

“Il no in amore” di P.Schellenbaum (Red edizioni, 1984)

a cura di Chiara Parri

Peter Schellenbaum, psicanalista junghiano, dopo il successo del “*La ferita dei non amati*” (1988), libro che lo ha fatto conoscere al grande pubblico, continua ad occuparsi di sentimenti attraverso una lucida analisi della coppia, dei suoi limiti e dei suoi possibili sviluppi, fornendo una serie di esempi, suggerimenti e riflessioni stimolanti.

La linea rossa che lega i due testi e soprattutto ciò che caratterizza l’approccio alla vita dell’autore, è l’attenzione allo sviluppo dell’auto-consapevolezza: **illuminare un lato oscuro della mia personalità attraverso il confronto con l’altro.**

Il concetto centrale del suo lavoro è l’invito a cogliere l’**opportunità che ogni persona ha, grazie all’amore per un’altra, di sviluppare ulteriormente la propria individualità.**

Nel libro l’autore mette a fuoco due problematiche:

1- NON ABBIAMO ANCORA IMPARATO A DIRE DI NO NELL’AMORE.

Quello che sperimentiamo quando nasce un amore, non è l’esperienza del no ma l’esperienza di un sì incondizionato, condizione paradisiaca che però ha durata breve. La caratteristica più singolare è rappresentata dal fatto che, improvvisamente esso si trasforma nel suo esatto contrario: dal **si totale** (incondizionato, unificante) tipico della prima fase dell’innamoramento, ad un **no totale** che produce estraneità, distruzione. Il problema è che non sappiamo ancora distinguere tra: un rifiuto che intende solamente stabilire dei confini, necessari in ogni rapporto, affinché l’amore non venga distrutto ma piuttosto favorito; da un altro tipo di rifiuto che, attraverso la delimitazione dei confini cerca di escludere gli altri dalla propria vita.

2- IL NO INESPRESSO DISTRUGGE L’AMORE

Perché? Cosa succede?

Entrambi i partner vogliono essere accuditi, ciascuno vorrebbe essere soddisfatto nei propri bisogni. Chi non impara a dire di no corre il rischio di ridurre il proprio rapporto ad un *matrimonio assistenziale*. Non riuscire a delimitarsi espone al rischio di non riuscire più ad incontrarsi. Sintomatico dell’allontanamento è trascurare le amicizie precedenti al matrimonio, per esempio, che favoriscono in ognuno la cura delle proprie caratteristiche personali, che aiutano a impedire di ridurre il rapporto in un *reciproco soddisfacimento dei bisogni infantili*, tipico del rapporto madre-figlio (in questo caso, si aspira da essere nutriti dal partner con beni materiali e spirituali).

Che cosa si perde in certe circostanze? *La possibilità che ognuno diventi una personalità completa.*

Nell’**emozione erotica** dell’innamoramento accade che i “confini dell’Io” diventano penetrabili, si allargano e questa rottura di argini fa fluire in noi un nuovo mondo finora sconosciuto, quello dell’altro. La conseguenza è un sentimento di completa unitarietà.

In questa fase iniziale, **il sentimento di unitarietà può evolvere in due direzioni:**

- dal Sì emotivo al No emotivo (resistenza, distruzione, giudizio);
- entrare con la persona amata in un confronto conflittuale costruttivo perché mosso dall’amore (opportunità di crescita personale).

“Ogni persona incarna in quanto individuo solo una minima porzione tra le molte possibilità tipiche dell’essere umano...L’Io paga per i propri confini e per la propria stabilità un grosso prezzo, e cioè la rinuncia al resto del mondo”.

“La persona amata è la porta attraverso cui far entrare nel Sé il mondo estromesso dall’Io” (pag. 12).

Il concetto di **mondo estromesso dall’Io** comprende le varie possibilità di sviluppo che non abbiamo ancora realizzato. *“Il Tu è parte sconosciuta del mondo esterno ma è anche specchio del nostro mondo interiore ancora inesplorato”.* (pag. 13)

L’autore analizza i vari **livelli di sviluppo di un rapporto sentimentale**, che suddivide in :

- **fusione**
- **proiezione**
- **riflessione dell'immagine-guida**

Nella fase della fusione sperimentiamo l'emozione del sentirsi un tutt'uno con l'altro. Il limite di questa condizione è che non lascia spazio per lo sviluppo personale; è comprensibile quindi che col tempo si senta il bisogno di abbandonare questo stato per cercare una nuova forma più cosciente di relazione con l'Altro.

In questa fase il rischio è di commettere due tipi di errori:

- pensiamo che basti essere amati per diventare col tempo persone nuove;
- il Tu ci porta davanti ad un mondo che è comunque la parte delimitata di un tutto che, per rivelarsi, richiede il nostro impegno.

La riuscita di un amore dipende dalla correzione di entrambi questi errori.

Di solito le persone inclini alla fusione sviluppano delle resistenze nei confronti di un rapporto più profondo perché temono di cadere schiave ma evitare una relazione vera è la strada sbagliata per superare il problema della simbiosi.

Nella fase della proiezione si verifica un **allontanamento**: dopo i primi tempi, prendiamo le distanze dal Tu e torniamo al vecchio Io.

I rapporti naufragano soprattutto per due motivi:

- perché dopo la prima fase di fusione si manifesta la resistenza nel concedere al Tu il diritto di esistenza nella concreta convivenza quotidiana;
- perché nascono resistenze al cambiamento apportato dall'altro.

Ciascuno può diventare una nuova persona grazie all'unione con l'altro. La difficoltà principale sta nel percepire il Tu come un qualcosa di estraneo e al tempo stesso molto vicino a sé. ***“Io non sono te, ma tu sei un'immagine che mancava lungo il percorso verso il mio Sé”***.

Le proiezioni sono segnali che ci indicano che quello che ci entusiasma o ci irrita nel partner (forte sentimento) ha a che fare con noi stessi, con i tratti oscuri e sconosciuti della nostra personalità.

La terza fase è la forma più completa; la persona amata diventa un'immagine-guida che riflette le mie possibilità di vita finora sconosciute; mi fa scoprire una nuova immagine che fa esplodere la limitatezza del mio modo abituale di vivere e vedere e che contiene un aspetto fino ad ora sconosciuto della mia stessa natura.

Nella **riflessione dell'immagine-guida** il Sì dell'unione (con il tuo essere tu mi riveli cose che anch'io devo realizzare) si congiunge al No della delimitazione (io non sono te).

Il messaggio del libro si evidenzia nell'invito a conciliare e mettere insieme i due aspetti dell'**unione** e della **delimitazione**, sottolineando che questo costituisce *“un'arte che deve essere imparata”*.

Io non sono tu ma col tempo voglio impegnarmi ad allargare i miei confini verso di te: questo è il **significato del no in amore**. La persona amata è l'immagine guida che mi stimola a diventare quello che in essa io vedo (sviluppare in me quelle qualità che ha l'altro). Ciascuno vede riflessi nell'altro parti di sé che, grazie a questa percezione, possono incominciare a vivere anche al proprio interno (concetto di dono). Ogni amore profondo si basa sulla reciproca riflessione dell'immagine-guida; ciascuno vede riflesso nell'altro qualcosa, cioè il proprio segreto (*“tu sei un'immagine della mia vita segreta”*). Al contrario della proiezione, nessuno vuole cambiare l'altro nel riflettere l'immagine-guida, piuttosto ciascuno vuole cambiare se stesso nel confronto con il Tu e nell'accettarlo.

Il rispecchiamento dell'immagine-guida è caratterizzato da un sentimento di libertà: *“sono libero al bisogno di cambiarti e libero di allargare il mio spazio vitale emotivo insieme con te”* (pag 144)

Altro concetto centrale del libro è l'importanza di **DIRE APERTAMENTE NO IN AMORE**. Dire no nel contesto di un rapporto di amore significa:

- dire No all'egemonia dell'Io
- dire Sì alla trasformazione dello stesso Io nell'abbandono a un Tu.

L'Io deve cercare di perdere il proprio potere (sia all'interno nel Sé, sia all'esterno nel Tu) per poter nascere nuovamente. I due comportamenti estremi (fusione/difesa) sono negativi; invece l'Io deve riuscire ad essere sia *solido* sia *permeabile*.

E' importante che avvenga una trasformazione: dalle **prime forme di resistenza contro la fusione** con il partner al **No in amore consapevole e costruttivo** (realistica differenziazione dalla persona che amiamo).

QUALITA' MASCHILI
- solidità + delimitazione dell'io

DISTORSIONE
- reagire all'altro

QUALITA' FEMMINILI
- dedizione + resa + empatia

DISTORSIONE
- fusione

Secondo l'autore è importante chiedersi: *che cosa c'è in me che vuole distruggersi e che cosa c'è che vuole crescere?*

Il concetto centrale è quello di dedizione/resa alla mia propria distruzione. Attraverso una **dedizione cosciente e attiva** alla nostra distruttività, limitiamo la parte distruttiva a quella zona della personalità che deve realmente essere trasformata.

La dedizione/resa al Tu includono la distruzione più o meno radicale dell'Io, in quanto i tratti familiari del partner mi mettono in contatto con le mie stesse possibilità sconosciute. Il **Tu è un simbolo**, infatti il modo in cui alla fine il Tu vive dentro di me ha poco a che fare con la realtà del mio compagno; la persona che amo, nel riflesso dell'immagine-guida, è ciò che io percepisco in lei. Nel libro l'autore mette a fuoco il proprio **modello interpretativo della distruttività**. La distruttività è vista come dinamica positiva, in quanto considerata in rapporto all'amore, come condizione emotiva per l'amore; essa non può essere eliminata ma acquista una valenza positiva nel momento in cui consente la separazione da parti dell'Io inflazionate a favore di un Tu che, come un'immagine-guida, riflette uno sviluppo nuovo non ancora vissuto e lo rende possibile. L'autore parla di **personalità armonica** come risultato di un processo che implica *resa al Tu e accettazione della distruzione dell'Io*.

Secondo il **concetto di delimitazione**, la donna deve imparare a stabilire i propri confini, mentre l'uomo deve esercitarsi alla rinuncia e alla dedizione. Il No (delimitazione) e il Si (apertura) in amore rappresentano anche i **valori maschili e femminili**.

L'autore si interroga inoltre sull'effetto che può esercitare sul rapporto d'amore, la nuova immagine che uomini e donne hanno di sé.

L'uomo è alla ricerca della donna non più per sottometterla ma per trovare in lei una direzione, suggerimenti su come porsi nei confronti della natura esterna e interiore; cerca la donna per rifletterne l'immagine-guida. La donna, a sua volta, cerca di trovare la propria strada nel mondo patriarcale e di familiarizzarsi con un modo di essere tipico del maschile (della delimitazione, dei confini).

I rischi a cui uomini e donne vanno incontro in questo processo di trasformazione che li vede entrambi coinvolti, sono duplici:

1- Annullare le differenze tra i sessi invece di elaborarle; non affrontare i problemi, come strategia difensiva contro il conflitto/confronto ("Le cose non funzionano tra noi, quindi non siamo fatti l'uno per l'altra"). Tutto questo genera un rifiuto di tutte le differenze di genere e di ruolo e, uomini e donne, vengono a rassomigliarsi generando un "ibrido emotivo". Il livellamento delle differenze tra i sessi sorge da un atteggiamento difensivo verso i conflitti. Le caratteristiche dell'**ibrido emotivo** sono infatti: l'annullamento delle caratteristiche specifiche di genere e il miscuglio delle differenze individuali nel reciproco adattamento (ciascuno dei partner evita che la propria unicità si manifesti).

2- Uno scambio di genere psicologico: l'uomo si trasforma in un a "*donna inferiore*", cioè è soggetto a instabili emozioni e umori e la donna si trasforma in "*uomo inferiore*" cioè impone opinioni infondate. Entrambe sono forme di reazione che consistono nell'espressione primitiva delle

caratteristiche del partner e quindi, come sottolineato in precedenza, si oscilla tra due estremità: reazione all'altro o fusione con l'altro (entrambe distorsioni delle qualità maschili e femminili).

Una delle rappresentazioni del gioco uomo/donna che l'autore pone come esempio della modalità in cui ha luogo nell'anima l'unione del maschile e del femminile, è quella della **divina coppia** indiana composta da Shiva e Shakti. Queste figure sono simili sotto determinati aspetti: il maschile Shiva ha flessibilità e grazia femminili e Shakti, il femminile, ha solidità e risolutezza maschili.

Il concetto centrale del lavoro di Schellenbaum è che **il no detto nell'amore serve a rafforzare l'atteggiamento erotico**. Il nostro atteggiamento verso la vita si rivela generalmente nei nostri rapporti d'amore privilegiati; da essi si può vedere se la nostra posizione fondamentale è radicata nell'eros, come pure che cosa ci separa da una fondamentale posizione erotica. Per questa ragione questo libro si occupa prevalentemente del rapporto d'amore tra uomo e donna.

La difficoltà maggiore consiste nel *trovare uno spazio all'interno dell'amore, per il No alla persona amata* (delimitazione, resistenza e difesa nei suoi confronti) e nel comprendere che *il No a chi si ama significa Sì all'amore per lui*.

All'inizio di un rapporto d'amore, si risvegliano in noi speranze sconfinite sull'altro e sui cambiamenti che l'altro apporterà alla nostra vita (ampliamento delle aspettative sulla nostra esistenza). Col tempo, a causa delle esperienze quotidiane col partner, ci vediamo costretti ad accomodare le nostre speranze e aspettative ai dati della realtà. Il sentimento iniziale che prometteva libertà ed **espansione dello spazio vitale** era stato interpretato da noi in modo sbagliato: non era illusione ma abbiamo creduto che significasse un numero illimitato di nuove possibilità di sviluppo attraverso il rapporto con la persona amata. **L'errore sta nel considerare sconfinato l'oggetto e non il sentimento**; l'oggetto del nostro sentimento è limitato perché le possibilità di sviluppo di ciascuno sono limitate. Sconfinato è piuttosto il sentimento: il chiuso atteggiamento di prima nei confronti della vita si è aperto ed è diventato atteggiamento erotico.

Secondo l'autore è fondamentale passare **da un atteggiamento passivo ad un atteggiamento attivo, cosciente**.

L'illusione/errore sta nel credere ad un sentimento d'amore senza condizioni; al contrario, un sentimento, per mantenersi vivo e durare nel tempo, deve diventare attivo, atteggiamento cosciente ("l'atteggiamento erotico della resa"). Per atteggiamento erotico l'autore intende l'apertura al Tu. Tutto ciò che ha a che fare con il Tu è significativo per me e può dirmi qualcosa; la persona che io amo è, anche nei suoi aspetti negativi, un'immagine della mia vita segreta: sia perché il mio amore per questa particolare persona e non per un'altra sta ad indicare la mia personalità interiore, con la quale devo entrare in contatto; sia perché soltanto nel rapporto d'amore impariamo ad estendere i nostri confini, infatti, da dove, se non dall'amore, traiamo l'energia necessaria a liberarci da abitudini e opinioni logore e a includere nella nostra personalità territori finora sconosciuti? Nell'immagine simbolica del Tu ho percepito un aspetto di me che adesso devo sviluppare.

Nella parte conclusiva del libro l'autore mette a fuoco la problematica del **no nella separazione e nel divorzio**. Dopo una separazione dovremmo impegnarci su due fronti: il *distacco esterno dal Tu* e l'*accordo interiore con esso*.

Quando ci separiamo da qualcuno che ho amato e che mi ha amato devo prendere atto che non tutto ciò che è umanamente possibile è possibile per me, che le mie possibilità sono limitate e questo genera una sensazione di impotenza.

Il concetto di resa deve trasformarsi: non più resa al partner da cui mi sono separato ma devo arrendermi alla persona interiore che ho sperato di diventare, in modo che il No al Tu possa diventare un Sì a me stesso. Diventa importante interrogarsi su *che cosa avevo cercato nel mio ex partner senza trovarlo, perché in realtà volevo trovarlo in me stesso e non in lui?*

Dalle risposte veritiere che saremo in grado di darci dipende la possibilità di trasformare il rapporto esterno fallito in un rapporto interiore riuscito. *"Nella resa e nella dedizione a ciò che non possiamo più ricevere da altri ma che possiamo sviluppare solamente in noi stessi, la nostra energia ricomincia a fluire"*.