

Umberta Telfener

# Gli amori briciola

*Quando le relazioni sono asciutte*

 Edizioni  
Magi

# Indice

Introduzione	7
Parte prima	
<i>I briciola</i>	
I La personalità briciola	21
II Le relazioni briciola	33
III Come si diventa una persona briciola	43
IV Perché si sceglie un briciola	49
V Come si convive con i briciola	57
VI Come si resta impigliati nei briciola	65
VII Differenze con i narcisi	73
Parte seconda	
<i>Una storia briciola</i>	
La storia	81
Prima ipotesi	89
Pensieri	93
Seconda ipotesi	97
Scambio di sms	101
Terza ipotesi	105
Una conversazione telefonica	109
Quarta ipotesi	111
Una mail «delusa»	115
Quinta ipotesi	119
Lettera al padre	121
Sesta ipotesi	125
Scambi con l'ex	131
Epilogo	135
Romanzi e saggi consigliati	139
Note	141

## Introduzione

«Ah», gli disse lei un giorno, «ma quando smetterai di darmi delle briciole di te stesso, e mi darai te stesso tutt'intero?». «Ah», disse Jim, «ma quando permetterai al nostro amore di seguire il suo corso tranquillo, invece di tagliarlo netto, come fa il fornaio con la pasta?».

H.P. ROCHÉ, 1953

Finché dura, l'amore è in bilico sull'orlo della sconfitta.

Z. BAUMAN, 2003

Ellénore costituiva indubbiamente un vivo piacere nella mia esistenza, ma non era più uno scopo: era diventata un legame.

B. CONSTANT, 1816

Certe volte si ama di più, certe altre di meno. Altre ancora non si ama per niente, ma è piacevole avere vicino un corpo che ci tocca, ci scalda e ci bacia l'ombelico. Poi magari l'amore nasce, emerge dal poco che c'è e ci stupisce perfino, o forse no. Pensare che il sentimento debba essere pari è un eccesso di rigore e forse anche un modo per difendersi e non giocarsela mai. Per pesare emozioni imponderabili, per fare i conti dove non è possibile.

Quando si resta soli nel letto si possono dormire sonni tranquilli, si rimane però uguali a se stessi, si rischia l'aridità, il solipsismo. Amore non nasce da fuori, abita dentro, dal profondo si solleva, come chi si sveglia da un sonno se sente la voce giusta che lo chiama. È invisibile ma invade tutto. E, quando si è svegliato, Amore è inesorabile, vuole essere ascoltato. L'amore non è qualcosa che si compra al mercato, un tanto al chilo. È un atteggiamento verso la vita, curiosità verso l'altro, la disponibilità ad andare a vedere. Nasce da dentro di noi e a volte ha pure poco a che fare con la persona che scegliamo di avere accanto. È desiderio di perdersi, di condividere, di coin-

volgersi, di farsi perturbare, di sognare. Di ballare insieme, di godere insieme.

Se l'amore è questo, anche un litigio o un diverbio, un fastidio o un *qui pro quo*, anche le differenze entrano nel suo dominio e aiutano a comprendersi meglio. Possono anche contribuire ad approfondire la relazione, perché amarsi non ha qualità, non è di più o di meno. Ognuno ama come sa amare. Si tratta di un accadimento, una disposizione, uno stato d'animo un po' magico.

Alcuni pensano che dire «ti amo» o «mi piaci» sia una *diminutio* per sé e un'offesa per la persona cui si dice. Come dire «tu puzzi» o «non ti stimo». In realtà amare è un regalo che la vita ci fa, sia quando si è ricambiati che quando non lo si è. Amare è aprirsi al mondo, è risvegliare le emozioni, percepire con maggiore sensibilità, incuriosirsi. Amare ricambiati è come trovarsi in paradiso. Per un attimo si diventa immortali, si è totalmente con l'altro quando si sceglie di incontrarsi («a-mors», assenza di morte). Un quadro, una musica, una conversazione, un tramonto possono allora pervaderci come fossimo tutt'uno con l'universo.

Amare unilateralmente è dolore e senso di perdita, è paura e frustrazione ma è pur sempre Amore che permette di conoscersi meglio, di riprendere il proprio cammino singolare e ri-centrarsi. Un'occasione per recuperare se stessi, per sforzarsi di non cadere nella trappola del vittimismo, per concentrarsi sulle proprie sensazioni, ritrovare i desideri e gli affetti da cui si è circondati, indagare il perché e il percome. Poi esiste anche un amore per il mondo, per il sociale, per ciò che ci circonda, Amore non deve necessariamente essere per un'altra persona. Amare è un'azione, un'emozione incarnata, il modo per connetterci col mondo. La vita è amore, Amore è la ragione per vivere. Non è necessario avere gli stessi desideri e gli stessi ritmi, va bene anche sentire un po' di frustrazione per comprendere l'altro/gli altri, per trovare un punto di incontro. Un rapporto implica negoziazione e può prendere diverse forme, che vanno esplorate, contrattate oppure silenziosamente vissute. È contrario alle regole interrompere la relazione ancor prima che nascano delle difficoltà esplicite.

Tutto quello che abbiamo detto fin ora è comunque un'elucubrazione – pensiero desiderante preferibilmente tra donne – l'aspettativa riposta nelle conversazioni intime e nei rapporti, mai salvifici. I costrutti di complicità, intimità, distanza, relazione, famiglia, uomo, donna, genitorialità, sessualità, emozione, rapporto, personalità, Io, sofferenza, si modificano costantemente sia in base al momento storico che alle persone coinvolte.

Presento una modalità di stare insieme che ho chiamato BRICIOLA. Si danno briciole alcune coppie da subito oppure nel tempo, dopo la fase dell'innamoramento e a seguito della routine; ci sono poi persone che lo diventano già nell'infanzia: difficili da stanare, solitarie e solo apparentemente connesse. Si tratta di persone intelligenti e mai banali che però offrono briciole al partner; non si coinvolgono affettivamente e tendono a mantenere le distanze, facendole passare per atteggiamenti naturali. Si tratta di persone che palesano questa caratteristica affettiva soltanto quando si chiede loro di coinvolgersi in un rapporto significativo.

Mi riferisco a una categoria non definita e assolutamente non psichiatrica, trasversale alle personalità. Quella della briciola è una metafora che spesso utilizzo con i miei clienti per far comprendere loro chi si trovano davanti. Persone che per carattere e per gli eventi della vita mostrano comportamenti un po' «stitici». Li ho riconosciuti in quelli che Massimo Recalcati (2010) descrive come «prigionieri delle loro pratiche di godimento, dove l'Altro è assente e il godimento un nuovo dovere super-egoico, necessario al fine di sentirsi bene». Individui staccati dalla comunità, atomizzati, isolati in una chiusura monadica, presi in una deriva autistica che li separa dall'Altro, che si coinvolgono in legami sbriciolati. Individui non interessati alle tematiche delle relazioni, «privi di senso di colpa eppure massimamente colpevoli. La loro colpa consiste nel non assumere con l'adeguato coraggio la fatica dell'esistenza e il programma inconscio del proprio desiderio». Si tratta delle persone senza inconscio<sup>1</sup>.

Penso che in questo momento storico ci troviamo

davanti a «nuove malattie dell'anima» e concordo con la psicoanalista Julia Kristeva (1993) che assistiamo a una riduzione spettacolare della vita interiore: i «nuovi umani» sono il prodotto della vita moderna, presi in mezzo tra una pillola e lo schermo della TV/computer/cellulare, orpelli che li mantengono in uno splendido isolamento. Mostrano difficoltà di ordine relazionale e una imperturbabilità all'altro quasi professionale; si entusiasmano per il consumare. Quelle che Christopher Bollas (1987) definisce personalità «normotiche» la cui caratteristica è una continua de-simbolizzazione dei propri contenuti mentali e dell'esperienza soggettiva verso un prevedibile appiattimento, nonostante un funzionamento «esterno» normale.

Chi ha la passione per i gialli soft italiani e stranieri, riconoscerà che gli ispettori che intervengono sui delitti sono spesso dei briciola: personalità razionali, indagatori raffinati, poco dediti all'amore che ritengono un'istanza poco interessante. Si mostrano totalmente coinvolti nel caso e nelle elucubrazioni per risolverlo; sono figure asciutte, pragmatiche, essenziali, molto alcoliche e ironiche, assolutamente lontane da ogni romanticismo. A volte hanno «aiutanti» che li spalleggiano nella risoluzione dei casi, che si mostrano il loro assoluto contrario, romantici, attenti ai rapporti e sempre un po' patetici. Personalmente sostengo che questo genere letterario ha così presa su un pubblico molto vasto proprio per i tratti di personalità degli investigatori e per la proposta di incontri essenziali, ruvidi, scarni e una visione dell'amore come inutile e rischiosa<sup>2</sup>.

Anni fa ho scritto un libro sulle relazioni con una persona narcisista (2006) e un altro sulle forme dell'addio (2007). Questa volta vorrei utilizzare una descrizione trasversale alla psicopatologia. Non ho intenzione di scrivere un libro sull'amore e la sua storia, ce ne sono già tanti. Vorrei in questo libro descrivere relazioni e parlare degli uomini e delle donne, delle donne e degli uomini che in queste relazioni riescono a coinvolgersi, a darsi tanto o poco, a trarre emozioni forti oppure a scappare perché hanno ricevuto-offerto solo briciole e si mettono sulla difensiva.

In questo momento storico i sentimenti, gli affetti, le

emozioni rischiano di rimanere racchiusi dentro il ciclo produzione-consumo e la coppia corre il rischio di tradire se stessa: per paura di non essere abbastanza felice, positiva, di successo, passionale, dinamica, iper-moderna, come vuole la pubblicità da cui siamo bombardati... La coppia vive dentro un'immagine, un involucro superficiale anziché nell'intimità. Assistiamo a una sorta di menzogna condivisa, per mantenere ai propri e altrui occhi un'immagine splendida e splendente, intrappolati nel bisogno di apparire e incapaci di declinare in maniera saggia il rapporto lavoro-vita-proprio sé interiore. Uno o tutti e due i partner tendono a chiedere all'altro di procurare emozioni. Si usa l'altro come cartina di tornasole di quello che si prova (se mi guarda lo desidero, se non si occupa di me lo allontano e vado ancora più lontano di quanto sia lui/lei). L'intimità dura fino a quando dura l'innamoramento e si rischia di cercare, quando ci si sofferma, solamente i lati positivi della relazione oppure tutto ciò che non funziona nella propria coppia, con una incredibile paura di deludere e deludersi. Paura vissuta come una calamità che porta ad apparire felici, in controllo e di successo, dispensatori (e soprattutto dispensatrici) di emozioni e di benessere.

*Gli amori briciola.* Perché questo titolo? Connotazione negativa? Proposta difensiva? Accusatoria? Assolutamente non è nei miei proponimenti. Amo gli umani in generale, mi incuriosiscono sempre. Penso fondamentale la relazione (tra uomo e donna o tra persone dello stesso sesso) e non mi chiamo fuori dalla difficoltà di questo dialogo né penso sia utile lamentarsi uno dell'altro. Tantomeno serve obbedire ai messaggi contraddittori che è così frequente scambiarsi. Non apprezzo i libri delle donne contro gli uomini o, meno frequenti, i libri degli uomini contro le donne. Penso anzi che al primo segnale d'allarme all'interno di una relazione – disattenzione, perdita di interesse, accuse, fastidio, noia... – sia utile offrire una seconda possibilità e il beneficio del dubbio. Non all'infinito però. Le donne sperano sempre che i/le partner non le deludano; credo che gli uomini facciano altrettanto, anche se concedono un tempo più breve.

*Gli amori briciola* potrebbe suggerire una riflessione sul ruolo in questo momento storico, un saggio sui rapporti: sull'esperienza del ritirarsi da parte del sesso maschile in cerca di un ruolo «nuovo», dopo che le regole sono cambiate e le donne hanno il coraggio e l'intenzione di mostrare la loro forza; un processo di razionalizzazione da parte delle donne che a loro volta cercano un ruolo che permetta loro di mediare tra carriera e vita personale. Non intendo affiancare il mio scritto ad altri titoli quali *Cosa resta del padre? La paternità nell'epoca ipermoderna* (Recalcati, 2010), *Piccoli uomini* (Ravera, 2011), *Con gli uomini ho chiuso* (Fitzgerald, 2011), *Il silenzio degli uomini* (Caputo, 2012), *Dove sono gli uomini* (Perotti, 2013), *La fine del maschio e l'ascesa delle donne* (Rosin, 2013)... Non è questa la mia intenzione.

Darsi briciole significa darsi molto poco in una relazione. E di relazioni e persone briciola è pieno il mondo. Si tratta di quelle persone che stanno insieme pur dandosi il minimo indispensabile: poco dialogo, poca intimità, sesso scarso, nessuna confidenza, tempo insieme quello strettamente necessario. La relazione come scatola vuota che pesa poco, a volte troppo poco, che vola via o si apre al primo soffio di vento. Va bene se ambedue le persone sono soddisfatte così, ciascuno dà e riceve quello che è in grado di dare e ricevere e ambedue sono fuggiaschi e investono altrove. Va un po' meno bene se uno dei due è insoddisfatto o soffre.

Intendo in questo scritto parlare anche di un particolare tratto relazionale, un incontro «evitante» con un individuo che cerca di ridurre i propri bisogni, che alza una muraglia per proteggere la propria intimità. Una persona auto-conservativa, orientata verso l'indagine costante dei propri pensieri piuttosto che verso l'azione o l'espressione emotiva condivisa. Personalità nascoste, che con difficoltà si svelano, distanti da tutti salvo che da se stessi.

All'interno di una cornice romantica – quanto ne siamo ancora influenzati inconsapevolmente! – si tratta di persone che si difendono dall'amore e mettono in atto un eccesso di difesa. All'interno di una cornice post-moderna e ipermoderna sono persone, maschi e femmine, che sentono il

diritto di essere come sono, che non si difendono da qualcosa di specifico ma scelgono una modalità di comportamento che sentono come adattativa per loro, più o meno consapevolmente guidati dai modelli culturali in atto.

Ho chiesto a un amico cosa volesse da un rapporto: «A free ride, no thoughts et une bouteille de champagne», mi ha risposto sorridendo. Una visione troppo limitata? Mi auguro che il futuro non sia costellato di amori briciola, che il mondo non diventi un luogo dove sia necessario difendersi e disegnare un segno attorno a sé, lasciando sempre meno spazio all'Altro; dove le relazioni siano date per scontate anziché considerate un valore aggiunto. Mi auguro che soffrire per amore non faccia né paura né sia considerato inevitabile, tantomeno una perdita di tempo. Che sia pensato tutt'al più come una tappa nel percorso di vita, un dolore ma anche un'occasione per lavorare su di sé, dal momento che a volte un dolore attuale ci permette di guarire ferite vecchie. Spero che si amplifichi il ritorno al sociale, alla comunità del mondo, che si presti sempre meno attenzione al negativo e alla paura, che si sia sempre meno concentrati sul proprio ombelico e sempre più connessi con l'universo e il benessere collettivo. Senza però perdere il valore aggiunto del dialogo intimo tra due esseri che si scelgono, vogliono conoscersi e rimanere insieme, per un'ora o per una vita intera.

Ogni umano fa i conti con i propri vissuti e con la cultura da cui è permeato al meglio delle proprie possibilità; e la storia di ognuno di noi è l'esito della storia che coinvolge più generazioni.

Parlo spesso con i miei clienti in terapia delle briciole di cui si accontentano in una relazione, sia uomini che donne, più le donne degli uomini. Le donne sanno dissimulare meglio l'aridità: siamo costruite ed educate alla relazionalità e più spesso focalizziamo sui rapporti. Sogniamo il grande amore e ci lamentiamo di relazioni insoddisfacenti. Questo non significa che siamo senza macchia. Le donne briciola esistono, ne descriverò alcune. Imparano da piccole a risparmiare emotivamente o diventano aride a seguito di frustrazioni cocenti.

Sia uomini sia donne diventano precocemente briciola se nascono in una casa in cui il loro spazio vitale era angusto e non sono stati considerati dalle figure di riferimento, se è stata data loro una precoce responsabilità di tenere l'unione salda fra i genitori oppure se si sono identificati con uno dei genitori e hanno deciso inconsapevolmente di seguirne le orme. Lo diventano se è stata data poca attenzione alle loro ferite, se non è stata riconosciuta la loro originalità, se hanno sofferto troppo all'improvviso. Lo diventano le donne quando, per esempio, alla nascita del primo figlio, si tramutano da amanti in sole mamme, inesorabilmente mamme. Rischiano di dare briciole quelle persone più sposate col lavoro o con la propria famiglia d'origine, quelle persone insicure che non si mischiano con gli altri perché troppo occupate a tenere in vita se stesse. Fondamentalmente sono persone briciola quelle persone così sposate con se stesse da non avere spazio per un altro accanto a sé. Ma non basta. Per essere persone briciola si deve mostrare anche poca dimestichezza con le emozioni, che vengono nascoste e scisse. Delle caratteristiche delle persone briciola parleremo comunque approfonditamente nelle pagine seguenti.

Sono convinta che le relazioni si facciano in due e che ciascuno dei due sia responsabile per il suo cinquanta per cento del rapporto. Ci sono però caratteristiche individuali che ci rendono più o meno facile stare in una relazione e che rendono ogni persona un *unicum*. Caratteristiche personali ed esperienze di vita, cose che ci capitano, che ci vengono insegnate, che vediamo accadere nella famiglia d'origine e nel nostro contesto sono ingredienti che influenzeranno le nostre relazioni adulte.

Ciascun individuo nasce con delle propensioni biologiche, se le gioca all'interno del proprio contesto familiare in cui viene trattato in molti modi possibili, seguendo giochi relazionali che coinvolgono più generazioni. Queste esperienze molto variegatae, belle o brutte che siano, formano lenti e griglie attraverso le quali verrà decodificato il mondo. Sono queste lenti apprese e divenute inconsapevoli che determinano se saremo fiduciosi o sospettosi, se

apriremo il nostro cuore o lo terremo chiuso con un lucchetto, se sapremo ballare con gli altri, se ci ritireremo in un luogo remoto e faremo da spettatori. Queste lenti non sono definitive, ciascuno di noi le può cambiare nel corso della vita: sempre di più la scienza dichiara la nostra plasticità. Anche un bambino abbandonato in un orfanotrofio o che ha subito un abuso molto grave potrà accedere a una relazione sufficientemente buona, se giustamente e amovoltamente accudito in seguito al trauma, se potrà entrare in una relazione riparatrice. Queste lenti sono infatti il servomeccanismo attraverso il quale organizzare le nostre azioni e interpretare le esperienze.

La danza relazionale potrà andare bene oppure procurare dolore, lasciare indifferenti, far sbadigliare o arrabbiare... Di questo mi vorrei occupare: della necessità per ciascuna persona di imparare a difendersi meno per poter entrare in rapporto con l'altro, per accettare di farsi contaminare dalle emozioni e dagli accadimenti della vita, per apprendere dall'esperienza. Valuto positivamente la capacità di sporcarsi le mani con la vita e con le relazioni, la possibilità da parte di ciascuno dei partner di caricarsi di legna al fine di alimentare il fuoco. Si tratta del coraggio di non esorcizzare il negativo ma di affrontarlo. La connessione con quella che chiamiamo *anima* è intensa quando le cose non scorrono lisce, l'inconscio manda segnali chiari nei momenti di bisogno.

Il libro si divide in due parti. Nella prima descrivo le caratteristiche delle relazioni briciola e delle persone che le vivono, facendo alcuni esempi ed esplicitando la danza relazionale che ne deriva. Seguirete in questa parte la storia di Vincenzo, le sue azioni e i suoi pensieri e offrirò flash clinici e situazioni relazionali prototipiche. La seconda parte è costituita da un racconto che permette al lettore di riflettere sulle caratteristiche briciola e sulla capacità o meno di saper convivere nell'amore, attraverso la storia di una relazione in cui entrambe le parti hanno le loro paure e i loro punti di forza; in cui l'uomo è un briciola dichiarato e la donna diventa vittima e soffre esageratamente nella rela-

zione. Avrei potute scegliere tra tante storie molto simili e comunque diverse. Questa, adeguatamente camuffata e romanzata, è basata su una situazione reale che mi è stata raccontata in terapia, poi elaborata e trasformata. Ho deciso di scriverla sia in terza che in prima persona, cercando di rendere la lettura più partecipata. Ho chiesto a colleghi e amici un parere sulla storia per vedere come reagivano ai dati presentati, se coglievano alcuni tratti e alcune caratteristiche dei personaggi. Ho sottoposto la storia a una sorta di supervisione e l'ho poi ri-narrata, come si fa in terapia quando si fa vedere al cliente la propria storia da visuali diverse. Ho «curato» la storia attraverso la polifonia, perché nell'abbandono è utile poter introdurre sguardi diversi e non rimanere intrappolati nel solito copione. Opero pertanto anche una specie di *modelling* per insegnare ai lettori come distanziarsi dal dolore, cercando le sfaccettature degli eventi. Interessante che nelle ipotesi/interpretazioni proposte alcuni interlocutori si concentrano sulla donna, altri sull'uomo, tutti reagiscono all'improvvisa interruzione della relazione, cercando cause e ragioni in entrambi i partecipanti. Ho inframmezzato le ipotesi esplicative della storia con materiale «vivo» della mia cliente che si riferisce alla storia: mail, sms, conversazioni tra i protagonisti e con altri, in una costante richiesta di aiuto per sopportare la frustrazione della perdita di un rapporto che stava procedendo in maniera più che soddisfacente.

Le parole che ci si scambia nei momenti dell'abbandono sono spesso simili, contano molto le sfumature, a queste ho cercato di prestare attenzione. Qualcuno potrà dire che una storia di tre mesi non conta, non è significativa. Comunque con le persone briciola tre mesi o tre anni vengono svolti più o meno in maniera simile.

Le due parti sono interconnesse e offrono spunti per approfondire l'argomento. Mi sto avventurando per una strada scivolosa, dando definizioni così come le ho sperimentate nella mia pratica clinica. Lettore, gioca con me, restiamo tutti e due fuori dal giudizio e impariamo a conoscere l'altro e a rispettarlo per com'è. È importante non «vedere gli altri nudi» pur prevedendone i comportamenti

per non farsi ferire; è importante il rispetto dell'altro e una posizione di umiltà. Sono anni che rifletto su questi temi. Non mi prendere quindi troppo seriamente, applica l'irriverenza sia a quello che troverai scritto qui che alla tua vita. Perché saper sorridere significa non far diventare niente un'etichetta e niente far rimanere statico. Tutto scorre, ognuno di noi – come dice la mia amica Anna – è più cose contemporaneamente.

Ringrazio tanto Chiara Gamberale per il *brain storming* sulla struttura e le sue letture attente e propositive; Cristina Koch, Anna Krachmalnicoff, Maurizio Marzari, Susanna Scamperle, per la lettura e i suggerimenti.

Ringrazio per la consulenza Anna Castellucci e Cristina Koch, psicologhe sistemiche, Isabella Grande, psicoanalista, Ottavio Rosati psicodrammatista e, per l'interpretazione dell'axolotl, Francesco Scoppola e Stella Vordemann.