

MASSIMO BORGIONI

**ECO, NARCISO E LE FIGURE
DELLA DIPENDENZA AMOROSA**

Collana **Psiche e dintorni**

diretta da *Francesca Andronico e Loredana Petrone*



Alpes Italia srl – Via G. Romagnosi 3 – 00196 Roma
tel. 06-39738315 – e-mail: info@alpesitalia.it – www.alpesitalia.it

© Copyright

Alpes Italia srl – Via G. Romagnosi, 3 – 00196 Roma, tel./fax 06-39738315

I edizione, 2022

MASSIMO BORGIONI psicologo e psicoterapeuta, lavora presso la ASL Roma 4, nel Servizio per la cura delle Dipendenze Patologiche di Civitavecchia (Rm). Si è specializzato presso l'Istituto dell'Approccio Centrato sulla Persona in Psicoterapia Centrata sul Cliente ed ha conseguito una specializzazione come Psicoterapeuta ad indirizzo Bioenergetico presso la Società Italiana di Analisi Bioenergetica dove ha conseguito anche il titolo di CBT (Certificatated Bioneregetic Therapist). Svolge attività di formazione per psicoterapeuti ed esercita la propria attività professionale privata a Roma.

In copertina: elaborazione grafica di *Alberto D'Amico*.

TUTTI I DIRITTI RISERVATI

Tutti i diritti letterari e artistici sono riservati.

È vietata qualsiasi riproduzione, anche parziale, di quest'opera.

Qualsiasi copia o riproduzione effettuata con qualsiasi procedimento (fotocopia, fotografia, microfilm, nastro magnetico, disco o altro) costituisce una contraffazione passibile delle pene previste dalla Legge 22 aprile 1941 n. 633 e successive modifiche sulla tutela dei diritti d'autore.

Indice

PREFAZIONE <i>di Patrizia Moselli</i>	V
PREMESSA: UNA BASE QUASI SICURA	VII
I. ECO E NARCISO: LE FIGURE DEL CORPO NELLA DIPENDENZA AMOROSA.....	I
II. LA DIPENDENZA AFFETTIVA IN BREVE	25
III. GABBIE D'AMORE: IL POTERE SOVERCHIANTE DEL RINFORZO CASUALE	49
IV. LE ILLUSIONI DELL'AMORE.....	65
V. IL SEGRETO IN AMORE	109
<i>Bibliografia, Filmografia e Discografia</i>	119

A mia figlia Marta

Prefazione

Conosco Massimo Borgioni da più di trent'anni, da quando era un attento e creativo allievo dei corsi rogersiani. Ricordo ancora il piacere con cui leggevo la sua tesi di fine corso con la compianta Anna Gagliardi¹. La tesi verteva sull'empatia, analizzata da approcci e prospettive diverse. Già allora era palese in Massimo la capacità di integrare e approfondire molteplici dimensioni teoriche. Il suo talento e le sue capacità analitiche si sono sempre più affinate nel tempo e credo che questo libro ne testimoni tutta la maturità.

Si tratta di uno scritto che tocca profondamente il lettore e che al tempo stesso offre a chi legge una completa panoramica su tutte le teorie sull'amore e soprattutto sulla dipendenza amorosa, tema che l'autore aveva già affrontato nel suo precedente libro sulle problematiche della dipendenza di cui è un clinico esperto.

Il libro si apre con un'originale affermazione: "In ogni forma di dipendenza sussiste una componente di amore in grado di alimentarla e sostenerla, è altrettanto vero che in ogni forma di amore è presente un aspetto nucleare di dipendenza". A partire da questo concetto si sviluppa un'analisi di tutti quei fattori che, influenzati dalle nostre esperienze primarie possono far virare la nostra dipendenza da normale ed autoregolata verso aspetti che hanno derive psicopatologiche.

In fondo l'innamoramento non è mai un atto volontario e come tale "squarcia" i confini del nostro Io. Abbandonarsi all'altro può portare all'"estasi" o scaraventarci nell'inferno di una relazione dove dipendenza e contro-dipendenza s'intrecciano in una danza senza fine. Il labirinto in cui ci spinge la dipendenza amorosa è ben descritto da Borgioni che parte da un'analisi accurata del mito di Eco e Narciso, poiché la lettura "tragica" del mito mette in luce e approfondisce le figure della dipendente Eco e del contro-dipendente Narciso. L'analisi di queste due figure diventa un'occasione per approfondire la dipendenza in tutte le sue forme patologiche ed è un'occasione per fare un *excursus* storico e di approfondimento sul Narcisismo, soprattutto nelle sue dimensioni *overt* e *covert*. Vi è nel libro un'importante riflessione sui sentimenti di solitudine e di vergogna che convivono in ogni individuo "narcisista". L'autore ci fa notare che anche nel mito, sia Eco che Narciso "condividono" un elemento di violenza e una base traumatica. La lettura che ne dà l'autore è estremamente coinvolgente: "come tutte le vittime di trauma Eco e Narciso sacrificano entrambi il corpo sull'altare di Eros fraintendendone la natura." Eco sacrifica il corpo perdendo la propria individualità lasciandosi assorbire totalmente nell'altro... Narciso "sacrifica il corpo nel nome di un amore folle per la propria immagine che rimane sempre scissa dal corpo reale".

¹ Psicoterapeuta, formatrice e Supervisore rogersiano.

C'è poi un'ampia sezione dedicata al pensiero di Alexander Lowen e un'accurata descrizione del carattere Orale, carattere che Lowen partendo da una tradizione psicoanalitica associa a tutte le problematiche di dipendenza. L'Orale si rivolge all'altro per colmare il proprio vuoto interno nell'illusione di ritrovare nell'altro il paradiso perduto e una risposta all'abbandono materno. Lo scritto, inoltre, si sofferma sul concetto loweniano di amore e cuore, sul rapporto con il nostro bambino interiore ed infine incontriamo l'esplorazione delle illusioni dell'Io che ben si declinano nella relazione e nell'intreccio tra dipendenza e contro-dipendenza. "Nelle relazioni d'amore connotate da una dipendenza che assume forme di rigidità patologica, le illusioni cucite sull'altro e correlativamente quelle su stessi, giocano un ruolo fondamentale a tutto svantaggio dell'orientamento alla realtà, con l'inevitabile conseguenza di un allentamento dal piacere per entrambi i partner." Massimo Borgioni, infine, ci ricorda che solo chi ha *grounding* ed è radicato nel proprio corpo può incontrare l'altro in modo autentico e soprattutto che è solo quando ci arrendiamo al corpo e alle sue sensazioni che possiamo vivere quell'avventura imprevedibile che è l'amore.

Ci troviamo dunque di fronte ad un libro molto interessante, ad un tema che non smette di interrogarci nel corso della vita personale – e come terapeuti – di quella professionale. L'amore offre agli umani grande e unico nutrimento ma anche sofferenza. Finché questi due elementi, con tutte le loro sfumature, sono compresenti, l'amore è anche una grande opportunità di crescita, di conoscenza di sé e dell'altro, di sperimentazione e riflessione. Diversa è la situazione se, come l'autore ci ricorda, le nostre esperienze primigenie hanno creato ferite non guarite o cicatrici insuperabili. Allora rischiamo di restare prigionieri di ripetizioni infinite di schemi da cui non riusciamo ad imparare a conoscerci e a conoscere l'altro. Solo la terapia, in questi casi, può venire in soccorso, aiutando a comprendere le ferite, a collocarle nella nostra storia, a permetterci di crescere e di avere nuove possibilità.

Patrizia Moselli

*Presidente della Società Italiana di Analisi Bioenergetica
International trainer e membro della Faculty e del Board of Trustees dell'IIBA
(International Institute for Bioenergetic Analysis).*

Premessa: una base quasi sicura

Amore e dipendenza, due parole fortemente evocative che risuonano in modo significativo nell'esperienza di ciascuno di noi; parole che duettano in un gioco di richiamo reciproco e che si rispecchiano profondamente l'una nell'altra tanto da confondere i loro rispettivi campi semantici. In ogni forma di dipendenza, infatti, deve esservi una componente di attaccamento, di dedizione e di desiderio assimilabile all'esperienza amorosa, e questo è vero sia nel caso delle dipendenze sane come nel caso delle dipendenze più estreme, o patologiche.

Iniziando dalle prime, possiamo osservare come nella vita di ogni giorno noi ci arricchiamo di attività, coltiviamo interessi e ci circondiamo di abitudini che completano e colorano la nostra esistenza, si tratta di legami di fedeltà ai quali non rinunceremmo facilmente, e anche nel linguaggio corrente ci riferiamo ad essi con termini che richiamano l'immaginario del cuore e della tenerezza, ad esempio diciamo: *amo andare a correre, amo il giardinaggio, adoro cucinare* e così via. Si tratta di dipendenze innocue, anzi salutari perché contribuiscono ad alleggerirci la vita. Ma anche quelle forme di dipendenza che comportano danneggiamenti per la nostra salute fisica, emotiva, mentale e relazionale, ossia le dipendenze patologiche, si alimentano sempre con le caratteristiche proprie del legame amoroso, legame che può prendere la forma di una vera e propria tempesta passionale, ed è proprio questo a renderle così esclusive ed irrinunciabili nonostante la loro pericolosità: gli esperti del settore infatti non a caso parlano di *luna di miele* nelle fasi iniziali di approccio al consumo di una sostanza, riconoscendo inoltre che i meccanismi neurobiologici che sostengono la ricerca dell'oggetto tossico coinvolgono le stesse aree del cervello che si attivano nell'esperienza dell'innamoramento.

Così, ad esempio, si parla di luna di miele con l'eroina nel caso dell'esordio di una carriera tossicomana con gli oppiacei, e in questa fase è estremamente difficile, se non impossibile, distogliere l'iniziato dal coltivare la propria abitudine insana, perché sarebbe come cercare di allontanare la persona innamorata dal partner con cui vorrebbe condividere ogni momento della propria esistenza. È questo il motivo per il quale i tossicodipendenti si presentano ai servizi di aiuto solo quando sono in una fase già molto avanzata della loro problematica: hanno dovuto consumare la loro disperata storia d'amore con la sostanza, concedendole spesso molte possibilità di recupero, prima di aprire gli occhi sugli effetti devastanti subiti da essa e sentire finalmente il desiderio di liberarsene.

Di recente ho ritrovato tra le mie carte questo appunto: *ho smesso di fumare perché volevo un grande amore per cui valesse davvero la pena di soffrire*. Scrisi ciò alcuni anni fa, dopo che una mia relazione di convivenza si era malamente conclusa. Soffrivo moltissimo ed ero arrabbiato, mi sentivo fermo dentro un'afflizione invincibile, do-

vevo fare qualcosa: così decisi di smettere di fumare per sostituire il dolore di questa separazione con il dolore per un'altra separazione, quella dal tabacco. Rinunciare alla sigaretta rappresentava per me rinunciare all'appuntamento quotidianamente ripetuto con una partner fedele, che mi regalava conforto, sollievo e distrazione, soprattutto in un momento così difficile.

Quell'aforisma, scritto con un pennarello rosso su un post-it appeso al frigorifero, da visionare ogni giorno per aiutarmi a resistere nei momenti più difficili di astinenza dalla nicotina, dice molto su quanto le dipendenze siano delle vere e proprie forme di legame amoroso, spesso utilizzate anche come sostituti del legame amoroso con altri esseri umani. In questo caso come sostitutivo del dolore per una separazione di coppia: ero stato lasciato, ma a quel punto mi rifacevo lasciando io un altro amore (la sigaretta) ciò poteva restituirmi da un lato un sentimento di potere, dall'altro mi permetteva di distrarmi da quella sofferenza abbandonica con un'altra sofferenza per un legame rescisso da me. Non so se funzionò.

Ma così come è vero che in ogni forma di dipendenza sussiste una componente d'amore in grado di alimentarla e di sostenerla, è altrettanto vero che in ogni forma di amore è sempre presente un aspetto nucleare di dipendenza. In questo caso si tratta della dipendenza nei confronti della persona amata, ad esempio per i piccoli ma preziosissimi rituali che contrassegnano quotidianamente la sua presenza nella nostra vita, il valore dei quali si rivela essenziale proprio quando per qualche ragione vengono a mancarci; oppure la dipendenza legata al fatto che qualcuno riserva a noi un posto speciale nei propri pensieri o quella dovuta alla certezza che alla sera, tornando a casa, ritroveremo il partner per condividere la nostra giornata, le nostre gioie o le nostre preoccupazioni.

In una dimensione affettivo-relazionale autoregolata, stabile, e bilanciata, pur con tutte le sue varianti, l'aspetto dipendente è sempre equilibrato da una componente di autonomia espressa da entrambi i partner, questo è un elemento chiave che permette di assorbire crisi e creare forme di adattamento in risposta a trasformazioni evolutive della coppia garantendone il benessere e la stabilità. Ma al di là di questa linea di confine esistono quadri della vita relazionale a due che si assestano su soluzioni estremamente rigide, fortemente disfunzionali se non addirittura patologiche. Ciò può avere luogo quando l'amore e la dipendenza, quest'ultima nella sue versioni più maladattive, si mettono insieme dando vita ad una condizione molto particolare dove la dipendenza patologica prende per oggetto non più una sostanza tossica, ma un affetto e la persona che è in grado di suscitarlo, e questo affetto, che è amore e quindi forza generativa e creativa, in virtù della propria connotazione esclusivamente dipendenziale, che depriva il soggetto di qualunque libertà di scelta, finisce a poco a poco per trasformarsi in una forma di autodistruzione, sicché l'eros si trasfigura nel suo opposto e confluisce fatalmente nel thanatos.

Come vedremo nel corso di questo libro la dipendenza relazionale in amore può manifestarsi in modi molto diversi, anche attraverso la negazione di se stessa. In

questi casi, che definirei di contro dipendenza, il soggetto si separa dalla propria componente di vulnerabilità e dal bisogno dell'altro, vivendoli come estremamente pericolosi, e costruisce una immagine di sé tarata su un esasperato aspetto di forza e di autosufficienza. In virtù di tale difesa, la personalità transita verso una deriva narcisistica, ostica per sua natura ad ogni forma di amore e di tenerezza, dove l'isolamento rispetto alla relazione profonda può diventare la regola mentre l'altro si trasforma in un potenziale nemico da cui proteggersi oppure in un oggetto di conquista, di predazione, da usare e poi da gettare via, o in un oggetto di disprezzo da conservare solo per imprimere su di esso il marchio dell'umiliazione allo scopo di dimostrare a se stessi la propria forza. Anche in questo caso l'eros subisce una grave deviazione e prende la forma perversa del thanatos in una vocazione distruttiva rivolta principalmente verso il partner.

Come afferma lo psicoanalista J.Bowlby¹: *la fiducia negli altri e la fiducia in se stessi sono non solo compatibili ma addirittura complementari* (Bowlby, 1979, tr.it. p.123). Bowlby propone di sostituire i termini dipendenza e indipendenza, giudicati troppo anonimi e valutativi, con i concetti di *fiducia nell'altro* e *fiducia in se stessi* e di sostituire il concetto di 'oggetto interno', derivante dal modello psicoanalitico classico, con il concetto di *modello operativo*. La fiducia, nella sua duplice direzione, corrisponde all'aspettativa di poter contare sull'altro, declinata nella capacità di chiedere aiuto quando se ne ha bisogno, ma prevede anche il saper confidare su se stessi e sulle proprie risorse personali per affrontare le difficoltà della vita e dare aiuto all'altro. Questa forma stabile e radicata di fiducia si costituisce nel corso dello sviluppo grazie all'apporto fornito da genitori amorevoli ed equilibrati che si offrono al bambino come *base sicura*.

Il genitore che si offre come base sicura permette al bambino di sentirsi riconosciuto, apprezzato, rispettato ed amato, mediante un rispecchiamento efficace. Le ricerche di Stern sulla 'sintonizzazione affettiva' (Stern,1985) ossia sulla capacità del genitore di fornire risposte che siano modulate e coerenti con le diverse manifestazioni espressive del bambino, così come le ricerche del già citato Bowlby sull'attaccamento (Bowlby, 1969, 1973, 1980) e cioè su una prossimità rassicurante rispetto alla figura di accudimento che non si appoggia soltanto al bisogno di nutrizione ed alle altre esigenze primarie ma risponde a una ricerca di sicurezza e protezione a spettro molto più ampio, hanno dimostrato su una base scientifica quanto sia fondamentale questo ponte empatico con le figure primarie sin dalle fasi più precoci dell'esistenza umana, perché è su di esso che si fonda la costruzione del sentimento di sé. È solo grazie al riconoscimento empatico e ben sintonizzato da parte di un caregiver responsivo, capace di porsi come base sicura, che il bambino può costruire la

¹ John Bowlby (1907-1990) medico e psicoanalista britannico, ha fondato la teoria dell'attaccamento. Osservando a fondo il rapporto madre bambino, è andato oltre il modello psicoanalitico classico, basato sulla teoria delle pulsioni, evidenziando l'importanza cruciale per lo sviluppo del bambino delle componenti di affetto, vicinanza, protezione, stabilità e dedizione fornite dalle figure di accudimento.

consapevolezza di sé e un'identità stabile, differenziandosi dall'ambiente circostante, gettando così le fondamenta per la propria sicurezza personale, fondata su una fiducia realistica in se stesso e su una fiducia realistica negli altri. Il modello operativo interno che viene costruito a partire da queste esperienze precoci è costituito da un sistema di aspettative nei confronti del mondo e di se stessi che orienterà il bambino nei suoi sviluppi evolutivi naturalmente rivolti al progressivo distacco dalle figure primarie di riferimento e alla maturazione individuale mediante l'acquisizione di quote sempre maggiori di autonomia.

L'individuo adulto tuttavia cercherà sempre di ricostruire connessioni solide nei suoi legami più significativi e nei rapporti di intimità, ciò al fine di rinnovare il sentimento di sicurezza primario ricreando un'atmosfera relazionale supportiva con nuove basi sicure attivamente ricercate. Ora tale operazione sarà destinata ad avere tanto più successo quanto più efficaci, responsive e sollecite saranno state le basi sicure con le quali il soggetto si è interfacciato nelle sue relazioni di esordio e, quindi, quanto più orientati alla fiducia saranno i modelli operativi interni conseguentemente costruiti.

Quando la base sicura è stata carente ed inefficace si determina un deficit nella fiducia. In questo caso, il modello operativo interno dell'adulto è contrassegnato da una bassa aspettativa riguardo alla possibilità di poter fare affidamento sugli altri, da una labilità delle figure d'attaccamento, da uno scarso senso di costanza e permanenza dei propri oggetti d'amore e da una sfiducia sulla propria capacità di trattenerli a sé. In sostanza, se la base sicura è stata inadeguata, è alta la possibilità che questa non possa venire efficacemente ricreata nelle relazioni adulte. Come afferma Bowlby in tali casi può diventare difficile individuare figure adatte a svolgere un tale ruolo collaborante e gratificante, oppure, una volta trovate, può risultare difficile mantenere con esse una relazione costruttiva. "Questa 'menomazione' può essere di vario grado ed assumere molte forme, come: l'aggrapparsi ansioso, richieste eccessive o sproporzionate ad età e situazioni, il distacco disimpegnato e l'indipendenza provocatoria" (Bowlby, 1979, tr. it. p. 111).

Una relazione d'amore è equilibrata quando entrambi i partner possono svolgere alternativamente, nella reciprocità, il ruolo di dare e ricevere supporto e sostegno, di offrire e prendere aiuto, di proporsi come base sicura e di trovare appoggio in una base sicura. Ma per quanto tale operazione possa avere successo, non sarà mai possibile per nessuno ricreare quella sicurezza ideale, dovuta al rapporto con una base sicura e ben funzionante, esperibile solo nell'infanzia.

L'amore adulto infatti chiede sempre *dualità*. La riedificazione di una base sicura nella vita adulta, per quanto efficacemente possa riuscire, anche sulla scorta di un sano sistema operativo interno ereditato da situazioni di buon accudimento vissute durante l'infanzia, o recuperato grazie ad esperienze riparative come una psicoterapia efficacemente riuscita, non può mai essere del tutto certa. Ed è bene che vi sia consapevolezza di questo. Diversamente, il bambino *deve aver fede* nel fatto che la

madre costituisca per lui una presenza fondata, radicata, irremovibile, indiscutibile. Questa fede è basata sulla scarsa differenziazione tra sé e l'altro che caratterizza gli albori della vita psichica umana. È solo con la maturazione fisica ed emotiva che il bambino acquisisce una consapevolezza sempre maggiore della differenziazione tra sé e la madre, e il comprendere che quest'ultima è separata, che ha una vita mentale e corporea indipendente, genera sempre in lui, ma a volte in entrambi, una risposta ansiosa. Uscendo dal proprio egocentrismo primario, il bambino perde la sensazione onnipotente di controllo sugli oggetti, che caratterizza le fasi più arcaiche del suo sviluppo, e tale acquisizione, frustrante e angosciosa da un lato, è compensata dall'altro con il piacere dovuto al parallelo scoprire che anche lui è dotato di una autonomia e di una capacità di iniziativa sempre maggiori. In queste progressioni evolutive, il piccolo inizia l'esplorazione dell'ambiente circostante, con curiosità e interesse crescenti, ma vuole essere certo della costante presenza e accessibilità della madre. Gli studi etologici sul rapporto madre figlio mostrano bene come i bambini in crescita esplorino attivamente l'ambiente separandosi progressivamente sempre di più dalle loro madri, pur controllando di tanto in tanto che queste non si allontanino e restino disponibili ad accoglierli al loro riavvicinamento. Grazie a questa dinamica di distanziamento e ricongiungimento, che conferma la disponibilità e la solidità della base sicura, i bambini divengono via via meno timorosi e sempre più audaci, arrivando a sostenere distacchi ogni volta più prolungati. È il sistema operativo interno, fondato sulla fiducia e su una aspettativa positiva nei confronti delle relazioni, il sostegno intrapsichico che permette tale movimento di svincolo dalla base sicura e che, nel tempo, consentirà la costruzione di altri legami autonomamente scelti e modellati sulle positive esperienze già maturate e consolidate. Ora, perché tale processo avvenga nel modo più armonico e graduale possibile, senza battute d'arresto, regressioni o rallentamenti importanti, è necessario che il bambino non viva separazioni traumatiche dalla madre, né che possa sentire queste come possibili o probabili. In questo modo, da adulto, la sua ricerca di nuove basi sicure nelle relazioni d'amore, potrà avere luogo poggiandosi su un sentimento di amabilità e di sicurezza personale e sull'attitudine ad aprirsi con fiducia nei confronti del prossimo. Ma nella sua maturità il soggetto adulto non può immaginare di rieditare una base sicura perfettamente tarata sul modello ereditato dal suo passato infantile, per quanto questo possa aver avuto successo. L'altro verso cui noi ci rivolgiamo, allo scopo di costruire una relazione sicura, per quanto affidabile, prevedibile, costante e stabile, rimane pur sempre *un altro*, ossia *altro da noi*: interlocutore differenziato, dotato di intenzionalità, inclinazioni, direzionalità personali e di un destino proprio. E per quanto noi desideriamo costruire con lui un legame contrassegnato da costanza e destinato a durare nel tempo, non potremo mai conferire a questo legame il sigillo della certezza. Pretenderlo sarebbe impossibile. Crederlo sarebbe illusorio. Solo il bambino, nella sua totale dipendenza dalle figure di accudimento, è legittimato, in ragione delle necessità di sviluppo che lo riguardano, a percepire come onnipotenti

e immortali i genitori, tanto che la loro perdita costituisce per lui un evento traumatico tra i peggiori che possa vivere. Ma per l'adulto non è la stessa cosa e non può valere lo stesso principio. La tesi di questo libro è tutta qui: la base sicura che l'adulto cerca nel partner non può essere mai vissuta come del tutto sicura e il modello operativo interno dell'adulto deve sempre prevederne, sia pure in una forma possibilistica, la perdita. L'amore adulto, in altre parole, non può non includere sempre in sé la possibilità della separazione, transitoria o definitiva, dall'oggetto amato. Ciò è insito nella natura stessa dell'amore la quale non può che essere duale. La patologia delle relazioni amorose – la dipendenza da un lato e la contro dipendenza dall'altro – non è altro che il derivato delle difese costruite per aggirare questa consapevolezza, per negare questo dato di realtà, ossia il tentativo illusorio, e assai dispendioso dal punto di vista energetico, di gestire l'altro per riportarlo in qualche modo entro la sfera di un controllo onnipotente. A questi tentativi corrisponde sempre però la morte dell'amore poiché si tratta di forme di potere esercitate con l'intento, mosso da un'insostenibile angoscia di perdita, di possedere l'altro, di alterarne la natura di per sé straniera e indecifrabile – preesistente a quella più scontata e familiare a cui vorremmo abituarci – per rendere l'amato finalmente prevedibile e neutralizzarlo in ogni suo possibile movimento di separazione e di svincolo. Al contrario, invece, l'amore può risplendere e rinnovarsi solo nella consapevolezza della sua vulnerabilità, della sua natura incerta e transitoria. Altra tesi di questo libro è la seguente: perché l'amore si rigeneri, nel rapporto di coppia è necessario mantenere l'altro in quella condizione di *libertà esistenziale* nella quale lo abbiamo incontrato, quando ancora non avevamo stabilito con lui alcun contratto di reciproca appartenenza. Ciò significa riconoscerlo e rispettarlo nella sua alterità, ossia in ciò che più di ogni altra cosa ne costituisce l'essenza. Non darne mai come scontata né la presenza, né la vicinanza e nemmeno la dedizione e l'affetto. Non vederlo come un genitore onnipotente e naturalmente predisposto ad un amore duraturo verso la nostra persona. Lasciarlo vivere in quello spazio di non conoscibilità e di non raggiungibilità nel quale l'amore ha trovato il suo inizio e dove può ritrovarsi ogni volta. L'incontro amoroso è sempre casuale, inaspettato e imprevedibile: l'altro è spuntato da un remoto recesso dell'essere e all'improvviso è qui, davanti a noi, i suoi occhi ora ci trafiggono come il raggio di sole di Quasimodo, una folgorazione che può rappresentare la svolta del nostro destino. Questa è la natura dell'amore e anche il suo mistero: incontro inatteso di solitudini sbucate dal nulla che si stagliano all'improvviso, l'una per l'altra, come figure di primo piano su uno sfondo divenuto in un attimo indifferenziato. Questa è la dinamica dell'amore: fascinazione fra sconosciuti, che si attraggono in virtù del mistero che rappresentano l'uno per l'altro. Questo è il destino dell'amore: narrativa che esaurisce la sua ispirazione nel momento in cui il possesso prende il posto della mancanza, la presenza scalza l'assenza, il pieno vuole sostituirsi al vuoto, mentre la prossimità e la banalità del controllo rimpiazzano la distanza, la creatività e la poesia del desiderio.

Il libro si apre con un'analisi del mito di Eco e Narciso e questo capitolo darà l'impronta a tutto il lavoro. Nelle loro figure si condensano in modo formidabile i due caratteri che penderò in esame relativamente al modo di organizzare le relazioni affettive: il *dipendente* e il *contro dipendente*. La vicenda di Eco e Narciso descrive in modo puntuale il destino delle relazioni originate dall'incontro di questi due caratteri, un destino tragico giocato attorno ad una serie di auto inganni ai quali puntualmente segue il disvelamento della verità, una verità che i due protagonisti non sapranno accettare.

Il secondo capitolo vuole essere un breve compendio sulle problematiche inerenti la dipendenza e la contro dipendenza affettiva, una sorta di guida per il lettore orientata a fornirgli il bagaglio concettuale minimo adatto a comprendere al meglio i temi trattati nel libro. Se l'analisi del mito di Eco e Narciso permette di sviscerare le problematiche della dipendenza affettiva seguendo un filo più narrativo o, se vogliamo, poetico, il secondo capitolo ripropone gli stessi argomenti trattati però in maniera più didascalica. Ho scelto di non iniziare con questo capitolo, ma di dare la precedenza a quello su Eco e Narciso, perché ritengo che l'impronta mitologica intercetti meglio il lato intuitivo che, più di quello razionale, può aiutarci a cogliere con immediatezza gli aspetti esperienziali delle tematiche che riguardano l'amore passionale e le sue possibili derive.

Il terzo capitolo è un'analisi dei modelli di risposta nella dipendenza affettiva dal punto di vista delle moderne teorie sull'apprendimento. Scopriremo come alcune delle reazioni nell'ambito delle relazioni sentimentali e amorose, e in modo particolare quelle più ricorrenti nei pattern disfunzionali dove il repertorio di condotte diviene piuttosto ristretto e reiterativo, riproducano gli schemi di risposta delle cavie da laboratorio esposte ai meccanismi regolativi del rinforzo programmati sperimentalmente. Questo può essere un ottimo spunto di riflessione riguardo a come alcune risposte patologiche nelle dipendenze affettive, ma io direi nello spettro ossessivo compulsivo in generale, poggino sulle strutture più arcaiche del nostro cervello, quelle che condividiamo con il mondo animale.

Il quarto capitolo, il più lungo e il più articolato, è dedicato al ruolo che le illusioni svolgono nelle relazioni amorose. Le illusioni possono avere una funzione positiva e di sostegno nella costruzione e nel mantenimento dei vincoli amorosi e sessuali, tuttavia il loro peso può diventare anche molto penalizzante, soprattutto quando queste prendono una forma rigida a spese dell'orientamento alla realtà, dirottando le relazioni verso derive poco tutelanti, se non addirittura pericolose, per uno o per entrambi i partner. Nel caso in cui la fantasia aiuta a trascendere il mero dato di realtà, rimodellandolo in una forma migliorativa per renderlo più attraente, in un gioco di seduzione e di fascinazione, più che di illusione, io preferisco parlare di *creatività*. Questa creatività, partecipata e condivisa nella vita di coppia, diviene una costruzione a due in grado di dare continuità ai legami amorosi, rigenerandoli e rinnovandoli. Parlo invece più propriamente di *illusione* quando nella relazione di

intimità emergono idealizzazioni rigide con l'intento da parte dei partner di proteggersi dalla consapevolezza della dualità che li caratterizza naturalmente, ossia di negare l'alterità reciproca, la separazione come evento sempre possibile e la separatezza come fatto naturale nei rapporti adulti, tutto ciò mediante fantasie di tipo fusionale rivolte all'altro o, all'opposto, mirate a negare il valore, l'importanza, la necessità dell'altro, attraverso un'esaltazione autoreferenziale ed esclusiva di sé. In casi del genere l'illusione partecipata può sconfinare in una sorta di *follia a due*. Un'analisi più approfondita di queste situazioni rivela sempre che l'illusione può essere mantenuta solo a spese del corpo, ossia ignorando i segnali che le sensazioni del corpo forniscono come richiamo di realtà quando l'illusione travalica i confini della protezione di sé, mentre invece la creatività trova sempre un solido radicamento e contenimento nella sua base organismica, in quanto espressione di fantasia che si armonizza con i vissuti spontanei mediante un registro simbolico che resta fedele al sé corporeo.

L'ultimo capitolo è dedicato alla dualità nell'amore e a come la dimensione amorosa ci introduca sempre verso il segreto, ossia verso l'enigma indecifrabile che l'altro, per la sua natura ineliminabile di *straniero*, è comunque destinato a rappresentare per noi. Ritengo che questo sia il nodo veramente critico rispetto al quale il vissuto amoroso può cedere alle sue tentazioni più disfunzionali, incagliandosi dentro illusioni rigide capaci di immobilizzarne l'energia e di oscurare la luminosità. Ma l'amore, oltre a confrontarci con la dimensione ignota che il partner tende sempre ad incarnare, è l'occasione più preziosa di cui disponiamo per orientarci anche verso quell'altro enigma, ossia lo sconosciuto, lo straniero, che abita dentro noi stessi.

I temi proposti in questo libro nascono da conferenze, seminari, articoli e presentazioni seguiti ad una mia precedente pubblicazione: *Dipendenza e Contro dipendenza affettiva. Dalle passioni scriteriate all'indifferenza vuota*; Alpes Italia, 2015. Il testo che sto proponendo, quindi, ne rappresenta un approfondimento e la naturale prosecuzione, in linea con una ricerca che vuole nutrirsi di spunti rinnovati e di fonti non solo di natura clinica, che restano comunque il corpus fondante a sostegno delle tesi qui proposte, ma provenienti anche dal mito, dalla filosofia e dall'arte.

I presupposti teorico-clinici cui faccio riferimento sono eterogenei ma fondamentalmente riconducibili a tre Scuole di pensiero: l'Analisi bioenergetica di Alexander Lowen², l'Approccio Centrato sulla Persona di Carl R. Rogers³ e la Teoria sull'Attaccamento di John Bolwby alla quale ho fatto cenno nelle pagine precedenti.

2 Alexander Lowen (1910-2008) medico e psicoterapeuta statunitense. Allievo di Wilhem Reich, ha fondato l'Analisi Bioenergetica, uno degli approcci più fecondi nell'ambito delle terapie psicocorporee, basato sul costruito dell'identità funzionale dei processi mentali e corporei. Nel 1956 ha istituito a New York l'International Institute for Bioenergetic Analysis e lo ha diretto per quarant'anni, contribuendo attivamente a diffondere questo approccio in tutto il mondo.

3 Carl R. Rogers (1902-1987) psicologo statunitense. Ha fondato la Terapia Centrata sul Cliente e l'Approccio Centrato sulla Persona. È stato anche uno dei padri fondatori della Psicologia Umanistica, detta anche la 'terza via della psicoterapia', in quanto alternativa sia alla Psicoanalisi che al Comportamentismo, e basata su una visione fondamentalmente positiva della natura umana e sulla fiducia nella vocazione umana naturalmente libera e spontaneamente orientata verso l'auto-determinazione

Ma i veri ispiratori restano i miei clienti – o come più tradizionalmente suole dirsi ‘pazienti’ – la loro esperienza di sofferenza e di crescita e la mia esperienza nel rapporto partecipato e profondamente sentito con loro. Tra le fonti di questo libro voglio però menzionare anche la mia esperienza di vita e le vicende personali che mi riguardano più direttamente. Il libro infatti racconta anche di me, è una biografia filtrata da riflessioni generali che sono in primo luogo emanazioni della mia vicenda umana. Ritengo infatti che il mestiere di psicoterapeuta sia fundamentalmente un percorso di auto-cura e sono d’accordo con Sheldon B.Kopp quando afferma che il terapeuta è un altro essere umano in lotta di fronte al paziente e che quando ascolta può farlo attivamente e significativamente solo rispondendo con lo strumento fondamentale del suo mestiere, ossia: *con la vulnerabilità del proprio sé fremente* (S.B. Kopp, 1972, tr. it., p.11).

L’amore, di cui questo libro tratta, è prima di tutto un’esperienza universale, le cui deviazioni patologiche ne rappresentano per fortuna un’eccezione, esperienza che pur prendendo forme e significati fra i più vari nei diversi contesti culturali e storici e sfumature infinite nelle diverse vicende individuali, mantiene il proprio radicamento naturale nel bisogno spontaneo di contatto profondo di cui ogni soggettività è portatrice in tutte le fasi dell’avventura vitale e del cammino esistenziale.

Fedele alla visione umanistica alla quale sono stato formato come clinico nelle discipline psicologiche, ritengo che l’essere umano sia sempre orientato verso la ricerca del proprio benessere e della propria auto realizzazione e che l’amore costituisca la spinta costruttiva principale capace di veicolare tale flusso vitale. Da questo punto di vista, anche la psicopatologia, compresa la psicopatologia amorosa, rappresenta un tentativo, a volte vano, a volte disperato, di ristabilire nella condizione adulta l’equilibrio affettivo che è risultato alterato da esperienze dolorose, sovente precoci, dovute alla distorsione del primo rapporto d’amore incontrato nel corso della vita, quello con le figure originarie di accudimento. Un tentativo quindi dell’amore di curare se stesso, che si risolve il più delle volte in un circuito chiuso dovuto alla mancanza di consapevolezza, dove il sintomo esprime il desiderio da parte dell’individuo di districarsi da una situazione di sofferenza e di salvarsi. Compito della terapia, spesso tutt’altro che semplice, è quello di liberare l’energia vitale intrappolata dai sintomi perché questa si re-incanali verso una direzione autentica di crescita. Compito altrettanto non facile nella vita di tutti i giorni, è quello di mantenere attiva l’energia vitale dell’amore, affrancandola dalle tentazioni auto difensive del controllo nevrotico nelle sue varie manifestazioni, per affidarci alle sensazioni spontanee, alle spinte espressive, alla saggezza, all’incoscienza e alle capacità auto regolative del corpo amoroso.