Chiudere il cerchio del passato, per imparare ad amare in modo adulto

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

"Gentile professoressa, sto per sposarmi con la donna che amo, dovrei essere felice, e invece mi trovo a vivere, inaspettatamente, un momento difficile. Le spiego in breve. In passato ho avuto una sola storia importante, con una ragazza molto dolce e affettuosa. Avevamo tanti interessi in comune, e anche la sua famiglia mi piaceva molto... I miei genitori non sono mai andati d'accordo, e da lei invece avevo finalmente trovato l'armonia che avevo sempre sognata. Davvero, adesso che ci ripenso non saprei dire se ero più innamorato di lei o dell'atmosfera calda, rassicurante, che respiravo a casa sua. Poi quella storia lunga e bella è finita, con molto dolore da parte di entrambi. Dopo due anni ho incontrato Serena: tutta un'altra persona, con un carattere difficile, ma brillante, piena di vita e con un fascino irresistibile. La nostra intesa fisica è immensa, e anche l'amore si è approfondito con il tempo, tant'è vero che – come le dicevo – stiamo per sposarci. Io non ho alcun dubbio sulla bontà di questa scelta, eppure da qualche mese sogno spesso la mia vecchia fidanzata, rivivo i dolci momenti trascorsi con lei e mi sveglio con un gran magone, pieno di malinconia. Che cosa mi sta succedendo? Perché la notte mi gioca questi brutti scherzi, se poi nella vita di tutti i giorni sono ben felice del passo che sto per compiere?".
Mattia L. (MI)

Gentile Mattia, comprendo la sua preoccupazione e il suo dispiacere. Il fatto di sognare così spesso la sua ex fidanzata, proprio nel momento in cui sta per sposarsi con la donna che ama, merita sicuramente una riflessione, e magari anche un approfondimento psicoterapeutico con uno specialista competente.

Per quale motivo?
Il suo non è un sogno occasionale, saltuario, ma frequente, vivido e che le lascia una grande malinconia. Quando l'inconscio – il "regista notturno" della nostra attività onirica – ripropone così prepotentemente lo stesso soggetto, s'impone una riflessione attenta, anche se realistica e serena. Attenzione, infatti: i sogni non vanno quasi mai presi alla lettera, nel senso che lei debba rompere con la sua donna e tornare con la fidanzata di prima! No: il suo sogno ricorrente semplicemente la invita a riflettere meglio sul significato e sulla portata del matrimonio che sta per celebrare. Un passo fondamentale che oggi viene spesso preso alla leggera e che, tuttavia, mantiene anche per un uomo una notevole potenza trasformativa, soprattutto quando apre la strada alla paternità.

Che cosa potrebbe suggerire, questo sogno?

Per esempio, l'opportunità di rileggere la sua infanzia, e tutte le possibili somiglianze fra il copione matrimoniale dei suoi genitori, così conflittuale, e quello che si potrebbe realizzare con la sua partner attuale, che lei stesso definisce dal "carattere difficile". E' vero che a legarvi non è soltanto la passione fisica, analgesico potente di tutte le asprezze caratteriali all'inizio di una storia, ma anche un amore che – a quanto mi dice – si è via via approfondito: però è altrettanto vero che quel sogno potrebbe nascondere il timore che, prima o poi, nella sua vita di coppia si ripropongano gli stessi conflitti che ha visto nei suoi genitori. In secondo luogo, il sogno potrebbe indicare il bisogno di un aiuto psicologico per chiudere definitivamente la relazione con la sua ex fidanzata.

Ma io non sono più innamorato di lei...
Questo è sicuramente vero, ma potrebbe esserlo solo a livello conscio. Il suo sogno, infatti, le dimostra che quella relazione ha mantenuto un'eco potente nella sua vita interiore profonda. La scelta amorosa "d'appoggio", ossia di una partner che – in prima persona o attraverso la sua famiglia – svolga il ruolo del genitore affettuoso che non abbiamo avuto, è molto frequente nell'adolescenza e nella prima giovinezza. Poi però si cresce, e la passione per una nuova partner può spezzare quei legami e sfociare poco per volta in un amore maturo e consapevole: ma sotto sotto può restare in vita la nostalgia per quel rapporto forse meno travolgente, ma più affettuoso, più tenero e più rassicurante.

Perché è così necessario che io mi affranchi del tutto da quella relazione?
Anche se in certi momenti della vita può svolgere un importante ruolo di stabilizzazione emotiva, una relazione d'appoggio non coincide mai con un rapporto davvero adulto, che si stabilisce invece fra due persone capaci sì di amarsi, legate sì l'una all'altra, ma anche dotate di autonomia. Una relazione che funziona, in altre parole, non è mai simbiotica, ma presuppone sempre un'alterità, una distanza da rispettare, che d'altra parte crea lo spazio e il presupposto per l'incontro.
Il suo sogno – in sintesi – la invita a chiudere il cerchio del passato, riflettendo sulle sue relazioni affettive, innanzitutto con i suoi genitori, prima ancora che con la sua ex fidanzata. Solo così potrà entrare definitivamente nel mondo degli adulti. Il lavoro che potrà fare con uno psicoterapeuta esperto la aiuterà così a prendere in mano le redini della sua vita e a imparare a camminare con le sue gambe. Questa acquisita autonomia potenzierà il sentimento stesso che la lega a Serena e la capacità di "tenuta" del vostro matrimonio, che vi auguro lungo e felice.