

Nicola Ghezzani

L'AMORE IMPOSSIBILE

Affrontare la dipendenza affettiva
maschile e femminile



Le Comete FrancoAngeli

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



Le Comete

Per capirsi di più.
Per aiutare chi ci sta accanto.
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.
Una collana di testi agili e scientificamente
all'avanguardia per aiutare a comprendere
(e forse risolvere)
i piccoli e grandi problemi
della vita di ogni giorno.

Nicola Ghezzani

L'AMORE IMPOSSIBILE

Affrontare la dipendenza affettiva
maschile e femminile

Le Comete FrancoAngeli

Copyright © 2015 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Indice

1. È amore o malattia?	pag.	11
1. Innamoramento e dipendenza. Somiglianze e differenze	»	11
2. La dipendenza. Sfatiamo un mito	»	13
3. Dipendenza e interdipendenza	»	16
4. I caratteri dell'amore	»	18
5. La fiducia. L'invariante psicobiologica	»	21
2. L'innamoramento	»	23
1. Perché ci innamoriamo?	»	23
2. La mancanza	»	24
3. L'Io antitetico	»	27
4. I sintomi dell'innamoramento	»	29
5. La reciprocità dei cuori	»	30
6. L'idolo crudele. Dipendenza d'amore e istante del panico	»	32
7. La malattia d'amore. L'amore impossibile	»	34
3. Il lato oscuro dell'innamoramento	»	37
1. Esperienze di morte e rinascita	»	37
2. Lo stato di sospensione	»	39
3. Il significante enigmatico	»	40
4. L'ambivalenza	»	46
4. Gli amori mancati	»	49
1. La rinuncia. L'amore frenato o sacrificato	»	49

2.	Il passaggio dall'innamoramento all'amore	pag.	51
3.	Cos'è l'infatuazione	»	53
4.	Un uomo fatuo	»	55
5.	Un sonetto di Guido Cavalcanti	»	57
1.	Il morto che cammina	»	57
2.	Misanthropia e morte d'amore	»	60
6.	L'innamoramento unidirezionale	»	63
1.	L'amore fra altruismo ed egoismo	»	63
2.	Storia di Francesca	»	65
3.	Il passaggio alla vendetta	»	68
7.	La gelosia	»	73
1.	Sono degno di essere amato?	»	73
2.	La struttura della gelosia	»	76
3.	Il punto debole di Marco	»	77
8.	Il codice servile. Il modello storico della dipendenza affettiva	»	81
1.	Amare non è servire	»	81
2.	Nella trama della storia	»	86
3.	Povero maschio	»	88
4.	La sottomissione femminile	»	90
5.	Il mistero dell'ambivalenza	»	96
9.	Servilismo e risentimento. I caratteri di base della dipendenza affettiva	»	99
1.	Dipendenza affettiva e narcisismo	»	99
10.	La mistificazione. Il servilismo a fini di conquista	»	103
1.	Il gioco di potere	»	103
2.	La volontà indivisa	»	105
3.	Alessandra	»	108
4.	Emma e l'illusione romantica	»	111
5.	Co-dipendenza e collusione sadomasochista	»	113
6.	Doriana. Una storia di masochismo morale	»	116

11. Quattro livelli di dipendenza affettiva	pag. 119
1. La volontà sociale	» 119
2. I quattro livelli della dipendenza	» 121
3. Il modello pedomorfo	» 123
4. La struttura di base	» 125
12. Primo livello. La dipendenza conformistica (ossessiva)	» 129
1. Il dovere ossessivo	» 129
2. Vittoria	» 131
13. Secondo livello. La dipendenza conflittuale (isterica)	» 135
1. Ambivalenza e conflitto	» 135
2. Benedetta	» 137
14. Terzo livello. La dipendenza riparativa (depressiva)	» 143
1. Volersi male. Il prezzo dell'armonia	» 143
2. La felicità domestica	» 144
3. Loredana. Una passione inflessibile	» 147
15. Quarto livello. La dipendenza rivendicativa (persecutoria)	» 151
1. Leandro. Una dipendenza rivendicativa	» 153
16. La psicoterapia dialettica	» 159
1. Il nemico di se stesso	» 159
2. Un salto di qualità	» 161
3. Quattro semplici domande	» 162
4. L'amore come convenzione paritaria	» 165
5. Lo sguardo del cuore	» 167
Bibliografia	» 173

*Perché il pavone gridava?
perché voleva udirsi*

*Perché il pavone gridava?
perché non poteva vedersi*

Ronald D. Laing, *Mi ami?*

È amore o malattia? La natura dell'amore

1. Innamoramento e dipendenza. Somiglianze e differenze

È più o meno dalla fine degli anni '80 che si parla di una nuova "malattia", la *dipendenza affettiva*, uno stile di relazione caratterizzato da un drammatico e ossessivo desiderio amoroso.

Chi patisce questa condizione ama con intensità parossistica anche nel caso in cui il partner designato frustra, rifiuta o persino sfrutta il sentimento di cui è fatto oggetto. Più l'amato si sottrae, più la passione si esaspera: l'innamorato non riesce a prendere atto del reale stato delle cose, dei reali sentimenti della persona desiderata e vive il suo amore oscillando di continuo fra l'illusione e la delusione, fra la passione e la disperazione. Su tutto domina un sentimento di urgenza angosciata che annulla l'analisi della realtà e l'esatta percezione della volontà dell'altro.

Nella mia attività di psicoterapeuta ho osservato centinaia di casi che possono essere raccolti nella categoria della dipendenza affettiva. E la domanda incalzante che queste persone mi ponevano era sempre la stessa: "Ma è questo l'amore oppure ciò che sto vivendo è solo una malattia?". Risponderò con ampiezza alla domanda nel corso del libro; ma intanto posso delineare una prima risposta. La dipendenza affettiva è tutt'altra cosa dall'amore. È un processo che nasce da un'intenzione d'amore, ma

il suo sviluppo va in un senso opposto. All'interno del suo processo possiamo distinguere tre fasi.

Prima fase: la sottomissione. In questa prima fase, il dipendente affettivo si innamora e manifesta un desiderio intenso, ma ansioso e incline alla sottomissione. Il suo stato emotivo è gravido di domande: piacerà al suo amato? Ne sarà riamato? Sono dubbi simili a quelli che caratterizzano gli innamoramenti. Ma il dipendente affettivo affronta il dubbio sul piano dell'ansia e quindi si dispone a sottomettersi per compiacere l'amato. Per sottomettersi deve però bloccare l'autopercezione empatica, l'attenzione a se stesso: poiché è troppo angosciato dall'idea di un rifiuto, non può ascoltare i propri veri sentimenti. Infatti, ciò che domina in lui non è il proprio cuore ma l'obbligo, pena il sentirsi morto, di risultare amabile al suo amato.

Seconda fase: l'angoscia. In una seconda fase, se l'amato non corrisponde, i dubbi latenti prendono il sopravvento e il dipendente comincia a tormentarsi: perché lui non l'ama? Forse non lo trova attraente? O forse è un individuo insensibile e privo di cuore? In questa fase il dipendente affettivo è pervaso dall'angoscia molto più di quanto non accada al comune innamorato. L'innamorato ha sempre come mira il rispetto della volontà dell'amato: non riesce a coartarla, quindi se il volere dell'altro gli è contrario, egli ne prende atto. Vive il dolore del rifiuto, ma lo accetta; avendo di mira il bene dell'amato, non desidera piegarlo con la forza. Per contro, il dipendente affettivo adopererebbe qualunque strumento di persuasione pur di ottenere il risultato voluto; di fronte al volere negativo del suo amato non si commuove, non si rassegna; al contrario, prova una terribile angoscia: l'idea di essere rifiutato coincide con l'annientamento.

Terza fase: la rivendicazione. Infine, nella terza fase, la più patologica, pervaso dall'angoscia di annientamento relativa al rifiuto, il dipendente affettivo indirizza alla persona amata una disperazione, un tormento e infine una rabbia, una volontà di controllo, una rivendicazione, che sembrano non avere limiti e hanno

pace solo se l'altro cede. Quest'ultima fase non ha più nulla a che fare con l'innamoramento: prevale l'esasperata esigenza di imporre il proprio potere a qualunque costo. Si tratta, in questo caso, di una dipendenza vera e propria nella quale ha luogo il tentativo di controllare mediante la lusinga, la preghiera, la violenza rivolta a se stesso o all'altro il dramma insopportabile del rifiuto.

Per l'innamorato essere amato è una questione di vita o di morte esattamente come per il dipendente. Ma tra i due c'è una differenza. *L'innamorato è sempre di fronte all'impossibilità di violare l'espressa volontà dell'altro, perché lo ama e non può immaginare di costringerlo*; quindi di fronte al rifiuto arresta le sue richieste e si commuove, prova pietà, trascende se stesso nel bene dell'altro. *Per contro, il dipendente affettivo è cieco alla volontà del partner e sordo a ogni compassione; egli esige di essere amato*. La questione riguarda lui, la propria sopravvivenza, non il bene dell'altro. Egli è dominato da una costante angoscia di annientamento. Tormentato dai dubbi, agisce per scongiurare una catastrofe psichica: l'idea terrificante di non essere nulla. E se l'altro non ricambia l'amore, egli perde ogni controllo, cede all'ansia, precipita nel masochismo. In taluni casi, la richiesta di conferme diventa tanto assillante da configurarsi come molestia e violenza. Alcuni uomini, tormentati da donne algide e rivendicative, possono arrivare al suicidio. Alcune donne possono essere assassinate dall'uomo dipendente e violento.

Nella dipendenza affettiva è in gioco una questione di potere, quindi di vita o di morte: un potere subito nella forma del giudizio annichilente ("Tu non mi ami, dunque non valgo nulla, non sono nulla; merito di morire!"), o esercitato nella forma del servilismo amoroso ("Farò tutto quello che vuoi, purché tu mi ami!") o, infine, della prepotenza ("O mi ami o ti tormenterò fino alla tua morte!"). Il potere, dunque, sta al posto dell'amore.

2. La dipendenza. Sfatiamo un mito

Nel linguaggio comune, il termine "dipendenza" evoca perlopiù condotte devianti. Ma si tratta di un uso molto restrittivo

del termine e quindi sbagliato. Infatti, prima di prendere in considerazione la dipendenza “patologica”, dovremmo parlare di una dipendenza “sana” o, per meglio dire, “naturale”.

Per “dipendenza naturale” intendiamo quella caratteristica di base per la quale l’individuo umano necessita di una controparte umana per esistere, crescere e definirsi. Ogni condizione di dipendenza ha dunque una base sia biologica che psicologica. L’esigenza del neonato di dipendere dal mondo adulto è naturale e necessaria e da essa origina non solo l’interdipendenza sociale, ma ogni forma di dipendenza, compresa la dipendenza affettiva.

Poiché non è nella condizione di vivere senza dipendere da qualcuno, il bambino di fatto si “innamora” di coloro che lo accudiscono. Più tardi, per esigenze di sviluppo, il suo innamoramento viene messo in crisi dalle delusioni e dalle proteste dell’età infantile e attaccato fino alla sua graduale dissoluzione durante quella “rivoluzione psicologica” che è l’età adolescenziale. Nondimeno, per molti anni, una millenaria miscela di autoritarismo adulto e di “illusionismo sociale” (ai bambini vengono fatte credere una quantità di “favole” destinate solo a lui) fa sì che questo innamoramento resti cieco, sostenuto da una fiducia pressoché illimitata. Lo sfruttamento della dipendenza originaria a fini di conformismo sociale crea nelle soggettività umane quel *principio di obbedienza* che è così importante nell’analisi tanto dei fenomeni di organizzazione sociale quanto nella genesi della psicopatologia.

Necessario alla sua sopravvivenza, l’innamoramento cieco del bambino nei confronti dell’adulto è rinforzato da stimoli *edonici* (cioè induttori di piacere) prodotti da secrezioni ormonali.

Scrive il neurobiologo francese Pierre Karli:

“Nella elaborazione dello stato affettivo del ‘conforto sociale’ e dei comportamenti di affiliazione, hanno un ruolo molto importante i sistemi oppiacei che liberano morfina endogena. [...] Si può addirittura pensare che certe forme di attaccamento sociale si creino, almeno in parte, in seguito ai contatti corporei che provocano la liberazione di sostanze oppiacee [...].

In tutti i casi di ‘sconforto’ o di ‘miserevole privazione’ dovuti a una separazione, la somministrazione di un agonista dei recettori oppiacei ristabilisce lo stato affettivo del conforto sociale”¹.

Karli definisce qui una legge di ordine generale, valida tanto per i bambini quanto per gli adulti. Egli dice che il legame di reciproca dipendenza è favorito da vere e proprie “droghe” prodotte dall’organismo che connotano di piacere il rapporto. Di conseguenza, dove il legame manca, si avvia una “crisi di astinenza” la cui base è la stessa delle crisi che caratterizzano la dipendenza da sostanze chimiche.

Come per ogni carattere psichico anche la dipendenza ha manifestazioni sane e manifestazioni patologiche. La dipendenza del bambino nei confronti degli adulti e quella dell’adulto nei confronti del sistema sociale è sana; ma è sano anche il processo in base al quale questa stessa dipendenza viene allentata o sciolta del tutto quando non assolve più a scopi di realizzazione e di benessere. Ogni individuo umano, infatti, dispone di ampi margini di separazione sia dal partner che dal sistema sociale di riferimento e il loro buon uso gli consente di dar luogo al *processo di individuazione*, il naturale percorso di sviluppo psicologico che accompagna ogni individualità.

Per essere sana, la dipendenza deve essere funzionale per entrambi, quindi libera da vincoli che limitino il benessere di ciascuno. È invece patologica non solo quando è a senso unico, cioè priva di reciprocità; ma anche quando il dipendente (bambino o adulto che sia) necessita di una persona o di un sistema sociale di riferimento in modo obbligato, rigido e costrittivo, tale per cui qualunque accenno alla richiesta, alla protesta e alle dinamiche di separazione, differenziazione e indipendenza genera reazioni di ansia, paura, panico, vergogna, colpa.

Poiché il bambino nasce dipendente dal proprio genitore o comunque dall’adulto che lo accudisce, egli si lega a questo attraverso un intenso rapporto emotivo, dovuto dapprima alla necessità, poi a quel complesso di empatia, riconoscimento, compassione e profonda e personalizzata riconoscenza che chia-

¹ Karli P. (1987), *L’uomo aggressivo*, Jaka Book, Milano, 1990, p. 187.

miamo *amore*. L'amore è, dunque, per ogni bambino, non meno che per ogni adulto, un obbligo prima biologico, poi anche psicologico, cioè affettivo e morale.

3. Dipendenza e interdipendenza

Dunque, occorre restituire al termine “dipendenza” la sua pregnanza e la sua dignità. Quella umana è una specie socievole; si è evoluta grazie alle sue straordinarie doti cooperative. Pertanto, il dato della dipendenza – ma in realtà dovremmo parlare di *inter*-dipendenza, cioè delle relazioni di reciprocità affettiva che intercorrono fra gli individui – è intrinseco alla vita umana. Impossibile che un essere umano nasca e cresca senza essere accompagnato nel suo sviluppo da un altro essere umano. È impossibile che una psiche umana possa nascere e avere il suo pieno dispiegamento senza rispecchiarsi e porsi in relazione con almeno un'altra psiche. La mente umana individuale esiste in virtù di una costante relazione con gli altri. Quando la relazione fisica cessa di esistere (per esempio nei casi in cui l'individuo è in uno stato di totale isolamento), l'individuo si mantiene umano solo grazie al perdurare dei ricordi della sua vita passata.

Nelle altre specie mammifere il cucciolo, a pochi mesi dalla nascita, diviene un individuo autonomo, nel senso che non ha più bisogno di un adulto di riferimento per nutrirsi e apprendere. Il piccolo d'uomo, invece, necessita per molti anni – a rigore di termini, fino alla fine dell'adolescenza – dell'accudimento e dell'insegnamento da parte di almeno un adulto. Questa caratteristica fa dell'uomo una specie unica: capace di un apprendimento pressoché illimitato e in grado di compiere attività cooperative che non hanno eguali nel mondo vivente.

La dipendenza assoluta è solo apparente, in realtà nell'uomo tutto è interdipendenza e solo l'interdipendenza è davvero sana. Ogni individuo si evolve in un ambiente umano e porta dentro di sé le tracce di questa interazione nella forma del *bisogno*, cioè della necessità di ripetere in modi sempre più complessi l'esperienza di soddisfazione interpersonale da cui è nata la sua identità. Poiché siamo stati concepiti dall'atto di unione di un uomo

e di una donna – al suo livello essenziale: di un gamete maschile e uno femminile – e siamo stati ospitati in un ventre caldo e pulsante e poi espulsi per essere accolti nell’abbraccio della stessa persona che ci ha ospitati per nove mesi, e poiché siamo maturati e cresciuti grazie alle interazioni con esseri umani empatici abbastanza da farci sopravvivere, custodiamo sempre nella nostra intimità psichica e corporea il bisogno dell’altro come dinamica essenziale e come senso della vita. Nella mia teoria, la *Psicologia dialettica*, ho chiamato questo bisogno *bisogno di integrazione sociale*.

In verità questo bisogno non è altro che l’amplificazione di un’interazione che in natura è onnipresente. Ogni organismo biologico è dotato di un DNA che custodisce il suo progetto futuro; ma esso può attivarsi solo a contatto con l’ambiente specifico. Persino la più piccola cellula, lo *spermatozoo*, interagisce con l’*ovocita* per farne il proprio ambiente. Una volta che lo spermatozoo sia penetrato nell’ovocita, si attivano una serie di eventi biochimici e morfologici: la *reazione zonale* – una reazione chimica attivata dalla fusione delle due cellule riproduttive – blocca l’ingresso di altri spermatozoi, e i due patrimoni genetici possono finalmente fondersi dando origine a una nuova vita.

Accade anche all’embrione con l’utero materno. Sin dal momento della sua prima formazione l’embrione “dialoga” con l’utero grazie a complessi messaggi biochimici. Allo stadio precoce di blastula, per esempio, l’embrione emette un enzima, la *L-selettina*, cui le pareti dell’utero rispondono intensificando la loro vischiosità, in modo tale che l’embrione possa aderirvi. Per tutta la sua permanenza in utero, l’embrione spinge l’organismo materno a reagire in modi tali da favorire il suo annidamento, la sua maturazione e il suo sviluppo. Al momento del parto i rilasci di ossitocina e altre sostanze, sia della madre che del feto, sono sincroni come in una danza. E lo stesso fenomeno si ripete fra madre e figlio. Dopo la nascita, uniti da una straordinaria empatia, madre e figlio attivano quel fenomeno che ho chiamato *melodia cinetica*²: una serie di comportamenti reciproci sin-

² Ghezzi N., *Grammatica dell’amore*, Marietti, Milano, 2012.

croni – sguardi e sorrisi, baci e carezze, dondoli e cantilene – che costituiscono una vera e propria danza fatta di interazioni complesse e delicate, deliziose a vedersi, senza le quali il bambino morirebbe o svilupperebbe gravi anomalie.

Quando si evoca il rapporto madre-figlio, si presta attenzione alla madre – e si parla di amore materno –; si trascura, o non si percepisce affatto, l'amore filiale, quello che il bambino, anche neonato, esprime nei confronti della madre; quindi non si comprende che *l'amore è un processo circolare, che coinvolge due persone e arricchisce sempre l'umanità di entrambi: un processo di reciproche attenzioni e gratificazioni che consente a entrambi di maturare il loro potenziale umano*. In questo senso possiamo dire che il neonato ama la madre come la madre ama lui, e che il suo amore è pedagogico e terapeutico, perché consente alla madre di apprendere, di crescere e di guarire patologie e incapacità pregresse.

L'amore è questo complesso rituale di interazioni, che io chiamo *relazione complementare*, che accompagna la vita ad ogni suo passo, perché sia sempre più integrata, armonica e in grado di sviluppare il suo disegno intrinseco. La psiche umana si fonda interamente su questa necessità.

4. I caratteri dell'amore

L'amore è un processo non diverso dalla riproduzione, le cui fasi di concepimento, gestazione e nascita di un neonato, benché programmate dalla natura, possono ad ogni delicato passaggio alterarsi, mal funzionare e interrompersi del tutto. La differenza fra i due fenomeni è che il processo riproduttivo lo conosciamo in ogni aspetto, quello amoroso no. Negato nella sua esistenza oggettiva o idealizzato come naturalmente perfetto, il processo amoroso è stato snobbato dalle scienze ufficiali e abbandonato all'intuizione letteraria.

Il dominio del razionalismo e dell'utilitarismo in campo filosofico ha lasciato poco spazio all'amore. Di fatto, lo si è ridotto alla sfera della fisiologia o a quella teologico-morale, dove, come ha scritto Hillman, "a farla da maestro è Gesù – che personal-

mente teneva Venere a distanza. Il suo è diventato un amore senza bellezza, un imperativo morale, un ‘dover essere’ e non un impulso”³. Per parte loro gli psicologi – con alcune lodevoli eccezioni – l’hanno approssiato con mentalità viziate dall’ideologia delle scuole di appartenenza, perlopiù improntate alla morale economista dell’interesse soggettivo, quindi incapaci di cogliere l’amore come processo psichico duale e non individuale.

Cos’è dunque l’amore e quali sono le sue caratteristiche naturali? Cosa volevano offrirci l’evoluzione della specie e le culture che l’hanno valorizzato quando hanno dato forma alle sue linee di organizzazione e di sviluppo? In cosa esso ci rende migliori delle altre specie? E verso quale destino muove le nostre energie?

Noi uomini moderni, condizionati a sentirci un “Io”, pensiamo che l’amore sia lo sforzo di unire due “Io”, cioè due entità distinte. Si tratta di un pregiudizio, perché se pensiamo in termini non egoici, in termini di unità collettiva, e osserviamo che un branco di animali o uno stormo di uccelli sono un *Io collettivo*, allora possiamo comprendere che la coppia amorosa è un *Io duale*. Il branco animale o la moltitudine umana coesa pensano e agiscono grazie a un sistema neuropsicologico comune, generato da interazioni di gesti, odori, suoni, *media* comunicativi che inducono in ciascun individuo la produzione delle stesse sostanze chimiche e il disegno di identiche mappe neurali. Ebbene, per la coppia è lo stesso: la coppia sente e pensa mediante mappe neurali identiche, attivate da un flusso di comunicazione continuo e ricorsivo. Dunque, ciò che a noi appare composto di entità separate (perché siamo abituati a pensare la vita biologica mediante distinzioni), può essere visto anche come una singola unità interconnessa. *L’amore non è lo sforzo di unire due entità separate; è piuttosto la rivelazione della loro unione intrinseca, pregressa, e la tensione dialettica che la allenta e la mette in crisi per riorganizzarla a sempre nuovi livelli.* Non è una metafora: in questo senso specifico, la coppia è davvero un unico organismo. Come l’animale separato dal suo branco perde

³ Hillman J., *La giustizia di Afrodite*, edizioni La conchiglia, Napoli, 2008, p. 39.