

## *La paura dell'intimità*

Gianni Bassi e Rossana Zamburlin\*

**N**ella vita di coppia, uno dei compiti che si presenta fin quasi dal suo sorgere è quello di trovare un equilibrio soddisfacente fra unione e differenziazione. L'intimità non può cancellare il fatto che i due partners rimangono persone differenti, come anche la loro differenza (di sesso, origine, carattere, sensibilità...) non può dirsi incomunicabilità. L'unione dà il piacere della presenza. La differenziazione dà dolore per la distanza. L'amore è quel sentimento che mentre gode del contatto, avverte il disappunto della distanza che permane e nel piacere dell'unità constata il dolore della distanza. È la sintesi di possesso da godere e di carenza da sopportare. L'amore eccita perché il tu è stato conquistato ma fa soffrire perché quel tu rimane libero e differente.

Entrambi i versanti di unione/differenziazione e di gioia/dolore fanno parte dell'intimità e non si può pretendere di togliere il versante distanza/dolore come se fosse minaccia e ostacolo. Infatti è il rispetto di entrambi i versanti che rende possibile la passione d'amore: l'appassionato possiede ma anche rispetta, afferra ma non coarta a sé, abbraccia ma non soffoca. Se la distanza viene azzerata, la passione si deteriora in possessività (il tu è mio e lo uso come voglio). Quando invece è l'unione ad essere messa in dubbio, la passione diventa gelosia (il tu non mi appartiene e può volare via).

Da questi brevi cenni si capisce allora che le descrizioni romantiche dell'amore sono una caricatura un po' degradata e che l'intimità non è «due cuori e una capanna». Si capisce anche che la paura di amare è un sentimento normale, inevitabile e parte dell'esperienza dell'intimità. Diventa ostacolo quando si trasforma in paura che spezza. È di questa seconda eventualità che l'articolo vuole parlare.

---

\* Psicologi di singoli e coppie, hanno fondato, nel 1989, il Centro Studi Psicanalisi del Rapporto di Coppia, con sede a Milano e a Cremona (LC). Pubblicano dal 1989 la rivista «Psicanalisi del rapporto di coppia», semestrale di studi ed esperienze nel campo della psicanalisi del rapporto di coppia, del rapporto genitori-figli e della formazione degli operatori.

## ***Paura di che cosa?***

Al livello di «sintomi» la paura di amare si esprime in forme pressoché infinite. Provate a chiedere a due coniugi in crisi perché nessuno dei due ha il coraggio di lasciarsi andare e fare la prima mossa per il riavvicinamento. Vi risponderanno che hanno paura di farlo e se voi chiedete di descrivere quella paura vi porteranno una serie di sentimenti negativi: colpa, gelosia, invidia, competizione, dolore, vendetta, vittimismo, sfida... In particolare è la rabbia (spesso somatizzata) che interferisce nella comunicazione intima. Il più delle volte si tratta di sentimenti così esagerati e gonfiati da essere veri e propri rifiuti preconcepi, degli alibi involontari per non incontrare il vero oggetto della paura.

Dietro a questi sintomi, il nucleo più centrale della paura di amare ruota intorno alla constatazione della differenziazione. È questa che fa paura. Si ha paura che l'inevitabile distanza e diversità (che, come abbiamo accennato, fa parte dell'intimità) non sappia invece salvaguardare l'unione. La paura di scoprirsi diversi e distanti raffredda l'intimità. «Se io mi mostro per quello che sono e non per come lui/lei mi vuole, mi amerà ancora?», «so accettarti anche quando mi appari diverso/a ai miei occhi?», «se ci scopriamo diversi e distanti, come possiamo ancora stare insieme e cercarci?». . . Insomma, la differenza evoca giudizio e condanna. In questo gioca anche l'educazione religiosa: l'averci educato, in passato, ad un Dio che giudica, che vede tutto e punisce, soprattutto nelle questioni sessuali, non ha facilitato l'intimità, anzi, l'ha inibita. La paura per la distanza crea distanza.

Ci possiamo, allora, spiegare perché il senso della perdita del controllo provocata dall'esperienza della intimità, se da una parte piace dall'altra fa paura: la unione piace ma fa anche perdere il senso del confine rigido lasciando emergere le profonde insicurezze della propria e altrui identità. L'intimità è sempre un rischio. Porta calore, piacere e gioia, ma richiede anche di essere pronti ad accettare un eventuale rifiuto o una possibile sofferenza o di rimanere feriti. L'amore rende vulnerabili ma anche sa riparare il disagio. La paura che blocca non vive tutto questo come benefico ma anestetizza i sentimenti: in questo modo annulla i rischi di venire scoperti nella propria vulnerabilità e tutela dall'incontro con l'anima profonda dell'altro, oltre che di se stesso.

## ***Anestesia dei sentimenti***

A parte certe persone con forti tendenze sadomasochistiche e/o narcisiste dove il disprezzo dell'altro e/o l'eccessivo amore di sé soffocano il desiderio dell'unione, tutti desiderano amare ed essere amati. Quando, però, desiderio e paura hanno la stessa intensità abbiamo l'anestesia dei sentimenti. In questo caso non li si esprime in modo sciolto e fluido e il rapporto sessuale, quando c'è, avviene in modo asettico, senza coinvolgimenti sentimentali.

Per molte persone è più sicuro restare sole, separarsi o avere legami privi di coinvolgimento emotivo, sentimentale e spirituale, anziché correre il rischio dell'amore. Per non sentire dolore evitano anche l'amore. Non vogliono lasciarsi intrappolare in relazioni che potrebbero non funzionare, non vogliono mettere a nudo il loro mondo interno, esternare emozioni e sentimenti e rischiare un possibile fallimento. Hanno forti sensazioni d'imbarazzo ad iniziare nuove storie.

Preferiscono evitare i rischi degli inevitabili momenti difficili, le crisi, i momenti di vulnerabilità e le possibili ferite che l'intimità porta con sé. Sebbene il desiderio d'amore resti frustrato, queste persone non necessariamente si vivono da frustrate perché il non amare le fa sentire più forti, più competenti, indipendenti e con il controllo in mano.

Un'altra forma di anestesia consiste nel neutralizzare il partner. Si sta con lui ma lo si tiene a debita distanza per non essere da lui allontanato. Se quello si avvicina troppo aprendo il varco per una rivelazione reciproca, si risponde sottolineando i suoi difetti, si ironizza o deliberatamente lo si ferisce.

C'è anche chi si difende dall'intimità indossando una maschera difensiva che lo fa apparire il paladino dell'intimità: mille rapporti ma intimità con nessuno, tanti conoscenti ma nessun amico, vita di relazione che non è ricerca del contatto ma un modo per tenersi occupati. Un tipo così sembra estremamente coinvolto, ma in realtà coinvolto non è perché il coinvolgimento esterno è regolato dal controllo interno che tutela dal mettere in gioco emozioni, sentimenti e valori personali.

Alcuni rimangono invischiati (anche per anni) in un rapporto sterile, altalenante, paralizzati dalla paura per la troppa vicinanza ma anche per la troppa lontananza, sentimentalmente anestetizzati, incapaci di vivacizzare il loro rapporto, ma anche di andarsene.

Altri, letteralmente o simbolicamente fuggono, si ritraggono fisicamente ed emotivamente da situazioni che implicano rischio, vulnerabilità, dedizione e cura. È come se avessero a portata di mano un paio di scarpe da corsa pronti per scappare via.

### ***Esperienze correttive***

Nel percorso psicoterapeutico si nota che molto spesso la paura dell'intimità deriva dal fatto che nel passato l'intimità era stata vilipesa, con modalità più o meno traumatiche ma tutte capaci di colorare negativamente le eventuali intimità future: violenze sessuali, abuso di alcol e droghe, puritanesimo moralistico, eccesso di aggressività familiare o semplicemente troppi impegni di lavoro, sociali e anche spirituali giustificati «per il bene dei figli». Per questo motivo, in seduta, invitiamo spesso i genitori omologhi o, nel caso siano morti, fratelli e sorelle o zii. Attraverso l'analisi di ciò che è accaduto, le interpretazioni, la comprensione, il perdono reciproco, gli abbracci... si può lentamente fare largo un'esperienza correttiva, allentare le difese, sentire che al di là di tutto il genitore vuole bene, per arrivare, così, a colorare con tinte meno fosche i futuri incontri. C'è una buona notizia: le paure possono perdere il loro potere bloccante.

Chi non ha partner può iniziare a credere che esistono persone di cui ci si può fidare, e frequentare anche gruppi e comunità dove vengono soddisfatti i bisogni psicospirituali. È importante, poi, saper prevedere anziché temere le delusioni degli incontri e neutralizzarle con la buona coscienza di aver agito bene, la tolleranza e la non drammatizzazione.

### *Andare incontro al rischio*

Un modo per appendere al chiodo le «scarpe da corsa» consiste nell'affrontare la paura dell'intimità andando gradatamente incontro al pericolo temuto, per accorgersi che è un pericolo che si può correre.

Quando, per paura, si rimane fuori dall'intimità, l'errore più comune che si commette è quello di darne la colpa al partner («è lui che non è disponibile», «io mi blocco perché lui/lei...»). Per effetto di questa proiezione chi ha paura si giustifica, passando così dalla parte della ragione, in attesa che il partner cambi registro. Ammesso anche che il partner non sia disponibile a cambiare, accanirsi perché cambi significa solo aumentargli la rigidità delle difese. L'unica persona che possiamo cambiare è noi stessi. Nella misura in cui io mi rendo disponibile anche l'altro è invogliato ad aprirsi (ma il contrario non funziona).

La danza dell'intimità, o meglio il suo infinito miglioramento e approfondimento, inizia con l'essere disponibili a presentare tutti gli aspetti della propria personalità, non solo le parti piacevoli, confortevoli e rassicuranti, ma anche quelle conflittuali, i lati oscuri, le ferite. In questo clima di tenerezza e gentilezza anche il partner è indotto a mostrare se stesso. Il comandamento evangelico «ama il prossimo tuo come te stesso» potremmo parafrasarlo così: se desideriamo che il partner sia più paziente, tollerante e disponibile con noi, per prima cosa alleniamoci ad esserlo noi. Se il prossimo non risponderà, almeno, noi non reagiremo chiudendo il nostro cuore nella solitudine del rancore.