventare un incubo. Può farci sentire frustrati, umiliati, stressati, e minare la fiducia e la sicurezza che abbiamo nelle nostre capacità. Il lavoro, abbiamo detto, ma sarebbe meglio parlare di ambiente lavorativo: dei comportamenti, a volte impietosi, di colleghi, capi, collaboratori. Non a caso sentiamo sempre più spesso la parola «mobbing», ossia un clima di umiliazione continua in ufficio, per cui la vittima si sente messa in disparte, o al contrario presa di mira, isolata, tiranneggiata dal gruppo di superiori e colleghi.

L'etimologia della parola ci può aiutare a capire meglio di cosa si tratta: to mob, infatti, in inglese vuol dire «assalire, aggredire in massa». E l'uso odierno del termine richiama il significato che vi

attribuì l'etologo Konrad Lorenz: l'aggressione di un branco di animali volta a colpire, eliminare un membro del gruppo. Un fenomeno così diffuso che cominciano a nascere, in Italia come altrove, centri di aiuto a cui ricorrere per avere una tutela non solo psicologica ma anche legale. E persino l'attuale ministro della Sanità, Umberto Veronesi, ha inserito la prevenzione del mobbing nel decalogo del vero benessere (al terzo posto, subito dopo la lotta al fumo).

Ma quando si può parlare di mobbing? Quando spariscono gli strumenti di lavoro, i conflitti con i colleghi aumentano, si viene esclusi da notizie o riunioni, girano pettegolezzi sul proprio conto, si viene sorvegliati minuziosamente, le proprie proposte vengono rifiutate e le richieste non ottengono risposta...

Normale conflittualità aziendale? Non proprio. Anche perché il mobbing non colpisce poche, fragili persone: i dati parlano ormai di un milione e mezzo circa di italiani, uomini e donne. Ed è un vero nemico della salute: può provocare ansia, depressione, insonnia, cefalea cronica, disturbi della sfera sessuale (e infatti presso una Asl di Roma è nato un centro di ascolto sul «mal d'ufficio»).

Le conseguenze del mobbing, insomma, sono disastrose. Secondo una ricerca inglese della Staffordshire University, il 75,6 per cento delle vittime di quello che è un vero e proprio terrorismo psicologico sul luogo di lavoro lamenta perdita di autostima, oltre che stress e depressione.¹ E, secondo i sempre più numerosi studi sull'argomento, non è vero che il «mobbizzato» abbia un carattere debole, sia un perdente nato, il Fantozzi della situazione per intenderci. In realtà, la persona colpita può essere la più capace ed efficiente, che proprio per questo viene ostracizzata; oppure è l'ultimo arrivato, colpevole di rompere una dinamica di gruppo; a volte è una persona «troppo» creativa e originale; altre volte ancora una persona onesta che non accetta nepotismi e piccole corruzioni, anzi le contesta. A volte, infine, il mobbing colpisce chi ha, come unica colpa, quella di non nascondere la propria omosessualità.

Ma qual è la dinamica psicologica del mobbing? Oltre alla vittima, c'è ovviamente un carnefice. Secondo la psicologa francese Marie-France Hirigoyen, autrice - come abbiamo già ricordato - di un libro sulle molestie morali,² si tratta spesso di un narcisista perverso che prova un piacere appagante nell'aggreddire. Altre volte il carnefice è una persona normalissima, magari un conformista che deve portare avanti una strategia aziendale. Ma c'è una bella differenza tra concordare un licenziamento e «far impazzire» qualcuno fino a costringerlo ad andarsene.

Molti esperti, infatti, sostengono che possiamo distinguere due tipi di mobbing. Quello strategico, che è il più violento, perché risponde a una specifica strategia per liberarsi di una persona: magari dipendenti che bisogna eliminare per effettuare tagli del personale, o quadri e dirigenti la cui competenza non è più utile all'azienda. Più esposte, in questi casi, le persone tra i 40 e i 50 anni, ritenute generalmente meno adatte ad affrontare cambiamenti tecnologici o a imparare l'uso di nuovi strumenti di lavoro (vedi Internet).

Poi c'è il mobbing emozionale, che riprende l'antichissimo fenomeno del capro espiatorio e porta il gruppo a identificare una vittima contro cui accanirsi, fino alla sua espulsione.

Ma soprattutto, sottolineano alcuni studiosi, il fenomeno del mobbing è esploso in questi anni perché nel mondo del lavoro è aumentata la competitività, e perché sono frequenti i casi di pessima

organizzazione interna, di imprecisa definizione delle mansioni (specie nella pubblica amministrazione), di eccesso di straordinari, controlli, minacce di riduzione di organici che scatenano il panico...

Si può reagire? Come afferma la psicologa Alessandra Menelao,³ un'attenta analisi dell'eventuale richiesta di aiuto dovrebbe riguardare la vittima delle vessazioni (il «mobbizzato»), l'autore delle azioni (il «mobber») e le relazioni interpersonali che si sono venute a creare sul posto di lavoro. Occorre poi verificare se si tratta di mobbing verticale, cioè di un superiore nei confronti di un subalterno (chiamato anche «bossing»), o orizzontale, tra colleghi invidiosi e insoddisfatti.

Tra i vari libri usciti di recente e dedicati all'analisi di questo fenomeno, uno dei più documentati è sicuramente Cattivi capi, cattivi colleghi, di Alessandro e Renato Gilioli.⁴ Dei vari casi che espone, ve n'è uno in particolare che mi è parso significativo per quanto riguarda il tema dell'auto-stima. È la storia di Andrea, operaio tessile, un uomo timido, introverso e silenzioso. Il suo caso viene raccontato dalla giovane moglie, che si sente in colpa per averlo spinto a entrare in fabbrica.

Da quando ha iniziato a lavorare, infatti, Andrea torna a casa stanco, non ha voglia di mangiare, neanche di rispondere alle telefonate degli amici. Quando la moglie, preoccupata, va a parlare con il suo caporeparto, questi spiega che la timidezza eccessiva di Andrea ha reso la sua integrazione nella squadra molto difficile, sin dall'inizio. I colleghi hanno cominciato a fargli degli scherzi per vederlo reagire, gli hanno ad esempio messo il sale nel caffè al posto dello zucchero; ma lui, orgoglioso, ha fatto finta di niente, chiudendosi ancora di più in se stesso. Fino a quando i colleghi hanno messo in giro la voce (inventata) di una sua tendenza gay, e un giorno gli hanno lasciato un biglietto: «Ad Andreina la bella checcina». Ora è in malattia da un mese e il rientro in fabbrica è forse compromesso in modo definitivo.

Cos'è successo? Andrea non ha accettato le regole non scritte dell'ambiente di lavoro: non ha pagato da bere agli anziani, non li ha sostituiti per gli straordinari... Possiamo ipotizzare che non abbia imparato, nel corso dell'infanzia e dell'adolescenza, le leggi della socializzazione. Né sa come farsi rispettare. Per questo diventa il «capro espiatorio» di un gruppo di operai che usano inconsciamente un modello di interazione molto «macho». Viene escluso dal gruppo, poi arrivano gli scherzi, infine le persecuzioni. Ma Andrea si rinchioda in se stesso, perché reagire - secondo lui - significherebbe «dargliela vinta». La sua risposta è quindi di passività e sottomissione, poiché non ha dentro di sé la forza di essere assertivo e di aumentare le proprie capacità di autoaffermazione.

Probabilmente è cresciuto in una famiglia che gli ha insegnato a essere troppo obbediente o addirittura deferente. Molti esperti, inoltre, sostengono che la passività nasconde in realtà la paura di scatenare un conflitto, di essere ridicoli, o di mostrarsi come si è nel profondo. La via d'uscita? È complicata ma non impossibile, e passa per il recupero dell'autostima: ciò può avvenire mediante dei colloqui con uno psicoterapeuta, o addirittura grazie a dei corsi per essere più assertivi⁶ o per imparare ad avere più fiducia in se stessi.

Spesso la perdita dell'autostima finisce per diventare depressione. È successo a Lina, che lavora presso un ente statale da quindici anni, ed è rimasta vittima di una situazione di mobbing, perché, racconta, ha osato mettere in discussione alcune dinamiche di nepotismo e di piccola corruzione nel suo ufficio. Sono iniziati così episodi umilianti e frustranti: alcuni incarichi le sono stati

improvvisamente tolti, l'hanno spostata più volte di stanza, è stata l'ultima ad avere il nuovo modello di computer... Lina, all'inizio battagliera, ha cominciato a manifestare problemi di salute. Finché, al ritorno da un periodo di malattia, non ha più trovato - per un disguido, ribattono i capi - la sua scrivania. In compenso, il marito ha ricevuto lettere anonime in cui la si accusa di comportamenti troppo «facili», da sospetta ninfomane... Lina ora è a casa: è in cura da uno psichiatra per un forte stato depressivo, ma ha comunque deciso di affidarsi a un amico avvocato, per cercare di portare il suo caso in tribunale.

Le storie che abbiamo preso in considerazione sono tutte di «mobbizzati» da un gruppo, o da capi maschi. Ma è un caso, perché, anzi, le ultime ricerche italiane insinuano il sospetto che tra i mobber siano più le donne che gli uomini.

È lo scontro con un capo donna quello che ha distrutto Ginevra. Ha 32 anni, e lavora (anzi lavorava) in un'agenzia di pubbliche relazioni. Ginevra era molto soddisfatta: i clienti che seguiva erano interessanti, lei era apprezzata, aveva appena ricevuto un aumento di stipendio. Poi, il disastro: l'agenzia si è fusa con una società concorrente, il capo di Ginevra se n'è andato, e lei si è trovata davanti una donna che non esita a definire «infernale». Una cinquantenne in carriera, divorziata, amara sulla vita e sugli uomini, che aveva investito tutto sulla professione. In breve le regole della piccola agenzia di «pierre» vengono ribaltate. Si indicano riunioni alle sette di sera, spesso si lavora fino a tarda notte, non esistono più sabati e domeniche. Ginevra viene accusata di essere «lenta», e a poco a poco le vengono sottratti clienti, passati a un'altra collega più «veloce». La sua capa, che ha la pessima abitudine di fermarsi in ufficio la sera, saltando la cena, comincia a telefonarle a casa anche a ore impossibili, per «controllare», dice lei, dei piccoli dettagli.

L'agenzia non ne può più, ma è soprattutto Ginevra che soffre di questa situazione. Proteste e riunioni non servono a niente. «Siete tutti lenti» ribatte la donna in carriera. «Chi non ha il fisico può andarsene: quella è la porta.» E chiede di più, sempre di più: dedizione totale e assoluta. Ma è su Ginevra che concentra le sue critiche e le sue richieste, con piglio particolarmente acido. Ginevra si sente presa di mira. Non ha più energie, non fa che pensare al lavoro, soffre di insonnia e il rapporto con il suo fidanzato ne risente. Non ha più voglia di fare l'amore, si sente brutta, insignificante, sempre con le lacrime agli occhi. Comincia a pensare che forse non ha davvero «il fisico». E poi, il crollo.

All'ennesima critica, all'ennesimo weekend passato in ufficio, Ginevra non ce la fa più. Con un gesto plateale ma catartico, butta il computer nel cestino della carta straccia ed esce urlando. La sua capa commenterà: bene, ce ne siamo liberate. E le fa detrarre dall'ultimo stipendio il costo del computer. Per Ginevra, è la fine di un incubo.

Non tutte le storie di mobbing, tuttavia, hanno epiloghi tanto catastrofici. Mi è capitato ad esempio di leggere, nella cronaca cittadina del «Corriere della Sera», la storia della milanese Maria Poli, 78 anni, e della sua ammirevole reazione al mobbing: dopo un iniziale periodo di depressione, si è inventata una nuova vita, dedicandosi al volontariato.⁸ Impiegata per vent'anni come consulente per il recupero crediti in una società informatica, dopo una brutta storia di mobbing ha deciso di rimanere a casa. Ma evidentemente, nonostante l'età e la brusca fine della sua carriera, aveva ancora molte energie positive e voglia di fare. Ora è una degli oltre novanta volontari dell'Unione italiana ciechi. Il che, vista la sua non più giovane età, è testimonianza del fatto che quando l'autostima

personale è forte, si può reagire con determinazione sia al mobbing sia alla perdita indesiderata del lavoro.

I «workaholic»: quando l'autostima viene solo dal lavoro

Abbiamo detto che il piacere di lavorare può essere un doping naturale ed energizzante. Ma a volte diventa una vera e propria droga, che spinge a non staccare mai dall'ufficio, neanche in vacanza, perché è lì che si esprime la parte più creativa e vitale della propria esistenza. È lì - solo lì - che viene nutrita e rafforzata la propria autostima. Il pericolo? Quello di andare a ingrossare la nutrita schiera dei «workaholic», come vengono chiamati in America i drogati da lavoro. Il meccanismo è lo stesso degli alcolizzati, solo che al posto della bottiglia ci sono il computer (magari portatile) e l'amata scrivania.

È il problema di Emilio. Ha 50 anni ed è un avvocato, un fanatico del lavoro, da cui trae tutte le sue soddisfazioni. Torna a casa tardissimo e, dopo cena, in genere si chiude nel suo studio, passa i weekend a studiare i casi, e anche le vacanze sono un lusso sempre rinviato. Ha sposato

Olimpia, che ha dieci anni meno di lui, è bella e socievole; mentre Emilio, alle serate più mondane o alle cene con gli amici, è rigido, parla di fatti e non di opinioni, e ha sempre l'impressione di annoiare la moglie e gli altri. Qualche volta ha tentato di fare lo spiritoso, ma senza molto successo. Quindi è ritornato a parlare solo ed esclusivamente del proprio lavoro; in alternativa sta zitto, aspettando che la serata finisca. La sua autostima si è quindi concentrata sulla professione: nel suo studio si sente eroico, libero, come il comandante sulla plancia della nave. A un certo punto Olimpia si lascia corteggiare da un amico comune, il dongiovanni del gruppo. Esce da sola, cambia profumo e pettinatura, è sfuggente... Emilio, anziché cogliere il messaggio della moglie, si arrocca ancora di più nella sua fortezza lavorativa, domandando a se stesso e ai propri collaboratori la perfezione. Gli manca tuttavia una delle caratteristiche dei grandi uomini di potere, i quali hanno almeno quattro qualità vincenti: credono nel proprio destino, vedono le cose in grande, passano sistematicamente all'azione e accettano il fallimento.⁹ Invece Emilio, prigioniero del suo sistema di rinforzo dell'autostima, punta tutto sulla carriera, non accetta di perdere neanche una causa, diventando sempre più rigido e fanatico. Paradossalmente, in questo modo sta offrendo a Olimpia dei buoni motivi per andarsene.

Anche Marika, una trentenne bolognese, «usa» il lavoro per migliorare la propria autostima. E, soprattutto, come strumento di ascesa sociale. Tailleur, tacchi alti, il cellulare sempre in mano, è una promotrice finanziaria brava e quotata; ha dei clienti agiati che si fidano di lei, anzi la invitano a casa e la trattano come un'amica. Questa confusione di ruoli la rende felice, ma al tempo stesso schiava del lavoro: non può permettersi di fallire, altrimenti anche la sua vita sociale ne risentirebbe. Con le recenti fluttuazioni della Borsa, Marika ha avuto per la prima volta degli attacchi di panico, che l'hanno molto spaventata. Il motivo? I suoi facoltosi amici cominciano a manifestare una certa insicurezza nei loro investimenti... e in lei.

Marika si è trovata improvvisamente in difficoltà. E sola, disperatamente sola. Ha perso la madre quand'era ancora una bambina, ha lottato per sfondare sul lavoro, per costruirsi un'immagine sociale

vincente, per sfuggire al triste condominio di periferia dov'è nata... Ha investito moltissimo in ambito professionale; per questo è single, anche se in fondo sogna ancora di incontrare il principe azzurro. Ora però avverte acutamente la stretta della solitudine, e non sa come fare per ritrovare fiducia in sé. Si lancia allora nel fitness: serate e sabati in palestra, per modellare la linea, ritrovare forza e tonicità. Un «farsi i muscoli» anche dal punto di vista psicologico, per sentirsi davvero più sicura. Il problema è che, nel giro di qualche mese, passate le incertezze del mercato azionario, gli inviti sono ricominciati e Marika è ritornata a vivere come prima, investendo tutto sul lavoro e sulle relazioni sociali legate a esso. Non ha capito quanto sia pericoloso aspettarsi che la propria autostima tragga alimento da un'unica dimensione della vita: in questo caso, il lavoro.

I disoccupati: l'autostima in caduta libera

Paradossalmente, chi vive solo per il lavoro ha molto in comune con chi è disoccupato: per entrambi, l'autostima è legata a doppio filo alla realizzazione professionale.

Questo perché la mancanza di lavoro rappresenta una perdita non solo dello stipendio, ma anche dello «status» e dei contatti sociali. Molti disoccupati vivono un profondo stato di depressione, non osano neppure parlare della loro situazione in famiglia o con gli amici. Talvolta, nei casi più estremi e disperati, neanche la moglie sa che hanno perso il lavoro. Una storia emblematica in tal senso, sfociata in tragedia, è quella di Jean-Claude Roland, un medico francese residente in un paesino al confine con la Svizzera, che per diciotto lunghi anni uscì di casa tutte le mattine per andare in ufficio, proprio oltrefrontiera (all'Oms, a Ginevra), o almeno così diceva a moglie e figli. In realtà passava le sue giornate al bar, in biblioteca, nei boschi. Finché, sentendosi sul punto di essere scoperto, la soluzione estrema: la follia. Roland uccise la moglie, i figli, i genitori e tentò il suicidio. Un caso che, qualche anno fa, turbò i francesi e colpì l'immaginazione di uno scrittore, Emmanuel Carrère, il quale seguì il processo, incontrò Roland in carcere e, prendendo spunto da quella tragedia, scrisse un romanzo.¹⁰ Inoltre, dopo aver ammesso che non sarebbe mai riuscito a immaginare una storia del genere per un romanzo, Carrère ha raccontato di aver ricevuto molte lettere-confessioni in cui venivano rivelati segreti simili.

Anche a me è capitato di conoscere una persona duramente provata dalla perdita del lavoro: Piero, trent'anni, che è arrivato al punto di non uscire di casa dalle otto alle cinque, per non «insospettire» i vicini. Vive nella bassa padana, ed era impiegato in un'azienda agricola messa in ginocchio dal dilagare del caso mucca pazza, motivo per cui sono stati decisi tagli del personale, e Piero è stato licenziato. Non per colpa sua, giacché le persone «in esubero» erano cinque. Ma lui si è sentito svalutato, colpito nella propria virilità, poiché vive la perdita del lavoro come una castrazione. Così, in attesa di trovare un altro posto, si nasconde. Purtroppo, il licenziamento ha inferto alla sua autostima un colpo talmente duro che Piero non ha l'energia per mettersi a cercare qualcosa. E, se lo chiamano per un colloquio, si presenta tanto trasandato e demotivato da fare una pessima impressione.

Secondo due psicologi, M.P. Casals e N. Cascino, i quali hanno condotto una ricerca su questo tema, la stima di sé raggiunge il livello più basso nei primi sei mesi di disoccupazione.¹¹ In seguito

risale, forse «trascinata» dai meccanismi sociali di reazione e dalla ricerca di un altro impiego. Infine, dopo dodici mesi, si stabilizza, assestandosi su un livello più tollerabile di emotività.

Ma è altrettanto vero che in alcune persone la disoccupazione lascia profonde «cicatrici psicologiche».12 Ed è questa la ragione per cui, anche quando riescono a trovare un altro posto, non si sentono tranquille, hanno sempre paura di commettere degli errori. Nella loro vita rimane un'ombra: il terrore di dover rivivere la stessa angosciante situazione.

Sesso in ufficio...

Gli amori aziendali, i flirt tra la scrivania e la macchinetta del caffè, fanno bene all'autostima?

Personalmente penso di no: sono contrario al sesso in ufficio, sebbene un recente sondaggio13 dimostri che viene approvato (e praticato) addirittura dal 44 per cento degli uomini, mentre il 41 per cento delle donne afferma di non essere contrario a priori. Per i maschi si tratta, in genere (nel 64 per cento dei casi), di un'avventura clandestina, e destinata a rimanere tale, con una subordinata (il classico flirt con l'assistente o la segretaria). Le donne, invece, se hanno un amore aziendale, è perché proprio tra i colleghi hanno trovato un marito o un fidanzato (lo dichiara il 28 per cento delle intervistate). E i capi come reagiscono? Gli uomini, per la maggior parte (51 per cento), sono contrari; mentre le donne dirigenti sono più tolleranti, sebbene di poco: il 46 per cento di loro pensa che l'amore possa migliorare il rendimento professionale.

Il mio parere, invece, è negativo. Qualunque promiscuità tra sesso e lavoro mi lascia perplesso. Nel momento della passione la prestazione professionale può anche migliorare: certo, conquistare la bella dell'ufficio, ricevere le attenzioni di un capo, o comunque sentirsi seducenti e sedotti costituisce un eccellente nutrimento per la propria autostima. Ma non appena sorgono delle difficoltà, la confusione dei ruoli può diventare inestricabile.

Come è capitato a Lea, 22 anni. Vive a Pescara e ha ceduto alle avances del capo, il proprietario del negozio di abbigliamento dove ha trovato posto come commessa. All'inizio era lusingata dalle sue attenzioni, eccitata dai baci rubati, dalle carezze furtive scambiate in camerino, che le facevano sentire il cuore in gola. E ha creduto - naturalmente - alle solite banalità che lui le ha propinato: un matrimonio infelice, una moglie che non lo capisce... Lea si è illusa di essere qualcosa di speciale, anche perché non sono mai arrivati a fare davvero l'amore. Per lei, infatti, sarebbe stata la prima volta, e lui continuava a ripeterle: «Non ti merito, non voglio sciupare tutto». Un gesto da vero galantuomo? O forse, insinuo io, il suo narcisismo era già abbastanza appagato da ciò che aveva ottenuto e non voleva lasciarsi coinvolgere da un rapporto più stretto? Ora però lui è diventato sfuggente, le dice di cercarsi un fidanzato. Lea è delusa, umiliata anche dal sesso non consumato (gli ha proposto: «Non possiamo far l'amore almeno una volta prima di dirci addio?») e sempre più sfiduciata. Continua a piangere e l'idea di andare in negozio è diventata una tortura. L'unica soluzione è licenziarsi. Così, oltre al cuore infranto, si troverà anche disoccupata.

In conclusione, malgrado la «comodità» della situazione (chi lavora insieme si vede ogni giorno, il corteggiamento è più facile), è decisamente meglio stare alla larga da situazioni che lasciano poi

profondi graffi nel cuore. Non dimentichiamoci che gli amanti respinti, i desideri frustrati, possono portare a risentimenti, rancore e, ovviamente, mobbing.

... e sul lettino dello psicoanalista

Anche quella tra psicologo o psichiatra e paziente è una relazione, oltre che terapeutica, professionale. E se il sesso inquina questo delicatissimo rapporto, i risultati possono essere esplosivi.

Penso alla storia di Simonetta. Mi racconta della sua depressione, e parla dell'infanzia e dell'adolescenza (ora ha trent'anni) come di una mitica «età dell'oro». Mi descrive la famiglia, molto unita, tranquilla, affettuosa. Poi, un anno fa, il padre è morto. E la madre ha sorpreso tutti mettendosi con un uomo più giovane di lei di dieci anni, che tutti i vicini pensavano fosse il fidanzato della figlia. Da allora Simonetta si è sentita in competizione con la madre; sempre più confusa e incerta, si è ammalata di depressione.

A un certo punto ha deciso di dare una svolta alla propria vita, finendo purtroppo nelle grinfie di un «guaritore», che l'ha convinta di poterla curare facendo l'amore con lei. Rapporti sessuali che avevano per di più un carattere sadico, perché lui sosteneva che solo con la violenza avrebbe potuto «scacciare» dal suo corpo la depressione.

Simonetta, uscita sconvolta (e con l'autostima a pezzi) dall'esperienza, mi domanda se queste pratiche costituiscono effettivamente un metodo terapeutico. La risposta è no, senz'ombra di dubbio: è stata vittima non solo di un «guaritore» selvaggio, ma di un uomo perturbato. Nell'intimità tra paziente e medico esistono limiti precisi, che non possono essere varcati, e che si fermano ben al di qua del sesso. Solo in alcune terapie della psicologia umanistica (bioenergetica, Gestalt, massaggio californiano) lo specialista tocca il corpo del paziente, ma seguendo regole ben determinate e in ogni caso mai attraverso il rapporto sessuale.

Simonetta è stata molto sfortunata, ma purtroppo non è l'unica vittima di psicologi irrispettosi della deontologia professionale. Un libro pubblicato in Canada a cura di La-pierre e Valiquette, intitolato *Ho fatto l'amore con il mio terapeuta*, sostiene che il sesso sul lettino è stato confessato dal 12 per cento dei terapeuti maschi e dal 3 per cento delle donne, e che nella quasi totalità dei casi il paziente si è ritrovato più depresso di prima.¹⁵ Questi terapeuti abusanti appartengono alle seguenti categorie:

- a) L'impulsivo sessuale che non sa trattenersi.
- b) Il narciso che vuole dimostrare come si fa bene l'amore e si offre come modello.
- e) Il perverso che sfrutta la situazione terapeutica per realizzare i propri fantasmi erotici. Questo, purtroppo, è il caso di Simonetta.
- d) Il profittatore che usa il sesso per sottomettere il paziente, renderlo dipendente e chiedergli dei

soldi.

Già in un mio libro precedente¹⁶ avevo parlato dell'intimità terapeutica troppo spesso violata.

Il caso di Monica ne è un ulteriore esempio. Ha 40 anni ed è proprietaria di un negozio di profumeria nel centro della cittadina di provincia dove vive. È sposata da 18 anni con Nino, un uomo stabile, serio, ma secondo Monica noioso. Lei invece deborda energia; è un vulcano di idee e di voglia di fare. È molto seduttiva, con una grande «fame» di vita e d'amore; e adesso il matrimonio le va «stretto». Monica e Nino, infatti, hanno costituito una coppia troppo complementare, che ora si trova in una fase di stallo: e il problema più vistoso è quello sessuale. Nino ha una libido debole e fa bene l'amore solo quando ha la sensazione di perdere la moglie. Lei, poi, ha maturato la convinzione che il marito manifesti problemi sessuali «per farle dispetto».

Monica a questo punto decide di iniziare una terapia personale per conoscersi meglio. La sua avidità affettiva emerge però anche nella relazione con lo psicologo. E qui appare l'inaffidabilità professionale del terapeuta, che progressivamente le dà del tu, la invita a cena e poi interrompe il ciclo di sedute per iniziare una relazione sentimentale. Dopo qualche mese però si ritira dal gioco, e Monica si ritrova vuota e rabbiosa, oltre che con una profonda ferita all'autostima. L'ho presa in terapia per farle sperimentare che può lasciarsi andare a una buona dipendenza senza pericolo, stabilendo rapporti di gratitudine e non soltanto di reciproco «cannibalismo». Il suo ex psicologo l'aveva bloccata in un rapporto-truffa, facendole perdere tempo e denaro; e l'aveva intrappolata nel ruolo dell'amante, senza aiutarla a capire cosa non andava nel legame con il marito.

Ma non è solo il paziente che soffre per un rapporto terapeutico inquinato dal sesso. Lo dimostra la storia di Cristina, una dietologa trentenne, single e molto simpatica, che aveva preso in cura Alessandro, un ingegnere quarantenne, separato già da qualche anno. Dopo il divorzio Alessandro ha cominciato a bere e mangiare in maniera smodata, come se il buon vino e le cene al ristorante rappresentassero la sua unica consolazione. In parte lo fa per sfuggire alla solitudine: dato che non sa cucinare, pranzi di lavoro e cene con gli amici costituiscono un'attrattiva sociale oltre che gastronomica. Le conseguenze sul fisico si fanno però evidenti, dato che è ingrassato di venti chili. Anche perché ha smesso completamente di giocare a tennis (sport in cui da giovane era stato un vero e proprio campione).

Tutto questo l'ha portato, appunto, nello studio di Cristina, per farsi seguire in una dieta e in un programma di dimagrimento. Cristina, che sa far «parlare» i pazienti, si è molto interessata al divorzio di Alessandro e al dolore che l'ha portato a trascurarsi e ingrassare. Purtroppo la simpatica dietologa non sa mantenere il rapporto entro i giusti limiti; accetta i suoi inviti a cena, dove decide e sceglie quello che lui deve mangiare.

Nel giro di tre mesi la relazione è diventata molto, troppo intima. Si è stabilita infatti una collusione, una complicità negativa tra Alessandro (che ha bisogno di essere aiutato) e Cristina (che lo aiuta anche al di là del proprio ruolo). La situazione precipita quando Alessandro riprende a giocare a tennis con un vecchio amico dei tempi dell'università, e ritrova quindi la forma fisica senza l'aiuto di Cristina. Rinasce quindi in lui la fiducia in sé e nelle proprie possibilità.

La conclusione, ahimè, è triste: Alessandro si sgancia dall'aiuto protettivo e invadente di Cristina,

interrompendo la dieta. E Cristina, che si era fatta delle illusioni su un possibile happy end della storia, si è invece resa conto che era lei ad avere bisogno di aiuto: per capire che doveva controllare, sul lavoro e probabilmente anche nella vita, la sua tendenza all'accudimento.

IX. Gli inconvenienti della bassa autostima

Abbiamo visto, nei capitoli precedenti, quanto possa danneggiare la poca fiducia in sé: in famiglia, nella vita di coppia, nella sessualità...

Ma certamente i danni della bassa autostima sono più estesi. Anche a detta dei diretti interessati: secondo un'inchiesta compiuta dalla rivista «Riza Psicosomatica»¹ su un campione di 300 italiani di età compresa tra i 25 e i 60 anni, il 65 per cento degli intervistati sta male perché si stima poco, il 48 per cento dice di non riuscire a comportarsi con gli altri come vorrebbe, il 31 per cento ha troppi sensi di colpa che gli sbarrano il cammino verso la serenità. Tutto ciò crea nel 39 per cento degli intervistati un'infelicità interiore, nel 28 per cento molti rancori, e nel 19 per cento la consapevolezza di non riuscire a decidere con grinta ed energia.

Nella mia esperienza come terapeuta ho notato che l'autostima crolla a picco nelle persone che la legano a eventi e cose «fuori» da sé. Ad esempio Enrico che, una settimana dopo aver messo in vendita la sua casa al mare, è entrato in depressione. L'agenzia immobiliare l'aveva valutata a un prezzo secondo lui troppo basso, inducendolo a ritirarsi dalla trattativa: a mio giudizio, la ragione sta nel fatto che la sua autostima era scesa con il valore della casa. L'aveva comperata a un buon prezzo, doveva rivenderla facendo un affare. Eppure non ha problemi economici: è benestante e quello che lo angustia non è certamente il ricavato. È la stima di sé a essere in gioco.

186 L'autostima

Come succede, del resto, alle persone appassionate di brocantage e antiquariato, che passano i weekend a rovistare nei mercatini, sperando di trovare mobili, ceramiche e quadri a prezzi d'occasione (il che capita sempre più di rado). Alcuni di questi amanti del bric-à-brac sono semplicemente contenti di avere scovato un oggetto che li entusiasma, che abbellirà la loro casa o diventerà un regalo di gusto; altri insistono sul fatto che hanno comperato una cosa bella «a buon mercato», ed è questo a far aumentare la loro autostima.

Quali sono le reazioni derivanti dalla perdita dell'auto-stima? La malinconia e la depressione, come è successo a Enrico. Oppure la violenza, o un'esagerata esibizione di forza, quasi in gioco ci fosse l'onore calpestato. Mi ricordo il caso di un docente universitario, il quale doveva cedere la presidenza di un'associazione scientifica a un altro collega; frapponeva continui ostacoli, rallentava il meccanismo della successione, esercitando un ostruzionismo esagerato. Non voleva rinunciare, perché il ruolo sociale che occupava in qualità di presidente dell'associazione era per lui una specie di «statua», testimonianza e piedistallo della sua autostima interna.

Sono queste, dunque, le due reazioni principali alla caduta dell'autostima: la depressione mascherata e la conseguente sfiducia in sé da una parte, il rancore dall'altra.

Il segreto inconfessabile del seduttore: la poca autostima

Inutile negarlo: piacere piace. Siamo tutti pronti ad affascinare e ammaliare le persone importanti per noi: il nostro partner, i nostri amici e - perché no - il perfetto sconosciuto incontrato per caso e che ci colpisce la fantasia. Ma perché cerchiamo di piacere? Per manipolare il nostro interlocutore -

ma in questo caso la seduzione sarebbe una truffa - oppure per ottenere il riconoscimento altrui?

Gli inconvenienti della bassa autostima 187

O semplicemente per renderci amabili agli occhi degli altri, perché abbiamo bisogno di piacere?

Qualunque sia la risposta, una cosa è certa: tutti, uomini e donne, abbiamo bisogno di sedurre. E non attribuisco a tale termine un significato strettamente erotico. Quest'urgenza comincia nella prima infanzia, quando il costruirsi positivo della propria identità passa attraverso l'apprezzamento altrui. Il bambino infatti non sa ciò che vale se non attraverso quello che gli adulti gli dimostrano o gli dicono. Cerca quindi di ammaliare chi gli sta intorno, per ottenere quel riconoscimento che aumenta la sua fiducia in sé. Un bisogno naturale e primario, che però rimane inalterato nel «seduttore di professione» il quale, anche da adulto, continuerà a comportarsi secondo questo meccanismo. E, per tutta la vita, continuerà a verificare le proprie capacità di seduzione.

Esistono differenti tipologie di questa personalità. C'è chi (uomo o donna) ama sedurre, come Casanova, ma una volta raggiunta la conquista considera l'atto sessuale una noiosa incombenza.

C'è l'inguaribile Dongiovanni, in guerra con le donne, che seduce per sminuirle e dimostrare come, dietro le apparenze, siano vulnerabili e schiave dei loro «bisogni animaleschi». Spesso, vuole vendicarsi di figure femminili che lo hanno fatto soffrire in passato.

E infine il «seduttore seriale», che si fa avanti con chiunque: è un vero drogato della seduzione, manifesta un comportamento compulsivo e permeato dall'urgenza di ottenere quello che lo eccita. Per poi passare immediatamente alla conquista successiva.

Claudio è un classico esempio di quest'ultima tipologia. Ha 38 anni ed è un single milanese. A dire il vero, single non è proprio la parola giusta per definire il suo stato: meglio sarebbe descriverlo come un «single a intermittenza». Passa infatti da una donna all'altra con una facilità impressionante. È un informatico, un ragazzo alto, atletico, che gira

188 L'autostima

con una grossa moto, e ha un lato vagamente New Age che lo porta a interessarsi di meditazione e massaggi shiatsu. Un bel contrasto, questo, tra l'aria «macho» e la sua sensibilità nascosta, che lo rende ancor più attraente agli occhi delle giovani donne che incontra. E che, invariabilmente, resistono accanto a lui non più di tre mesi: è questo il lasso di tempo necessario perché Claudio si disamori, come se dentro di lui si spegnesse un interruttore. All'inizio sono fiori e dichiarazioni appassionate, telefonate continue e notti da ricordare. Poi Claudio semplicemente si «disattiva», e abbandona la malcapitata di turno. Nonostante l'aspetto rude, virile, determinato, questa compulsione alla conquista nasconde una grande fragilità. Il padre infatti ha lasciato la madre quando Claudio aveva appena un anno, e non si è mai più fatto vivo. Compiuti i 18 anni, lui l'ha cercato; e il padre, dopo un primo momento in cui sembrava si fossero riavvicinati, si è nuovamente eclissato. Un colpo terribile per l'autostima di Claudio, che da allora diffida dell'intimità, quasi fosse «costretto» a lasciare le persone che lo interessano e con cui potrebbe costruire una relazione vera, perché teme di essere abbandonato. Come ha fatto il padre, crudelmente, e per ben due volte.

Questo caso smentisce un luogo comune: che tutti i conquistatori possiedano una grande fiducia in sé. Non è sempre vero, a volte nascondono un punto debole, un abisso di fragilità.

Non diamo poi tutta la colpa ai seduttori come Claudio: se esistono, e se continuano a mietere successi, è perché ci sono molte persone che hanno «bisogno» di essere sedotte. Vi ricordate la favola del corvo e della volpe? Il corvo teneva nel becco un pezzo di formaggio che faceva gola alla volpe. Ma il furto non sarebbe stato possibile se il corvo non si fosse rivelato credulone e sensibile alla seduzione: è stato infatti il desiderio di dimostrare come cantava bene che l'ha indotto ad aprire il becco, facendo cadere il formaggio ai piedi della volpe.

Gli inconvenienti della bassa autostima 189

Noi, del resto, siamo «esseri relazionali»: non possiamo vivere senza entrare in relazione con gli altri. E allora tanto vale che ciò avvenga in un'atmosfera di reciproca seduzione, piuttosto che di reciproca sfida. È sempre meglio essere corteggiati e incantati piuttosto che maltrattati o criticati. Sono solo i paranoici grandi e piccoli a non avere alcuna voglia di essere ammaliati, perché temono sempre di essere ingannati.

Esistono persone con una bassa autostima che sono più sensibili di altre ai complimenti e anche alle lusinghe della più bassa seduzione. Al punto che certi manager o imprenditori non riescono a fare a meno di circondarsi di persone che li incensano, benché in fondo non siano del tutto convinti della loro sincerità.

Quando poi il bisogno di essere sedotti diventa sempre più pressante, può rivelarsi pericoloso quanto quello di sedurre. Penso alle donne attratte solo dalle adorabili calzaglie, che non sanno dire di no a uomini «sbagliati» e problematici. Si direbbe che abbiano la necessità di soffrire per sentirsi esistere. Oppure che siano affascinate dal loro lato sfacciato e «delinquente», che non osano riconoscerne in sé e tantomeno lasciar emergere.

Del resto, la seduzione solletica una parte inconscia di noi che trova corrispondenza negli altri, e ciò spiega perché resterà sempre un enigma.

Così insicuri, così suggestionabili

Ricordate il Woody Allen di Zelig? In quel film, lo strepitoso attore americano era un vero camaleonte dei sentimenti, sempre pronto a far propri il pensiero e il comportamento altrui.

Purtroppo, non si tratta soltanto di un buon soggetto cinematografico. Mi viene in mente una mia allieva, che studiava per diventare terapeuta, ma era troppo «permeabile» alle idee altrui. Ad esempio, seguiva i miei consigli alla lettera, senza adattarli alle varie situazioni cliniche.

190 L'autostima

Era stata per anni in analisi didattica da un noto psicoanalista, e ne aveva dato il nome al suo ultimo figlio.

Margherita ha 20 anni e anche lei soffre di una grande insicurezza, che provoca un alto grado di

suggestionabilità. Il suo giudizio riguardante quello che è giusto o ciò che le piace non dipende tanto dalle sue convinzioni interne, quanto piuttosto dai pareri di chi le sta vicino, in particolare la famiglia. I genitori le hanno pianificato il futuro senza preoccuparsi di quello che desiderava davvero; lei voleva studiare architettura, ma nella sua città questa facoltà non c'era, quindi ha ripiegato su lingue.

Purtroppo la libertà di scelta di Margherita è condizionata anche per quello che riguarda l'amore. Benché infatti sia fidanzata con Matteo, si innamora di un ragazzo di colore, Paul, incontrato durante i sei mesi passati a Londra come ragazza alla pari per perfezionare l'inglese. Ne è affascinata: Paul è bello in un modo assolutamente originale per una ragazza italiana (la madre è di origine giamaicana, il padre è inglese), è brillante e romantico. Studia recitazione e vorrebbe entrare nel mondo del teatro.

Tutto il contrario di Matteo, il suo fidanzatino «di casa»: dolce, affettuoso, ma senza ambizioni, pigro, un po' imbranato. Margherita gli vuole bene lo stesso, ma a questo punto non sa chi scegliere. Quando Matteo le telefona, o le scrive e-mail carezzevoli, le sembra di non poter fare a meno di lui. Ma poi, quando Paul la passa a prendere, sa che insieme a lui sta scoprendo un mondo nuovo e meraviglioso. È quasi contenta che i sei mesi a Londra stiano per scadere: ora, di nuovo, qualcuno deciderà per lei.

Invece la famiglia dove lavora le chiede di prolungare la sua permanenza e Margherita è tormentata. Deve prendere una decisione di vita, oltre che sentimentale, e non sa cosa fare. Si confida con un'amica, e si lascia convincere a tornare in Italia; parla con la sua famiglia inglese, con la madre soprattutto, una donna affettuosa e simpatica, che le mostra tutti i vantaggi di rimanere ancora sei mesi a

Gli inconvenienti della bassa autostima 191

Londra; riceve una e-mail particolarmente nostalgica da Matteo e le vengono le lacrime agli occhi; la chiamano i genitori, e lei si sente in colpa per averli «abbandonati»; esce con Paul, e le sembra di non poter fare a meno di lui... Non riesce a scegliere, ed essendo così suggestionabile, ha l'ansia di optare per la soluzione sbagliata.

Margherita non ha ancora capito che chi temporeggia eccessivamente fa in modo che siano gli altri a scegliere. L'incapacità di prendere delle decisioni (che implicano sempre dei guadagni ma anche delle perdite, e in ogni caso delle porte chiuse per sempre) rende dipendenti dalle decisioni altrui, prima dei genitori e poi, purtroppo, dei fidanzati.

Le persone come Margherita devono invece imparare ad ascoltarsi (e smettere di dar retta solo alla propria insicurezza, o all'opinione degli altri), senza sentirsi «egoiste» o «egocentriche» (una loro grande paura).

Il punto è che gli individui troppo suggestionabili hanno una debole autostima, che li porta a seguire in maniera cieca i diktat esterni (della moda, della pubblicità, della televisione...). E questo, dopotutto, è il male minore. Ma a volte, visto che sono - per usare una metafora di Manzoni - come vasi di coccio in mezzo a vasi di ferro, possono cadere facilmente vittime di un guru o di una setta

religiosa, perché è agevole manipolarli. E perché trovano che sia tanto semplice lasciare che qualcun altro decida per loro...

Per tale ragione vorrei rivolgere, a questo punto, un invito a chi ha dei bambini. Molti genitori credono di proteggere i propri figli decidendo per loro. Ma è una trappola, perché si tratta di una protezione soltanto illusoria e di breve durata. Bisogna invece «allenarli», far sì che imparino a scegliere seguendo i loro criteri personali.

Proprio questo è stato l'errore di Massimiliano e Viviana. Si sono sposati tardi e hanno avuto un unico figlio, Nicolo, nato dopo molti anni di tentativi e una lunga terapia contro la sterilità. Forse per questo lo hanno iperprotetto. Nicolo è

192 L'autostima

cresciuto superaccudito, sempre a casa, senza poter scendere in cortile con gli altri bambini, magari per fare la lotta o prendersi a botte: «combattimenti» naturali, che sono il rodaggio della propria autostima e virilità. Addirittura, padre e madre si sono opposti a qualsiasi attività sportiva (il bambino aveva manifestato il desiderio di prendere lezioni di judo, come un suo compagno di scuola), nel timore che Nicolo potesse farsi male. Così questo figlio unico e troppo amato ora è un ragazzo di vent'anni, intelligente e sensibile, ma senza quelle armi che gli sarebbero molto utili per conquistare una ragazza e soprattutto interagire in maniera positiva con i compagni di facoltà. Nicolo infatti ha cominciato l'università e si sente intrappolato in un gioco di competizione perdente, perché non ha imparato a usare la sua aggressività costruttiva, che lui confonde con il sadismo, che è invece aggressività distruttiva.

Cosa ci insegna la storia di Nicolo? Che è importante allenare la forza fisica degli adolescenti e stimolarne l'intelligenza a scuola, ma è altresì necessario un rodaggio dei sentimenti: dell'intimità e dell'aggressività.

Timidezza: cosa c'è dietro la maschera?

Non credo che la timidezza porti con sé una bassa autostima, ritengo piuttosto che sia il contrario. E ciò sebbene questo stato d'animo, un misto di riservatezza, impaccio e vergogna, sia una maschera dietro cui si nascondono personalità differenti e problemi di diversa natura. In California esistono «cliniche per timidi» dove ho visto sia ragazze stanche di arrossire quando qualcuno rivolge loro la parola, sia uomini schizoidi che proiettano sugli altri pensieri paranoici («mi vuole del male») e quindi si ritrovano angosciati e soli.

Ma da questo punto di vista il mondo è davvero cambiato. Un tempo una ragazza doveva arrossire, e magari abbassare lo sguardo: era il segno del suo pudore. Negli uomini invece la timidezza era vietata, in quanto sinonio-

Gli inconvenienti della bassa autostima 193

mo di mancanza di coraggio. Donne ritrose, maschi fieri e aggressivi: oggi, quel che vedo è piuttosto il contrario. Quest'anno sono stato a New York dove tutti, concentrati nella corsa al successo,

trasformano gli incontri in performance. E le più scatenate sono le donne.

Non è un caso che un film pluripremiato come *American Beauty* metta in scena proprio questo rovesciamento dei rapporti uomo-donna. La moglie, Annette Bening, perfetta con il tailleur da donna in carriera e i modi isterici, vuole sfondare nella professione e va a letto con il «re» del suo settore (è un agente immobiliare), sperando di imparare da lui qualche trucco di grinta e autostima in più. Il marito invece, Kevin Spacey, giornalista frustrato, da un calcio alla carriera e alla professione, negozia cinicamente una congrua liquidazione, e poi si concede tutti i piaceri che si era negato, dagli spinelli alla birra sul divano, dal rimpianto dei primi tempi del matrimonio al corteggiamento della Lolita di turno.

Ma torniamo ai timidi. Probabilmente fanno confusione tra imbranato e riservato: ora, mentre l'imbranato è un maldestro, nella vita e in amore, e combina pasticci sempre piuttosto clamorosi, chi è riservato preferisce l'under-statement all'ostentazione. Una scelta purtroppo sempre più rara in un mondo in cui bisogna esibire subito quel che si è e gridarlo ad alta voce. Ma appunto: si può essere timidi perché riservati, e non timidi quindi maldestri.

Tra l'altro, negli uomini la timidezza può essere una chance in più, la qualità che li rende irresistibili agli occhi di donne iperattive, che possono tollerare accanto a sé solo un compagno sensibile e dolce. In questi casi la timidezza diventa una risorsa piuttosto che un limite.

Il timido può aver scelto la maschera dell'iperattivo: e sfogare l'insicurezza del proprio cuore sul pallone, sulle palline da golf o da tennis.

La maschera può essere anche quella dello spiritoso a tutti i costi: che con gli amici si azzarda a parlare, e rac-

194 L'autostima

contare le sue gag, solo quando la conversazione abbandona tematiche troppo serie.

Un'altra maschera ancora è quella del confidente: l'eterno amico, a cui le donne si rivolgono per raccontare le loro disavventure sentimentali, ma che non prendono mai in considerazione come possibile candidato per una storia sentimentale.

Molti eventi esterni possono confermare al timido la propria «insufficienza» (una partita persa a tennis, una critica in amore); oppure, al contrario, si rivelano una spinta utile a sbloccarlo. Ad esempio, in un adolescente un po' impacciato, un successo sportivo, il complimento di una persona importante, fanno talora scattare la molla dell'autostima. È così che un genitore può aiutare un figlio troppo insicuro: incoraggiando questi eventi, creando situazioni favorevoli alla riuscita e usando parole di incoraggiamento. Lo sport aiuta moltissimo. Penso a un diciottenne, figlio di amici, che è stato spinto a fare più palestra: in sei mesi, si è fatto i muscoli, che gli sono serviti a superare la timidezza. Solo nei casi più gravi sarà necessario considerare questo problema una patologia che presenta gravi difficoltà di contatto con gli altri, paura di rivelare parti di sé vergognose, e magari chiedere l'aiuto di uno psicoterapeuta.

A volte è il corpo che rende particolarmente ritrosi o impacciati. Ricordo Mariano, che a vent'anni, dopo un grave incidente in moto dal quale si era salvato per miracolo, viveva con una specie di placca metallica nel cranio. Fatto che aveva incrinato terribilmente la sua fiducia in sé, portandolo a ritenersi anormale, al punto che non riusciva neanche a invitare fuori una ragazza, perché aveva paura che si scoprisse il suo segreto. Parlare con un medico l'ha aiutato pian piano a superare la sua inibizione. Molte volte, però, queste anomalie corporee sono usate come «scudo» per evitare incontri sentimentali vissuti come pericolosi.

Gli inconvenienti della bassa autostima 195

Se chi mi legge soffre di timidezza, immagino a questo punto la domanda: si può vincere questa «malattia»? La risposta è sì. Non con la forza di volontà, ma con delle strategie basate sui «piccoli passi», imparando a vivere il presente, senza anticipare - sempre in modo catastrofico - il futuro. Tra l'altro, vi sono certi terapeuti comportamentali che accompagnano in prima persona il paziente nei «primi passi», come ad esempio prendere un aereo o iscriversi in palestra. E i farmaci? Ansiolitici e betabloccanti servono appunto a calmare l'ansia, ma non a cancellare la timidezza, così come gli antidepressivi possono attenuare la depressione e la mancanza di fiducia che sta dietro una modesta autostima.

Finora ho fatto solo esempi di uomini timidi, forse perché i maschi soffrono molto di più nel sentirsi impacciati o ritrosi. Ma voglio ricordare la storia di Erika, che mi ha scritto una lunga, toccante lettera. Ha vent'anni, studia all'università e nel contempo ha sempre lavorato. Forse, dice con amarezza, è sempre stata così brava «per non disturbare i genitori». Loro, dopo venticinque anni di matrimonio pieni di rancore, ostilità, ripicche e silenzi, si sono separati: la madre si è ribellata di fronte all'ennesima amante del padre. «Io non li biasimo perché si sono lasciati» scrive Erika «piuttosto li biasimo perché non capisco come abbiano potuto stare insieme venticinque anni senza amore: quanti "ti odio" ho sentito, quanti "mi fai schifo"... E poi il silenzio. Un silenzio che annienta. Sono stati capaci di raggiungere un record tristissimo: quattordici mesi di mutismo totale, delegando a me il compito di fare la posta dei loro messaggi, dal mutuo da pagare alle camicie non stirate.» Quello che ha più scosso Erika è stato dunque quel «silenzio che annienta», il gioco tragico di un matrimonio in crisi nel quale è stata imprigionata.

E adesso Erika si sente incapace di amare. Dice che, mentre con le amiche si mette in gioco completamente, con i ragazzi è ritrosa, diffidente, non riesce a lasciarsi an-

196 L'autostima

dare fino in fondo. Ha paura. Paura di essere rifiutata. Paura di un rapporto a due che si riveli distruttivo come quello dei genitori. Ed è per questo che si sottrae: al corteggiamento, ai ragazzi, all'amore. E la madre? Dice di essere contenta che Erika non sia fidanzata: non a caso, visto che usa la figlia come «parafulmine» sul quale scaricare la propria depressione.

La bassa autostima di cui soffre Erika ha però danneggiato non solo la capacità di amare, ma anche la sua personalità. Sta infatti cominciando a soffrire di disturbi ossessivo-compulsivi. Erika, che si definisce una studentessa modello, confessa che ultimamente il suo livello di ansia è aumentato. Ad esempio, torna indietro cinque o sei volte per controllare di aver spento la luce, chiuso la

macchiina... anche se sa di averlo fatto. «Ho notato che, se sto bene, la mia ansia sparisce. Ma se sto male, e quindi la mia autostima diminuisce, allora l'ansia aumenta esponenzialmente, e la mia autostima scende ancora di più, e così via in un circolo vizioso. Allora torno indietro più volte, come un automa, perché devo controllare se ho spento la luce... E mi sento sempre peggio. Perché, da sola, proprio non riesco a vincere questo meccanismo.»

Io penso che la luce si sia spenta dentro la vita di Erika. Il «silenzio che annienta» ha davvero intaccato la sua fiducia, ma è una ragazza intelligente, e la sua lettera rivela molte energie sane. Sono sicuro che una psicoterapia personale le sarà di grande aiuto.

Erika è rimasta vittima di un matrimonio - quello dei suoi genitori - avvelenato e pieno di rancore, un matrimonio durato troppo a lungo. Tuttavia, a volte anche la separazione può creare disagi ai figli, minare la loro sicurezza.

Mi viene in mente Sandra, 18 anni, che quando i suoi genitori divorziano ha solo sei mesi. Il padre cambia città e si fa vedere una volta l'anno. A otto anni, Sandra lo scopre tra le braccia di un altro uomo. Scioccata dalla scoperta dell'omosessualità del padre, alla quale era assolutamente im-

Gli inconvenienti della bassa autostima 197

preparata, ne parla alla madre e fino all'età di 16 anni si rifiuta di incontrarlo. I contatti per lungo tempo si limitano alle lettere, e a qualche telefonata. Nel frattempo la madre si risposa, e ha un'altra figlia. A poco a poco, Sandra riallaccia il legame con il padre, e lo va a trovare; lui intanto ha una relazione stabile, con un uomo che presenta come il suo fidanzato. Tutto bene, dunque? No, perché Sandra continua a sentirsi confusa. E durante il colloquio la ragazza esprime tutto il suo malessere perché ha un «falso papà», una «sorellastra» e, per di più, un «vero padre» che vive con un uomo. Se già il divorzio dei genitori era una cosa difficile da sopportare, in questa famiglia ricomposta Sandra non sa orientarsi. E, soprattutto, non sa spiegare la situazione alle compagne di scuola. Per questo è timida, visibilmente impacciata nei rapporti di amicizia.

Abbiamo lavorato insieme per fare ordine nella famiglia ricostituita, ma innanzitutto nella testa di Sandra. Pian piano ha capito che il padre biologico è per lei amico e compagno, mentre il patrigno incarna il ruolo della figura educativa. Si è così riavvicinata al padre biologico, di cui è riuscita ad accettare la scelta omosessuale e il cui carattere le sembra simile al suo, tant'è che adesso preferisce stare con lui piuttosto che con il patrigno, il quale è molto severo. I rischi per Sandra si presenteranno quando inizierà la sua vita sentimentale: potrebbe finire per dividersi tra due uomini, così come ora si divide tra due padri.

Anche Floriana, 19 anni, è cresciuta con due padri, ma la sua storia è - se possibile - ancora più complicata. La madre, Agnese, ha sposato Domenico, ma ha un amante, Patrizio, che abita nello stesso condominio. Floriana è figlia di Patrizio, e lo sa. Fin dall'infanzia vive con questo segreto. Nel colloquio con me dice che è cresciuta nell'equivoco: ha vissuto con due padri, uno «legale», l'altro biologico, quello «vero», come le aveva confidato la mamma. Nel frattempo Agnese ha avuto un altro figlio, sempre da Patrizio, di cui è innamorata, e che cerca di legare a

sé con le gravidanze. Ma Patrizio, che è sposato, non ha alcuna intenzione di lasciare la moglie. Floriana si sente strumentalizzata dal «gioco» della madre, e questo la fa soffrire terribilmente. Inoltre, la verità sul conto del padre le è stata detta troppo presto, quando era ancora una bambina e viveva con il papà «legittimo», all'oscuro di tutto.

Credo che le famiglie allargate e ricomposte possano dare amore e sicurezza, a patto che i bambini e gli adolescenti non vengano trattati come pedine su una scacchiera, mosse dagli adulti. In tempi di instabilità matrimoniale, le famiglie «patchwork» sono sempre più numerose: ma, dal punto di vista dei figli, i ruoli devono essere chiari. Solo così si possono vivere legami affettivi ricchi sia con gli adulti acquisiti, sia con i fratellastri e le sorellastre. In caso contrario, l'eredità può essere una bassa fiducia personale, con contraccolpi su tutta la propria vita, anche sentimentale.

Ambiguità uguale insicurezza?

Ho già descritto, nel capitolo dedicato ai cambiamenti del corpo, quello che secondo me è un nuovo fenomeno della nostra società: il fascino dell'androgino, dove le componenti maschili e femminili si mescolano in modo armonioso. È una specie di bisessualità psicologica e non necessariamente erotica. E, quando è vissuta con serenità, può rivelarsi una marcia in più nei rapporti interpersonali. O un gioco: penso a tutti gli appassionati «internauti», che quando accendono il computer ed entrano in una chat, scelgono con disinvoltura un nickname, il loro nome virtuale, indifferentemente da uomo o da donna, da macho virile o da ragazza iperseduttiva... Internet consente, anzi facilita, questa modalità androgina di entrare in contatto con gli altri.

Ma tale identità ambigua e fluttuante, se è un gioco per chi ha molta sicurezza in sé, rappresenta invece un pericolo per chi ha una scarsa autostima. Si tratta allora di persone con un Io debole, che mantengono un lato infantile o

Gli inconvenienti della bassa autostima 199

adolescente, perché non sono riuscite a strutturare una personalità adulta ben definita.

Lo dimostra la storia di Sonia. Ha 40 anni e ha vissuto tre relazioni sentimentali molto diverse, che le hanno fatto vivere momenti di gioia accompagnati però da molte inquietudini. Si è sposata giovanissima, ma il marito si è rivelato ben presto prepotente, dispotico e violento. Sonia lo ha lasciato, per mettersi con un uomo molto più anziano, sposato, affettuoso e attento. In questa relazione di reciproca tenerezza Sonia è rifiorita. Un anno fa, infine, ha incontrato una donna con cui ha scoperto sensazioni erotiche mai provate prima. La sua compagna però ha delle altre storie, è sfuggente, la fa soffrire. A questo punto Sonia, confusa e ferita, decide di iniziare una terapia, anche perché vorrebbe capire qual è la sua vera identità sessuale.

Si potrebbe pensare a un'evoluzione personale verso l'omosessualità, considerata come sua tendenza di base, ma ho qualche dubbio. Le fantasie erotiche che Sorda racconta in terapia, i suoi sogni, sono popolati da uomini che la accarezzano, la seducono, ma non la penetrano. La mia ipotesi è che sia rimasta a metà del proprio sviluppo sentimentale: è per questo che chiede agli amori della sua vita di nutrire un'autostima interna poco robusta.

Uomini e donne che si fanno del male, che si mettono sempre in situazioni sbagliate, che non riescono a evitare piccoli e grandi autosabotaggi... Spesso, i comportamenti masochisti sono collegati a un problema di autostima. Penso a chi diventa il peggior nemico di se stesso: come hanno spiegato gli esperti americani Steven Berglas e Roy Baumeister, che a quest'argomento hanno dedicato un libro,⁴ ci sono persone che da sole disseminano di ostacoli il proprio cammino. Hanno infatti una stima di sé molto debole: sono così concentrati a evitare possibili fallimenti,

200 L'autostima

che non cercano neanche il successo. A volte falliscono perché non tentano, oppure si mettono in situazioni che non possono evolvere favorevolmente.

È quanto è successo a Raffaella, 37 anni. Dopo una gravidanza extrauterina, sta attraversando una fortissima crisi personale: pensa di non essere «in grado» di avere un figlio, cosa che invece ha sempre molto desiderato. Si è sposata a 18 anni, e ha divorziato a 30, perché il marito continuava a opporsi al progetto di un bambino. Ora ha un nuovo compagno, anche lui restio all'idea di diventare padre. Ha accettato solo per farsi perdonare un tradimento estivo, e per dimostrarle che in fondo ci tiene al loro rapporto. Raffaella è rimasta subito incinta, ma la delusione e lo shock della gravidanza interrotta l'hanno toccata nel profondo. Ora ha dei dubbi che riguardano non solo la capacità di diventare madre, ma tutta la sua esistenza. Durante il colloquio, infatti, Raffaella passa dal fallimento della gravidanza a quello della sua vita; mette in discussione tutto, anche la professione (è un'insegnante), che invece ha sempre rappresentato un punto di forza della sua personalità. Dice di sentirsi la «pattumiera» dei problemi altrui: dopo aver accumulato tanti conflitti e amarezze di altre persone, non riesce più a crearsi uno spazio per sentirsi «buona», e compiere un atto positivo come la gravidanza.

Infine, questo evento ha riacceso in Raffaella la collera che ha sempre provato nei confronti degli uomini, in particolare del padre, che quando era bambina la puniva mettendola al buio in una stanza e lasciandola finché lei non chiedeva perdono. Da allora sono le figure maschili della sua vita quelle che più riescono a mettere in discussione il suo equilibrio psichico. Io credo, tra l'altro, che il fatto di scegliere per ben due volte un partner che non vuole diventare padre sia dovuto a un autosabotaggio inconscio di quello che lei maggiormente desidera: un figlio. E anche la gravidanza extrauterina potrebbe dipendere da un mecca-

Gli inconvenienti della bassa autostima 201

nismo psicosomatico: spesso le donne molto ansiose hanno spasmi delle tube, come altre li hanno al colon o allo stomaco. A causa di ciò, la discesa dell'uovo può essere rallentata: lo spermatozoo non lo incontra così nell'utero, per fecondarlo, ma ancora nella tuba.

Anche nella storia di Nunzia il motivo della crisi è una gravidanza. Con tutt'altro risvolto, però. Nunzia ha 26 anni; è una ragazza siciliana, da poco trasferitasi a Milano. Appena un anno fa, infatti, ha sposato Ettore, un milanese che aveva conosciuto in vacanza. Subito dopo è nata una bambina. Ora Nunzia è incinta per la seconda volta; non è stato un incidente, lei voleva un secondo figlio,

soprattutto per dare un maschio al marito. Ma appena fatto il test di gravidanza è entrata in crisi, ed è venuta al consultorio chiedendo di abortire. Come mai? Nunzia spiega che il secondo bambino è arrivato troppo presto; che lei in realtà sta facendo molta fatica ad affrontare e gestire la sua nuova vita al Nord, la casa, la figlia ancora piccola. Viene da una famiglia semplice, con grosse difficoltà economiche; manda ai genitori dei soldi ogni mese, e aveva pensato di seguire un corso di informatica, per cercare anche lei un lavoro e poter aiutare meglio la sua famiglia di origine. Ha fatto domanda in vari enti di formazione, ed è stata ammessa a un corso gratuito finanziato dalla Regione, destinato a donne che desiderano rientrare nel mercato del lavoro. Adesso la nuova gravidanza manda all'aria tutti i suoi progetti. Nunzia sottolinea che questo corso di formazione professionale sarebbe un'occasione unica per pensare finalmente a sé, al suo futuro... E a questo punto scoppia a piangere. Dice di sentirsi fragile, di non riuscire a prendere in mano la sua vita; ha paura di non essere in grado di far fronte al ruolo di madre di due bambini; del resto non ha mai lavorato fuori casa e teme che, se si lascia sfuggire quest'occasione per specializzarsi, resterà disoccupata per sempre. Chiaramente Nunzia sta manifestando una reazione eccessiva; in questo momento difficile la sua bassa autostima, che l'ha sem-

202 L'autostima

pre fatta sentire in balia degli eventi (mi racconta che si è sposata poco convinta, soltanto perché era rimasta incinta, e perché non ha saputo dire di no a un ragazzo gentile), rischia ora di spingerla verso una decisione pericolosa. Non prende nemmeno in considerazione, infatti, le conseguenze psichiche che potrebbe avere l'interruzione di una gravidanza desiderata.

In situazioni come queste, pur lasciando alla donna la decisione finale, è utile creare uno spazio di riflessione (in questo caso con l'aiuto degli operatori del consultorio), per trovare insieme delle soluzioni alternative. E così è successo. Con il consenso del marito, la sorella minore di Nunzia, che in Sicilia non trova lavoro, verrà a Milano per occuparsi della bambina; nel frattempo si cercherà di inserirla in un nido. In questo modo Nunzia potrà portare avanti la sua gravidanza a seguire il corso di informatica, così importante per la sua autostima.

Al di là delle posizioni ideologiche a favore o contro l'aborto, non bisogna dimenticare che l'inizio di una gravidanza è sempre un periodo molto delicato per una donna, la quale a volte deve essere aiutata a fare chiarezza sulla priorità delle proprie scelte.

I paradossi della passione

Solo chi soffre di bassa autostima può vivere una grande, romantica passione? Non è proprio così. Tuttavia è vero che ogni amore assoluto e tempestoso rivela, all'occhio dello psicologo, una profonda asimmetria. Ce lo spiegano due anglosassoni, D. Delis e C. Philips, in un libro dal titolo intrigante, // paradosso della passione.⁵ Di cosa si tratta? Il principale paradosso della passione è che il partner più innamorato si trova in posizione «dipendente», mentre quello meno coinvolto è in posizione «dominante». Questo spiega il motivo per cui molte persone (uomini soprattutto) hanno paura dell'intimità: perché può far perdere la testa e il controllo della situazione sentimentale. Il secon-

do paradosso della passione? La biochimica ci dice che il desiderio e il sentimento amoroso sono legati alla perdita di controllo: da qui l'esaltazione e l'ebbrezza della conquista, veri e propri brividi che percorrono il corpo. Ma non appena si sente di avere la situazione in pugno, la passione comincia ad affievolirsi.

Non siete convinti? Proviamo a rileggere la storia di Anna Karenina, il grande romanzo di Tolstoj, come se fosse un caso clinico. Anna e il conte Vronskij, amanti clandestini, si concedono alla passione, senza freni. Ma non appena Anna rimane incinta e vuole lasciare il marito, il loro amore diventa più fragile, meno assoluto, meno prepotente. Questo suscita in Anna (la dominata, la dipendente) una terribile insicurezza. Poi la gelosia. E infine il desiderio di morte.

Un amaro gioco, quello tra dominato e dominante. Non a caso un tempo nel lessico degli amanti si diceva «darsi all'altro»: consegnarsi a lui (o a lei) senza riserve. Ma non avere più controllo, concedersi completamente, vuol dire anche rischiare di essere feriti. O abbandonati.

Vogliamo usare una metafora più spiccia? Innamorarsi può essere considerato alla stregua di acquistare azioni in Borsa: come si perde per un certo tempo il controllo sul denaro, così si perde la padronanza dei sentimenti. Questo non porta solo svantaggi, ma anche benefici: in particolare per quanto riguarda il desiderio. Ma è un meccanismo che, oltre un certo grado, mette paura.

E allora, come cercare l'equilibrio nella passione? Il partner dominante dovrebbe evitare di farsi ingabbiare nell'immagine di mostro che il dominato gli rimanda. Non deve farsi schiacciare dal senso di colpa, né dalla frustrazione. A volte si sente in trappola, perché il partner dominato chiede sempre di più; e il desiderio scompare. Liberare il dominante dall'idea di essere egoista e cattivo lo fa «respirare»; solo così potrà agire a favore della coppia.

Più delicato è recuperare il partner «dipendente», perché la sofferenza d'amore è divorante, erode stima e sicu-

204 L'autostima

rezza. Il dominato pensa che, se si comporta «bene», potrà riconquistare terreno, per poi continuare a domandare attenzione e affetto. C'è chi, come Anna Karenina, si rende conto di non avere altra scelta che continuare la strada verso l'autodistruzione. C'è invece chi perde, oltre alla felicità, anche il senso della propria identità: e tormenta il suo carnefice con richieste continue, gelosia, possessività.

Per uscire da questo cerchio infernale, il dipendente deve trovare il modo per riempire il vuoto lasciato dal dominante e sopravvivere al dolore. Alcuni cercano consolazione nella religione o comunque nella spiritualità. Altri compensano la tristezza con il denaro: spese folli, acquisti a lungo sognati. Altri invece scelgono soluzioni esasperate e nocive: si buttano nel cibo, o nell'alcol. Ancora, si può cercare la vendetta attraverso i figli o addirittura in un suicidio «aggressivo». Il terapeuta può aiutare alcune di queste persone a toccare il fondo senza troppi danni, e questo può essere il trampolino di lancio di una rinascita salutare.

A volte, però, si cade nella trappola della passione anche se l'amore non è mai stato consumato, cioè se rimane platonico. Ma i danni non sono meno gravi. Mi viene in mente una lettera, che ho ricevuto

recentemente, di una donna «sola e alquanto cretina» (così, almeno, si firma). È rimasta stregata dallo sguardo di un uomo che vive nel suo stesso condominio, e ha sviluppato una fantasia di innamoramento, immaginando di essere ricambiata. Una relazione solo ed esclusivamente virtuale, che è andata avanti per otto mesi. Poi lo ha visto insieme a un'altra donna. Malgrado ciò, è ancora alla ricerca dello sguardo di quell'uomo, che definisce «impaurito e supplichevole». I loro incontri sono saltuari: si incrociano a volte in ascensore, ma non si parlano mai, tranne un rapido buongiorno e buonasera, che lei pronuncia con la voce quasi tremante.

Innamorarsi dello sguardo di uno sconosciuto è un meccanismo tipico nell'adolescenza, quando si fantastica su persone irraggiungibili (un attore, un calciatore, un cantante, ma anche il professore). E, a sedici anni, è un na-

Gli inconvenienti della bassa autostima 205

urale rodaggio dei sentimenti. La donna che mi scrive, però, ha quasi cinquant'anni, ed è ormai ossessionata, sta perdendo peso, fuma tantissimo e non sa come uscire da questa situazione. Sta addirittura pensando di cambiare casa e quartiere. Nella lettera mi chiede un parere, un giudizio di condanna nei confronti dello sconosciuto, che la aiuti ad allontanarsi da lui e tornare padrona della propria vita.

Ebbene, io credo che questa donna si sia infatuata di un'ombra. In otto mesi non ha mai avuto con lui un contatto né uno scambio di parole: probabilmente è solo per questo che la relazione è già durata tanto. Le consiglierei di leggere il saggio di Freud sulla Gradiva: la storia di un archeologo in visita a Ercolano, che crede di riconoscere una donna e la segue affascinato, conquistato da lei. Poi capisce che assomigliava a una ragazza che aveva amato molti anni prima, e che aveva abbandonato per continuare gli studi.

Può darsi che in lei stia accadendo qualcosa di analogo: deve capire cosa lo sguardo di questo sconosciuto è riuscito a risvegliare. Forse l'aiuterà immaginare che il suo vicino di casa è solo un «attaccapanni», cui è appeso il ricordo di un altro uomo, che dormiva nella sua memoria, e che ora si è risvegliato in maniera tanto morbosa e nostalgica. Nella maggior parte dei casi, un'infatuazione di questo tipo non dura nel tempo e svanisce alla prima prova della realtà. Il mio consiglio, dunque, è di provare a parlare alla persona protagonista di questo sogno d'amore, di verificare da vicino la realtà che si nasconde dietro quello sguardo. E probabilmente lo sguardo smetterà di sembrare tanto affascinante. Sarà forse triste, ma sicuramente liberatorio.

Certo, in altri casi più favorevoli il colpo di fulmine può trasformarsi in innamoramento e poi in amore. Ma perché questo accada è necessaria una conoscenza reale dell'altro, e non solo la fantasia di amarlo. Invece questa donna, che sicuramente soffre di bassa autostima, si è ammalata di dipendenza d'amore. E in una forma ancora più grave, visto che l'amore è solo immaginario.

206 l'autostima

Passioni platoniche a parte, se tra i miei lettori c'è qualche uomo o donna dipendente in amore, cosa può fare? Innanzitutto, ripartire da sé. Dal proprio corpo. Perché è essenziale non trascurare la propria salute, coccolarsi con creme e massaggi. Poi, è fondamentale dedicarsi alle amicizie, anche

in modo da avere una rete di empatia e supporto nei momenti difficili. Il passo successivo è mentale: bisogna modificare i pensieri prima di poter mutare le azioni. E quindi, abbandonare il catastrofismo di idee fisse tipo «non potrò più amare così», oppure «non voglio più amare». È importante invece pensare in positivo: in questo modo, anche la collera e la rabbia diventeranno una fonte di energia. E infine, si potrà cercare una terapia efficace, come consiglio nel prossimo capitolo: per mantenere alta la propria autostima.

X. Le terapie dell'autostima

Se guardi il fiume a valle, vedi ciò che è passato. Se volgi lo sguardo a monte, vedi ciò che accadrà. Non è soltanto un'immagine poetica: è anche una potente metafora della vita.

Perché se guardiamo «a valle» l'acqua tumultuosa che scorre, vediamo quello che è già stato: il fiume sta andando verso il suo destino, trascinando con sé detriti, rami e foglie che ha raccolto lungo il percorso. Se invece i nostri occhi si rivolgono «a monte», scorgono la sorgente del fiume, e quindi tutto quello che ci condizionerà nella vita: la famiglia, le prime esperienze di amicizia e d'amore...

Quanto conta l'autostima nella nostra visione della vita, del fiume che scorre? Per rimanere dentro la metafora, è come se molte persone afflitte da scarsa fiducia in sé fossero legate al percorso iniziale del fiume, a quello che è già accaduto, a carenze subite, a torti ricevuti, quasi che il passato avesse acquisito molta più importanza del presente e del futuro.

Stare meglio si può. Ma chi è tenacemente legato a ciò che è stato dovrà rivolgersi alle tecniche psicoanalitiche, che scavano nei ricordi e nella storia familiare. Chi invece riesce a vivere Vadesso, potrà provare con le terapie che cercano di modificare, strada facendo, i comportamenti: sono, appunto, le terapie cognitivo-comportamentali, o i gruppi di autostima.

Terapie di ispirazione psicoanalitica

Scavare nel passato, dunque: è questo l'obiettivo delle terapie che applicano i principi della psicoanalisi freudiana. Ed è quello che è successo nel corso delle sedute con Marta. Ha 35 anni, è una bella ragazza piena di energie nel lavoro, ma piuttosto sfortunata nei rapporti con gli uomini. Mi parla del suo compagno, Remo, di cui è molto gelosa. Confessa che è arrivata al punto di frugargli nelle tasche della giacca, la sera quando lui torna a casa, alla ricerca di ricevute compromettenti, indizi, qualsiasi cosa possa suffragare i suoi sospetti. E tutto perché un amico comune le ha detto di aver visto Remo con un giro di cali-girl russe e biondissime in un night a Milano. Lui, che ha 55 anni, è effettivamente un uomo da «donne e macchine sportive», un ex playboy che ama farsi vedere con ragazze appariscenti dalle gambe lunghe. Ha un carattere difficile, tiene molto alla propria indipendenza. Ha però con Marta un legame intenso e privilegiato.

Eppure, facendo parlare Marta della sua vita sentimentale, è subito chiaro che lei è più complice che vittima: le piacciono gli uomini pericolosi, che la fanno soffrire e al tempo stesso la eccitano. Remo non è l'unico compagno un po' mascalzone che ha incontrato. Marta si è innamorata per la prima volta a 20 anni, di un uomo più grande di lei, che mi descrive come bellissimo e molto virile, con il quale ha fatto l'amore per la prima volta. Subito dopo, lui l'ha lasciata. Dopo questo debutto infelice nella vita sentimentale, Marta si è sposata. Del marito (da cui è separata) non conserva un buon ricordo: era un uomo avaro, sia nei sentimenti sia con il denaro, e terribilmente noioso. Insieme hanno avuto un bambino, che adesso vive con lei. In seguito, Marta ha vissuto una storia con un partner fascinoso ma del tutto inaffidabile. E adesso ha conosciuto Remo.

Perché tanta sfortuna con gli uomini? Credo che una risposta possa venire dal suo passato. Mi racconta di una famiglia disastrosa: il padre passava le serate al bar ed era lì che lei andava a

cercarlo, quando aveva bisogno di parlargli. In pratica Marta è stata allevata dalla sorella maggiore, che se n'era andata di casa. Il convivente della sorella, però, la guardava sempre in maniera «strana», dice Marta; le faceva molti complimenti, anche pesanti, e questo l'ha profondamente condizionata. Non perché sia stata molestata (ha infatti sempre evitato le sue attenzioni), ma perché ha influenzato le sue fantasie erotiche, e le sue scelte in campo affettivo. È come se Marta pensasse che tutti gli uomini sono inaffidabili; di conseguenza a lei non rimane altro che subire le loro decisioni e prepotenze.

Gli «infortuni sentimentali» di Marta hanno, ovviamente, molto ridotto la sua autostima. Il primo passo in terapia è stato perciò quello di valorizzare gli altri settori della vita, quelli in cui ha successo: in particolare, il lavoro e il ruolo materno. Marta infatti è davvero una brava madre, attenta e accudente senza essere soffocante. Il figlio, anche se non ha avuto un padre presente, è un bambino sereno, intelligente, equilibrato. Marta inoltre ha un buon lavoro, guadagna bene, e ultimamente ha scoperto di essere abilissima nel trading on line. Investe in Borsa, compra e rivende azioni, e ha quasi raddoppiato il capitale iniziale. Non si è mai vantata di questo, ma in terapia ha capito che il denaro le può dare potere e sicurezza, anche perché le permette di guardare con tranquillità al suo futuro di mamma single.

Marta quindi è riuscita, pian piano, a modificare il copione del rapporto con Remo. Lui la faceva sentire male, insicura, inferiore; solo nel momento in cui lei aveva toccato il fondo, la «salvava». Quando è arrivata a capire questo meccanismo non ha più accettato di rimanere passiva, ha spezzato la dinamica masochista. Addirittura è riuscita, come mi ha raccontato, a «ribellarsi» a Remo in pubblico, in maniera secca e assertiva. Lui, dopo averle risposto altrettanto male, «ruggendo» come al solito, in realtà una volta tornati a casa da leone si è trasformato in un agnellino, e per la prima volta le ha detto che aveva bisogno di lei.

Non so come proseguirà il loro idillio. Marta, comun-

210 L'autostima

que, ha ammesso che per lei è stata una scoperta il fatto di poter essere aggressiva e non aggredita. Per arrivare a questo risultato ha però dovuto, in terapia, elaborare la propria aggressività, scindendola in sadismo (che non vuole usare) e grinta (che finalmente ha potuto esprimere). Già, perché recuperare fiducia in sé non vuol dire diventare cattivi, giacché il sadismo è come una goccia di aceto in un bicchiere di latte, che inquina tutta l'energia individuale.

Spezzare una catena negativa: con il «debriefing»

Spesso, tuttavia, il passato è più difficile da affrontare, in quanto nasconde segreti angoscianti". Come per Anna, 30 anni, che ha deciso di iniziare una psicoterapia perché è tormentata da quello che lei chiama il suo «incubo», cioè una molestia sessuale subita nell'infanzia. Cosa succede ai bambini e alle bambine che ricevono attenzioni improprie, o addirittura subiscono abusi? Le ricadute possono essere limitate alla sfera sessuale, come succede ad Anna. Che è single, e non riesce a vivere serenamente la sessualità, perché ogni volta che si ritrova nell'intimità con un uomo rivive lo stesso ribrezzo che ha provato da bambina.

Anche Grazia da bambina è stata vittima di carezze improprie da parte del nonno. Ora ha 24 anni, si è sposata, fa l'amore con suo marito, ma si oppone a qualsiasi preliminare e acconsente solo alla penetrazione. Grazia dovrà capire - e in questo può esserle d'aiuto la psicoterapia - che l'intimità con il marito è scelta e non subita, è coniugale e non incestuosa, nasce dall'amore e non dalla violenza. Mentre invece adesso confonde le carezze amorose del marito con le attenzioni ambigue a cui non è riuscita a sottrarsi da bambina. Eppure, ogni cosa e ogni evento devono essere inseriti nel giusto contesto: è quello che ripeto alle donne le quali, dopo aver allattato, non si lasciano più toccare il seno dal marito.

Altre volte, infine, a essere danneggiata non è solo la sfera sessuale, ma l'intera personalità, quasi che la vittima di

Le terapie dell'autostima 211

molestie infantili non riuscisse a fidarsi degli altri, perché si aspetta ogni volta la stessa invasione dell'intimità, la stessa violenza, la stessa mancanza di rispetto. Infine, ed è il caso più frequente, la persona abusata si sente come «diminuita», con una bassa autostima che l'accompagna nella vita adulta e la porta a numerosi atti di autosabotaggio.

Per questo, quando il trauma di una molestia sessuale è ancora molto vivo, è consigliabile intraprendere una psicoterapia. Il rapporto che verrà stabilito con il terapeuta, figura positiva che infonde e crea fiducia, riuscirà a spezzare la catena di comportamenti adulti negativi. Questo grazie anche alla tecnica del «debriefing».

Di cosa si tratta? Tutti conosciamo il «briefing», termine appartenente al mondo della pubblicità e del management, entrato ora nell'uso comune, che indica la comunicazione di informazioni. Dal punto di vista terapeutico, il «debriefing» fa la stessa cosa. Fa parlare dei fattori traumatici che sono stati rimossi, ma che provocano emozioni, e poi fa attribuire a essi un significato diverso.

Una tecnica psicologica che non viene usata solo in caso di molestie infantili, anzi. Penso al caso di Fabia. Ha 38 anni e viene a chiedere aiuto, perché è schiacciata da un evento tragico: la scomparsa della figlia. La bambina, infatti, che aveva 8 anni, è morta in un incidente d'auto mentre si trovava in America con il padre (Fabia è separata). Uno shock terribile, difficile da superare. Ma il problema è che Fabia continua a parlarne in maniera che potrei definire «sbagliata». Ad esempio, è arrabbiata con la vicina di casa, perché le ha annunciato l'incidente al telefono in maniera brusca (il marito aveva chiamato lei, perché non riusciva a raggiungere Fabia). Poi, non riesce a dimenticare che quando ha preso l'aereo ed è arrivata sul luogo dell'incidente, non c'era nessuno ad accoglierla; e per di più l'ex marito era con un'altra donna, di cui lei non sapeva nulla.

È passato un anno dalla morte della bimba. Il dolore di

212 L'autostima

Fabia è ancora una ferita aperta. Il problema, però, è che il lutto non sta seguendo un decorso naturale: Fabia continua a piangere, ha messo immagini e foto ingrandite della bambina ovunque in casa, e non riesce a smettere di parlare di lei. Credo che quest'ossessione nasca anche da un

«briefing» avvenuto nel modo sbagliato, dato che il marito non le ha mai spiegato la meccanica dell'incidente. Cosa che è invece essenziale in tutte le situazioni di catastrofe.

Il «debriefing» quindi è consistito nel parlare, durante le sedute terapeutiche, dell'incidente, in ogni dettaglio, analizzando in profondità tutte le emozioni che Fabia ha provato. E questo ha fatto piano piano «evaporare» la rabbia e l'ossessione. È affiorato anche il senso di colpa di Fabia: pensava infatti dentro di sé che, se solo non si fosse separata dal marito, la figlia non si sarebbe trovata in America e l'incidente non sarebbe avvenuto.

Spero che questo percorso terapeutico possa allontanare Fabia anche da un'altra ossessione: avere subito un secondo bambino, possibilmente una femmina. In questo modo rischia infatti di fare un figlio al posto di, senza avere elaborato davvero il lutto della sua terribile perdita.

Purtroppo sono numerosi i casi di lutto elaborato male, ad esempio nel caso delle situazioni sentimentali che iniziano nel vuoto di una separazione. Si tratta di legami che nascono con la funzione di tappabuchi: solo che, una volta tappato il buco, non c'è più niente da fare insieme!

È il caso di Marika, 25 anni. Il fidanzato l'ha lasciata per mettersi con la sua amica del cuore. Per Marika è stato un doppio tradimento, e sul momento, per «salvare la faccia» e mascherare il vuoto affettivo, ha accettato la corte di un insistente vicino di casa, Raoul. Un bravo ragazzo, ma banale e noioso. Ora, sei mesi dopo, Marika si sente depressa. Dice che la sua vita non ha più orizzonti. Non credo ci sia altra via d'uscita, per lei, che troncare questa storia «tappabuchi» ed elaborare veramente il lutto della relazione precedente.

Le terapie dell'autostima 213

A volte il «debriefing» riguarda tutta la famiglia. È il caso di Fausta e Bruno, una coppia di trentenni che viene a chiedere aiuto per un problema che sta incrinando la loro intesa: il sesso. Fausta, infatti, dice che pur amando suo marito, non ha mai voglia di fare l'amore con lui. I colloqui rivelano una coppia unita, con una buona intesa intellettuale. Non ci sono stati tradimenti né fantasie di tradimento. Bruno - anche secondo Fausta - non è un uomo frettoloso ed egoista in amore, anzi, è molto disponibile ai modi e ai tempi di lei. Allora qual è il problema? Mentre, durante una seduta individuale con Fausta, cerchiamo di indagare il perché di quest'assenza di desiderio, lei scoppiava a piangere e svela un segreto di famiglia. Quando aveva 13 anni, il fratello (che ne aveva 15) l'ha «usata» per soddisfare le proprie curiosità sessuali. La faceva spogliare per guardare il suo corpo nudo, anche nelle parti più intime. Lo stesso è successo con la sorella gemella di Fausta. Episodi isolati, nati con tutta probabilità come un gioco, che tuttavia hanno pesantemente turbato Fausta negli anni delicati dell'adolescenza. Soprattutto, il non poterne parlare con nessuno, almeno fino a questo momento, ha fatto aumentare l'intensità emotiva riguardo a quello che è successo.

Come primo passo, le ho consigliato di raccontare tutto al marito, in modo che non si senta più rifiutato da Fausta, ma capisca di essere vittima, anche lui, di un trauma subito dalla moglie. Fausta, inoltre, mi ha riferito con stupore che la sorella gemella, pure lei sposata, ha un atteggiamento molto lieve e scherzoso per quello che riguarda il sesso. È allegra, seduttiva, e parla di quest'argomento in maniera naturale e normale. Prendo spunto da questo racconto per dimostrare a Fausta che è possibile superare gli incidenti sessuali dell'adolescenza, e vivere comunque una sessualità adulta

felice. Come ultimo passo, le due sorelle hanno deciso di parlare al fratello, per ricordare insieme - in maniera catartica - questi episodi del passato. È stato un incontro imbarazzante, difficile, ma si è ri-

214 L'autostima

solto molto bene. Il fratello, adesso un uomo adulto e sposato, ha compreso il turbamento e lo smarrimento che aveva provocato. Si è scusato. E il desiderio di Fausta sta rinascendo.

Voglio infine ricordare un'altra psicoterapia breve: la «well-being therapy», usata in particolare nei casi di depressione, ad esempio dal professor Giovanni Fava, direttore del dipartimento di psicologia all'Università di Bologna. È utile, però, anche per coloro che soffrono di una bassa autostima. Si tratta di una psicoterapia in otto sedute, durante le quali il terapeuta aiuta il paziente a riconoscere i momenti in cui ha sperimentato un certo benessere psicologico, e a capire quando e secondo quale meccanismo ha poi invertito la rotta, ricadendo nei suoi pensieri negativi. In questo modo si delineano i «punti pericolosi», le dinamiche da cui guardarsi.

Terapie del comportamento

Sentite dentro di voi una piccola, fastidiosa voce che vi mormora che non siete all'altezza, che non meritate l'amore, che paragona le vostre performance sportive a quelle dei campioni, o che non perde occasione per criticare severamente il vostro comportamento? Bene, facciamo tacere questa vocina tanto destabilizzante. Deve essere sostituita dal principio di realtà. Ma come? Con l'aiuto di terapie basate sul presente e sull'approccio co-gnitivo-comportamentale, per mezzo delle quali si cerca di agire sui comportamenti e sulle rappresentazioni mentali degli individui. È infatti importante imparare ad agire in modo diverso, ma soprattutto a vedere il mondo con altri occhi.

Due psichiatri francesi, Christophe André e François Lelord, hanno studiato in quest'ottica il problema dell'autostima: il risultato è un libro sulla stima di sé che ho già avuto occasione di citare. Esistono inoltre gruppi centrati

Le terapie dell'autostima 215

su tale questione, organizzati a Milano, tra gli altri, dalla rivista «Riza Psicosomatica» che all'autostima ha dedicato di recente un numero monografico.¹

Ma come funziona, esattamente, l'approccio cognitivo-comportamentale? Vediamolo con il caso di Michela, 17 anni, vittima di una violenza di gruppo. In realtà, non è lei che viene al consultorio per denunciare quanto è accaduto, ma la sua migliore amica, Cristina. Michela è riluttante a parlarne, incerta, e si presenta solo una settimana dopo, raccontando una storia molto confusa. È successo tutto un sabato pomeriggio. Michela e un'amica si sono recate in un garage, dove un compagno di classe suonava con altri ragazzi. Oltre alla musica, giravano spinelli, birra, alcol. Michela e l'amica erano le uniche ragazze. Hanno bevuto qualche bicchiere, hanno riso e chiacchierato; dopodiché uno di loro ha chiesto a Michela, brutalmente, di avere un rapporto orale con lui e con i suoi amici. Lei ha accettato, in un misto di eccitazione e paura. Ha poi fatto sesso con questo ragazzo, che l'ha riaccompagnata a casa e ha dormito con lei.

Al risveglio Michela ha provato una terribile vergogna per quello che era successo. Ha pensato che, se non fosse stata sotto l'influsso dell'alcol, non si sarebbe mai trovata in una situazione simile. Si è sentita sporca. Per questo ha raccontato alla sua amica Cristina l'avvenimento come se si fosse trattato di una violenza, perché voleva ingenuamente scrollarsi di dosso la sua parte di responsabilità. Va anche sottolineato il fatto che una denuncia penale potrebbe finire in un'assoluzione del gruppo di ragazzi, e ciò rappresenterebbe un colpo ulteriore per la fragilità di Michela. Quello che possiamo fare invece, dal punto di vista psicologico, è aiutarla a gestire l'episodio come un capitolo negativo della propria vita, legato all'abuso di alcol.

Ma qual è il luogo deputato a quest'elaborazione? Non certo il tribunale o comunque una sede istituzionale, sebbene gli assistenti sociali si siano occupati dei ragazzi del

214 L'autostima

solo molto bene. Il fratello, adesso un uomo adulto e sposato, ha compreso il turbamento e lo smarrimento che aveva provocato. Si è scusato. E il desiderio di Fausta sta rinascendo.

Voglio infine ricordare un'altra psicoterapia breve: la «well-being therapy», usata in particolare nei casi di depressione, ad esempio dal professor Giovanni Fava, direttore del dipartimento di psicologia all'Università di Bologna. È utile, però, anche per coloro che soffrono di una bassa autostima. Si tratta di una psicoterapia in otto sedute, durante le quali il terapeuta aiuta il paziente a riconoscere i momenti in cui ha sperimentato un certo benessere psicologico, e a capire quando e secondo quale meccanismo ha poi invertito la rotta, ricadendo nei suoi pensieri negativi. In questo modo si delineano i «punti pericolosi», le dinamiche da cui guardarsi.

Terapie del comportamento

Sentite dentro di voi una piccola, fastidiosa voce che vi mormora che non siete all'altezza, che non meritate l'amore, che paragona le vostre performance sportive a quelle dei campioni, o che non perde occasione per criticare severamente il vostro comportamento? Bene, facciamo tacere questa vocina tanto destabilizzante. Deve essere sostituita dal principio di realtà. Ma come? Con l'aiuto di terapie basate sul presente e sull'approccio co-cognitivo-comportamentale, per mezzo delle quali si cerca di agire sui comportamenti e sulle rappresentazioni mentali degli individui. È infatti importante imparare ad agire in modo diverso, ma soprattutto a vedere il mondo con altri occhi.

Due psichiatri francesi, Christophe André e François Lelord, hanno studiato in quest'ottica il problema dell'autostima: il risultato è un libro sulla stima di sé che ho già avuto occasione di citare. Esistono inoltre gruppi centrati

Le terapie dell'autostima 215

su tale questione, organizzati a Milano, tra gli altri, dalla rivista «Riza Psicosomatica» che all'autostima ha dedicato di recente un numero monografico.¹

Ma come funziona, esattamente, l'approccio cognitivo-comportamentale? Vediamolo con il caso di Michela, 17 anni, vittima di una violenza di gruppo. In realtà, non è lei che viene al consultorio per

denunciare quanto è accaduto, ma la sua migliore amica, Cristina. Michela è riluttante a parlarne, incerta, e si presenta solo una settimana dopo, raccontando una storia molto confusa. È successo tutto un sabato pomeriggio. Michela e un'amica si sono recate in un garage, dove un compagno di classe suonava con altri ragazzi. Oltre alla musica, giravano spinelli, birra, alcol. Michela e l'amica erano le uniche ragazze. Hanno bevuto qualche bicchiere, hanno riso e chiacchierato; dopodiché uno di loro ha chiesto a Michela, brutalmente, di avere un rapporto orale con lui e con i suoi amici. Lei ha accettato, in un misto di eccitazione e paura. Ha poi fatto sesso con questo ragazzo, che l'ha riaccompagnata a casa e ha dormito con lei.

Al risveglio Michela ha provato una terribile vergogna per quello che era successo. Ha pensato che, se non fosse stata sotto l'influsso dell'alcol, non si sarebbe mai trovata in una situazione simile. Si è sentita sporca. Per questo ha raccontato alla sua amica Cristina l'avvenimento come se si fosse trattato di una violenza, perché voleva ingenuamente scrollarsi di dosso la sua parte di responsabilità. Va anche sottolineato il fatto che una denuncia penale potrebbe finire in un'assoluzione del gruppo di ragazzi, e ciò rappresenterebbe un colpo ulteriore per la fragilità di Michela. Quello che possiamo fare invece, dal punto di vista psicologico, è aiutarla a gestire l'episodio come un capitolo negativo della propria vita, legato all'abuso di alcol.

Ma qual è il luogo deputato a quest'elaborazione? Non certo il tribunale o comunque una sede istituzionale, sebbene gli assistenti sociali si siano occupati dei ragazzi del

216 L'autostima

gruppo, e cercheranno di fare in modo che questi episodi non si ripetano. Non la famiglia: Michela non vuole assolutamente che i genitori, separati, lo vengano a sapere. Lei vive con il padre, che è molto severo e dal quale fugge andando spesso a dormire dalla madre, com'è successo la notte incriminata. Il luogo più adatto sembra dunque essere il consultorio. Prima di tutto, per alcuni necessari controlli medici (tra cui un test di gravidanza e più avanti quello dell'AIDS). Ma in particolare per aiutarla a rafforzare la propria autostima, che non deve rimanere legata unicamente a questo episodio. Così Michela sta cominciando a considerare ciò che le è accaduto come un brutto «sogno» provocato anche dall'alcol; sta ritrovando fiducia in sé, e in tutte le altre cose positive della sua vita.

// gesto giusto, al momento giusto

Situazioni ad alto rischio, momenti cruciali nella vita non sempre si trasformano in sconfitte, anzi possono essere delle vere svolte. Bisogna però saper afferrare l'occasione.

È quello che, purtroppo, non ha fatto Ernesto con sua moglie. Ernesto ha 42 anni ed è sposato con Virginia, che ne ha 40. Insieme hanno avuto tre bambini: l'ultimo, il più piccolo, ha appena compiuto un anno. Ed è con il suo concepimento che è scoppiata la crisi. Quasi due anni fa Ernesto ha infatti confessato alla moglie di averla tradita. Le ha raccontato tutto della sua storia con una collega (anche lei sposata); nella notte che è seguita alla rivelazione, tra pianti, discussioni e sesso, è stato concepito il loro bambino. Per Ernesto è stato un segno positivo, un simbolo del suo ritorno a casa. Virginia invece ha vissuto malissimo la gravidanza, continuando a pensare a quella notte, alla confessione, al tradimento che lei assolutamente non sospettava. Ha dunque accumulato una grande

rabbia. Si immaginava il marito nelle braccia dell'altra, si domandava se lui avesse deciso di rimanere a casa perché lei era incinta o per amore. Virginia sperava in qualche segno da

Le terapie dell'autostima 217

parte del marito: parole carezzevoli, una presenza affettuosa durante la gravidanza. Lui, invece, era distratto e assente: stava elaborando il lutto dell'altra relazione.

Ora la coppia è in crisi. Da mesi non fanno più l'amore: Virginia, sempre più amareggiata, ha un totale rifiuto del marito. Cosa si può fare in questi casi? Ad esempio, può essere utile aiutare la persona ferita a scaricare la propria rabbia nell'ambito di sedute di psicoterapia, piuttosto che all'interno della relazione coniugale che per ora è inquinata. Al tempo stesso, avevo consigliato al marito di non dare per scontato il suo ritorno a casa. Se teneva davvero al matrimonio, e a Virginia, doveva dimostrarglielo: e non soltanto rientrando in famiglia la sera, ma con gesti simbolici, ad esempio una sorpresa per il suo compleanno. Virginia infatti stava per compiere 40 anni e da tempo desiderava fare un viaggio in Spagna. Ernesto, un uomo pigro e stanziale, si era sempre rifiutato. Sarebbe stato il momento giusto per offrirle - come regalo e pegno d'amore - una vacanza insieme. Un'occasione per stare da soli, per trascorrere qualche giorno rilassato, per infondere energie nel matrimonio. E invece no. Ernesto non solo non ha organizzato il viaggio, ma le ha dato, al posto del regalo, un «buono» per un anello, dicendo che negli ultimi giorni era stato oberato di lavoro e non aveva avuto il tempo di comperarlo.

E Virginia, come ha reagito? Per lei è stata una delusione cocente e impreveduta, forse più grande della confessione del tradimento: perché sperava ancora di ricominciare una vita «affettiva e affettuosa» con il marito. Sarebbe bastato il regalo giusto, il comportamento giusto, ma Ernesto non l'ha capito. Alcuni gesti, in determinati momenti, possono essere magici, salvare una coppia, ma bisogna saper agire.

Ora Virginia è cambiata. Delusa, amareggiata, ha cominciato a vedere il marito con altri occhi. Fa un bilancio totalmente negativo della loro vita insieme. Comincia a guardarsi intorno, sta prendendo in considerazione l'idea di separarsi. E dire che Ernesto avrebbe potuto cicatrizza-

218 L'autostima

re la ferita coniugale, se solo non fosse stato murato nel proprio egoismo...

La storia di Ernesto e Virginia è quella di un'occasione mancata. Eppure sono molte le situazioni ad alto rischio che non si tramutano in sconfitte, ma offrono anzi l'occasione di una svolta radicale...

E sono soprattutto i film, le favole moderne del nostro tempo, a saper raccontare bene le piccole grandi storie di disavventure che diventano vittorie, passando per un miglioramento dell'autostima. Oltre a Full Monty,² ormai un titolo cult, che mette in scena l'avventura di alcuni cassiniegati inglesi i quali si improvvisano spogliarellisti, trovando così un lavoro e nuova fiducia in se stessi, vorrei ricordare L'erba di Grace.³ Anche questa è una pellicola britannica, e racconta, con toni leggeri e divertiti, di Grace, cinquantenne signora borghese, e del suo mondo che va in frantumi. Il marito muore (probabilmente suicida) in un incidente aereo, lasciandola senza un soldo, anzi con

un'ipoteca sulla bella casa in cui hanno sempre abitato, in un paesino della Cornovaglia. Grace, con l'autostima già bassa dopo aver accettato per anni e anni i tradimenti del marito, è sull'orlo della disperazione... Improvvisamente, la svolta. Più che bizzarra. Perché, insieme al suo giovane giardiniere, decide di mettere a frutto il suo «pollice verde» e di coltivare in serra una piantagione di marijuana. Con il ricavato salverà la casa. Non tutto andrà proprio secondo i piani, ma con qualche peripezia Grace riuscirà a sfuggire ai creditori, a reinventarsi una carriera, e a trovare... l'amore. Cogliendo un'incredibile occasione, ma soprattutto ritrovando la fiducia in sé.

«Pet-therapy»: felicità è un cucciolo caldo

Lo diceva una striscia dei Peanuts, tra i personaggi più amati del mondo dei fumetti: felicità è un cucciolo caldo. E questa meravigliosa battuta viene oggi confermata dalla

Le terapie dell'autostima 219

ricerca scientifica, che ha coniato un nuovo nome, «pet-therapy», per una ricetta antichissima: quella di un cucciolo (cane, gatto, ma non solo) capace di essere una vera e propria medicina. Utile soprattutto a chi è timido o solo, ai bambini malati e alle persone anziane.

Chi sceglie un animale domestico, del resto, lo fa per due motivi: c'è l'animale che rassicura, e l'animale che valorizza il proprietario e ne aumenta l'autostima.

L'animale che rassicura aiuta le persone che vivono sole o comunque soffrono di solitudine: pensiamo a certi gatti, compagni inseparabili di signore anziane e vedove, o ai cani viziati che compensano una mancanza d'affetto e d'amore. Sono degli animali-stampella. E non si tratta solo di quattro zampe. Penso a Mariarosa, che ha 70 anni e da tre è costretta a casa da una malattia invalidante. Ma sopporta bene i dolori, grazie anche a un pappagallo che le tiene compagnia, e con cui fa lunghe e sorprendenti chiacchierate. La malattia si è aggravata solo in concomitanza a un disturbo del pappagallo...

L'animale che valorizza il proprietario è invece il cane o il gatto con un lunghissimo pedigree. Il cucciolo «alla moda», come il Jack Russell, o ancora l'animale stravagante, come l'iguana, il furetto o il pitone... In questa categoria rientra il cucciolo che permette ai timidi di socializzare. Lo sanno bene tutti i proprietari di cani, che nei parchi e nei giardini vengono accolti da sorrisi e approcci (e non solo da altri appassionati con un fox terrier al guinzaglio). Lo posso testimoniare io stesso: da adolescente, alcune volte ho usato il mio pastore tedesco come scusa per conoscere una ragazza!

Questo ruolo dell'animale quale «mediatore» o «stampella affettiva» a volte è chiaro, a volte si intuisce solo quando non c'è più. Ed è un elemento che anche noi medici dobbiamo tenere presente, nel caso in cui ci troviamo di fronte a una depressione apparentemente senza motivi, o al drastico peggioramento di una malattia. Penso a Adele: ha 35 anni e soffre di asma. Prima il suo medico curante si limitava a

220 L'autostima

una visita di controllo ogni due mesi, ma da un anno - da quando cioè il cane di Adele è morto - la

vede tutte le settimane. La paziente è migliorata solo quando è riuscita a parlare del suo dolore per la perdita del cucciolo, e della possibilità di comprarne un altro. Da quel momento le crisi di asma pian piano sono tornate sotto controllo.

Penso anche a un mio amico, un uomo che non aveva pianto neanche in occasione della morte del padre, che peraltro detestava. Ma quando ha dovuto decidere l'eutanasia (consigliata dal veterinario) per la sua cagnetta, trovata anni prima per strada, è entrato in una profonda depressione.

In alcuni casi, infine, si nota l'identificazione del proprietario con l'animale e le sue malattie. Come è successo a Olga, che ha 57 anni ed è una donna molto sportiva. A un certo punto consulta il medico per inspiegabili dolori retrosternali, e senza sintomi cardiologici. Il punto è che il cane di Olga soffriva di insufficienza cardiaca progressiva, per cui non riusciva più ad accompagnare la padrona nelle sue lunghe passeggiate. Infatti, i disturbi di Olga sono spariti dopo la morte dell'animale.

L'efficacia della «pet-therapy», del resto, è stata confermata da numerose ricerche scientifiche. In America, già nel 1976 S. Cobb⁴ dimostrò che la mortalità e i pensieri di morte sono dovuti alla solitudine, e che un animale domestico diminuisce l'impatto patologico dell'isolamento sociale. Sempre in America, E. Friedmann⁵ ha notato che l'80 per cento dei proprietari di animali considera il cucciolo un membro della famiglia; il 50 per cento gli parla, e sostiene che sia sensibile al suo buono o cattivo umore.

Ho trovato molto interessante anche uno studio compiuto a Londra da R. Mugdorf e I.G. McCorninski⁶ su un campione di pensionati soli e malati. Ai primi sei è stato assegnato un uccello di cui occuparsi, ad altri sei delle begonie; infine un terzo gruppo, sempre di sei pensionati, non aveva compiti specifici. Dopo cinque mesi, chi si oc-

Le terapie dell'autostima 221

cupava degli uccelli ha manifestato dei miglioramenti psicofisici, a differenza di coloro cui erano state affidate le begonie e di quelli che non avevano niente da fare.

Anche le ricerche sui pazienti che hanno subito un infarto ribadiscono i vantaggi degli animali «da compagnia». È stato infatti dimostrato che accarezzare un animale non è solo un momento di calore e tenerezza, ma esercita un effetto positivo sul sistema cardiovascolare del proprietario (e lo stesso effetto non è stato registrato se il paziente, ad esempio, parla con familiari o amici). Un altro esperto americano, M.M. Baumm,⁷ ha confrontato in uno studio le carezze che si fanno ai propri cani con quelle fatte a cani sconosciuti. Come previsto, gli effetti positivi sulla pressione arteriosa e sul battito cardiaco si manifestavano solo coccolando i propri animali.

Psicologia umanistica

Non solo curare, ma sviluppare la spontaneità e la creatività delle persone per migliorarne la qualità di vita: ecco l'obiettivo dell'orientamento umanistico esistenziale. Già A. Maslow,⁸ uno dei pionieri di questo tipo di terapia, dedicò una particolare attenzione all'autostima, considerandola uno dei bisogni fondamentali di ogni individuo. E da allora varie scuole della psicologia umanistica, che ho conosciuto in California, hanno sviluppato tecniche molto pratiche e concrete.

Una l'ho sperimentata direttamente, nel centro Esalen di Big Sur, che si trova tra San Francisco e Los Angeles, in riva al mare. Alla fine del seminario di gruppo, ci si stendeva per terra, formando un cerchio con la testa al centro e le gambe allargate all'esterno. Con un sottofondo di musica New Age, il leader del gruppo diceva di vedere all'orizzonte un baule di legno come quello dei pirati, che pian piano, spinto dalle onde, giungeva ai nostri piedi. Nel baule c'erano tanti messaggi positivi per ognuno di noi. E, dopo averli tirati fuori, potevamo mettere nel baule

222 L'autostima

i messaggi negativi, tutte le piccole noie, delusioni e frustrazioni che ci avevano avvelenato la giornata. A quel punto potevamo rimetterlo in acqua, e il baule si allontanava, portandosi via complicazioni e pessimismo.

Mi capita ancora adesso di usare quest'immagine, quando la creatività è bloccata da pensieri negativi. Perché la nostra creatività non è condizionata dai fatti, è nella nostra mente: o meglio, nella mente di chi pensa che ci sia sempre qualcosa da inventare, da ammirare, da scoprire nella vita. Chi è creativo, infatti, non è negativo, non è conformista, non è apatico, non è timoroso, cerca sempre una soluzione, cominciando le frasi con una formula semplice e di buon auspicio: e se... ? Da quest'idea base del «positive thinking» - un atteggiamento positivo attira eventi positivi - sono nate scuole che invitano a nuovi schemi di pensiero.

Vogliamo riassumere questa filosofia di vita con un'immagine simbolica? Pensiamo a due detenuti, rinchiusi nella stessa cella, che guardano il mondo attraverso le sbarre. Uno vede del fango per terra, l'altro vede le stelle. Ovviamente sarà quest'ultimo a vivere la propria condizione con maggior leggerezza.

Pensa positivo: funziona!

Il «positive thinking» si sta diffondendo a macchia d'olio: è l'arte dei piaceri della vita, la bellezza delle piccole cose. E se questa «filosofia», semplicistica ma efficace, è nata in America, è pur vero che ogni paese la sta adattando alla propria cultura. Così, sono ormai tantissimi i libri, le raccolte di pensieri o di poesie, che invitano a uno sguardo ottimista sulla vita. A questo proposito, vorrei accennare a un libro che da poco mi sono ritrovato tra le mani, con un titolo che è uno slogan: La vita è l'arte di pensare e credere in positivo.⁹ Si tratta di una raccolta di aforismi di un autore italiano, che ho letto con curiosità. Quello che mi è piaciuto di più? «Il sole è dentro di te. Trai forza e coraggio da questo sole che non mancherà di illu-

Le terapie dell'autostima 223

minare le tue azioni.» Ma, soprattutto, mi piace l'idea che il «positive thinking» attecchisca anche nel paese del sole, l'Italia. Rimpiazzando magari l'italico lamento.

Molte persone, però, hanno bisogno di un aiuto - magari di un gruppo di autoaiuto - che le incoraggi a fare, non solo a pensare, come succede all'Istituto europeo del pensiero positivo a Milano.

Per questo, credo, sono così numerosi gli iscritti ai corsi più estremi: quelli che insegnano a

camminare sui carboni ardenti, o a gettarsi nel vuoto con il bungee-jumping. In Italia li organizza ad esempio l'associazione Power Enterprise di Milano. E sembra che siano più di diecimila i curiosi che, seguendo i corsi di leadership di Roberto Re, imparano a superare la paura e i propri limiti.

Sono molto frequentati anche i gruppi terapeutici fondati dall'americana Louise L. Hay,¹⁰ i quali hanno una dicitura davvero ottimista e piena di speranza: «Puoi cambiare la tua vita». Si tratta di seminari di gruppo, basati su «esercizi di autostima».

Infine ci sono i gruppi, in genere rivolti solo alle donne, organizzati da Paola Leonardi: sociologa e psicoterapeuta, ha studiato la depressione al femminile e la possibilità di trasformarla in risorsa.¹¹ La specialista ha fondato il «Centro Autostima Donne» a Milano e a Piacenza, e organizza seminari e gruppi di autostima in tutta Italia. Infine, ha raccolto in un libro minimo, che sta nel palmo di una mano, pensieri e massime nate dalla sua esperienza come terapeuta.¹² Tra le frasi più belle? «Ascoltiamo il nostro corpo, fidandoci e affidandoci al nostro sentire». Ma anche, più poeticamente: «Riconosciamo valore alla nostra forza, ma anche alle nostre fragilità; al nostro sole, ma anche alla nostra ombra; alla terra in cui affondiamo le radici, al cielo sopra di noi».

Sono sicuro che Renata potrebbe trarre molto beneficio da questi gruppi. Ha 52 anni, soffre per una forma dolorosa

224 L'autostima

di artrite, ma soprattutto per la fine di un amore. Lui è Piero, un uomo sposato di 60 anni. Si sono incontrati durante un congresso (entrambi lavorano nel settore turistico), ed è lì che è nata la loro relazione. Piero non l'ha illusa, le ha sempre detto che non avrebbe mai lasciato la sua famiglia. Renata però, che si è separata a 45 anni e da allora è rimasta sola, non ha voluto credergli fino in fondo e si è innamorata. Del resto Piero, chiaro a parole, nei comportamenti era molto ambiguo. Diceva di non voler lasciare la moglie, ma con Renata era appassionato, ardente, e non solo a letto. Le scriveva poesie, sembrava davvero coinvolto. Per Renata sono stati mesi meravigliosi; si sentiva giovane, leggera, felice, anche la sua artrite era quasi scomparsa. Insieme hanno passato bellissimi weekend. Ed è proprio durante uno di questi fine settimana clandestini che un figlio di Piero ha avuto un improvviso e inaspettato problema di salute. È stato ricoverato in ospedale. Lui, avvisato dalla moglie, è partito immediatamente, e da allora non ha più voluto rivedere Renata. Scioccato, ha visto in questo evento un «segno» del fatto che la loro storia dovesse finire.

Lei non riesce a capacitarsi di quello che è successo. Come può un uomo fare all'amore tutta la notte, scrivere poesie romantiche, e poi sparire da un giorno all'altro? Ma in lei non c'è solo la delusione per una storia bruscamente finita.

Renata non vuole rinunciare a Piero, perché la sua vita è vuota. Piange e dice che la colpa di tutto è della malattia di cui soffre, un'artrite che si è manifestata precocemente, quando Renata aveva 15 anni e sognava ancora di diventare una ballerina classica. Ha poi studiato lingue e si è inserita nel mondo del turismo, ma anche la sua carriera è stata frenata dalle crisi acute della malattia. In più, ha incontrato solo uomini che si appoggiavano a lei, invece di darle conforto. E ora, anche Piero l'ha lasciata sola.

Renata, a questo punto, è disperata. Certo, ci sono persone abbastanza solide internamente, che sanno far fronte ai colpi avversi del destino. Ma persone fragili come Re-

Le terapie dell'autostima 225

nata non riescono a sopportare degli eventi negativi in rapida successione e, nel suo caso, la pena d'amore risveglia antiche ferite che non sono ancora rimarginate.

A Renata, appunto, non consiglieri una psicoterapia, ma di migliorare la stima di sé, seguendo ad esempio un gruppo di autostima «al femminile».

A proposito di gruppi terapeutici, vorrei aprire una parentesi. Sono convinto che il successo di molti di essi dipenda dalla creatività del terapeuta più che da una tecnica collaudata. Io stesso ho partecipato a un gruppo intitolato «Non credere ai proverbi», e mi sono molto divertito. Perché è vero - come ho imparato - che la morale dei proverbi incita alla prudenza, e non alimenta l'entusiasmo o lo slancio nelle cose nuove. Qualche esempio? Beato chi non si aspetta niente perché non sarà deluso, non dire gatto se non l'hai nel sacco, la superbia cammina davanti alla rovina, non è tutt'oro quel che luccica... Provate ad andare avanti voi!

Gruppi a parte, per «curarsi» e ritrovare fiducia talvolta basta la strategia giusta.

Un'autoterapia che, nei casi più lievi di crisi dell'autostima, può funzionare. Ma come? Possiamo seguire il suggerimento dell'americana Victoria Moran che, nel suo libro di autoaiuto personale *La vita che hai sempre voluto*, consiglia di stilare una lista delle tattiche di cui abbiamo sperimentato l'efficacia su noi stessi.¹³ Una lista da tenere in camera da letto, in automobile, in ufficio: perché, sostiene la Moran, spesso quando ci sentiamo giù non ci viene neanche in mente che altre volte abbiamo messo in atto strategie personali per ritrovare un'attitudine positiva. Gli esempi che fa l'autrice americana sono diretti alle donne, ma qualche tattica può essere tranquillamente copiata anche dai maschi! Ad esempio, trovarsi un'amica (o un amico) positiva. Andare a vedere un film divertente o strapalacrine (per gli uomini, d'azione!). Scrivere in libertà, o

226 L'autostima

tenere un diario: per sfogarsi, ma anche perché seguendo il filo dei propri pensieri a volte si trovano soluzioni inaspettate ai problemi che ci assillano. Andare in palestra: l'esercizio fisico mette in circolo endorfina e ci fa sentire meglio. Sistemare una stanza, o anche solo un cassetto, perché mettere ordine intorno a sé in qualche modo mette ordine anche nella propria psiche. Ancora, aggiungo io, potrebbero essere i piccoli piaceri della vita che dobbiamo reimparare ad assaporare: la prima sorsata di birra, così ben descritta dal francese Philippe Delerm in un best seller poetico,¹⁴ oppure il profumo del pane appena sfornato, una cartolina o un'e-mail da una persona lontana, un abito scovato a poco prezzo in un mercatino, il primo cappuccio del mattino, un lungo bagno profumato...

Una curiosità: le liste evidentemente piacciono molto a Victoria Moran, perché ne consiglia anche di un altro tipo. E cioè, una lista di blessings, di «benedizioni», come potremmo tradurre, o meglio ancora di fatti positivi della nostra vita che diamo per scontati, che abbiamo perso di vista.

L'autrice americana afferma che dovremmo provare a fare un esercizio semplice: scrivere una cosa buona, una blessing che ci sembra di vedere nei vari settori della nostra vita. In altre parole, una cosa davvero positiva, che ci convince e ci piace, riguardante la famiglia, ma anche lo stato delle nostre finanze, la casa, il lavoro, le amiche, la giornata... Proviamo a fare un esempio: la mamma si è offerta di tenermi i bambini il prossimo weekend; il mio nuovo capo apprezza il mio lavoro; sono mesi che il mio conto corrente non è in rosso; il mio divano è davvero comodo; sulla mia amica posso sempre contare quando sono triste. A questo punto, suggerisce la Moran, il trucco è rileggere la lista come se fosse quella di un'altra persona: sua madre si è offerta di tenerle i bambini il prossimo weekend; il suo nuovo capo apprezza il suo lavoro; sono mesi che il suo conto corrente non è in rosso; il suo divano è davvero comodo; lei può contare su una vera amica quando è triste. Un effetto di straniamento che funziona, perché ci permette di vedere

Le terapie dell'autostima 227

la nostra vita dal di fuori, recuperando la fiducia in quello che abbiamo e che proviamo.

Ultima lista consigliata dalla Moran, quella della «cronologia positiva». Di cosa si tratta? Di ripensare alla propria vita facendo un elenco di tutti i nostri piccoli e grandi successi, o eventi positivi. Ripensando solo a quelli di cui si ha memoria. Ad esempio: anni quattro, scritto il proprio nome; anni cinque, imparato a nuotare; anni dodici, un successo alla recita scolastica; anni ventiquattro, la laurea; anni venticinque, il primo stipendio; anni ventotto, smesso di aprire il frigorifero nel mezzo della notte; anni trentacinque, nascita del primo figlio... Una lista cronologica di eventi positivi è la prova lampante delle proprie capacità personali, scrive la Moran, e anche della generosità della vita. Meglio metterli uno in fila all'altro, questi eventi, come in una specie di curriculum esistenziale, perché è vero che tendiamo a dimenticarci dei nostri successi, mentre ci soffermiamo sui nostri fallimenti. E invece gli eventi positivi sono tanti piccoli tasselli nel puzzle dell'autostima.

Vorrei concludere con una nota poetica, prendendo a prestito un brano di Jacob Dellacqua¹⁵ intitolato Trasformazioni. Prima di nascere, dice Dellacqua, si esiste già perché facciamo tutti parte della stessa roccia. Poi il tempo passa, la roccia si sgretola; noi passiamo da roccia a pietra, e da pietra a sasso. Più tardi il sasso si frantuma, diventa sabbia, e allora il viaggio comincia. Il vento ci porta su, nel cielo; ci fa girare all'infinito, poco a poco la sabbia diventa polvere. E quando si è polvere, nessuno ci può vedere, nessuno ci può afferrare; si è liberi, si può amare come si vuole. E anche se si è di pietra, si è leggeri come la luce.

Questo è l'augurio che voglio fare - un augurio di leggerezza, libertà e felicità - a tutti quelli che si incamminano alla ricerca dell'autostima.

Test sull'autostima

L'autostima negli adolescenti

Riportiamo qui di seguito il test elaborato dall'Università di Tolloa per valutare l'autostima negli adolescenti. Questo tipo di test permette di valutare anche ciascuno dei cinque componenti della stima di sé: il Sé emotivo (SE), il Sé scolastico (SC), il Sé sociale (SS), il Sé fisico (SF) e il Sé futuro (SFU). La risposta affermativa (Sì) va indicata con +, quella negativa (No) con -.

1) Mi arrabbio facilmente SìQ NoO SE

2) Quando discuto con i miei genitori,

in genere mi capiscono

SìQ

No a

SE

3) In classe mi scoraggio facilmente

SìQ

No a

SC

4) Il mio aspetto fisico piace agli altri

sia

No a

SF

5) Realizzare se stessi significa fare ciò che si vuole

sia

No a

SFU

6) Mi sento bene nella mia pelle

sì

No a

SE

7) Gli altri dubitano di me

sì

No a

SS

8) Sarò soddisfatto di me stesso

quando arriverò a fare qualcosa di grande Sì a No a SFU

9) Sono maldestro, non so che fare

delle mie mani

10) I miei professori sono soddisfatti di me

11) Sono spesso agitato e teso

12) Sono fedele nelle amicizie

13) Faccio fatica a organizzare il mio lavoro

14) Sono fiero del mio corpo

232 L'autostima

15) La sola cosa che conta nella vita

è guadagnare molto denaro Sì No SFU

16) Raramente provo imbarazzo

di fronte agli altri Sì a No SE

17) Evito di fare progetti per l'avvenire Sì No SFU

18) Sono spesso ansioso Sì No SE

19) Penso che il mio corpo

sia ben proporzionato Sì No SF

20) Vado male a scuola perché

non mi impegno abbastanza

21) In generale ho fiducia in me stesso

22) Tengo conto dei complimenti e delle critiche

23) Per stare meglio faccio uso

di stimolanti come caffè, tabacco, alcol

24) In classe capisco rapidamente

25) Vorrei essere il più forte

e il più considerato

26) Mi piace essere interrogato in classe

27) Penso di essere troppo grasso

28) Mi piacciono le attività di gruppo

29) I risultati negativi a scuola

mi scoraggiano facilmente Sì No SC

30) Faccio attenzione al mio aspetto

esteriore e al mio abbigliamento

31) Ho una buona opinione di me stesso

32) In genere, chi sta con me si annoia

33) Ho doti fisiche che mi consentono

di praticare qualunque sport Sì No SF

34) Vorrei dovermi assumere

le responsabilità il più tardi possibile

sì

No a

SFU

35) Il più delle volte rifletto prima di agire

sì

No a

SE

36) Litigo spesso con gli altri

sì

No a

SS

37) Penso che ogni persona

debba avere un impegno sociale

jstoa

SFU

38) A scuola, quando non capisco, non oso dirlo Sì a No a SC

39) Vorrei partecipare a movimenti

di solidarietà

40) Passo facilmente dal riso alle lacrime

- 41) Sono a disagio se qualcuno
mi guarda mentre pratico uno sport
- 42) Ricordo bene quello che studio
- 43) Mi è difficile credere in qualcosa
o in qualcuno
- 44) Sono una persona ottimista
- 45) Mi sento bene unicamente
quando sono solo
- 46) Ho fiducia nel mio avvenire
- 47) Mi preoccupo troppo per la mia salute
- 48) In classe gli altri cercano la mia compagnia
- 49) Ho l'impressione di fare le cose
meno bene degli altri Sì a No a SE
- 50) Mi piace che gli altri mi riconoscano
in un gruppo
- 51) Faccio pochi sforzi per lavorare meglio
- 52) Ho un fisico poco attraente
- 53) Esercito un'influenza sugli altri
- 54) Quando mi rimproverano,
rimango paralizzato Sì a No a SE
- 55) Il mio obiettivo è fare un mestiere
che mi piace Sì a
- 56) Non amo prendere l'iniziativa in un gruppo Sì a
- 57) Sono contento di come

si sviluppa il mio corpo Sì a

58) In un gruppo mi sento solo Sì a

59) Uno dei miei obiettivi è costruire

una famiglia Sì a

60) Sono fiero dei miei risultati scolastici Sì a

234 L'autostima

Confronta le tue risposte con la tabella qui sotto, che corrisponde al massimo livello di autostima. Più le scelte coincidono con quelle indicate, più l'autostima è buona. Questo vale anche per ciascuna delle cinque componenti della stima di sé.

Massimo livello di autostima

SÉ EMOTIVO: 1(-); 6(+); 11(-); 16(+); 18(-); 21(+); 31(+); 35(+); 40(-); 44(+); 49(-);54(-).

SÉ SOCIALE: 2(+); 7(-); 12(+); 22(+); 28(+); 32(-); 36(-); 45(-); 50(+); 53(+); 56(-);58(-).

SÉ SCOLARE: 3(-); 10(+); 13(-); 20(-); 24(+); 26(+); 29(-); 38(+); 42(+); 48(+);51(-);60(+).

SÉ FISICO: 4(+); 9(-); 14(+); 19(+); 23(-); 27(-); 30(+); 33(+); 41(-); 47(-); 52(-);57(+).

SÉ FUTURO: 5(-); 8(+); 15(-); 17(-); 25(-); 34(+); 37(+); 39(+); 43(-); 46(+);

Che radici ha la tua autostima?

A cura di Dania Cappellini e Gloria Rossi

Questo test ha lo scopo di aiutarti a valutare il livello della tua autostima. Ma può esserti utile anche per conoscerne il livello all'interno dei diversi aspetti della tua identità - il Sé emotivo (SE), il Sé fisico (e sessuale) (SF), il Sé sociale (e relazionale) (SS) e il Sé lavorativo (SL) - e scoprire quali sono i tuoi punti di forza e le tue aree di debolezza.

Nella tabella punteggi a pagina 239 troverai specificato, perciò, anche a quale Sé ciascuna domanda si riferisce e potrai quindi scoprire in quale direzione lavorare per rendere la tua autostima sempre più salda e consistente.

1) Nascosta in un corpo ingombrante spesso c'è:

a - una voglia soffocata di sedurre

b - una grande passione per la cucina

2) Sentirsi bene nella propria pelle:

a - è una scelta

b - è una fortuna

3) Un tuo amico è stato licenziato. Pensi:

a - anche il suo partner finirà per considerarlo un fallito

b - per una porta che si chiude ce n'è sempre un'altra che si apre

4) Non hai capito il nome di una persona che ti hanno appena pre-

sentato:

a - fingi di averlo capito

b - chiedi scusa e te lo fai ripetere

5) Dire di no a chi si ama:

a - è una dimostrazione di coraggio b - è una prova d'incomprensione

236 L'autostima

6) Sesso e cibo sono analoghi:

a - è vero, si gustano entrambi

b - sì, ma bisogna stare attenti a non fare indigestione

7) Ti capita più sovente di pensare:

a - «Se fossi stato più attento, avrei commesso meno errori» b - «Se non avessi mai sbagliato, non avrei capito tante cose»

8) Durante una riunione sei in disaccordo con il capo:

a - trovi il coraggio di esprimerti solo a riunione conclusa b - nonostante il timore di un passo falso, lo dici

9) La passione, per te, è:

a - un espediente della natura per formare le coppie b - la linfa della vita

10) Avere grinta, secondo te, significa:

a - essere determinati

b - essere aggressivi

11) Qualcuno nota il tuo profumo. Pensi:

a - forse ho esagerato

b - forse ho colpito nel segno

12) Accettare i avances di un collega significa:

a - non fare benebbe l'amore né il lavoro

b - rendere più frizzante l'orario di lavoro

13) L'amore per tutta la vita\

a - è una piacevole illusione^ b - è solo per chi se lo merit

14) Se ti sudano le mani:

a - prima di stringerne un'altra, le strofini sul vestito b - eviti strategicamente qualsiasi contatto

15) Ai figli trasmettiamo soprattutto:

a - ciò che insegniamo^/

b - ciò che siamo

16) Quando in una discussione hai torto:

a - ti ritiri come un paguro-bernardo

b - te ne risenti come una scimmia

17) Il potere, in amore:

a - dovrebbe essere condiviso b - è sempre di chi ama di meno

T

Test sul Vautostima 237

18) Un tuo conoscente dice: «Capitano tutte a me!». Pensi:

a - «C'entri qualcosa anche tu!»

b - «Sei proprio uno sventurato»

19) Quando sei molto arrabbiato:

a - di certo non lo mandi a dire

b - prima di aprire bocca conti fino a 100

20) In ufficio ti preoccupi:

a - di conquistare sempre maggiore visibilità b - di rimanere in una prudente invisibilità

21) Per sedurre, funziona di più essere:

a - magnetici

b - appariscenti

22) Perché funzionano i gruppi di autoaiuto?

a - perché l'unione fa la forza

b - perché ti aiutano a ritrovare te stesso

23) Il vero guaio della chirurgia plastica:

a - è che non sai mai a chi ti affidi

b - è che inganna tutti tranne se stessi

24) Se qualche volta ti senti professionalmente ostacolato, pensi:

a - ho rotto degli equilibri delicati

b - non so proprio farmi valere

25) Primo giorno di spiaggia:

a - pensi che ti manchi solo la tintarella b - preghi di non incontrare nessuno

26) Se il partner ti lasciasse:

a - pensi che non saprebbe mai quello che ha perso b - diresti a tutti che l'hai lasciato tu

27) Scegliere è spesso difficile:

a - perché comporta sempre una rinuncia b - perché non si può tornare indietro

28) La puntualità per te è:

a - la cortesia dei re

b - incertezza che l'altro aspetti

29) Dopo averti visitato e lungamente ascoltato, il tuo medico ti consiglia una terapia psicologica:

a - ne prendi in considerazione la possibilità b - la vivi come un'offesa

238 L'autostima

30) Se una persona t'interessa molto:

a - sposti le tue attenzioni su qualcun altro b - cerchi di metterti sulla sua traiettoria visiva

31) Se ricevi un complimento inaspettato:

a - ti chiedi se è davvero rivolto a te

b - arrossisci, ma gradisci

32) Trovi più irresistibile una persona che ha:

a - l'avventura negli occhi

b - il potere in pugno

33) Se qualcuno ti deve dei soldi:

a - non guardi in faccia a nessuno b - non sai con che faccia chiederli

34) Il buon carattere è:

a - il condimento che fa gustare le proprie capacità b - un comodo passepartout

35) Al volante della tua sessualità, il comportamento più frequente è:

a - accelerare e sorpassare

b - non cambiare marcia

36) Un amico fa una citazione sbagliata:

a - glissi per non svergognarlo

b - sottolineei spietatamente l'errore

37) Se un collega ti dice: «Meno male che le ferie sono finite»,

il tuo primo pensiero è:

a - a casa sua deve essere un inferno

b - magari anche a me piacesse tanto il mio lavoro

38) L'avarizia, per te, è:

a - vivere prudentemente per paura della miseria b - stretta economia oggi per la ricchezza domani

39) Quale di queste due massime sull'amicizia ti corrisponde di più:

a - «L'unico modo per avere un amico è essere un amico»

(R.W. Emerson)

b - «Finché sarai felice, avrai molti amici; se i tempi si faranno bui, resterai solo» (Ovidio)

40) Ognuno ha un sogno nel cassetto:

a - l'importante è non aprirlo

b - bisogna tenersi ben stretta la chiave

Tabella

punteggi

Domanda

Risposta a

Risposta b

Tipo di autostima

1

1

0

SF

2

1

0

SF

3

0

1

SL

4

0

1

SL

5

1

0

SE

6

1

0

SF

7

0

1

SE

8

0

1

SL

9

0

1

SE

10

1

0

SL

11

0

1

SF

12

1

0

SL

13

1

0

SE

14

1

0

SS

15

0

1

SE

16

1

0

SS

17

1

0

SE

18

1

0

SS

19

1

0

SF

20

1

0

SL

21

1

0

SF

22

0

1

SE

23

0

1

SF

24

1

0

SL

25

1

0

SF

26

1

0

SE

27

1

0

SS

28

1

0

SS

29

1

0

SE

30

0

1

SF

31

0

1

SS

32

1

0

SL

33

1

0

SE

34

0

1

SS

35

1

0

SF

36

1

0

SS

37

1

0

SL

38

1

0

SS

39

1

0

SS

40

0

1

SL

Da 0 a 13 punti MOBILI

Soggetta all'instabilità del tuo umore e alle alterne vicende della vita, la tua autostima ha spesso bisogno di appoggi esterni, dato che con le tue sole risorse non riesci a mantenerla costante quanto vorresti. Questa dipendenza dal sostegno altrui, però, la indebolisce più di quanto immagini. Se vuoi rinforzarla in modo adeguato, ti conviene individuare i suoi aspetti più deboli e, appoggiandoti ai più forti, sforzarti di conquistare sempre maggiore fiducia nelle tue capacità naturali, perché non puoi affidare ad altri un compito che spetta solo a te: credere in te stesso.

Da 14 a 27 punti STABILI

Capace di nutrirsi attraverso le gratificazioni che riceve, ma anche di far tesoro dell'esperienza, errori compresi, la tua autostima si appoggia a un terreno compatto e alle robuste fondamenta della tua personalità. Persino nei momenti in cui tutto sembra andare storto, perciò, riesci a mantenere quel minimo indispensabile di fiducia nelle tue risorse spontanee, che ti consente di oltrepassare gli ostacoli e di riconquistare il benessere. Gli aspetti meno sviluppati della tua autostima, però, andrebbero coltivati anche se costa fatica.

Da 28 a 40 punti INAMOVIBILI

La tua autostima si basa sul presupposto della tua perfezione, che raramente hai messo in discussione.

Capace di resistere agli assalti dell'emotività e di superare le complicazioni materiali della vita, tendi a difendere e conservare con rigidità i tuoi punti di vista. E questa scarsa elasticità, oltre a esporti al rischio di un cedimento imprevisto e improvviso della fiducia in te stesso, può renderti «indigeribile» a chi ti sta vicino. Quindi non dimenticarti che la vera autostima non può fare a meno di una sana autocritica.

Test sull'autostima 241

Calcola adesso quanti punti hai totalizzato in ognuno dei quattro diversi settori di autostima:

SF = Sé fisico (e sessuale)

SE = Sé emotivo

SS = Sé sociale (e relazionale)

SL = Sé lavorativo (e professionale)

Se in un settore hai totalizzato meno di 5 punti, significa che la relativa autostima è ancora instabile e necessita di cure e attenzioni. Tanto maggiori quanto più il tuo punteggio si avvicina allo zero.

Se, invece, hai totalizzato più di 5 punti, vuol dire che possiedi il livello di autostima indispensabile al tuo benessere. Ovviamente, più ti avvicini ai 10 punti e più puoi contare su te stesso!