

**ORIGINI DI UNA DIPENDENZA AMOROSA - L'amore è tale sciocco che, dei tuoi capricci, qualsiasi cosa tu faccia, egli non pensa male**

Categoria : **MISTERI NASCOSTI**

Pubblicato da [Kristina Bella](#) in 25/5/2011



Essendo tuo schiavo, che altro posso fare se non attendere per ore ai desideri tuoi? Non ha per me valore il tempo, né incarichi ho da assolvere, finché tu non mi comandi. Né oso sgridare gli interminabili istantimetre, mio sovrano, guardo l'ora in tua attesa; né penso all' amarezza del tuo distacco, quando tu al tuo servo hai detto addio. E neppure oso chiedere ai miei pensieri gelosi dove tu sia o cosa tu stai facendo: ma, come schiavo rattristato, non penso ad altro se non quanto felici fai coloro con cui ti trovi. L'amore è tale sciocco che, dei tuoi capricci, qualsiasi cosa tu faccia, egli non pensa male. **(Shakespeare)**



Qui di seguito riporto la mia esperienza sulla dipendenza affettiva che, nel mio caso, è stata soprattutto dipendenza psicologica dalla mia famiglia.

Sono una donna di 39 anni e non mi sarei mai fatta delle domande se cinque anni fa, alla rottura di

una relazione durata circa 14 anni, mi resi conto che non riuscivo a superare quel lutto, non riuscivo ad accettare il distacco da qualcuno che analizzando le cose profondamente, in fondo, non aveva altro legame con me che una sorta di mutuo soccorso, che improvvisamente nel momento in cui lui non aveva più bisogno di appoggiarsi a me, aveva messo in discussione.

Premetto che durante i 14 anni di fidanzamento-relazione io ero ingrassata di 16 kg e nonostante le diete, la ginnastica e tante terapie non riuscivo a dimagrire che di pochi chili. Il mio metabolismo si era fermato così come io avevo fermato il mio progresso interiore in quella relazione. Più mi legavo a lui attraverso cose materiali (acquisto di una casa, dell'auto etc.) più mi gonfiavo e alienavo dal resto del mondo.

La perdita di questo legame è stata per mesi da me rifiutata, mi ero chiusa in me stessa. I miei genitori, persone molto concrete e materiali, non riuscivano a darmi quel sostegno morale, anzi pretendevano da me una scelta definitiva (lui non ha mai deciso in maniera definitiva, mi lasciava per poi riavvicinarsi più e più volte) che io non riuscivo a fare. Il primo vero consiglio che ho accettato è stato da mio fratello: "va a vivere per conto tuo e cerca di farti aiutare se non ce la fai da sola". Ancora lo ringrazio per questo, mi sono sentita amata da lui per la prima volta.

Dopo aver capito che cosa mi aveva legata a quest'uomo e aver preso coscienza che anche io volevo un tipo di relazione diversa, un'affinità con l'altro che non avevo mai preteso nella mia vita, ho incominciato a notare quelli che erano i miei problemi e a volerne capire l'origine. C'è voluto un percorso di psicoterapia di due anni e un altro anno di studi da parte mia per arrivare a comprendere.

### **La mia storia di disadattamento e insicurezza, sfiducia di me stessa era incominciata a 3 anni di età.**

Ero una bambina molto sensibile e vivevo un particolare momento della mia vita, figlia unica fino a quel momento, avevo tanto desiderato un fratellino ed il mio desiderio si stava avverando. La mia mamma stava per partorire ed io non vedevo l'ora di vedere la faccia di quel nuovo venuto. Io che non riuscivo a staccarmi da mia madre neanche per un'ora, ero riuscita ad accettare la sua lontananza, il mio sradicamento da casa per stare con la nonna ed i miei zii in attesa di quella cosa nuova. Ero felice. Poi qualcosa turbò la mia serenità. Una sera vidi qualcosa che non capivo (avevo visto qualcuno toccare, palpeggiare mia zia che era in età puberale -13 anni) non potevo sapere se ciò che avevo visto era bene o era male, ma sapevo che io non lo avrei permesso a me, sentivo che c'era qualcosa di sbagliato e non capivo. Dopo questo fatto parlando con uno dei miei zii gli dissi che non volevo più dormire con mia zia e quando lui mi chiese perché, gli raccontai cosa avevo visto. Lui cercò di minimizzare e la sera dopo dormii con lui e quella cosa finì nel dimenticatoio. Qualche giorno dopo però ricordo di aver assistito ad un litigio di mio nonno con mia

nonna, non so di cosa discutessero né riuscivo a ricordare se qualcuno mi avesse chiesto qualcosa. Solo che mia nonna difendeva qualcuno. Poi un'immagine mi aveva terrorizzato: qualcuno sopra di me, che mi teneva con le braccia alzate e che mi minacciava, mi diceva che ero bugiarda e cattiva, anzi che ero gelosa e che se avessi raccontato di nuovo quella cosa me l'avrebbe fatta pagare. Ero molto piccola e ciò che sto riportando è ciò che ho ricordato in psicoterapia, i ricordi prima del percorso terapeutico erano solo di questa grande litigata in cui io mi sentivo coinvolta, ma non ricordavo altro. Dopo 1 anno di terapia ricordai quello che ho riportato. Dopo due anni e mezzo sono arrivata a scoprire chi mi aveva fatto del male, una persona che era quasi una figura genitoriale per me, sia per età, che per la considerazione di cui godeva (era il primo figlio maschio) mio zio.

Ho dovuto prima ricordare, poi perdonare la rabbia che avevo nei confronti di mia madre, a cui imputavo di non avermi saputo proteggere, e di non avermi creduta nel momento in cui le avevo raccontato. È stata dura ed è stato ancora più pesante ammettere che due anni più tardi ho emulato ciò che avevo visto, coinvolgendo una mia cugina. Lo feci senza nascondermi e mia zia (la madre) vedendo il mio comportamento mi disse che quelle cose erano sbagliate tra due bambine, che un giorno avrei trovato un marito che mi avrebbe spiegato. Non mi turbò la sua spiegazione e trovai il coraggio di dire a lei ciò che non avevo più il coraggio di raccontare a nessuno. Lei mi abbracciò e mi disse che quella persona aveva sbagliato e che io non dovevo fare lo stesso errore. Per la prima volta mi sentii compresa, desiderai che quella fosse mia madre.

Mia zia ne parlò con mia madre (lo so perché ascoltavo di nascosto); mia madre prima cercò di imputare la cosa alle fantasie dei bambini, poi vista l'insistenza le rispose che forse anche lei si era fatta suggestionare. Premetto che mia zia, una persona molto sensibile, all'epoca viveva un momento difficile della sua vita matrimoniale ed era arrivata a pensare di lasciare il marito; da nessuna delle sue sorelle aveva avuto appoggio morale, anzi tutte le dicevano che avrebbe dovuto sopportare la situazione (erano i primi anni 70 e il divorzio non era contemplato come via d'uscita).

A distanza di tre anni da questo avvenimento, il giorno della mia prima comunione. La mia felicità era offuscata solo dal fatto che non potevano parteciparvi mio fratello, confinato a casa di nonna con il morbillo, e proprio mia zia che era ricoverata in una clinica. Durante la festa mi appartai e scrissi una lunga poesia di morte: una madre chiede ad un angelo perché gli ha portato via il suo figlio migliore e l'angelo risponde che è proprio perché è il migliore che glielo ha tolto. Mi sentivo strana, era un giorno felice eppure i miei pensieri erano pieni di morte.

Il giorno dopo lo squillo del telefono ci svegliò, risposi io, gli altri dormivano. Dall'altro capo del filo il marito di mia zia che non aveva capito che non era mia madre ad avergli risposto. Ricordo solo che ho urlato, mia zia era morta. Stracciai quella poesia, per me significava come un aver decretato la sua morte o averla percepita e non essere stata in grado di aiutarla. Mi sentivo ormai sola, persa, inutile ma nonostante tutto reagii. Sono andata a ricercare i miei vecchi diari di allora e ho scoperto

quanto ho scritto, quanto ho cercato inconsciamente l'aiuto degli altri. Ma nessuno poteva aiutarmi, non mia madre che doveva lottare con i propri sensi di colpa, non mio padre che era assente e tutto preso dal garantire alla famiglia il benessere economico.

E poi di nuovo a 10 anni sempre con mia cugina ci tocchiamo di nuovo e stavolta mentre eravamo sotto la custodia di mia nonna, inconsciamente volevo una reazione da lei, perché capivo che era lei il problema, non solo per me, ma anche per mia madre, mia zia, tutti i figli. Mia nonna reagì con violenza e messa a parte mia madre della cosa mi giudicarono e condannarono entrambe inchiodandomi alle mie responsabilità, facendomi sentire in colpa perché ero più grande, perché mia cugina era orfana.

Quindi, in età preadolescenziale ero arrivata alla considerazione che la colpa era in me, che ciò che mi aveva turbata non era responsabilità dell'adulto, ma del bambino. Ciò mi ha portata a considerare gli uomini mostri, soprattutto quanto più mi piacevano. Mi ha portato a scegliere ciò che non mi piaceva, per una sorta di autopunizione. Il fatto di non essere stata creduta mi aveva convinto che non ero degna di fiducia, che ero bugiarda e quindi a che serviva essere sinceri? E sono stata una grande bugiarda, una di quelle che inventa una vita parallela e sa farci credere agli altri.

Ma nonostante questo, ho saputo reagire. Dentro di me le cose che erano accadute avevano lasciato una ferita sanguinante, ma apparentemente ero una figlia modello: studiosa, socievole, piena di interessi artistici. I primi sintomi del malessere sono emersi nei rapporti con i ragazzi: mi mettevo in competizione con loro, volevo dimostrare di avere più carattere e forza di loro. E poi il confronto con mia madre: difficile che ciò che piaceva a me riscontrasse la sua approvazione. La relazione che poi ho portato avanti per tanti anni è nata proprio per fare un dispetto a lei. Ma nel corso del tempo, inconsciamente, mi rendevo conto che stavo facendo una scelta molto più vicina a lei che non a me, l'uomo che avevo scelto era molto simile a mio padre: un uomo che lasciava tutte le decisioni a me. In realtà avevo deciso di conformarmi a ciò che mia madre aveva voluto per sé. Non avrei mai ammesso allora, ma ora lo so, mandavo giù non solo cibo in quegli anni, ma tutta la mia delusione e disperazione.

Ci è voluto tempo e ce ne vorrà ancora molto per riuscire a sapermi proteggere. Perché è questo il mio problema, non so proteggeremi da chi mi vuol bene. È come se, inconsciamente, delego la responsabilità di protezione a qualcun altro. La bambina che voleva essere protetta fa fatica a ribellarsi alle imposizioni degli adulti che pur amandola le fanno del male, con le parole o con i gesti. Ma saperlo mi rende più lucida per comprendere i miei comportamenti e, a fatica, anche costringendomi a prendere posizioni forti- ho imparato a non far intronettare nessuno nelle mie scelte, nella mia vita personale. Un'altra conseguenza era il rendermi conto che non avevo un rapporto reale e positivo con il mio corpo, che ero come spezzata: da una parte c'era la mia anima, la mia mente che accettavo e di cui ero fiera, dall'altra il mio corpo che non accettavo, che non sentivo mio. Oggi peso circa 20 kg in meno e mangio ciò che mi fa piacere e bene mangiare. Il cibo non è più mattone per riempire la pancia che non vuole sentirsi vuota perché

altrimenti sente l'eco di ciò che le manca o le è mancato, ma è piacere, è occuparmi di me.

Durante questi anni ho incontrato un uomo che viveva, come me, un disagio. Ci siamo sfiorati, ci siamo fatti del male, ci siamo lasciati e ci siamo ritrovati. Non so dove ci porterà tutto questo e forse non voglio neanche saperlo, voglio solo vivere in modo consapevole, saper godere della gioia senza aspettarmi con terrore il dolore. Donare il mio amore ma saper mantenere il mio centro, cioè me stessa, ciò che fa bene per me, ciò che io desidero.

Essere consapevole che l'altro può condividere con me, ma non può riempire il desiderio della bambina che non si è sentita amata. Quella bambina prima o poi riuscirà a guardare negli occhi suo zio e a non odiarlo più, riuscirà a capire che una persona apparentemente tanto sicura di sé e moralmente normale le ha fatto del male e chissà se ne è rimproverata molte volte.

Se qualcuno solo dieci anni fa mi avesse detto che custodivo un mistero dentro di me, gli avrei risposto che non c'era niente di misterioso in me, che tutto era chiaro e limpido e che mi sentivo perfettamente conscia di ciò che facevo. Oggi so che non era così, che ho negato ripetutamente a me stessa la possibilità di buttare fuori ciò che mi portavo dentro, che ho continuato imperterrita senza farmi domande finché tutte le mie certezze (un uomo) sono crollate davanti a me; ed è lì che ho preso coscienza che non era possibile che fondassi la mia vita su quella di un'altra persona e lì che ho deciso di trovare la vera persona su cui fondare la mia vita, me stessa