

Dall'innamoramento al quotidiano dell'amore

Paola Magna*

In tutte le storie d'amore ci sono alcune caratteristiche ricorrenti, sebbene in ogni storia tradotte in modo originale. Sono caratteristiche che vanno portate all'attenzione dei protagonisti e governate in modo attivo, perché, se ignorate, subite o lasciate al loro decorso spontaneo possono compromettere il piacere e la tenuta di quell'amore che, da legame per sempre, può sciogliersi in temporaneo cammino a due. Una di queste caratteristiche riguarda l'evoluzione dell'innamoramento in amore con il relativo passaggio attraverso la delusione.

Attrezzi per un viaggio sereno

Spesso si descrive il cammino della coppia come un viaggio, per dire che la vita a due è un itinerario di crescita, con momenti propizi e intoppi, avanzamenti e fughe, scoperte e delusioni. L'energia vitale che avvia e tiene in movimento è l'energia che deriva dall'ideale. Si cammina insieme perché e finché ci si vuol bene e con quel bene realizzare insieme un progetto d'amore. Ma il viaggio può infrangersi contro i dati di realtà e trasformarsi in un incubo: non perché la realtà è la tomba dell'amore, ma perché si è incapaci di fondare quell'amore sulla realtà. Questa è la sorte ambivalente dell'innamoramento. Senza innamoramento non si parte neanche, ma se l'innamorato è vissuto come il «principe azzurro» o la «fata turchina» questa immagine, quando si scontrerà con la realtà, diventerà causa di profonde lacerazioni. L'esito delusione (nell'area innamoramento come in tutte le altre della vita di coppia e famiglia) si può evitare se prima di partire si portano con sé tre strumenti di viaggio:

- Essere disponibili a lasciare le antiche sicurezze; il distacco dall'abituale e la scoperta di nuove sintesi fa parte della dialettica dell'amore.

* Psicologa e psicoterapeuta, Firenze.

- Accettare di vivere una situazione di continua precarietà, ossia avere quella flessibilità al cambiamento che permetta d'inventare modalità relazionali adatte alla novità dell'oggi.
- Portare con sé solo ciò che si ritiene essenziale per raggiungere la meta, senza farsi appesantire dal troppo e dal superfluo.

Esplicitare l'immaginario sull'altro/a

Di solito, all'inizio della relazione, dell'altro/a si vede solo il positivo (fattore idealizzazione). Circa i suoi difetti, li si minimizza, ci si sente pronti a sopportarli, si ha la segreta speranza che spariranno (anche per proprio merito ed intervento), o – se si è cristiani – si spera in modo troppo magico che la grazia del sacramento farà il suo lavoro. L'idealizzazione è anche sul progetto; in linea con quello che i due credono, si fanno via via spazio grandi ideali: «Saremo una coppia diversa», «faremo una famiglia aperta alle necessità di altri che hanno meno di noi», «vivremo nella sobrietà contro la società consumistica» ... Tutto ciò non è negativo e guai se non ci fosse: l'idealizzazione è la forza propulsiva dell'ideale e della disponibilità reciproca al dono totale di sé. A patto, però, che non produca neve che si scioglie al sole.

Quando una coppia inizia a formarsi, la componente di sogno è sempre presente. E di solito, lo è senza che i due se ne rendano conto. Il sogno è come il respiro, si fa senza accorgersene. Si tratta allora di controllare la componente di sogno contenuta nell'immaginario che ognuno si fa di sé, dell'altro, della relazione. L'immaginario è composto da una serie di immagini, rappresentazioni, riferimenti non solo visivi, ma anche di impressioni, percezioni, sensazioni. Quello – insomma – che «secondo me» è l'io, il tu, il futuro di coppia. Le rappresentazioni interiori dell'oggetto non sono mai la fotografia esatta di quell'oggetto, ma contengono i residui di tutta una storia precedente (che parte dal primo rapporto fondamentale con la propria madre). Le cose, poi, si complicano perché spesso le immagini che abbiamo sono in urto tra di loro. Ci si dovrà allora incuriosire. Da dove vengono queste immagini? Sono flessibili o rigide? Fedeli alla realtà o preconcepite? Sono formate da ciò che l'altro è o da ciò che io desidero egli sia? ...

Spesso si descrive lo stato di innamoramento come uno stato di confusione per ricordare che l'innamoramento perde il rapporto con la realtà e il tempo («Ho l'impressione che ciò durerà per sempre, e tu?»), introducendo gli innamorati in un'atmosfera di rapimento, lasciandoli nell'impressione – proprio per il meccanismo di idealizzazione che si innesca – che l'altro/a colmi tutte le attese.

In un contesto così affettivamente carico c'è il pericolo di fare dell'altro il riflesso della propria immagine. L'altro diventa lo specchio di me (di ciò che sono, vorrei essere, non essere...). Credere che il riflesso sia l'altro è una forte illusione narcisistica. In questa proiezione di sé sull'altro, l'altro è una parte di se stessi e, in definitiva, si ama se stessi nell'altro. Eppure l'altro/a esiste fuori di me. Se è un pezzo di me non è l'altro! Il segno della presenza di questa illusione si ha in quelle coppie in cui i due non accettano di fare nulla da soli, come se fosse impossibile separare le due metà o nelle quali uno/a vive con gelosia e rifiuto la vita autonoma dell'altro/a.

È importante attraversare e provocare quel momento di delusione in cui si riconosce che il tu è diverso da ciò che si era immaginato (per esempio, approfittare

dell'occasione quando cambiano le esigenze di uno/a o dell'altro/a o quando il ruolo che uno/a svolgeva finora perde valore agli occhi dell'altro/a). Può essere l'occasione per passare all'amore realista. È però un momento venato dal dolore («lo credevo incapace di mentire, invece quel giorno ha raccontato una menzogna. Non pensavo che ne fosse capace!») e alcuni lo vivono come minaccia, fino ad attraversare una crisi di identità. Non sopportano il passaggio alla realtà, le scenate si moltiplicano e finiscono in rottura.

Per un po' meno di illusione...

Da che cosa di lui/lei sono stato attratto all'inizio?

Quale era il mio ideale di uomo/donna, che desideravo e desidero avere accanto?

Provo ad immaginare: qual è il mio ideale di coppia e di famiglia?

In questo immaginario ideale ritrovo alcune aspettative di mia madre o di mio padre o di altre persone significative del mio passato?

... e un po' più di realtà

Mettersi nei panni dell'altro/a e prendersene cura perché sia meglio quello che è e non perché diventi quello che io voglio che lui/lei diventi.

Accettare la propria solitudine esistenziale che consiste nella serena presa d'atto che né chi ho accanto, né alcun altro/a potrà mai comprendermi fino in fondo, nessuno potrà mai togliermi un vuoto che ci sarà sempre nel profondo di me.

Non fuggire la sofferenza della delusione, ma interrogarla: può segnalare un errore di percorso, ma anche un invito a passare all'amore realista.

Mi posso donare se, prima, mi posseggio.

Il sistema delle aspettative

Nel disegnare l'immaginario interiore, non solo partiamo dai dati che l'esperienza in corso ci fornisce, ma anche – e senza saperlo – dalle aspettative già presenti in noi e pre-esistenti all'esperienza in corsoⁱ. Segnalo due aspettative facilmente identificabili e sempre presenti: le aspettative di ruolo e quelle personali.

Le *aspettative di ruolo*, ossia quello che – secondo noi – è il modello di maschio/femmina condizionato anche dall'interiorizzazione degli stereotipi culturali: «Desidero un uomo affermato e affettuoso», «ho scelto una donna comprensiva e intelligente» ... Ogni cultura attribuisce all'uomo e alla donna specifiche tipologie culturali, con particolare riferimento alla vita di coppiaⁱⁱ.

Le *aspettative personali* ossia quello che noi ci aspettiamo dal partner e dalla vita di coppia. Anche questo «come io mi immagino da sposato/a con te» deriva dalle proprie caratteristiche temperamentali e sessuali e dalle abitudini apprese in famiglia ed è anch'esso condizionato dal contesto etnico/culturale.

Queste due aspettative, che rappresentano contemporaneamente la sfera del bisogno e la sfera del valore, hanno dei contenuti abbastanza ricorrenti:

- Occupare il primo posto nel cuore del partner con l'attesa che ciò sia capace di integrare e armonizzare tutti gli altri rapporti, ma in se stesso unico e insostituibile. Se prevale la componente del bisogno, questa aspirazione diventa pretesa di eliminare o minimizzare altri affetti (famiglia, amici, interessi personali...).
- Trovare appoggio e accoglienza. Sul versante del valore è il desiderio di avere qualcuno capace di disponibilità e di accettazione del proprio modo di essere, con lui integrarsi e correggersi verso il meglio. Sul versante del bisogno è pretesa di ricevere appoggio unidirezionale, ignari o critici delle esigenze altrui (la correzione in questo caso diventa rimprovero).
- Percepire di essere una presenza costruttiva. Se è fondata sul valore è la disponibilità a mettersi a disposizione per inventare insieme una realtà nuova che sia di tutti e due. Se è un bisogno, diventa la pretesa di essere il regista della relazione con la mira di gestire la vita altrui.

Ciò che fa pendere queste aspettative sul versante del valore è il loro punto di partenza e di arrivo. Esse sono l'espressione del desiderio di condivisione quando nascono dalla capacità di rispettare empaticamente i caratteri della personalità altrui (espansività o sobrietà, originalità o mediocrità, dialogo o scambio erotico...) e quando puntano ad una speciale solidarietà che il più delle volte nasce da una graduale sintonizzazione reciproca piuttosto che da una piena affinità di partenza.

«Paradossalmente, l'amore è allo stesso tempo egoismo e altruismo. Non sono l'egoismo e l'altruismo che distinguono l'amore dal non-amore, ma il fine. Nel vero amore il fine è sempre la crescita spirituale. Nel non-amore il fine è sempre qualche altra cosa»ⁱⁱⁱ.

Segnali d'allarme

La presenza nell'immaginario di aspettative eccessivamente irrealiste è abbastanza facilmente individuabile perché trapela in stili di comportamento che anche la coppia più sprovveduta è in grado di individuare:

- Troppa dipendenza di uno nei confronti dell'altro (ad esempio quando i due o uno dei due parla di «bisogno assoluto dell'altro per poter vivere»). Ciò segnala che si sta usando l'altro come «stampella». Di solito questo bisogno di dipendenza affettiva è insaziabile, rigido, rende aggressivi e insoddisfatti perché ciò che una persona ottiene è sempre inferiore o non sufficiente rispetto a quello che si aspettava. Inoltre, più questo bisogno viene gratificato e più cresce e domanda^{iv}.
- L'eccessiva possessività, che genera gelosia. Possessività e gelosia sono sentimenti che fanno parte del voler bene: dicono che il tu è importante e significativo per me e la mia vita, quindi da non perdere assolutamente. Ma

diventano nocivi quando sono eccessivi, ma soprattutto irrealistici e rigidi e lo diventano quando tolgono la libertà all'altro/a e soprattutto la stima.

- La mancanza di fiducia: non c'è bisogno di dichiararla ufficialmente, basta lasciarla trasparire nei piccoli commenti quotidiani (in auto guida lei: «Attenta! Metti la freccia... qui c'è lo stop... il semaforo è giallo! ...»); A casa lava i piatti lui, ma lei controlla con la coda dell'occhio per vedere come fa).

Smontare il meccanismo della delusione

Gli eventi che determinano la delusione, di solito non sono mai clamorosi, ma piccole e successive sedimentazioni di emozioni negative suscitate dalla consuetudine e dalla quotidianità. Il loro potere corrosivo procede per gradi, secondo una sequenza abbastanza tipica di cui i seguenti sono i passi significativi.

«Non sei come pensavo». Nella vita in comune le persone si rivelano per quello che sono. Se i due partner non hanno creato le condizioni di una rivelazione reciproca e sufficientemente profonda, la scoperta del difetto ignoto aggredisce di sorpresa («Non mi sembra più lei/lui!»). Il problema reale, il più delle volte, non è il difetto in sé (che può essere anche poco significativo), ma il fatto che l'averlo scoperto destabilizza l'immagine ideale che si aveva del partner. Non è il limite che delude, ma la scoperta che ci possa essere un limite. La persona «giusta» non è quella priva di difetti, ma la persona i cui difetti sono integrabili al nostro modo di essere.

«Mi stai rifiutando». Chi scopre il difetto non riesce a comprenderlo nella misura in cui lo rifiuta. Ciò che, in prima battuta, si rifiuta è l'inattesa scoperta di alcuni aspetti dell'altro che vengono a sgretolare le aspettative che si avevano nei suoi confronti. È l'altro, dunque, a essere messo sotto accusa: «Non sa capire le mie esigenze», «rifiuta i miei genitori», «ritiene giuste solo le sue idee» ... Ciò che più profondamente irrita è che il difetto altrui suona come accusa e offesa al proprio modo globale di essere: non ci si sente più capiti, accettati, amati. Scatta un'equazione inconscia: l'altro ha un difetto = l'altro mi rifiuta. La scoperta del difetto ignoto viene vissuta come un inganno, un tradimento («Lo/la credevo diverso/a»; «ho sposato tutt'altra persona da quella che credevo!» ...). Le lamentele finiscono, di solito, con l'amara constatazione della propria solitudine: «quindi non mi vuole più bene».

«Io vado in crisi». L'umiliazione è il sentimento che accompagna un'immagine di sé pericolosamente negativa. Chi si sente umiliato è come se nei confronti del partner sperimentasse un vissuto emotivo di questo tipo: «io non valgo, mentre tu vali!»; «io sono un incapace, gli altri invece sono in gamba ed efficienti». Nella vita di coppia, la persona può passare attraverso stadi successivi di umiliazione: l'amara sorpresa che il partner rifiuta il suo modo di fare e di essere, poi l'autoconvincimento – se la situazione si protrae – di essere realmente una persona di scarso valore e, infine, la ribellione e il rancore (più o meno esplicitamente manifestati) nel sentire la propria persona così mortificata e non riconosciuta. Ciò che alimenta l'umiliazione non è l'episodio clamoroso né il fatidico litigio furibondo, ma l'accumulo nella quotidianità di piccoli gesti, atteggiamenti, parole o frasi di rifiuto e critica. Spesso

chi trasmette il messaggio svalutativo è quasi inconsapevole della portata dei suoi comportamenti: non si accorge dell'effetto che fanno, mentre il ricevente è ipersensibile e registra ogni sfumatura. La vergogna e il pudore per questo nuovo sentire spinge a ritirarsi nel silenzio o a discutere sui piccoli screzi anziché sulla ferita nel cuore che si sta lentamente producendo.

«*Mi sento sfruttato/a*». Il punto culminante del meccanismo della delusione è l'impressione (assunta prima come dubbio e poi come certezza) di essere stato scelto per un rapporto di uso e consumo piuttosto che per una relazione di predilezione: «Mi ha sposata perché ero una gran bella donna!»; «l'ho sposato perché non ne potevo più della mia famiglia»; «ci siamo sposati per riempire le nostre solitudini». In questi casi la persona si sente scelta come strumento per compensare una mancanza (il bisogno di un prestigio personale sul piano sociale, il superamento di un condizionamento familiare, l'incapacità di interrogarsi in profondità sulla direzione da dare alla propria vita e su quello che ci si attende da se stessi e dagli altri). Di solito, si tratta di un travisamento della realtà, questa volta in negativo rispetto al travisamento dell'innamoramento, perché della realtà globale si estrae solo il negativo o si re-interpreta il positivo di ieri come il negativo di oggi («Mio marito parla così poco e pensare che all'inizio mi era piaciuto il suo essere silenzioso!», «mia moglie mi assale con le sue reazioni emotive, eppure quando l'ho conosciuta mi piaceva tanto il suo essere così spontanea!»).

E dopo?

La delusione, neppure al suo stadio più alto di senso dello sfruttamento, non è né sinonimo di crisi né l'anticamera della separazione. È la normale e *inevitabile* reazione all'impatto dell'amore con la realtà. I giochi restano tutti da fare. Nulla, ancora, si sa dell'esito finale. Anzi, può essere l'inizio dell'amore realista. Non conviene, dunque, lasciarsi trasportare passivamente da questa delusione e lasciare ad essa l'esito della storia. Meglio decidere che direzione farle prenderle: la delusione fa parte dell'amore, ciò che lo può minacciare è quello che succede dopo.

- *Accettazione passiva.* Si subisce la situazione come se fosse un evento ineluttabile e senza soluzioni alternative, negando il problema o sperando che magicamente qualcosa accadrà; non si cerca di avviare con il partner un dialogo risolutore, né si ricorre all'aiuto di una persona competente.
- *Finta rassegnazione.* Il comportamento è analogo a quello precedente, ma il «tirare a campare» si carica di rancore e insopportabilità che spesso sfocia in atteggiamenti vendicativi. «Me ne vado una settimana da mia madre, ma gli lascio il frigorifero vuoto», «come tutte le sere torno a casa, ma sempre più tardi»
...
- *Isolamento/ripiegamento.* Nasce una profonda demotivazione fino al punto da determinare una caduta di interessi sia nel campo dei propri impegni, sia in quello delle relazioni. «Non ho più voglia di fare nulla». La decisione di provare

a vivere separati per qualche tempo può avere il significato di un progressivo ritiro degli affetti, anche se sostenuta per motivi opposti: è spesso un modo di raffreddare il rapporto senza deciderlo di volerlo fare e con l'intenzione dichiarata di voler fare il contrario!

- *La malattia.* È lo sbocco estremo del comportamento precedente e colpisce più frequentemente la donna. La malattia può assumere sia i caratteri di natura psicosomatica, sia un progressivo deterioramento fisico e nervoso, provocato dal rifiuto del cibo o dalla perdita del sonno. È possibile arrivare anche a fenomeni di etilismo femminile e abuso di psicofarmaci.
- *La ricerca attiva di compensazione.* «Meglio pochi momenti felici che il grigiore del fallimento quotidiano». La compensazione può anche portare alla ricerca di un altro rapporto nel quale trovare ciò che è stato disatteso e frustrato da quello di coppia. Ma su queste basi, è evidente che anche il nuovo rapporto sarà a rischio.
- *Rottura della comunicazione.* Senza arrivare alla separazione legale, s'instaura, per accordo tacito, una convivenza senza contatti («Parla tu con tuo padre, perché io non ho più niente da dirgli»). In alcuni casi, per timore di una solitudine che si teme più della frustrazione, dell'umiliazione e della strumentalizzazione, si può decidere di continuare a vivere insieme «nonostante tutto», senza cercare soluzioni positive al problema, fino ad arrivare alla rottura completa della comunicazione (letti separati, camere separate, scambio verbale ridotto al minimo...).
- *Amore realista.* Questo esito positivo comporta la capacità di tollerare i difetti propri e altrui perché collocati nel quadro più ampio di voler realizzare una reciprocità di persone e un cammino condiviso^v.

ⁱ Cf J. Marroncle, *Coppie in crisi; perché i contrasti non si trasformino in fallimenti*, LDC, Torino 1991, pp. 13-27.

ⁱⁱ Sulla differenza uomo/donna, psicologia femminile/maschile cf P. Magna, *Alla ricerca di un rapporto riconciliato uomo-donna e marito e moglie*, in «Tredimensioni», 1 (2004), pp. 59-76.

ⁱⁱⁱ M. Scott Peck, *Voglia di bene*, Frassinelli, Milano 1985, p. 100.

^{iv} *Ibid.*, pp. 83-91.

^v Sul superamento positivo della delusione cf P. Magna, *Alla ricerca di un rapporto riconciliato*, cit., pp. 68-76.