

Fabrizio Leonardi

L'amore in trappola
Come uscire da un amore in crisi

Phasar Edizioni

Fabrizio Leonardi

L'amore in trappola. Come uscire da un amore in crisi

Proprietà letteraria riservata.

© 2006 Fabrizio Leonardi

© 2006 Phasar Edizioni, Firenze.

www.phasar.net

I diritti di riproduzione e traduzione sono riservati.

Nessuna parte di questo libro può essere usata, riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi senza autorizzazione scritta dell'autore.

Copertina: Gabriele Simili, Phasar, Firenze

Immagine di copertina: Edgar Degas, *Donna che si pettina*, pastello su cartone, ca. 1886, cm 53 x 52, Museo dell'Ermitage, San Pietroburgo.

Stampa: Global Print, Gorgonzola (Mi)

ISBN: 88-87911-55-X

Fabrizio Leonardi

L'AMORE IN TRAPPOLA

COME USCIRE DA UN AMORE IN CRISI

Phasar Edizioni

*A mio padre Giuseppe e mia madre Gina,
che hanno sempre creduto.*

Tu sei diventato (o pessima fra le prigioni) il carcere di te stesso.
Jonh Milton

Il cuore ha le sue ragioni che la ragione non conosce.
Blaise Pascal

PREMESSA

CAPPUCETTO ROSSO E IL LUPO. IL LIBRO COME GUIDA ALL'AMORE DI COPPIA

Questo libro è rivolto alla coppia, allo studio delle dinamiche di coppia e, nello specifico, alle relazioni affettive e sessuali che la guidano.

Eppure, benché di coppia si parli, questo libro è sostanzialmente rivolto alle donne. Due sono i motivi che mi hanno spinto a rivolgermi principalmente al pubblico femminile.

La prima questione è molto venale: si scrive un libro sulla coppia ma a comprare questo genere di libri sono quasi esclusivamente le donne. Questa mia opinione non è suffragata da uno studio commissionato a una società di marketing, ma credo che non ce ne sia nemmeno bisogno. Le donne sono il pubblico che fruisce di libri e riviste che hanno per tema la sessualità e l'amore. L'uomo non legge, per sua natura e per impostazioni culturali, libri che hanno per argomento l'amore. L'uomo è al massimo interessato a manuali tecnici molto semplici e molto pratici su come far impazzire la propria compagna, come se si fosse a una gara di equitazione dove il trofeo è una coppa e il riconoscimento da parte del branco.

Ma anche di manuali strettamente tecnici l'uomo ne legge pochi, forse uno o due in tutta la vita. E qui termina questa parentesi, poiché non voglio addentrarmi nel tentativo di una spiegazione sociologica di un evidente fenomeno di costume. Come estrema conseguenza di questo concetto ho pensato di dare un taglio più al femminile. Di pensare a una lei che lo leggesse per trarne idee e spunti.

Che è alla fine lo scopo di questo breve manuale. Non ci sono soluzioni magiche né arcani segreti da svelare sulle relazioni di coppia e sulla sessualità. Anzi, tutto quello che viene detto non è altro che un esplicitare idee già presenti in ognuno di noi. Forse sono solo rimaste ad un livello di inconsapevolezza e bisogna ritrovarle procedendo in modo rigoroso, come archeologi nella valle dei Re. In questo senso ho cercato di sistematizzare la mia esperienza clinica, cercando di rivolgermi a un pubblico ampio ed evitando un linguaggio estremamente tecnico.

Il secondo motivo che mi ha spinto a prendere in considerazione la platea femminile è un po' meno mediocre.

Credo che le donne siano più sensibili a certe tematiche e che vivano la sessualità e l'amore a un livello più intimo, più elaborato rispetto all'uomo. L'uomo forse è più teatrale nell'esprimere le sue passioni e alle volte arriva a compiere gesti insulsi che trasformano l'amore in morte. Non che la donna sia esente da questi pericoli, ma ha sicuramente più difese per farvi fronte. Prima di tutto il suo intelletto e la sua razionalità.

Forse sono uno di quei pochi uomini che pensa che le donne siano mediamente più intelligenti del maschio, ma se questa è un'opinione radicata in me lo è altrettanto quella di credere che anche le donne sono fallibili.

Le donne sono più sensibili alle tematiche amorose e soprattutto “rispondono”. Mandano messaggi precisi e sono ferme nelle loro decisioni. Nel gioco amoroso hanno più carattere dell’uomo.

E adesso veniamo al perché di questo libro. Sulla coppia probabilmente si è scritto di tutto, forse anche troppo. Autori più o meno famosi e riconosciuti a livello scientifico o mediatico hanno studiato l’amore di coppia e hanno scritto numerosi saggi.

Credo che una bibliografia sarebbe sterminata e destinata ad essere accolta solo dalla biblioteca d’Alessandria.

Quindi perché aggiungere carta su carta?

Perché ci sono sì tanti libri, ma sono divisi in due categorie: o manuali strettamente pratici del tipo “fai così”, “mettiti i tacchi a spillo”, “la posizione migliore è...”, “avete provato nel bosco, in macchina?”; oppure libri che indagano la natura dell’amore, approfondendone la sfera psichica, ma che alla fine smarriscono la via della sessualità del corpo.

Noi come esprimiamo l’amore? Con le parole, le carezze e l’agito. L’amore si fa. Possiamo anche parlarne, ma si fa. La sessualità è un fare. Un fare molto piacevole ma così tanto piacevole che spesso viene trascurato, bistrattato e dimenticato.

Fare l’amore con il compagno viene visto come un dovere e non come un piacere. Si fa perché lo dice lo Stato o la norma.

Ma l’amore esula dalla norma!

Ecco il limite dei due approcci: il primo privilegia solo il corpo come macchina, trascurando che il piacere viene elaborato dalla mente. Il secondo invece trascura che la mente, per provare sensazioni, ha bisogno di un corpo che le sperimenti.

Questo libro nasce dall'idea di proporre una prospettiva che rappresenti la "via di mezzo": le crisi si superano riunendo mente e corpo, ragione e fede, restituendo così la pienezza dell'essere umano.

Ritornando invece al titolo, cosa c'entra la favola di *Capuccetto Rosso*?

Mi sembrava esemplificativa della sessualità di coppia: lei innocente e sensibile che parla con lui, un mostro, un animale cattivo. Forse questa è l'espressione della convivenza tra uomo e donna: lei lo vedrà sempre come meno sensibile, forse un po' animalesco perché in fondo è un uomo. Lui del resto non si comporterà diversamente, non reciterà un copione diverso.

Capuccetto Rosso è la bella e innocente e questa non è forse una fantasia sessuale ricorrente nell'immaginario di coppia? Lei soggiogata dalla lussuria per colpa di lui. Lui, il lupo, non la guida forse lungo un percorso diverso da quello giusto? Lei che cammina e declina la sessualità sul versante affettivo; lui invece che pensa alla sessualità solo come atto puramente fisico. La buona e il cattivo.

Questa interpretazione, a mio avviso, è eccessiva, poiché attribuire al partner caratteristiche esclusivamente negative (o positive) rappresenta una distorsione della realtà. I santi e i demoni sono rari in questo mondo, mentre è più facile trovarsi di fronte a esseri umani imperfetti.

Fermandoci alla superficie della relazione avremo una lei semplice e sentimentale, un lui insensibile e un po' primitivo. Non è quello che pensa la maggior parte delle donne? Non è quello che pensa del suo uomo una donna, quando scuote la testa mentre lo osserva sdraiato sul divano, mezzo addormentato?

Questo nella vita normale.

Discutendo di questo arditto accostamento, un collega mi disse che a lui veniva in mente la favola del principe azzurro, oppure quella di Biancaneve, ma non certo quella di Cappuccetto Rosso e che su quest'ultima esisteva solo un gioco di parole di cattivo gusto.

Non sono convinto della sua affermazione e la mia risposta l'ho riportata nell'appendice B.

Nella vita quotidiana la donna vede l'uomo per quello che è: un uomo, appunto. Poi spera che possa diventare un Principe Azzurro, ma questo è un tentativo che può fallire. E alle volte il fallimento è augurabile. Perché? Arrivate in fondo al libro e poi riprendete questa introduzione. Non esistono altre risposte.

Amate e rispettate il vostro compagno o la vostra compagna per quello che è e non per quello che vorreste che fosse. Si possono migliorare le persone, ma non si può cambiare un uomo. Né una donna. Come dice il vecchio adagio, chi nasce tondo non può morire quadrato.

Non amo dire cose scontate, ma penso sia doveroso sottolineare una cosa: dalla breve premessa fatta l'uomo, il maschio, non ci fa una bella figura. Questa non è una trovata di qualche stratega del marketing per accattivarsi la maggior parte del pubblico femminile. Purtroppo, nel confronto con la donna, l'uomo non ci fa mai una bella figura. Questa è una mia opinione personale e con questo non voglio dire che l'uomo abbia solo aspetti negativi. L'essere uomini presenta anche dei vantaggi che però non verranno analizzati in questo volume per il semplice motivo che esulano dalle finalità del libro stesso.

Non di meno ci saranno alcuni spunti e suggerimenti anche per l'uomo, poiché non è detto che questo libro non finisca tra mani maschili.

E adesso veniamo alla questione principale.

Chi si avvicina a questo libro? E come si dovrebbe usare?

Il lettore che affronta un saggio di questo tipo è interessato prima di tutto a capire se stesso. Poi a capire gli altri.

Scrivendo questo libro ho inoltre pensato a tutte quelle persone che stanno vivendo un momento di crisi con il partner.

Le difficoltà fanno parte della vita, ma alle volte ci si perde in problemi semplici, cercando soluzioni complicate.

L'amore è l'emozione più profonda che possiamo vivere, ma come tutte le emozioni profonde essa è semplice. È la mente umana che complica il tutto con ideali inesistenti, con fantasie distruttrici, con paure inconsistenti che diventano fantasmi persecutori. E allora confondiamo l'omicidio con l'amore, la brama di possedere l'altro come se fosse un oggetto con la passione amorosa; interpretiamo la limitazione della libertà altrui come gesto d'amore.

L'amore è ben più complesso da definire, ma più semplice da vivere. "Amatevi come fanciulli", ovvero amatevi di un amore semplice, dosando gelosia, brama di possedere e tutte le altre emozioni negative che, erroneamente, vengono associate all'amore.

Quando si ama veramente si rispetta l'altro poiché l'altro non è un oggetto. E amare veramente vuol dire amare liberamente. Un amore libero comporta il desiderio di stare con l'altro, mai la sua distruzione.

L'amore per un oggetto è un amore effimero, vuoto, privo di energie e passioni; è un amore illusorio.

Dovremmo invece cominciare ad amare persone, esseri viventi animati. Questo libro è quindi pensato per chi vuole cercare di capire i sentimenti umani ma anche e soprattutto per chi sta vivendo una crisi, per chi sta cercando qualche suggerimento da interpretare, in modo personale, per realizzare la propria vita.

Questo compito, mi rendo conto, è estremamente ambizioso. Veniamo al secondo punto.

Raramente un autore spiega nella premessa il perché di un libro o come si dovrebbe usare, forse perché concentrato sul suo narcisismo oppure perché considera gli argomenti talmente evidenti e lapalissiani da rendere superflua ogni indicazione.

Ma un manuale delle istruzioni, seppur breve, a mio avviso serve.

Questo libro è un manuale, un viaggio nella dimensione della coppia; parla di sentimenti e di emozioni, senza però cercare di banalizzarle il motore della vita stessa.

Non è un manuale d'uso né uno di tecniche in senso stretto. Non troverete descritte posizioni sessuali per aumentare il piacere. La scelta in questo caso è voluta: credo che i manuali di posizioni sessuali servano solo per rinfrescare le idee, come un imprinting, ma che non aggiungano nulla di nuovo e di necessario per il benessere della coppia.

Questo libro quindi è un manuale teorico-pratico, dove per pratica non si intende "ti dico come montare una ruota in dieci mosse" e per teoria non si intende "la biologia e psicologia delle emozioni". Pratica e tecnica nella sessualità si fondono e si

confondono. La separazione dicotomica è puramente accademica ma, in questo caso, il pubblico è più ampio e vasto dei “cinti di alloro”.

Troverete dunque solo indicazioni da cogliere. Spetta al singolo lettore fare sue quelle che ritiene più opportune e scartare quelle difficili o impossibili da elaborare.

Troverete esercizi da fare poiché l’amore è un gioco meraviglioso, forse il più bello che esista. E per farlo bene bisogna fare esperienza.

Troverete alcune riflessioni per cercare di comprendere meglio il vostro lui, per cercare di capire che dietro al lupo batte un cuore e un’anima.

Troverete quello che vorrete trovare, ma non la pace né la felicità poiché entrambe si trovano nella vita, dentro di noi e non nei libri.

Fabrizio Leonardi, Psicologo