

D AMORE & SESSO

la Repubblica

02/05/2014

scelte difficili

RINUNCIARE A QUALCOSA PER AMORE, FAMIGLIA, LAVORO

Seguire un partner che cambia città, restare vicino ai genitori anziani, accettare una proposta di lavoro, mettere da parte per i figli altri progetti: capita spesso di rinunciare a una parte della propria vita per dare la precedenza ad altro. Una passione, un amore, qualsiasi cosa che in quel momento valutiamo come priorità. Cosa accade, in noi, in quei momenti? E quali sono le conseguenze sul lungo termine? Ne abbiamo parlato con un'esperta, raccogliendo anche le vostre testimonianze

DI SARA FICOCELLI



Non tutte le persone agiscono e reagiscono allo stesso modo davanti alla necessità di dover fare delle rinunce, soprattutto se si tratta di questioni sentimentali, e il fatto che dopo il “grande passo” il problema non venga più affrontato o chiamato col proprio nome non significa aver accettato e metabolizzato la cosa. Le donne sono più inclini a rinunciare rispetto agli uomini, vuoi per seguire la famiglia e favorire la carriera del compagno o marito, vuoi per rimanere accanto ai genitori, magari anziani o non in piena salute (non a caso il 77% dei caregiver, ovvero chi si fa carico della

cura di un parente anziano, malato o non autosufficiente, è di sesso femminile).

“Che questa scelta possa, nel tempo, provocare sofferenze, rammarichi o impianti – spiega la **psichiatra psicoterapeuta e psicoanalista Adelia Lucattini** - dipende molto sia dal livello di gratificazione personale raggiunto dalla donna durante il periodo di studi o in cui ha svolto un'attività lavorativa. Più l'esperienza che ha vissuto in precedenza è stata positiva, completa, arricchente e stimolante, più la scelta di rinunciare a una parte della propria attività o di cambiare vita sarà accettabile e meno problematica”. Di fatto, ogni scelta implica di per sé una rinuncia, perché ogni volta che si sceglie si abbandona quel che non si è scelto, ma questo non è necessariamente un aspetto negativo della vita, bensì un processo che permette di fare esperienze nuove e anche di cambiare drasticamente percorso, se lo si desidera.

RINUNCE PER LA FAMIGLIA “Ci sono persone che, di fronte alla nascita di uno o più figli, si sorprendono e talvolta si lamentano proprio del cambiamento di vita, importante e spesso definitivo rispetto alla situazione precedente” continua esemplificando Lucattini. “Altre, invece, consapevolmente decidono di avere figli proprio per cambiare vita, perché non soddisfatte di quella che stanno vivendo. E infine, ci sono anche persone che rinunciano agli studi o al lavoro per soddisfare un desiderio dei genitori, come accade ad esempio se si vuole che un figlio subentri o si inserisca nell'attività lavorativa di famiglia o se questi non viene ritenuto all'altezza di studi superiori”.

RINUNCE PER AMORE Alcune rinunce, specie quelle fatte per amore del partner, possono costare molto care, perché sia lo studio che il lavoro fanno parte dell'identità di una persona, e questo può avere ripercussioni negative in termini di insoddisfazione, insicurezza e, talvolta, depressione. “Una rinuncia fatta per amore che non sia completata anche da una elaborazione della perdita di quello cui si è rinunciato e arricchita da esperienze parallele, complementari rispetto alla scelta, sia familiare che lavorativa, ha in sé pericoli insidiosi” spiega ancora l'esperta. “Il lutto non elaborato della propria mancata realizzazione può avere infatti un peso importante in termini di rabbia, rivendicatività e aggressività, che rischia di essere rimborsata anche involontariamente dentro la famiglia. Quando la rabbia e l'insoddisfazione vengono trattenute e rivolte verso se stessi possono provocare inibizione, blocco dell'intraprendenza e depressione”.

OGNI RINUNCIA, UN'OPPORTUNITA' Per avere un buon equilibrio, essere felici e riuscire a realizzarsi in qualunque situazione si scelga, non si dovrebbero mai percepire le scelte come rinunce ma come alternative e opzioni, opportunità. D'altro canto, il segreto di una vita armoniosa e in sintonia con se stessi è riuscire a conciliare le proprie esigenze di realizzazione personale, i propri sogni, le aspirazioni e le ambizioni con le proprie esigenze effettive e sentimentali. “E' infine importante – conclude Lucattini - nel caso di precoci richieste familiari, potersi comunque cimentare con varie esperienze, mettersi alla prova, tentare anche in questo caso di conciliare le richieste e qualche volta le necessità della famiglia con le proprie necessità e richieste interiori”. Insomma, in *medio stat virtus*: l'equilibrio si trova sempre al centro tra due poli o scelte, al di fuori di ogni tipo di esagerazione. Se pur dettata dall'amore.

LA PAROLA A VOI: STORIE VERE

Mariachiara, 33 anni – Ho cambiato vita e città per seguire lui

"Ho lasciato Roma per amore. All'epoca, fine 2008, si parlava già della crisi e nel mio settore il problema era particolarmente accentuato. Io e il mio allora fidanzato, nessuno dei due originario della capitale, ci siamo guardati intorno finché lui non ha ricevuto un'offerta molto appetibile da un'azienda in provincia di Milano. Io ero già stata a Milano per un colloquio, qualche mese prima, ma non pensavo che lui avrebbe accettato un trasferimento al nord. La cosa mi fece un po' male, anche perché in quei mesi stavo facendo un'esperienza lavorativa in un ambiente prestigioso. Poi, per lui, arrivò la conferma a tempo indeterminato ed io, che facevo la spola tra Milano e Roma per colloqui, vivendo con le valigie semi pronte per un trasloco, ricevetti la famosa telefonata "mi hanno confermato, ti vorrei qui." Aggiungendo che, "comunque, se trovi un'opportunità irrinunciabile nella capitale, lascio tutto e ti raggiungo". Non trovai quell'opportunità e feci baracca e burattini per accettare un contratto a progetto di dubbia legittimità pur di stare accanto a lui, facendo la pendolare tutti i giorni. Dopo un anno di convivenza, però, il mio ex scoprì che il "ricco nord" non faceva al caso suo, e decise di tornarsene nella propria regione, rincorrendo una nuova interessante occasione lavorativa. Purtroppo la sua situazione lavorativa, però, a quel punto precipitò. Io nel frattempo ottenni una promozione, così portammo avanti la nostra relazione a distanza per quasi due anni finché, per vari motivi, decisi di mettere la parola "fine" alla nostra storia. Milano è diventata la mia città 4 anni fa. Le sono grata, mi ha offerto moltissimo. E, in fondo, sono grata anche a lui, perché non avrei mai lasciato Roma per.. la Madunina. Una cosa però l'ho imparata. Non farò più in modo che la mia vita privata influisca sulle mie scelte professionali. A me è andata bene, ma le cose potevano anche andare diversamente".

Luisa, 30 anni – Ho rinunciato a esperienze interessanti per non lasciare un lavoro sicuro

"Sono una giornalista freelance. Il mio lavoro poteva darmi modo di viaggiare in tutta Italia, trasferirmi in altre città, sperimentare diversi modi di vivere la quotidianità. Però, quello che inizialmente sembrava essere stato un mio colpo di fortuna, ovvero un contratto di collaborazione abbastanza sicuro e costante con un giornale locale, è diventato un impedimento. Non me la sono mai sentita di lasciare quel 'porticciolo' sicuro che mi garantiva una piccola somma mensile, e sento di avere perso ottime occasioni per misurarmi con me stessa, con le mie capacità e con un mondo del lavoro più ampio e variegato. Forse, se potessi tornare indietro di qualche anno, farei scelte diverse, più coraggiose. Come hanno fatto alcune mie amiche, che sono state premiate perché oggi fanno esattamente quello che sognavano, mentre io rimango inchiodata a una realtà asfittica".

Julie, 35 anni – Ho lasciato New York per Torino

"Piuttosto che rinunciare, direi che ho scelto tra due vite possibili. Da un parte, potevo continuare a vivere il mio sogno personale, cioè la vita trepidante di avvocato internazionale a New York, che mi era costata tanti sforzi (lasciare famiglia, amici e lavoro in Francia, ricominciare a studiare in un'università americana, superare l'esame da avvocato nella Grande Mela e trovarsi un lavoro nella città, la più competitiva nel mondo, poco prima della prima della famosa crisi economica mondiale...). Avevo completato la lista perfetta delle cose che ritenevo 'importanti' all'epoca: ero riuscita a diventare come Ally Mc Beal e guadagnavo soldi sufficienti a vivere in un bell'appartamento vicinissimo a Central Park e a godere una vita mondana in stile Sex in the City, tra Cosmopolitan sui tetti di Manhattan, shopping e finesettimana alle Bahamas... Invece, ho scelto l'opzione due: buttare tutto all'aria per amore. Tutto è cominciato quando ho

conosciuto un ragazzo italiano di passaggio New York. Dopo 12 mesi di viaggi tra l'Italia e gli Usa, ho deciso di trasferirmi a Torino, la sua città. Una scelta facile, non ho avuto né dubbi né paura. Sapevo che ne valeva la pena. Certo, ho dovuto affrontare alcune difficoltà, come imparare la lingua, capire la cultura, trovare un lavoro, ma non mi sono mai pentita. Al contrario oggi, sposata e mamma della nostra prima figlia, sono felice. Mi manca spesso New York, dove torniamo ogni anno, ma sono contenta di vivere e fare crescere mia figlia in Italia. Penso che la cosa più importante sia avere fiducia in se stessi prima di fare grandi scelte di vita e cambiare le carte in tavola per un partner. Bisogna provare, anche nei momenti di difficoltà, a vedere il lato positivo delle cose. E pensare che la possibilità di tornare, andare o cambiare, esiste sempre".