

ALESSANDRA LUCCA

## Un manuale pratico per uscire dalle relazioni ambigue

FAMIGLIA

08\_02\_2021



**Fabio  
Piemonte**



**«Chi si ama si dona, chi non si ama si svende».** In questa citazione di Nicoletta Musso, counselor di *Incontro Matrimoniale* – un movimento nato in ambito cattolico che promuove un metodo per migliorare il dialogo in coppia per fidanzati o sposi – è

condensato il cuore del recente volume di Alessandra Lucca *Trombamica d'eccezione. 5 mosse per uscire dalle relazioni ambigue* (StreetLib 2020, pp. 353), che addita un percorso per uscire da un'affettività irrisolta ed entrare in una relazione vera con l'altro, in cui amare ed essere amati sul serio per essere pienamente felici.

**L'autrice è una giovane mamma lucana di 4 figli.** Insieme al marito Francesco Rao sono *influencer* cattolici di professione per vocazione e coautori del blog *5 pani e 2 pesci. Avventure di Provvidenza quotidiana* ([5p2p.it](https://www.5pani2pesci.it)) con dirette video frequenti molto seguite sui social dedicate ai 'nuclei di morte' delle relazioni affettive e ad altri temi legati alla vocazione all'Amore.

**«La bellezza invece, soprattutto per una donna, è missione: rende l'uomo più uomo»**, scrive Padre Giovanni Marini nella prefazione. Eppure sono tante le ragazze oggi che vivono una situazione affettiva d'ambiguità, che si buttano in storie da 'amiche di letto', trombamiche senza impegno né responsabilità, mancando così il bersaglio della felicità, che consiste nell'amare ed essere amate pienamente nella verità del proprio essere. «La felicità si trova quando trovi il tuo posto nel mondo – precisa Alessandra Lucca –, riguarda le viscere di chi sono e di chi voglio essere». Ma la trovi solo manifestando un'affettività matura, che sappia andare oltre le farfalle nello stomaco. D'altra parte una tale felicità «non dipende da quello che succede, ma da cosa ci fai con quello che accade».

**L'autrice, che attinge a piene mani al bagaglio della propria esperienza**, non è indulgente con se stessa ma è anche molto ironica. Dice di sé che si vestiva da maschiaccio e aveva i brufoli; «ero quella che bisognava amare dentro... peccato che nessun ragazzo si avvicinava per vedere cosa c'era dentro».

**Tra trombamici il *must* è solo sesso e niente sentimenti di mezzo**, eppure si dimentica così che «il piacere sessuale è proporzionale alla profondità della relazione». Tra coloro che vivono relazioni ambigue si collocano anche le donne che preferiscono il ruolo di crocerossine o quelle che si lamentano che gli uomini son tutti uguali. Per uscire da questi *loop* che conducono solo all'infelicità è perciò necessario recuperare anzitutto l'equilibrio tra Sé ideale e Sé percepito, ovvero una buona autostima.

**L'autostima non è solo l'immagine che gli altri ci rimandano di noi stessi**, ma ha a che fare anche con il nostro modo di entrare in relazione, di «guardare le cose non come sono, ma come siamo». Per avere una buona autostima, che si costruisce sin dall'infanzia, è necessario scardinare l'equazione per cui se «nessuno mi si fila, allora non valgo nulla»; occorre evitare la mania del confronto con gli altri a tutti i costi per

stabilire il proprio valore e imparare «ad essere gratuiti, avere pensieri positivi ed essere naturalmente capaci di ringraziare per le cose che viviamo».

**Di qui il suggerimento di Alessandra Lucca** è di imparare a benedire ogni parte del proprio corpo, cioè «di amarsi prima di cominciare a dimagrire perché se dimagrisci per amarti non funzionerà». L'autostima cresce infatti durante l'adorazione eucaristica, cioè «nel sentirsi guardata e amata in profondità dall'unico Padre che ti ama sempre, anche nelle tue fragilità, perché sei unica e fichissima». D'altra parte «se sono bella e mi tratto bene non permetterò a nessuno di trattarmi male».

**Insomma bisogna «cominciare a dare un taglio a scelte/azione distruttive per la mia vita e iniziare a volersi bene»** per poter entrare adeguatamente in relazione con l'altro. Per far questo occorre superare mancanza di autostima, vittimismo e idealizzazione amorosa; allontanare il fantasma del proprio ex, combattere la dipendenza dai propri genitori e non considerare l'attrazione fisica quale unica porta d'ingresso di una relazione. Poi occorre definire le proprie priorità (lavoro, amore, famiglia), perché le energie personali sono limitate e si rischia spesso di cadere nella pretesa di fatto irrealistica di porle sullo stesso piano, dedicandovi pari risorse in termini di impegno e tempo.

**Dunque «una relazione equilibrata** è una relazione in cui tanto quanto si cresce in tenerezza/contatto fisico si cresce in responsabilità», secondo quanto si evince dal triangolo di Sternberg che pone ai suoi tre vertici alla base amore e sesso e in alto il matrimonio. Secondo tale schema l'apice della responsabilità (il matrimonio) coincide con l'apice del contatto fisico (il sesso), altrimenti la relazione è inevitabilmente sbilanciata a favore di un solo dei tre poli. In tale prospettiva si tratta allora di «verginnare l'uomo per portarlo al suo livello più elevato di uomo gratuito e generoso, capace di dare la vita per te». D'altra parte «se la castità fa verità sempre, la sessualità è l'apice della libertà che si esprime nel dono gratuito di sé all'altro». E in effetti, riconosce l'autrice, «la gratuità è l'unico presupposto che azzerà le ambiguità, perché annulla pregiudizi e attese».

**Amicizia, stima e rispetto** sono al contrario le porte d'ingresso per una relazione autentica, per la quale bisogna lottare, altrimenti «se non dedichi le tue migliori energie a prenderti cura della tua affettività non ti rimangono che briciole insoddisfacenti, ovvero una relazione amorosa eccessivamente squilibrata verso la corporeità». Occorre tener presente che «l'amore se non cresce muore», muore se non ce ne prendiamo cura. E ricordare la bellezza della propria unicità anche nel modo di amare, poiché «l'uomo ragiona con gli occhi, è attratto dalla bellezza. La donna ragiona con l'orecchio,

segue le parole».

**Riprendendo l'esperienza personale**, l'autrice sfata il luogo comune del matrimonio come prigione e 'tomba dell'amore': «A vent'anni ci siamo sposati e a ventisei avevo tre figli, cambiato tre nazioni, imparato tre lingue e preso una laurea in Italia. Alla faccia del *#matrimonioèunagalera!* Insomma un buon matrimonio dà la carica per viaggiare, imparare cose nuove, studiare di notte per dare gli esami».

**Pertanto il segreto di una relazione autentica** in cui ci si dona completamente e ci si sente completamente amati si regge sulla Roccia, che è Cristo. D'altra parte, «se vuoi amare da Dio, ci devi mettere Dio!». Tuttavia la fede da sola non basta, perché siamo fatti di spirito sì, ma anche di corpo e psiche, per cui può esser necessario, oltre al padre spirituale, anche un buon psicoterapeuta per lavorare su ferite e traumi di un'affettività irrisolta. In questo modo si smette di essere 'trombamici' e si impara ad amare sul serio, lavorando costantemente per la propria felicità mentre nel contempo la si attende come dono, perché «noi siamo quello che doniamo».