

Vittorio Lingiardi e il nostro masochismo

Anna Stefi

9 Febbraio 2026

“Io lo so che tornate lì, a guardare ancora e ancora le storie di Instagram di quel ragazzo, o di quella ragazza, che vi fanno soffrire; vedrete qualcosa che vi farà stare male, lo sapete, eppure non riuscite a trattenervi”: è sempre con un certo sgomento che studenti e studentesse mi ascoltano quando li seduco così, fingendo di conoscere il segreto disonorevole che nascondono persino a chi è loro più intimo. Suggerisco in questo modo, in classe, qualcosa di un andare là dove soffriamo, nomino uno scacco della volontà razionale, una forma dell’esser presi di cui hanno fatto esperienza. È più forte di me: conoscono quella sensazione. Freud è introdotto, ed è lui che porta sulla scena la pulsione di morte, attribuendole un ruolo chiave del nostro funzionamento psichico; Lacan parla di godimento; noi, al di là delle definizioni, incontriamo una spinta del corpo che va dove la nostra ragione non vorrebbe, una spinta che sembra determinare il ripetersi di certe scene come un destino: perché i miei amori finiscono tutti in merda? Perché al lavoro non ho mai un posto? Perché devo sempre, inesorabilmente, prendermi cura di qualcuno?

Non è solo di adolescenti che parliamo: tutto questo riguarda anche noi, gli adulti. Perché, dunque, andiamo verso quello che ci fa soffrire? Anzi: non solo lo cerchiamo ma, più radicalmente, ne siamo dipendenti.

Questa domanda attraversa [Farsi male](#) (Einaudi 2026), l’ultimo libro dello psichiatra e psicoanalista Vittorio Lingiardi. Non mi colpiscono gli amori infelici – scrive – ma gli amori infelici che durano una vita. Parlare di masochismo non è, come lui stesso scrive, un fatto di boudoir tappezzati di damasco, di dominio e di bondage, bensì guardare dal buco della serratura qualcosa di molto più scabroso: la connivenza con i nostri dolori.

Vittorio Lingiardi

Farsi male

Variazioni sul masochismo



Ci consumiamo in relazioni sbagliate, ci esponiamo al pericolo, ci sentiamo sempre in colpa, ci identifichiamo con l'aggressore. Invochiamo nuovi tiranni. Perché coltiviamo un sabotatore interno? Vivere senza dolore è impossibile, ma possiamo contenere i danni: imparando a conoscerci. Prima che «farsi male» diventi abitudine o necessità.

Non è solo in amore che ci facciamo male: posizioni di fedeltà lavorativa che ci consumano; sport estremi in una continua sfida del limite; sessualità a rischio; controlli medici ignorati; impossibilità di godere di un successo; svalutazione e sabotaggio di ogni lavoro terapeutico; ricerca di un legame mortificante; attrazione per affetti e situazioni destinate al fallimento; posizioni sacrificali di cura. L'elenco potrebbe essere lunghissimo e facilmente troveremmo qualcosa in cui riconoscerci: il masochismo, insomma, appare insidioso, pervasivo, e, soprattutto, più vicino a noi di quel che potremmo pensare. Insicurezza e dipendenza sono dimensioni dell'umano; idealizzazione e svalutazione sono ingredienti di ogni relazione: ma quanto? È un fatto di dosaggio? Possono trovare un equilibrio dipendenza e indipendenza – entrambe necessarie, a contrario di quel che un certo mito dell'“indipendenza a ogni costo” vorrebbe farci credere? “Porgere l'altra guancia: quando è Vangelo e quando è sintomo?”. Il confine è sottile: rifiutare offerte di aiuto potrebbe essere letto come fiducia nelle proprie risorse, e perché non considerare il sacrificio per l'altro una nobile vocazione altruistica?

Occuparsi di masochismo, e scoprire l'intreccio con un altro tema cui Lingiardi si è dedicato, il narcisismo, ha inoltre una valenza politica: “le donne per non *farsi male*, scrive, devono diventare diagnoste di rapporti malati”. Cosa significa questo? Se la storia ha fissato uomini e donne in posizioni binarie semplificate – il maschio attivo sino al culmine del sadismo; la donna passiva sino al culmine del masochismo – oggi, in un tempo di trasformazione, la violenza maschile è da leggere in relazione a una fragilità che si fa evidente davanti a donne che non occupano più posizioni di dipendenza, o che, almeno, provano a sottrarsi. Affrontare la dimensione masochistica in alcune relazioni, inoltre, non significa misconoscere ma, anzi, rendere più chiaro il ruolo che ricoprono pregiudizi culturali, stereotipi di genere e condizioni pratiche nel rendere più difficile per le donne emanciparsi da relazioni abusanti. La valenza politica riguarda anche un piano collettivo: se lo era già chiesto Freud, e poi Reich e Fromm: perché le masse desiderano farsi dominare? Continuiamo a lasciare i governi in mano a dittature feroci: “perché alla fragilità democratica del dubbio preferiamo il comando gelido e il carisma muscolare?”. Fromm ha descritto con grande chiarezza la fatica della libertà, la stessa che Freud individuava nei percorsi terapeutici: “quando ci accingiamo a liberare il paziente dai suoi sintomi morbosi, egli ci oppone una resistenza violenta”.

Stiamo dunque fabbricando l'infelicità in cui ci sentiamo ingabbiati? È una domanda che dovremmo porci, provando a capire la storia dei “mattoni con cui costruiamo la nostra prigione”.

Lingiardi sottolinea come la personalità masochistica non sia un costrutto unitario, diversi possono essere gli stili, e prova, con l'aiuto della clinica, della letteratura del cinema e della musica (con una grandissima ricchezza di riferimenti), a tracciarne alcune figure, mostrando come i confini siano porosi e l'invenzione singolare muti i tratti di ogni categoria: il masochista evitante, in difficoltà con le occasioni e con la felicità; il masochista onnipotente, fedele nella sua ostinazione verso quel che non può mutare (quell'“io ti salverò” che fa restare oltre ogni soglia all'interno di relazioni aride e mortificanti); il masochista autodistruttivo; quello possessivo; quello sopraffatto e quello virtuoso (in cui l'abnegazione si ammantava di superiorità morale).

Immolarsi, farsi oggetto nelle mani dell'altro, consentirebbero – in una prospettiva psicoanalitica lacaniana – una protettiva impasse: “la spinta sacrificale del nevrotico, e il suo tornaconto, è trasformare l'altro in un padrone-garante per sollevarsi dalla propria responsabilità. Sei tu responsabile, sembra dire il masochista, non io; sei tu che mi fai male, non io che ne godo”. Qui, in questa impossibilità cui la posizione sacrificale ci consegna, incontriamo un assoluto, un intimo trionfo, ritroviamo il nostro essere oggetto nelle mani dell'altro con cui siamo venuti al mondo facendo fuori il difficile compito di esporci a un'esistenza fatta di incertezza, responsabilità, possibilità di fallire. Melanie Klein individua nell'età adulta, e nella maturazione dell'lo, un passaggio necessario e delicato, quello in cui apprendiamo che odio e amore possono convivere nello stesso oggetto, che possiamo essere distrutti ma anche distruggere: la rabbia si carica di responsabilità e scopriamo la nostra dipendenza dall'altro e la complessità che il rapporto con l'altro implica; nel masochismo di autopunizione, sviluppo a un contesto di cura disfunzionale, esprimiamo la nostra aggressività contro un oggetto interiorizzato. Masud Khan, originale interprete di Freud, vede il masochismo non solo come l'esito di una pulsione, o come un inciampo evolutivo, ma come effetto di un'atmosfera traumatica percepita nelle relazioni primarie; Stephen Mitchell ci dice invece che siamo più simili a Penelope che ad Edipo, e che dunque manteniamo viva, seppur a prezzo di un grande dolore, la possibilità del legame di cui la nostra vita psichica ha bisogno: se il dolore è stata la lingua madre dei nostri rapporti infantili cercare un altro tipo di intimità “ci farebbe perdere il contatto con gli oggetti interni che abitano la nostra casa”.



Martha © [Sian Davey](#).

Non si diventa soggetti da soli, ecco perché ogni conquista di indipendenza ci espone a una nuova dipendenza, ed ecco perché quello tra dipendenza e indipendenza è un movimento dialettico che non trova sintesi. L'intersoggettività è possibile in un equilibrio instabile, in una esplorazione continua e in un movimento soggettivo di scoperta, sostando in una condizione paradossale che non deve cadere in un'asimmetria: "è lì, nello spazio interiore tra presenza e assenza, che impariamo a sentire l'altro senza perderci e a perderci senza dissolverci". L'asimmetria, invece, emerge quando la realtà non può essere abitata senza andare in pezzi, quando si rende necessario piegarsi ai desideri dell'ambiente: sottomissione e dominio diventano allora le uniche forme del riconoscimento. Sottomettersi, dunque, come tentativo di sottrarsi alla dimensione imprevedibile di ogni relazione, alla continua negoziazione, esposta alle rotture, che implica. Il masochismo può essere in questa prospettiva "un modo paradossale di proteggersi da un dolore più grande: scoprire che l'amore è un pericolo da evitare".

"Di quanto veleno abbiamo bisogno per non affrontare i fantasmi della separazione?": Lingiardi sembra riprendere l'indicazione di Spinoza quando offre un criterio per leggere la quota di sofferenza verso cui tendiamo, scrive infatti che

“è la vitalità dell’esperienza dolorosa che distingue la trasformazione dall’autodistruzione”. Quando la ferita è una forma di esistenza e quando, invece, il dolore sa essere generativo?

Al centro del *farsi male* sembrerebbe dunque esserci un sottomettersi al dominio dell’altro come forma di difesa dalla complessità, dall’ambivalenza, dai dubbi e dalle incertezze che assumersi la responsabilità della nostra differenza porta con sé. Rovesciare tale posizione, in questa prospettiva, diviene possibile solo attraverso l’assunzione del limite, condizione di possibilità di un fare. La libertà si mostra così come una condizione faticosa, fragile, provvisoria.

Efficace, in questo senso, la messa in atto nel libro di questo movimento: Vittorio Lingiardi in modo esplicito dichiara quanto sia faticoso depositare sulla carta *qualcosa* e non tutto, evidenziando come dunque anche la pedanteria possa essere un *farsi male*: ci impedisce – in una ideale rincorsa a un sapere pieno, completo, ricco, esaustivo – di scrivere una tesi, dare forma a un libro, prendere voce. Lingiardi scrive. Scrive *qualcosa* (tanto!) e non tutto e, soprattutto, nel cercare di dare conto di questo territorio così complesso si affida alla voce mancante della poesia: Emily Dickinson, Antonia Pozzi, Rainer Maria Rilke, Alessandra Carnaroli, John Donne.

E chi più di Patrizia Cavalli ci ha insegnato a guardare le trappole che ci confezioniamo, suggerendo, con il suo ironico disincanto, una via d’uscita nella resa?

Aggiungiamo una voce. È quella di Alejandra Pizarnik che l’8 ottobre 1958 annota sul proprio quaderno: “Esisto solo nella sofferenza. Senza di essa, appare un’assenza. Ma mi domando: la mia assenza della realtà è volontaria? No. Ciò che succede è questo: uno stato infantile di frustrazione continua, un desiderare qualcosa e sentirmi colpevole del desiderio, un desiderio d’amore ma anche un oscuro compimento nel fatto di non essere amata. Come se la mia solitudine amorosa fosse la giustificazione di una tesi da me sostenuta, tesi riguardo l’impossibilità della gioia, o di qualsiasi altra cosa. Masochismo.”

Leggi anche:

Tutti gli articoli di [Speciale Adolescenti](#)

Andrea Pomella | [Vittorio Lingiardi, corpo raccontato](#)

Nicole Janigro | [Lingiardi, tra notte e giorno](#)

Moreno Montanari | [Un libro di Vittorio Lingiardi / Io Narciso](#)

In copertina, Martha © [Sian Davey](#).

Se continuiamo a tenere vivo questo spazio è grazie a te. Anche un solo euro per noi significa molto.

Torna presto a leggerci e [SOSTIENI DOPPIOZERO](#)

