

III° CONVEGNO NAZIONALE OPIFER
10-11-12 Novembre 2006

UNA COMUNE FELICITA'

Tra bisogno di stabilità e desiderio di avventura: l'amore e l'odio nelle relazioni
amorose

“Muore lentamente chi evita una passione, chi preferisce il nero su bianco e i puntini sulle “i” piuttosto che un insieme di emozioni, proprio quelle che fanno brillare gli occhi, quelle che fanno di uno sbadiglio un sorriso, quelle che fanno battere il cuore davanti all'errore e ai sentimenti” ... (P.Neruda)

Sono particolarmente grata al Direttivo di Opifer e al Presidente, Sergio Caruso, per la scelta di questo argomento.

Credo fermamente infatti che l'impegno più importante che la psicoanalisi si è assunta nella nostra cultura stia nel suo specifico e appassionato contributo a comprendere la vita delle persone in tutta la sua complessità, per tentare di migliorarla.

Nella sua famosa e bellissima lettera all'amico Meneceo, circa duemilaquattrocento anni fa Epicuro si riferiva alla felicità come mèta irrinunciabile per il “vero saggio” e come a qualcosa di libero dalle insidie della dipendenza dai bisogni e dai desideri, in cui si facesse esperienza dell’”assenza di ansia e di sofferenza”:

“Meneceo,

mai si è troppo giovani o troppo vecchi per la conoscenza della felicità.

... Ricordiamoci (poi) che il futuro non è del tutto nostro, ma neanche del tutto non nostro. Solo così possiamo aspettarci che assolutamente s'avveri... ...

... Così pure teniamo presente che per quanto riguarda i desideri, solo alcuni sono naturali, altri sono inutili, e fra i naturali solo alcuni sono proprio quelli necessari, altri naturali soltanto. Ma fra i necessari certi sono fondamentali per la felicità...

Una ferma conoscenza dei desideri fa ricondurre ogni scelta o rifiuto al benessere del corpo e alla perfetta serenità dell'animo, perché questo è il compito della vita felice, a questo noi indirizziamo ogni nostra azione, al fine di allontanarci dalla sofferenza e dall'ansia. ... (Epicuro, Lettera sulla felicità)

Nella nostra appassionante professione, ci imbattiamo spesso in un particolare tipo di sofferenza, direttamente connessa proprio alle problematiche di dipendenza e alle conflittualità tra bisogni e desideri ch'essa crea, sui quali già Epicuro ci allertava. Mi riferisco alla difficoltà di costruire e mantenere nel tempo relazioni amorose stabili, senza che il desiderio ne venga inesorabilmente smorzato, fino addirittura talvolta a scomparire.

Che fine fanno infatti quei sentimenti e quelle emozioni di intensa eccitazione, di profonda vivacità, di sprizzante vitalità che caratterizzano l'innamoramento, una volta che la relazione diventa stabile e si sta quindi compiendo nella realtà il miracolo sperato, ovvero si sta in effetti condividendo, proprio con quella persona con la quale abbiamo provato quegli intensi stati emotivi e affettivi, la vita?

Come mai sentiamo spesso parlare nei nostri studi di innamoramenti culminati poi in felici matrimoni, nei quali col tempo, lentamente, aumentando il senso di sicurezza e stabilità che il matrimonio o la convivenza costruiscono con il loro senso di “famiglia” e di “casa”, ecco che il desiderio comincia a calare, e con esso la sperimentata gioia di vivere, la consistente vitalità di cui era stata fatta esperienza

durante l'innamoramento. La persona ch'era al centro dei nostri pensieri, la più desiderabile fra tutte, lentamente perde la sua lucentezza e sbiadisce, sino a divenire poco o nulla attraente ai propri occhi, con una conseguente opacizzazione progressiva del tono e della consistenza della nostra vita emotiva tutta.

Ci sono e ci sono state molte opinioni riguardo a ciò che ho appena esposto. Forse la più comune fra tutte è quella secondo cui la passione amorosa è molto fragile a causa dell'inevitabile idealizzazione che ne costituisce uno degli ingredienti essenziali. Cadendo l'idealizzazione, ci sentiamo irreversibilmente condotti verso un'amara disillusione: il sogno non può essere scambiato per realtà.

Un'altra ritiene che il desiderio sia sostenuto dalla sessualità, la cui natura profonda è primitiva, difficilmente conciliabile con il rispetto e la solidarietà di cui una relazione amorosa ha bisogno per andare avanti.

Un'altra parte dalla considerazione che l'aggressività sia innata e abbia un enorme potere nel trasformare rapidamente in odio anche l'amore più appassionato.

Un'altra ancora ritiene che l'abitudine finisca per spegnere la fiamma della passione. Etc...

Ma come diventa possibile che la persona amata divenga col tempo un'abitudine priva di attrattive? Come possiamo sentirci sicuri e stabili in relazioni nelle quali non riesce più a trovare posto l'eccitazione e la fantasia? Come è possibile che il nostro amore si riduca soltanto al rispetto e al senso di responsabilità? Inoltre spesso ci ritroviamo a domandarci com'è possibile che quel tal nostro paziente o quel tal'altro nostro amico possa sentirsi al sicuro dentro una relazione, sì, stabile, ma che non si sostanzia affatto di una solida e profonda conoscenza reciproca e quasi sempre siamo portati a considerare che in quei casi il senso di sicurezza è una costruzione, che non corrisponde affatto alla realtà del tessuto di quel legame, anche se tuttavia ne costituisce un espediente collusivo di enorme importanza per l'integrità del Sé.

Alcuni studi (A.Phillips, 1994) hanno messo in rilievo che "conoscere le persone può essere antierotico" e che "l'intenzione inconscia di certe forme di familiarità è quella di uccidere il desiderio. Non è solo che l'elusività, o la gelosia, sostengano il desiderio, ma anche che certi modi di conoscere gli altri indeboliscono il loro interesse per noi; e che questo può essere il loro esplicito desiderio". Dunque, può esistere un tipo di conoscenza reciproca, un tipo di familiarità con l'altro la cui strategia è quella di fissare in un pattern prevedibile la fluidità e la complessità del legame con l'altro.

Inoltre, la passione amorosa non ci costringe soltanto a vivere il conflitto tra sicurezza e soddisfazione, ma anche tra sicurezza, stabilità e avventura, desiderio di provare qualcosa di nuovo e di diverso rispetto ai modelli familiari consolidati. Jay Greenberg ha approfondito questi aspetti nel suo "Oedipus and beyond" (1991), dove ha proposto una teoria bipulsionale basata sui due bisogni umani fondamentali e conflittuali di sicurezza ed efficacia, che allargano leggermente i loro confini rispetto ai sullivaniani bisogni di sicurezza e soddisfazione. Infatti, se il bisogno di sicurezza resta quello di un solido ancoraggio affidabile, un riferimento certo, quello di efficacia dalla naturale ricerca di soddisfazione si estende al desiderio di superare i confini, di andare incontro anche a qualcosa di imprevedibile, di fare esperienza di modelli altri rispetto a quelli familiari consolidati. La passione amorosa emergerebbe dal convergere di queste due correnti: il bisogno di sicurezza e quello di avventura, il familiare e il nuovo e diverso.

Comunque, l'osservazione di Freud (1912) riguardo all'"impotenza psichica": "Dove amano, non provano desiderio e dove lo provano non possono amare", sembra rimanere del tutto pertinente anche ai giorni nostri e designa una forma di disagio ancora attuale, di cui sicuramente sessualità, idealizzazione e aggressività restano gli ingredienti fondamentali.

In un suo libro, uscito postumo, dal titolo "L'amore può durare?", S.Mitchell approfondisce tali tematiche. Questo mio contributo è debitore verso tale libro, per le considerazioni e le emozioni che è riuscito a suscitarmi. Egli afferma che all'inizio ogni relazione amorosa è una cosa sicura e al

contempo eccitante, vitalizzante, ma col passare del tempo, cadendo l'idealizzazione, la passione amorosa sbiadisce poiché diventa sempre più pericolosa per l'integrità del Sé.

Noi sappiamo oggi che la qualità delle nostre relazioni con gli altri è centrale per la qualità emotiva delle nostre vite. Tali relazioni danno consistenza alla nostra esistenza sia nella realtà, poiché tramite loro interagiamo e viviamo, sia nel nostro mondo interno, nel quale le personificazioni delle relazioni passate vivono e sono presenti. Insomma, sia il linguaggio sia i sistemi simbolici attraverso i quali pensiamo e organizziamo le nostre esperienze sono il frutto delle nostre relazioni con altre persone.

Sappiamo però inoltre che i nostri Sé comprendono anche zone interne inviolabili, distinte e dotate di confini in parte negoziabili e in parte no.

Sappiamo che "il mondo esterno in cui ci muoviamo è dunque sempre, in parte, una ri-creazione immaginativa del nostro mondo interno e quelle altre persone che rigeneriamo di continuo, ogni giorno, continuano ad ancorarci, calmarci, sfidarci, minacciarci, oltraggiarci, eccitarci, soddisfarci e tormentarci. Il Sé è così profondamente implicato con gli altri che le nostre esperienze più private e interiori sono plasmate e legate ad altri impliciti tanto a livello conscio quanto a livello inconscio." (Mitchell, 2002)

Seguendo questa cornice, la concezione di una sessualità primitiva risulta scarna, e non può che iscriversi invece nelle grandi difficoltà che il Sé incontra per affrontare e contenere aspetti nuovi, diversi, contrastanti della sua relazione con gli altri.

Ma ci sono anche altri fattori che concorrono a confonderci su questo argomento. Mi riferisco all'evoluzione del concetto di maturità in psicoanalisi, con tutte le sue implicazioni riguardo al pre-edipo e all'edipo.

Recenti studi (Faimberg, 1993; Bollas, 1993; Rugi, 1997; Loewald, 1999;) ci hanno dimostrato che ad ogni Edipo corrisponde una coppia genitoriale abbandonica e figlicida, per cui spesso siamo ancora indotti a pensare che un amore genitore-figlio sano faciliti lo svilupparsi di una vera e propria capacità di amare e di essere persona.

Liberato dal senso di colpa, non più costretto a scegliere costantemente tra sicurezza e desiderio, un tale figlio dovrebbe essere in grado di saper godere affetti, emozioni e sentimenti, ed inoltre dovrebbe aver più facilmente fatto esperienza di una solidità che lo sostenga nelle inevitabili difficoltà della vita e nel dolore.

Un tale eroe, purtroppo, può però esistere solo nelle favole, così come un "giusto" amore genitoriale. Noi sappiamo infatti altresì che lo sviluppo infantile evolve attraverso aree di iperstimolazione e ipostimolazione, e che è soggetto a sintonie e dissintonie nelle relazioni coi caregivers ed emerge in seguito a negoziazioni complesse con loro.

Oggi non riteniamo più, come accadeva per es. negli anni '50, quando l'ideologia psicoanalitica dominante era la psicologia dell'Io, che adattamento e integrazione siano gli ingredienti fondamentali del concetto di maturità, né che si debbano prima "risolvere" le problematiche preedipiche ed edipiche per poter accedere all'amore maturo. Oggi guardiamo allo sviluppo piuttosto come un accumularsi di nuove esperienze, che non rimpiazzano aspetti infantili della personalità ma semplicemente vi si aggiungono. Pensiamo infatti a Sé molteplici che emergono in contesti differenti e con mete diverse (Donnel Stern, 1997). Insomma, l'ideale di salute mentale viene oggi considerato come il prodotto di esperienze emozionali intense, che si modulano in modo più sequenziale che integrato.

Così l'aggressività oggi viene considerata un ingrediente che può dare un tocco di vivacità alla vita emotiva, se non impedisce di vivere comunque la densità dell'esperienza. Anche l'idealizzazione diventa una capacità relazionale importante, se non ottunde completamente il proprio senso di realtà.

In questo modo "...emerge una visione dell'esperienza di sé nella quale entrano continuamente in risonanza percezione e memoria, realtà e fantasia, presente e passato, amore e odio. Secondo questo modo di pensare, il desiderio intenso proprio dell'esperienza adulta, ..., evoca sempre, in qualche modo, i desideri della prima infanzia. La creazione di una dipendenza dall'oggetto del proprio desiderio fa parte della natura più vera della passione, e le vulnerabilità presenti nel desiderio adulto riecheggiano inevitabilmente la storia delle proprie dipendenze infantili."

Insomma, pare impossibile ormai non accettare che l'amore che non scinde la passione sia fuso con sentimenti di dipendenza, che non sono riferibili unicamente all'infanzia, ma sono costitutivi dell'esperienza stessa del desiderare un'altra persona. La capacità di provare un sentimento intenso evoca dunque sempre, qualunque sia il grado di "risoluzione" edipica cui siamo "giunti", dipendenza e con essa, irrimediabilmente, una intensa aggressività, poiché sentiamo aumentare la nostra vulnerabilità.

Non può essere facile per l'uomo di oggi, ma forse per l'uomo in generale, affrontare la complessità degli affetti e della vita tutta. Divenire persona implica la capacità di tollerare la inevitabile fluidità dell'esperienza umana, che è caratterizzata da un movimento e da un cambiamento perpetui, di sopportare le oscillazioni continue tra solitudine e legame nelle nostre relazioni.

Adesso sappiamo di avere un limitato controllo cosciente sulle nostre menti e di essere anche i nostri processi inconsci.

In questa cornice, l'alterità, quella che fa scattare la molla dell'amore appassionato, è soprattutto una forma del Sé, non altro-da-sé, ma una parte del Sé che è stata espulsa, dissociata, rifiutata, che contiene insomma le caratteristiche rinnegate del Sé, quelle che Jung definiva come "ombra". Dunque ciò che attrae dell'altro consiste non soltanto e meramente nella sua alterità, nella sua specifica diversità, quanto anche nella possibilità di entrare in contatto con aspetti rinnegati del proprio Sé, la possibilità di potersi osservare attraverso una sorta di immagine speculare, per come siamo e per come diventeremo con quella persona, riuscendo persino ad arrivare ad esplorare caratteristiche di noi che ci sono ancora ignote.

"L'odio appassionato deriva dall'umiliazione e dal pericolo per il Sé. Siccome l'amore appassionato genera speranza, desiderio e dipendenza, e siccome la speranza, il desiderio e la dipendenza espongono spesso al rischio dell'umiliazione, l'amore appassionato è necessariamente pericoloso. L'aggressività è l'ombra dell'amore, un accompagnamento inestricabile e una costituente necessaria della passione amorosa. Il degradarsi degli amori appassionati non è dovuto alla contaminazione dell'aggressività, ma all'incapacità di sostenere la necessaria tensione fra questi due sentimenti. Poiché l'efficacia dell'aggressività è direttamente proporzionale a quanto si sa del suo bersaglio, l'aggressività è molto più pericolosa nelle relazioni d'amore stabili che non in quelle temporanee che si stabiliscono con estranei; la capacità di amare per molto tempo una stessa persona implica la capacità di tollerare e riparare l'odio." (Mitchell, 2002)

Insomma, divenire persona implica la necessità di organizzare il proprio Sé per affrontare la densità e la complessità dell'esperienza. Inoltre implica la costruzione della capacità di barcamenarsi tra bisogno di sicurezza e stabilità e desiderio di avventura senza rinunciare alla vitalità, la capacità di contenere, tollerare e riparare l'odio che si insinua prepotentemente proprio nelle relazioni più significative, in quanto generatrici di dipendenza.

Divenire persona rievoca la concezione nietzschiana che vedeva l'uomo e la donna tragici come appassionati costruttori di castelli di sabbia sempre consapevoli del sopraggiungere della marea, in cui la tragicità arricchisce anziché impoverire ed irrigidire la vita tutta.

Credo che la psicoanalisi rappresenti una tra le migliori vie che un essere umano possa intraprendere per divenire persona, che è impresa molto più complessa e articolata rispetto alla mera remissione dei sintomi. In particolare, credo che la psicoanalisi relazionale ed interpersonale offra la possibilità di un percorso ancora più profondo e quindi arricchente, in quanto prevede una trasformazione che non riguarda solo il paziente, ma coinvolge inevitabilmente entrambi i partecipanti. Dante e Virgilio non saranno mai più gli stessi dopo il loro singolare viaggio, e il loro Inferno così come il loro Purgatorio e il loro Paradiso conterranno sempre qualcosa dello sguardo dell'altro nel loro mondo interno.

"Evitiamo la morte a piccole dosi, ricordando sempre che essere vivo richiede uno sforzo di gran lunga maggiore del semplice fatto di respirare.

Soltanto *l'ardente pazienza* porterà al raggiungimento di una splendida felicità" (P.Neruda, "Lentamente muore").

Una “ardente pazienza”, dunque, che accompagna il cammino del divenire persona. Una “ardente pazienza” che è anche l’anima stessa del lavoro analitico.

“Siamo in fuga. Crediamo che la felicità sia una questione di geografia, di classe o di colore o che si nasconda in un mucchio di soldi. Quello che desideriamo è andare da *qualche parte*. Durante tutta la fuga, il blues (ovvero la malinconia, la tristezza, la depressione) ci infastidisce e ci ricorda – nascondendosi come un sasso nelle nostre scarpe da ginnastica preferite o come qualcosa che si trova sotto la nostra pelle – la lunga scheggia di riconoscimento emotivo che cerchiamo di negare. Ogni volta che fuggiamo dallo specchio, il blues non dimentica mai di farcelo notare” (S. Crouch, 1998)

BIBLIOGRAFIA

- P.Neruda, “*Lentamente muore*”, in *Cento sonetti d’amore*, Passigli Poesia, Firenze, 1996.
Epicuro, “*Lettera sulla felicità*”, in “*Opere*”, trad.it. di G.Arrighetti, Torino 1973.
A.Phillips, “*Sul baciare, il solleticare e l’essere annoiati*”, Il Pensiero Scientifico, Roma, 1995.
J.Greenberg, “*Oedipus and beyond*”, Harvard University Press, London, 1993.
S.Freud, “*Sulla più comune degradazione della vita amorosa*”, 1912, in *Opere*, Boringhieri, vol. 6.
S.Mitchell, “*L’amore può durare?*”, Raffaello Cortina Ed., Milano 2003 .
H.Faimberg, “*Il mito di Edipo rivisitato*”, in *Trasmissione della vita psichica tra generazioni*, Borla, 1995.
C.Bollas, “*Perché Edipo?*”, Borla 1993.
G.Rugi, “*Laio incontra Edipo*”, in *Psicoterapia e Scienze Umane*, N1, 1997.
H.Loewald, “*Il tramonto del complesso di Edipo*”, in *Riflessioni psicoanalitiche*, Dunod, Milano 1999.
Donnel B. Stern, “*Unformulated Experience: From Dissociation to creativity*”, The Analytic Press, 1997.
S.Crouch, “*Always in Pursuit: Fresh American Perspectives*”, 1998, in S. Mitchell, op.cit., cap.V.

Anna Maria Loiacono

Presidente dell’Associazione Fiorentina di Psicoanalisi Interpersonale

Analista Didatta e Supervisore dell’Istituto “H.S.Sullivan” di Firenze

Membro dei Seminari di Psicoterapia e Scienze Umane di Bologna

Delegate Member dell’I.F.P.S.

annaloiacono@alice.it