

## LA DIPENDENZA NELLE RELAZIONI

Una indipendenza autentica poggia sulla capacità di dipendere <in modo consapevole e controllato>, nel senso <non posso fare a meno di starci al suo gioco, ma lo controllo per non farlo degenerare... aiutandolo a smettere! (Vedi poco oltre, nella <relazione di contro-dipendenza">).

La riflessione clinica sulla dipendenza va calata nella dimensione relazionale: da una ricerca disperata dell'altro, visto come regolatore unico del Sé, a una fuga atterrita dall'altro, visto come minaccia alla propria integrità.

Esiste **una connessione tra attaccamento e dipendenza**, anche se sembra più opportuno riferire il primo a un comportamento primario teso alla ricerca e al mantenimento della prossimità con una figura preferenziale, di solito percepita come più competente; e la seconda, la dipendenza, si può riferire a un atteggiamento derivato dal bisogno di attaccamento, che può non essere diretto verso un soggetto specifico e che si esprime attraverso atteggiamenti generalizzati e mirati a evocare assistenza, guida e approvazione.

**La reazione di contro-dipendenza nelle relazioni affettive (emozionali e non) ed interpersonali è una modalità per mantenere una "distanza di sicurezza" in quelle relazioni sentite come molto intime (strette) e che attivano aspetti di dipendenza vissuti come minaccia.**

Durante l'adolescenza la contro-dipendenza è funzionale allo sganciamento dalla dipendenza dai modelli genitoriali per ricercare una propria identità autonoma e separata, attraverso riferimenti "altri" dai soli genitori.

Va detto che lo stile difensivo dipendente è caratterizzato da un uso massiccio della negazione.

**I soggetti dipendenti tendono a smussare i conflitti negando in se stessi la presenza di quegli impulsi ostili che, se espressi, costituirebbero un pericolo per il mantenimento del proprio ruolo di sottomessi e dei rapporti retti da questo ruolo.**

La svalutazione del Sé può però alternarsi a momentanee trasgressioni a **fini espiatori**.

La scelta del partner può non essere una scelta libera; essa può essere dettata dalla paura di restare soli e quindi prescindere dalle caratteristiche della persona scelta, prefigurando la possibilità di un fallimento relazionale poiché basato su presupposti "altri" da quelli necessari per costruire un progetto comune, non finalizzato all'evitamento della paura di restare soli.

### **OSSESSIONE D'AMORE: LA DIPENDENZA AFFETTIVA (emozionale)**

L'Amore razionale, rappresenta il bisogno e la capacità di trascendere noi stessi e, insieme ad un altro, creare una realtà nuova. **Talvolta, quando si altera l'equilibrio tra il dare e il ricevere, tra il proprio confine e lo spazio condiviso, l'amore <affettivo> (emozionale) si trasforma in una gabbia senza prospettive di fuga, con pareti fatte di dolore.**

Questo è quello che succede quando si scivola nella **dipendenza affettiva (emozionale e sentimentale)**.

La dipendenza affettiva è una forma patologica di Amore <emozionale> caratterizzata da assenza cronica di reciprocità nella vita affettiva, in cui l'individuo, "donatore d'amore" a senso unico, vede nel legame con un'altra persona, spesso problematica o sfuggente, l'unico scopo della propria esistenza e il riempimento dei propri vuoti affettivi.

Non sempre la differenza tra amore e dipendenza affettiva è netta. Può addirittura accadere che i due fenomeni si confondano.

La chiave di distinzione sta nel grado di autonomia dell'individuo e nella sua capacità di trovare un senso in se stesso. Diversamente da quanto comunemente si crede, **l'amore nasce dall'incontro di due unità, non di due metà.**

Solo se si percepisce nella sua completezza è possibile donarsi senza annullarsi, senza "perdersi nell'altro" (questo dovrebbe accadere solo con Dio). Chi è affetto da dipendenza affettiva (amore emozionale), non essendo autonomo, non riesce a vivere l'amore nella sua profondità e intimità.

La paura dell'abbandono, della separazione, della solitudine generano un costante stato di tensione. La presenza dell'altro non è più una libera scelta, ma è vissuta come una questione di vita o di morte: senza l'altro non si ha la percezione di esistere.

I propri bisogni e desideri individuali vengono negati e annullati in una relazione simbiotica.

La dipendenza affettiva (emozionale), diversamente da quanto a volte si manifesta all'evidenza, non è un fenomeno che riguarda una sola persona, ma è **una dinamica a due**.

A volte il partner del "dipendente affettivo" è un soggetto problematico che maschera la propria dipendenza affettiva con una dipendenza da droga, alcol o gioco d'azzardo, o altro ancora come pornografia, ecc. ...

In questo caso i problemi del compagno diventano la giustificazione per dedicarsi interamente all'altro bisognoso, non prendendosi il rischio di condurre un'esistenza per sé.

Altre volte la persona amata è rifiutante, sfuggente o irraggiungibile: per esempio, non interessata alla relazione.

In entrambi i casi quello che seduce è la lotta: **la dipendenza si alimenta del desiderio di essere amati proprio da chi non ci ricambia in modo soddisfacente, e cresce in proporzione al rifiuto, anzi se non ci fosse quest'ultimo, "il presunto amore" non durerebbe.**

La persona che ha una dipendenza affettiva di solito soffoca ogni desiderio e interesse individuale per occuparsi dell'altro, ma inevitabilmente viene delusa e il suo amore prende la forma del risentimento. Allo stesso tempo non riesce ad interrompere la relazione, in virtù di ciò che definisce "amare troppo", non rendendosi conto che questo comportamento distrugge l'amore che richiede invece autonomia e reciprocità.

Nella dipendenza affettiva, ciò che viene sperimentato come amore diventa una droga.

I sintomi della dipendenza sono gli stessi :

- ebbrezza : il soggetto prova una sensazione di piacere quando sta con il partner, che non riesce ad ottenere in altri modi e che gli è indispensabile per stare bene.
- tolleranza ad oltranza: il soggetto cerca dosi di tempo sempre maggiori da dedicare al partner, riducendo sempre più il proprio tempo autonomo e i contatti con l'esterno
- astinenza: il soggetto sente di esistere solo quando c'è l'altro, la sua mancanza lo getta in uno stato di allarme. Pensare la propria vita senza l'altro è inimmaginabile. L'altro è visto come l'unica fonte di gratificazione, le attività quotidiane sono trascurate, l'unica cosa importante è il tempo trascorso con l'altro.
- incapacità di controllare il proprio comportamento: una riduzione di lucidità e capacità critica che crea vergogna e rimorso e che in taluni momenti viene sostituita da una temporanea lucidità, cui segue un senso di prostrante sconfitta e una ricaduta nella dipendenza, che fa sentire più imminenti di prima i propri bisogni legati all'altro. Questi processi si colorano di rabbia e senso di colpa

Inoltre, a differenza delle droghe, che sono più facilmente disponibili, si può generare **una paura ossessiva di perdere la persona amata, espressa con gelosia e possessività**, che si alimenta smisuratamente ad ogni piccolo segnale negativo che si percepisce.

La posizione paradossale che caratterizza la dipendenza affettiva è: "non posso stare con te" (per il dolore in seguito a umiliazioni, maltrattamenti, tradimenti) "ne senza di te", (per l'angoscia al solo pensiero di perderti).

- **La dipendenza affettiva affonda le sue radici nel rapporto con i genitori durante l'infanzia.** Le persone dipendenti da bambini hanno ricevuto il messaggio che non erano degni di essere amati o che i loro bisogni non erano importanti.  
**Nessuno merita davvero l'Amore, ma tutti abbiamo bisogno di essere amati e di esseri considerati "creditori d'Amore": tutti siamo in debito di amore verso tutti e guai a dire "non sei degno di essere amato" perché Cristo disse che l'Amore bisogna darlo persino ai nemici!**
- **Queste persone di solito provengono da famiglie in cui i bisogni emotivi sono stati trascurati in virtù dei bisogni materiali.**
- **La crescita copre la ferita, ma la lascia in-sanata e infetta...**

- Attraverso l'identificazione con il partner le persone dipendenti **cercano di salvare se stessi e colmare le proprie carenze affettive.**

Nella vita di coppia si ri-attribuiscono, più o meno inconsapevolmente, un ruolo simile a quello vissuto con i genitori, nel tentativo di cambiare il finale. **L'assenza della possibilità di sperimentare una sensazione di sicurezza nell'infanzia genera il bisogno di controllare l'altro, nascosto dietro un'apparente tendenza all'aiuto.**

**Il principale problema nella risoluzione delle dipendenze affettive è l'ammissione di avere un problema.**

**Infatti, esistono dei confini estremamente sottili tra ciò che in una coppia è normale e ciò che diviene dipendenza.**

**La difficoltà nell'individuazione del problema risiede anche nei modelli distorti di amore che possono far ritenere determinati abusi e sacrifici di sé come "normali".**

Spesso, paradossalmente, è la "speranza" che fa sopravvivere il problema e che tende a cronicizzarlo: **la speranza in un cambiamento impossibile, soprattutto in un contesto relazionale in cui si sono consolidati dei copioni da cui è difficile uscire.**

Così, paradossalmente, l'inizio del cambiamento arriva quando si raggiunge il fondo e si sperimenta la disperazione che rappresenta la possibilità di **sotterrare le illusioni** che hanno nutrito a lungo il rapporto patologico.

E' questo il momento in cui si è più disposti a chiedere aiuto, e può essere l'occasione per iniziare un percorso psicologico di cambiamento, finalizzato alla costruzione di legami sentimentali più appaganti.

## **CONCETTO DI SÉ E DIFFICOLTÀ RELAZIONALI**

Il concetto che abbiamo di noi stessi inizia a crearsi già dai primi mesi di vita, a partire dalle prime relazioni.

Infatti, costruiamo le prime percezioni di noi dal modo in cui gli altri ci percepiscono e dal modo in cui ci percepiamo nel rapporto con gli altri.

Le risposte da parte delle figure significative dell'infanzia rispetto alle iniziative del bambino costituiscono la base per le sue aspettative future nella relazione con il mondo.

In rapporto alle diverse esperienze di sé con gli altri, che in seguito si integrano in funzione dei ruoli ricoperti nella società allargata, si crea la propria identità che tende successivamente ad auto-confermarsi, assumendo una certa stabilità.

**Infatti, ciò che pensiamo di noi stessi influenza il nostro comportamento e quindi innesca specifiche reazioni da parte degli altri.**

*Un bambino che rappresenta se stesso come degno di amore e di importanza, e gli altri come rispondenti ai suoi bisogni, da adulto si comporterà di conseguenza, sicuro di ricevere amore e supporto nelle relazioni.*

Se c'è stata una cattiva sincronizzazione tra le risposte del bambino e del genitore, (forse per una difficoltà del genitore ad interagire col bambino a causa di propri problemi o di un periodo critico) il bambino può rappresentarsi come non degno di attenzioni e **costruire un'immagine negativa di sé che successivamente tenderà a confermarsi nelle relazioni successive.**

**In questo modo, se una persona si forma un concetto di sé negativo tenderà a confermarlo rimanendo intrappolato in un sistema che si auto-alimenta, creando una serie di profezie che si auto-avverano;** questa è la base su cui si possono costruire problemi nelle relazioni, come le continue delusioni nelle storie d'amore, la tendenza ad isolarsi o la difficoltà ad aprirsi e comunicare le proprie emozioni.

Per esempio, **un'eccessiva timidezza nelle relazioni può essere legata ad un concetto negativo di sé** (non mi merito di essere considerato) e ad aspettative negative verso le risposte degli altri (mi rifiuteranno, mi derideranno) che portano all'isolamento o ad approcci sociali maldestri destinati a fallire.

Oppure, **la convinzione di non essere degno di amore e rispetto può essere trasmessa al partner il quale ci tratterà di conseguenza, confermando la nostra aspettativa** ("anche lui si accorge che non valgo")

Esempio di circolo del sé:

- \* Concetto di sé: fragile, bisognoso, inadeguato (io non sono ok, gli altri sono ok)
- \* Bisogni: bisogno di essere accudito, bisogno di proteggersi, sopprime la rabbia per paura che possa allontanare gli altri
- \* Aspettative: di essere respinto, abbandonato, di fallire,
- \* Comportamenti: agisce timidamente, evita gli altri, non si impegna nelle relazioni
- \* Impressioni altrui: da l'impressione di essere una persona bisognosa
- \* Risposte degli altri: evitamento o accudimento
- \* Percezioni: seleziona le risposte negative degli altri e non prende in considerazione i segnali di accettazione
- \* Interpretazioni: gli altri non mi stimano, non sono degno di amore
- \* Reazioni emotive: tristezza, senso di solitudine

Lo psicoterapeuta può aiutare l'individuo ad osservarsi nelle relazioni e divenire consapevole del messaggio che da di sé, in modo da poter accedere al proprio concetto profondo di sé per cambiarlo.

### **VALORI E RELAZIONI INTERPERSONALI** (di Vincenzo Masini e Emanuela Mazzoni)

I classici della sociologia e della psicologia discutono l'interiorizzazione dei valori come esito del processo di socializzazione e, seppure con diversità ampiamente polarizzate, conducono a comprendere la trasformazione delle emozioni occasionali in sentimenti stabili e, nello specifico, in **sentimenti di valore come essenza della dimensione umana: quei sentimenti che vengono collegati ai propri <grandi bisogni>!**

Anche gli animali, infatti, percepiscono emozioni ma non giungono alla strutturazione dei sentimenti.

Ciò che meno è discusso è quale sia il rapporto tra relazioni vissute e specifici valori assimilati. Questo è il contributo presentato, schematicamente, con questa relazione che rilegge in ottica psicopedagogia le principali teorie relazionali della simmetria e complementarità, della simbiosi-identità e dell'attaccamento-distacco.

### **Valore della responsabilità e relazione di integrazione**

Il valore della responsabilità è ben definito da Erikson con l'espressione "aver cura", che purifica questa espressione valoriale dai contenuti giuridici impropri di colpa o di danno; la "capacità di dare risposta" è dunque connessa alla cura, al controllo, alla espressione di identità ed all'aver fondamento. Essa è da considerarsi come uno degli aspetti più importanti del vivere sociale ed è indissolubilmente legata all'integrazione: nasce dall'integrazione e produce integrazione.

L'integrazione è, in senso generico, il processo di rendere pieno e intero un oggetto.

In senso relazionale contiene un valore di reciprocità tra entità complesse che si muovono dinamicamente per far funzionare insieme categorie psichiche opposte: la razionalità con le emozioni, la tecnologia con i simboli, la narrazione con la logica, la partecipazione con la differenziazione, ecc. ...

L'integrazione è l'armonica organizzazione del gioco delle parti, dei compiti, delle funzioni e dei ruoli. Vi è integrazione quando nessuno travalica o tradisce le aspettative che l'altro aveva riposto su di lui: le aspettative in gioco nell'integrazione, in quanto già oggettivate a priori e non debordanti gli schemi, valorizzano il contributo di ciascuno.

**L'eccesso o la mancanza di integrazione è perdita di identità per conformismo ed adattamento o per alienazione e anomia** (mancanza di norme).

**L'integrazione è l'antidoto del fastidio relazionale perché consente di funzionare insieme assumendosi le responsabilità personali e di ruolo attese nelle aspettative reciproche e negli scopi comuni.**

*Nelle esperienze condotte sul campo da Muzafer Sherif (psicologo Turco) i due gruppi di ragazzi riuscivano a cooperare e le ostilità cessavano, solo nel momento in cui si trovavano in situazioni di "interdipendenza reciproca".*

Nell'integrazione si attua anche un processo, spesso implicito, di negoziazione in vista della creazione di un'appartenenza superiore che, a sua volta, permette di risolvere problemi e di raggiungere accordi con soluzioni mutualmente accettabili.

**L'integrazione produce un accordo responsabile che non coincide con le idee dell'uno o dell'altro, ma risolve il momento di paralisi delle forze che produce tensione. L'integrazione è caratterizzata da imparzialità e senso di giustizia** che previene, o risolve, un conflitto più o meno esplicito, con essa si passa da uno stato di dualità contrapposte ad uno di **comprensione delle diversità**.

In gioco nell'integrazione vi è sia il controllo che la libera espressione delle identità e delle emozioni che, attuando il valore della responsabilità, si integrano.

*Manca la responsabilità quando la soggettiva del sé è eccessiva e i soggetti sono totalmente immersi in sé, nei loro vissuti, compenetrati nelle loro emozioni, oppure troppo rigidi e fermi nelle loro convinzioni, da non riuscire a distaccarsene e quindi a comprendere il punto di vista dell'altro all'interno del proprio spazio mentale ed affettivo.*

Oppure possono essere anche in una relazione fusionale sperimentante le stesse emozioni e lo stesso sentire e non essere integrati e, quindi, non produrre il valore della responsabilità.

La simbiosi non concede ai soggetti l'esperienza dell'identità, ma una perdita di confini che, seppur vissuta con leggerezza e piacere, non conduce ad autentica libertà.

**Colui che affermasse di sentirsi "una piuma nel vento" è <l'essere> meno libero che ci sia ... proprio perché <in balia del vento>!**

Il linguaggio conferisce la possibilità di distanza relazionale e quindi di libertà e, al contempo, di unione in funzione di base di conoscenza comune. E' dunque espressione di identità e, al contempo attaccamento.

### **Il Riconoscimento: libertà e umiltà**

Il valore della libertà è in gioco anche in una struttura relazionale che implica il ricorso a processi mentali con caratteristiche di empatia e di intuizione.

Il riconoscimento è la scoperta nell'altro di vissuti analoghi ai nostri.

Si può pervenire al riconoscimento attraverso un processo intuitivo, (inferire il senso di ciò che l'altro vive) o un processo empatico (sentire l'onda emotiva che muove l'altro e farla propria).

**Gli psicologi distinguono i due processi chiamandoli empatia cognitiva ed empatia affettiva/emozionale.**

Questi due processi miscelano i valori della libertà e della capacità ad essa connessa di esprimersi nel pensiero divergente con la **sensibilità personale trasformata in atto umile e concreto di ascolto**.

Nel riconoscimento si coniugano e si moderano due estremi a rischio: **la libertà che può diventare superbia e l'umiltà che può diventare rassegnazione.**

**Il riconoscimento è l'antidoto dell'equivoco** giacché conduce al punto più alto di comprensione intersoggettiva: dai movimenti emozionali interni, alle aspirazioni, ai sogni.

La "dinamica della facilitazione crescente" di Elias spiega il circolo di controllo che si innesca con la conoscenza: "quanto più essa (la capacità di controllo sulla natura) aumentò, quanto più ampia divenne la capacità (degli uomini) di dominare gli eventi naturali in conformità dei loro scopi, tanto più facilmente poterono estendere il loro ambito di controllo e tanto più rapidamente progredì il loro dominio sulla natura".

La prigionia dell'equivoco trova la via di uscita proprio nella possibilità di attuare crescenti livelli di riconoscimento interpersonale, fondanti valori come la libera intenzionalità e la sensibile comprensione.

### **Impegno e sostegno nell'incontro**

La sensibilità della comprensione è in gioco come valore anche nella relazione di incontro.

E' nella relazione di incontro che si manifesta lo stupore di aver trovato nelle potenzialità dell'altro ciò che manca a ciascuno. Un incastro tra chi trova qualcuno per cui lottare e chi trova qualcuno che lo protegge, tra chi orienta le azioni e chi le riempie di coraggio.

E' l'antidoto del logoramento perché presuppone l'assoluta diversità dell'uno dall'altro, compresa l'estraneità dei modelli mentali e degli schemi d'azione, ma impegna in un rapporto per cui tale diversità dell'altro è una potenza a cui ciascuno può attingere.

L'incontro, si giova dell'empatia affettiva (o emozionale) per superare la diversità tra le persone, compresa l'estraneità dei modelli mentali e degli schemi d'azione.

**L'incontro è una forma relazionale che si manifesta quando i vissuti vengono empatizzati (condivisione emotiva e comprensione dell'altro) e contro-empatizzati.**

### **La tolleranza nella mediazione**

**La mediazione** (in senso relazionale trans-teorico) consiste nel trovare un accordo che non implica la piena sovrapposizione al vissuto altrui, ma la semplice moderazione del rifiuto o della accettazione incondizionati.

La mediazione costruisce un senso comune perché negoziando sulla quantità di energie necessarie per accomunarsi nell'ottenimento di un fine, modera gli eccessi e stimola le carenze individuali nel rispetto dei personali modi di essere.

**E' l'antidoto all'incomprensione** perché negozia i significati e libera dal controllo reciproco. Il blocco dell'incomprensione viene superato dall'azione verso qualche fine.

L'attività permette di trovare e dare un senso a ciò che si fa, attraverso l'individuazione di quelle parti su cui si può negoziare.

Ogni mediazione implica un margine, una tolleranza, la quale a sua volta conduce al valore della pace. Da ciò deriva la **considerazione filosofica e sociologica della differenza fondamentale tra norme e valori. Le prime frutto di processi di mediazione sociale, i secondi frutto di condivisione di sentimenti.**

### **Fedeltà e coinvolgimento nella relazione di disponibilità.**

L'impianto relazionale della disponibilità è quanto avviene in un gioco di doni reciproci graditi perché opportuni nei modi e nei tempi.

Per questo motivo **la disponibilità dell'uno sazia il bisogno dell'altro.**

La disponibilità, infatti, è una potenzialità che si trasforma in atto non appena venga intuita dall'uno la richiesta (magari nemmeno espressa verbalmente) dell'altro.

La reciprocità non è determinata dallo scambio di doni equivalenti, ma dalla scelta di dare il "meglio di sé" e dalla consapevolezza che l'altro stia dando il "meglio di sé".

**La disponibilità è l'antidoto dell'insofferenza** perché non valuta l'adeguatezza del comportamento ma la sua intenzione, giacché nella disponibilità l'intenzione è già atto.

**Il valore della fedeltà è funzionale alla diminuzione della paura archetipa dell'abbandono,** non è dunque da intendersi come realizzazione del possesso affettivo o giuridico.

**E' la dimensione del possesso a generare invidia e gelosia.** Le quali, a loro volta, diminuiscono la disponibilità che non può prendere forma laddove l'affanno del possesso o l'ansia della perdita si sostituiscano all'immediatezza del dono.

**La disponibilità percepita nella figura d'attaccamento diminuisce la paura dell'ignoto,** del non prevedibile. La costruzione della disponibilità, secondo Bowlby (psicanalista Britannico), avviene attraverso esperienze di responsività positiva da parte della figura di attaccamento. Queste producono aspettative che, se sviluppate durante il primo periodo di nascita della relazione, si mantengono costanti, durante tutta la durata della relazione.

**La fiducia che la figura di attaccamento sarà presente diminuisce l'ansia di allontanamento.**

*Il coinvolgimento della madre nell'interazione e le richieste affettive del figlio, creano le premesse per la relazione di disponibilità. Non è importante che il dono abbia lo stesso valore oggettivo, ma che sia il meglio che uno può dare. Per Elias la disponibilità è l'essere aperti a coinvolgersi. I due soggetti percepiscono, sentono e agiscono in modo diverso, ma nelle situazioni di contagio emotivo un'emozione che si produce in un soggetto, accende a sua volta l'emozione nell'altro.*

**Affanno di possesso e ansia da separazione sono conseguenze di processi cognitivi mentre la disponibilità è precognitiva, solo affettiva.**

L'elemento cognitivo porta a distaccarsi dall'emozione: pensare alla situazione che si sta vivendo è una meta-riflessione che cambia il punto di vista e propone un orizzonte di significati ad un altro livello.

### **L'armonia pacifica della relazione di complementarità**

**Complementare è ciò che serve al completamento vicendevole.**

Questa è la relazione in cui ciò che sembra contraddittorio diventa compatibile.

L'agire complementare implica la coscienza degli attori della complementarità medesima e l'assunto. Se è vero che la simmetria può essere anche semplicemente reattiva, la complementarità si fonda sulla consapevole attesa che l'uno farà le cose che non sono fatte dall'altro. Si fonda sulla serena accettazione delle caratteristiche di ciascuno e sulla naturale scoperta che l'altro abbia fatto esattamente ciò che c'era bisogno di fare, o che appariva con evidenza utile e necessario.

**Lo sfondo della complementarità è la tranquillità e il realismo.**

**La complementarità è l'antidoto alla delusione perché non formula aspettative fantastiche sul comportamento dell'altro e non conduce ad illusioni.**

#### *Bibliografia*

AAVV, *Dizionario essenziale di counseling*, Arezzo, *Prevenire è Possibile*, 2006.

Bateson, G. (1979), *Tr. it., Mente e natura*, Milano, Adelphi, 1984.

Bowlby, J. (1969-1982), *Tr. it., Attaccamento e perdita*, Torino, Bollati Boringhieri, 2000.

Elias, N. (1983), *Tr. it., Coinvolgimento e distacco*, Bologna, Il Mulino, 1988.

Gabbard, G. O. (1994), *Tr. it., Psichiatria Psicondinamica*, Milano, Raffaello Cortina Editore, 1995.

Goffman E., (1971), *Modelli di interazione*, Bologna, Il Mulino.

Kohut, H. (1978), *Tr. it., La ricerca del Sé*, Torino, Bollati Boringhieri, 1982.

Masini, V., *Dalle emozioni ai sentimenti*, Caltagirone, *Prevenire è Possibile*, 2000.

Piaget, J. (1937), *Tr. it., La costruzione del reale nel bambino*, Firenze, La Nuova Italia, 1973.

Rogers C.R., (1945), *Tr. it., La terapia centrata sul cliente*, Firenze, Martinelli, 1970.

Stein E., (1932), *Tr. it. L'empatia*, Milano, Angeli, 1985.

Sullivan, H. S. (1953), *Tr. it., Teoria interpersonale della psichiatria*, Milano, Feltrinelli, 1962.

Watzlawick, P. e Weakland, J.H. (1976), *Tr. it., La prospettiva relazionale*, Roma, Astrolabio, 1978.

Winnicott, D. W. (1953), *Tr. it., Oggetti transizionali e fenomeni transizionali*, in *Gioco e realtà*, Roma, Armando, 1974.

### **Relazione, interazione, comunicazione nella coppia** (di Gilberto Gobbi)

Vi sono soprattutto tre concetti (relazione, interazione e comunicazione) che vengono usati costantemente in queste pagine, il cui significato necessita di alcuni chiarimenti.

La relazione è rapporto tra due soggetti ed è un fenomeno che si colloca all'origine della costituzione dell'individuo, nel senso che **non può esservi soggetto senza relazione**: la strutturazione della personalità si attua a partire dalla relazione.

**La relazione tra persone comporta un legame, che rimanda a ciò che lega, unisce, vincola.** Molti sono i legami tra le persone, ma uno ha una sua particolare specificità ed è quello della coppia uomo-donna, che si uniscono per condividere i vari aspetti della vita.

**Il legame della coppia è l'oggetto del nostro approfondimento**, analizzato attraverso la dimensione comunicativa: **questo serve come "modello di riferimento per ogni <relazione stretta>"**.

La relazione della coppia (relazione stretta per antonomasia, tranne casi in cui è di <tipo largo> per varie cause soggettive) va intesa come un legame, che si struttura tra due persone (uomo/donna), che rimanda a un complesso di valori e di simboli, a qualcosa che vincola e lega tra di loro i due soggetti.

E' una relazione che comporta uno scambio a base affettiva e cognitiva e rimanda a 'relazione' come 'religio', come riferimento a un senso che trascende i soggetti e rinvia ad "altro" (per esempio, al Sacro, quindi Altro con la 'A' maiuscola).

La relazione della coppia, formata da uomo e donna, riguarda una serie di interazioni scandite nel tempo, con un inizio, una durata, una fine che dovrebbe essere quella della morte. E' il tempo della coppia.

**L'interazione comporta un agire con ...**, fare qualcosa assieme. **Indica una reciprocità, uno scambio**, nel senso che le persone percepiscono, comprendono, attribuiscono e mirano a qualcosa reciprocamente.

**L'interazione è definita dalla reciprocità**, cioè le persone non possono che rivolgersi l'una all'altra e il dialogo tra di loro è costitutivo dell'identità personale di ognuno e del contenuto simbolico che connota il legame e lo vincola.

*Lo scambio-interazione, però, è formato anche da ciò che le persone non hanno esperito a livello cosciente, non hanno portato alla coscienza, ma è presente nella relazione e influenza l'azione e il comportamento. Si tratta del contenuto dell'inconscio, che agisce e determina, condizionando l'agire.*

Benché sia difficile rendersi conto dell'azione dell'inconscio sull'interazione, tuttavia si può cogliere la dimensione spazio-temporale, cioè un qui e ora, che designano dove e quando avviene l'interazione.

In un tale contesto l'interazione diviene la chiave d'accesso alla dimensione relazionale, in quanto rimanda al legame dei soggetti, al senso della vicenda familiare e al significato che viene attribuito a tale legame dalle singole persone.

**E' la connessione tra il presente familiare, il passato generazionale e il futuro.** Nell'interazione dei due vi sono rappresentazioni, scambi, condivisioni e un fare insieme, che strutturano molteplici <universi>: però solo dal riconoscimento della differenza può scaturire un dialogo costruttivo.

L'interazione nella situazione rimanda alla comunicazione e diviene una chiave importante per la comprensione del contenuto comunicativo.

### **TIPOLOGIA DELLE RELAZIONI: LE RELAZIONI SIGNIFICATIVE**

Il modo in cui l'individuo si rappresenta gli altri è centrale per capire il suo comportamento nel mondo sociale.

Dalla formazione delle impressioni si giunge alla rappresentazione degli altri, in special modo gli altri significativi (non estranei, ma persone che intrattengono relazioni vitali con l'attore sociale).

L'ambito di studio delle relazioni affettive è attualmente governato da due prospettive teoriche apparentemente diverse, ma che in realtà possono essere viste in maniera integrata:

1. la prospettiva derivante dalla teoria dell'interdipendenza, che considera l'interdipendenza come la caratteristica fondamentale di ogni relazione sociale;
2. l'approccio cognitivo alle relazioni, che pone l'accento sugli schemi di relazione e sugli script di relazione (nelle relazioni significative vengono attivati in maniera automatica, non richiedono un'elaborazione consapevole delle informazioni disponibili di volta in volta).

Kelley propone una definizione di relazione significativa affermando che una relazione è tale se si basa su una forte interdipendenza fra i partner (influenzano i comportamenti reciproci) non solo in qualche ambito, ma in molti contesti e per lungo tempo.

### **Influenze culturali: le relazioni in diversi contesti culturali:**

La dicotomia individualismo/collettivismo è stata individuata da Hofstede e individua il modo di concepire le relazioni come uno dei criteri fondamentali di differenza fra culture.

Le culture individualiste sono caratterizzate dal fatto che riconoscono una forte importanza all'indipendenza e alla realizzazione personale, mentre quelle collettiviste danno maggior importanza all'interdipendenza fra le persone e considerano le esigenze del gruppo più importanti di quelle del singolo.

- CULTURE INDIVIDUALISTE: in generale, quasi solo "l'Occidente"!
- CULTURE COLLETTIVISTE: in generale, l'Oriente e il mondo sottosviluppato!