

VANITY Come stai



GIANNA SCHELOTTO

LA NOSTRA DOPPIA VITA

C'è un mondo parallelo, dentro noi e nelle persone vicine. Fingere di non capirlo, porta solo guai. Ecco come evitarli

DI ISABELLA MAZZITELLI • FOTO INGE MORATH

La saggezza popolare dice «cadere dalle nuvole». Un evento impossibile, secondo la scienza. Ma anche secondo la psicologia, nessuno può cadere dalle nuvole scoprendo lati oscuri, aspetti o comportamenti sorprendenti di amori, figli, o di genitori e fratelli, ma anche di amici intimi. Perché è tutto lì e nulla succede davvero all'improvviso: bastava guardare meglio, negli altri e in se stessi, illuminando meglio gli angoli bui, proprio lì dove da tempo non si dava un occhio per la ragione che il buio fa paura.

Accende qualche luce Gianna Schelotto, 71 anni, esperta psicoterapeuta, che dedica al tema il suo ultimo libro *Noi due sconosciuti*, in libreria per Mondadori dal 22 marzo. Una lunga spiegazione, poi una serie di casi clinici, rielaborati come racconti e commentati dall'autrice.

Si mente e si omette, su se stessi, su gusti, inclinazioni, abitudini e comportamenti: per non deludere il partner, per adeguarsi alle sue aspettative?

«Per questo, ma anche per timore che non ci capisca, per paura di essere giudicati o di perdere l'amore».

Lei dice che può esistere, in ognuna delle persone che ci sono care, un mondo parallelo in cui queste conducono una sorta di «altra vita». Come è possibile?

«Se ciascuno di noi si guardasse bene dentro saprebbe di avere prima di tutto un "suo" mondo parallelo, un giardino segreto di cui non parla all'altro per quieto vivere, o per il gusto di serbare qualcosa per sé. Questo luogo dell'anima può contenere cose proibite ma anche innocue. Faccio un esempio: se incontro un ex moroso e mi batte il cuore ma a mio marito non lo dico, non faccio niente di male (naturalmente se so che al batticuore non ci saranno seguiti): decido semplicemente di evitare discussioni, processi, scenate».

Qual è il confine da non oltrepassare?

«Quello delle "lealtà invisibili". Non possiamo pensare di entrare completamente nella vita degli altri: bisogna riconoscere all'altro l'onestà di scegliere le proprie zone

d'ombra. Fidarsi, che non vuol dire "affidarsi": sapere che se il partner mi nasconde qualcosa, non è contro di me (come incontrare un vecchio fidanzato). Se salta questa valvola di sicurezza reciproca, invece, c'è posto per tutto. A cominciare da quelli che chiamo "i piccoli cattivi sentimenti". Sono cose anche minute: le abitudini fastidiose dell'altro, dalle dita nel naso alle ore passate al telefono con la mamma. Perché nel tempo tutto si può trasformare in risentimento, e diventare una catastrofe inarginabile quando la misura è colma. Le incrostazioni fanno perdere alla coppia la capacità di comunicare».

I segreti possono esserci dall'inizio, no?

«Sì, e ne scrivo raccontando il caso di un signore che non s'interroga mai sulle assenze della moglie, sul perché vada a dormire sul divano. Per anni fa finta che tutto vada bene, poi una sua inquietudine fa saltare tutto. E se ha letto il libro sa che non parliamo di amanti».

Perché si ignorano i segnali e gli allarmi?

«Pigrizia mentale. La monotonia quotidiana diventa una vecchia maglia sformata che s'indossa quando si torna a casa».

Sciatteria.

«La sciatteria è comoda, confortevole».

Viene davvero sempre la resa dei conti?

«Sì, se per uno è "solo" sciatteria ma per l'altro è infelicità e insicurezza. Voglio dire: va bene mettersi la tuta in casa quando si è soli, ma ostinarsi a farlo quando si è in due vuol dire che non c'è empatia. Ricordo una mia paziente, 20 anni fa, che raccontava come il marito, tornando dal lavoro il venerdì sera, sbraccasse per tutto il weekend. "Ma perché mi devo vestire? Tanto non c'è nessuno", diceva alla moglie costernata. Agghiacciante, no? Vuol dire: non ti vedo, non esisti, sei parte dell'arredo».

Poi uno non ne può più e l'altro cade dalle nuvole.

«C'è stato un lungo percorso che si è voluto ignorare, consapevolmente o no: di solito ci metto mesi a far ammettere, alle persone in terapia, il famoso "In fondo lo sapevo già". Non è solo colpa del marito stronzo o dell'amante che se lo porta via, se i matrimoni finiscono».



Gianna Schelotto, psicoterapeuta, ha scritto il libro *Noi due sconosciuti* (Mondadori, 180 pagine, € 10,90) in libreria dal 22 marzo.