

Stefano Guarinelli

Se non parli... ti sento

La coppia e l'inquietudine

0. Desideri omicidi

Inizierei da una cosa che ha sorpreso anche me e che viene dall'esperienza dell'ascolto delle coppie, ma in modo abbastanza consistente anche dall'esperienza del confessionale. Immaginiamo la situazione della coppia, frequentemente non più giovanissima - siamo sui sessanta o settant'anni o giù di lì - e i due chiedono di fare una chiacchierata separatamente, oppure si confessano. Anche in questo caso, perciò, ciascuno si presenta per conto proprio.

E cosa succede? Insomma: quanti sono quelli che sognano morto il marito, o la moglie!

Che lo sognano... in tutti i sensi. In senso stretto: cioè, proprio nel sonno vedono il marito morto... e qualcuna magari aggiungendo anche particolari piuttosto raccapriccianti. Ma ci sono quelle o quelli che lo sognano, ma ad occhi aperti... cioè tutto sommato che lo sperano.

E magari te lo dicono anche.

Sensi di colpa, neanche a parlarne! Qualche volta te lo raccontano perfino con soddisfazione.

Ecco allora la situazione che - con un po' di cinismo pur nella obiettiva drammaticità - talora non riesce a non farmi sorridere è la seguente: qualche settimana successi-

va all'ascolto di quella persona che aveva sognato o sperato che il marito finisse nel modo che ho cercato di dire (perché ad essere sincero sono soprattutto le mogli, almeno per ciò che sento io, a volere il marito morto), ecco ritornare la medesima persona... afflitta questa volta, ma certo in modo diverso da quella afflizione che aveva mostrato qualche settimana addietro. Dice: «Mio marito... è morto...».

Da quello che avevo ascoltato nell'incontro precedente e se non fosse che, insomma, quando si parla di morte non dovrebbe essere troppo spontaneo per nessuno (almeno credo) di esultare, verrebbe da dire: «Complimenti signora, meno male...!».

Ma questo ovviamente non succede.

E non è soprattutto questione di buon gusto.

No. Assolutamente no.

Non si dice nulla perché difficilmente si riconosce che quella signora è la stessa di quindici o venti giorni prima. Non solo, ovviamente, è cambiato lo stato d'animo. Ma è del tutto irriconoscibile il ritratto di quello stesso marito.

Prima... oggetto di una furia omicida e coperto di insulti più o meno parafrasati, perché se si tratta di un confessionale, è bene almeno lì non dire troppe parolacce, mica che capiti di confessarsi di avere bestemmiato durante la confessione... Non se ne viene fuori più.

Dicevo: prima il marito era ritratto come il cugino di Satana.

Ora... «santo subito!».

Inevitabile che venga spontaneo chiedersi (certo pur senza chiederlo): «Ma, scusi... parliamo della stessa persona?».

Ragionando su una cosa del genere alcuni anni fa mi sarei limitato a ripetere ciò che tutti un po'chino pensiamo: che dopo la morte tutti diventiamo più buoni. E allora, insomma, anche il marito diabolico diventa un po'.

angelico. Si sa: anche il diavolo è un ex angelo. Non si vede perché non possa accadere anche il contrario: e che qualche angelo non possa essere un ex diavolo!

Poi, però, con il passare degli anni due percorsi di riflessione in parallelo e sollevati da questioni incontrate in particolare nel lavoro terapeutico mi hanno fatto cambiare idea, o perlomeno mi hanno condotto a ritenere che l'immagine del diavolo ridiventato angelo sia quanto meno riduttiva.

Vorrei accennare allora brevemente a quei due percorsi di riflessione.

1. Ma perché tanta rabbia?

Il primo nasce da una domanda: ma perché tanta rabbia? Siccome trovo che quello della rabbia sia un sentimento assai diffuso nella vita di coppia, in questi anni non ho potuto fare a meno di osservare e di domandarmi come mai le cose stiano così. Non vorrei ora affrontare la questione, però posso dire che, almeno in senso statistico, la rabbia non nasce a partire da conflitti oggettivamente importanti. Di rado si innesca a motivo - ad esempio - di due diverse visioni della vita che, rese esplicite, diventano ragione di un contrasto profondo. Più frequentemente la rabbia nasce da un accumulo di risentimento. Come se si giungesse ad un certo punto ad un risentimento che è la somma di molti risentimenti.

E si tratta di risentimenti che, se presi uno ad uno, hanno in sé qualcosa di minimo, talora perfino irrilevante. Talmente irrilevante che a parlarne ci si vergognerebbe pure. E penso si possa dire che è perfino giusto che di fronte ad alcuni "disappunti" propri si abbia il pudore di tacere. Però... a lungo andare... taccio oggi e forse starò zitto domani...

A forza di covare, il risenti-

mento cresce ed essendo il risultato, quasi la somma algebrica di molte piccole e banali esperienze, si presenta come massiccio, ma alla fin fine non si sa nemmeno da dove venga o cosa sia ciò che ne giustifica la consistenza. E se ad un certo punto, di fronte alla faticosa domanda «Ma tu ce l'hai con me?!», uno volesse provare a rispondere, gli verrebbero appunto in mente quei piccoli risentimenti, uno o forse due, inutili a giustificare la portata di tutto il resto.

1.1. Inevitabili disarmonie

Al di là delle esperienze di risentimento che appartengono all'originalità di ogni coppia, è possibile individuare alcuni dinamismi che in qualche misura possono essere trasversali, sebbene anche questi assumano poi forme differenti in ogni singola coppia? Ritengo di sì.

Ad esempio: la perdita dello slancio, connesso con l'età ma anche con il diverso modo di vivere l'affettività e la sessualità che caratterizzano il genere sessuale. C'è una disarmonia perché rispetto a quella di partenza l'invecchiamento, e dunque l'evoluzione della relazione, non è vissuta allo stesso modo dall'uomo e dalla donna. Se la cosa non è affrontata può condurre a qualche tensione e a qualche rivendicazione.

Quando la componente fisica si attenua o viene meno, non è da escludere che riemerge molto fortemente un aspetto importante della nostra personalità che è come una cellula dormiente: l'autonomia. Nella vita a due il beneficio che proviene dall'intimità (psichica, fisica e sessuale) consente in qualche misura di attutire la portata della perdita della autonomia. Che è perdita di non poco conto. Perdere l'autonomia significa, ad esempio, accettare che negli spazi ristretti della propria vita fisica sia

presente un'altra persona, o che negli spazi della propria decisione sia presente anche la volontà, il gusto e il desiderio di un'altra persona.

1.2. Sentirsi stranieri nel mondo

Ma c'è anche dell'altro e riguarda lo sviluppo della vita. Con l'espressione "età dello sviluppo" si intende in genere quel periodo che si conclude con la fine dell'adolescenza e in qualche caso della giovinezza. Certo si tratta di stagioni difficilmente individuabili con una certa precisione, ma questo è un altro discorso. Nel senso comune - anche senza chiamare in causa la letteratura scientifica - se si parla di un soggetto "in sviluppo" in genere si ha in mente la persona giovane.

La cosa è un po' strana perché realmente lo sviluppo copre tutta la vita dell'individuo.

Sono molte le possibili chiavi di lettura con cui accostare lo sviluppo della persona.

Certo se associato alla crescita, e in particolare a quella fisica, appare ovvio che da un certo punto in poi questa non proceda più e tipicamente la statura (il peso corporeo, ahimè, no!). Caso mai inizia il deterioramento, ma questo, rappresentando una involuzione piuttosto che, appunto, una evoluzione, non viene considerato parte della evoluzione.

In questo senso si può notare come lo sviluppo, anche psicologico, in tal modo venga molto fortemente connesso con quello fisico. Ma basterebbe cambiare punto prospettico o chiave di lettura e le cose non stanno più così.

Una delle chiavi più semplici e facilmente accessibili anche in un approccio non scientifico al tema è quella della progettualità. In altre parole: si potrebbe tracciare lo sviluppo della persona umana a partire dai modi in cui

questa progetta il proprio futuro. Perché ogni stagione della vita presenta una propria caratterizzazione. E la risposta alla fatidica domanda «Cosa vuoi fare da grande?». E a partire dalle risposte potremmo dire che lo sviluppo umano - uno sviluppo che copre dunque tutto l'arco di vita di una persona - coincide con il progressivo restringimento delle prospettive. Cosa risponde il bambino? Astronauta, attrice, calciatore, danzatrice, esploratore... qualcuno vuole fare anche il papa...

Ma il tempo passa... e il crescente realismo, però, non toglie immediatamente grandiosità ai sogni. Così è possibile che l'adolescente alla stessa domanda risponda con professioni più concrete, ma raramente di basso profilo: medico, architetto, ingegnere.

E poi? La storia la conosciamo perché credo siamo tutti più o meno adulti.

E astronauti forse questa sera non ce ne sono un gran che. Ma perfino fra coloro che hanno raggiunto una professione sperata è molto probabile che la concretezza delle cose li abbia portati lontano da ciò che era nelle loro prospettive. Alcuni miei compagni di scuola sognavano di fare i ricercatori... Mi viene da dire: non importa quale fosse la facoltà. La parola "ricercatore" suscitava un brivido suadente. Credo nessuno ci sia riuscito.

Tutto ciò rappresenta realmente un restringimento di prospettive.

Ma c'è di più.

Il tempo della vita si allunga e statisticamente si vive più che in passato. Assistiamo così ad un simpatico paradosso: che la vita diventa più lunga, ma il tempo in cui professionalmente ti viene riconosciuto il diritto di avere qualcosa da dire si abbrevia. Chissà... dopo i quarantacinque anni - almeno in alcuni contesti professionali - cominci ad essere vecchio. E a cinquanta... e a sessanta... e che ne sarà dei novanta?

Non voglio certo rendere le cose più drammatiche di quello che sono. Ma in questa situazione non solo si è vecchi per un tempo più prolungato, ma ci si sente estromessi in un modo che può essere più drammatico che in passato. Nemmeno voglio aprire un capitolo che certo sarebbe immenso, ma va almeno accennata una questione un po' inedita. Parlo della differenza fra generazioni. In sé non è certo una novità. Ma la cultura della comunicazione (a motivo dell'impennata esponenziale della traiettoria dello sviluppo tecnologico) ha enfatizzato notevolmente - e ritengo in modi quantitativamente assai più significativi che in passato - lo scarto generazionale. Arrivati a cinquant'anni - ma mi sentirei di dire già a quaranta - non solo affiora quel restringimento progettuale di cui ho fatto cenno, ma la stessa percezione del mondo può apparire faticosa: il sentimento è quello di un mondo che non parla più la mia lingua, di un mondo dal quale posso sentirmi estromesso.

Io non credo che nel passato si stesse meglio, come qualcuno talora sostiene. E vero: alcune cose andavano meglio; ma altre no, e sarebbe buona cosa non dimenticarcele. Mi domando se il riferimento ai tempi che furono più che evocare irrealisticamente qualcosa che si è perduto non nasca proprio dalla percezione che questo ambiente in cui vivo parla una lingua che non mi appartiene più. Perché fuor di metafora tutto questo significa: modi di pensare, di vedere le cose, stili di vita, eccetera... che in qualche misura mi risultano estranei.

In tutto ciò mi sembra di cogliere una consistente estromissione della dimensione temporale, questo sì. E paradossalmente proprio a motivo del fatto che le possibilità di vita sono aumentate, ma allo stesso tempo con un rischio più consistente di essere estromessi dal mondo dei vivi. Sia dal punto di vista professionale, ma poi ancora da quello culturale e perfino da quello biologico.

Alcuni esempi per certi versi un pizzico estremi io credo non siano isolati, ma rappresentino la polarizzazione di un *continuum*. Si va da cose che fanno sorridere, come ad esempio la diffusione per molti aspetti inedita della cosmesi maschile, ad altre che invece sollevano domande forse più complesse da affrontare, come ad esempio la rivendicazione del diritto ad avere un figlio per la donna che non è più nelle condizioni biologiche di partorire.

Tutto ciò va osservato con rispetto, perché non di rado copre sofferenze di non poco conto.

Però il prezzo pagato può essere quello di una sorta di manomissione della dimensione temporale che è così "dentro" la nostra vita che manometterla comporta anche distanziarsi dalla vita e dunque rischiare di non comprenderla più.

1.3. Il risentimento

Tutto questo e chissà quant'altro ancora, che non appartiene nemmeno più alla cultura in senso generico, ma che fa parte della vicenda unica e originale del singolo, credo che oggi e forse più che in passato conduca ad un risentimento che progressivamente e in modo non clamoroso, lavora però inesorabilmente nei sotterranei della nostra personalità.

C'è dunque una inquietudine, un possibile malessere di vivere, un risentimento appunto, che può essere piccolo o grande, che certo non può essere troppo sbrigativamente generalizzato, ma che c'è.

Il risentimento è una delle molte forme dell'aggressività. Pur senza addentrarci nei meandri della riflessione teorica, ci sono due aspetti dell'aggressività - e della sessualità - che la psicoanalisi ha evidenziato sempre con

maggiore chiarezza, che meritano di essere presi in considerazione: la sua plasticità e la sua interpersonalità. Il guadagno teorico dei due non è omogeneo e ha tutta una storia dietro, ma qui la cosa ci interessa meno.

Plasticità significa che facilmente l'aggressività si sposta e va ad indirizzarsi anche su ciò che non ne è la fonte, l'oggetto da colpire. Sono arrabbiato con il mio capoufficio, ma non posso esprimere la mia rabbia contro di lui, perché... insomma ci va di mezzo il mio posto di lavoro, oppure perché comunque c'è una sudditanza psicologica, oppure perché - come dice don Abbondio - uno il coraggio non se lo può dare... Allora vado a casa e magari me la prendo con mia moglie o con i miei figli o... con il cane...!

Interpersonalità significa che l'aggressività non è semplicemente una sorta di flusso di energia che può essere liberato così per così. Oltre a svolgere una importante funzione evolutiva, l'aggressività in qualche misura *cerca l'altro*. E quando l'altro non c'è, ciò che ne prende il posto, secondo quel processo di spostamento di cui ho detto, assume la funzione dell'altro-umano. E possibile che tirare un pugno ad un armadio e tirare un cazzotto ad un altro svolgano la medesima funzione, eppure pare ci sia più gusto nel secondo dei casi. Per arrabbiarci come si deve gli oggetti - nel senso de "le cose" - non ci bastano. Sono il primo a consigliare a persone che magari sono un pizzico aggressive di fare un po' di sport, ma sono ancora il primo a riconoscere che non sempre "funziona". Perché se lo sport è solitario - appunto manca l'interpersonalità - non soddisfa del tutto; se lo sport è collettivo, può darsi che funzioni, ma può anche darsi che crei ulteriore aggressività. Pensiamo al calcio e tutte le conseguenze perfino violente che giunge a creare.

Questo discorso ci conduce allora a dire che nella relazione di coppia sembra che l'altro divenga il possibile

oggetto di spostamento di quella riserva di inquietudine, di risentimento, di aggressività che può avere provenienze diverse, ma che finisce come per accumularsi in qualcosa che ad un certo punto diventa una sorta di atteggiamento perenne o continuo di risentimento.

E c'è una intrinseca contraddizione: che si vorrebbe distruggere quell'oggetto sperando (seppure inconsapevolmente) che non rimanga distrutto. Così la moglie si lamenta del marito e viceversa, ma guai se uno dei due dovesse morire o scomparire.

1.4. Rabbia e affetto

La conclusione a cui sono arrivato può apparire paradossale. Eppure sono persuaso della sua validità proprio perché è l'esperienza ad averla suggerita e non una semplice deduzione teorica: ed è che in qualche misura la rabbia rappresenta anche una forma dell'affetto.

Una vera e propria modalità affettiva. In questo senso perciò c'è contraddizione nella donna che dopo essersi lamentata del marito arriva affranta quando questo non c'è più. Ma una tale contraddizione non è né illogica, né incoerente.

E in un certo senso - e ovviamente senza per questo incoraggiare questo stato di cose - si può anche dire che se sulla terra esiste uno spazio in cui riesco ad essere ciò che sono, a esprimere ciò che sento e nel modo in cui lo sento, allora quello spazio è proprio benedetto. Allora mi sentirei di approfondire questo stato di cose. Perché svela comunque una positività. Questa tuttavia è talmente sommersa dal negativo, che non viene riconosciuta.

Se un marito va a casa e picchia sua moglie per tutte le frustrazioni che incassa dalla vita che vive, è difficile dire alla moglie di guardare a quelle botte come ad un segno

della confidenza che lui ha verso di lei. Sarebbe come dire: «Però è bello che suo marito riesca ad essere se stesso fino a questo punto...». Con affermazioni del genere è probabile - e perfino legittimo - che a quel punto le botte dalla moglie le prendiate voi. Dunque certamente non è da incoraggiare, però sarebbe importante almeno soffermarsi a considerare ciò che svela e a quel punto provare a domandarsi se non possa esistere una modalità affettiva che tragga tutto il beneficio di quel dinamismo, senza però assumerne la modalità violenta.

2. Assumere e restituire l'inquietudine

Qui allora inserirei la seconda delle piste di riflessione. Questo percorso cui vorrei accennare, nasce per conto suo e solo in un secondo tempo va ad incrociare la relazione coniugale²¹.

Parliamo qui di ciò che accade in un contesto di psicoterapia del profondo, che - come sapete - trae ispirazione dalla psicoanalisi. In realtà la storia della psicoterapia talora distrae dal nocciolo delle questioni perché sembra relegarle, appunto, nel contesto di un *setting* analitico. E per molti questo rimane uno spazio piuttosto strano che, chissà, magari condivide la propria stranezza con quella del guaritore o del veggente... Oppure, ma per certi versi è ancora peggio, che si limita a dirti cose che già dovresti sapere e che per questo incassa una cinquantina di euro ogni quarantacinque minuti, che - lo si intuisce - significano più di un euro al minuto.

Peccato.

²¹ Ho sviluppato più ampiamente le considerazioni che seguono in: S. GUARINELLI, *L'inquietudine dell'altro. A proposito di empatia e identificazione proiettiva*, «Tredimensioni» 4 (2007), 8-18.

Sul perché di questa percezione che il senso comune ha della psicoterapia non vorrei soffermarmi troppo. E un peccato in molti sensi, non ultimo quello che riconduce la psicologia nel mondo artificioso delle tecniche, dimenticando che il suo obiettivo è assolutamente diverso: quello di affiancare lo sviluppo di una persona così che possa ripartire, magari da dove si era inceppato.

Ripartire, appunto. Non vuol dire, perciò, necessariamente rimediare o guarire.

In questo senso l'analogia forte che colloca la psicoterapia - ma in questo senso anche la psicopatologia - all'interno di un modello medico non può funzionare del tutto. Puoi combattere un virus, ma non puoi annullare un passato, foss'anche un passato traumatico. Il virus lo devi estirpare perché non sei tu, è un corpo estraneo. Il passato che vorresti non avere avuto e che ha creato tutta una serie di eventi problematici si è cristallizzato in un corpo psichico che sei tu, e non qualcosa di estraneo.

E importante credo richiamare quest'ordine di considerazioni. Affrontare una psicoterapia pensando di guarire, nel senso del ritrovato benessere, può essere una pretesa irrealistica o addirittura una illusione.

Ciò che posso fare - questo sì - è impedire che quella catena coattiva di eventi continui a condizionare il mio futuro, il mio sguardo in avanti. C'è uno sviluppo da far ripartire, appunto.

Il processo psicoterapeutico, perciò, non ha in se stesso nulla di esoterico.

Anzi: semplicemente si limita a creare o ricreare le condizioni ottimali affinché quello sviluppo arrestato possa ripartire. E in tal caso lo sviluppo, quando le condizioni sono poste in modo favorevole, riparte da solo.

L'analogia più semplice - non a caso evolutiva - è proprio quella del bambino che in genere, entro il primo anno di vita, passa dalle quattro zampe alle due zampe.

Chi gli insegna ad assumere la posizione eretta e a rinunciare a gattonare? Propriamente nessuno. In qualche modo si dovrebbe dire che lo sa già. A patto che la mamma gli dia da mangiare, si occupi di lui e gli voglia bene. Che è come dire: la mamma o il papà non intervengono in modo diretto sul cambiamento di postura, perché questo lo fa lo sviluppo. Ma la cura dello sviluppo, questa sì, deve essere una preoccupazione della madre e del padre.

Certo lo sviluppo riparte a patto che io lo voglia, che ci metta del "mio". Il che significa che esiste uno spazio di responsabilità morale molto grande. E questo spazio è proporzionato al grado di sviluppo della volontà. Non ci si può aspettare troppa responsabilità morale in un bambino di sei mesi, ma in un adulto di trent'anni sì. Forse molte psicoterapie falliscono perché ci si illude che qualcuno faccia le cose al mio posto, che si sostituisca alle mie scelte. Si deve dire ancora una volta che la psicoterapia non è la farmacoterapia. Certo che anche dal male fisico è importante che io *voglia* guarire. Ma il processo della guarigione è gestito dal farmaco, non da me. Io devo dare il mio consenso, questo forse sì. Nel caso dello sviluppo, io ci devo mettere la mia libertà di scelta, quella propria del mio stadio. Il che significa che soggetto attivo di quello sviluppo che riparte sono soprattutto io. E il mio compito è assai più consistente del semplice consenso dato.

2.1. Oltre le parole

Dunque ciò che accade nel percorso psicoterapeutico non è altro se non ciò che accade in un normale e positivo processo di sviluppo, nella positiva, buona interazione con un altro, giacché lo sviluppo è precisamente il processo di interazione con l'altro e non certo il semplice

dispiegamento di ciò che è già "dentro" la persona. Il che significa che ciò che nella psicoterapia viene in qualche modo fatto accadere, altro non è se non ciò che accade in ogni relazione interpersonale e in modo significativo in ogni relazione interpersonale *significativa*.

Sappiamo che uno dei perni fondamentali dell'esperienza terapeutica è la parola. Eppure... in questi anni mi sono accorto - e da ciò ho inteso approfondire la cosa - anche del fatto che in alcuni casi non era soprattutto la parola a costituire il processo chiave del lavoro terapeutico. Dal punto di vista evolutivo, già Melanie Klein aveva focalizzato un processo precoce della interazione madre-bambino, non basato perciò sulla parola e sulla comunicazione verbale. Parliamo della cosiddetta *identificazione proiettiva*. Le cose - secondo la Klein - stanno più o meno così: il bambino proietta sulla madre le proprie ansie e la madre, dopo averle rielaborate, le restituisce al bambino in un modo che, però, a quel punto, le ha rese esperienza supportabile.

Detto così, si può rimanere perplessi: come è possibile che esista uno scambio emotivo del genere? E come è possibile che uno divenga il contenitore degli stati emotivi dell'altro, un contenitore attivo, in grado di assumere su se stesso quegli stati e restituirli avendoli però elaborati e attenuati?

Certo è difficile - e forse questo è un po' il limite di alcuni autori che si sono occupati dell'età evolutiva - ricostruire il "di dentro" di quella esperienza giacché materialmente, data la precocità, non è possibile conservarne alcuna traccia nella memoria. Eppure nella psicoterapia, almeno in alcuni passaggi o con alcune persone quel processo così strano si verifica realmente. E fa progredire la persona.

Voi capite che cosa significa questo dal punto di vista della relazione interpersonale.

È come dire: io mi prendo cura di te, accogliendo le tue inquietudini, e restituendotele ma in un modo che a quel punto te le renderà più accettabili.

Questa è una importantissima funzione evolutiva, ma non è relegabile nelle fasi precoci dello sviluppo. Certo, allora è fondamentale, decisiva, protettiva rispetto ad esiti patologici anche gravi, perché si ritiene che in quegli stadi le ansie siano molto più consistenti che negli stadi successivi. Si tratta di quelle ansie che gli autori denominano di sovrastimolazione e che se non metabolizzate conducono alla psicosi nelle sue molte forme possibili.

Ma questo non significa che ciò non sia presente anche in seguito, perché appunto sono molte le inquietudini che attraversano la nostra vita.

2.2. Ma l'ascolto che cos'è?

Vedete: si fa un gran parlare dell'ascolto, ma credo - curiosamente - pochi dicano perché sia tanto importante e ancora meno siano coloro che lo praticano regolarmente. Non vorrei dire una cosa banale, ma credo che molti sottolineino l'importanza dell'ascolto mettendosi però dalla parte di chi rivendica il diritto di essere ascoltato, non quello di essere un ascoltatore, che è esperienza assai più impegnativa. Ma l'ascolto cos'è? L'ascolto può essere molte cose e nessuna. Può essere "stare lì" e può essere attivamente assumere le inquietudini dell'altro. Solo che possiamo non renderci conto di questo e può perfino accadere che in perfetta buona fede in una relazione - magari in una relazione di aiuto - se ad un certo punto non riusciamo a dire qualcosa, magari abbiamo perfino la sensazione di avere perso tempo.

Ragionare, aiutare un altro a ragionare, interpretare un episodio pesante, una situazione difficile, sono tutte moda

lità importanti di interagire con l'altro. Ma talora possono essere un "di più" e qualche volta perfino un "di più" inutile e tanto più inutile - e, mi verrebbe da dire, perfino dannoso - se non c'è quella capacità di contenimento e restituzione di cui ho detto.

2.3 La ricchezza dell'imperfezione

In un mondo come questo, con tutti i risentimenti di cui ho inteso accennare nelle riflessioni precedenti, la relazione con una moglie o con un marito, non è solo ascolto verbale, ma nemmeno solo spazio di uno sfogo. E o può essere molto di più, là dove si creano le condizioni perché vi sia quel tipo di comunicazione che favorisce quel processo di cui ho detto che - come nota la stessa Klein - è la base, l'antefatto, di quella importantissima (e poco utilizzata) risorsa che noi esseri umani abbiamo che è l'empatia.

Dal punto di vista psicologico trovo che l'empatia e dunque l'identificazione proiettiva, abbiano in sé qualcosa di sorprendente. Nel senso comune normalità e patologia, o perfezione e imperfezione, qualunque cosa siano, mi pare vengano visualizzati come se stessero su poli opposti: se, ad esempio, la patologia psichica è pensata in riferimento alla labilità dei confini psichici di una persona, la normalità, al contrario, dovrebbe essere pensata in riferimento alla solidità, finanche alla impermeabilità dei confini psichici di una persona.

Invece il processo dell'empatia (e quello dell'identificazione proiettiva) mostra qualcosa di sorprendente: esso si costruisce a partire dalla positiva capacità di custodire una certa labilità dei confini. Che è come dire che l'empatia consiste nell'uso "buono" di una imperfezione.

Eppure il soggetto empatico, nel concreto della vita,

ha tutte le carte in regola per essere forse il padre o la madre migliore. E ciò significa che la perfezione - pure irraggiungibile - dell'umano, sta da quelle parti e non invece dalle parti di coloro che si presentano come solidi e perfino troppo solidi.

2.4. Le risorse della diversità

Capite allora che da qualunque parte possano venire i molti risentimenti che popolano la nostra vita di oggi, veramente la vita di coppia rappresenta uno spazio in cui possiamo farci carico di assumere i sentimenti pesanti dell'altro. La relazione di reciprocità fra uomo e donna può consentirci di fare questo proprio perché diversi. Fra marito e moglie, fra uomo e donna, possono essere molto diverse le inquietudini. E questo facilita enormemente la possibilità che l'uno sia per l'altra uno spazio di contenimento e di rielaborazione.

Ci sono sofferenze che possono essere più facilmente condivise se uno ci è già passato e in qualche modo capisce. Ma l'identificazione proiettiva, che pure può trarre beneficio da questo, potrebbe perfino far soccombere l'uno e l'altro: chi proietta e chi riceve la proiezione dell'altro. Le ansie di sovrastimolazione sperimentate dal bambino non sono le medesime ansie che magari sperimenta la sua mamma in quel dato momento della sua vita. La mamma avrà certamente delle ansie, delle preoccupazioni, ma non sono le stesse che ha suo figlio. E questo è importante: perché può assumere le ansie di suo figlio e restituirle senza soccombere. Se le ansie fossero le stesse potrebbe certo sentirle di più, ma queste potrebbero amplificare le proprie e sarebbe un guaio.

Il fatto che psicologicamente parlando - seppure questa cosa certo abbia caratteristiche che andrebbero speci-

ficcate coppia per coppia e che rende ogni coppia sempre originale - uomo e donna siano molto diversi e lo siano proprio nel loro rapporto con il mondo emotivo, facilita la possibilità di questo scambio affettivo. In questo senso questo processo non è identicamente o soprattutto ascoltato e comprensione, nel senso cognitivo del termine.

Ad esempio: non è importante a questo livello, o comunque non essenziale, il fatto che, se marito e moglie lavorano entrambi, ciascuno conosca ciò che accade all'altro o all'altra sul luogo di lavoro. Certo: se al contenimento e alla restituzione affettiva segue - perché magari così richiesto - un consiglio, allora le cose non possono non avere anche un rilievo più intellettuale. E allora è decisivo *conoscere*. Ma non è detto che sia la richiesta di un parere ciò che anima una ricerca dell'altro. E nell'esperienza paradossale dello sfogo o della rabbia riversata in malo modo - una esperienza certo da non incoraggiare - siamo consapevoli che se per caso colui o colei che ha subito lo sfogo dell'altro dovesse anche mettersi a dare consigli, temo che le cose finirebbero anche peggio.

3. Conclusioni

Allora vedete: al di là della rabbia, talora perfino dell'uso (e uso proprio questa brutta parola: *uso*) dell'altro come capro espiatorio dei miei risentimenti, in realtà è custodita una realtà preziosa di cui rischio di prendere coscienza soltanto dopo la morte dell'altro. Per capire che non possiamo permetterci del tutto di vivere così, oltre che richiamarci alla Convenzione di Ginevra, basterebbe talora anche solo un pizzico di ironia: non è possibile che io trascorra buona parte della mia vita a lamentarmi di mio marito o di mia moglie perché... c'è, e un'altra parte a lamentarmi sempre di loro, ma perché... non ci

sono più! Rendersi conto di ciò che l'altro rappresenta per me non solo dovrebbe almeno farmi riconoscere la benedizione che rappresenta e che come tutte quelle cose che esistono da sempre, forse non vedo, e paradossalmente finisco per vedere quando... non si vedono più.

Ma c'è anche di più. L'idea che esista una perfezione dell'umano che significa tutto sommato una qualche imperfezione nei propri confini psichici e che in tal modo "lascia passare" l'altro, dice anche una cosa davvero promettente: che nel nostro sviluppo siamo portati, al di là del linguaggio - verbale o non verbale che sia - a interiorizzare gli altri. E questo certo può dare adito a sconfinamenti, a fusioni, perfino a patologie. Ma da un altro punto di vista dice anche che siamo fatti per "essere casa" delle altre persone e per "prendere casa" nelle altre persone, e che proprio per evitare sconfinamenti o patologie abbiamo una grande responsabilità in tutto questo.

Significa anche che gli altri sempre ci portano dentro se stessi e questo, di fronte all'esperienza della morte, ci dice - realmente e cioè non in modo retorico - che coloro che abbiamo amato e che per questo si sono fatti casa per noi e le nostre inquietudini, non muoiono mai del tutto. E la realtà: perché quelle persone *realmente* sono custodite dentro di noi e dentro tutti coloro che, come noi, le hanno amate. Noi, in qualche misura - piccola o grande che sia - *siamo* comunque "un po' di loro".

Io credo che questa capacità che noi, gli esseri umani, abbiamo nei confronti di coloro che amiamo sia un grande segno di speranza: che la vita non è fatta per dissolversi nel nulla. Un segno che la persona umana non è fatta per morire, ma per amare. E che solo nell'amore è realmente feconda e più forte della morte.