

ILLUSIONE E DISILLUSIONE NELLA VITA DI COPPIA

La differenza tra uomo e donna è un fatto biologico, la differenza dei ruoli sociali è un fatto culturale. Anche l'amore è un fatto biologico legato alla dinamica relazionale naturale negli esseri umani: siamo intrinsecamente amorosi e non distruttivi, afferma Quattrini (2007). Queste chiare e semplici considerazioni possono essere facilmente condivise, ma non sono altrettanto chiare le dinamiche interpersonali da cui nasce l'innamoramento; l'amore poi, come la vita rimane un mistero da contemplare più che da comprendere.



Le modalità in cui si danno le relazioni d'intimità nascono da un complesso intreccio di fattori biologici, culturali e affettivi nell'incontro con uno sconosciuto, con un estraneo, incontro che di per sé può generare paura, o addirittura terrore.

Perché si realizzi l'incontro occorre "sedurre", attirare l'altro a sé: il pavone fa la ruota, la femmina del cane emette un particolare odore quando è in calore, la donna si trucca, l'uomo tonifica i muscoli in palestra Stare in relazione è la condizione naturale degli esseri umani, come naturale è vivere immersi nell'atmosfera, respirare. Non è altrettanto naturale che ogni relazione in ogni momento sia portatrice di benessere.

Nell'arco della vita umana possiamo considerare fondamentali le relazioni familiari, in particolare la relazione madre-bambino e la relazione con il partner anche se in modi differenti: entrambe trovano fondamento in un legame intimo, **nutrono** e sono **nutrite** da una intimità sempre più profonda

Lo stile delle prime relazioni ha un'influenza notevole sull'organizzazione precoce della personalità e sulla rappresentazione che il bambino avrà di sé, degli altri e delle relazioni, compresa la relazione di coppia. Gli studiosi dell'età evolutiva hanno condotto ampie ed approfondite osservazioni in proposito correlando gli stili di attaccamento madre/bambino con gli stili nelle relazioni di coppia. Bowlby parla di attaccamento sicuro/autonomo e di attaccamento insicuro secondo tre diversi stili: evitante/distanziante, preoccupato/ansioso, disorganizzato.

Nella prima infanzia, anche nell'età adulta sentirsi in relazione intima con altre persone conferma ad ogni istante la **personale presenza nel mondo** e, soprattutto, nel mondo dell'altro, calmando l'ansia esistenziale e restituendo sicurezza, fiducia e progettualità.

La vita di coppia si fonda su di un profondo coinvolgimento emotivo che agevola lo sviluppo e l'espressione di quell'intimità relazionale già vissuta nel rapporto con la madre e conferma all'individuo il suo valore in quanto essere umano con le proprie specificità, ivi compresi i propri limiti. La coppia, come la famiglia, ha funzioni sociali in quanto luogo della moltiplicazione delle possibilità di benessere del singolo, ma a volte sembra trasformarsi fatalmente in luogo di sofferenza.

Nell'analisi della relazione di coppia ricorrono costantemente alcune parole: **innamoramento, speranza, aspettative, illusione, delusione, disillusione**, termini che possono diventare la chiave di lettura del rapporto di coppia nella sua complessità.

La parola innamoramento indica il processo con il quale inizia la relazione di coppia, processo caratterizzato dalla possibilità di aprirsi ad una relazione intima attraverso l'idealizzazione dell'oggetto dell'innamoramento che sfugge entro certi limiti ad ogni critica.

Caratteristiche tipiche dell'innamoramento sono la cecità verso alcune specificità del partner, il valore di utilità attribuito alle differenze e il valore rassicurante attribuito alle uguaglianze. Queste caratteristiche sono funzionali all'instaurarsi della relazione, funzionali alla possibilità di aprirsi ad un contatto che col passare del tempo potrebbe diventare sempre più complesso ed intimo.

Il processo dell'innamoramento ha a che fare con il meccanismo proiettivo di elementi che appartengono al mondo interno dell'innamorato e che, proiettati sul partner, favoriscono l'emergere in figura di quelle caratteristiche che sembrano adeguate a soddisfare antichi bisogni rimasti insoddisfatti e desideri attuali che appaiono imprescindibili. Nascono così vissuti e aspettative, consci e inconsci, che, nel tempo, si riveleranno in parte illusori.

Le illusioni sono il frutto dei nostri desideri e della nostra immaginazione che, pur basandosi su elementi della realtà, vengono estrapolati dal contesto e creano un insieme non realistico strutturando aspettative che, malgrado il senso di apparente certezza che le accompagna, difficilmente potranno essere soddisfatte.

Tipica dell'innamoramento è l'illusione di poter riempire con il nuovo rapporto il vuoto lasciato dalle relazioni primarie, vuoto che, di fatto, è **incolmabile**. Nella dualità, simmetrica o complementare che sia, si cerca quella costante conferma di sé che aiuta a sfidare il mondo lasciando riemergere l'antica vitalità soffocata dal dubbio, dall'incertezza e dalla insicurezza personale amplificata dalla solitudine.

Dal momento in cui l'incontro con l'altro inizia a trasformare radicalmente la vita si profila la necessità di una scelta che appare drastica: vita condivisa con un/a partner o vita in solitudine. Di fronte a questa scelta il nucleo problematico fondamentale da affrontare e da elaborare è l'illusione che la relazione di coppia possa soddisfare bisogni mitici, oltre ad altri più concreti e specifici, che possa essere la terra promessa nella quale i bisogni vengano soddisfatti ancora prima di essere espressi e il senso di solitudine venga sconfitto per sempre.

Ma è proprio la caduta di questa illusione che permette di trasformare l'innamoramento in un rapporto d'amore, che apre le porte all'accettazione dell'altro **così come è** sostituendo ad un legame fondato sulla mancanza, il bisogno, la necessità, un legame fondato sull'incontro, il desiderio e il piacere, sostituendo la speranza all'illusione.

A differenza delle illusioni, le speranze possono considerarsi valutazioni di elementi reali che permettono di rappresentare possibili evoluzioni degli eventi secondo modalità e verso situazioni desiderate; le speranze non sono accompagnate da certezze ma dal senso di possibilità, dal dubbio, dal rischio.

Se inizialmente la coppia è rapita in un mondo proprio in cui tutto sembra fluire senza difficoltà, nel divenire temporale ognuno dei due partner dovrà inevitabilmente misurarsi con la illusorietà di questa dimensione e con tensioni e difficoltà generate dalla quotidianità sia dei rapporti reciproci sia dei rapporti con il mondo esterno.

Arrivano così momenti cruciali della vita di coppia, crisi durante le quali si è costretti a verificare l'intensità del legame affettivo che nel tempo si è andato creando con il partner in quanto **persona** e non semplicemente in quanto **oggetto su cui proiettare attuali bisogni e vecchie insoddisfazioni**. La dinamica della vita quotidiana porta con sé l'esperienza della disillusione.

Il termine **disillusione** rimanda ad un processo che si svolge nel tempo e riguarda l'intero modo di essere al mondo dell'individuo, un processo che accompagna ognuno di noi dalla nascita alla morte, un processo che sgombra il campo da pregiudizi, illusioni e verità assolute, agevolando il vivere nel qui ed ora. Questo processo può essere considerato l'altra faccia e di ciò che in Gestalt si chiama **consapevolezza** e che Schopenhauer identificava con la caduta del Velo di Maya.

Nella vita di coppia questo processo consente, nei tempi propri di ciascuna persona, di entrare in contatto con l'altro nei suoi diversi aspetti, di incontrarlo attraverso le sue e le proprie specificità; il processo di consapevolezza agevola la creazione di un **noi** in cui le due entità esistono in quanto tali e si incontrano in uno spazio alimentato dal sentimento, dall'amore, dal desiderio dell'incontro piuttosto che dal bisogno, uno spazio in cui le **differenze** e le **specificità** diventano **risorse** per la vita di coppia.

Ma la perdita delle illusioni molto spesso è accompagnato da un forte vissuto di **inganno** e di **disincanto** che rende dolorosa l'esperienza di coppia quanto meno momentaneamente. Questo passaggio apre anche un cammino, ma occorre tempo prima di rendersi conto che una adorazione fondata sull'illusione può portare ad un amore comprensivo di complessità, ambivalenza e frustrazione, un amore che nasce dall'incontro con l'altro così come lui/lei è, senza chiedere, né tanto meno pretendere, alcun cambiamento che è pur legittimo desiderare, senza però nutrire illusioni.

Nel linguaggio comune viene usato frequentemente il termine **delusione**, sentimento di amarezza o di scontento di chi vede la realtà non corrispondere alle sue speranze o peggio alle sue aspettative, una parola quindi sulla quale merita soffermarsi. Nella lingua italiana i verbi illudere e deludere sono anche riflessivi, indicano, cioè, azioni che il soggetto compie nei confronti di **se stesso**, ma siamo abituati ad utilizzare questi verbi quasi esclusivamente in modo transitivo: tu mi hai illuso, tu mi hai deluso. Eppure è la persona stessa che si illude, **illude se stessa** prendendo in considerazione dell'altro solo le caratteristiche che considera adatte a dare positive ed immediate risposte ai propri bisogni.

Ogni volta che ci sentiamo delusi è importante ricordare che si tratta di un processo che **noi stessi** abbiamo iniziato a mettere in atto nel momento stesso in cui abbiamo accettato di vivere nell'illusione.

Sperimentare il disaccordo è il solo modo per arrivare ad un accordo ma i modi per far questa esperienza sono infiniti. Tutto sembra dipendere dalle modalità e dalla qualità della relazione. Occorre ricordare che la coppia è una Gestalt, è un insieme che nasce dalla relazione tra due individui e dalla loro intrinseca capacità di trascendere dal proprio egocentrismo, trascendenza alimentata dalla consapevolezza di esistere nel tempo, quindi in un continuo mutamento sapendo dare valore e senso alla specificità propria e dell'altro senza rinunciare alla propria dignità.

Si può rinunciare alla dignità in modi diversi: non mettendosi in gioco, manipolando, cedendo di fronte a qualsiasi richiesta dell'altro. A volte si fa pressione perché lui/lei si adatti al proprio modello ideale di partner disconfermandone l'esistenza autentica: **tu non esisti per come sei, ma solo in quanto capace di soddisfare i miei bisogni**. Altre volte neghiamo a priori la capacità del partner di accogliere e accettare la nostra persona così come è, continuiamo a nasconderci ai suoi occhi pur pretendendo che l'altro "sappia" vedere.

La relazione allora diventa disfunzionale e non favorisce il benessere di entrambi gli individui, emergono in primo piano antiche ed automatiche modalità relazionali caratterizzate da un aggrapparsi ansioso, o da richieste eccessive, o ancora da un distacco disimpegno, oppure da un'indipendenza provocatoria.

La relazione di coppia si nutre di differenti momenti di piacere oltre che dell'intensità della scintilla che scocca in ogni atto d'amore inteso come momento sublime di unione. In primo luogo troviamo il generale piacere dell'essere insieme in momenti specifici (es. piacere erotico), ma anche l'essere **presenti** l'uno nell'esistenza dell'altro.

Vivere insieme è un percorso di continua co-costruzione fondata sulla capacità di **conservare** quello che c'è e di **creare** insieme il nuovo in un'alternanza di funzioni fondamentali sia per ogni essere umano che per ogni coppia (es: proporre/accogliere, esporre/sostenere/lasciarsi condurre/guidare).

Nel tempo, se l'evoluzione del rapporto di coppia porta al superamento delle naturali crisi ed all'instaurarsi di quel legame profondo che chiamiamo **amore**, questo permanere nel tempo della coppia, testimonia la presenza di un sentimento maturato che si può definire come il desiderio che l'altro **esista** nel mondo e mantenga una relazione **privilegiata** con noi, relazione che,

nel momento dell'incontro, genera un piacere indescrivibile fortemente relato al senso dell'unione e della separatezza nello stesso tempo, all'apprezzamento per la persona ed alla compassione per i suoi limiti.