

intervento di **Umberta Telfener**, psicologa, psicoterapeuta e scrittrice:

**Come è cambiato nel tempo il senso della relazione e dell'amore:  
il periodo ipermoderno**

L'amore nella coppia spesso contiene in sé la contraddizione  
tra il tentativo di tornare al tempo dell'innamoramento e  
il tentativo di annullare il legame e potersene andar via leggeri.

G. Agamben

**Una premessa metodologica**

Invitata ad un Convegno al Circolo Bateson non posso non iniziare riflettendo sulle premesse che mi portano a dire quello che dirò. Non propongo una fotografia oggettiva di una realtà data e atemporale, quanto il frutto di studi ed esperienze cliniche e di supervisione svolte negli ultimi anni. Alcune ipotesi, capti a seguito della mia osservazione/partecipazione che desidero condividere e mettere in comune con i partecipanti. Che tipologie di rapporti vedo nella mia pratica clinica? Che storie ho da raccontare? Come mai l'importanza del sesso è diminuita e molte coppie “ufficiali” non lo fanno quasi più? La razionalizzazione dell'amore e l'espansione delle scelte a cosa hanno portato? E la congiuntura economica con la conseguente paura e incertezza? Cosa è successo per cui assistiamo ad una sciatteria amorosa più evidente, che si affianca a una libertà sconfinata e a possibilità infinite, che solo nei più scaltri e più protetti psicologicamente riescono a creare maggiore benessere psichico?

Come fare questo essendo fedeli agli insegnamenti di Bateson? Mostrando un sacro rispetto per la complessità, valorizzando le differenze, mostrandomi reverente dell'unione tra il dominio dell'estetica e dell'etica. Tenterò di affrontare il tema da una posizione 'partecipata', di rispettarne le radici inserite in un sentimento del mondo, nel rispetto della verità sacra delle relazioni, dell'attenzione al pattern che connette, la rivalutazione dei significati che emergono dall'interazione tra individui, l'intreccio tra cognitivo e sociale, l'agire per storie.

Bateson, nel consigliare un atteggiamento conoscitivo, il modo di osservare, di porsi di fronte al mondo, insiste su alcune operazioni: superare una visione dicotomica, fondere il macro con il microscopico, ricercare la coerenza tra le azioni, usare la riflessione/ricorsività come strumento di conoscenza; coinvolgersi nella danza e saperne godere .... Do per scontato che ognuno di noi sappia di cosa sto parlando e ringrazi Bateson stesso per questi suggerimenti metodologici. Intendo personalmente proseguire nel tema che desidero trattare.

Alcuni pensano che l'amore sia un sentimento sempre uguale nel tempo, fatto delle stesse emozioni e degli stessi ingredienti relazionali, soddisfacenti, pacifici, un po' magici. L'amore invece è uno specchio dei tempi e segue alcune ricette che differiscono in base al periodo storico, all'età dei soggetti, alla relazione tra i sessi, ai valori e alle aspettative sociali ed economiche.

### **L'amore nel tempo**

Nel corso del tempo sono cambiate le priorità e le regole delle relazioni. La caduta del patriarcato (Zizeck, Bauman) significa anche che gli uomini hanno perso un ruolo di potere definito dalla società. Il salvatore, il cacciatore, il seduttore, il figlio di puttana non sono più ruoli rinforzati e ambiti e gli uomini non sono più i difensori dell'ordine e della legge, tantomeno pensano più di dover difendere le donne. Se prima il ruolo dell'uomo e della famiglia erano saldi e uomini e donne si trovavano sulla stessa barca anche se non si guardavano neppure negli occhi, ora - rispetto ai ruoli - gli uomini si trovano confusi e sperimentano a volte goffamente, altre volte si ritirano e dichiarano di "odiare" le donne. La monogamia è stato un pilastro del periodo patriarcale e continua ad essere la cintura protettiva che difende il nucleo della nostra società.

Negli anni 50 è stato "inventato" l'amore nella relazione che prima - in epoca patriarcale - era piuttosto un contratto economico tra due famiglie. L'amore neo-romantico ha sdoganato la passione, la coppia, la famiglia nucleare; anche la gelosia femminile, prima non necessaria a rinsaldare il legame, in quanto si restava insieme e si faceva finta di niente anche nel disamore. Ora le coppie si guardano negli occhi e l'emotività entra in casa. In questo stesso periodo si "inventano" anche i figli come investimenti affettivi importanti e si riflette sulle fasi differenti nella crescita psicologica di un individuo e di una famiglia.

Con l'emancipazione femminile, a partire dal Sessantotto, si è tentato di riequilibrare i rapporti tra uomo e donna, in un momento di sperimentazione creativa che ha portato per la prima volta ufficialmente alla messa in discussione dei ruoli formali del patriarcato. L'entusiasmo della sperimentazione è però durato poco, pur avendo profondamente cambiato i rapporti tra i partner, aperto al dialogo e introdotto la necessità dell'intensità e della soddisfazione dei singoli. Le donne acquistano una voce e si tenta un dialogo paritario: uomini e donne si trovano per la prima volta a camminare fianco a fianco e quando si guardano negli occhi, l'intensità e la sincerità sono gli ingredienti principali della loro interazione. Almeno per un certo periodo.

L'amore post-moderno - stiamo parlando degli anni '80-90 del '900 - è all'insegna del consumismo e della velocità propri del capitalismo. Lasciarsi e avere la sensazione di libertà diventano valori altrettanto importanti dello stare insieme, le emozioni diventano merce e vengono messe in piazza. Aumenta il numero di possibilità amorose, i contratti

diventano sempre più individuali e le aspettative sociali finiscono sullo sfondo. Siamo nell'epoca in cui i sociologi, peccando di ottimismo, hanno dichiarato definitivamente la morte del padre e la caduta del patriarcato. L'Altro in quanto polo autorevole della relazione viene meno: la soddisfazione individualistica prende il sopravvento sul benessere della coppia, la continuità nelle relazioni viene vissuta come fatica e dovere. La famiglia non implica più la lealtà ad un codice implicito di leggi che si sono sviluppate nel corso delle generazioni ma sperimentazione e a volte solitudine. Gli uomini collaudano una progressiva perdita di riconoscimento del proprio ruolo sociale, con conseguente senso di smarrimento e sdoganamento della violenza, che potrebbe derivare proprio dalla perdita di un compito protettivo verso le donne. Così assistiamo ad una idealizzazione teorica dell'amore che nella realtà è invece vissuto in tre maniere diverse: 1. come un'occasione per sperimentare e sperimentarsi, ignari dei sentimenti della controparte; 2. come un fardello da sopportare e subire per paura di stare soli, che porta a coppie poco consapevoli che investono poco, con scarsa soddisfazione; 3. come un gioco pericoloso e idealizzato, che può portare molto piacere e altrettanta sofferenza. Le coppie si contendono i figli e le famiglie si allargano ad includere ex mariti e nuovi partner.

Ed arriviamo ai tempi attuali, al periodo che, seguendo Recalcati, definisco iper-moderno di questo nuovo secolo. Possiamo affermare che le aspettative di successo e le scarse possibilità di trovare lavoro abbiano aumentato la pressione sui giovani, che si sono rintanati nel fare, più che nel pensare. L'inconscio sociale è organizzato dallo sforzo di massimizzare la produzione come soluzione alla crisi. Aspetti sociali e psicologici sono sempre più embricati e sembrano indistinguibili. Si gioca poco, c'è poco tempo al di fuori di quello del "fare" che permea sempre più la vita e costruisce una dicotomia molto netta tra i desideri, le intenzioni e la vita reale. Si dichiara il proprio amore a tutti, come se amare fosse la cosa più facile. Cresce contemporaneamente l'insoddisfazione affettiva e le persone sempre più fanno finta di stare bene, distratte dalla quantità di stimoli e di occupazioni cui possono accedere. Si impegnano per gestire la loro solitudine e sopravvivere alla fatica del quotidiano. Il senso di colpa non è verso il mondo che sta "morendo" ma verso se stessi, perché non si è all'altezza delle proprie aspettative, che sono infinite e creano ansia. Chi fallisce si sente colpevole sia perché il capitalismo è colpevolizzante di per sé, sia perché viviamo con il mito dell'aver successo e del fare soldi, anche dell'essere felici, di una felicità che si immagina arrivi comunque dall'esterno. La responsabilità ricade sul soggetto stesso che non ce l'ha fatta, senza possibilità di espiatione. In un periodo così difficile l'amore diventa un rifugio da non mettere in discussione a nessun costo oppure un'ambizione idealizzata che non si riesce a raggiungere. L'amore langue, il sesso pure; la sessualità approfitta delle mille occasioni di esplorazione e di incontri che i mezzi telematici offrono. Sesso meccanico, fatto molto bene in quanto performance narcisistica, sulla quale si chiede al partner di dare un voto, purché

non implichi l'inizio di una storia monogamica "ufficiale". Amore sciatto perché fa paura ed è idealizzato, senza il desiderio e la forza di investire in esso e di occuparsene: senza nutrimento nessun sentimento sopravvive. Ci si lascia aperti ad esperienze nuove, si tenta di non dare una definizione alle relazioni in cui si è implicati, perché ogni definizione chiude alle altre possibilità: sesso e amicizia imperano a scapito di amore e impegno. Non si investe, non ci si ingaggia né in fedeltà né in futuro. La paura è quella da una parte di chiudersi a possibili distrazioni e occasioni, dall'altra c'è il rischio di avvicinarsi troppo e conseguentemente di soffrire per un inevitabile abbandono (inevitabile perché molte esperienze precoci infantili includono un abbandono da parte della figura di accudimento precipua, perché la maternità è sempre più considerata dalle donne una pausa in un percorso privato e personale di crescita e i bambini vengono accuditi da molte figure intercambiabili).

### **La natura delle relazioni oggi**

Quando una coppia si incendia e l'amore divampa, i partner tendono a proseguire per un certo tempo l'abbrivio, senza riflettere sul percorso; reificano il funzionamento della coppia attraverso il vivere la vita. Finché il sesso e l'attenzione reciproca funzionano si ha la sensazione che ci sia interconnessione, dialogo. Tutto va bene, la coppia non si mette in discussione, non si pensa, continua a srotolarsi come un nastro, distratta dal futuro, spesso senza aver identificato una meta e con un tempo inconsapevole dinnanzi a sé. Le coppie costruiscono poco anche se hanno figli, come se non sedimentassero storie e valori condivisi ma tendessero a vivere alla giornata. Quello che accade viene accettato e integrato, purché abbia segno positivo: investimento medio e scarsissima progettualità, incapacità a tollerare le avversità che vengono gestite spesso allontanandosi, rompendo la coppia. Usualmente a quel punto ci si separa, senza affrontare la crisi e senza aver capito cosa sia successo. On/off con estrema facilità, senza pensiero, a volte con grandi sofferenze successive. Un "noi" spesso basato sui doveri e su pochi piaceri condivisi, molta autonomia reciproca, la capacità di spegnere l'altro a distanza e riaccenderlo solo quando si è insieme; nessuna manutenzione dell'amore (Telfener 2015).

Le donne stanno acquistando sempre più forza e cercano un partner paritario, rinunciando al modello del Pigmaliote. Studiano, lavorano, si emancipano, ambiscono alla loro indipendenza, fanno carriera e diventano sempre più forti e ricche – anche psicologicamente. Non chiedono più il permesso. A volte, se non spesso, manipolano e abusano del nuovo potere e rischiano di associarsi tra donne per praticare il loro sport preferito, la critica feroce al maschio di turno. Si ritrovano sole o male amate e credono che la colpa sia tutta del partner, cominciano anche loro a non mettersi in discussione, come per centinaia di anni è stato concesso agli uomini.

L'amore, quando c'è, è spesso accompagnato da sofferenza; molte sono le donne – stanno cominciando anche gli uomini – che soffrono per un amore ambivalente che c'è e non c'è, che le fa soffrire ad intermittenza, e che non permette loro di rilassarsi e trarre i vantaggi della stabilità, del rispetto e della sicurezza. Molti individui non trovano un partner e vivono nel rimpianto in una solitudine che non riescono a far diventare generativa; molte coppie sono innamorate del fatto stesso di essere una coppia ideale, che funziona bene e quasi non hanno nozione della persona che hanno accanto: come coppia si sentono migliori, quasi che 1 + 1 facesse 3!

### **La scelta negli incontri**

La scelta negli incontri spesso deriva da un bisogno inconsapevole di curare relazioni precedenti, spesso quelle coi genitori. L'amore è oggi anche lacrime e sangue, è fatica, non è la passeggiata che vorrebbe far credere un certo immaginario romantico. L'amore è, inoltre, un retro pensiero costante di questa cultura ipermoderna attuale: meno si è sicuri di sé, più si teme l'entrare in una relazione, più si pensa all'amore e lo si idealizza.

Siamo nell'era degli incontri virtuali, in un periodo iper-moderno molto stimolante e nuovo. Un periodo che offre l'occasione di sperimentare con forme di vita e di relazioni diverse e permette una creatività che prima era tarpata dalle norme sociali. Il numero e le possibilità di incontro sono cresciute a dismisura. Cresce altrettanto la sperimentazione amorosa, i poliamori, le coppie a tempo che condividono alcuni aspetti ma non la totalità della vita psichica e sociale. La filosofia del "cuccare" fa sì che i giovani negli ultimi anni di liceo e all'università vivano storie della durata di una notte, e siano attenti a non formare coppie stabili, anche per non imbrigliare il futuro. Sono aumentate le donne sole fra i 30 e i 47 anni, perché gli uomini della stessa età preferiscono ancora "giocare" coll'amore e non impegnarsi e formare una famiglia. L'amore fa paura, il sesso è florido se svincolato da ogni definizione, le coppie sono diventate caste, l'erotismo appare in cattive condizioni se non morto. E' scomparso l'Altro come referente autorevole, eroso da un solipsismo autoreferenziale sempre più narcisistico: l'erotismo, l'amore, la coppia sono tutti giochi a due, se l'Altro da sé non si trova, se non lo si va a cercare, se non lo si riconosce, il legame erotico/amoroso necessariamente scompare.

L'amore, oggi, è dunque un costante mediatore tra distanza e vicinanza; si entra in terapia chiedendo: "Come faccio a capire se lo/a amo?", "Come faccio a non consegnarmi all'altro?". Si rifiuta di manifestarsi per ciò che si è, ci si sente giudicati da una società che favorisce la *performance*, l'attenzione privilegiata al fare, che ha reso l'umano, per dirla con Recalcati, "senza inconscio", bidimensionale. Quello che si sta perdendo è la dimensione psichica. Potremmo dichiarare che è in crisi la famiglia eterosessuale nucleare, a favore di

famiglie allargate sempre più globalizzate: una costellazione di famiglie patchwork, la cui eterogeneità aumenta alla luce della massiccia immigrazione da ogni parte del mondo.

## **Conclusioni**

In questi ultimi anni, a parte le difficoltà e le tirchierie amorose, abbiamo capito che un rapporto ha senso se è in divenire; una delle caratteristiche perché ci sia movimento è l'autonomia dei singoli partner. Anche la spregiudicatezza e l'irriverenza rendono mobile il dialogo e permettono di restare aperti alla dialettica con il mondo esterno. Chiaramente un rapporto dialetticamente aperto alla vita non tollera impegni di durata e tantomeno l'assunzione a priori di una sicura continuità nel tempo, ma neppure la continua minaccia della fine. È bello incontrarsi se l'incontrarsi continua ad avere un senso, un rapporto ha senso finché le due persone si impegnano reciprocamente con attenzione, curiosità e rispetto.

Il lettore che è arrivato in fondo a questo breve articolo si sentirà probabilmente scoraggiato e si chiederà come affrontare la sua relazione in atto o le relazioni che si immagina di fronte a sé. Vorrei però che non si sconfortasse troppo e soprattutto che si ricordasse che occorre assolutamente coltivare l'amore, che resta il privilegio delle persone libere ed una buona ragione per vivere. Più si costruisce il proprio senso di Sé e più diventa possibile entrare in relazioni appaganti, perché centrati e meno bisognosi delle conferme dell'altro. Perché, come dico spesso, chi non si ama non sa amare!

## **Bibliografia**

- Agamben G., 2005, *Profanazioni*, Nottetempo, Roma.
- Bateson G., 1972, *Verso un'ecologia della mente*, Adelphi, Milano 1976.
- Bauman Z., 2003, *Amore liquido*, Laterza, Bari 2004.
- Recalcati M., 2010, *L'uomo senza inconscio*, Cortina, Milano.
- Telfener U. 2006, *Ho sposato un narciso*, Castelvecchi, Roma.
- Telfener U., 2007, *Le forme dell'addio*, Castelvecchi, Roma.
- Telfener U., 2013, *Gli amori briciola, quando le relazioni sono asciutte*, Magi editore, Roma
- Telfener U., 2015, *La manutenzione dell'amore*, Castelvecchi, Roma.
- Zizek S., 1977, *L'epidemia dell'immaginario*, Meltemi, Roma 2004