

SELVAGGIA LUCARELLI CREPACUORE

Storia di una
dipendenza affettiva

Rizzoli



Selvaggia Lucarelli

Crepacuore

Storia di una dipendenza affettiva

Rizzoli

Pubblicato per

Rizzoli

da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2021 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-14147-5

Prima edizione: novembre 2021

Realizzazione editoriale: Librofficina

Prefazione

Crepacuore non è la storia di un amore tragico e infelice tra una giovane vittima e un gagliofo.

Non è nemmeno un *j'accuse* che denuncia il narcisista.

È un manifesto della dipendenza affettiva.

Quando Selvaggia Lucarelli annunciò, circa un anno fa sui suoi canali social, l'intento di volersi occupare di questo tema, le scrissi un breve messaggio: «Grazie, Selvaggia, per portare alla luce un argomento ancora così poco conosciuto come la dipendenza affettiva. Sono una psicologa e mi occupo di relazioni da oltre vent'anni e ho vissuto anche io all'inferno. So. Ti abbraccio».

In quelle brevi righe devo aver comunicato una sorta di comunanza.

«Dammi il tuo numero» fu la sua risposta, e ci ritrovammo a parlarne insieme nel suo podcast, *Proprio a me*, prodotto da Choramedia.

Da allora non passa giorno in cui non riceva richieste di aiuto o narrazioni di storie simili, dall'Italia e dall'estero, tutte con un *fil rouge* che le accomuna: una devastante sofferenza.

La frase più ripetuta: «Dottorressa, ho scoperto solo ora, grazie al podcast, che quello che sento ha un nome e si chiama dipendenza affettiva. Non riesco a staccarmi».

Questo libro, perciò, non solo è necessario, ma è anche prezioso perché ha una valenza ancora più divulgativa. La vicenda qui narrata descrive tutte le tappe della dipendenza relazionale, dipinge esattamente la danza macabra tra gli attori della vicenda, avvinghiati e complementari nel passo a due narcisisticodipendente.

Il libro racconta la storia dannata, avvelenata, di una relazione che segue uno script ben preci-

so. Presto i due protagonisti diventano semplicemente un uomo e una donna artefici e corrispondenti di uno schema intossicante, inesorabile.

Relazioni di questo tipo seguono un *iter* specifico in cui possiamo riconoscere le fasi di ogni tossicodipendenza: astinenza, trigger emotivo, rituale del consumo, sensi di colpa, ansia.

Da capo.

E ben lo declina, nella narrazione, Selvaggia, nella sequenza dei capitoli della storia in cui riconosciamo le varie tappe del copione: l'idillio, di solito caratterizzato da una forte chimica; l'incrinatura, il tappo dell'ammorbidente; l'inferno, fatto di rotture e riparazioni con un andamento oscillatorio e ambivalente; il fondo dell'abisso e la rinascita.

Leggendo questa trama, il lettore potrà attraversare un arcipelago di emozioni.

Selvaggia conduce chi legge in un viaggio dentro la propria psiche e, girone dopo girone, la vicenda assume un carattere universale in cui è possibile specchiarsi e riconoscersi.

Con uno stile intimo, con una scrittura onesta e cruda, Selvaggia offre la sua verità nuda, una discesa agli inferi nella quale non risparmia prima di tutto se stessa.

Ben descrive la perdita dell'Io; attraverso la scrittura, la protagonista compie un processo maieutico e catartico.

Lasciando da parte lo stile ironico che spesso la contraddistingue in altri suoi scritti, Selvaggia porta con sé il lettore nel suo cuore, trafitto e sconfitto, e diventa perciò soltanto umana.

«Non si è adulti, quando si è dipendenti» afferma a un certo punto nel libro. A svolgere il ruolo del coro greco il figlio Leon, il quale, allora ancora bambino, diventa il testimone, paradossalmente “adulto”, della storia.

Unico spettatore integro di una vicenda tra due esseri spezzati e devastati.

L'accanimento è tipico di queste relazioni malate: «Non so stare con te e nemmeno senza di te», al punto da sfiorare la morte! Chi vive questo inferno arriva a trascurare il lavoro, i figli, la salute,

mette a rischio la propria sopravvivenza, diventando orfano di se stesso.

Nella cultura greca classica, questo comportamento viene definito *hybris*: la sfida di chi vuole vincere a tutti i costi.

In effetti, queste storie nulla hanno a che vedere con l'amore, bensì molto di più con il potere.

I due protagonisti, entrambi ignari di chi sono veramente, chiedono costantemente conferma di sé all'altro.

Spesso possiamo riassumere il copione con queste due posture: «Amami!» mendica lei. «Ammirami!» esige lui.

Questo braccio di ferro estenuante fa da teatro a due disperazioni, entrambi restano irretiti come presi da una trance ipnotica. Lo sguardo dell'altro diventa vitale, ma è falso nutrimento.

La fame che caratterizza il dipendente è insaziabile, così come la ricerca di ammirazione da parte del cosiddetto manipolatore. I due restano cristallizzati nel proprio ruolo, condannati a non incontrarsi mai.

Perché non si vedono, non possono, non sanno.