ANNA CODA

Principe azzuro BARBABLU?

FELICITÀ DI COPPIA O DELUSIONE D'AMORE: PUOI SCEGLIERE

RICONOSCERE LE DIFFERENZE TRA UOMINI "GIUSTI" E UOMINI "SBAGLIATI" RELAZIONI FELICI: STARE BENE IN COPPIA SI PUÒ. BASTA SAPERE COME

Anna Coda

PRINCIPE AZZURRO O BARBABLÙ?

Felicità di coppia o delusione d'amore: puoi scegliere



Indice

Introduzione 9		
1.	I legami nel nostro tempo	11
2.	Non si può vivere senza legami	17
	Costruzione dell'identità	
	Costruzione del proprio valore	22
	Il desiderio è sempre desiderio dell'altro	22
	I legami curano le ferite affettive del passato	23
3.	La capacità di legarsi	25
	Tappe evolutive per la costruzione della capacità	
	di legarsi agli altri	26
	Attaccamento primario	26
	Attaccamento in età adulta	29
	Complesso edipico	33
	Ricadute dell'Edipo nelle relazioni adulte	35
	Adolescenza	37
	Questionario	39
4.	Il legame di coppia e la sua evoluzione	41
	La scelta del partner: l'incastro di coppia	42
	Esempi di incastri di coppia	
	Incastri di coppia in base allo stile di attaccamento	
	L'inizio del legame	49
	Tappe del legame: innamoramento, delusione o disillusione,	
	amore	
	1. Innamoramento o illusione	
	2. Delusione o disillusione	51
	3. Amore	53
	5.11/10/0)
5.	Legami vitali e legami malati	
5.		55
5.	Legami vitali e legami malati	 55 55
5.	Legami vitali e legami malati	55 55 <i>56</i>
5.	Legami vitali e legami malati	55 55 <i>56</i> <i>56</i>

6. Il principe azzurro 65
L'illusione del principe azzurro65
Ingredienti per un amore che nutre73
L'intimità74
Il dolore
Il potere80
Il conflitto82
La membrana di coppia86
L'interdipendenza 88
Concludendo90
7. Barbablù93
La favola di Barbablù93
Il significato simbolico della favola94
Identikit di Barbablù96
Quando Barbablù diventa violento
Le donne di Barbablù
La dipendenza affettiva
Come si può riconoscere se una relazione è
disfunzionale e dannosa?109
Questionario110
Come liberarsi di Barbablù
Il cambiamento
Concludendo 122
Conclusioni
Appendici
Approfondimento: che cos'è l'inconscio?
Approfondimento: meccanismo di scissione e proiezione 130
Approfondimento: che cos'è il narcisismo
Approfondimento: solitudine e isolamento
Approfondimento: identificazione e identità
Approfondimento: la coazione a ripetere
Bibliografia

Quando dunque la natura umana fu tagliata in due, ogni parte, vogliosa della propria metà le si attaccava, e gettandosi le braccia intorno, avviticchiandosi l'un l'altra, nella brama di fondersi insieme morivano di fame e in generale di inazione, perché nulla volevano fare l'una staccata dall'altra. E ogni volta che una parte moriva e l'altra restava sola, questa superstite andava cercando un'altra metà (...).

Ecco dunque da quanto tempo l'amore reciproco è connaturato negli uomini: esso ci restaura l'antico nostro essere perché tenta di fare di due una creatura sola e di risanare così la natura umana.

PLATONE, SIMPOSIO XV

Introduzione

La sofferenza affettivo-relazionale è una delle maggiori cause che porta le persone a contattarmi e chiedermi aiuto. Molti patiscono perché sentono che le loro relazioni – in tutte le sue forme, amicali, familiari, amorose e lavorative – sono sempre più deboli, poco vitali e orientate al consumo più che alla cura dell'altro.

In particolare, il nostro tempo è disilluso dall'amore: quante volte si sente dire che l'amore è un inganno, che tutti gli amori periscono e che c'è un rapporto inversamente proporzionale tra desiderio e durata del legame?

Viviamo così in una cultura della separazione e non del legame, e sono sempre meno frequenti i legami evolutivi e duraturi: prevale il poliamore o il ritiro dai legami, ovvero l'isolamento.

Sempre più persone nella nostra cultura occidentale passano repentinamente da un amore all'altro, come se tra un partner e l'altro non ci fosse nessuna differenza e fossero interscambiabili, oppure si tengono lontane dai legami sentiti come troppo faticosi e dolorosi.

Il bisogno d'amore e di amare è però una necessità umana imprescindibile per la nostra salute mentale. Quando le relazioni funzionano infatti, le persone ne traggono un benessere psicofisico che migliora la qualità della loro vita. Non si può infatti vivere senza legami: sono il sostegno e la prova del nostro esserci, l'accudimento per la nostra solitudine, la cura per le nostre sofferenze, la solidarietà per le nostre difficoltà, il moltiplicarsi delle nostre gioie, il rinforzo del nostro agire, la prova della nostra amabilità.

In altre parole, un grande senso per la nostra esistenza.

Questo libro vuole essere un facile saggio divulgativo con l'obiettivo di dare informazioni riguardo le *questioni amorose*, che non sono come si crede un evento della vita che dipende dalla fortuna di trovare l'anima gemella, ma sono determinate dalla capacità di legarsi all'altro, capacità non innata ma che si apprende e si affina per tutta la vita.

Buona lettura.

1.

I LEGAMI NEL NOSTRO TEMPO

Un uomo non può possedere di più di quello che il suo cuore possa amare.

— Nicolai Lilin, Educazione siberiana

Non si può parlare di legami da un punto di vista psicologico prescindendo dal contesto sociale attuale.

Viviamo in una cultura che non favorisce i legami ma favorisce la separazione o meglio, il consumo e non la cura delle relazioni. Parlo di consumo dato che la relazione, al pari di un oggetto inanimato, viene consumato e quando non funziona o soddisfa più, viene gettata e subito sostituita con una nuova.

Già Freud all'inizio del '900 si era interrogato sul senso dei legami. Pensava che l'essere umano per organizzarsi in una civiltà, ovvero per essere implicato in un legame sociale, barattasse la libertà con la sicurezza; il legame sociale quindi chiede un sacrificio pulsionale. Detto in altre parole, per vi-

vere in una comunità che garantisce sicurezza, aiuto da parte degli altri, l'uomo deve rinunciare alla libertà di fare tutto ciò che vuole, perché non vive più da solo ma con gli altri.

Nella cultura moderna lo stare insieme non è più organizzato, come sosteneva Freud, dal baratto sicurezza-libertà, ma si sostiene sul comandamento del godimento, tanto da farlo diventare un imperativo categorico al pari di un dovere: "godi, godi più che puoi!". Oggi quindi c'è l'illusione della possibilità di un soddisfacimento integrale e immediato di tutto ciò che vogliamo e si è perso il significato della rinuncia che è sentita solo come una perdita di una possibilità.

In realtà, il godimento senza limiti invece di soddisfare genera la sensazione di vuoto che attiva subito il bisogno di sanarlo, di riempirlo con il godimento sregolato di nuovi oggetti, che porterà dopo poco a una nuova sensazione di vuoto: il processo diventa così circolare e l'insoddisfazione continua.

Porto un esempio per facilitare la comprensione: tutti se vediamo un dolce vorremmo mangiarlo tutto perché ci fa gola, ma mangiarlo tutto, non avere un limite, trasforma il godimento in malessere, perché se mangiamo una torta intera poi stiamo male fisicamente.

A questa moderna morale sociale del godimento senza limiti si aggiungono delle scorrette e false credenze, che sono:

 La felicità sta nel nuovo: la nostra società esalta il nuovo, ma non dice che dietro il nuovo c'è sempre la stessa insoddisfazione, perché il nuovo dopo poco diventa vecchio e siamo punto e a capo. La sua ricerca affannosa spesso non è altro che la ripetizione monotona della stessa insoddisfazione. Questo aspetto calato nelle relazioni è quello per il quale sento spesso dire da persone che hanno da poco cambiato partner: "Con lui è tutto nuovo, siamo curiosi uno dell'altra, abbiamo molta voglia di conoscerci, facciamo l'amore appena possiamo, mentre con Antonio era tutto così apatico, non avevamo più stimoli...".

• Il mito dell'essere autonomi: la cultura moderna pensa che essere forti significhi bastarsi, non avere bisogno dell'altro.

In realtà è vero proprio il contrario: quanto più una persona ha un Io sufficientemente forte, tanto più sa stare in una relazione prendendosi il rischio di affrontare il dolore della perdita. La relazione è infatti inebriante, ma allo stesso tempo destabilizzante, perché c'è il pericolo del rifiuto e dell'abbandono, rischio che non c'è se si sta da soli.

Per esemplificare questo aspetto basta pensare a tutte quelle persone che dicono: "Io mi basto da solo, nella mia vita non ho spazio per una persona, perché devo fare un sacco di cose, ho molti interessi e la cosa importante nella vita è stare bene con se stessi!".

Quali sono le ricadute di questo contesto sociale sulla capacità di creare legami?

La principale conseguenza è la facilità di rompere i legami perché:

 Non c'è capacità di sopportare il limite e quindi l'attesa e la frustrazione, ma ci si aspetta che la relazione dia un piacere immediato, totale e illimitato;

- quante volte oggi si sente dire: "L'ho lasciato perché non sopportavo di non fare quello che volevo!".
- C'è impreparazione ad affrontare il dolore: non c'è un luogo (cioè uno spazio di condivisione, perché il dolore deve essere corale!) né un tempo per il dolore (siamo sempre di fretta, non c'è tempo per stare male!); frequentemente si dice a chi si è appena separato: "Devi essere forte, non stare male, reagisci!".
- In ognuno alberga l'illusione di trovare sempre qualcuno di nuovo e migliore, oppure di bastarsi da soli. Si preferisce stare nell'indeterminazione, che ostacola la scelta di un oggetto d'amore stabile, perché scegliere significa rinunciare a tutte le altre donne o agli altri uomini, a tutte le altre possibili relazioni ideali. Spesso molte coppie non riescono a fare dei progetti vincolanti (sposarsi, acquistare insieme una casa...), perché c'è il bisogno di avere sempre un'uscita di sicurezza, perché non si sa mai che si possa incontrare qualcun altro.

Ma se questo è il contesto sociale oggi, è necessario uscire da tale narcisismo – che vuole godere di tutto e più che può, che vive l'altro come un oggetto da consumare – per incontrare l'altro come soggetto (e non oggetto) e formare una coppia: in altre parole uscire da un Io megalomane e onnipotente per andare verso l'altro da sé, il diverso. Quando si ama si rompe lo specchio (narcisismo) e si ammira l'alterità dell'altro.

L'amore fa nascere un mondo una seconda volta, si vive il mondo nella prospettiva del due e non dell'uno. Ma il mondo visto nella prospettiva del due richiede la condivisione, che non vuol dire annullarsi, fondersi con l'altro, bensì significa inter-dipendere dall'altro.

Amare è cura e non consumo dell'altro; per amare bisogna uscire da sé, dai propri bisogni e modo di stare al mondo e non trattare l'altro come un oggetto da usare, ma come un soggetto altro da me in carne e ossa, con propri vissuti, propri bisogni e personali paure. Ecco perché l'amore è sempre etero, ossia per il diverso. Incontrare il diverso significa incontrare qualcuno di altro, non un doppio, un uguale che riporta al narcisismo, giacché il doppio permette di non sentirci soli senza incontrare l'altro (v. anche "Approfondimento: che cos'è il narcisismo", pag. 131).

Un rapporto durevole con la stessa persona, la fedeltà vissuta non in opposizione alla libertà, ma come la sua massima realizzazione, offre alla vita una possibilità di gioia e di apertura, perché giorno dopo giorno il volto di chi amiamo può essere, insieme, sempre lo *Stesso* e sempre *Nuovo*.

Accade anche nella lettura dei cosiddetti classici. Lo diceva bene Italo Calvino: quand'è che un libro diventa un classico se non quando risulta inesauribile di fronte a ogni lettura cioè quando la sua forza non si esaurisce mai ma dura per sempre eccedendo ogni possibile interpretazione.

Mentre il nostro tempo oppone lo Stesso al Nuovo, il miracolo dell'amore quando accade è quello di rendere lo Stesso sempre Nuovo.

2.

NON SI PUÒ VIVERE SENZA LEGAMI

Ciò che si eleva riposa sempre su fondamenta.

— Laozi

Ci sono diversi tipi di relazioni e amori, quello filiale, quello materno e paterno, quello fra insegnante e allievo, quello fraterno, quello amicale e quello amoroso: tutti sono importanti e necessari.

Il primo assioma da cui partire quando si parla di legami dal punto di vista psicologico è che *non si può vivere senza legami*, perché essi permettono la sopravvivenza psichica.

Questo è il motivo per cui la psicologia, dato che ha come obiettivo la salute mentale, se ne è occupata e continua a occuparsene. Oggi la clinica evidenzia bene come l'assenza di legami, in particolare di legami sani e nutrienti, produca sofferenza.

Il bisogno di legami solidi e duraturi è cruciale nella vita di ognuno di noi e la relazione di coppia ne rappresenta un'espressione privilegiata. Ma perché i legami sono così importanti?

In primis c'è il dato indiscutibile che i legami ci permettono la sopravvivenza fisica e della specie, perché stare in gruppo è protettivo, preserva la nostra vita.

Ma essi sono importanti anche per la sopravvivenza psichica, per diverse ragioni:

Costruzione dell'identità

Solo grazie all'altro (altra persona) ogni essere umano esiste, perché per avere un'identità deve esserci qualcuno che ci vede, ci riconosce e ci nomina. Un bambino infatti non nasce con un'identità; questa si forma grazie alla presenza di una mamma e di un papà, di un contesto familiare, che rispecchia il bambino, ovvero lo vede e gli dà un nome ("tu sei Marco e sei nostro figlio").

Non si nasce quindi con un Io già formato, ma lo si costruisce grazie all'interazione tra il soggetto e l'ambiente. In altre parole, abbiamo bisogno dell'altro per esistere psichicamente.

L'identità è un dono sociale: sono gli altri che ci fanno sapere chi siamo.

Questo vale non solo da bambini, ma per tutta la vita, dato che il bisogno di riconoscimento è essenziale per il benessere psichico per tutto l'arco dell'esistenza.

Si parla così di intersoggettività e non più di soggettività proprio perché il soggetto esiste solo se in relazione con un altro soggetto: si dice infatti che "non esiste un bambino, ma un bambino con una madre". Per intersoggettività si in-

tende che ognuno per essere soggetto ha bisogno dell'altro che lo renda soggetto, cioè di un'altra persona che lo vede e lo nomina: non si diventa soggetti da soli.

L'identità inizia così grazie alla relazione con un altro, in particolare dal forte legame che il neonato instaura con la madre, il cosiddetto "legame di attaccamento", attraverso il quale il bambino comincia a strutturare le prime basi del senso di sé, dell'altro e dei legami affettivi (v. paragrafo "L' attaccamento primario", cap. 3). La qualità dell'attaccamento che il bambino vive con la madre è un elemento fondamentale per un sano sviluppo psichico del piccolo: i dati clinici testimoniano che le origini dei disturbi dell'identità sono da ricercare in traumi emotivi e quindi relazionali vissuti nell'infanzia.

Ma che cosa si intende per identità? L'identità è tutto ciò che risponde alla domanda "chi sono io?" in termini di sentimenti, pensieri e comportamenti che contraddistinguono ognuno di noi, dandoci un senso di unicità e di costanza nel tempo.

Possiamo dividere l'identità in oggettiva e soggettiva. Per identità oggettiva intendiamo il modo in cui ciascuno è riconoscibile e inconfondibile agli occhi degli altri, mentre per identità soggettiva s'intende il modo in cui ciascuno si percepisce e si descrive.

Il concetto di identità è legato al concetto di personalità, che è appunto definibile come l'identità psicologica di una persona.