

ASPETTI PSICOLOGICI DELLE RELAZIONI QUOTIDIANE

Relazione presentata all'incontro-dibattito del 14.05.1994 organizzato dal Comune di Milano

Vorrei innanzitutto ringraziare per essere stata chiamata a questo incontro, incontro che ha un titolo molto ambizioso perché molto ampio e complesso, ma proprio per questo il mio sforzo sarà di ridurre questo tema ad alcuni elementi fondamentali che ci consentano di entrare in discorso e di aprire un confronto.

Parlare di relazioni quotidiane vuol dire parlare di quel immenso campo di eventi nel quale ognuno di noi vive ogni giorno.

Ma cos'è una relazione? Siamo abituati a pensare che una relazione è un rapporto fra noi e nostro padre, i nostri fratelli, i nostri figli, i nostri amici, i colleghi, ecc. Non pensiamo mai, o quasi mai, che ne esiste un'altra fondamentale nella nostra vita: **la relazione con noi stessi!**

La famosa affermazione di W. Allen: "Mi vengono in mente dei pensieri coi quali non sono d'accordo" sottolinea bene l'esistenza di questa importante relazione. Con cosa noi siamo in relazione? Con il nostro **mondo interno**, un mondo fatto di sentimenti, emozioni, paure, fantasie, ricordi, vissuti di sé e vissuti dell'altro; idee anticipatorie di quel che sta per accadere, idee anticipatorie di quello che l'altro sta per dire o fare, ecc. Un mondo interno ricco, complesso e assolutamente sotterraneo, a cui per lo più non siamo abituati a prestare orecchio e che però, interferendo nella percezione di noi stessi e degli altri, determina fortemente ogni nostro singolo atto quotidiano, il nostro comportamento e il nostro agire.

In realtà, questo nostro mondo interno, non è del tutto sconosciuto e incomprensibile, semplicemente non siamo abituati a dargli peso, né a prenderlo in considerazione. Ci sono però dei momenti nei quali qualche aspetto di questo mondo cerca di venire allo scoperto, cerca di emergere e di imporsi. E' il caso, ad esempio, dei **lapsus verbali**, nei quali diciamo qualcosa che non "volevamo dire" e che rivela l'esistenza di una parte di noi "nascosta".

Una paziente, raccontando di un litigio col proprio marito, terminò il racconto affermando: "mi ha detto che non mi sopportava più e furiosamente *ha aperto la finestra* e se n'è andato". Ovviamente, intendeva dire "ha aperto la porta"! Non è stato difficile per la mia paziente cogliere divertita che una parte di sé avrebbe desiderato "buttare dalla finestra" suo marito.

Anche la "**dimenticanza**" ci può svelare d'improvviso che quella cosa a cui noi credevamo di tenere tanto, per un altro aspetto di noi, era del tutto odiosa o molto temuta.

E ancora, ci può capitare di fare una promessa e sentire di farla controvoglia. Questo può nascere da quel non sapere dire di no che fonda le sue radici nell'idea che di fronte a un "no" l'altro non possa che scostarsi deluso senza più volerci bene; oppure dall'idea che l'altro si arrabbi e si vendichi; oppure ancora in quella pretesa di essere onnipotente, di non avere limiti e di poter far sempre tutto per tutti. Allo stesso modo, un rifiuto troppo sbrigativo può nascere da un'abitudine antica, nata per difendersi da richieste soffocanti.

Quindi, a seconda di come gli altri sono rappresentati dentro di noi, gli altri giocano, per così dire, un ruolo che noi gli facciamo recitare.

Come si è formato questo mondo interno dentro di noi? E' il risultato delle nostre esperienze, di come le abbiamo vissute, del significato che hanno assunto per noi, dai timori e paure provate, da come ce ne siamo

difesi e da come poi abbiamo introiettato tutto questo, soprattutto durante l'infanzia. E' necessario, quindi, fare un salto indietro nella storia della nostra evoluzione.

Ogni adulto porta dentro di sé il bambino, il fanciullo e l'adolescente che è stato. Questo bambino, specie se infelice, impaurito ed insicuro, può ostacolare l'adulto. Siamo abituati a pensare ai bambini come a degli esseri "beati, felici e senza problemi". Niente di più falso! La crescita comporta una moltitudine di problemi e difficoltà infinite e, se va bene, con una certa sofferenza. Cerchiamo di capire più profondamente queste difficoltà soffermandoci su alcune delle **tappe fondamentali nella formazione della persona**.

Importantissimo, è come un bambino si è sentito quando era molto piccolo e indifeso, ed aveva bisogno di tutto per poter sopravvivere. Sto parlando dei **primi mesi di vita**.

Se in questa fase la **madre** è in grado di sintonizzarsi sui bisogni del bambino, di essere attenta e di soccorrerlo in ogni momento di bisogno, sapendo anche discriminare il tipo di bisogno (fame, bisogno di contatto, dolori somatici, ecc), quel bambino crescendo avrà una sufficiente fiducia in sé e nel mondo ed un buon senso di sicurezza che gli permetterà di affrontare, nelle migliori condizioni, le successive tappe dell'evoluzione. E', infatti, proprio in questo periodo che nascono e si formano il "**sentimento di fiducia**" e il "**sentimento di sicurezza**" di base, che accompagneranno tutto il percorso della vita. L'assenza o la carenza di questi sentimenti possono lasciare dei danni, più o meno gravi, che ostacoleranno la sua crescita. Un esempio: una coppia di giovani genitori, avendo l'abitazione proprio sopra al ristorante nel quale lavoravano, avevano creduto possibile conciliare il lavoro con l'accudimento del loro figlio appena nato. La madre saliva in casa ogni tre ore, cioè negli orari nei quali doveva allattarlo. Dopo qualche tempo il bambino non dava più segni di vita: non piangeva, non si attaccava al seno, non mangiava. Si era completamente ritirato da un mondo troppo spaventoso per lui in assenza di quella protezione di cui aveva bisogno.

Viceversa, se la madre accudisce, protegge e guarda il proprio bambino con amore, quell'amore il bambino lo rivolge in sé stesso.

In ogni tappa della vita, il bambino deve affrontare un nuovo problema, deve acquisire una nuova capacità e lo può fare solo se ha un valido aiuto nei genitori e se, nello stesso tempo, gradualmente può sperimentare in autonomia la nuova capacità che sta cercando di costruire. In altre parole, il compito dei genitori non è più solo quello di proteggere il bambino ma anche quello di lasciarlo libero di sperimentare movimenti di autonomia fornendogli, tuttavia, una presenza rassicurante.

I "segnali di sicurezza" lo faranno "provare" mentre i "segnali di pericolo" lo faranno "arretrare". Per il bambino, ad esempio, l'acquisizione della deambulazione non è una cosa facile. Ma una madre apprensiva che lo tiene in braccio per il timore che cada non gli è certo d'aiuto.

Anche il compito dei genitori, quindi, è molto difficile perché dovrebbero sempre essere in grado di rendersi conto di qual è il momento del soccorso e dell'accudimento e qual è il momento di lasciare andare il bambino perché provi. Il problema dell'**individuazione** è il problema della maturazione del senso di sé, di una propria identità, che la persona costruisce a seconda della fiducia che riesce a sentire in se stesso in relazione a quanto ha sufficientemente risolto ogni problema che ha affrontato. Tanto più i sentimenti di fiducia e sicurezza sono elevati, tanto più può sfidare il timore e l'ansia di buttarsi in una nuova esperienza, la quale a sua volta gli fornirà un senso di affermazione di sé e di autostima. La presenza della mamma nella stanza è un segnale di sicurezza che permette al bambino di giocare, perché vi è un costante interscambio di segnali con la madre che gli fornisce un **sentimento di benessere**. Se egli si accorge che la madre ha lasciato la stanza, immediatamente avvertirà un segnale di pericolo e sorgerà in lui un bisogno di aggrapparsi a lei. In questo senso la relazione madre/bambino può considerarsi un soddisfacimento di desiderio. Si percepisce, infatti, un bisogno quando il suo soddisfacimento viene ostacolato in qualche modo. La presenza della madre nasconde cioè il bisogno stesso della madre. Il bisogno non sorge, non c'è, è soggiacente e viene attivato dall'interruzione del soddisfacimento del bisogno di sicurezza e, conseguentemente, dal desiderio di avere la madre vicina. Ciò che egli sente come perduto è la madre, ciò che è in effetti perduto non è soltanto la madre ma anche il benessere implicito nella relazione con lei.

Il bambino cerca di ottenere, tramite l'interazione con il suo ambiente e con il suo stesso sé, una specie di "nutrimento" che possiamo chiamare di affermazione e di rassicurazione, e questo bisogno di nutrimento deve essere soddisfatto costantemente per mantenere un livello sufficiente di sicurezza. L'Io, che è l'organizzatore del nostro apparato psichico, è costretto a "prendere dei provvedimenti" che noi chiamiamo "difese" per mantenere costante questo livello, attraverso il controllo continuativo ed efficace sugli stimoli disturbanti provenienti dal mondo esterno e dal proprio mondo interno, facendo in modo che la sua esperienza coincida con le sue aspettative.

Il bambino non nasce, tuttavia, né biologicamente né psicologicamente, per opera della sola madre: ha anche un **padre** che sin dall'inizio è al centro di una vicenda triangolare, sia pure a vari livelli di relazione. Nei primi mesi di vita del bambino, il compito del padre è quello di proteggere la coppia madre/bambino dalle richieste della realtà assumendole su di sé, permettendo alla madre di svolgere i suoi compiti di accudimento in un rapporto di simbiosi con il proprio figlio. Il padre, comunque, riuscirà a realizzare questo compito non solo operando concretamente nel mondo della realtà, ma sospendendo dentro di sé, a favore del figlio, le richieste di cure e di attenzioni e accettando di restare temporaneamente escluso dal rapporto madre/bambino. Molti uomini non sopportano questa esclusione e per soffrirne meno la rendono spesso categorica e definitiva, immergendosi nel lavoro o in attività che li tengono occupati fuori dalla vita familiare. Trasformano cioè in "esclusione voluta" una iniziale esclusione subita.

Altri non accettano di fare temporaneamente da sfondo e si inseriscono a forza nella relazione madre/bambino rivaleggiando ora con la madre (cercando di far tutto e meglio di lei, criticando continuamente i suoi piccoli errori, ecc.), oppure con il bambino (si ammalano, si lamentano per piccoli disturbi, diventano più esigenti e bisognosi di attenzioni, ecc.).

L'uomo ha inoltre l'importante funzione di aiutare la madre a tollerare la separazione del parto e le permette poi di lasciarsi "divorare" dal bambino, sicura di poter essere reintegrata, di essere di nuovo riempita di energie affettive.

Tra le **funzioni della madre** c'è anche quella di "presentare" al bambino suo padre e di trasmettergli quella sicurezza che le deriva proprio dalla sua protezione.

Tra le **funzioni del padre**, una è molto importante per lo sviluppo del bambino: dopo la prima fase di rapporto simbiotico madre/bambino è necessaria la presenza reale del padre onde evitare il prolungarsi del rapporto a due che può portare il bambino ad una regressione invece che ad una progressiva evoluzione. In altre parole, la seconda funzione del padre è quella di aiutare il bambino a separarsi dalla madre. Inoltre, il bambino che copia il comportamento e i modi del padre (cioè si identifica) modifica la propria rappresentazione di sé attraverso il trasferimento di una parte dei sentimenti di ammirazione, di stima e di amore che ha verso il padre, su di sé.

Il **processo di separazione-individuazione**, come dicevo, è un problema che si presenta, a diversi livelli, per tutta la vita in quanto ogni persona è costantemente confrontata con situazioni che richiedono sempre nuovi processi di individuazione (l'entrata in università, l'inizio dell'attività lavorativa, la crisi di mezza età, la menopausa, la perdita dei propri cari, l'adattamento alla vecchiaia, e così via). In ciascuno di questi momenti è necessario, per conseguire l'adattamento, abbandonare non soltanto modalità precedenti ma anche stati del sé che prima erano rassicuranti e soddisfacenti. Il superamento della regressione ed il successivo movimento in avanti, sono inevitabilmente legati ad un certo grado di sofferenza, dovuta al dolore di dover rinunciare a stati ideali infantili del sé, in favore di ideali sempre più adattati alla realtà che si accompagnano anche alla rinuncia della dipendenza dalle figure genitoriali per l'ottenimento del benessere.

Un fenomeno attuale che riguarda **gli adolescenti** è proprio la difficoltà che hanno a separarsi dall'ambiente familiare. Tra le molte difficoltà, un adolescente deve anche imparare a non sentirsi rigidamente obbligato a ripagare le prestazioni dei genitori a suo favore. Se non riesce a liberarsi di ciò, non sarà in grado di liberare se stesso e di usare le sue potenzialità ed il suo impegno nei confronti della società e degli altri nuovi rapporti. Alcune volte i genitori non lasciano questa libertà, a causa dei loro bisogni inconsapevoli non risolti. Queste difficoltà di separazione possono spingere gli adolescenti ad adottare soluzioni inadeguate come, ad esempio, soccombere o ribellarsi violentemente (fughe, comportamenti ostili all'interno della famiglia,

adesione a gruppi violenti che promettono una forza e un potere che essi non trovano in se stessi). Significativo a questo proposito, il caso di una adolescente di 16 anni, la quale si era ritirata dalla scuola e dalle sue relazioni scolastiche e di quartiere. La madre soffriva di una forma fobica (agorafobia) che non le permetteva di uscire fuori di casa. Il padre era un uomo estremamente geloso e possessivo ed ogni tentativo della moglie di sfidare i suoi timori e uscire di casa portavano ad un conflitto con il marito. La figlia aveva quindi assunto il compito di soddisfare, da una parte, il bisogno della madre di avere compagnia e, dall'altra, il bisogno del padre di "spiare" e controllare la madre. Non è difficile capire che in simili condizioni è davvero difficile crescere.

Ma c'è un altro elemento che riguarda la colpevolizzazione della separazione. Una persona che ha successo nel suo sperimentarsi nelle difficoltà delle varie tappe, si individua e si separa dagli altri. Se questa separazione è fonte di sentimenti di colpa "se fai così vuol dire che non mi vuoi più bene", l'angoscia della perdita dell'altro che ne nasce, può costringere quella persona a interrompere la sua crescita.

Altro compito molto difficile per il bambino è quello di imparare a sopportare dentro di sé tutti quei conflitti che nascono dalla gelosia, dai propri sentimenti di rabbia, dai timori della perdita e dell'abbandono. Tutti sentimenti che il bambino sperimenta in relazione ai propri genitori e fratelli e che sono necessari alla crescita e all'acquisizione della capacità di amare se stessi e gli altri. Anche qui l'aiuto dei genitori è fondamentale. Essi devono fargli da guida in queste vicende importantissime e molto intense. Per crescere ed amare il bambino ha bisogno di sentire che, ad esempio, la sua rabbia non distrugge la madre, che i suoi sentimenti edipici (innamoramento per il genitore del sesso opposto) non gli fanno perdere l'amore dei genitori. Per il bambino è una necessità quella di sentirsi in grado di "conquistare" la madre, oggetto del suo amore, e di rivaleggiare con proprio padre nei confronti del quale vuole vincere. Se la madre ridicolizza il bambino, egli si sentirà umiliato e questa esperienza influenzerà negativamente le sue esperienze future (ad esempio si sentirà inadeguato ed incapace di conquistare una donna).

Parallelamente, ha bisogno di sentire che il padre non morirà per questo suo desiderio di "farlo fuori", né morirà il suo amore per lui.

Molti pazienti sembrano riprodurre continuamente nella vita la rinuncia a questa vittoria e in generale l'impossibilità di fare conquiste e di vincere per forti sensi di colpa. Non possono cioè avere successo e vincere nella vita non solo perché hanno paura di fallire ma perché hanno paura di vincere.

Anche la rivalità fra fratelli è fonte di sentimenti di infelicità quando la sensazione è che "l'altro" è il preferito, il più amato, il più stimato. I sentimenti di esclusione, di non essere più il "reuccio" di casa, di profonda gelosia e rabbia, sono di solito i timori di un bambino alla nascita di un fratellino. Le necessità del neonato e l'attenzione che di solito crea intorno a sé, saranno per lui un terreno fertile per sentirsi infelice e solo. A volte accade anche che il secondo figlio viene affidato alle cure del primo. Ciò comporta, oltre alla perdita della condizione di bambino, la nascita di sentimenti di incapacità e inadeguatezza. Spesso nella clinica si riscontrano disturbi che hanno la loro origine in questa fase. Ad esempio, si è spesso riscontrato che il rifiuto ad avere un secondo figlio è sostenuto dal non voler far sperimentare al proprio figlio l'infelicità della propria infanzia.

Altro esempio ce lo fornisce un mio paziente, il quale ha avuto durante l'infanzia la sensazione che la propria sorella fosse la preferita. Ancora oggi ha la certezza patologica che in ogni sua relazione arriverà, prima o poi, qualcuno che sarà preferito a lui.

Molti desideri sorgono all'interno della mente come risposte a forze che non sono, come abbiamo visto, solo istintuali. Le più comuni sono l'ansia e gli affetti spiacevoli. Tali desideri possono essere consci ma possono non esserlo. Ad esempio, può esserci un desiderio di allontanare qualunque cosa venga identificata, consapevolmente o inconsapevolmente, come fonte di disagio, dolore o dispiacere, oppure il desiderio di scappare per poter evitare una situazione di pericolo.

Questi desideri, durante lo sviluppo, possono essere diventati inaccettabili e rimangono come impulsi di desiderio urgenti ma inconsci. I desideri che rappresentano soluzioni o adattamenti passati, in primo luogo quelli dell'infanzia, riemergono costantemente ma possono essere respinti perché considerati inaccettabili dalla coscienza. Tali desideri sono sentiti inadeguati nel presente ma ciò nonostante permangono. Noi integriamo tali desideri passati, che riemergono nel presente, con desideri nuovi che si formano in

conseguenza della socializzazione e di altri fattori. Il bisogno di sperimentare aspetti di relazioni dei primi anni di vita ricorre e persiste costantemente, in particolare quando i nostri sentimenti di sicurezza sono minacciati, come costantemente accade. Uno degli scopi principali del nostro apparato psichico è quello di proteggere la coscienza. Ciò ha come risultato che il modo in cui gratifichiamo desideri inconsci può essere sottile e mascherato, proprio per il bisogno di proteggere la coscienza dal sperimentare direttamente il contenuto del desiderio inconscio. Perciò possiamo ripetere relazioni passate in una forma mascherata. Anche le difese, i capovolgimenti e le forme di mascheramento sono una conseguenza del modo in cui ripetiamo o cerchiamo di ripetere le prime relazioni di soddisfacimento del desiderio. Ad esempio, un paziente manifesta ad un certo punto un prurito su tutto il corpo: Il medico gli prescrive una pomata che deve essere applicata anche durante la notte. La moglie è quindi investita del compito di stendergli la pomata anche durante la notte. L'analisi del fenomeno fece ricordare al paziente che da bambino aveva sofferto di eczema e che la madre lo svegliava di notte per mettergli una lozione calmante. I pruriti ricomparvero alla nascita del fratello e lui riuscì ad ottenere che la madre andasse da lui ogni notte. Il suo desiderio di stare vicino alla madre, specie quando era ansioso, si mostrò non semplicemente nel sintomo del prurito, ma anche in uno stile relazionale nel quale lui aveva bisogno sempre di "pruriti e di problemi" per realizzare il desiderio di avere una madre premurosa.

Nel nostro agire quotidiano esiste, quindi, un retroterra che non conosciamo ma che determina il nostro agire. I rapporti, i desideri, le aspettative, le paure inconse intervengono nelle scelte che noi facciamo del partner, dell'amico, di un lavoro e così via. Il fatto di diventare consapevoli di un meccanismo abituale è, ovviamente, di grande aiuto.

Il mestiere di "bambino" non è facile, ma quello di "genitore" è ancora più difficile in quanto i genitori hanno a che fare anche con un altro bambino, quello dentro di loro, i cui problemi non risolti possono influire nei ruoli successivi di padre e di madre.

La normalità, vista come assenza di problemi, è solo un mito. Al termine del percorso evolutivo in ognuno di noi è presente qualche ferita, qualche paura, qualche difesa di troppo, ecc.

Dalle relazioni primarie, dalle esperienze vissute con loro, dal modo in cui le abbiamo interpretate ed elaborate nel tempo, dal modo in cui abbiamo cercato di correggerle e di adattarci, nasce un nostro stile difensivo e un nostro stile relazionale con il quale osserviamo e viviamo nel mondo.

Abbiamo imparato a fidarci degli altri, oppure gli altri ci incutono sempre timore e diffidenza? Siamo capaci di capire quali sono gli spazi privati in cui ognuno gestisce se stesso e quali sono gli spazi da mettere in comune con l'altro? Riusciamo ad esprimere le nostre opinioni o non ci riusciamo perché temiamo la critica e la svalutazione?

Essere consapevoli di questo nostro stile personale ed unico, che tende a ripetersi e a condizionare tutte le nostre relazioni, è importante soprattutto quando le nostre relazioni ci rendono infelici.

Ma, perché si sceglie una persona che suscita in noi malessere ed infelicità? Perché si ha bisogno di ritrovarsi in una esperienza nota e perciò rassicurante.

Ci sono coppie molto infelici ma che sono indissolubili e la sicurezza che può offrire la stabilità conta di più del piacere che a loro manca.

Ci sono persone che cambiano continuamente partners come prevenzione degli abbandoni: abbandonano la relazione anticipando il temuto abbandono da parte dell'altro. Anche qui, il sentimento di sicurezza è ciò per cui si sceglie (la sicurezza di non essere abbandonati) a scapito del piacere di una, possibile ma non sicura, buona relazione.

La scelta di un partner non risponde dunque solo ad una scelta razionale, ma risponde sempre a dei motivi che hanno le loro origini nella vita emotiva della persona.

Un giovane paziente ha sempre avuto un pessimo rapporto con il padre il quale, sin da bambino, era stato svalutante nei suoi confronti. Nella sua vita ha sempre fatto le cose più difficili per dimostrare a suo padre di essere bravo. Ancora oggi sente sempre il bisogno di dimostrare di essere bravo, capace e preciso. Sul lavoro vive con un'ansia terribile per il timore di essere scoperto incapace e insoddisfacente e va in allarme anche per una sola parola o uno sguardo che gli incutono questo timore.

Un altro esempio. Un professionista affermato era andato in analisi per una difficoltà sul lavoro che derivava dal fatto che non capiva come mai ritardava sempre il momento di mettersi al lavoro fino all'ultimo minuto. Ciò gli creava un forte stato d'ansia mentre il tempo passava e il suo lavoro non era pronto. L'analisi rese evidente la funzione rassicurante del suo sintomo: facendo in modo di trovarsi in uno stato d'ansia e creando un sentimento di grande pressione interna man mano che il tempo passava, poteva ricreare quel sentimento di "essere sgridato e tormentato" dalla madre, anche se doveva pagare un prezzo piuttosto alto.

Protremmo quindi **ridefinire il concetto di relazione** affermando che è l'incontro fra due persone che entrano fra loro in contatto emotivo e le cui caratteristiche sono determinate da cosa ognuno cerca nell'altro. Questi "incastrati" fra due persone possono risultare spiacevoli perché tengono legati a situazioni di insuccesso, o di sfruttamento, o di umiliazione o di maltrattamento, ma hanno una funzione importante in quel preciso equilibrio che ognuno è riuscito a costruirsi tanto tempo fa e a cui non può rinunciare.

Nella nostra attività di psicoanalisti, ci occupiamo soprattutto delle esperienze di persone che lottano per raggiungere la serenità e che cercano di ottenere una certa libertà dai loro schemi ripetitivi che procurano infelicità e dolore. La relazione con l'analista offre loro la possibilità di trovare la capacità ed il coraggio di uscirne e darsi una vita più soddisfacente.

Dott. Carla Anna Durazzi