Pur di avere amore accetto il sesso

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Ho 19 anni e sono molto insicura. Sono cresciuta sola, con nonni anziani, e tanta fame di affetto. Mi sento un niente. Mesi fa ho conosciuto un uomo di 25 anni più vecchio, sposato. Lui con me è gentile, dolce e affettuoso. Io mi sono innamorata "platonicamente" dell'affetto, delle attenzioni che lui mi dà e che non ho mai avuto: così mi sono "aggrappata" a lui. Io vorrei solo la sua vicinanza, la sua compagnia e il suo affetto, lui vuole sesso. Io gli avevo detto di no, avevo chiuso. Ma mi sono sentita così sola che l'ho richiamato. Adesso siamo amanti. Mi sento gratificata dai suoi complimenti, ma colpevole e sporca per aver accettato questo baratto del sesso per l'affetto, solo per la paura di perdere l'unica persona che mi fa sentire di esistere. Come faccio a tirarmi via?".
Tiziana R. (Grosseto)

Non è facile, Tiziana, sottrarsi alla seduzione di sentirsi gratificate da parole d'amore (sincere o strumentali che siano). Nel deserto del cuore, la sete d'attenzione e d'affetto è così forte che si prenderebbe l'acqua da chiunque. Non si può, ma non si riesce nemmeno a dire di no. Come si può dire di no a quell'unica persona che (ora) ti fa esistere emotivamente? Che ti fa sentire viva? Sei così lucida: sì, è vero, è un baratto, un (brutto) scambio. Il tuo corpo, il tuo affetto, il tuo amore, i tuoi occhi grati, per una carezza, un'attenzione in più. Per una piccola premura o un complimento. Puoi farne a meno? Non credo, oggi almeno. Il tuo vuoto interiore è troppo grande per rinunciare, ora. E la musica di quelle parole è troppo suadente per preferire il silenzio.

E' possibile uscire da una relazione di dipendenza?
Sì, seppure con molta determinazione. Proprio il fatto che tu sappia leggere con questa chiarezza quello che ti succede mi fa sperare che tu possa e debba crescere anche all'interno di questa storia. Che tu abbia chiaro che meriti di più, che il senso della tua dignità può crescere solo in un rapporto in cui i tuoi desideri e sentimenti siano davvero rispettati e accolti (qui NON lo sono). In altre parole, è importante che tu non diventi complice di questo abuso: di fatto lo è, anche se vestito di lusinghiere parole di attenzione.
Si può uscire da trappole come queste: con la consapevolezza che anche una storia limitata può essere un ponte per uscire dal deserto in cui eri. Quando ti sentirai un po' più sicura di te. Quando uno sguardo che tu senta d'amore vero, e ricambiato, incontrerà il tuo. Si può imparare anche da storie così asimmetriche, purché non diventino una palude in cui ci si inabissa. L'importante è che tu non ti faccia un alibi del tuo passato. Che tu cerchi attivamente un rapporto d'amore vero, e non di baratto.
Se ti è possibile, anche economicamente, fatti aiutare da una psicoterapeuta competente e sensibile. Una relazione terapeutica sana può aiutarti a guarire tante ferite antiche e a liberarti dal bisogno dei surrogati d'amore e dal rischio di abuso – e anche di degrado morale – che questi baratti comportano. Te lo auguro di cuore!

© 2010 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

Prevenire e curare – Dipendenza d'amore: conta il corpo, non solo la psiche

La "dipendenza d'amore", l'attaccamento profondo che ci manda in panico in caso di separazione o di abbandono, non dipende solo da fattori psicologici:

- studi recentissimi indicano come l'attaccamento sia mediato dai feromoni, sostanze sessualmente attraenti che vengono percepite a livello subliminale (e quindi non consapevole) dalla parte più antica del cervello, attraverso le vie olfattive. La mancanza dei feromoni normalmente avvertiti nel contatto fisico con la persona amata darebbe una vera e propria sindrome da astinenza;
- in positivo, sono allo studio sostanze a base di feromoni che potrebbero ridurre la sofferenza per l'abbandono, ricreando più rapidamente uno stato fisico e psichico di equilibrio e benessere, anche dopo la separazione.

© 2010 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it