

**L'amore romantico:** perché una delle dimensioni esistenziali che maggiormente dovrebbero costituire fonte di felicità spesso si trasforma in una penosa sorgente d'angoscia? <sup>1</sup>

Articolo a cura di Antonello Viola, (2004).

In [http://digilander.libero.it/Antonello\\_Viola\\_Dott/amoreromantico.pdf](http://digilander.libero.it/Antonello_Viola_Dott/amoreromantico.pdf)

Tutto si potrebbe dire dell'amore, e tantissime cose sono state dette, ma una in particolare (che condivido pienamente) mi è rimasta particolarmente impressa: *Anthony De Mello*, psicologo e gesuita, affermava che si può parlare con maggior precisione di *ciò che l'amore non è* piuttosto di ciò che l'amore sia, poiché *la sua intima essenza non è esprimibile a parole*.

Si fa molta confusione, soprattutto in tempi recenti, sulla dimensione ed il significato dell'amore, e spesso si finisce per confondere una relazione passionale e idilliaca (quella che gli inglesi e gli americani chiamano "flirt") con il vero amore. La verità è che in molti casi si finisce per confondere il vero amore con ciò che potrebbe essere meramente definito come "pseudoamore", ovvero un conglomerato di proiezioni narcisistiche in cui il partner veniva vissuto come un'estensione o un rispecchiamento del proprio sé. In questi casi in pratica si viveva nell'ambito di una illusione, che come tale è destinata a svanire: questo distingue il vero amore da uno "pseudoamore", poiché il vero amore non si ferma all'illusione, bensì mette radici e cresce come un albero rigoglioso.

Ogni unione ha una storia a sé e dovrebbe essere considerata nella sua specificità, ma è pur vero che imprescindibilmente (anche dopo lunghi anni) quando in un'unione sentimentale si insinuano degli elementi di rottura, probabilmente qualcosa di disfunzionale è emerso nell'ambito di una o di tutte e due le personalità nella coppia. Ma ciò che distingue un vero amore da uno fittizio è pure *la capacità di superare i processi disfunzionali e i conflitti attraverso la negoziazione e il confronto aperto, superando le posizioni egocentriche ed egoistiche o le tendenze simbiotiche*.

Il vero amore non fallisce, e questo non è soltanto un mito (come alcuni teorici o intraprendenti cervelli ben pensanti allucinati da bieche suggestioni contemporanee vorrebbero far credere), ma una profonda verità.

---

<sup>1</sup> Il presente articolo è protetto da copyright, pertanto ne è vietata la riproduzione totale o parziale.

Riferimenti a stralci e brevi estratti dal testo sono consentiti soltanto a condizione che essi si rifacciano palesemente all'autore, menzionandone il nome e l'opera, secondo le regole codificate per la redazione dei riferimenti bibliografici.

E' molto difficile parlare dell'amore, anche perché è così semplice ma allo stesso tempo molto complesso: l'amore è in tutto, essendo l'essenza dell'universo, quindi l'elemento essenziale dell'esistenza. Forse è così difficile parlarne compiutamente, essendo esso qualcosa di immenso ma allo stesso tempo di estremamente semplice.

Ma certamente possiamo renderci conto con certezza di cosa l'amore non sia.

L'amore non è certamente l'**illusione** che la persona che "amiamo" soddisferà i nostri bisogni e i nostri desideri fondamentali, o che si comporterà esattamente come piace a noi: questa sarebbe soltanto una *proiezione del proprio sé*, un *amore narcisistico* in cui nel partner in fondo si ricerca la propria immagine, o sul quale si proiettano delle strutture non integrate della propria personalità disarmonica. Tutti sappiamo che l'**innamoramento** segue entro ampi margini una dinamica precisa: dalla illusione della fusionalità con il proprio partner e l'interesse ossessivo per questa persona, alle aspettative irrealistiche che questo possa corrisponderci in tutto, fino alle ampie proiezioni del proprio sé su quello del partner: in definitiva un partner che viene un po' vissuto come una *estensione del proprio sé*.

**Kubie**, un celebre psicoanalista diceva che l'innamoramento è la beatificazione di uno stato ossessivo tendenzialmente delirante, caratterizzato dal predominio di fattori inconsci sulla sfera consapevole dell'individuo, che si estrinsecano con massive proiezioni reciproche fra gli stessi innamorati. In effetti tutto ciò è vero, l'innamoramento è una fase caratterizzata da tutti questi tratti, e oltremodo da significative *alterazioni ormonali*, comunque tutte cose che non possono perdurare a lungo. Tutto questo in effetti, nella condizione di salute (e qui intendiamo in una condizione in cui le personalità dei partner siano sufficientemente integrate, differenziate ed individuate, e dotate di un livello sufficiente di autostima) dovrebbe costituire soltanto uno *stadio transitorio*, il cui superamento dipende in larga misura dalla struttura delle personalità coinvolte. All'illusione dell'innamoramento segue sempre la *disillusione*: perché emergono le differenze, perché cade l'ideale della relazione simbiotica, perché svanisce la magia dell'alterazione ormonale, perché le differenze fanno emergere i primi conflitti.

E' proprio a questo punto che entra effettivamente in gioco il vero significato e la reale forza dell'amore, l'attendibilità del vero sentimento e la solidità della relazione. *Una personalità scarsamente differenziata ed individuata in un sé scarsamente integrato e armonico, e caratterizzata da una bassa autostima, avrà poche probabilità di superare questa fase, la fase della cosiddetta*

“*disillusione e miseria*”: infatti difficilmente riuscirà a tollerare *l'emergere delle differenze* e le frustrazioni derivanti dalla *delusione delle aspettative* da parte del partner. Quando un sé è scarsamente differenziato e integrato (e questo dipende in larga misura dal *decorso delle fasi dello sviluppo individuale*, dall'infanzia all'adolescenza, e dalla conseguente *interiorizzazione di modelli operativi interni* che possono essere funzionali o disfunzionali, oltre che dalla interiorizzazione di oggetti interni buoni e contenitivi, ovvero rappresentazioni di figure ad elevato valore affettivo, come ad esempio i genitori, che abbiano costituito una base affettiva sicura, responsiva, protettiva e gratificante) difficilmente riuscirà a **tollerare l'ambivalenza** (i sentimenti di amore ma pure di aggressività rivolti al partner, e sempre presenti) nella relazione, o anche la delusione derivante dalla *frustrazione delle proprie aspettative* (di rispecchiamento narcisistico) da parte del partner.

E' proprio qua che in genere cade tutto ciò che si pensava fosse amore (ma che in realtà non lo era). Tutto questo naturalmente può succedere in conseguenza della struttura di personalità di uno dei partner, o di entrambi: a volte tutti e due, altre volte fondamentalmente uno. Le personalità con *scarsa autostima* spesso ricercano delle *relazioni simbiotiche*, fusionali, in cui inconsciamente riescano a *ricreare col partner il legame simbiotico madre-bambino*, e nelle quali possano sentirsi approvate, protette e rassicurate, illudendosi in maniera precaria e regressiva di un'esistenza autonoma, che in effetti non lo è, né mai lo sarà, poiché queste personalità saranno estremamente dipendenti dal loro partner, e al di fuori di questo tipo di relazioni si sentiranno *insicure, fragili e invase dall'ansia*. Nel momento in cui *emergono le differenze* (che inevitabilmente prima o poi vengono sempre alla luce) o nel momento in cui ci si sente contrariati o delusi, allora crolla tutto, “*si frantuma l'amore*”, che in effetti amore non è mai stato, ma che in realtà era soltanto un *attaccamento narcisistico alla propria immagine proiettata* su quella di un'altra persona, la quale avrebbe dovuto *rispecchiare il sé del partner* o eventualmente *completarlo* nelle proprie carenze (in questo caso ci si innamora illusoriamente di una persona dalla quale ci si attende, più o meno inconsciamente, una compensazione delle proprie carenze).

Ecco perché molti pseudoamori si frantumano, ecco perché sono frequenti i casi di persone che cambiano partner quasi come la biancheria intima, e ripetono un copione trito e ritrito, senza rendersi conto che la dinamica dei fatti e del loro fallimento relazionale è da ricercarsi nella struttura della loro personalità.

Spesso la **scelta del partner** è guidata da *pressioni inconsce* per cui il partner dovrebbe costituire una sorta di *contenitore dell'immagine del genitore di sesso opposto, interiorizzata* durante i primi stadi dello sviluppo. Altre volte un particolare partner viene scelto (sempre sotto la scorta di forti pressioni

inconsce) poiché risponde a delle caratteristiche specifiche che consentono alla persona di riprodurre con esso un *copione nevrotico e irrisolto*, che appartiene alla famiglia di origine. I *modelli relazionali disfunzionali interiorizzati dalla famiglia d'origine* vengono riproposti e riprodotti col partner scelto (adatto a tale scopo grazie alle sue specifiche caratteristiche), nel *tentativo inconscio di risolverli*. Altre volte un partner viene scelto perché possiede delle caratteristiche che costituiscono l'**ideale dell'Io** che la persona vorrebbe possedere perché gli mancano (e che in conseguenza della bassa autostima crede di non poter raggiungere), quindi un partner che inconsciamente metta a tacere la *sottostante mancanza di autostima personale* e costituisca un fittizio completamento del proprio sé carente. Quando la scelta di un partner viene guidata da questi **modelli latenti**, spesso insorgono notevoli problemi relazionali, che frequentemente non si riesce a superare. Ma sotto tutto ciò non stava sicuramente ciò che potremmo definire amore, ma un sentimento carico di aspettative irrealistiche, di desideri insoddisfatti o repressi, forse un affetto idilliaco, ma non certo un vero amore.

L'amore realistico non è l'illusione della fusionalità e del rispecchiamento, ma è piuttosto l'affetto profondo, la stima e il rispetto per il sé del partner nella sua unicità e irripetibilità. Il **matrimonio** frequentemente comporta una *modificazione relazionale nella coppia*, e una vera e propria sfida alla *stabilità della relazione*. Nell'ambito dell'unione matrimoniale spessissimo *il livello qualitativo della relazione si trasforma*, ed emergono tratti caratteriali che in una fase precedente erano rimasti latenti: in parole molto semplici, nell'ambito del matrimonio le persone si rivelano per quello che effettivamente sono. E' per questo che il matrimonio costituisce una vera e propria *sfida*, che richiede un buon margine di *tolleranza e flessibilità*, una *personalità integrata e stabile*, che sia in grado di *tollerare la tensione dei conflitti* (che inevitabilmente emergono) e la *capacità di negoziare le soluzioni ai contrasti* che possono essere determinati dalle più svariate cause, intrinseche alle varie fasi dei cicli evolutivi familiari, o alle caratteristiche individuali dei partner, oltre che una sufficiente apertura e delle buone e flessibili capacità comunicative.

Certamente le personalità disfunzionali non sono in grado di **tollerare il conflitto**, perché per queste persone conflitto significa *mettere in gioco il proprio sé* (scarsamente integrato) e *la propria autostima* (carente); conflitto per queste persone significa dover *definire la propria relazione o il proprio sé nell'ambito della relazione* (quindi **assumersi delle responsabilità**, che il proprio Io immaturo o disarmonico non può tollerare), e questo per esse comporterebbe un livello di *angoscia intollerabile*, poiché il conflitto farebbe emergere delle differenze che la personalità disfunzionale non vuole né vedere né percepire, in quanto differenza costituirebbe la negazione della propria illusione simbiotica e narcisistica con il partner. Una **relazione eccessivamente**

**simbiotica** è sempre disfunzionale e non può che condurre alla strutturazione di una famiglia anch'essa disfunzionale, in cui il *livello d'ansia sarà altissimo e fluttuante*. Nelle famiglie disfunzionali *il conflitto non emerge mai*, ogni conflitto viene soffocato e mascherato, o deviato sui figli, o su terze persone esterne al contesto familiare, e prima o poi emergeranno dei sintomi o si arriverà alla rottura del sistema familiare.

Vi siete mai chiesti perché **certe persone non sono capaci di tollerare il conflitto** o il "litigio" (e con ciò voglio semplicemente riferirmi a uno scambio corretto di opinioni, anche acceso e crudo ma corretto)? Il motivo è più semplice di quanto si possa pensare, e l'ho già accennato: il conflitto (o il litigio) verte intorno alla **emersione di differenze**, e *la differenza è intollerabile per una personalità disfunzionale e con un sé scarsamente integrato*. Per queste persone il litigio è insostenibile in quanto veicola ciò che in fondo non possono tollerare: **la differenziazione, l'individuazione, l'emersione di differenze** che significano il naufragio dell'ideale della relazione simbiotica (ideale che può essere conscio o inconscio).

Una coppia funzionale riesce a gestire il conflitto, a confrontarsi nel conflitto, a tollerare le proprie differenze, a negoziare le soluzioni, a *riconoscere l'individualità del partner e la propria individualità*, e non pretende di condividere tutti i gusti e tutte le esperienze, ma gode della condivisione del piacere dell'esperienza del partner: questi dovrebbero essere i tratti salienti di un amore realistico e maturo, non egoistico. Un amore maturo e realistico potrebbe essere rispecchiato dalla percezione reciproca riflessa nelle seguenti parole: "Io ti amo per quello che sei nella tua unicità, e quando ti do qualcosa non lo faccio per ricevere, né quando mi darai qualcosa mi sentirò in debito, neppure quando ti arrabbierai con me sentirò che non mi ami più, e neanche quando ti allontanerai da me mi sentirò vuoto o tradito, perché sono certo della tua fedeltà, di cui tu mi dai prova, e del tuo ritorno".

Amore significa anche **coltivare il pensiero del partner nella propria interiorità**, e quando questa è una condizione reale va da sé che ciascuno si dimostrerà presente nella vita dell'altro. Un mio buon maestro un giorno ha detto: "Tutto termina nel momento in cui si smette di pensarci". Questo è un pensiero che mi sento di condividere in larga misura: ovviamente quando si ama una persona, questa persona è sempre presente nella nostra interiorità, e questo può avvenire soltanto quando si tratta di un amore maturo, reale, quindi stabile e durevole. Avete presente l'amore per la mamma, la *"mamma sufficientemente buona"* (come la intendeva **Winnicott**, un celebre psicoanalista del secolo scorso), cioè quella mamma che è stata in grado di assistere amorevolmente e con devozione, con profonda responsività e dedizione sincera il proprio bambino? Perché questo genere di mamma si ama per tutta la vita (amore puro e profondo, stabile

e duraturo), e come tale la si pensa amorevolmente per tutta la vita? Perché l'amore della mamma sufficientemente buona è un vero amore, un amore sincero e reale, disinteressato, devoto, un amore che *pervade l'essere del bambino*, e che viene *interiorizzato in maniera così profonda* che il bambino prima, e poi l'adulto, non potrà fare a meno di pensarla e di amarla altrettanto sinceramente, e anche quando non sarà più presente o in sua assenza, sarà *come se fosse sempre presente e viva, essendo viva nella propria realtà psichica*. Ecco l'esempio del vero amore (che vuole solo essere un esempio, per rendere l'idea). Traslatelo all'amore nella situazione di coppia: perché il vero amore non può morire? Perché pervade l'essere, perché è infinito, perché è disinteressato e umile, perché è fedele e coerente ("non posso tradirti, perché se lo facessi tradirei il mio essere profondo, e se solo lo facessi poi mi sentirei uno straccio").

Si potrebbero dire tante altre cose su ciò che l'amore non è, ma non voglio aggiungere altro sull'argomento Amore (che è l'essenza più o meno celata in ciascuno di noi) ritenendo di aver già fornito alcuni utili e fondamentali spunti di riflessione. Vorrei concludere comunque osservando che bisognerebbe stare certo più attenti con l'utilizzo del termine "Amore": spesso sentiamo dire "io amavo.....è stato un grande amore ma poi è finito.....il mio ex amore.....i miei tanti amori.....mi piace amare ma poi finisce....." e così via. Ma siamo davvero certi che fosse "Amore"? Viviamo in un'era di grande confusione e naufragio di valori essenziali. Ritengo che spesso sarebbe meglio usare termini più adatti come "idillio", oppure il termine all'inglese "flirt", o ancora "avventura, amicizia, sentimento, affetto", tutti termini certamente e più opportunamente generici. Ma per favore non usate a sproposito quella bellissima parola, che è pure unica, cioè "Amore"; perché l'Amore, per citare i versi di una persona molto autorevole, l'Amore è molto diverso dalla banalità:

"... L'amore è paziente, è benigno l'amore; non è invidioso l'amore, non si vanta, non si gonfia, non manca di rispetto, non cerca il suo interesse, non si adira, non tiene conto del male ricevuto, non gode dell'ingiustizia, ma si compiace della verità. Tutto copre, tutto crede, tutto spera, tutto sopporta. L'amore non avrà mai fine"

S. Paolo