

# *Amare senza emergenza*

*Lo voglio ma mi sento morire*



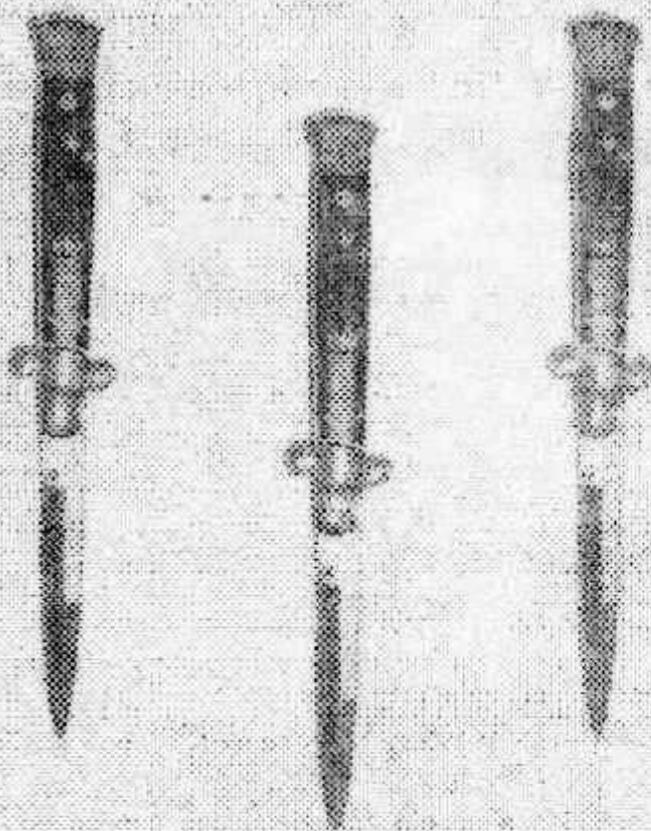
*Scritti su trauma, attaccamento,  
e poliamore*

## Avvertimento sui contenuti

Questo testo tratta una serie di argomenti che potrebbero essere triggeranti. Tra questi: trauma; abuso sessuale infantile; violenza da parte del proprio partner; violenza fisica, sessuale ed emotiva.

# *Amare senza emergenza*

*Lo voglio ma mi sento morire*



*Scritti su trauma, attaccamento,  
e poliamore*



## Indice

Premessa alla traduzione italiana	1
Note di traduzione	8
Introduzione	12
La gelosia come maestra, se lascerò che lo sia	17
Le persone matte possono essere poliamorose? Su poliamore e follia	23
La matrice della carineria // Gelosia, poliamore, femminilità	28
L'amore è una risorsa limitata: su trauma e utopie queer	33
Costruire un attaccamento sicuro in un contesto poliamoroso non gerarchico	37
Amare senza emergenza	41
Una lettera d'amore alle persone ansiose-preoccupate	45
Le persone evitanti non sono il nemico	50
Su poliamore e vergogna	54
Amore queer platonico: decentrare la coppia	58
Desiderare il poliamore	61
Domande da prendere in considerazione	65
Amore da sistema nervoso	69



## Premessa alla traduzione italiana

Clementine Morrigan vive in Canada e si definisce una queer punk bisessuale, ex-alcolista, femme, sopravvivente, con una diagnosi di disturbo da stress post-traumatico complesso. *Love without emergency* è uscito già diversi anni fa ed è una raccolta di pezzi pubblicati singolarmente online tra il 2014 e il 2019, che l'autrice ha raggruppato in un'unica zine. Nel 2023 è uscito *Love Without Emergency #2*.

I testi scaturiscono da un posizionamento informato sul trauma, a partire dal suo corpo marginalizzato, abusato, traumatizzato, che prova a mettere in discussione la performatività di alcuni stereotipi poliamorosi mainstream come: «se lo fai e soffri stai sbagliando» o «se sei gelosx, le non monogamie non fanno per te». Si toccano quindi tutta una serie di questioni che spesso ci esplodono dentro, ma che rischiamo di trattenere nel silenzio assordante della nostra cameretta, o nei percorsi di psicoterapia, psichiatrici, antipsichiatrici e in generale legati alla salute mentale (quando a questi abbiamo accesso, li scegliamo

o ve ne siamo obbligatx). Questa fanzine non è quindi una lista di istruzioni su come vivere relazioni non monogame, ma un racconto degli strumenti trovati (o appena sfiorati, o abbandonati) lungo il percorso; un piccolo bagaglio di supporto per tutti quei momenti in cui lo vogliamo ma ci sentiamo morire. Avevamo bisogno di questo quando l'abbiamo letta per la prima volta.

Noi che traduciamo siamo persone queer bianche; alcunx terronx, lesbiche, trans, non binarie, futch, femme, un po' tomboy; un po' varie cose in continua trasformazione. Tradurla ha comportato per ognunx percorsi differenti, più o meno liberatori, più o meno dolorosi, perché le considerazioni di Clementine racchiudono un vissuto costellato di abusi e violenze, di cui avvisiamo preventivamente chi legge. Sicuramente leggere e tradurre questa fanzine ha significato accogliere l'invito di Clementine a concentrarci per un po' di tempo sul processo e non soltanto sul risultato dei vari possibili percorsi e processi relazionali.

La fanzine rispecchia il tessuto politico e sociale dell'autrice, contesto che chi scrive non ha mai vissuto. Come risulterà chiaro fin da subito, a quelle latitudini viene attribuita una centralità evidente al termine 'poliamore', che invece nelle nostre geografie spesso si preferisce collocare sotto al termine ombrello più ampio delle 'non monogamie'. La differenza tra i

due termini non è così irrilevante in questa nostra rivoluzione degli affetti: la moltiplicazione del numero delle relazioni amorose (poliamore) non contiene di per sé la messa in discussione dei pilastri della monogamia (esclusività, gerarchia, riconoscibilità della coppia, dipendenza emotiva, etc); le non monogamie, d'altra parte, già nella sua formulazione linguistica provano a sfidare quella concezione consumistica delle relazioni, spostando l'asse su forme più variopinte e diversificate dello stare insieme, fino ad aprirsi a tutte quelle relazioni di affetto, cura, supporto e intimità che non riproducono il modello della coppia.

Nel contesto transfemminista italiano il dibattito sulle altre intimità, le non monogamie, il poliamore, le anarchie relazionali e le amicizie sembra, a volte, non avere abbastanza spazio per parlare anche delle sofferenze emotive che viviamo nel costruire relazioni altre in un sistema capitalista che ci ha cresciuto a pane e scarsità e che su questo concetto continua a reggersi. Come se il far venire a galla le difficoltà mentre lottiamo per un amore meno tossico e meno patriarcale contribuisse a depotenziare la lotta, svelandone i lati più torbidi.

Per noi, invece, confrontarci su questo rimane un modo per salvaguardare l'unica certezza che vorremmo non mettere mai in discussione: non siamo e non saremo solx a cercare di vivere così. Non vogliamo più sentirci solx nel farlo. Non vorremmo che nessunx si sentisse solx mentre lotta per un

amore più “scardinato” ma allo stesso tempo si sente morire, perché la violenza è una spirale.

Parlare e vivere di relazioni affettive e sessuali non monogame senza porsi il problema dei nostri traumi d’abbandono e delle violenze che abbiamo subito è una scelta miope o un privilegio di pochi e sfiora l’abilismo quando viene masticato come un mantra: «se sei geloso fai schifo, punto, risolvitela o fallirai».

Chi può dire di non aver vissuto la gelosia e altri nodi alla gola come mostri da nascondere sotto al letto? Come quelle cose da elaborare intimamente, umanamente, ma non politicizzabili? Ecco perché per noi, leggere questo testo, ha avuto effetti impoteranti.

Scegliamo quindi di diffonderlo fregandocene dell’hype dicotomico dell’«è giusto o è sbagliato»: non crediamo (più) che le non monogamie abbiano bisogno di un buon marketing. Preferiamo salvarci la pelle.

In diversi punti del testo si fa riferimento alla teoria degli ‘stili di attaccamento’, in particolare a quello evitante e al suo complementare ansioso-preoccupato. In alcuni momenti della nostra vita questa teoria è stata una chiave di lettura necessaria per affrontare alcune situazioni descritte e che risuonano in ognuno di noi.

Il nostro timore però è che questi modelli vengano visti come monolitici, fissi, invariabili; d’altra parte, nel secondo volume

(ancora probabilmente non tradotto in italiano) sarà Clementine stessa a rompere di fatto questa dicotomia netta, affrontando le possibili sfaccettature degli attaccamenti e il modo in cui possono essere influenzati dal contesto e variare nel corso del tempo, della vita, e delle relazioni.

Ci sembra infatti fondamentale che nelle pratiche di auto-aiuto ci sia lo spazio per applicare alla realtà delle categorie che la rendano più comprensibile, pur riduttive che siano. Perché le nostre vite sono un casino.

Come ultimo punto, anche se non per importanza, ci sembrava interessante considerare il posizionamento dell'autrice: «(sometimes) femme», così come lo leggiamo nelle parole di Clementine, ci sembra un neologismo molto adatto a definire la fluidità della femmeness come categoria del queer sopravvissuta attraverso la storia a vicende ricche e molte molte revisioni, aggiornamenti e perché no, fraintendimenti. Alcuni di noi si riconoscono in questo posizionamento e su questo riflettiamo da anni senza tralasciare alcuni suoi aspetti legati a: identità di genere, espressione di genere, socializzazione di genere, estetica di genere, lavoro di genere e del genere...

Per chi scrive, 'femme' è un tentativo di raccogliere sotto lo stesso ombrello molte soggettività, cis o trans, non eterosessuali (lesbiche, bisessuali, pansessuali, asessuali+,

froce), socializzate in uno spettro di femminilità più o meno ampio o che vestono un'espressione di genere percepita come "più femminile". Se il termine in origine era appannaggio della comunità lesbica è chiaro che oggi questo posizionamento ha esteso il suo uso a persone non lesbiche della comunità LGBTQ+ come uomini gay, persone queer femminili, transmaschi froci e bisessuali.

Ci sembra qui utile ricordare che per chi scrive femmeness non sta a femminilità come femme non sta a femmina/donna; la femmeness sveste e riveste la categoria del femminile sporcandola di fango e coprendola di borchie, inondandola di miele e coscienza antipatriarcale, di tacchi a spillo e autodifesa tfq, di ascolto attivo e vulnerabilità e tenerezza radicale e cura e mutuo aiuto allo scopo di crescere insieme, non di consumarsi nel lavoro di cura non riconosciuto per soggettività maschili o masc che non hanno ancora decostruito la misoginia patriarcale e/o interiorizzata.

Il modo in cui Clementine chiama in causa la femmeness ci è sembrato particolarmente interessante e aperto a grandi prospettive di riparazione e cura di alcune dinamiche simili a un buco-nero e solitudini apparentemente irriducibili.

Ciò in cui si riconoscono le persone femme che hanno tradotto non è necessariamente la femminilità, l'estetica, una precisa identità di genere o un pronome, ma il bagaglio emotivo che abbiamo ereditato da questo tentativo e necessità di traduzione

della femminilità in femmeness: l'idea di essere troppo (drammatiche, emotive, esagerate, desideranti, intense, competitive, disponibili verso l'altrix) o troppo poco (autonome, razionali, solidali, brave, ferme nei nostri confini e desideri). Nelle nostre relazioni non monogame spesso questo bagaglio è diventato un buco nero, capace di inghiottire noi stessi, la persona in relazione con noi e le altre persone femmine con le quali ci sentiamo messi o ci mettiamo in competizione; capace di autoalimentarsi all'infinito, di aprire o creare delle crepe.

Vorremmo, nonostante tutto, non liberarci di questo bagaglio. A volte forse sì, vorremmo dimenticarlo da qualche parte e fare finta che non esista o non sia mai esistito. Ma la maggior parte delle volte troviamo sia utile, se ben utilizzato, ad aprire nuovi spazi di tenerezza radicale e desiderio. In questo abbiamo trovato in Clementine, nella sua «(sometimes) femmeness», un'alleata. Speriamo - da femmine - di fare di questo bagaglio un tesoro.

## Note di traduzione

Uno dei termini che ci ha posto più questioni è stata la traduzione del termine *safe*. Nell'uso che Clementine fa dell'alternanza tra la parola *safe* e la parola *secure* abbiamo riflettuto che la prima può richiamare maggiormente una condizione di "fuori pericolo" in cui non è specificato chi la crea, ma nella quale "io agisco in ciò che secondo me mi mette al sicuro"; mentre la seconda potrebbe sembrare più affine ad una condizione in cui è più chiaro che esiste qualcunx che mi sta proteggendo. Non attribuiamo a questo ragionamento nessun tipo di certezza immutabile, ma è indubbio che il concetto di *safety* ci contorce abbastanza. Perciò, forse più per lanciare una riflessione e non perché sia necessario specificare, ci teniamo a riflettere insieme sul suo significato.

Non siamo tuttx linguistx e sul suo utilizzo in inglese non possiamo apportare grandi considerazioni, ma sappiamo che in italiano la parola *safety* ha assunto il significato di "esente da rischi", che ha lasciato ognunx di noi in un'utopica, possibile e

dolorosa percezione della realtà (e delle nostre realtà), motivo per cui negli anni nei movimenti si è iniziato ad utilizzare *safer*, con l'accezione di «un po' più al sicuro».

Il nostro dubbio è stato se tradurre la parola in italiano o se lasciarla col suo termine originale; in definitiva si è scelto di tradurla con «al sicuro», «in uno spazio o luogo fidato<sup>1</sup>», «comodx», «accoltx», perché la parola *safe*, ad orecchie italofone, ormai, suona come un mantra doloroso contro cui abbiamo sbattuto la testa troppe volte. Abbiamo scelto di tradurla nel tentativo di aprirla ad un più ampio spettro di significati potenzialmente più sfumati. Questo, da una parte, speriamo che produca una distanza dall'approccio securitario a cui in italiano tocca avvicinarsi quando si parla di sicurezza, e, dall'altra, che stimoli una riflessione sull'uso dei termini inglesi che viene fatto in Italia dai movimenti sociali. Questi inglesismi ci suonano talvolta calati dall'alto e, nel caso di *safety*, con una sola parola rischiano di invisibilizzare spettri semantici più articolati, rendendosi peraltro inaccessibili ad alcunx.

L'unica formula che abbiamo deciso di lasciare in inglese è *safer sex*, perché in qualche modo l'accezione comparativa mette al riparo da assolutismi e implicazioni a zero rischio, ma ben vengano suggerimenti di traduzione anche per questa formula.

Un altro breve chiarimento sulle scelte di traduzione riguarda il

---

<sup>1</sup> Riprendiamo in quest'ultimo caso la traduzione della parola *safe* proposta da Laura Fontanella in *Perdere il filo* (ed. Meltemi, 2024)

fatto che spesso nel testo troverete menzionate le "persone evitanti" o le "persone ansiose-preoccupate", invece che "le persone con stile d'attaccamento x". Abbiamo deciso, infatti, di mantenere l'impostazione di Clementine per una maggiore fluidità di lettura, nonostante le perplessità rispetto a un'impostazione troppo monolitica nell'uso della teoria dell'attaccamento.

Infine ci teniamo a esplicitare le ragioni che hanno motivato alcune scelte di traduzione riguardanti la connotazione di genere di pronomi, articoli, sostantivi e aggettivi, participi passati, etc della lingua italiana. Diversamente dall'inglese, infatti, l'italiano è una lingua particolarmente genderizzata. In questa traduzione, tra le opzioni possibili per un linguaggio inclusivo e accessibile abbiamo scelto di usare la desinenza -x, dopo vari confronti ci sembrava la meno confusionaria, evitando la schwa (-ə) o l'asterisco (-\*) che abbiamo capito poter complicare la lettura soprattutto a persone dislessiche e ipovedenti. Anche qui i suggerimenti sono ben accetti. L'intenzione è quella di restituire un testo che possa essere scorrevole - senza troppe perifrasi che appesantiscono la lettura - ma anche affine al sentire politico di chi traduce - per un superamento del linguaggio binario e il più possibile accessibile.

Nel dicembre del 2023 è stata pubblicata su *L'Altrosessuale* la traduzione del saggio *Jealousy is a Teacher, If I Will Let It Be* (La gelosia sarà un'insegnante, se le darò ascolto), dalla quale

abbiamo ampiamente preso ispirazione per la traduzione del medesimo saggio all'interno di questa fanzine.

Sono poliamorosa a intermittenza da quando ero adolescente. Vivo inoltre con un c-ptsd (disturbo da stress post-traumatico complesso) e sono stata un'alcolista, oggi sobria. Quando ho smesso di bere e ho iniziato la mia prima relazione seria in sobrietà, abbiamo intenzionalmente iniziato il nostro rapporto come poliamoroso. Con mia grande sorpresa, mi sono ritrovata a sprofondare tra i sintomi debilitanti del disturbo da stress post-traumatico complesso. Nonostante volessi davvero essere poliamorosa, mi sono scoperta terrorizzata, ipervigilante, disperata, impotente, arrabbiata e quel sentimento che la letteratura sul poliamore spesso invoca, 'gelosa'. Avevo pesanti idee suicide, incubi e attacchi di panico. Ero incapace a regolare il mio umore e la mia relazione ne stava soffrendo. Mi vergognavo di me stessa per essere così inadeguata nel poliamore. Ho riversato vergogna e disprezzo su una situazione che in realtà aveva bisogno della mia comprensione. Ero veramente in crisi, così io e i miei partner, abbiamo deciso di chiudere temporaneamente la nostra relazione ad altre persone

in modo che potessi riprendermi. Mi sono messa un sacco in discussione, ho fatto moltissima terapia e ho letto tutto quello che potevo. Ho scoperto più e più volte che le ricerche sul poliamore prendevano strade particolarmente semplicistiche, che raramente menzionavano il trauma e che, spesso, avevano un tono leggermente giudicante. Così ho iniziato a scrivere le cose che avrei voluto leggere. Ho scritto alcuni articoli che ho postato nel blog che curavo a quel tempo. Gli articoli si intitolavano *La gelosia come maestra, se lascerò che lo sia; Le persone matte possono essere poliamorose? Su poliamore e follia; La matrice della carineria // Gelosia, poliamore e femminilità e L'amore è una risorsa limitata: su trauma e utopie queer.*

Questi articoli hanno girato parecchio su internet. Erano gli articoli più letti del mio blog. Con mia grande sorpresa i miei sentimenti più segreti, di vergogna, i sentimenti sul mio fallimento nel poliamore, sull'incapacità di allineare le mie emozioni con ciò che desideravo, sul sentirmi "gelosa", pazza e fuori controllo, risuonavano in tantissime persone.

Dire queste cose ad alta voce è stato come rompere una diga.

Andai ad Halifax (Canada) per una residenza artistica. Mentre ero lì, entrai da Venus Envy, una libreria-sexy shop e le persone che ci lavoravano avevano letto i miei articoli sul poliamore. Mi chiesero di fare un workshop lì. Mi sembrava assurdo che mi venisse chiesto di tenere un workshop sul

poliamore quando a me era così chiaro che io avevo fallito in questo. Ma forse stavo dicendo cose che le persone avevano bisogno di sentire e che aprivano a conversazioni necessarie. Accettai e preparai un workshop chiamato *Complicating polyamory* (Complicare il poliamore). Il laboratorio fece il tutto esaurito e fu un successo, mentre io trovavo ancora sconcertante che tutto ciò che avevo da dire sull'argomento risultasse utile. Le persone avevano bisogno di spazi in cui poter dire quanto il poliamore potesse essere difficile, quanto si sentissero pazze, quanto provassero vergogna per quanto si sentivano pazze e quanto ancora desiderassero e sperassero di poter essere capaci di essere poliamorose.

Qualche anno dopo. La relazione in cui ero finì, perché non era una relazione sana. Quando mi sentii pronta a cominciare di nuovo ad uscire con qualcunx, decisi che volevo essere poliamorosa e che volevo iniziare a frequentare qualcunx da un posizionamento intenzionalmente poliamoroso. Avevo un bagaglio di anni di terapia, numerose letture e un sacco di messa in discussione ed ero pronta a provare. Ho ancora il c-ptsd. Ho ancora difficoltà a gestire le mie emozioni e a navigare nelle relazioni rispetto a molte altre persone. Sono ancora un po' fottutamente fuori di testa. A volte provo ancora un'angoscia che mi fa sentire come se stessi per morire. Ma sto anche riuscendo ad essere felicemente poliamorosa.

Pratico un tipo di poliamore non gerarchico in cui ognunx è liberx di intraprendere più relazioni serie, impegnate e amorevoli. Sono partner di qualcunx che è anche partner di qualcun altrx e sono amicx delx mix meta-partner (meta-partner è la persona che esce o sta con la persona con cui esci o stai tu). Io stessa esco con qualcunx e nel frattempo ho avuto una serie di altre relazioni. Sono aperta ad altre relazioni serie se incontro la persona giusta. Amo la rete di relazioni intime resa possibile dal poliamore. Io e la persona con cui sto siamo piuttosto troie e io mi muovo nel poliamore da una prospettiva informata sul trauma.

Recentemente, mentre stavo facendo il tour di presentazioni del mio libro, sono tornata ad Halifax e la libreria Venus Envy mi ha chiesto di fare un altro workshop. L'ho chiamato *Trauma Informed Polyamory: Building Safety and Security*. Il workshop è andato sold out e da allora l'ho riproposto molte volte in altre città sempre con il tutto esaurito. Ho ricevuto una marea di riscontri positivi e ho capito ancora una volta quanto siano necessarie conversazioni come queste. Spesso mi è stato chiesto del materiale sull'argomento e davvero non c'è molta roba in giro sul tema. Ho realizzato questa zine per poter disseminare alcune di queste informazioni e raccogliere i miei scritti sull'argomento in un unico posto. Ho passato un sacco di tempo a lavorare sulla mia guarigione, a leggere di trauma e teoria dell'attaccamento, a parlare di questo con tante

persone, a lottare con il mio dolore, a regolare il mio sistema nervoso e ora a scrivere e informare su questi argomenti. Non sono un'esperta. Sono una persona poliamorosa traumatizzata con un attaccamento ansioso che ha fatto molta strada per imparare a regolare le sue emozioni e per costruire relazioni amevoli e sicure. Vi offro questi scritti come parte del mio processo, nella speranza che possano essere d'aiuto per il vostro.

La parola 'gelosia' non rende giustizia all'estrema sofferenza incarnata che può sentire chi è traumatizzato e/o ferito dall'attaccamento mentre cerca di navigare nel poliamore. I danni da trauma e da attaccamento sono esperienze corporali, non solamente cognitive, per questo richiedono e meritano una reazione comprensiva. Normalizzare il fatto che questa roba è difficile e che può essere parecchio dolorosa è di grande aiuto nella creazione dello spazio di cui abbiamo bisogno per guarire. Nei miei workshop, il solo fatto di essere in una stanza piena di persone che parlano onestamente di questo, senza quel tono carico di giudizio o di vergogna che esiste nella letteratura sul poliamore, è parecchio potente.

Indipendentemente da dove tu sia nel tuo proprio percorso, ti offro la mia comprensione e queste parole che ho scritto strada facendo.

Essere una persona poliamorosa, una sopravvissuta a violenza sessuale, un essere umano che vive in un mondo che sistematicamente definisce l'amore come monogamia e una femme che vive in un mondo che sistematicamente definisce il mio valore in base alla mia capacità di essere (la più) desiderabile è difficile. Devo essere sincera e vi dirò che è difficile. Eppure, nel profondo, è quello che voglio. Voglio amare e desiderare liberamente, voglio che il mio amore possa amare e desiderare liberamente. E allora scrivo questo pezzo per esplorare questa cosa chiamata gelosia.

La gelosia mi ha fatto arrabbiare, mi ha scosso, mi ha fatto andare a caccia di qualcunx da incolpare, mi ha fatto cadere negli abissi. La gelosia, la più brutta delle emozioni, mi confonde, perché lo so che in realtà mi piace davvero la persona che sono. Mi arrendo alla gelosia come maestra, mi contorco sotto la sua pressione, mi sento scomoda ma non la aggiro negandola, evitandola o cercando di controllare il desiderio altrui. La lascio essere quello che è. E, nel frattempo,

scopro delle cose.

Sono gelosa della sua desiderabilità, certo, ma sono anche gelosa del desiderio altrui. Il mio desiderio è impigliato, come una parola nella gola, come un uccello in gabbia, come un laccio della scarpa nella catena della bici, è una brutta storia. Il mio desiderio è un garbuglio straziato, una lingua taciuta per così tanto tempo che ora nominarlo mi fa un effetto strano sulla lingua. Il mio desiderio è una cosa morta, un cadavere in decomposizione, un animale in gabbia, una causa persa. Sono così poco in contatto con il mio desiderio. E sì, sono gelosa perché lei stimola il desiderio in altre persone ma, più che altro, sono gelosa della loro capacità di desiderare.

Non mi sono concessa di essere libera. Non ho consentito a me stessa di strabordare ed esplorare ed essere curiosa e agire. Mi sono vergognata del mio desiderio. Ho punito e nascosto il mio desiderio, ne sono stata terrorizzata. Ho convertito il mio desiderio nel bisogno ripulito di essere desiderabile. Trasformarmi nell'essere più amabile o scopabile, un esercizio senza fine e mai pienamente compiuto. Ma in fondo, sotto la superficie, c'è la mia voglia, la mia voglia di volere, la mia voglia di agire, la mia voglia di desiderare.

Scrivo queste cose adesso senza cercare di dargli un senso. Seguo i giri contorti delle mie emozioni e lascio che siano loro a guidarmi. Quando lascio andare, quando apro il mio cuore e lascio che la gelosia mi inondi, capisco che sono

assolutamente completa da sola. Ho paura, certo. Paura di essere abbandonata, di non essere brava abbastanza, di essere data per scontata e messa a confronto. Rosico male, ovvio, per ogni singola persona che sembra riuscire a volere, bramare e desiderare e prendersi una cotta molto più facilmente e liberamente di quanto non riesca a farlo io. Rosico male sì, per ogni persona la cui introduzione alla sessualità non sia stata l'abuso infantile. Questa è la verità.

Ho paura di non essere vista, di non essere importante, di non essere all'altezza. Ho paura di essere lasciata indietro. Ho paura che quello che è importante per me non lo sia altrettanto per te. Ho paura di possedere il mio stesso desiderio. Ho paura di ammettere quello che voglio, persino di sapere quello che voglio. Tutto questo mi tocca in qualche punto sepolto della mia vergogna. Da bambina ho imparato che il sesso è intrinsecamente pericoloso, invasivo e fuori controllo. E ora, percepisco il desiderio come pericoloso, invasivo e fuori controllo.

Vorrei poter scrivere queste cose in maniera chiara, cronologica e ordinata, ma non ci riesco. Spero si capisca. Quello che io ho capito è che sono intera. La mia paura è mia. La mia invidia è mia. La mia storia è mia. Il mio giudizio è mio. Le mie convinzioni sono mie. La mia gelosia è mia. Il mio percorso è mio. Il mio desiderio è mio. Ciò che ho imparato è che solo io ho la chiave della mia felicità. Nessun'altra persona potrebbe mai amarmi abbastanza da aggiustare nessuna di

queste cose. Questo è un viaggio che devo fare per conto mio.

La gelosia mi mette a nudo. Mi ritrovo faccia a faccia con la mia umanità nuda, tremante, potente. Mi ritrovo faccia a faccia con la mia sofferenza, la mia rabbia, il mio terrore, il mio potere e il mio desiderio. Lascio che la morsa, la torsione e il malessere arrivino. Guardo il mio desiderio come fosse una lupa con una zampa nella tagliola. La guardo lottare e ringhiare e finalmente liberarsi. Ferita, zoppica via, ma è libera.

La gelosia mi porta in un punto in cui mi ricordo che, nonostante il mio femminismo e la mia queerness, non sono immune da una cultura che tratta le femme come oggetti. Non sfuggo al condizionamento sociale in cui il mio obiettivo massimo dovrebbe essere la desiderabilità. Non me ne sono allontanata senza che questo mi abbia influenzata o fatto del male. La gelosia rinnova il mio impegno nel femminismo, mi ricorda perché è ancora necessario che io disimpari attivamente la misoginia che ho interiorizzato. Mi ricorda che devo evitare attivamente di contribuire all'oggettificazione di altre persone femme, che devo oppormi attivamente a una cultura che mi incoraggia a competere con altre femme per l'attenzione maschile.

La mia gelosia ha radici nel trauma, nell'abuso infantile, nel sessismo, nel sessismo interiorizzato, nella queerfobia, nella queerfobia interiorizzata e nelle narrazioni incentrate sulla

monogamia. Assistere al fatto che la mia partner desideri un'altra persona è un'esperienza spirituale, nel senso che mi lascia una scelta: crescere o non farlo. Io scelgo di crescere. La gelosia è una maestra. E che maestra. Solo perché sono a disagio, spaventata, invidiosa, rancorosa e qualsiasi altra serie di emozioni possibili non vuol dire che non voglio che la mia partner stia con altre persone. Quando guardo più da vicino scopro che queste sensazioni contorte vogliono dire qualcos'altro.

Vogliono dire: voglio desiderare liberamente e agire sul mio desiderio. Sono attratta da donne e persone femmine e voglio poterci fare qualcosa senza sentirmi una viscida (questa è l'eredità della mia vittimizzazione, del vivere in una cultura che rende le donne/femmine degli oggetti e del non voler contribuire a quest'oggettificazione). Voglio rapportarmi alle altre persone femmine senza competizione. Voglio sentirmi un essere umano e non un oggetto sessuale. Voglio sentirmi speciale e importante e amata da chi mi ama. Voglio sentirmi accolta. Voglio sentirmi completa. Voglio sentirmi al sicuro. Voglio rispettare e curare le ferite del mio passato. Voglio essere sincera. Voglio essere ascoltata. Voglio essere confortata e rassicurata.

Tutte queste cose che voglio sono alla mia portata. La gelosia può insegnarmi cosa voglio veramente e darmi il coraggio di cercarlo, di lavorarci, di chiederlo. Far finta di non essere gelosa, di essere meglio di così, di essere andata oltre vuol dire rifiutare un regalo che mi viene offerto. Negare la mia

gelosia significa non dare ascolto ai forti insegnamenti che hanno il potere di guarirmi. La gelosia è una maestra, se lascerò che lo sia.

Le persone matte possono essere poliamorose? [2014]

Su poliamore e follia

Io e i miei partner siamo poliamorosi. Siamo coinvolti romanticamente e sessualmente solo tra noi due da circa sette mesi. Abbiamo dato inizio alla nostra relazione poliamorosa perché è quello che volevamo entrambi. Tutti e due volevamo uscire con altre persone e tutti e due l'abbiamo fatto, io molto di più.

Sono poliamorosa a intermittenza da quando ero adolescente. Spesso per me è stata una cosa meravigliosa e appagante. Trovo che abbia un senso sia eticamente che spiritualmente. Adoro l'idea di amare liberamente. Adoro l'idea di relazioni basate su un consenso espresso liberamente e su una comunicazione onesta, libera dal senso di proprietà o di possesso.

Sono anche una sopravvissuta ad abusi infantili, violenza sessuale e violenza da parte di partner. Ho il disturbo da stress post-traumatico complesso (c-ptsd). Prima di questa

relazione le mie esperienze col poliamore riguardavano piuttosto il frequentare più persone allo stesso tempo, ma senza sentimenti profondi. In questa relazione sento dei sentimenti profondi. In più, la maggior parte delle mie esperienze col poliamore sono avvenute prima della mia relazione violenta, che ha stroncato gravemente la mia salute mentale.

Con mia grande sorpresa, nonostante la mia fiducia nel poliamore e il mio desiderio di metterlo in atto, ho sperimentato la gelosia e la paura dell'abbandono in maniera estrema e spaventosa. Mi sono detta che non dovevo preoccuparmene troppo. Mi sono immersa nel poliamore: letteratura, fanzine, libri, forum e qualsiasi altra cosa su cui potessi mettere le mani. Ho letto e mi sono esercitata nell'osservare la mia paura e la mia gelosia, sedendomi con loro, esplorandole. Ho letto e mi sono esercitata a praticare una buona comunicazione, in contatto con i miei sentimenti senza cercare di controllare il comportamento dei miei partner.

Credevo che sarei diventata più brava, mentre in realtà le cose andavano sempre peggio. Come se non bastasse, oltre alla mia gelosia e alla mia paura, c'era in me un forte sentimento di vergogna. Non ero brava nel poliamore. Non lo stavo facendo bene. Nonostante tutte le energie che gli stavo dedicando, non ero in grado di sedermi con le mie emozioni e di osservarle. Avevo attacchi di panico e facevo pensieri autolesionisti ed ero profondamente depressa. Mi sembrava

sbagliato chiedere allx mix partner di andarci piano nel frequentare altre persone. Tutte le cose che avevo letto dicevano che è mia responsabilità gestire le mie emozioni, senza chiedere allx partner di non fare qualcosa che vuole fare.

In pratica, ho avuto un esaurimento nervoso. Ho detto allx mix partner che non potevo continuare così, ma lxi era insistente rispetto alla sua volontà di praticare il poliamore. Io pensavo di non potercela fare, tanto quanto desideravo di esserne capace. Ho detto allx mix partner che la mia salute mentale stava andando fuori controllo. Tutti i sintomi del mio ptsd si erano acuiti: incubi, dissociazione, pensieri intrusivi, panico, ipervigilanza, depressione, ansia. Le convinzioni che avevo interiorizzato durante la mia relazione violenta - che devo essere perfetta per meritarmi l'amore, che sono intrinsecamente non meritevole e difettosa - dominavano costantemente i miei pensieri. Avevo paura di farmi del male o addirittura di avere una ricaduta (sono un'ex alcolista, ora sobria). Le mie emozioni erano fuori controllo e mi odiavo per questo. Eppure ho dovuto ammettere, infine, che era proprio così che mi sentivo.

Lx mix partner è statx d'accordo nel prenderci una pausa dal poliamore. Non abbiamo stabilito un arco di tempo per questa sospensione. Lxi ha parlato con le altre persone con cui usciva per spiegare cosa stava succedendo. Per fortuna, queste persone sono state comprensive. Ci siamo presx una pausa dal

poliamore e io mi sono presa il tempo per occuparmi della mia salute mentale.

Adesso, più o meno sette mesi più tardi, ho parlato molto con i miei partner del mio percorso e ho chiesto come si sentiva all'idea di tornare ad essere poliamoroso. Non mi aspettavo che la pausa sarebbe stata così lunga, ma sono grata che ci sia stata. I miei partner mi dice che non c'è fretta e che posso prendermi il mio tempo. Di recente mi ha anche detto che ha ancora bisogno di tempo per lavorare sulle sue questioni legate al poliamore e alla comunicazione. Questa pausa senza pressione mi ha dato il tempo di cui avevo bisogno per riflettere. Non sono ancora il ritratto perfetto della salute mentale ma non ho più avuto collapsi.

Ora che non sono in crisi, ho acquisito una nuova consapevolezza. Ogni singola fonte, testo o materiale che ho trovato sul poliamore dà per scontato che le persone coinvolte non abbiano problemi di salute mentale. Il consiglio di sedersi e osservare le proprie emozioni può funzionare per chi non ha disturbi dell'umore e della personalità, ma per chi come me soffre di PTSD, non è così semplice. Tra le mie emozioni ci sono sintomi come panico, ipervigilanza, depressione grave, incubi, idee suicide, dissociazione e altre cose che non sono per niente facili da gestire.

A questo punto, sono fiduciosa del fatto che il poliamore possa tornare ad essere parte della mia vita. Eppure non so

neanche esattamente come possa funzionare o che sembianze possa prendere. Quello che so è che l'immagine attuale del poliamore è abilista e che non lascia spazio alle persone poliamorose con problemi di salute mentale. Quello che so per certo è che non sono una fallita, o un'egoista, per il fatto di avere il c-ptsd. Quello che so per certo è che mi merito amore e anche unx partner e una comunità che siano dispostx a trovare il tempo e lo spazio per i miei bisogni specifici legati alla salute mentale.

Desidero materiali e discussioni sul poliamore che includano questioni legate alla salute mentale. Voglio parlare di come il poliamore si interseca con il trauma e la pazzia. Voglio parlare degli attacchi di panico e della gelosia da c-ptsd, dell'ipervigilanza e della paura dell'abbandono, della depressione e dex partner dex nostrx partner. Vorrei immaginare un poliamore che fa spazio a tutto questo, partner e meta-partner che fanno spazio a tutto questo, una comunità che fa spazio a tutto questo. Voglio immaginare un poliamore che rispetta l'interdipendenza invece che l'idea neoliberale in cui ogni persona è responsabile solamente di se stessa e dei propri sentimenti. Voglio smontare l'idea secondo cui c'è da vergognarsi nel chiedere ciò di cui abbiamo bisogno.

Credo anche che parlando onestamente della mia propria esperienza posso dare inizio ad un dialogo. Invitare alla conversazione. Spero che, come persone pazze/matte/sopravvissute/con disabilità, possiamo supportarci,

ascoltarci, essere testimoni l'una dell'altra, condividere consigli e storie. Spero anche che le persone abili e rispondenti alla normatività possano iniziare a capire che la malattia mentale non è un fallimento personale e che la gestione delle emozioni che il poliamore comporta non è un compito uguale per tuttix. Voglio immaginare un poliamore in cui le persone pazze/matte/sopravvissute/con disabilità possano essere incluse.

## Gelosia, poliamore, femminilità

Ho dedicato tanti pensieri, speranze, sforzi, scritti, riflessioni e lavoro sulla gelosia. In un certo senso volevo solo scrivere gelosiagelosiagelosia su ogni cosa, su tutta la mia faccia. Sono stufo di far finta che non la provo o di fingere addirittura di essere una persona saggia che sa come arrendersi ad essa ed uscirne trasformata. La gelosia è uno dei miei problemi più grandi, ho imparato un sacco da lei e su di lei, ma mi procura ancora molto dolore.

Un po' di contesto: io e i miei partner abbiamo iniziato la nostra relazione come poliamorosa, ma per quasi un anno non abbiamo frequentato altre persone. Abbiamo chiuso la nostra relazione a causa del collasso mentale che stavo avendo per via della mia gelosia. Mi sono vergognata tanto per questo e mi sono sentita incapace nel poliamore o quello che è. Buona parte della mia messa in discussione dopo la fine della relazione mi ha fatto capire come la mia gelosia si interseca con il mio c-ptsd, così da poterne scrivere. Ho scritto un

articolo su poliamore e pazzia e sulla mancanza di risorse nelle comunità poliamorose per persone con problemi di salute mentale. L'articolo ha avuto una buona diffusione e io ho ricevuto un sacco di feedback positivi. Ho capito che non ero sola e che la gelosia, per le persone con problemi di salute mentale, non è sempre una questione facile.

Ultimamente, un altro aspetto della mia gelosia mi è diventato chiaro. Riguarda la gelosia e la misoginia. Riguarda la mia esperienza incarnata da femme, a volte anche da donna, a cui è stato insegnato a credere che il suo valore e il suo merito sono direttamente legati alla sua desiderabilità. Riguarda il fatto di vivere in una cultura che insegna a me (e a ciascunx di noi) che le persone femme sono materiale di consumo e che siamo in competizione tra di noi.

Di recente ho avuto una conversazione incredibile, curativa e valorizzante con la mia amica Sabrina. Abbiamo parlato di quanti pochi tipi decenti ci siano (per quellx come noi a cui piacciono i tipi e le persone masc), di come ci siano così pochi tipi che non sono misogini o fuori di testa verso le persone femme, mentre c'è una sovrabbondanza di persone femme carine, fuche, bone e intelligenti. E da noi, dalle persone femme, ci si aspetta che competiamo per l'attenzione delle poche persone masc decenti che ci sono. E poi c'è la pressione per cui, se siamo appena un po' meno che perfette in qualche cosa, possiamo essere facilmente e rapidamente rimpiazzate. In maniera un po' scherzosa abbiamo chiamato

questo fenomeno «la matrice della carinaria». È stato incredibile sentire qualcunx che diceva ad alta voce i sentimenti che provavo.

Non credo che questo fenomeno riguardi soltanto quellx come noi a cui piacciono le persone masc, ma credo che in questi casi sia particolarmente esasperato. Anche chi tra noi ha un orientamento femme4femme, vive comunque in una cultura che impone un clima competitivo e oggettificante sulle persone femme. Ci viene insegnato a guardarci reciprocamente con sospetto e paura, a performare “al meglio” la nostra desiderabilità, ad avere tutte le capacità da femme, a partire dall’eyeliner fino alle politiche femministe del lavoro di cura, o a fare come se ci venisse tutto facile e naturale e non ci accorgessimo neanche che lo stiamo facendo. Invece ce ne accorgiamo eccome e - da femme - ci accorgiamo pure delle capacità che hanno le altre persone femme e, tutto questo, invece di essere una cosa amorevole e di supporto tra noi, più spesso diventa una roba stressante e tremenda su chi è più bella e più carina e più fica e «io sono bella, carina e fica abbastanza?».

Mi sento vagamente in imbarazzo nello scrivere queste cose. Perché mi sembra l’abc del queer il fatto che dovrei semplicemente amare altrx femme e non sentire mai questo genere di insicurezza né bermi il copione maschiocentrico che dice che le persone femminili sono in competizione e facilmente rimpiazzabili e riducibili alla capacità che hanno di

performare la loro desiderabilità. Ma la verità è che questi messaggi sono ovunque, saturano il mondo che mi circonda, sono nel porno e dappertutto su tumblr e negli spazi queer e in strada e su instagram e al bar e nei festival di editoria e in ogni luogo. E so che questi messaggi hanno molto a che fare con il perché mi sento gelosa e so anche che questa cultura mi genera un sacco di dolore.

Unx altrx amicx mi ha scritto per chiedermi se i miei sentimenti di gelosia sono accompagnati dalla rabbia e se ho delle riflessioni o consigli da dare su questo. Di seguito una parte di quello che ho scritto come risposta: "Mi è d'aiuto notare e validare i fattori della società che contribuiscono alla mia gelosia. Riconoscere che vivo in una cultura che mi mette contro altre donne e persone femme, che definisce il mio valore in base alla mia desiderabilità, mi aiuta a contestualizzare la mia rabbia. E onestamente, questa cultura che tratta le donne e le persone femme in questo modo è una buona ragione per essere arrabbiata. È non è una questione personale da oltrepassare e superare ma qualcosa che è al di sopra di noi con cui facciamo i conti al meglio che possiamo. Credo che parlarne con lx mix partner dopo che mi sono calmata e ho fatto un po' di lavoro aiuta. E trovo utile parlare con altre donne/femme che sono poliamorose e hanno un approccio femminista e possono appoggiarmi e riconoscere la sofferenza che esiste nel vivere in una tale cultura."

La letteratura che ho letto sul poliamore non si occupa per

niente di questa roba. Non affronta la transmisoginia, il razzismo, l'abilismo e neanche come queste cose influiscono sulle politiche della desiderabilità. La letteratura mainstream sul poliamore fa finta che siamo tutt'x sullo stesso campo da gioco, che dobbiamo "possedere" i nostri sentimenti perché sono solo nostri. Ma in realtà non è così. Esistiamo insieme in comunità. Non è la singola persona che deve "superare" queste dinamiche di potere e farsene una ragione. È una responsabilità collettiva notare, nominare e sradicare queste dinamiche oppressive. È responsabilità delle persone masc riconoscere il proprio privilegio e accorgersi di come interagiscono con le persone femme e fare spazio per le difficoltà di queste ultime in una tale cultura. Spetta a tutt'x noi problematizzare la gelosia e il poliamore e riconoscere i fattori complessi che generano le nostre esperienze diversificate in questo ambito.

L'amore è una risorsa limitata:  
su trauma e utopie queer

[2015]

Essendo io una persona queer, politicizzata e poliamorosa (anche se ora ho solo unx partner), i miei feed sui social spesso sono pieni di status, tweet, post e link che veicolano un messaggio preciso: l'amore non è una risorsa limitata. L'amore dovrebbe essere facile e libero. La gelosia e l'esclusività sono reliquie del capitalismo eterosessista opprimente. Possiamo amare, dovremmo amare, l'amore fa bene e ci guarirà tuttx.

Esiste uno *shaming* implicito e a volte esplicito verso le persone che non sono poliamorose, che non sono riuscite a fare il poliamore, che sono gelose, sospettose, insensibili, che non amano con abbondanza, che sembrano totalmente avidi e spaventati e che annaspiano in cerca di amore. Su internet si annuncia ripetutamente che l'amore è ovunque, che non appena saremo prontx questo arriverà. Non c'è limite all'amore se non quello che gli mettiamo noi.

E se invece l'amore fosse davvero una risorsa limitata? Sono d'accordo che non dovrebbe esserlo. Neanche l'acqua potabile dovrebbe essere una risorsa limitata, ma lo è. La realtà è che ciò di cui gli esseri umani hanno bisogno per sopravvivere e prosperare, che sia l'acqua o l'amore, non è liberamente disponibile e accessibile a tutt'x. Riconoscerlo fa di me una capitalista?

Chi come me è cresciut'x tra l'abuso infantile e l'abbandono sa benissimo che l'amore può essere una risorsa particolarmente limitata. Lo sanno bene i nostri corpi, le nostre menti e i nostri cuori traumatizzati quello che siamo dispost'x a fare per avere un briciolo d'amore. Sappiamo anche che spesso quello che viene spacciato per amore non lo è, ma ci siamo abituat'x a prendere quello che riceviamo.

Su internet mi supplicano di provare amore e di sentirmi amata, di lasciar fiorire l'amore ovunque sia possibile. Le comunità queer, politicizzate e poliamorose che frequento lanciano sguardi sospetti a chi di noi non ama, o non può amare, in maniera così libera. Se ho paura di non essere amata, se stringo troppo forte, se ho paura di lasciare andare, è come se fossi una etero-capitalista. Sicuramente non incarno l'ideale di un'utopia queer in cui l'amore esiste in abbondanza.

Oggi ho letto su internet che l'amore è un sentimento. Mi sento di dissentire. Devo dire che per me imparare che l'amore non è un sentimento è stata una lezione che ho appreso

duramente. Da bambina a cui non è stato dato un esempio di amore vero, in cui sentirmi al sicuro, sono diventata una persona adulta che non ha idea di cosa sia l'amore. Una cultura che mi convince che l'amore è qualcosa "in cui cado"<sup>2</sup>, qualcosa che succede, qualcosa che sento e il mio cuore denutrito, deprivato, affamato creano una combinazione pericolosa. Mi ci è voluto tanto per realizzare che la persona che mi ha messo un ginocchio sul petto impedendomi di respirare, che oscillava tra migliore amico e aggressore, che ha dato la colpa della sua rabbia e violenza all'amore che provava per me, non mi amava.

Non posso che essere d'accordo con bell hooks che afferma che l'amore è un'azione. Mi ricordo ancora le lacrime che ho versato sulla pagina quando ho letto le sue parole. Ha scritto: «Senza giustizia non può esserci amore» e anche «L'amore e l'abuso non possono coesistere». Queste parole sono state assolutamente dolorose da leggere perché mi hanno portato a chiedermi se fossi mai stata amata in tutta la mia vita. Ma sono state, allo stesso tempo, assolutamente liberatorie. Mi hanno aperto alla possibilità di amare.

Devo quindi tenermi stretti questi insegnamenti. Non devo passarci sopra alla ricerca di bei sentimenti. L'amore non è un sentimento. È un'azione. È un processo. È un investimento in ciò che è giusto. È un investimento nella cura. È un lavoro. E

---

<sup>2</sup> da *fall in love*, letteralmente "cadere in amore" [NdT].

amare una persona traumatizzata, come lo sono molte di noi, è un lavoro. Amare da persona traumatizzata, come lo sono molte di noi, è un lavoro. Un duro lavoro.

Cosa succederebbe se noi, come comunità queer, politicizzate, poliamorose, comunità che affermano di essere impegnate per ciò che è giusto, riconoscessimo che l'amore è, molto spesso, una risorsa limitata? Purtroppo l'amore, quando lo intendiamo come azione invece che sentimento, è parecchio difficile da trovare per moltx di noi. E anche quando ce n'è l'occasione, se siamo persone traumatizzate potrebbe volerci un sacco di tempo e di lavoro per riuscire ad aprirsi a quell'amore.

Cosa succederebbe se noi, come comunità queer, politicizzate, poliamorose, riconoscessimo la regolarità con cui la violenza si manifesta intorno a noi? E se smettessimo di manipolare psicologicamente le persone che sono comprensibilmente spaventate? E se creassimo lo spazio per l'esperienza dei traumi che moltx di noi si portano appresso e chiamassimo l'amore per quello che è, cioè un atto coraggioso?

E se riconoscessimo che imparare ad amare e a essere amatx non è facile, ma che è possibile farlo? E se sradicassimo le tattiche di shaming dai nostri scritti e dalle nostre riflessioni sull'amore radicale, anticapitalista e queer? E se invece di dire a chi sopravvive che l'amore non è una risorsa limitata, facessimo questa rivelazione spaventosa che in realtà lo è? Staremmo continuando comunque un'opera d'amore.

in un contesto poliamoroso non gerarchico

Stavo controllando la posta in arrivo e mi sono imbattuta in una lunga lista di accordi presi in relazioni passate in cui ho provato col poliamore e ho fallito. Erano un tentativo disperato di controllo, di sicurezza e lo dico senza giudizio, critica o vergogna. Rileggere quella lista mi fa sentire sollevata per il fatto di non praticare più il poliamore in quel modo. Gli accordi erano relativi a sapere sempre quando lx mix partner usciva con qualcunx, avere bisogno di un check prima e dopo il loro appuntamento, essere informata in anticipo dei grandi sviluppi delle relazioni, essere informata prima che venisse postato un selfie con una nuova persona, essere informata quasi subito di una nuova cotta, etc etc. Tutti questi accordi erano tentativi disperati di sentirmi comoda e al sicuro e amata in una relazione in cui non sentivo proprio nessuna di queste cose.

Ho ancora il c-ptsd e un attaccamento ansioso-preoccupato e oggi sono poliamorosa in una maniera molto diversa. Pratico

un tipo di poliamore non gerarchico in cui lx mix partner ha altre relazioni in cui condivide la stessa intensità di coinvolgimento della nostra. Non sono l'unica persona di cui lx mix partner è innamoratx, con cui condivide piani per il futuro, un'intimità profonda e grandi impegni di vita. Lx mix partner esce anche con altre persone e io non ho una cronaca minuto per minuto di quello che farà in una determinata settimana. Ultimamente gli accordi sono molto più semplici: siamo d'accordo nel praticare il *safer sex* in ogni relazione. Condividiamo l'informazione su chi stiamo vedendo, anche se non sempre in anticipo e di certo non in tempo reale informandoci prima e dopo che usciamo con qualcunx. Esiste la possibilità di conoscere le persone con cui l'altra persona esce o ha una relazione e di poter sviluppare con queste delle relazioni, se c'è voglia di farlo. E soprattutto, c'è un impegno reciproco e ci sono aspettative sul livello di coinvolgimento e intimità e tempo che condividiamo.

Questo modo attuale di fare il poliamore è molto più aperto e rilassato e, sorprendentemente, mi fa sentire molto più al sicuro e molto più a mio agio di quando cercavo invece di avere un controllo più fermo.

Il poliamore richiede di cedere il controllo. In realtà, l'amore e le relazioni in generale lo richiedono. Il mio modo attuale di fare il poliamore riguarda il costruire un'intimità e una fiducia profonde, il sapere in maniera viscerale che lx mix partner mi ama e che dà priorità alla nostra relazione (non al di sopra di

altrix partner, ma rispetto ad alcune relazioni e coinvolgimenti, sì), la fiducia nel fatto che una nuova relazione e le sue dinamiche mutevoli non sono una minaccia all'amore e al coinvolgimento che condividiamo noi. Non è sempre facile, anzi è una faticaccia. C'è però un senso di serenità nel farlo che l'altra modalità di praticare il poliamore non aveva.

Tanto fa il fatto di concentrarsi sulla nostra relazione, invece che sulle relazioni che lx mix partner ha con altre persone. Invece di cercare di gestire la percezione di una minaccia, il focus è sul fatto che i miei bisogni siano o non siano soddisfatti nella relazione. Per me è importante che lx mix partner mi dimostri davvero che mi ama, abbondantemente e regolarmente, e lo fa. Ho una cartella sul telefono che si chiama sono amata con gli screenshot di alcuni dei tanti tanti messaggi dettagliati in cui ha espresso il suo amore per me, li guardo ogni volta che mi sento triggerata o spaventata.

Per quanto riguarda la mia relazione con lx mix meta-partner, sono passata dalla competizione e dal tentativo di controllo alla solidarietà e alla cura. Per me è particolarmente importante andare d'accordo con lx miex meta-partner. Prendersi un caffè ogni tanto, sapere che le buone intenzioni e il rispetto sono reciproci e ricambiati sono cose che mi aiutano davvero a sentirmi al sicuro.

C'è un modo di praticare il poliamore che non è né quella stronzata individualista neoliberale in cui «ognunx è sempre e

solo responsabile dei propri sentimenti», né quello in cui si cerca di gestire le altre persone e le loro relazioni attraverso una sfilza infinita di regole. C'è un modo di sviluppare e nutrire l'interdipendenza e la fiducia, di coltivare le relazioni vulnerabili e intenzionali tra tutte le persone coinvolte, di comunicare con onestà quando qualcosa è difficile e di attraversare questi sentimenti con cura, supporto, con la comunità, con del lavoro interiore, con la terapia, con l'amore. Costruire un attaccamento sicuro in un contesto poliamoroso non gerarchico è un lavoro meraviglioso, difficile e benefico.

Vivere con il c-tpsd, essere sopravvissuta alla violenza di un partner intimo e agli abusi infantili e vivere con uno stile di attaccamento ansioso-preoccupato, significa che, in genere, percepisco l'amore come un'emergenza. Sono abituata a scrutare tutto in maniera ipervigilante alla ricerca di minacce. Sono abituata a stare in guardia da un abbandono o un attacco. Prevedo di essere ferita e tradita e, anche quando con la testa non mi aspetto queste cose, è il mio corpo ad aspettarle. Analizzo e riesamino tutto, alla ricerca di segnali di pericolo. Presto massima attenzione al linguaggio corporeo, all'uso della punteggiatura, alle più piccole oscillazioni dell'attenzione. Sono abituata a sentirmi veramente stressata dall'amore.

Sto iniziando solo ora ad avere un'idea di come mi fa sentire l'amore quando non sono in emergenza. Sto iniziando a percepire l'amore come un qualcosa di sicuro e stabile, vivo e dinamico, non adrenalinico, grazie alla combinazione di una scelta di partner affidabili, un sacco di terapia, tanta

autoformazione psichica sul c-ptsd e sulla teoria dell'attaccamento, tante conversazioni con i miei partner e imparando a chiedere quello di cui ho bisogno, a pensare e ad amare diversamente. È una cosa fuori di testa questo respiro, questa stabilità. Mi riesce davvero difficile adattarmi e assimilarlo. Perché non ci sono abituata. Sono abituata all'amore come emergenza.

Ho già scritto di questo ma continuerò a farlo, a ripeterlo ancora e ancora in modi diversi finché non si deposita a fondo nel mio corpo-mente. L'amore non è qualcosa che mi aggiudico se faccio "bene", l'amore non è sempre sotto la minaccia di forze esterne. L'amore è dato in maniera libera, è leale, premuroso. L'amore è generoso, paziente, continuo. L'amore è affidabile. Il poliamore mi offre un sacco di possibilità di attraversare questi insegnamenti attraverso le emozioni, di assimilarli, di approfondirli. Quando i miei partner è con qualcun altro mi ama comunque, il nostro amore non è minacciato, non è un'emergenza. Quando i miei partner è emozionata perché esce con qualcun altro, mi ama comunque, il nostro amore non è minacciato, non è un'emergenza. (Un insegnamento potente e stupendo che ho appreso sull'attaccamento sicuro nel poliamore è che ogni cambiamento che avviene nella nostra relazione sarà sempre e comunque interno ad essa, tra di noi, e che nessun altro può influenzare questa cosa). Quando i miei partner è di cattivo umore, distante, impegnata o distratta mi ama comunque e non è

un'emergenza. Quando lx mix partner è in viaggio e non lx vedo per qualche tempo, mi ama comunque e non è un'emergenza.

L'amore senza emergenza mi fa strano. Non è qualcosa a cui sono abituata e il mio corpo e la mia mente ritornano sempre lì, perché per un sacco di tempo l'emergenza mi ha fatto sentire più al sicuro e perché ancora oggi mi è familiare. L'amore senza emergenza mi disorienta. Ho fatto ridere lx mix therapistx quando ho detto che se non fossi ansiosamente preoccupata per la mia relazione, in ipervigilanza e alla ricerca di minacce, non saprei davvero cosa farmene di tutto quel tempo e di quell'energia. Lx mix terapeuta ha riso, ma è proprio così. Tutto quel tempo e tutta quell'energia hanno bisogno di confluire da qualche parte e indirizzare continuamente quell'energia è un esercizio e un processo. Come cambiare il corso di un fiume o creare nuovi percorsi neuronali. La mia attenzione tende ad andare verso dove è sempre andata e cambiare direzione richiede pratica.

Più decostruisco la vergogna e più scrivo onestamente di queste esperienze, più mi rendo conto che in realtà sono circondata da una grande comunità di persone che vivono l'amore come un'emergenza. Tante persone vivono con traumi e/o uno stile di attaccamento ansioso-preoccupato. Tante persone si sentono letteralmente pazze, disperate e impanicate dall'amore. Tantx di noi continuano a far esplodere le proprie relazioni a partire da questo luogo di terrore e disperazione,

creando proprio quello di cui abbiamo paura. Vorrei che riuscissimo a parlare di questa roba e a condividere quello che impariamo. Vorrei che fosse accettabile e praticabile poter ammettere che l'amore può essere davvero spaventoso. Vorrei che facessimo questo esercizio condividendone il processo e che ci dimostrassimo che un cambiamento è possibile, che possiamo amare senza emergenza.

alle persone ansiose-preoccupate

La forza del nostro amore è potente e bella e non qualcosa di cui vergognarsi. Ci sono modi di incarnare l'amore che ci fanno sentire sostenuti, radicati e al sicuro. Ci sono modi di allontanarsi dal panico e dal terrore dell'emergenza. Ci sono modi di servirsi del nostro stile di attaccamento come un dono e un punto di forza.

So quanto tutto questo possa sembrare fuori di testa. E so che a volte ci fa agire in modi che poi rimpiangiamo, modi che non sono in linea con la nostra coscienza, con i nostri valori. La sensazione che ho quando esco da un episodio di attaccamento mi ricorda quando mi sveglio sbronza e piena di rimorsi. Le cose che diciamo e facciamo a caldo in un momento di terrore alimentato dall'attaccamento sembrano necessarie e urgenti lì per lì, sembrano essere l'unica cosa da fare. La colpa e le accuse che scagliamo contro le persone che amiamo, i tentativi disperati di controllo o addirittura gli ultimatum o le minacce di andarcene quando in realtà non

vogliamo andar via. I tentativi disperati di ripristinare un contatto a tutti i costi, i messaggi, la pressione che esercitiamo quando i nostri partner cerca di allontanarsi. Il panico che ci provoca l'allontanamento, il modo in cui questo alimenta ancora di più la furia della crisi da attaccamento<sup>3</sup>. E poi dopo: la vergogna, il rimorso, la paura profonda e intensa che forse questa volta abbiamo rovinato le cose per sempre. Ci sono passata. Ci sono passata ed è orribile. Con questo comportamento ho ferito delle persone che amo e anche me stessa. Mi vergognavo talmente tanto da non riuscire a parlarne ed ero talmente concentrata su come mi sentivo trascurata e abbandonata per osservare onestamente come mi stavo comportando.

È stato incredibile scoprire la teoria dell'attaccamento. Informarsi sullo stile di attaccamento ansioso-preoccupato e sul circolo vizioso ansioso-evitante mi ha dato finalmente un quadro e degli strumenti per iniziare a capire quello che mi succedeva. Ho uno stile di attaccamento ansioso-preoccupato, unito al c-ptsd. Questo vuol dire che l'amore e l'intimità sono particolarmente triggeranti per me. Vuol dire che il mio sistema nervoso si sente sotto attacco, che sono sempre in allerta per l'abbandono o il tradimento, che non mi sento intimamente e visceralmente al sicuro nell'amore, anche quando in realtà sono al sicuro.

---

<sup>3</sup> "Attachment cry" nella versione originale [NdT].

C'è una via d'uscita da questa spirale. C'è un modo per trovare la sensazione di essere al sicuro e di adagiarsi su questa. C'è anche un modo per sentirsi al sicuro e protetti nell'amore stringendo relazioni poliamorose e poliamorose non gerarchiche. Ci sono modi per calmare il panico, per comunicare il disagio, per parlare dell'attaccamento nelle nostre relazioni. Ci sono modi per costruire un attaccamento sicuro, come processo in evoluzione, come rafforzamento dell'intimità con se stessi e con le persone che ami. C'è un modo per controllare il proprio comportamento e responsabilizzarsi rispetto a questo, per soddisfare i propri bisogni di attaccamento senza perdere le staffe. È possibile. Quindi respira.

Sii gentile con te stesso. Una cosa che vorrei dirvi, care persone ansiose-preoccupate è che la vergogna non è la risposta. Odiarvi e colpevolizzarvi per le cose di cui vi pentite, per come continuate a perdere il controllo è come gettare benzina sul fuoco. È necessario trovare un modo per amarsi e incontrare voi stessi dove siete. È da questo luogo amorevole e gentile che potete iniziare a fare il lavoro che potrà liberarvi. Il vostro amore è potente e coraggioso, l'intensità e la portata dei vostri sentimenti sono qualcosa di bello e positivo. Non dovete odiarvi per questo. E non dovete continuare a sentirvi come vi siete sentiti finora. La vostra profonda capacità di amare può trasformarsi da fonte di panico a fonte di forza.

Se ami una persona evitante probabilmente ti troverai a

leggere un sacco di cose angoscianti su come la vostra relazione è destinata a fallire. Non ti impanicare. Potrei scrivere molte altre cose sulle persone evitanti, ma questa è una lettera d'amore per voi. Per ora dirò solo che le persone evitanti non sono mostri (proprio come voi non lo siete) e che il loro allontanamento non significa mancanza d'amore. È un meccanismo di difesa. Rispondono alla vulnerabilità e alla paura del loro bisogno di attaccamento chiudendosi e allontanandosi. Reagiscono alle crisi da attaccamento<sup>4</sup> terrorizzate dai loro partner ansiosi-preoccupati con una vergogna intensa di non essere abbastanza, allora si allontanano per proteggersi.

La miglior cosa che potete fare è informarvi sulla teoria dell'attaccamento, acquisire un vocabolario a riguardo e poi portare quel linguaggio e quella comprensione nelle vostre relazioni. Anche le persone evitanti hanno davanti a loro un percorso di guarigione e voi non potete fare quel lavoro per loro, ma potete mettere in condivisione quello che sapete.

Intanto, care dolci persone ansiose-preoccupate, cercate di sforzarvi per non abbandonarvi. Ascoltate le vostre crisi da attaccamento<sup>5</sup> e rispondete con amorevole attenzione piuttosto che con vergogna e criticismo. Siate persone premurose con voi stesse. Siate gentili e generosi. Leggete tutto quello che

---

<sup>4</sup> "Attachment cry" nella versione originale [NdT].

<sup>5</sup> "Attachment cry" nella versione originale [NdT].

potete sulla teoria dell'attaccamento e mettete in pratica quello che imparate. Cominciate col trovare dei modi per fare una pausa quando siete triggeratx, lavorate sul radicamento e sul conforto. Parlate dell'attaccamento con le persone che vi circondano. Siate coraggiosx. So che lo siete. Prendete quella grande capacità di amare, quell'impulso forte e quell'inclinazione a combattere e scegliete di amare e combattere per voi stessx. Decidete che ve lo meritate, che guarirete. È un esercizio e un processo ed è un lavoro. Ma ce la potete fare. Dolci, preziose persone ansiose-preoccupate, credo tantissimo in voi.

Se come me siete persone ansiose-preoccupate e avete scoperto la teoria dell'attaccamento e avete capito che siete in una relazione con una persona evitante, può essere che vi siate impanicatx. Buona parte della letteratura sulla teoria dell'attaccamento è molto dura verso le persone evitanti e le fa sembrare spacciate. Alle persone ansiose-preoccupate viene consigliato di troncane la relazione e di provare a trovare una persona con uno stile di attaccamento sicuro. Se sei tu ad essere una persona evitante e hai deciso di iniziare a esplorare la teoria dell'attaccamento può essere che ti senta disperatx. Voglio condividere alcune cose che ho imparato lungo il percorso.

Sono uscita con un sacco di persone evitanti. Sorpresa! Le persone ansiose-preoccupate tendono a farlo. Ecco alcune delle cose che ho imparato. Per prima cosa, lo stile di attaccamento è uno spettro, si sposta e cambia. Sono uscita con persone che sono estremamente evitanti e sono uscita con persone che hanno più o meno raggiunto uno stile di attaccamento sicuro

ma che possono avere delle modalità evitanti quando sono triggerate. È anche possibile avere uno stile di attaccamento in alcune relazioni e un altro stile di attaccamento in altre. Ci sono delle gradazioni, quindi. Ci sono delle sfumature di grigio.

Come seconda cosa, ho capito che le persone evitanti possono comportarsi in modo dannoso tanto quanto quelle ansiose-preoccupate. Le persone ansiose-preoccupate tendono ad essere molto focalizzate sul modo in cui si sentono abbandonate e ferite e ci viene difficile vedere il modo in cui il nostro comportamento può essere dannoso. Ma può esserlo. E contribuiamo alla dinamica evitante-ansiosa tanto quanto i nostri partner evitanti. Quindi, invece di inquadrare la questione nel binomio brave/cattive persone, può essere davvero molto utile cercare di capire che abbiamo a che fare con persone ferite dall'attaccamento che affrontano la situazione in modi diversi.

Terza cosa, una delle cose più dannatamente strabilianti che abbia mai sentito viene da Alan Robarge, il quale, parafrasando, dice sostanzialmente che le persone ansiose-preoccupate sono così tanto prese dall'ossessione e dalla preoccupazione riguardo la disponibilità o la mancanza di disponibilità dei nostri partner, che, in questo processo, non siamo in grado di essere presenti in ciò che accade. Non siamo disponibili! Quindi, non è soltanto la persona evitante ad essere indisponibile. Siamo non-disponibili in modi diversi.

Quarta cosa, tuttx hanno da fare la loro parte, ma aiuta parecchio sapere di cosa si tratta. Le persone ansiose-preoccupate sono, appunto, preoccupate riguardo alle relazioni e perciò tendiamo ad essere noi quelle che leggono milioni di libri e inciampano sulla teoria dell'attaccamento. Una volta che abbiamo scoperto questo, può aiutare dividerlo con lx nostrx partner evitanti (non in modo critico). Avere un lessico e un inquadramento comune per ciò che sta accadendo può essere molto utile! E sì, le persone evitanti hanno del gran lavoro da fare su loro stesse. Una relazione non può andare bene se entrambe le persone non fanno la loro parte, ma è assolutamente possibile per entrambi i tipi, evitante e ansioso-preoccupato, di acquisire un attaccamento sicuro. Raccomando fortemente il libro *Hold Me Tight* di Sue Johnson. Vi avviso che è molto etero-mononormativo e non perfetto, ma offre un modo di pensare alle dinamiche evitanti-ansiose che non demonizza nessunx partner.

Come quinta cosa, la più importante da sapere per le persone ansiose-preoccupate, quelle evitanti non sono tali perché non gliene importa niente! Le persone evitanti spesso sono tali perché gliene importa molto e la loro vulnerabilità le spaventa, così si ritirano per starci dentro. Imparare questo mi ha aiutata tantissimo. Le persone evitanti, in realtà, hanno spesso a che fare con una forte paura dell'intimità, paura di essere ferite e lottano con sentimenti di inadeguatezza e vergogna. Sono dispiaciute di non essere abbastanza per lx loro partner e si

sentono triggerate e sopraffatte dalle persone ansiose-preoccupate che sclerano. Le ansiose-preoccupate e le evitanti sono persone con stili di attaccamento e reazioni molto diverse di fronte al trigger, ma in fondo hanno lo stesso desiderio profondo di sicurezza e di protezione nella relazione. C'è un amore profondo lì e ci sono modi per arrivare a quei sentimenti sottostanti d'amore, vulnerabilità e bisogno d'attaccamento, senza innescare un altro ciclo evitante-ansioso.

Quindi: se vi trovate in una relazione evitante-ansiosa, non disperate. Mettetevi al lavoro. Tuttx e due. Tuttx voi. Sarà di grande aiuto imparare il linguaggio della teoria dell'attaccamento, comprendere reciprocamente i propri trigger e comunicare i reali bisogni d'attaccamento alla base del conflitto.

Buona fortuna. Vi voglio bene.

Nel mio laboratorio *Trauma Informed Polyamory: Building Safety and Security* ho esplorato diverse forme di malessere che spesso vengono raggruppate sotto la voce 'gelosia'. Credo che 'gelosia' sia una parola inadeguata per descrivere cosa succede davvero alle persone poliamorose che soffrono per questo. Il malessere riguarda tantissime cose e una parte del disagio, per alcune persone, è la vergogna.

La vergogna è la convinzione profondamente radicata, spesso segreta, che io sia intrinsecamente imperfetta, che ci sia qualcosa di sbagliato in me, che se qualcunx mi conoscesse davvero non mi amerebbe. È la convinzione di non essere abbastanza, non degna d'amore, sempre bisognosa di nascondere questa orribile verità che sta giù nel profondo. La vergogna è: «Faccio schifo. C'è qualcosa di sbagliato in me».

Molte sopravvivenze a esperienze di violenza, soprattutto se prolungate, convivono con la vergogna. Per quanto possa sembrare sorprendente, in realtà, considero la vergogna come

un tentativo di controllo, un tentativo di sentirsi al sicuro. Funziona così: se io sono sottoposta a forme di violenza o abbandono al di là del mio controllo, se sono impotente nell'accedere alla protezione e alla cura di cui avrei bisogno, questo è incredibilmente terrificante ed è più di quello che il mio sistema nervoso può reggere. Se, invece, credo che il mio fare schifo sia la ragione per cui sto vivendo forme di abuso e abbandono, se è colpa mia, se c'è qualcosa che non va in me, allora forse posso sistemarlo. Se il problema sono io forse posso cambiare, forse posso trovare un modo per diventare meritevole d'amore e protezione.

Questa strategia di rifiutare il sovraccarico del sistema nervoso e di cercare di trovare amore premuroso e attento è un tentativo estremo in circostanze pericolose. Ma se abbiamo vissuto con questa vergogna, questa può radicarsi nel profondo. Può diventare una convinzione segreta che teniamo stretta dentro di noi, che ci orienta nel mondo.

Il poliamore può essere particolarmente attivatore se viviamo con questa vergogna. Questo perché viviamo in una cultura che ci dice continuamente che se i nostri partner ci amassero davvero allora vorrebbero stare solo con noi. A livello emotivo, possiamo usare i desideri e l'amore dei nostri partner verso le altre persone come prova del fatto che non siamo "abbastanza" e questo messaggio è enfatizzato da una cultura che insiste sulla monogamia come unica vera forma di amore. In aggiunta, la nostra vergogna può essere aggravata

da una sensazione di umiliazione: non solo “non sono abbastanza” per i mix partner, ma tutti i vedono amare e frequentare altre persone, quindi tutti sanno che non sono abbastanza.

È roba terribilmente dolorosa. Profonda. Tutta avvolta nei nostri sistemi nervosi e nei nostri corpi, così come nei nostri primissimi traumi. Anche se sappiamo di volere il poliamore, anche se il nostro io adulto sa che i partner dei nostri partner non sono la prova della nostra immeritevolezza, il nostro io traumatizzato potrebbe comunque essere sopraffatto dalla vergogna.

Peggio ancora, il fatto che proviamo queste sensazioni può generare ancora più vergogna: non solo non sono “abbastanza” per i mix partner, ma sono anche un fallimento nel poliamore! Dovrei provare compassione, non gelosia! Cos'è che non va in me!

Riversare ulteriore vergogna sull'angoscia è come gettare benzina sul fuoco. Se vi accorgete di reagire al poliamore con vergogna, umiliazione o altre forme di malessere, la cosa migliore che possiate fare è riversarci sopra tutta la compassione possibile. Siate gentili con voi stessi. Si tratta di ferite profonde che vengono attivate e che sono aggravate da una cultura che insiste su un immaginario molto limitato di ciò che può essere l'amore.

La vergogna è un invito a fare un lavoro sul proprio bambino

interiore, sul sistema nervoso e a muoversi con dolcezza e compassione nella pratica dell'amore incondizionato per se stessi. Amatevi attraverso la vergogna. Lasciate che le altre persone vi amino anche attraverso la vergogna. Occupatevi con cura. E ricordate che il suo obiettivo primario è tenervi al sicuro. Continuate a dimostrare a voi stessi che siete al sicuro, rifiutate di darvi contro o di abbandonarvi e la vergogna comincerà a trasformarsi.

Una delle cose che amo di più del poliamore è l'opportunità di allontanarsi dai modelli di scala mobile relazionale coppia-centrica delle relazioni e di costruire, invece, relazioni che siano appropriate per le persone coinvolte, indipendentemente dalla forma che prendono. Il poliamore ha il potenziale di aprire a un'ampia varietà di relazioni. Per esempio, io non vivo con 1x mix partner. Vivo con tre amicizie intime che sono la mia sfamiglia. I copioni etero monogami prevedono che le persone "vadano oltre la fase del coinquilinaggio" e si trasferiscano per convivere con 1x partner e, per quanto non ci sia niente di male nel vivere con unx partner, non è la sola possibilità che esiste per costruire una casa amorevole o una relazione d'amore.

La mia amica Jordyn è la mia partner queer platonica per la vita. Non viviamo più nella stessa città, ma continuiamo ad avere un'amicizia profonda e consolidata. Ogni volta che vado a Toronto ci vediamo e ci aggiorniamo, ed è una cosa meravigliosa. Abbiamo la capacità di riprendere da dove ci

siamo lasciate indipendentemente da quanto tempo è passato.

Sia io sia Jordyn abbiamo parecchi traumi da attaccamento. Ci siamo conosciute in un appuntamento di Okcupid ma alla fine siamo diventate amiche. La nostra amicizia si è sviluppata con lentezza e costanza, con entrambe che lasciavamo spazio agli incontri rimandati, all'introversione, alla vita da *spoonie*<sup>6</sup> e alla solidarietà sulle disabilità multiple. Negli anni abbiamo sviluppato un legame veramente forte, profondo, la prima relazione di attaccamento duratura e sicura per entrambe. Quando ho deciso che volevo cambiare città, Jordyn è stata la mia sostenitrice numero uno. Ha pianto ma mi ha anche detto di andare, voleva che fossi felice e che vivessi la miglior vita che potevo. Jordyn mi dimostra davvero a cosa assomiglia l'amore duraturo e incondizionato.

Di recente Jordyn si è sposata con *ix sux* partner monogamx. Sua sorella, anche lei parte della mia sfamiglia, è poliamorosa ed è venuta al matrimonio con tre partner. Più tardi le ho detto quanto fosse significativo per me in quanto persona poliamorosa vederla lì insieme a loro. Lei mi ha detto: «Adoro essere in spazi in cui c'è riconoscimento per diversi tipi di

---

<sup>6</sup> La *Spoon Theory* è una metafora utilizzata per spiegare e illustrare la gestione dell'energia fisica e/o mentale rispetto alle attività quotidiane che una persona con disabilità o malattia cronica deve svolgere. Ogni attività quotidiana che una persona svolge consuma uno o più "cucchiari" (ogni cucchiaino rappresenta un'unità di energia): le persone con stanchezza cronica hanno a disposizione ogni giorno solo un numero limitato di cucchiari. [NdT]

relazioni d'amore, incluse quelle queer platoniche come la tua e di Jordyn». Quello è stato un riconoscimento incredibilmente tenero. Lei ha riconosciuto che il mio ruolo nella vita di Jordyn aveva un posto di rilievo come quello del suo partner. Credo che il suo essere poliamorosa costituisca parte della ragione per cui è stata in grado di riconoscere e dare valore agli amori che non rientrano nella cornice della coppia sesso-romantica-monogama.

Il poliamore offre la possibilità di allontanarsi da questi copioni e di tessere relazioni che funzionano davvero per noi. Questo significa che possiamo modellare il nostro coinvolgimento e le nostre relazioni in base a quello di cui effettivamente abbiamo bisogno e vogliamo e che non dobbiamo organizzare le nostre vite basandoci su modelli che non ci vanno bene. Il poliamore crea uno spazio intenzionale che celebra l'amore e il coinvolgimento al di fuori della coppia.

Dal workshop *Poliamore Informato sul trauma*

Prenditi il tempo per scrivere e rispondere a queste domande. In seguito magari puoi chiedere a persone poliamorose amiche, partner e persone che frequenti quali sono le loro risposte e vedere se queste ti risuonano.

Perché sono poliamoroso? Perché scelgo il poliamore? Cosa mi entusiasma del poliamore? Cosa fa sì che il duro sforzo del poliamore valga la pena? Cosa desidero del poliamore?

Inizio i miei workshop con queste domande perché è importante mettere al centro la nostra *agency*, il nostro desiderio, il nostro consenso. Quando abbiamo sperimentato il trauma, qualsiasi cosa ci triggeri può farci sembrare che questa cosa stia succedendo a noi, qualcosa che è oltre il nostro controllo e una violazione del nostro consenso (anche quando non è così). Può essere difficile restare in contatto con la realtà della nostra scelta e del nostro desiderio quando siamo invasx dalla sensazione di essere triggeratx. Quindi,

quello che aiuta è avere ben presente quel desiderio, conoscerlo a fondo e con esattezza. Può essere particolarmente utile annotare le tue risposte e tenerle in un posto dove puoi consultarle regolarmente, specialmente quando ti senti triggeratx. Può aiutare a ricordarti del perché stai facendo tutto questo duro sforzo di navigare le emozioni e le relazioni, il motivo per cui lo scegli per te stessx.

Queste sono alcune delle risposte che vengono fuori dai workshop:

- \* comunità di interdipendenza
- \* spazio per dare importanza all'amicizia tanto quanto alle relazioni romantiche
- \* reti di cura, più persone su cui fare affidamento
- \* autonomia, più libertà di scegliere la tua propria vita
- \* non subire l'aspettativa di dover soddisfare tutti i bisogni/desideri romantici/sessuali/emotivi di qualcunx
- \* poter vedere soddisfatti i propri bisogni da persone differenti, non fare affidamento solo su una persona
- \* opportunità di sviluppare forti capacità comunicative e relazionali
- \* amicizia con lx meta-partner, vulnerabilità condivisa con lx meta-partner
- \* potersi innamorare di qualcunx altrx senza dover sacrificare

la tua relazione attuale

- \* esplorare desideri sessuali che unx partner non condivide
- \* uscire con tipi diversi di persone con cui sei compatibile in modi diversi
- \* darti modo di conoscerti in contesti differenti e in relazioni con persone diverse
- \* dare priorità al lavorare sulla tua guarigione e sulla tua crescita
- \* possono coesistere simultaneamente diversi tipi di relazione o comunque esiste questa possibilità, tra cui *play partner* (partner di giochi), amicx che fanno sesso, partner che convivono, partner che non convivono, relazioni a distanza, appuntamenti, relazioni queer platoniche, etc.
- \* crearsi la propria sfamiglia
- \* la gioia nel vedere che le persone con cui ti frequenti diventano amiche
- \* l'intenzionalità nello sviluppare relazioni
- \* l'occasione di essere coraggiosx e di concentrarsi sulla propria vulnerabilità
- \* la possibilità di far evolvere le relazioni invece che farle finire
- \* l'onestà e la trasparenza

- \* sentire che lx tux partner o la persona che frequenti continua a scegliere liberamente te
- \* trovare il proprio modo per creare e dimostrare coinvolgimento e sicurezza
- \* sapere che lx tux partner o la persona che frequenti ha la propria libertà e autonomia, proprio come te
- \* sapere che lx tux partner o la persona che frequenti hanno altre persone che possono prendersi cura di loro quando non stanno bene, proprio come te
- \* condividere responsabilità
- \* creare un coinvolgimento profondo e costruire comunità

Trova le tue risposte e prendi quelle di questa lista che ti risuonano. Va bene se hai solo alcune motivazioni o se ne hai molte. La cosa importante è che tu sappia cosa ti piace del poliamore per poter compensare gli aspetti più difficili e per ricordarti del tuo desiderio e del tuo consenso. Ci sono ragioni per le quali lo scegliamo e facciamo tutto questo sforzo. Scrivi tutte le ragioni per cui per te ne vale la pena.

Dal workshop *Poliamore informato sul trauma*.

Queste domande sono pensate per suscitare una riflessione, un dialogo con te stesso e all'interno delle tue relazioni e per invitarti a continuare a esplorare e a ricercare. Puoi suddividerle come preferisci. Puoi provare a rispondere sul tuo quaderno a una serie di domande ogni settimana. Prenditi il tempo per farlo e sii gentile con te stesso.

Prima di aprire questioni che riguardano il tuo vissuto e le tue esperienze traumatiche, assicurati di essere ben attrezzato per questa attività. Avere un terapeuta è un'ottima idea, se hai accesso a questa possibilità. Anche le linee telefoniche di supporto possono essere d'aiuto. Puoi verificare se hai amicizie a cui chiedere supporto. Puoi leggere libri e articoli (tra cui quello di Pete Walker, *13 Steps for managing Emotional Flashbacks*). Assicurati di avere delle risorse disponibili prima di immergerti nel lavoro sul trauma.

A che punto sono nel mio percorso di ripresa dal trauma? Da

dove inizio per avere del supporto per il mio trauma? Come posso rafforzare o espandere la rete di supporto che ho attualmente? Cosa c'è nella mia cassetta degli attrezzi?

Perché sono poliamoroso? Perché scelgo il poliamore? Cosa mi entusiasma del poliamore? Cosa fa sì che il duro sforzo del poliamore valga la pena? Cosa desidero del poliamore?

Sono consapevole dei segnali di avvertimento quando sto uscendo dalla mia finestra di tolleranza? Sono disposto a fare una pausa e a prendermi cura di me quando mi sto muovendo fuori da questa finestra? Posso chiedere di riaprire la comunicazione quando sono di nuovo nella "zona di comfort"?

I miei partner o meta-partner sono consapevoli delle loro finestre di tolleranza? Quando escono da queste finestre, sono in grado di chiedere di mettere in pausa la comunicazione?

Qual è il mio stile di attaccamento? In che modo questo influisce sulle mie esperienze di malessere nelle relazioni? I miei partner sono consapevoli del loro stile di attaccamento? E i miei meta-partner? In che modo la consapevolezza di questo può facilitare la nostra comunicazione?

Qual è la mia risposta nel sistema delle 4F<sup>7</sup>? In che modo questo influisce sulla mia risposta alle esperienze di malessere? I miei partner conoscono le loro risposte 4F? E i miei

---

<sup>7</sup> Secondo questo modello esistono 4 tipi di risposte al trauma nel disturbo da stress post-traumatico complesso: *Fight, Flight, Freeze e Fawn* (Attacco, Fuga, Congelamento e Sottomissione). [NdT]

meta-partner? In che modo queste informazioni possono facilitare la nostra comunicazione?

So riconoscere quando sto avendo un flashback emotivo? Ho delle strategie per prendermi cura di me quando sto avendo un flashback emotivo?

Che ruolo gioca la paura dell'abbandono nel mio malessere? Di che tipo di supporto ho bisogno per affrontare il mio trauma da abbandono? Quali sono le strategie più adatte a me per superare questo trauma?

Che ruolo ha il senso di vergogna o di umiliazione nella mia sofferenza? Di che tipo di supporto ho bisogno per affrontare la mia vergogna? Quali sono le strategie più adatte a me per sanare questo senso di vergogna?

Riesco a coltivare compassione per me stesso? Riesco a chiedere compassione alle altre persone? E io, riesco a coltivare compassione per loro?

Quali pratiche di radicamento o di *mindfulness* sono più adatte a me? Conosco pratiche che non si concentrino sul corpo e sul respiro per quelle volte in cui le trovo troppo stressanti?

Come posso costruire e sviluppare delle capacità utili ad una comunicazione affidabile? Che cosa mi aiuta a sentirmi al sicuro durante uno scambio conflittuale o stressante? E che cosa aiuta i miei amanti e meta-partner a sentirsi al sicuro?

Come posso praticare, incoraggiare e sviluppare

l'interdipendenza? C'è qualcosa che cambia dentro di me quando penso ai mix meta-partner come "componenti della stessa squadra" e non come parte di una competizione?

da *Fucking Magic #9*

Sono nella vasca, corpo a corpo con lx mix partner. L'acqua calda ci avvolge. Lx mix partner tiene aperto il libro di scienze che stiamo leggendo insieme. Mi legge del magma fuso nel centro della terra. Mi legge del campo magnetico della terra. La sua voce è familiare e confortante. Siamo scivolosx e umidx e caldx. I nostri sistemi nervosi sono sincronizzati, regolati. I nostri corpi vivi. Cuori che battono. Respiro che si muove.

Ho passato la maggior parte della mia vita nel pericolo elettrico del sistema nervoso simpatico. Ho sempre pensato che l'amore implicasse quegli impeti catastrofici di adrenalina, quel panico da batticuore. Anche adesso, dopo due anni in una relazione in cui mi sento al sicuro e protetta, ho bisogno di praticare un lavoro di regolazione (del sistema nervoso, NdT). Ho bisogno di ricordare ancora e ancora a me stessa come sentirmi al sicuro.

Non c'è niente di più spaventoso che trovare il pericolo

laddove mi aspetto di essere al sicuro. Non c'è niente di più spaventoso che disconoscere lx mix partner, vedendola non come la persona che è, ma come il terrore del mio passato. Ogni volta che questo disconoscimento arriva, ogni volta che una cattiva comunicazione o un conflitto attiva il mio sistema nervoso simpatico, devo trovare una maniera per tornare. Mi devo riallineare con il momento presente, con il mio corpo qui e ora, con il corpo dex mix partner, con la persona che è lx mix partner. Devo trovare il coraggio di tornare nella dimensione di fiducia, di credere a quello spazio sicuro che c'è qui.

Dopo un conflitto che ha mandato entrambi fuori dalla nostra finestra di tolleranza mi stendo vicino allx mix partner sul suo letto. Non lx tocco perché so che non ama essere toccatx quando è triggeratx. Anche io sono triggerata e una parte di me si sta dissociando e volando via. Un'altra parte di me è qui. Un'altra parte di me capisce cosa è successo, il modo in cui sono stata triggerata e ho iniziato a vivere nel passato del mio corpo. C'è una parte di me che riconosce lx mix partner, che ricorda il mio sistema nervoso, che sa cosa sta succedendo.

Io e lx mix partner parliamo. Parliamo di cosa stiamo sentendo nei nostri corpi triggerati. Lxi mi chiede di venire più vicino, di toccarlx e lo faccio. Questo atto di fiducia mi disattiva completamente. Capisco che lx mix partner si sente al sicuro con me, persino in questa minaccia a quel luogo fidato,

persino in questa situazione da sistema nervoso simpatico, c'è una parte di lxi che mi riconosce, che mi chiede di avvicinarmi. Siamo stesx insieme, toccandoci, fidandoci e ricordandoci l'unx dell'altrx. Ogni volta che riusciamo a fare questo riusciamo a muoverci più in là nel presente. Il passato ha meno presa.

C'è così tanto piacere nell'amore. Nell'amore vero e affidabile. Nell'amore in cui non devo sentirmi perfetta. Nell'amore in cui i miei capelli grigi e la mia stanza incasinata e qualsiasi cosa mi faccia sentire insicura non è una minaccia al mio estremo valore. Nell'amore in cui mi si conosce e mi si conosce sempre più a fondo col passare del tempo. E sono ancora amata. Nell'amore in cui cambiamo, diventiamo più noi stesx e siamo ancora amatx.

Amo sentirmi al sicuro e amata. Occristo se lo amo. Non posso neanche spiegare il piacere di quel luogo fidato, il modo in cui lo sento risuonare fin dentro le ossa. Non c'è niente di più bello che imparare ad attraversare il conflitto con lx mix partner, imparare ad attraversare il mio sistema nervoso e ritornare alla mia finestra di tolleranza, ritrovarmi accolta a respirare contro il corpo dex mix partner che respira. Amore vero. Amore in cui sentirsi al sicuro. Riconoscimento. Ricordarmi chi sono, chi è lx mix partner, dove siamo, che anno è. Non credo che sia stato scritto abbastanza sul piacere di imparare l'amore vero, profondo e che ci fa sentire al sicuro. Specialmente per lx sopravviventx. Specialmente per le persone queer. Specialmente per le persone poliamorose.

Sappiamo tutto dell'eccitazione. Sappiamo tutto del pericolo. Sappiamo tutto della lotta per il riconoscimento del fatto che il modo in cui amiamo è legittimo. L'amore queer, l'amore poliamoroso, l'amore tra persone con dipendenze e traumi, questo è amore vero. Ma non abbiamo molto spazio per parlare della bellezza sconvolgente dell'imparare a sentirci al sicuro. Non abbiamo molti modelli possibili di amori a lungo termine, profondi, che ci fanno sentire al sicuro, con i nostri sistemi nervosi regolati.

Conoscere la teoria dell'attaccamento e la teoria polivagale mi ha aiutata veramente tanto nel percorso per imparare ad amare e ad essere amata nel modo che merito. Voglio che tuttix abbiano accesso a queste informazioni e questa è la ragione per cui insegno queste cose. Sono stesa al mattino con lx mix partner dopo una notte in cui i nostri corpi si sono attorcigliati nel letto. Dico a lxi che terrò un altro laboratorio stasera e ne parliamo. Metto su il nostro caffè mattutino e parliamo delle nostre giornate.





## Fonti

- \* *The body keeps the score: brain, mind and body in the healing of trauma*<sup>8</sup>, di Bessel van der Kolk
- \* *Care work, dreaming disability justice*, di Leah Lakshmi Piepzna-Samarasinha
- \* *Complex PTSD, from surviving to thriving*, di Pete Walker
- \* *Decolonizing trauma work, indigenous stories and strategies*, di Renee Linklater
- \* *Healing sex: a mind-body approach to healing sexual trauma*, di Staci Haines
- \* *Hold me tight: seven conversations for a lifetime of love*<sup>9</sup>, di Sue Johnson
- \* *Insecure in love: how anxious attachment can make you feel jealous, needy, and worried and what you can do about it*, di Leslie Becker-Phelps
- \* *The jealousy workbook: exercises and insights for managing open relationship*, di Kathy Labriola

---

<sup>8</sup> *Il corpo accusa il colpo. Mente, corpo e cervello nell'elaborazione delle memorie traumatiche* (ed. Raffaello Cortina Editore, 2015)

<sup>9</sup> *Stringimi forte. Sette passi per una vita piena d'amore* (ed. Raffaello Cortina Editore, 2022)

## Ringraziamenti

Grazie alx mix partner Jay per aver attraversato tutto questo con me, per amarmi così bene, per essersi informatx sulla teoria dell'attaccamento e sul trauma, per aver creduto in me;

alla mia sfamiglia benni, Kelsey, Kelsey, Mack, Jordyn e HollyJo per avermi insegnato che l'amore vero e una vera casa sono possibili;

a tutte le persone che sono venute ai miei workshop o che mi hanno scritto, voi che avete condiviso con me le vostre lotte e le vostre storie, i successi, i dolori, le gioie. Ho imparato molto da voi;

un grande grazie a te benni per la grafica della copertina.

## A proposito dell'autrice

Clementine Morrigan è scrittrice, poeta, accademica ribelle, insegnante e strega professionista. Ha scritto la zine *Fucking Magic* e tre libri: *You Can't Own the Fucking Stars* (2018), *The Size of a Bird* (2017), *Rupture* (2012). I suoi scritti sono stati pubblicati su *GUTS Magazine*, *Shameless Magazine*, *Prose&Lore*, *Soliloquies*, *Somatechnics*, *The Canadian Journal of Disability Studies* e *Knots*. Progetta e facilita laboratori su vari argomenti, incluso il famoso workshop *Trauma Informed Polyamory*. Fornisce un servizio di consulenza tarocchi con un posizionamento informato sul trauma, queer e trans sotto lo pseudonimo di *ReEnchantment Tarot*. Ha sceneggiato e girato due corti: *City Witch* (2016) e *Resurrection* (2013). Scrive, crea, insegna e lavora intrecciando la magia a trauma, sessualità, desiderio, amore, guarigione e relazioni. Tutti i suoi lavori hanno come obiettivo l'eliminazione del senso di colpa, la cura della compassione e l'invito all'incanto. Le sue origini sono bianche e provenienti da migrazioni irlandesi, scozzesi e inglesi che hanno colonizzato Tiohtià:ke/Montréal. È un'ex alcolizzata,

ora sobria e una praticante della *trauma magic*.

I suoi contatti sono: [clementinemorrigan.com](https://clementinemorrigan.com),  
[patreon.com/clementinemorrigan](https://patreon.com/clementinemorrigan), [@clementinemorrigan](https://www.instagram.com/clementinemorrigan) su  
Instagram.



Fotocopia, distribuisci e diffondi come ti pare

*Se vuoi scrivici a:*

*[amaresenzaemergenza@bruttocarattere.org](mailto:amaresenzaemergenza@bruttocarattere.org)*

[Febbraio 2025]

