

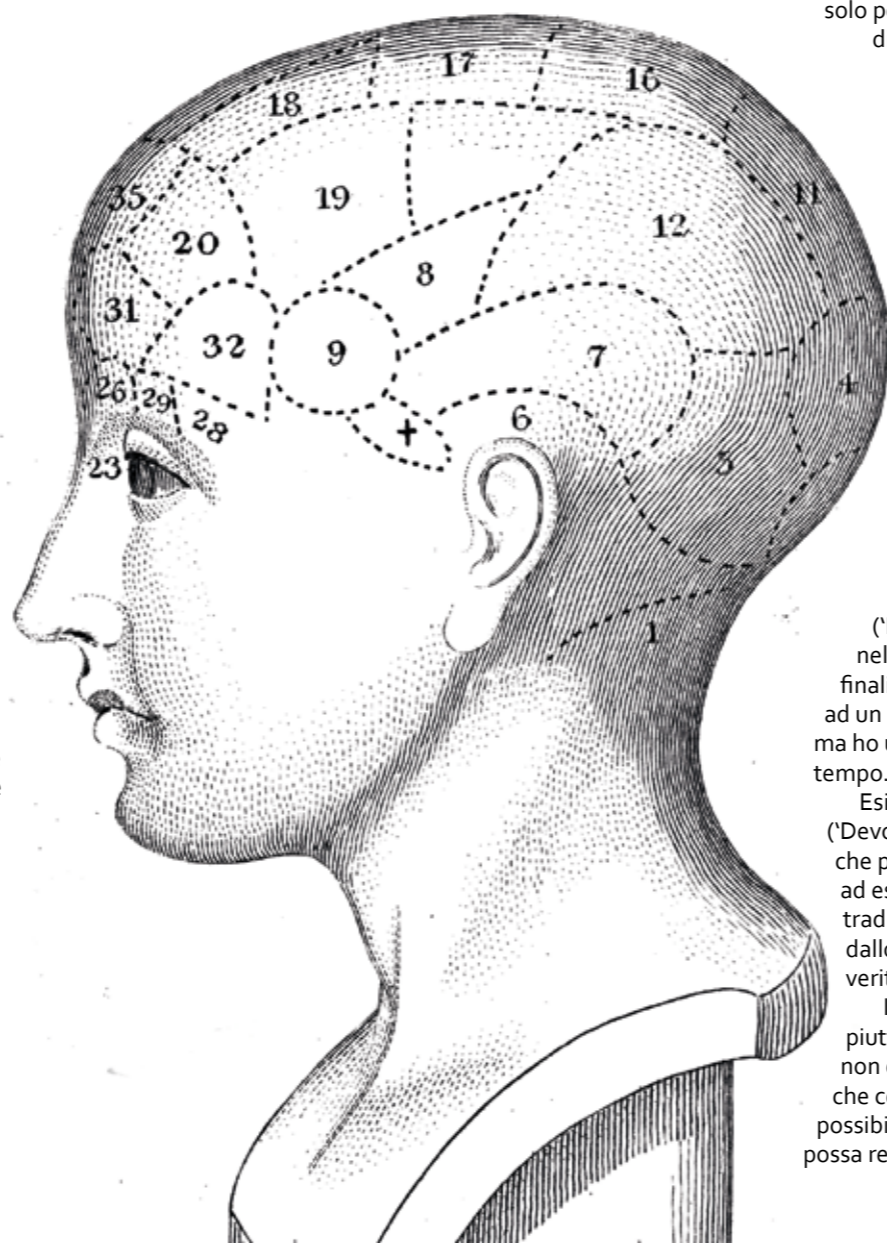
Dott.ssa Daniela Maimone
psicologa-psicoterapeuta
tel. 349 32 30 279
www.psicologiae Psicoterapia.it



Sabrina Gariddi

Se l'amore mente...

Mentire per necessità, per scampare a momenti 'apocalittici', perché è un modus operandi decisamente preoccupante, o solo per sfuggire alla realtà che è direttamente collegata alla responsabilità. Quanto si mette in coppia o in una relazione? Ne abbiamo parlato con la dottoressa Daniela Maimone, psicologa e psicoterapeuta.



Bugie in coppia o comunque in una relazione, assolute o condannate?

L'essere sinceri in una relazione tra due persone è una condizione basilare per la relazione stessa, di qualsiasi natura essa sia. Tuttavia, non è sempre detto che la sincerità assoluta porti sempre e comunque lealtà o il mantenimento di un rapporto nel corso del tempo. L'opinione più comune è che la bugia all'interno di una relazione generi sfiducia, eroda il rapporto, sbilanci la relazione e implichi

mancanza di rispetto. Questo è in parte vero, ma, bando alle generalizzazioni, è importante per prima cosa distinguere tra i vari tipi di menzogne possibili e anche individuarne le loro finalità. Valutato tutto ciò, la falsità, che non sia però quella reiterata, irrefrenabile ed automatica, nella maggior parte delle situazioni può essere considerata persino come prova di maturità (si pensi ai bambini che, di contro, raccontano tutto agli adulti). Talvolta, infatti, la bugia comporta il riuscire



al di là di tutte le possibili motivazioni insite nel mentire, appare evidente come la menzogna non può essere giudicata giusta o sbagliata aprioristicamente, senza considerarne tutte le sfaccettature

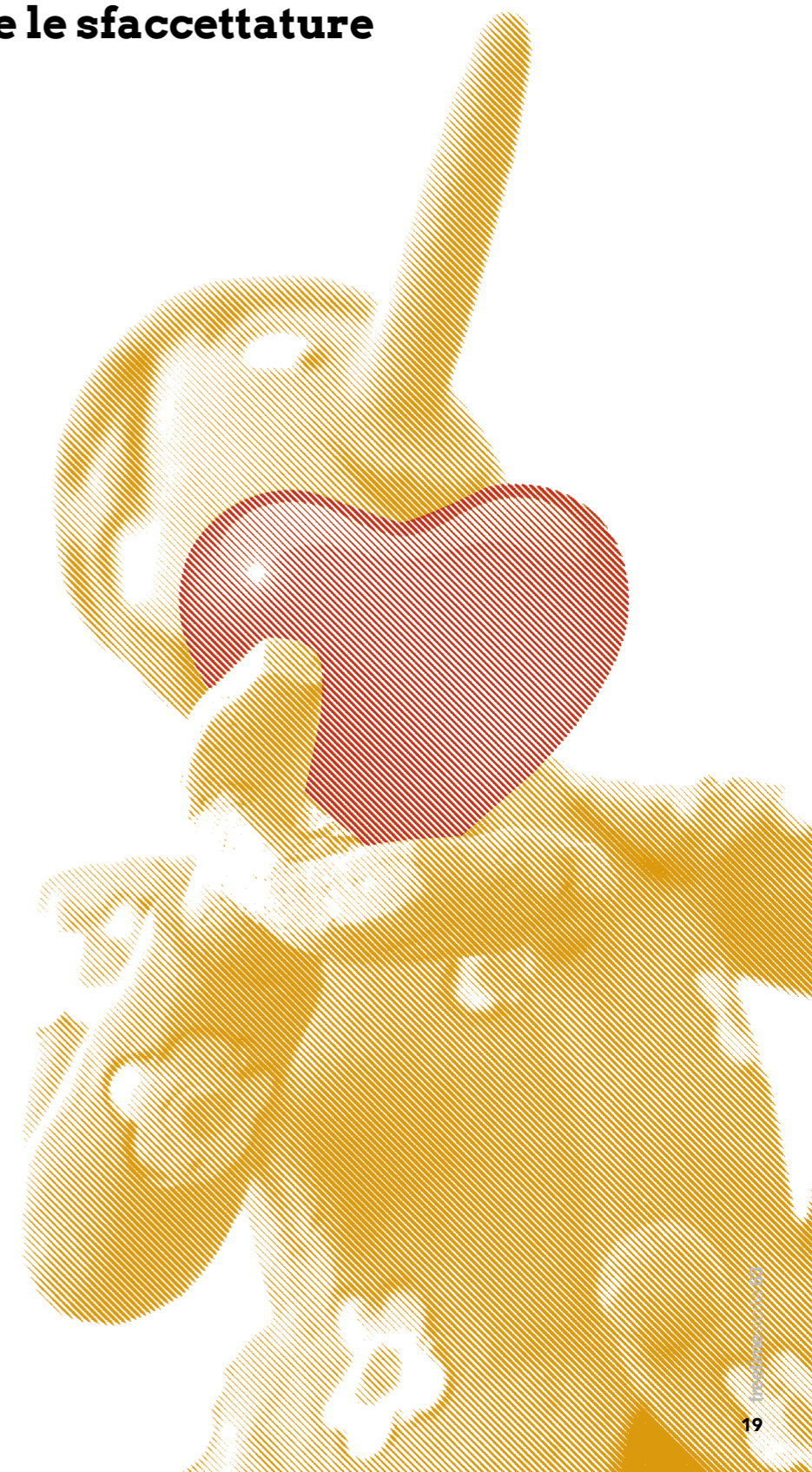
a selezionare informazioni che si reputano influenti o che, comunque, genererebbero inutili discussioni sul nulla.

Quali e quanti tipi di bugie sono, pertanto, 'politically correct'?

Ci sono, innanzitutto, le cosiddette 'bugie bianche' o sociali, che vengono pronunciate anche solo per educazione o per evitare di ferire l'altro ('Ottima la minestra che hai preparato'): questo tipo di falsità può semplicemente puntare a valorizzare il positivo di ciò che è stato fatto (ad esempio, può rinforzare l'impegno in cucina o l'essersi presi cura dell'altro tramite la preparazione del pasto). Da un altro lato poi, ci sono le menzogne tramite cui si mira a mettersi in bella mostra ('A casa mia sono riuscito a montare tutti i mobili da solo...') o quelle utilitaristiche che puntano a ottenere qualcosa ('Ho già svolto mansioni simili nel precedente lavoro...') o quelle finalizzate ad evitare di assolvere ad un incarico ('Mi piacerebbe farlo, ma ho un impegno già preso da tempo...').

Esiste anche la bugia protettiva ('Devo lavorare fino a tardi...') che può essere detta in coppia, ad esempio, per coprire un tradimento e per proteggersi dallo svelamento di una scomoda verità.

Infine, l'omissione, che è piuttosto una verità nascosta, non detta per evitare conflitti o che cela comunque la sfiducia nella possibilità che l'altro comprenda o possa reggere una notizia.





Il mantenere le cose inalterate in apparenza, il nascondere ripetutamente al partner di avere ben altri desideri o anche molto altro, sono azioni che allontanano non solo dal partner, ma alla lunga anche da se stessi

Quindi, anche le finalità di una medesima fandonia possono essere molteplici...

Si, la bugia, solitamente, non è fine a se stessa, ma implica motivazioni svariate. Si può mentire, quindi, per evitare una punizione o una limitazione: si pensi a cosa potrebbe inventarsi, ad esempio, un adolescente pur di risparmiarsi un rimprovero! Altra menzogna può presentarsi per sottrarsi ad un conflitto, specie quando non si sa come affrontare o gestire una discordanza di vedute in modo funzionale: in questo modo, però aggirando ogni forma di alterco, si evita anche che il confronto porti alla crescita del rapporto tra due

persone. Esiste poi il mentire per custodire la privacy in contesti in cui non si vuole far sapere molto di sé a livello personale o intimo. Ancora, c'è la bugia detta per ottenere approvazione: questo tipo di frottola può portare la persona a costruire, anche con se stessa, un'immagine di sé fittizia, non nutrendo sufficiente fiducia in sé e nella possibilità di essere approvati per come si è realmente. Si può anche mentire per ottenere potere: questo viene compiuto specie da chi si trova in una posizione di inferiorità, ad esempio, nell'ambito lavorativo. Ma al di là di tutte le possibili motivazioni insite nel mentire, appare evidente come la menzogna

non può essere giudicata giusta o sbagliata aprioristicamente, senza considerarne tutte le sfaccettature. Aspetto molto importante è anche la misura in cui si mente: le piccole bugie, specie se innocue, possono rivelarsi funzionali in un rapporto e, talvolta, riescono persino a proteggerlo. Ma superare i limiti e farsi prendere troppo la mano rischiano di farsi inghiottire in una spirale in cui la menzogna ne chiama un'altra, fondando tutta la comunicazione su particolari inventati, omissioni che, alla fine, minano alla base l'intero rapporto.

Quando non si esagera o non ci si ritrova nell'ambito della bugia

patologica, una coppia può trovare il giusto equilibrio tra menzogne e verità?

Ogni coppia trova nel corso del tempo il proprio ed unico equilibrio nel dire piccole o, persino, grandi bugie: ciò, talvolta, può risultare addirittura utile alla sintonia e al benessere di entrambi, non minando i pilastri fondamentali dello stare insieme... Una discriminante importante, però, è capire se la frottola ha lo scopo di proteggere la coppia o chi mente. Se una menzogna, infatti, viene detta per evitare una lunga e inutile discussione su qualcosa che non ha molta importanza, allora può anche andare. Ma se invece, viene pronunciata per nascondere qualcosa, ad esempio, un tradimento, significa evitare di prendersi le responsabilità all'interno della relazione: in essa sono insiti l'inganno e il danno che si procura alla persona a cui si mente, oltre che a se stessi. In quest'ultimo caso sarebbe opportuno interrogarsi più a fondo sulla propria autenticità in coppia, ma anche e, soprattutto, con se stessi...

Quindi a volte, chi per esempio mente al partner, in fondo lo fa

anche con se stesso?

Direi proprio di sì. Il mantenere le cose inalterate in apparenza, il nascondere ripetutamente al partner di avere ben altri desideri o anche molto altro, sono azioni che allontanano non solo dal partner, ma alla lunga anche da se stessi. È come se ci si costruisse una sorta di maschera che, reiterata, finisce per inghiottire tutto ciò che di autentico ci può essere. Il prodotto finale ha a che fare con il non riuscire ad entrare in piena intimità affettiva ed emotiva con l'altro, oltre che con se stessi, non raggiungendo così quel benessere vero e autentico cui ogni persona anela.

Capita, quindi, che un partner menta ripetutamente all'altro. Ma accade anche che chi 'subisce' la bugia, non voglia proprio vedere ciò che è davanti ai propri occhi...

Questo può accadere per motivi diversi: talvolta, per il desiderio di mantenere inalterate le cose, per comodità o per interesse, un partner può fingere con l'altro, ma anche con se stesso, di credere a una frottola. È un volersi ostinare a non vedere

in faccia la realtà, un non voler affrontare determinate situazioni o problematiche che si hanno, un prendersi in giro, insomma, che in modo permanente probabilmente si pagherà caro. D'altro canto, però, il non riuscire a vedere, può essere legato anche ad alcuni meccanismi psicologici che proteggono le persone da ciò che sarebbe per loro troppo doloroso accettare, come se i vari processi cognitivi filtrassero alcune informazioni al di là della coscienza della persona. Questo tipo di autoinganno protegge di certo da ansia e stress, ma la mancanza di consapevolezza impedisce di affrontare i problemi e non consente, quindi, di conquistare una serenità vera e profonda.

