

PSICO

Mettere sempre la propria felicità al secondo posto spesso nasconde il bisogno di rendersi insostituibili. E rivela poca autostima

A PROPOSITO DI

Wendy

Adattandosi ai tempi, la sindrome della crocerossina è stata ribattezzata sindrome di Wendy. Nessun'altra, infatti, incarna lo spirito di abnegazione come l'amica di Peter Pan. **Mentre i suoi fratellini vivono avventure esaltanti su di un'isola abitata da fate e pirati, il compito di Wendy è rammendare vestiti, rimboccare coperte e raccontare favole.** In cambio si sarebbe aspettata almeno un bacio, ma Peter è troppo innocente e spensierato per non essere anche senza cuore. Quando arriva il momento di impegnarsi e di crescere torna a rifugiarsi sulla sua Isola, finché non sente di nuovo il bisogno di una mamma che si prenda cura di lui. E se nel frattempo Wendy avrà dimenticato come si vola, tanto peggio per lei.

136 silhouette • agosto 2020

crocerossine non si nasce, si diventa

Dietro ogni crocerossina c'è un grande malinteso. Mettere la felicità degli altri davanti alla propria è una strategia per rendersi insostituibili, convincendosi che per essere amate si debba essere sempre accoglienti e disponibili. Con il rischio che tutto questo amore diventi soffocante, soprattutto se l'altro non ha il complesso dell'eterno bambino. Come nasce questo eccesso di premura? Ne abbiamo parlato con Nicola Ghezzi, psicoterapeuta esperto di dipendenza affettiva e autore del saggio *L'amore*

impossibile (Franco Angeli).

«In realtà c'è crocerossina e crocerossina» spiega l'esperto. «Questa vocazione al sacrificio ha una radice culturale che tutti conosciamo: fino a pochi decenni fa le bambine venivano educate a svuotarsi per fare posto ai bisogni degli altri, diventando crocerossine per tradizione. C'è anche però chi nasconde una fragilità più profonda dietro un'apparenza stabile e persino forte. Una vulnerabilità generata soprattutto da una bassissima autostima».

© Walt Disney

chi è a rischio

Chi è cresciuta con l'ideale di una femminilità votata alla cura non è necessariamente sottomessa. A essere a rischio è il secondo tipo di crocerossina, che è spesso indifesa nei confronti dei giudizi negativi. «Quando ci si innamora di un tipo alla Peter Pan, ovvero di un vanitoso con molti bisogni egocentrici, il limite della relazione sta nel fatto che l'altro vuole essere prima di tutto elogiato e sostenuto nella sua alta opinione di sé. Una situazione insoddisfacente, ma non pericolosa.

Diverso il caso in cui lui si rivela un narcisista persecutorio in piena regola, che pretende il dominio assoluto su di lei» spiega lo psicoterapeuta. Mentre Wendy tutto sommato riesce a farsi una ragione dell'incostanza di Peter, una crocerossina "patologica" reagisce dandosi addosso: «L'arma preferita del manipolatore è l'ambivalenza. Prima la ricopre di attenzioni, poi sparisce ad arte facendola precipitare nel senso di colpa. Approfitta del fatto che lei, anziché arrabbiarsi con lui, si disprezza per essersi esposta troppo» continua l'esperto.



© Walt Disney

LE ILLUSIONI CHE FANNO MALE

Non è un caso che le Wendy siano anche persone sensibili e con tanta immaginazione.

Il dono di saper abbellire la realtà può renderle compagne meravigliose, ma è anche una trappola. «La situazione più critica è quella in cui si inizia a passare sopra alle mancanze di rispetto.

Pur di non ammettere che la relazione non funziona la nostra crocerossina preferisce nutrirsi di illusioni, dicendosi che riuscirà a cambiare l'altro con il suo amore». Questo ovviamente è lo scenario peggiore, precisa Ghezzi.

storia che ci si racconta però è un consiglio valido per tutte. «Volete sentire indispensabili trattenendo l'altro in una condizione infantile è come dirsi "in fondo valgo poco, ma così posso ottenere molto". È la risposta di chi ha smesso di credere in una relazione paritaria, circondandosi di persone di cui si possono cogliere debolezze e fallimenti.

Un atteggiamento che la crocerossina si porta dietro anche in relazioni non solo di coppia, ad esempio con i figli che, accettando di non crescere, considerano la mamma solo un'erogatrice di servizi» conclude l'esperto.

LA VERSIONE MASCHILE

Di crocerossini si parla sempre molto poco: un'invisibilità che non tiene conto del fatto che ai maschi si insegna a prendersi cura degli altri in un modo diverso. «Tanti ragazzi sono educati a essere iper responsabili e a vivere soltanto per la famiglia. I workaholic sono un po' crocerossini, solo che spostano la loro sollecitudine sul lavoro. Anche gli uomini, poi, possono cadere nella trappola delle fantasie salvifiche, attratti da persone problematiche che li facciano sentire necessari» spiega Ghezzi.

guardarsi dentro

Se vi siete riconosciute nel ritratto della crocerossina rassegnata, niente panico. La chiave per tornare a sentirsi amate per ciò che si è - anziché per ciò che si fa - è smettere di intercettare continuamente i desideri degli altri e focalizzarsi sulle proprie sensazioni. «Bisogna imparare ad ascoltarsi» consiglia l'esperto **«il primo campanello d'allarme è sentire che un rapporto è diventato umiliante.** Il secondo è accorgersi che la conflittualità gira a vuoto,

con liti continue che non risolvono mai la tensione». Non è detto infatti che le crocerossine siano creature miti e incapaci di covare risentimento, anzi. **Non sentirsi abbastanza valorizzate può essere una grande fonte di frustrazione.** «Per questo è molto importante farsi le domande giuste» sottolinea Ghezzi. «Bisogna chiedersi: cosa ho fatto di me stessa da quando sto con questa persona? Sono cresciuta? Che obiettivi ho raggiunto, nella carriera

o nello studio? Cosa può darmi questa relazione? Se dopo tanta introspezione le risposte non sono soddisfacenti, vale la pena cambiare atteggiamento. Chi vi ama davvero sarà felice di vedervi più serena, mentre **chi stava con voi solo perché gli faceva comodo non sarebbe rimasto comunque.** Proprio come Peter Pan, pronto a volare via dalla finestra al primo cenno di responsabilità».

Veronica Colella

agosto 2020 • silhouette 137