

In estate metti la giusta distanza dagli altri e pensa a te - Donnamoderna

- [Cosa significa sentirsi inadatte](#)
- [La storia di una donna forte, ma tormentata](#)
- [Come si torna libere](#)
- [Cosa vuol dire mettere la giusta distanza](#)
- [Mettere la giusta distanza dai figli](#)
- [L'equilibrio nell'amore e nella passione](#)
- [Dall'amore alle relazioni tossiche: mettere la giusta distanza](#)
- [Una società sempre più manichea](#)
- [Avere la capacità di stare \(anche\) da sole](#)
- [Solitudine vs vita social](#)
- [Mettere la giusta distanza dentro di sé](#)
- [Alleggerirsi per ritrovare se stessi](#)

Mai come in estate si sente il bisogno di evadere dalla quotidianità, di liberarsi dei pesi – anche materiali – partendo e mettendo in valigia lo stretto necessario. Questa stagione può essere il momento più adatto per [liberarsi anche da relazioni tossiche](#) e portare con sé solo un buon libro e se stesse. Ne è convinta Chiara Mezzalama, scrittrice, traduttrice e psicoterapeuta, che in *L'Inadatta* (Nutrimenti) indica proprio **come ritrovare la «giusta distanza» da chi (o da cosa) non ci permette di vivere bene.**

Cosa significa sentirsi inadatte

Quante volte può essere capitato a chiunque di [sentirsi inadatti](#), *unfit*, per dirla in inglese. Inadatti ad alcune situazioni, ma soprattutto agli occhi degli altri o del partner. Eppure spesso si finisce per rimanere intrappolati in quel senso di inadeguatezza, che può aprire la strada a relazioni tossiche, come nel caso di Grace, la protagonista del libro di Mezzalama. **«Mi sentivo libera, non mi importava più di essere unfit», dice Grace in un passaggio, che però aggiunge: «Poi uscivo dalla stanza e il mondo mi aggrediva».**

La storia di una donna forte, ma tormentata

Nel romanzo Grace è la figlia ribelle di una famiglia borghese, razzista e benpensante degli Stati Uniti, che però ama la danza e la musica. Per fuggire da un rapporto tempestoso coi genitori si sposa giovanissima, diventando madre di una bambina che proprio il marito poi le porterà via. A dare un sollievo al dolore, ma solo temporaneamente, saranno un altro viaggio, altri incontri (come quello con musicista afroamericano), il fermento artistico e sociale degli anni '60 e '70, anche se quella sensazione di *unfit* la accompagnerà fino a che la danza non la salverà definitivamente, facendole riscoprire se stessa.

Come si torna libere

A volte è la routine, con il suo carico di stress; in altri casi, invece, sono le relazioni umane e sociali a creare quel senso di inadeguatezza che può portare ad accettare situazioni non “sane”, come le relazioni tossiche con partner che si crede di poter amare e che invece, nei casi peggiori, possono diventare i propri “aguzzini”. **«Quello che racconto nel libro è proprio quel senso di inadeguatezza che molte donne provano.** Lo si può avvertire rispetto alla famiglia di origine, alla propria posizione nella società o nei

confronti di un uomo. Ma proprio questo sentimento, apparentemente negativo, può diventare una forza, che nel caso di Grace si esprime attraverso la danza», spiega Chiara Mezzalama.

Cosa vuol dire mettere la giusta distanza

La danza per Grace è una forma espressiva molto fisica, che si unisce alla musica e permettere di mettere la “giusta distanza” fra sé e gli altri: «Permette di trasformare i sentimenti negativi o dolorosi in una forza espressiva e quindi poter comunicare con gli altri tramite il corpo, l’arte o la bellezza, che nel libro sono rappresentati dalla danza e dalla musica, ma che per altre persone possono assumere forme differenti», spiega l’autrice, che ha un passato di psicoterapeuta e da quell’ambito ha mutuato il termine **“giusta distanza”**. «È un concetto psicanalitico che riguarda soprattutto il rapporto madre-bambino, analizzato da Donald Winnicott e Donald Meltzer. Ma si può applicare a tutte le relazioni: significa essere presenti, ma né troppo vicini né troppo lontani».

Mettere la giusta distanza dai figli

«Si tratta di un rapporto che però muta nel tempo: in gravidanza si portano i figli in grembo, poi li si tiene stretti a sé, ma col tempo occorre saper prendere le giuste distanze, lasciare spazi di autonomia. Questo avviene soprattutto in adolescenza. **I ragazzi hanno bisogno di avere l’adulto presente, ma madri e padri devono limitarsi stare in attesa, lasciando che siano i figli a chiedere eventualmente aiuto**», sottolinea Mezzalama. Tutto questo, invece, sembra non accadere in una società dove i genitori tendono a essere troppo “invadenti”, ad anticipare i bisogni dei figli, fin da piccoli, e i loro sogni. Il risultato sono spesso relazioni tossiche anche in famiglia.

L’equilibrio nell’amore e nella passione

L’intreccio di sentimenti contrastanti che si può creare tra genitori e figli può essere ancora più complesso nel caso dei [rapporti di coppia](#): «Il sentimento amoroso è diverso, il desiderio e la passione non portano per loro natura a mettere distanza, anzi: **l’innamoramento porta alla fusione, con l’atto sessuale, ed è giusto che sia così. I problemi possono sorgere quando si perde la lucidità**, quando l’essere innamorato fa sì che ci si dimentichi di se stesse, come accade nelle relazioni tossiche», spiega Mezzalama.

Dall’amore alle relazioni tossiche: mettere la giusta distanza

Il passo dall’innamoramento (e talvolta dall’amore profondo per l’altro) alla relazione tossica può essere breve: «Accade quando viene meno il rispetto delle esigenze altrui, il riconoscimento dell’alterità. **Troppo spesso oggi si pensa che, dal momento che una donna sta con un uomo, è una sua proprietà e questo porta a giustificare comportamenti che invece sono totalmente ingiustificabili** – dice l’autrice – È in questa condizione che occorrerebbe saper mettere la “giusta distanza”: Non è facile, ma per farlo è importante soprattutto sapere tu dove sei e chi sei. Vale per i giovani, spesso protagonisti di episodi di cronaca violenta, ma anche per gli adulti. In una parola, bisogna imparare a conoscersi».

Una società sempre più manichea

Ecco che un periodo di stacco dalla routine, come l’estate, la pausa lavorativa, la fine delle scuole, possono aiutare a rivedere la propria condizione, a ritrovare lucidità. «Il primo passo, se ci si accorge di vivere una relazione tossica di coppia, sarebbe di negoziare col partner, di confrontarsi, anche se la società in cui viviamo non aiuta in questo senso. **È tutto manicheo, giusto-sbagliato, bianco-nero: questa visione fa perdere il senso della complessità della realtà, che invece ci aiuterebbe a rimettere in**

discussione le nostre idee senza pensare che, facendolo, si “perde” o si è deboli». Se poi i tentativi non bastano, però, «occorre interrompere la relazione, perché in rispetto è il fondamento di qualsiasi rapporto sano ed equilibrato», aggiunge Mezzalama.

Avere la capacità di stare (anche) da sole

Mezzalama insiste sull'importanza di ritagliarsi un proprio spazio, anche mentale: «Per un rapporto equilibrato con l'altro e con gli altri, figli e familiari compresi, occorre trovare il proprio posto, sapere dove si è e chi si è. **È fondamentale avere la capacità di saper restare da sole nel senso buono, del termine.** Per me, come scrittrice, è importantissimo, perché la scrittura è un esercizio solitario, nutrito però da tutto ciò che mi circonda. Per chiunque può significare avere uno spazio interno, abitato dalle proprie emozioni, che sono quelle che alimentano nostra vita e non devono dipendere dall'altro, nessun altro».

Non per tutti può essere facile, però, compiere questo passaggio, soprattutto in una società permeata di vita social, dove invece sembra obbligatorio apparire, non essere mai assenti e mai in solitudine, anche se in realtà hanno contribuito ad amplificare l'isolamento, anche fisico: «Rispetto alla danza e alla musica, per esempio, non prevedono una presenza fisica, un ascolto attento e un coinvolgimento: **sui social si è presenti, ma distanti, si guarda ma con la mente altrove, disconnessi anche da noi stessi**».

Mettere la giusta distanza dentro di sé

«Torno all'esempio della musica e della danza: indicano una necessità profonda, quella di **creare un vuoto**, che può essere comunque anche silenzioso nel caso di altre attività. **Talvolta significa anche lasciare spazio alla noia**, specie per i giovani, che fa bene: costringe a trovare risorse dentro di sé, dando spazio a immaginazione, fantasia e creatività. Per questo credo che il fatto di concedersi un periodo di vacanza con meno impegni possa essere un'ottima occasione per vivere quel senso di solitudine e vuoto a cui facevo riferimento, che permette di riconnettersi con se stessi», esorta Mezzalama.

Alleggerirsi per ritrovare se stessi

Per ritrovarsi, per saper leggere le relazioni con consapevolezza, è importante quindi concentrarsi su di sé: «Alleggerirsi, lasciare gli ingombri materiali, familiari, ideologici che appesantiscono e fanno perdere la lucidità è fondamentale. Non per niente una vacanza nella natura suscita un senso di sollievo e serenità. Viene incontro a un bisogno profondo e istintivo», sottolinea Mezzalama. **Significa – anche – fare valigie più piccole e leggere, e approfittare di questo tempo per riconoscersi, alla “giusta distanza”.**