

Rizzoli

RASSEGNA STAMPA

Laura Pigozzi, Amori tossici



MEDIA MONITORING

Via G. Mameli, 11 – 20129 MILANO

+390243990431

help@sifasrl.com

www.sifasrl.com

Sommar io						
#	Data	Pag	Testata	Titolo	Rubrica	
1	26/03/2023	28	AVVENIRE	LAURA PIGOZZI, AMORI TOSSICI	RIZZOLI	1
2	28/03/2023	40	F	LAURA PIGOZZI, AMORI TOSSICI	RIZZOLI	3
3	06/05/2023	55,56	IO DONNA	LAURA PIGOZZI, AMORI TOSSICI	RIZZOLI	4
4	28/12/2023	36,37	DONNA MODERNA	LAURA PIGOZZI, AMORI TOSSICI	RIZZOLI	6
5	28/11/2023	54	F	LAURA PIGOZZI, AMORI TOSSICI	RIZZOLI	8
6	19/04/2023	92	OKSALUTE	LAURA PIGOZZI, AMORI TOSSICI	RIZZOLI	9
7	25/04/2023	60,61...	CONFIDENZE	LAURA PIGOZZI, AMORI TOSSICI	RIZZOLI	10
8	12/04/2023	95	CHI	LAURA PIGOZZI, AMORI TOSSICI	RIZZOLI	14
9	18/04/2023	48	LA PROVINCIA DI COMO	LAURA PIGOZZI, AMORI TOSSICI	RIZZOLI	15
10	07/07/2023	29	IL T QUOTIDIANO	LAURA PIGOZZI, AMORI TOSSICI	RIZZOLI	16
11	22/03/2023	WEB	ILFATTOQUOTIDIANO.IT	LAURA PIGOZZI, AMORI TOSSICI	RIZZOLI WEB	17

Data: 26.03.2023 Pag.: 28
Size: 421 cm2 AVE: € 24418.00
Tiratura: 118324
Diffusione: 114220
Lettori: 265000



Due cuori e cento capanne, ecco il segreto per evitare il rischio di “relazioni tossiche”

RICCARDO MENSUALI

Laura Pigozzi, psicanalista e scrittrice, è tra i pochi autori, in Italia, ad avere avuto l'onesto coraggio, anni fa, di affrontare il tema degli eccessi della madre “plusmaterna” e del rischio che la maternità possa diventare claustrofobica. Lo fece nel libro *Mio figlio mi adora*. Una riflessione importante, che ha contribuito a dare valore – quello giusto – alla libera scelta di essere madri che sappiano far crescere e maturare i figli, senza comprimerli. Esce adesso, per **Rizzoli**, *Amori Tossici*, un lavoro prezioso per aiutare tutti noi nell'inquadrare una sorta di “arte affettiva” che sappia rimanere lontano da ogni eccesso patologico e tossico per cui l'amore si trasforma, a volte, nel suo contrario. L'autrice lavora nel campo della psicanalisi e il volume è utile per far conoscere, anche ai non addetti ai lavori, precise patologie. Si impara, ad esempio, a considerare concetti quali la “alessitimia”, l'incapacità muta di dare parole ai propri sentimenti. Ci avviciniamo al «serial lover fedele alle repliche che non tollera l'imperfezione della vita... tuttavia l'amore avviene proprio quando si riesce a tollerare l'imperfezione e a sostenere la cifra dell'umano che essa reca con sé».

Laura Pigozzi è convinta, e siamo d'accordo con lei, che d'amore si viva ma che di esso si possa anche morire e soccombere. Emerge, dalle sue pagine, che ad amare si impara. C'è, in giro, un'idea pericolosa. Che basti lasciarci trascinare dalla natura, nelle cose dell'amore. Pigozzi mette in guardia dall'«invocare la natura come guida dell'umano». La Chiesa lo sa bene, e non a caso propone la via per l'incontro felice tra natura e grazia, laddove la grazia non è altro che disponibilità ad una purificazione dei nostri amori con l'aiuto dell'Amore. Invocare la “naturalità” del cuore umano è qualcosa che richiede attenta e ponderata considerazione. L'umano, in natura, al contrario del resto del mondo animale, è sempre anche culturale e influenzato dall'ambiente, come impariamo dalle conquiste dell'epigenetica. L'idea di partenza di questa “scuola” sentimentale è una sorta di “teologia del confine”, che ispira pagine preziose. Bisogna imparare ad accettare e far emergere il valore di un “bordo”, nelle relazioni umane: «fare appello alla tenuta di un bordo che salva, a una legge umana, ad un padre che disegna la linea di un con-

fine». «Disonorare il limite», allora, diventa rischiosa apertura verso la legittimazione di ogni eccesso, di “incesti psicologici”, di desiderio di possesso e di annullamento dell'altro e nell'altro, troppe volte idealizzato.

L'autrice azzarda un paragone efficace: «L'amore è una questione di confini, di bordi che dovrebbero restare porosi, mobili, morbidi, e costituire il passaggio di ciò che nutre, come fa la membrana di una cellula».

In effetti, pare anche a noi che la rigidità eccessiva sia tratto comune di uomini e donne dei nostri giorni, in realtà fragili e in difficoltà nel tessere relazioni in un ordito forte e stabile ma non duro e rigido. Pigozzi denuncia la piaga dei silenzi tossici, mancanza di capacità di dare al cuore e alla mente una parola che li sostenga. Viene in mente il famoso episodio dell'uccisione di Abele. Caino lo uccide perché è il più vicino, quello a portata di mano. Le guerre iniziano tra vicini. Ci sono parole misteriose: Caino parlò al fratello Abele. E poi lo ammazza. Che cosa si sono detti? Ci si attenderebbe il resoconto del colloquio. Della discussione, della litigata. Invece non è scritto niente. In realtà, il versetto del libro della Genesi potrebbe anche essere interpretato diversamente. Il nome Abele, il fratello più piccolo, significa soffio, alito. Qualcosa che ora c'è ma che in breve tempo potrebbe svanire nel nulla. Abele può anche essere tradotto con: “il quasi nulla”. Qualcosa che in un batter d'occhio svanisce. In questo caso si dovrebbe leggere: Caino disse il “nulla”. Cioè: il primo omicidio, e ogni violenza, nascono da qua: dall'assenza di dialogo e di parole. Non si parlarono. La parola degli umani, potremmo suggerire seguendo Pigozzi, costituisce un prezioso “bordo”. Bisogna saperlo usare, esserne competenti. La parola diventa anche calunnia, bestemmia, offesa gratuita e insulto. La parola cattiva può diventare un'atroce forma di violenza. E vorrebbe imporre un nuovo esoso diritto umano, visto che andiamo inventandone ogni mese. Quello dell'insulto a chi mi sta più vicino.

La parola è lo strumento per creare un ponte con l'altro. Un buon bordo è anche il ponte. Che permette di attraversare e di raggiungere ma mantiene un'educata distanza. In fin dei conti, un'alternativa al ponte ci sarebbe: spiacciare tra loro le due rive, unificarle. E allora scomparirebbero le due persone, le due

Data: 26.03.2023 Pag.: 28
 Size: 421 cm2 AVE: € 24418.00
 Tiratura: 118324
 Diffusione: 114220
 Lettori: 265000



identità. Un ponte riduce quietamente le distanze ma non le annienta: mantiene un auspicabile e moderato intervallo.

Amori Tossici ci mette sull'avviso nei riguardi di una tendenza pericolosa: quella di voler diventare tutt'uno con l'altro. Il rischio dell'invasione che annulla, dell'inabissamento in un magma uniforme, melassa di io irriconoscibili e immancabilmente persi. Ci sono, nel libro, pagine di sicura utilità anche per chi intenda assumere che a fare i genitori si impara, perché non tutto è dato per "natura" ricevuta.

Dentro le pagine di un volume che esamina patologie e dolori, non manca tuttavia una luminosa nota di speranza. Ogni libro di Pigozzi, che è anche musicista, si direbbe una sinfonia in tono maggiore, pur addentrandosi nelle sofferenze dell'umano. «C'è un amore possibile?» – si chiede l'autrice verso la fine del volume.

C'è, e qua si rafforza certa sintonia con lo spirito cristiano: l'amore non tossico, possibile e che fa star bene è quello che si apre al mondo, alla città, all'altro inteso in senso più largo possibile. «Come l'ingresso di un padre è necessario a temperare l'amore assoluto della madre, così la rete sociale è il luogo in cui l'amore di coppia si testa. Non è un caso che, negli amori molesti, gli altri, gli amici, il collettivo siano esclusi: non ci devono essere testimoni».

Ha perfettamente ragione Pigozzi. Un amore chiuso, un matrimonio in trincea, sospeso dentro una bolla si avvia di per sé ad essere sempre un po' tossico. Non a caso Gesù propone la via di un amore aperto e capace di arricchirsi nella prosperità di relazioni piene ed abbondanti. Sono venute perché abbiano la vita e l'abbiano in abbondanza. Una via certa per passare dalla tossicità alla libertà dell'amore.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Data: 28.03.2023
Size: 291 cm2
Tiratura: 214724
Diffusione: 114600
Lettori: 434000

Pag.: 40
AVE: € 43068.00



La parola alla psicoterapeuta

Chiediti: «Perché ci sono cascata?»

«QUANDO CI RITROVIAMO IN UNA RELAZIONE TOSSICA, la responsabilità va condivisa: non è il destino a farci trovare le persone sbagliate. I sadici, i prepotenti, i manipolatori hanno un fiuto infallibile nello scegliere la vittima perfetta. Che, a sua volta, ha alle spalle un passato che la porta a diventare tale», spiega Laura Pigozzi, autrice del libro *Amori tossici*.

Che cosa c'è alle radici di un amore tossico?

Le relazioni familiari. Il poco amore o il troppo amore ricevuti dai genitori. Se ne ho ricevuto troppo poco, pur di essere amata mi metterò al servizio dell'altro. Ma troverò quello da cui fuggo, perché cerco figure simili a quelle che conosco. In questo modo riproduco l'amore tossico e giustifico l'aver avuto genitori che mi hanno amata poco, perché anche gli altri mi amano poco. Risultato: confondo questo tipo di relazione con l'amore oppure penso che, in un certo modo, io meriti questo.

E chi riceve troppo amore?

Riprodurrà con l'altro l'asfissia che ha vissuto, l'eccesso. L'altro scappa oppure, dato che il mio inconscio lo ha scelto con estrema cura, risponde al mio amore. E riproponiamo all'infinito questa situazione, anche con i figli che verranno.

Ha radici familiari anche la tendenza ad attirare stalker?



Amori tossici
(Rizzoli, 18 euro)
è il nuovo libro della psicoanalista Laura Pigozzi per imparare a riconoscere i legami che ci fanno male, non solo in amore.

Sì. Devo capire che cosa sto replicando e perché: mi sto innamorando di quest'uomo perché avrei tanto voluto qualcuno che mi riempisse di baci, fiori, complimenti? Naturalmente quando mette in atto comportamenti persecutori va perseguito. Ma c'è una parte di noi che ha dato il via libera a quei comportamenti. Bisogna capire qual è.

Perché un uomo o una donna diventano stalker?

La dipendenza, spesso, è a doppia via: l'uomo che mi offre fiori e complimenti sta anche nutrendo se stesso del fatto che io dipenda da lui. Se io mi svincolo, lui si sgretola e l'amore diventa odio.

Come si fa a capire che si sta entrando in una relazione tossica?

Se lui controlla il cellulare, è un'avvisaglia. Ma la cosa importante è sapersi ascoltare: se stai male, non sei felice, hai dolori ovunque, significa che sei in una relazione tossica.

Come se ne esce?

Rifiutando di adattarsi nella parte della vittima. Se si vuole davvero cambiare la propria vita, bisogna chiedersi che ruolo si sta giocando in questo amore tossico, e perché.

Come si insegna ai propri figli ad amare?

Umberto Eco diceva: «Mio padre mi educava quando non sapeva di farlo». Se parlo bene e razzolo male, lo vedono. Bisogna essere madri e padri equilibrati, che non si appiattiscono sul ruolo del genitore, non fanno dei figli la loro unica ragione di vita. Essere uomini e donne prima ancora che genitori. Una coppia che ha una vita sessuale, amici, esce, lascia i bambini alle babysitter o alle nonne, dimostra ai ragazzi che esiste una vita fuori dalla famiglia, e sa aprire loro le porte del mondo. **F**

IO DONNA

Data: 06.05.2023 Pag.: 55,56
 Size: 1004 cm2 AVE: € 119476.00
 Tiratura: 290906
 Diffusione: 272726
 Lettori: 570000

10 parole
per dirsi
addio

La partner sparisce nel nulla? Uno che soffoca di attenzioni ma travisa la realtà? Un seduttore seriale? Con tipi così, meglio chiudere la relazione: sì, ma come definirli? Gli americani declinano i comportamenti "tossici" con termini precisi. Ma, attenzione, a volte troppi vocaboli sminuiscono i problemi

10 parole per dirsi addio

Un partner sparito nel nulla? Uno che soffoca di attenzioni ma travisa la realtà? Un seduttore seriale? Con tipi così, meglio chiudere la relazione: sì, ma come definirli? Gli americani declinano i comportamenti "tossici" con termini precisi. Ma, attenzione, a volte troppi vocaboli sminuiscono i problemi

di Roselina Salemi

Non abbiamo scoperto adesso gli amori "tossici": ci sono sempre stati ma non avevamo le parole. Non è esplosa un'epidemia. Vero, molte celebs li hanno denunciati: Selvaggia Lucarelli ha raccontato la sua storia in *Crepacuore*, Ambra Angiolini accusando di ghosting l'ex Massimiliano Allegri, e la giovanissima star Margaret Qualley ha lasciato Shia LaBeouf dopo le accuse di abusi che lui ha ricevuto dall'ex fidanzata. Donne di successo scrivono libri su contorti stati emotivi e relazioni avvelenate. Dopo *Atti di sottomissione* di Megan Nolan (NN editore), *Lui mi ama* (Mondadori), esordio poetico dell'islandese Thóra Hjörleifsdóttir, racconta gli abissi di un rapporto malato tristemente autobiografico che si apre con la dichiarazione: «Dedico questo romanzo a tutte le donne che hanno parlato». Ed è appena arrivato al cinema *Alice, Darling*, thriller psicologico di Mary Nighy con Anna Kendrick, presentato al Festival di Toronto. Alice non sa di essere una vittima. Innamorata di Simon, che la chiama *darling*, tesoro, bambolina, gli dà sempre ragione, difende le sue spaventose premure, la sua ansia di controllo. Dice Kendrick: «Mi interessava molto raccontare una relazione tossica. Tutti in qualche modo sono stati toccati da questo tipo di abuso, magari indirettamente, attraverso un'amica che sembrava soffocata. Spesso è difficile capire che cosa sta succedendo». Difficile, sì. Forse per questo, in *Amori tossici* (Rizzoli), la psicoanalista Laura Pigozzi va alla radice delle dipendenze affettive (il padre, la madre, l'infanzia e molto altro) accettando con riserva la nuova nomenclatura, quasi tutta americana e per nulla scientifica, ma «è meglio avere le parole che non averle affatto». Intanto, eccole.

1 Gaslighting

Decretata purtroppo "parola dell'anno 2022". La psicologa Martha Stout l'ha usata per prima nel 2000 con il significato di abuso narcisistico, una manipolazione sottile, mascherata, che annulla progressivamente la capacità di giudizio. «Sembra sofisticata, ma è più diffusa di quanto si creda» assicura Laura Pigozzi. «Il nome deriva da *Gas Light*, opera teatrale tradotta in un film, nel 1944, con Ingrid Bergman (in italiano *Angoscia*). L'ha vista mia madre, e ne è rimasta colpita...». Un marito fa credere alla moglie di essere pazza spostando oggetti e abbassando le luci di casa. Frasi tipiche: «Te lo sei immaginato!», «Ma se l'idea è stata tua!», «Stai inventando tutto!». Il gaslighter non entra mai davvero nella relazione, non ne ha bisogno, il suo mondo affettivo è saturo (è un narciso, spesso un mammone). Dosa le attenzioni in maniera scientifica per mantenere la posizione dominante, regola l'intensità dei suoi comportamenti come nel romanzo *Mio marito* di Maud Ventura (Sem), «in modo che lei abbassi la guardia e si senta in colpa».

SEGUE

Data: 06.05.2023

Pag.: 55,56

Size: 1004 cm2

AVE: € 119476.00

Tiratura: 290906

Diffusione: 272726

Lettori: 570000

Lo parlo a te, ma non lo dico a nessuno. È un segreto che ti confido. E tu, se lo senti, non lo dire a nessuno. È un segreto che ti confido. E tu, se lo senti, non lo dire a nessuno.

Ghosting

2 Ghosting

Non è una storia di fantasmi, non in senso reale. Ma un fantasma c'è davvero: l'amore. Lui non risponde al telefono, ti cancella da Twitter, da Instagram, da WhatsApp, non siete più "amici" su Facebook. È il nuovo modo di chiudere senza dare spiegazioni. Ma lascia aperta qualche romanzesca possibilità. E se avesse perso la memoria, fosse in coma o vittima di un rapimento? La verità è al solito, banale. In America i Mir (Missing in relationship) sono in aumento e la rete abbonda di sfoghi. Secondo il sito di dating Plenty of Fish, il 78 per cento dei Millennials single ha avuto un'esperienza come ghoster o ghostee, carnefice o vittima. «Il ghosting», dice Pigozzi, «non è solo l'atroce complice di una certa inesperienza dei ragazzi alla relazione e alla parola, ma è diffuso anche tra quegli adulti che non riescono a comunicare i loro stati emotivi. L'alestitimia, incapacità di avere parole per ciò che si prova si sta diffondendo in maniera allarmante».

3 Serial lover

Non è un farfallone innocuo, ma uno psicopatico integrato, a volte con un prestigioso biglietto da visita sociale, che con il serial killer condivide alcune caratteristiche. Pigozzi ci mette in guardia: «Lo troviamo tra i medici, gli accademici, gli avvocati, i militari, i capi politici e religiosi. La sua temibile tossicità non è nota, dato che, come in tanta narrativa young adult, schiere di ragazzine sono attratte dal cattivo delle storie (After,

“Moltiplicare le etichette non aiuta a capire, perché indicano solo la punta e non l'iceberg contro cui ci si va a schiantare”

Laura Pigozzi

ma anche 50 sfumature di grigio) perché già emancipato dallo stato di figlio, un maggiorenne, un figo che le libera dal controllo materno e paterno, e le fa sentire donne. Il serial lover controlla la vittima, se la "mangia" metaforicamente, spogliandola delle sue caratteristiche per scioglierla in un calderone di conquiste. Il web è il suo territorio di caccia. Ma il vero problema è la facciata della normalità. Per questo bisogna dosare con cura l'uso dei nomi: certe volte, sono una forma di normalizzazione, di sdoganamento della barbarie con cui il serial lover, il gaslighter, il ghoster trattano l'altra persona».

4 Banksying

Il riferimento è alla famosa opera *Girl with Baloon* di Banksy, genio della street art, che si è autodistrutta appena venduta all'asta. Il termine definisce chi, appena cominciata una storia, ne programma la fine. Obiettivo di tutte queste definizioni: evitare il déjà-vu, cioè non commettere di nuovo gli stessi errori di valutazione. Ma perché succede? Laura Pigozzi spiega: chi fa banksying è, a sua volta, una

vittima, «crede che la sua storia andrà male e la chiude prima, pur subendone lui stesso le conseguenze».

5 Zombing

Gli zombie riaffiorano e non è facile sbarazzarsene. «Peggio del ghosting», scrive il giornalista Noah Michelson su *HuffPost Usa*, «c'è solo il rifarsi vivo un mese dopo, e intendo "peggio" perché avrò avuto il tempo per mettere in discussione un milione di cose opinabili che mi hai detto nel nostro breve tempo insieme».

6 Bird boxing

In un rapporto che finisce c'è anche chi offre (troppe volte) la seconda chance. In questo caso il neologismo è *Bird boxing* che può capire solo chi ha visto *Bird Box*, film con Sandra Bullock recuperabile su Netflix. Nel solito futuro distopico una madre fugge bendata con i suoi bambini per sfuggire alle misteriose creature che, se guardate, provocano la follia. Bird boxing allora significa essere ciechi ai difetti dell'ex e non rendersene conto.

7 Winter coater

(O fidanzato stagionale). L'ex rispunta ai primi freddi, quando non ha niente da fare, è di nuovo single e si è stancato di organizzare appuntamenti. Torna se glielo concedi, se lo aspetti (e spera). Giura: «Mi sei mancata» e poi, quando arrivano opzioni migliori, ciao. La crudele definizione di winter coating (da *winter*, inverno e *coat*, cappotto) si riferisce a una specie di cambio guardaroba sentimentale, un cachemire per la stagione fredda, destinato poi alla naftalina. È primavera, sta già succedendo...

8, 9, 10 Benching Stashing Breadcrumbing

Benching, ovvero ti tiene in panchina, temporeggia, nel frattempo esce con altre; stashing (non fa sapere a nessuno che state insieme, forse ha una doppia vita); breadcrumbing, letteralmente, "seminare briciole di pane" (cioè flirta senza l'intenzione di continuare). Sono quasi sinonimi, con sfumature diverse. Si tratta di relazioni non conclusive, spesso solo virtuali. «Ma le parole», ricorda Pigozzi, «spiegano la punta dell'iceberg, non l'iceberg contro il quale rischiamo di schiantarci. Moltiplicare le etichette crea confusione e non fa capire. Assistiamo a una sorta di educazione al contrario. Le donne, diventate (troppo) indipendenti, rischiano di retrocedere. Cercando salvezza da un sistema familiare cadono dalla padella nella brace».

io

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Data: 28.12.2023 Pag.: 36,37
 Size: 839 cm2 AVE: € 106553.00
 Tiratura: 208825
 Diffusione: 173305
 Lettori: 1425000



**Non ci sono solo
gli amori tossici.**
 In America le chiamano
 “frenemies”: persone
 che all'apparenza
 sono sempre lì per
 consigliarti e sostenerti,
 ma poi ti trascinano
 in un rapporto
 fatto di manipolazione
 e sofferenza.
 Buon proposito
 per l'anno nuovo:
 liberiamocene!

di **Valeria Vignale**

Amiche nemiche



Data: 28.12.2023 Pag.: 36,37
 Size: 839 cm2 AVE: € 106553.00
 Tiratura: 208825
 Diffusione: 173305
 Lettori: 1425000



LEI C'È, SEMPRE. Pronta ad ascoltare ogni sfogo, generosa del suo tempo come nessuna. È lei a capire le tue ragioni e a difenderle quando hai screzi con il tuo compagno, i figli, i colleghi. C'è da scommettere che seguirai il suo consiglio, atteso come il più prezioso. D'altronde, è la tua "personal influencer", anche se una vocina interiore ti dice che qualcosa non torna. E che l'amica geniale può rivelarsi la peggiore nemica.

Non a caso in America chiamano "frenemies", letteralmente "ami-nemici", le figure a doppio taglio che spesso incontriamo nella vita. A volte ti aiutano e altre ti feriscono, in un'altalena tanto più tossica quanto più mescola atteggiamenti apparentemente inconciliabili. «Pensiamo sempre che le relazioni siano bianche o nere, e che sia naturale frequentare soprattutto chi ci fa stare bene. Invece non è così semplice» scrive lo psicologo Adam Grant sul *New York Times*. «Le persone ambivalenti sono nocive più di quelle evidentemente negative. Secondo alcuni studi recenti, provocano pressione alta, stress, disturbi dell'umore. Gli esempi sono vari: dall'amica che prima ti sostiene quando finisce un amore e dopo inizia a frequentare il tuo ex alla cognata che si offre di tenere i tuoi figli per poi sminuirti come genitore».

Un'amicizia tossica è forse anche più difficile da riconoscere di un amore tossico. «Specialmente se si tratta di amicizia femminile» sostiene Laura Pigozzi, psicoanalista, psicologa clinica e saggista, autrice del libro *Amori tossici* (Rizzoli) e del podcast *Uscire dalle dipendenze affettive* (sulle principali piattaforme). «Tra le adolescenti di oggi noto una forma totalizzante diversa dall'amica del cuore delle generazioni precedenti: è un'intimità talmente forte da azzerare la distanza indispensabile a una relazione sana. Ci sono gelosie fortissime, atteggiamenti manipolatori, ingerenze nei rapporti sociali e affettivi. Alla base c'è l'idealizzazione, che però alla fine spesso comporta che una delle due sfrutti l'altra».

Queste relazioni, all'inizio, si costruiscono in due. «Eravamo diventate amiche al lavoro, unite dalla critica nei confronti dei manager. Ci sembrava di essere brave, le migliori, e ci sostenevamo» racconta Barbara, 45enne informatica, separata con un figlio. «Stefania mi riempiva di attenzioni e complimenti, cosa rara tra colleghe; ma in un ambiente per lo più maschile ci stava essere complici. Uscire con lei e i suoi amici, per me che avevo un figlio piccolo e pochi svaghi, era puro ossigeno. Tutti ci vedevano come una coppia inseparabile, se c'era solo una chiedevano dove fosse l'altra... Poi ha invaso la mia vita, e io ne sono diventata quasi succube. Metteva il dito nella piaga della mia crisi matrimoniale, e menomale che avevo lei. Mi racconta-

va le sue avventure da single con la consapevolezza un po' crudele di suscitare la mia invidia. Dopo la mia separazione, ha iniziato a criticare chiunque frequentassi. Cercava pretesti per litigare e spariva per giorni, lasciandomi con una rabbia e una delusione tali che non riuscivo a pensare ad altro. Finché ho deciso di non cercarla più, ma è stata una grande sofferenza per me».

Dinamiche simili, quasi come se ci fosse uno schema di base, le racconta anche Alice, 28anni, insegnante. Nel suo caso, l'amicizia tossica era con un uomo. «Sergio, un compagno di università, mi ha conquistato con l'ironia. Era diventato il primo al quale confidavo qualsiasi cosa perché mi ascoltava, sdrammatizzava. Abbiamo passato un anno molto bello, si trovava bene anche con il mio fidanzato di allora, uscivamo spesso insieme. Non aveva altri amici, eravamo diventati il suo nucleo. Quando io e Luca ci siamo lasciati, è andato in tilt. Non solo ha criticato la mia scelta, ma era geloso di tutti quelli che vedevo. Si arrabbiava dicendo che il mio nuovo ragazzo non gli sembrava

adeguato e mi accusava di non ascoltarlo più. Poi si scusava e io ci ricascavo, ma se lo invitavo fuori diceva: "Vengo solo se non c'è lui". Quando si è aggregato a una vacanza con amici soprattutto miei, mettendo la condizione che io ci andassi senza accompagnatori, mi sono detta che era davvero troppo e gli ho chiesto di non venire. Ci siamo rivisti dopo la pandemia, un paio di volte l'anno. Finge che non sia successo nulla, ma non è certo il Sergio degli inizi».

«È un'epoca di polarizzazioni, di assolutismi anche nei legami affettivi» conclude Laura Pigozzi. «La coppia amicale segue altalene simili a quella amorosa. Troncare un'amicizia tossica fa soffrire moltissimo, anche di solitu-

dine: sono persone che riempiono la vita, soddisfano il bisogno di essere visti, pensati, amati. L'equilibrio perfetto non esiste, ma questi rapporti sono decisamente squilibrati, manipolatori, invadenti». Riconoscerli, dicevamo, non è facile, però ci sono sempre campanelli d'allarme (vedi box) da cogliere. Così come primi passi da compiere per liberarsi. «Smetti di pensare "Lei è fatta così" e comincia ad ascoltare il malessere che quell'amicizia ti provoca» conclude l'esperta. «Chiediti sempre se la relazione è paritaria: cerca lo scambio ed evita il rapporto a senso unico, basato su una persona che dà e l'altra che riceve. Infine, ricorda che essere in simbiosi al punto da confondersi con l'altra non è salutare: mantieni sempre un po' di sana distanza. Vale per ogni legame». E, allora, tra i buoni propositi per l'anno nuovo mettiamo anche questo: liberarci da tutte le persone tossiche che ci circondano e frequentare solo chi ci fa stare davvero bene.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

3 campanelli d'allarme

Ha sempre una scusa per essere meno disponibile di te: l'obiettivo è spingerti a soddisfare le sue esigenze.

Ti riempie di complimenti: un eccesso di attenzioni spesso maschera l'invidia.

Avete un rapporto così stretto da escludere gli altri: la simbiosi rassicura solo apparentemente, è la punta massima della tossicità.



Data: 28.11.2023 Pag.: 54
Size: 425 cm2 AVE: € .00
Tiratura:
Diffusione: 114600
Lettori:



STORIE

La dipendenza affettiva si previene

Cresciamo bambini autonomi: saranno adulti capaci di amare

«L'uomo che sa amare lo riconosci perché non sorveglia ma sa farti sentire vista, ti spinge fuori dalla zona di comfort, non ti usa, non è un analfabeta affettivo e non invade il confine», spiega Laura Pigozzi, psicanalista e autrice di *Amori tossici* (Rizzoli).

Cosa dobbiamo cercare in un partner?

Una grande ricchezza è la diversità, intesa come modello differente rispetto a quello che abbiamo visto in famiglia. La persona giusta è quella che ha altri interessi, che appartiene a un altro "clan", perché così sarà capace di farmi conoscere altri mondi possibili. Le coppie troppo simili, e con passioni comuni, sono spesso in bilico. Soprattutto, consiglio di non cercare il principe azzurro, non esiste: spesso quando un uomo si presenta come tale, dietro c'è un inganno che prelude alla manipolazione. L'imperfezione è il marchio dell'umanità e integrità di una persona. Infine, la relazione vincente è feconda di amicizie, mai chiusa tra le mura domestiche.

Educazione affettiva: cosa dobbiamo insegnare ai nostri figli, maschi o femmine che siano?

Invito, finché i bambini sono piccoli, a puntare sull'importanza e bellezza dell'autonomia e dell'indipendenza, facendo in modo che davvero sappiano vedersela da soli, sperimentare, senza la costante presenza del genitore. Alle madri, dobbiamo insegnare a separarsi dai figli, a spingerli lontano e a condurre una vita all'insegna del rispetto.

Il rispetto come si insegna?

Non si studia con una lezioncina seduti in cucina: si respira e si osserva

tutti i giorni in casa, è una testimonianza costante. Se il rapporto tra i partner è corretto, se c'è riguardo per l'altro, stiamo spianando la strada ai figli maschi per essere uomini migliori e alle femmine per non farsi prevaricare.

L'iper-protezione ha a che fare con la manipolazione?

Certo. Se cresciamo i figli con l'idea di tenerli incollati, gli stiamo negando un futuro felice: saranno manipolatori, perché pretenderanno che l'altro dipenda da loro, o al contrario vittime perché dell'attaccamento e della dipendenza da qualcuno non riescono a fare a meno. Ecco perché nel circuito dell'educazione affettiva diventano fondamentali figure terze: il docente, l'allenatore sportivo, l'insegnante di musica, spesso più capaci di diffondere la cultura dell'emancipazione e dell'autodeterminazione.

Come si riconosce una relazione che diventa claustrofobica?

L'amore diventa tossico quando manca il limite. Esiste una soglia di rispetto, una frontiera che non bisogna oltrepassare. L'innamorato che intossica la relazione pretende, invade fisicamente e psicologicamente. Al contrario nella relazione sana si balla in due sulla frontiera, si lasciano spazi di autonomia per poi ritrovarsi a costruire insieme.

Gli uomini stanno imparando a ballare in due? Come li vede?

Fragili. Non hanno più il loro vecchio ruolo nella società e non ne hanno ancora trovato uno nuovo. E l'ego fragile non è un buon segnale per una relazione affettiva sana. Segnali positivi si intravedono nei ragazzi, forse perché nella povertà assoluta di educazione all'affettività

in cui viviamo, da qualche anno si inizia a parlarne e loro ne sono i primi veri recettori.

Elena racconta di essersi svegliata all'improvviso: è così?

Succede molto spesso. Ci fa capire che in una dipendenza affettiva si è come ipnotizzate, grazie alla capacità del partner di catturare la vittima e farla entrare nel suo spazio. La preda rimane lì, come una bambina, a guardare incantata ciò che accade attorno a lei.

Le vittime hanno caratteristiche in comune?

Spesso hanno avuto genitori iper presenti o, al contrario, assenti e anaffettivi che non li hanno allenati ad avere una visione aperta e dinamica delle relazioni. Continuano la stessa dinamica in una storia di dipendenza dove sentono la paura dell'abbandono, si svalutano, provano un senso di inferiorità nei confronti del partner. Non ne escano, fino a quando non si palesa un cambio di prospettiva, che può arrivare tramite lo scossone di un'amica, un incontro inaspettato. Oppure con la terapia, che aiuta a non guardare più con gli occhi dell'altro, ma attraverso i propri, gli unici che possano offrire il dato di realtà di quello che sta accadendo.

Si guarisce?

Certo, anche se può essere molto faticoso: prendere consapevolezza atterrisce, il mondo crolla, la busola è impazzita, c'è un grande senso di smarrimento. L'analisi è la via regia, ma consiglio di leggere libri sul tema, di guardare film o ascoltare podcast. Per fortuna, anche sui social, se ne parla sempre di più, e spesso la più utile medicina sociale è la rete, online e offline.

F

OKSALUTE

Data: 19.04.2023

Pag.: 92

Size: 522 cm2

AVE: € .00

Tiratura:
Diffusione:
Lettori:

LE TUE LETTURE

• A cura di Chiara Caretoni

Recensioni delle novità in libreria



RACCONTARE L'HIV rende liberi

Finalmente libera. È così che si sente, ora, Elena Di Cioccio, speaker radiofonica, conduttrice e attrice, dopo aver messo nero su bianco quelle tre lettere che, ancora oggi, fanno paura a molti: HIV. Di Cioccio è sieropositiva da 21 anni, ma solo oggi ha trovato la forza di raccontarlo attraverso le pagine di **Cattivo sangue** (Vallardi,

272 pagine, 16,90 €), un'autobiografia sincera, a tratti cruda, che scardina il tabù di una malattia stigmatizzante e ripercorre le tappe di un passato amaro e infelice, segnato da dolori familiari, amori tossici e abuso di sostanze. Un libro che racconta di una vita al limite, a un passo dal baratro, trascorsa in compagnia di un virus destinato a esserci per sempre e di fantasmi interiori difficili da scacciare. E ha aiutato l'autrice a trasformare una condanna in un atto d'amore per se stessa.



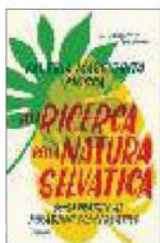
VIAGGIO NEI RAPPORTI DI COPPIA MALATI



Legami che diventano predatori, che ci depotenziano, che ci fanno male. È di questo che parla **Amori tossici. Alle radici delle dipendenze affettive in coppia e in famiglia** (Rizzoli, 240 pagine, 18 €), scritto dalla psicanalista Laura Pigozzi. La specialista non si sofferma solo sulle relazioni amorose ma va oltre, analizzando tutti quei rapporti «malati» che possono instaurarsi tra amici, colleghi, figli e genitori. Persone che, in nome dell'amore assoluto, tengono ingabbiato l'altro, privandolo di spazio, pensieri, autonomia, libertà.

Come mangiare tutelando L'ECOSISTEMA

Sempre più spesso si sente parlare di foraging conservativo, cioè la raccolta e il consumo di erbe selvatiche commestibili per l'uomo ma dannose per l'ecosistema in cui sono presenti. Ed è grazie a persone come Valeria Margherita Mosca, ricercatrice ambientale ed esperta di etnobotanica, se oggi conosciamo questa pratica che ci consente di tutelare la terra e nutrirci in modo sano. **Alla ricerca della natura selvatica** (Fabbri Editori, 240 pagine, 17 €) è una guida che permette di andare per boschi in sicurezza, scoprire quali erbe (o quali parti) sono commestibili, capire quali piante sono infestanti, riconoscere le diverse specie, sempre con un occhio attento e rispettoso nei confronti dell'ambiente naturale.



PRANZO IN UFFICIO SANO E GUSTOSO

Trascuriamo buona parte della giornata fuori casa, il tempo per cucinare non si trova mai e spesso la stanchezza ci fa passare la voglia di stare ai fornelli. Tuttavia, se vogliamo mantenerci in forma e non appesantirci troppo, non possiamo pranzare ogni giorno al bar, al ristorante o in pizzeria. A fornirci la soluzione è Anna Rychłowska, ideatrice del sito lacucinasalutare.it, che in **Le mie schiscette** (Gribaudo, 216 pagine, 18,90 €) suggerisce un centinaio di ricette pratiche e veloci, ideali per la schiscetta, nome del contenitore che è finito per indicare il pranzo da portare con sé. Si va dalle preparazioni light a quelle vegane, passando per le proposte stagionali, arricchite da consigli sul benessere e tabelle nutrizionali.



PAURE E COMPLESSI delle nostre vite

Che sia il terrore per gli aghi o l'insensata voglia di ordinare continuamente la cancelleria sulla scrivania poco importa: tutti conosciamo qualcosa in grado di



scatenare dentro di noi una paura irrazionale o un bisogno irrinunciabile. Le fobie e le manie, che animano la nostra vita e il nostro inconscio, sono tanto bizzarre quanto affascinanti, tant'è che la scrittrice e giornalista

inglese Kate Summerscale ne ha raccolte ben 99 in **Atlante delle fobie e delle manie** (UTET, 304 pagine, 25 €). Si va da quelle più strampalate (sapevate che qualcuno ha l'ossessione per i tulipani?) a quelle più familiari (chi non ha paura, ad esempio, di perdere il cellulare?).

CONFIDENZE

Data: 25.04.2023 Pag.: 60,61,62,63
Size: 4447 cm2 AVE: € 133410.00
Tiratura: 77895
Diffusione: 46416
Lettori: 340000



IO MI RACCONTO

LA VENDETTA

Ho la possibilità di rivalermi sulla persona che mi ha fatto più male, portandomi via il padre di mio figlio. Basterebbe un messaggio per infliggerle lo stesso dolore. Ma ne vale la pena? Io non sono come lei, non lo sarò mai

STORIA VERA DI SILVIA T. RACCOLTA DA SABRINA BERGAMINI

Tengo fisso lo sguardo sullo schermo del cellulare. Faccio scorrere davanti ai miei occhi, per l'ennesima volta, gli screenshot che contengono le immagini del peccato, la prova del crimine. Il dito indice della mano destra è già posizionato sul pulsante "invio" ma quando sto per premerlo, ho un attimo di ripensamento. Una voce dentro di me mi parla. È la voce della coscienza, la riconosco. Viene a domandarmi se davvero è questa la cosa giusta da fare, se davvero voglio abbassarmi al loro livello, perché in fondo di questo si tratta. Mi porto il telefono al petto, stringo forte tra le mani la mia vendetta. Chiudo gli occhi e cerco di regolarizzare il respiro. Un attacco di panico in questo momento non è proprio il caso. La voce della coscienza, coloro che mi hanno fatto del male senza scrupoli, probabilmente non l'hanno mai sentita sussurrare nemmeno da lontano. Beati loro, in fondo. O forse, no. Forse non c'è nulla

IL TEST DI GRAVIDANZA CONFERMA CHE SONO INCINTA: LORENZO È AL SETTIMO CIELO

da invidiare a persone capaci di infliggere dolore senza sentire un briciolo di rimorso. Le mie amiche erano incredule al mio racconto. «Dai Silvia, nemmeno gli sceneggiatori di *Beautiful* si sono mai spinti tanto oltre». Ridevano mentre lo dicevano, soffocando la rabbia dietro a un sorriso. Ridevo anch'io, un po' piangevo e un po' ridevo, perché davvero non è possibile, tutte a me capitano. E per fortuna che ho questa capacità di non prendermi troppo sul serio, di sdrammatizzare, di ridere io per prima delle disgrazie che mi piombano addosso. Disgrazie, forse, non è il termine più appropriato, non esageriamo. Le disgrazie sono altre. Le disgrazie sono i bambini che muoiono sotto le bombe in Ucraina o mia zia che lotta da anni contro una grave malattia e accetta ogni giorno come fosse un dono. E comunque.



CONFIDENZE

Data: 25.04.2023 Pag.: 60,61,62,63
Size: 4447 cm2 AVE: € 133410.00
Tiratura: 77895
Diffusione: 46416
Lettori: 340000



La storia è un po' complicata, me ne rendo conto, sembra il gioco delle coppie: prima io sto con Lorenzo, poi Lorenzo si mette con Luana e io con Alessandro, poi Alessandro finisce con Luana e adesso tra Luana e Alessandro, nel mezzo, ci sta Lorenzo. È un po' complicato. Bisogna stare ben attenti se non si vuole perdere il filo, bisogna prestare molta attenzione e partire dal principio. Bene, allora, cominciamo.

In principio ci siamo io e Lorenzo. Ci incontriamo a cena, un sabato sera di fine dicembre, a casa di amici comuni. L'attrazione è reciproca e immediata. Siamo entrambi liberi da vincoli sentimentali, Lorenzo mi confida di non aver mai avuto relazioni serie, è sempre stato allergico agli impegni, ma adesso si sente pronto a dare una svolta alla sua vita, i 40 anni sono alle porte e sente che è arrivato il momento di mettere la testa a posto. Mentre lo dice ha un'aria solenne, sembra una promessa. Per quanto mi riguarda, la mia storia è ben diversa, per anni sono stata legata a un uomo sposato nell'attesa che si decidesse a lasciare la moglie. Alla fine messo alle strette, quella a essere stata lasciata sono stata io.

E anch'io arrivata ai 35 anni sento di essere a un punto di svolta. Desidero stabilità, un rapporto maturo, un uomo con il quale costruire una famiglia. Iniziamo a frequentarci. Due mesi più tardi ho un ritardo. Il test di gravidanza conferma il mio timore. Sono incinta. Lorenzo è al settimo cielo quando glielo comunico. Io invece non riesco ad essere felice e basta. Sono felice ma anche frastornata, stiamo insieme da troppo poco tempo, ci conosciamo troppo poco per pensare di legarci indissolubilmente con un figlio, ma di fronte alla sua reazione piena di gioia, i miei dubbi si dissolvono come nuvole. In fondo, non siamo più due ragazzini, siamo adulti, ci amiamo, abbiamo entrambi un buon lavoro, la nostra indipendenza economica. La felicità bisogna afferrarla quando capita, senza farsi troppe domande, mi dice mia madre quando le confido che sta per diventare nonna. E mi sorprendono le sue parole, proprio lei così rigorosa, lei che mi rimproverava di non essermi ancora sposata, di essere andata via di casa senza marito, adesso mi dice queste cose, chissà, forse ha capito persino lei che la sostanza è più importante delle apparenze. E così eccoci pronti a iniziare la nostra vita insieme. Prendiamo in affitto un appartamento non distante dalla casa dei miei, così potranno aiutarci quando nascerà nostro figlio. Decidiamo di non sposarci, non siamo persone legate alle convenzioni, non ci serve un contratto per sancire la nostra unione. Nicolò viene al mondo in una sera di fine febbraio. È così piccolo che temo finisca in un'incubatrice, ma invece no. È piccolo ma anche forte e sano, finisce direttamente tra le mie braccia e il mio sguardo quando cade sul suo viso grinzoso si perde nei suoi occhi per sempre. Sarà per sempre lui il vero amore della mia vita, questa certezza è una lancia che mi attraversa il cuore. Ora siamo davvero una famiglia. Una famiglia a tutti gli effetti: le bollette da pagare, le spese da far

SIAMO UNA FAMIGLIA MA IL GIOCO DURA POCO. LUI HA BISOGNO DEI SUOI SPAZI, SOLO CHE LI DIVIDE CON UN'ALTRA

COME RICONOSCERE LE RELAZIONI SBAGLIATE

Laura Pigozzi, psicoanalista, nel suo nuovo libro *Amori tossici* (Rizzoli, marzo 2023, 18 euro) compie un'indagine alla radice delle dipendenze affettive, scandagliando legami e relazioni o comportamenti, come il *ghosting* (lo sparire all'improvviso) e il *gaslighting* (la manipolazione psicologica). L'amore tossico, dice l'autrice, non si fabbrica da solo o per incontri sbagliati. Sono le relazioni che viviamo in famiglia e fuori a influenzarci. L'odio e l'amore che respiriamo nell'infanzia determinano il grado d'indipendenza e di equilibrio che sapremo vivere da adulti. I prepotenti e i manipolatori hanno un fiuto infallibile nello scegliere la vittima. L'amore è una questione di confini che dovrebbero restare morbidi, per consentire il passaggio di ciò che nutre. Nell'amore tossico invece questi confini sono abbattuti o resi invalicabili.



quadrare, chi va a buttare la spazzatura, chi cambia il pannolino al bambino, tua madre è troppo invadente, la tua è completamente assente. Ma poi anche: la pizza a casa il sabato sera, le serie televisive, le cene con gli amici, la festa di battesimo, la prima gita al mare, i primi passi. Siamo una famiglia e la cosa mi piace. Ma il gioco dura troppo poco. Lorenzo si stanca presto. In realtà, come scoprirò in seguito, lui si stanca presto di tutto. Così mentre io sono totalmente assorbita da nostro figlio e dal rientro al lavoro, Lorenzo svanisce dal mio campo visivo. Inizia a uscire ogni sera. All'inizio chiedo spiegazioni e lui tenta di fornirmi scuse plausibili, poi si arrende e getta la maschera: non è tagliato per la vita domestica, ha bisogno dei suoi spazi. Peccato che non abbia il coraggio di aggiungere che da qualche tempo i suoi spazi li condivide con un'altra donna. In realtà lo sanno tutti, visto che non ha nemmeno il pudore di nascondersi, lo fa alla luce del giorno, senza nessun rispetto nei miei confronti. Scopro il nome di questa donna grazie a Facebook. Si chiama Luana e ha un viso insignificante che resto per ore a osservare. A quel punto ci separiamo davvero. Lascio ►

iStock

CONFIDENZE

Data: 25.04.2023 Pag.: 60,61,62,63
Size: 4447 cm2 AVE: € 133410.00
Tiratura: 77895
Diffusione: 46416
Lettori: 340000



Lorenzo libero di gettarsi tra le braccia della sua nuova fidanzata, tuffarsi a capofitto in una nuova avventura a base di happy hours e leggerezza.

Dopo le tensioni iniziali, i rapporti tra me e Lorenzo si fanno più sereni. È pur sempre il padre di mio figlio e non riesco a non volergli bene. Cerchiamo di organizzarci al meglio per garantire a Nicolò una certa serenità. Decidiamo di non mettere in mezzo nessun giudice per stabilire la cifra degli alimenti che mi spettano ogni mese. Mi accontento, so che avrei diritto a ben altro, ma preferisco tenermi alla larga da tribunali e avvocati.

Due anni più tardi conosco Alessandro. È mia sorella a organizzare l'incontro, sono colleghi e si conoscono da tanti anni. «Silvia, è davvero un ragazzo d'oro, si è separato da pochi mesi. È gentile, simpatico e anche esteticamente molto carino, devi vedere che spalle! Avanti Silvia, non fare quella faccia e non dire di no, è troppo tempo che sei sola, non puoi dedicarti soltanto al lavoro e a tuo figlio, sei ancora così bella e così giovane, goditi la vita» mi dice un giorno, senza darmi possibilità di replica. Così una sera eccoci tutti a cena in un bel locale. Alessandro effettivamente è proprio come me lo aveva descritto: un bellissimo ragazzo dal fisico statuario, anche il sorriso non è niente male. Sorride spesso mettendo in mostra denti bianchi e regolari, gli occhi sono due laghi verdi in cui è bello specchiarsi.

Ci scambiamo il numero di telefono, iniziamo a sentirci. «Hai fatto colpo, Silvia» mi confida mia sorella qualche giorno più tardi.

«Non ho davvero la testa per iniziare una nuova relazione» replico io, un po' stizzita da queste sue continue intromissioni nella mia vita privata. Però Alessandro è bravo a tessere la sua tela. Lo fa con garbo, ma inesauribile pazienza. Al suo ennesimo invito a uscire, rispondo con sincerità. Accetterei volentieri, ma non so proprio a chi lasciare Nicolò, suo padre figuriamoci se rinuncia a una domenica allo stadio per stare con suo figlio e durante i weekend in generale ha sempre mille impegni, colpa mia che l'ho abituato così; i miei già lo accudiscono mentre sono al lavoro e non voglio approfittare oltre della loro disponibilità. Alessandro mi risponde che non c'è nessun problema, per lui va benissimo se porto anche mio figlio, anzi si dice felice di conoscerlo. Così ci organizziamo per una delle uscite più classiche, cinema e pizza a seguire. Trascorriamo ore veramente serene e spensierate. Nicolò si trova immediatamente a suo agio con questo ragazzo dal cuore bambino, tra loro si instaura da subito una bellissima armonia. Nemmeno con suo padre si trova così a suo agio, mi ritrovo a pensare mentre li osservo che giocano a farsi le boccacce. Quella stessa sera è proprio Nicolò, mentre gli rimballo le coperte, a chiedermi quando potrà ancora giocare con Alessandro. Quella frase mi spezza il cuore. Gli rispondo con una domanda: «Ti sei divertito? Hai voglia di rivederlo?»,

**NICOLÒ SI
TROVA
SUBITO A
SUO AGIO
CON QUESTO
RAGAZZO
DAL CUORE
BAMBINO.
NEANCHE CON
SUO PADRE È
COSÌ FELICE**

lui risponde con un sì deciso, seguito da un gridolino di gioia. Gli bacio la fronte e quando mi chiudo alle spalle la porta della sua camera mi fermo con le mani sul petto, gli occhi chiusi e le labbra serrate dalla rabbia. Solo ora mi rendo conto di quanto a mio figlio sia mancata una figura paterna più presente. E così, anche se non sento per Alessandro quel trasporto che in passato mi ha spinto tra le braccia di amori che, peraltro, si sono sempre rivelati sbagliati, decido di dare una chance a questa storia. Una storia che da subito si rivela traballante. Alessandro è un ragazzo semplice, vive alla giornata. Io al contrario ho sempre la testa piena di pensieri e preoccupazioni, da quando sono madre non riesco a fare un passo senza pensare che esso influirà nella vita di mio figlio. Alessandro però vuole di più. Una convivenza, un posto fisso nella mia casa. Su questo punto ci scontriamo parecchie volte. Io mi oppongo per diverse ragioni. Non voglio stravolgere la vita di Nicolò, inoltre, dovremmo cambiare casa perché la mia è troppo piccola, dopo la separazione da Lorenzo ho dovuto ripiegare in un bilocale in cui sarebbe impossibile vivere in tre e prima di compiere un passo così importante voglio essere sicura che sia la cosa giusta da fare. Una sera, litighiamo e volano parole grosse. Il giorno dopo lo chiamo, ma al contrario del solito, nella sua voce avverto una freddezza e un distacco che non avevo mai colto prima. Mi dice che ha bisogno di stare solo, gli serve tempo per riflettere. Dopo alcuni giorni di silenzio, mi rivela che ha incontrato un'altra donna con la quale da subito si è instaurata una bellissima sintonia. Mi confessa di non essersi mai sentito completamente a suo agio con me, di essersi sempre sentito sotto esame e questo l'ho a spinto a farsi delle domande sul nostro rapporto. Sono disgustata, gli ricordo che era pronto ad andare a convivere, ha promesso a me e mio figlio che non ci avrebbe mai fatto del male e ora? Basta una sera in compagnia di una perfetta sconosciuta per cambiare completamente rotta? Raggiungo il culmine dell'ira quando scopro chi è la donna in questione. Luana. Sì proprio quella Luana. La Luana che aveva fatto perdere la testa al padre di mio figlio. Quando lo scopro monto su tutte le furie. Mi reco sul posto di lavoro di Alessandro, lo aggredisco a parole e schiaffi. Quella sera chiamo Lorenzo. Mi trova seduta in cucina, il volto sfatto.

Gli racconto tutto. «Ma scusa, tu e Luana non

CONFIDENZE

Data: 25.04.2023 Pag.: 60,61,62,63
 Size: 4447 cm2 AVE: € 133410.00
 Tiratura: 77895
 Diffusione: 46416
 Lettori: 340000



state più insieme?» domando alla fine.

«No. Mi ero già stancato di lei da tempo, le ho dato il benserivito qualche settimana fa. Certo, avrò pensato di vendicarsi in questo modo» risponde serenamente.

«Sì peccato che a te non frega nulla e a farne le spese siamo io e Nicolò. Lui si era affezionato molto, moltissimo. Avevamo già prenotato le vacanze, Alessandro non faceva altro che parlargli di quanto è bella la Romagna e di quanto ci saremmo divertiti. E adesso, invece...». Non riesco a terminare la frase perché un pianto disperato mi raggiunge, inaspettato.

Lorenzo mi abbraccia. È la prima volta che vedo il suo viso attraversato dalla preoccupazione. Mi rassicura promettendomi che d'ora in avanti sarà un padre più presente, delle spese delle vacanze se ne farà carico lui. Prima di andarsene, quando ha già un piede fuori dalla porta mi guarda in viso e mi assicura che troverà il modo di fargliela pagare a entrambi. Per una volta, è stato di parola, devo ammetterlo.

Questa sera si è presentato a casa e ha fatto scorrere sotto i miei occhi le immagini e i messaggi che lui e Luana si sono scambiati.

«È ancora pazza di me. È bastato tanto così per farla cadere tra le mie braccia. Mi ha confessato che Alessandro è noioso,

**QUANDO LO
SCOPRO
CHIAMO
LORENZO
PER
CHIEDERE
SPIEGAZIONI:
«MA TU E
LUANA NON
STATE PIÙ
INSIEME?»**

ma le offre finalmente quello che ha sempre voluto. Stabilità e sicurezza. Ora di questi messaggi puoi farne ciò che vuoi, hai la possibilità di vendicarti. Se non lo farai tu, lo farò io. Ha ingannato nostro figlio, questo non glielo perdono. E anche te. Silvia tu sei troppo buona, la gente se ne approfitta. Anche io l'ho fatto e non ne vado fiero» mi ha detto, poi mi ha baciata sulla fronte e mi ha lasciata sola con questa decisione tra le mani.

Riapro gli occhi. Li poso sul cellulare. Per un attimo penso alla fragilità della condizione umana, a quanto è grande la nostra miseria. In fondo, tutti cerchiamo solo una cosa. Un po' di felicità. E spesso, pur di afferrarne un briciolo, siamo disposti a calpestare quella degli altri. Sarebbe facile adesso con un clic far esplodere la bomba, sventrare l'anima di chi non ha avuto pietà di sventrare la mia. Ma io non sono come loro, non lo sarò mai. La vendetta è un piacere troppo effimero, brucia velocemente. Non sarà su quelle ceneri che lascerò cadere la mia dignità. Sposto il dito da "invia" a "cancella". Spengo la luce. Guardo fuori dalla finestra. Fa freddo, il cielo però è un tappeto di stelle.

Domani ci sarà il sole.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Hai vissuto un'esperienza simile? Riassumila in poche righe e mandala via e-mail all'indirizzo: redazione@confidenze.it



Data: 12.04.2023 Pag.: 95
Size: 116 cm2 AVE: € .00
Tiratura:
Diffusione: 144603
Lettori:



HIT BOOK^{di} Chi

Le risate amare di un umorista che vede lontano; dopo l'assassinio di Jake i sospetti cadono sull'amico Ryan e sulla moglie Edie; finale a sorpresa; omaggio alla Magnani nel cinquantenario della scomparsa; l'amore senza limiti diventa odio; fare acquisti evitando falsi miti e pregiudizi.

1 CUOR CONTENTO IL CIEL LO AIUTA
Diciotto flash sull'irrequieto presente degli Stati Uniti firmati dal grande umorista David Sedaris. (Mondadori)



2 A OCCHI CHIUSI
Ha fatto centro con "La ragazza del treno", ora Paula Hawkins ci riprova con la storia di tre amici: tra loro una ragazza con problemi agli occhi. (Piemme)



3 TUTTO SU ANNA
Una bella biografia della Magnani firmata da Patrizia Carrano. Riviviamo le tappe di una vita romanzesca lungo la storia dello spettacolo italiano. (Vallecchi)



4 AMORI TOSSICI
Laura Pigozzi passa in rassegna sentimenti velenosi come ghosting (trancare una storia sparendo) o gaslighting (instillare nel partner il timore di non valere). (Rizzoli)



5 LA SPESA FELICE
Un manuale per orientarsi tra i prodotti che ci frastornano nei supermercati. L'agronomo Daniele Paci ci offre le dritte giuste. (Sperling & Kupfer)



Data: 18.04.2023 Pag.: 48
Size: 132 cm2 AVE: € 2244.00
Tiratura: 27129
Diffusione: 22236
Lettori:



Disinnescare quegli “Amori tossici” La lezione speciale di Laura Pigozzi

Como

La psicoanalista
ospite oggi alle 18
della Ubik
in piazza San Fedele

Proseguono gli incontri letterari nel cuore di Como: questo pomeriggio, intorno alle 18, all'interno della Libreria Ubik di piazza San Fedele 32, l'autrice Laura Pigozzi, dialogando con Sonia Monticelli, presenterà il suo nuovo libro dal titolo “Amori tossici. Alle radici delle dipendenze affettive in

coppia e in famiglia”, edito da [Rizzoli](#).

Definita «punto di riferimento della nuova psicoanalisi», membro associato di Alipsi (Associazione lacaniana italiana di psicoanalisi) e membro della Fondation Européenne pour la Psychanalyse, oltre che curatrice del blog “Rapsodia” in cui pubblica articoli di psicoanalisti e di artisti e fondatrice del “Non Coro”, laboratorio stabile di sperimentazione e creatività vocale, Pigozzi, in questo libro, affronta tutti quei legami che, in un modo o nell'altro, invadono la



Laura Pigozzi

sfera individuale di ognuno, togliendo spazio e diventando, col tempo, dannosi per l'equilibrio personale.

Relazioni cosiddette “tossiche”, subdole e manipolatorie, di cui spesso le vittime diventano consapevoli quando ormai è troppo tardi. Così, Pigozzi parte dall'origine, dal primo attaccamento familiare, dall'equivalenza tra simbiosi e abbandono, per trovare la chiave giusta capace di raccontare i motivi per cui, da adulti, gli individui tendono a cercare e a farsi coinvolgere da certe relazioni piuttosto che da altre, motivi che, una volta riconosciuti e affrontati, possono portare a “liberarsi” e a ritrovare la propria indipendenza. Ingresso libero.

Alessia Roversi



IL T QUOTIDIANO

Data: 07.07.2023 Pag.: 29
Size: 288 cm2 AVE: € .00
Tiratura:
Diffusione:
Lettori:

Levico Terme | La famosa scrittrice sarà tra i protagonisti della rassegna letteraria Laura Pigozzi presenta «Amori tossici»

di Beppe Castro

LEVICO TERME Sabato 8 luglio, alle 18, presso l'Installazione Sequoia sarà ospite della rassegna «Levico incontra gli autori», curata dalla Biblioteca comunale di Levico Terme e da La Piccola Libreria, la scrittrice e psicanalista Laura Pigozzi con il suo ultimo saggio «Amori tossici. Alle radici delle dipendenze affettive in coppia e in famiglia» edito dalla casa editrice [Rizzoli](#). La accompagnerà la giornalista Fausta Slanzi. Psicoanalista, docente e dottoressa in psicologia dinamica e clinica e in filosofia morale, è impegnata da sempre a leggere le questioni che riguardano le famiglie, il femminile e la voce alla luce della teoria lacaniana. Punto di riferimento della nuova psicoanalisi, Laura Pigozzi racconta in quanti modi l'odio e l'amore che respiriamo nell'infanzia determinano il grado di indipendenza e di equilibrio che poi sapremo

vivere da adulti, liberandoci dalla tossicità di molte relazioni claustrofobiche. Si definisce appassionata di umanità perché nell'umanità vede la ricchezza. Il suo lavoro conferma che questa umanità esiste, si può dispiegare ed evolvere. La psicoanalisi aiuta le persone a prendersi cura di se stesse cercando di evitare la dipendenza dal terapeuta. Secondo Pigozzi, la sofferenza psichica non va pensata come fosse una nevralgia da silenziare ma affrontata aiutando le persone ad avere consapevolezza etica della propria vita. Autrice di numerose pubblicazioni, tra cui «Troppa famiglia fa male. Come la dipendenza materna crea adulti bambini (e pessimi cittadini)» e «Sorelle. Il mistero di un legame tra conflitto e amore» (per la casa editrice [Rizzoli](#)), «Adolescenza zero. Hikikomori, cutters, ADIHD e la crescita negata» (Nottetempo), nel suo

ultimo saggio, «Amori Tossici» ([Rizzoli](#)), indaga le relazioni tossiche, che viviamo in famiglia e fuori. Parla di mariti, amanti, ma anche amici, colleghi, superiori e soprattutto madri che in nome dell'amore assoluto impediscono il necessario e vitale processo di separazione dei figli. Parla di ghosting, serial lover e gaslighter. Parla di quei legami che diventano predatori, che ci tolgono spazio, che ci depotenziano, che ci fanno male. Secondo la scrittrice l'amore è una questione di confini, di bordi che dovrebbero restare porosi, mobili, morbidi e consentire il passaggio di ciò che nutre, come fa la membrana di una cellula, definita ma non assoluta, stabile ma non necrotizzata. Nell'amore tossico, invece, i confini sono perturbati: abbattuti nell'invasione simbiotica dell'amore assoluto, oppure irrigiditi, invalicabili ed espulsivi, nell'abbandono.



Opbite Laura Pigozzi sarà tra i protagonisti di «Levico incontra gli autori»

Amori tossici e come starli: idealizzare una donna equivale a odiarla

ilfattoquotidiano.it/in-edicola/articoli/2023/03/22/amori-tossici-e-come-starli-idealizzare-una-donna-equivale-a-odiarla/7101043/

RQuotidiano



L'amore tossico non si fabbrica da solo o a causa di ripetuti incontri cattivi. I cattivi incontri arrivano sempre prima. La psicanalista Laura Pigozzi, nel suo saggio che si chiama appunto "Amori tossici" (edito da [Rizzoli](#), pagg. 240, € 18), parla di invasioni nei confini delle relazioni che viviamo in famiglia e fuori. Parla di mariti, amanti, ma anche amici, colleghi, superiori e soprattutto madri che in nome dell'amore assoluto impediscono il necessario e vitale processo di separazione dei figli. Parla di ghosting, serial lover e gaslighter. Per gentile concessione dell'editore, pubblichiamo uno stralcio tratto dal primo capitolo.

L'amore tossico scavalca i confini, li disintegra sostenendo che fondersi sia il vero amore. Al contrario, amare smisuratamente l'altro equivale a odiarlo, così come odiare sconfinatamente l'altro cela un amore passato, infelice, occultato a volte anche a se stessi. **L'amore tossico si modula sull'appropriazione psicofisica del partner, si nutre della sua vitalità, vive a spese dell'altro, che invece muore.** Ma dove nasce e dove s'impara questo tipo di amore asfissiante e letale? È una delle questioni che percorreranno il testo. La relazione dominante-dominato inizia all'alba dell'uomo e, in quel tempo, serve a mantenerlo in vita. Poi piano piano il neonato cresce e la relazione di dipendenza con la madre, se tutto va bene, si relativizza; se ciò non accade, per una via o per l'altra, egli si ritrova implicato, nel corso della vita, in rapporti marchiati dall'assoluto.

E l'amore ideale lo è sempre. **Una delle più temibili e oscure forme d'odio è quella che comincia con l'esaltazione dell'altro:** i fan si trasformano prima o poi in persecutori. E, quando accade il rovesciamento, la vittima non pensa mai al fatto che tutto era già cominciato sotto quella sottile forma d'odio chiamata Idealizzazione. **La donna è stata spesso idealizzata: un modo raffinato e nascosto di tenerla a bada, di controllarla.** È infatti l'idealizzazione dell'amore ciò che lega l'altro come una catena: un amore specialissimo che si crede fuori dall'ordinario – “gli altri non possono capire” –, che soffoca i figli nelle mani possessive dei genitori e l'amata o l'amato in quelle dell'amante. La supposta eccezionalità della relazione copre l'abuso del dominatore. **Idealizzare una donna equivale a odiarla,** è toglierle l'umanità: è amarne l'immaginetta, la figurina, **è innalzarla su un altare per meglio buttarla giù.** La *femme fatale* è un'invenzione maschile, un universale in parata a cui il narcisismo femminile ha prestato il corpo. La donna idealizzata è quella che, inconsciamente, si vuole morta semplicemente perché deve combaciare con una figura che è altro da lei, pretendendo che si lasci proiettare su uno schermo non suo. È tra le varianti più subdole di disconoscimento che si possano subire.

Il caso di una giovane donna che ha incontrato un idealizzatore perverso (l'idealizzazione è una forma di perversione) ci aiuterà a spiegare meglio questa forma d'odio così poco identificabile come tale, che induce le vittime, quando vengono abbandonate, a credersi colpevoli di “non essere abbastanza” per l'altro, di averlo deluso. Pensano di essere loro fatte al contrario – come mostra l'immagine grafica in copertina –, senza sapere che è la struttura della relazione a essere capovolta, sottosopra: un legame che sembra amore, ma veicola odio. **Se è già impossibile raggiungere l'ideale di sé, figuriamoci quello di un altro.** Veniamo dunque alla storia. Il giovane aveva passato gli anni dell'adolescenza ad ammirare la ragazza, che era del suo paese, guardandola passare dalla finestra, ma senza mai parlarle. Quando si recava a casa di un'amica comune, ne osservava rapito la foto esposta sulla mensola del camino. Un giorno va a cercarla, con l'amica comune, fino alla città straniera dove lei vive e lavora. La colma di attenzioni e si fidanzano. Sembra una favola: **la più bella fidanzata che lui abbia mai avuto, il fidanzato più premuroso di sempre.** Inizia la relazione e lui, apparendo più innamorato che mai, le chiede di tornare per sempre in Italia. Lei accetta, credendo al suo amore. Ma, poco dopo il trasferimento, lui

sparisce secondo il copione d'odio tipico del *ghosting*, vale a dire quell'assenza di parole che rende folli e che va per la maggiore nelle relazioni contemporanee, a cui abbiamo già accennato e a cui dedicheremo un intero paragrafo. Lei cerca di vederlo, insiste, lui si rifiuta offrendole solo il beneficio di una telefonata in cui le dice: "Credevo che fossi la donna della mia vita, ma non lo sei". Nel passaggio dall'immaginetta idealizzata alle negoziazioni richieste dalla realtà, il giovane non ha tenuto. **Effettivamente non era la donna della sua vita, era solo il suo ideale morto di donna, quello senza ombre.** L'idealizzazione è la più raffinata forma d'odio che una donna possa subire.

© 2023 [Mondadori](#) Libri S.p.A., Milano