



Giorgio Piccinino, Pier Luigi Spatola e Alessandra Zanuso

La coppia: dalla crisi all'evoluzione

Metodologie di intervento


Erickson

«L'infelicità non è forse la cocente delusione per una promessa inappagata, per un gesto interrotto? Eppure, nel nostro lavoro noi scorgiamo, sotto il livello di quel mare di sofferenza, lo scorrere di una corrente sotterranea amorevole. Una corrente più forte delle tempeste o delle bonacce passate, che continua a fluire, a pulsare e a emergere».

Raramente in manuali che presentano strategie utili per superare le crisi di coppia vengono evidenziate le motivazioni per cui è indubbiamente auspicabile costruire e mantenere legami affettivi profondi e durevoli. Partendo proprio da questa considerazione, e potendo contare su un'esperienza più che trentennale, i tre psicoterapeuti che hanno scritto questo libro intendono mostrare come anche — e, anzi, a maggior ragione — in un tempo di valori e rapporti «liquidi» sia in realtà necessario riuscire a conservare relazioni significative e solide.

Un testo unico nel suo genere, che non si rivolge solo ai numerosi professionisti che oggi si occupano di vita affettiva e di relazioni di coppia — psicologi, avvocati, assistenti sociali, counselor, pedagogisti, mediatori familiari, religiosi, coach, ecc. —, ma a quanti siano alla ricerca di suggerimenti pratici che aiutino ad affrontare gli inevitabili, e spesso utili, momenti di crisi, favorendo l'espressione dell'affettività.

€ 23,00



9 788859 033752 1

www.erickson.it

Indice

<i>Introduzione</i> (Giorgio Piccinino)	9
<i>Capitolo primo</i>	
Il contesto attuale (Giorgio Piccinino)	17
<i>Capitolo secondo</i>	
La vita affettiva e la felicità (Giorgio Piccinino)	33
<i>Capitolo terzo</i>	
La base sicura della psicoterapia (Alessandra Zanuso)	53
<i>Capitolo quarto</i>	
L'Ombra nella coppia (Alessandra Zanuso)	71
<i>Capitolo quinto</i>	
Il transfert e il controtransfert. L'umanità del terapeuta (Alessandra Zanuso)	91
<i>Capitolo sesto</i>	
La vita sessuale (Giorgio Piccinino)	109
<i>Capitolo settimo</i>	
L'incontro con le coppie (Pier Luigi Spatola)	135
<i>Capitolo ottavo</i>	
La coppia evolve (Pier Luigi Spatola)	149
<i>Capitolo nono</i>	
La coppia si separa (Pier Luigi Spatola)	171
<i>Capitolo decimo</i>	
Il modello di terapia in quattro in diretta (Giorgio Piccinino)	193
<i>Conclusioni</i>	209
<i>Bibliografia</i>	213

Capitolo primo

Il contesto attuale

Giorgio Piccinino

Perché facciamo le psicoterapie di coppia? Come mai le persone non hanno continuato a rivolgersi individualmente a uno psicoterapeuta, come agli albori delle analisi psicoanalitiche? A prima vista sembrerebbero domande superficiali, ma forse non sono poi così banali: ne è la prova il cambiamento avvenuto negli anni rispetto all'approccio delle coppie alla terapia. Un tempo vissuta esclusivamente in modo individuale, oggi la terapia è percepita da sempre più coppie come esperienza da affrontare insieme.

Crediamo si debba affrontare il problema analizzando i due punti di vista che negli ultimi cinquant'anni hanno radicalmente cambiato il mondo delle professioni d'aiuto. Da una parte si sono evolute la teoria e la pratica psicoterapeutica — evoluzioni che hanno notevolmente diversificato l'offerta dei servizi — e dall'altra sono cambiate la società e le persone, che hanno espresso richieste d'aiuto sempre più diversificate.

A modificare l'offerta terapeutica e ad ampliarla notevolmente ci hanno pensato la teoria dei sistemi di Ludwig von Bertalanffy (1971), la nascita delle scuole di psicoterapia a indirizzo sistemico con l'impulso straordinario di Paul Watzlawick (1971), il pensiero di Gregory Bateson (1972) e lo sviluppo della Scuola di Milano per opera di Mara Palazzolo Selvini (1975). Queste trasformazioni hanno svelato l'indubbia influenza dei circuiti relazionali e degli ambienti in cui si vive sulle problematiche individuali, e hanno avuto il merito di focalizzare gli interventi terapeutici sulle dinamiche familiari, di gruppo e sulle relazioni di coppia. Non possiamo certo dimenticare di inserire

in questo conciso elenco anche il lavoro pionieristico di Eric Berne, che ha scritto il best seller mondiale *A che gioco giochiamo* (1969) e ha contribuito alla nascita dell'Analisi Transazionale, tuttora fra le scuole psicologiche più vive e diffuse in tutto il mondo. Uno dei suoi contributi principali è stato quello di evidenziare l'importanza delle relazioni nelle problematiche psicologiche, affermando che le transazioni rappresentano le unità di comunicazione. Inoltre, ha intuito che i giochi psicologici di coppia confermano ed evidenziano, spesso in modo drammatico, gli schemi problematici di comportamento individuali, che si alimentano reciprocamente. Secondo Berne, oltre al cambiamento avvenuto nell'osservazione dei problemi personali e relazionali, è mutata anche l'offerta curativa, che ha fornito nuove risposte a problemi e difficoltà, non più relegati a «fenomeni» individuali.

Negli anni Sessanta, lo sguardo più critico nei confronti della società ha causato una messa in discussione delle istituzioni, dei modelli relazionali prevalenti e dei ruoli familiari tradizionali quali elementi in grado di influenzare il benessere delle persone. Di quel periodo vanno ricordati i lavori di Michel Foucault (1961), Herbert Marcuse (1967) e David Cooper (1972), oltre alla nascita del movimento dell'antipsichiatria (sfociato nella legge Basaglia del 1978). Proprio in quegli anni la promulgazione della legge sul divorzio (1970) ha finalmente rotto, in Italia, il vincolo matrimoniale, che ha rappresentato una vera e propria prigione formale volta per lo più a mantenere inalterate le condizioni socioeconomiche delle coppie anche a fronte dei frequenti deterioramenti delle relazioni affettive. La famiglia, in quegli anni, non rappresentava più quell'istituzione rigida, patriarcale e indiscutibile dove i conflitti non potevano essere analizzati e tanto meno valorizzati; con la legge sul divorzio diventava un luogo dove finalmente uscivano alla luce del sole soprusi, poteri maschilisti, violenze, svalutazioni e vere e proprie patologie relazionali.

Per spiegare in che modo, oggi, le persone siano arrivate a considerare normale richiedere una terapia di coppia, dobbiamo inserire in questo breve quadro d'insieme altri elementi. Primi fra tutti, i movimenti di liberazione delle donne, che hanno sancito e moltiplicato le frustrate pulsioni all'autonomia e all'indipendenza a livello materiale, culturale e legale. A cambiare radicalmente la nostra società hanno contribuito anche l'emancipazione femminile, la responsabilizzazione dei singoli nelle scelte affettive, il mutamento dei ruoli maschili e femminili, la liberazione sessuale, il conseguente

diritto a una sessualità soddisfacente, e infine le scelte di convivenze non più irrevocabili. Ciascuno si è sentito più libero di interrompere legami problematici e infelici per cercare nuove relazioni, ed è passata in secondo piano la necessità di conservare i patrimoni familiari per le generazioni future.

I vincoli materiali, come ad esempio il mantenimento del livello economico condiviso dalla coppia, sono passati in secondo piano rispetto al desiderio di autorealizzazione individuale e alla ricerca di nuove relazioni amorose e/o sessuali, soprattutto per i ceti più abbienti. Si è diventati più liberi di occuparsi della propria vita affettiva, cercando la felicità anche nelle relazioni.

Il motore della profonda crisi delle famiglie italiane e occidentali è rappresentato dallo sviluppo economico travolgente, irruente e irrefrenabile che ha sradicato milioni di persone dai propri ambienti sociali e culturali senza offrire alcun modello alternativo di famiglia e senza favorire un inserimento progressivo nei nuovi tessuti sociali.

I vecchi modelli di relazione tra uomo e donna, genitori e figli, ma anche quelli tra amici, parenti e comunità, si sono scontrati con un'inevitabile rottura dei legami affettivi. Il consumismo, il materialismo e il voler far crescere *ad libitum* le proprie condizioni economiche hanno messo in secondo piano il primato di una soddisfacente vita affettiva e il conseguente impegno nel mantenere durature le relazioni. D'altra parte, i vecchi modelli patriarcali avevano modellato le relazioni in modo vincolante, protettivo e omeostatico, lasciando alle persone pochissime certezze sulle modalità di vita individuale e coniugale, oltre che bassissime possibilità di emancipazione. La priorità del bisogno di sopravvivenza e di sicurezza era così indiscussa e condivisa da rendere accettabili ruoli spesso di sudditanza e di sopruso. L'unità familiare era, in ogni caso, formalmente inattaccabile. Si pensi, ad esempio, non solo al ruolo della donna, relegata ad attività casalinghe, ma anche dei secondogeniti o delle figlie femmine, in molte culture allevate esclusivamente per accompagnare e sostenere i genitori nella vecchiaia.

Questi copioni relazionali millenari hanno avuto, da un lato, la funzione di sostenere sistemi sociali rigidi e inattaccabili e di rendere prevedibili e facilmente trasmissibili i comportamenti, e dall'altro hanno costituito una difesa sostanziale contro l'incertezza e l'ansia per il nuovo, oltre che una protezione dall'errore, dal fallimento e dall'incubo della solitudine materiale e affettiva. Un tempo, le figure di maschio solo e di

donna «zitella» erano definite in modo negativo e associate a vissuti, nella migliore delle ipotesi, di tristezza e/o di fatuità. In questo modo si può spiegare un consenso pressoché unanime a una cultura che premiava e riconosceva prevalentemente l'adattamento e la sicurezza materiale rispetto all'autonomia e alla felicità affettiva e sessuale, spesso ritenute opinabili e perfino controproducenti.

Le scelte di vita individuali, svincolate dagli obblighi matrimoniali, sono diventate finalmente possibili sotto la spinta delle pulsioni all'autonomia e all'autorealizzazione. D'altra parte, non si sono sviluppati modelli alternativi che diano valore anche all'affettività, che rappresenta una necessità imprescindibile per la sanità e la felicità degli esseri umani. In pochissimi anni si è verificato in tutto il mondo occidentale uno straordinario sbilanciamento verso i bisogni di autonomia e di crescita individuale rispetto a quelli affettivi, con il conseguente e spesso drammatico esito di ridurre in solitudine gli esseri umani.

Per millenni gli esseri umani hanno vissuto in piccoli gruppi — nomadi e stanziali — di cacciatori e raccoglitori, in cui tutti si conoscevano grazie a costanti e solidi legami. L'evoluzione ha poi portato l'uomo a organizzarsi in forme familiari sempre più ridotte, e ad acquisire stili di vita manchevoli di legami affettivi solidi. In Italia, in particolare, fino agli anni della grande emigrazione al Nord e dell'industrializzazione — si parla di meno di cento anni fa — le famiglie, oltre i genitori e i numerosi figli, comprendevano, nella stessa abitazione, anche altri parenti, fra cui anziani e persone con disabilità bisognose di cure.

Dati recenti mostrano che l'Italia si distingue come uno dei paesi con la nuzialità più bassa d'Europa — dove è già molto minore che nel resto del mondo: solamente Portogallo (3,1‰), Lussemburgo e Slovenia (3,2‰) hanno un quoziente di nuzialità inferiore a quello italiano. In vent'anni, inoltre, il numero medio dei componenti in famiglia è sceso dal 2,7 del 1995 al 2,4 del 2015; mentre è aumentato il numero delle famiglie unipersonali, passate dal 21,1% al 31,1% del totale delle famiglie. Si sono inoltre ridotte drasticamente le famiglie di cinque o più componenti, passate dall'8,4% al 5,4% (Istat, 2018).¹

¹ Annuario Statistico Italiano (2018): <https://www.istat.it/it/archivio/225274> (accesso verificato il 13/11/2022).

Inoltre, nel 2020 sono stati celebrati in Italia 96.841 matrimoni, il 47,4% in meno rispetto al 2019 (Istat, 2020).² Nel 1995 per ogni 1.000 matrimoni si contavano 158 separazioni e 80 divorzi; nel 2011 si contano 311 separazioni e 182 divorzi. Il 72% delle separazioni e il 62,7% dei divorzi hanno riguardato coppie con figli avuti durante il matrimonio (Istat, 2011).³ Dal 2016, anno in cui si è verificato il massimo relativo dovuto alla semplificazione delle procedure, i divorzi hanno cominciato a diminuire leggermente, mentre le separazioni sono rimaste stabili (Istat, 2020).

Il declino della famiglia mononucleare classica è stato poi accompagnato da un aumento significativo delle coppie senza figli e soprattutto delle famiglie monogenitoriali. Inoltre, una famiglia su tre è composta da un single.⁴ Nel biennio 2015-2016 si stima che, in media, i nuclei familiari monogenitore, formati da almeno un figlio minore, abbiano raggiunto 1 milione 34 mila, il 15,8% del totale dei nuclei con figli minori. Si tratta di un fenomeno in persistente crescita, considerando che nel 1983 erano 468 mila (il 5,5% del totale). In queste famiglie le madri sole sono 893 mila, l'86,4% dei nuclei monogenitore (402 mila nel 1983).⁵

Nei millenni, la composizione delle famiglie è radicalmente cambiata: in tutto il mondo industriale occidentale e nelle grandi metropoli dei paesi in via di sviluppo la solitudine sta diventando una condizione di vita molto frequente. Gli esseri umani sono animali sociali e di gruppo, ma sono anche affettivi e bisognosi di quei riconoscimenti di valore e rilevanza che solo i rapporti intimi, autentici e di lunga durata possono fornire. I riconoscimenti degli altri per gli esseri umani sono indispensabili per costruire identità e autostima: sono un «dono sociale». Per questo, per sopravvivere, abbiamo bisogno di costruire e mantenere legami solidi e duraturi.

La vita degli esseri umani è di per sé psicologicamente ansiogena e incerta, imprevedibile e cagionevole, proprio a causa della perdita dei comportamenti istintivi predefiniti e rigidi tipici degli animali. La forma di

² <https://www.istat.it/it/archivio/266545> (accesso verificato il 13/11/2022).

³ <https://www.istat.it/it/archivio/91133> (accesso verificato il 13/11/2022).

⁴ https://www.adnkronos.com/lavoro/dati/2016/06/30/consulenti-famiglia-composta-una-persona-sola_mYOVot3Dxhc5oOFjgCqUdM.html (accesso verificato il 13/11/2022).

⁵ <https://www.istat.it/it/archivio/212522> (accesso verificato il 13/11/2022).

comunità familiare composta da 50 persone che ha fornito per migliaia di anni sicurezza, protezione, riconoscimento, affetto, fiducia, considerazione del valore individuale, ruolo sociale, senso e significato della vita, non ha costituito un modello di società casuale e ha risposto piuttosto bene ai bisogni e alle caratteristiche della nostra specie. Come alcuni evolucionisti continuano a ricordarci (Dunbar, 2011; De Waal, 1997; 2013) questa è l'unità sociale ideale e giusta per un essere umano.

È incredibile come, con la ritrovata sensibilità ecologica portata avanti dalle nuove generazioni, non si evidenzi la necessità di proteggere un essere vivente che, seppure — almeno per ora — non a rischio di estinzione, si ritrova a vivere in condizioni materiali e psicologiche del tutto innaturali. È ben vero che la capacità di adattamento degli esseri umani è stata straordinaria e ci ha dato la possibilità di sopravvivere in ambienti diversissimi e spesso poco salubri, ma ora che abbiamo debellato epidemie e mortalità infantile, ora che la vita materiale è certamente più sicura di sempre, forse è giunto il momento di recuperare una naturalità di vita che già di per sé è condizione di sanità psicofisica e di gioia di vivere.

Non è questo il contesto in cui approfondire questi temi, ma non si può fare a meno di evidenziare come stati emotivi quali ansia, stress, depressione, panico e senso di inadeguatezza — con i conseguenti comportamenti aggressivi, autodistruttivi, individualistici e narcisistici — stiano diventando malattie sociali tipiche del nostro modello di vita occidentale. Da questo punto di vista ci stiamo letteralmente snaturando.

Perché, quindi, facciamo psicoterapie di coppia e di gruppo? Forse ora è molto più chiaro. Perché i sempre più vorticosi cambiamenti epocali delle strutture economiche e sociali hanno stravolto i modelli di comportamento millenari e hanno cambiato la forma e la composizione delle unità sociali di base — familiari e di comunità — che quei modelli hanno contribuito a creare e a rendere coerenti.

Resta da discutere se questi punti di riferimento fossero (e siano) necessari, inevitabili e soprattutto adatti alla specie umana. Il problema è che senza le strutture di base millenarie — che forniscono sicurezza, riconoscimento, affetto, fiducia, considerazione del valore individuale, senso e significato della vita — gli esseri umani si confondono e soffrono. Quando ci si libera delle catene e il corpo non è ancora allenato a camminare non si può non barcollare.

Come si percepisce dalle richieste d'aiuto, si stanno perdendo alcune capacità specifiche necessarie alla vita relazionale, come per esempio la sensibilità, l'intelligenza emotiva, l'altruismo, la visione e la progettualità a lungo termine, il senso della famiglia e del gruppo, la premurosità, la capacità di bilanciare la pulsione di appartenenza con la pulsione di autoaffermazione, la generosità gratuita, il senso della giustizia, la capacità di sacrificarsi per obiettivi non immediati e l'empatia. Tutte caratteristiche potenziali tipiche degli esseri umani e dunque parte della nostra natura in via di deterioramento.

Come i topi in cattività, spesso le persone in difficoltà che non sanno trovare vie d'uscita evolutive rispetto ai problemi incontrati, si aggrediscono fra loro, si isolano e si separano, senza aver imparato alternative comportamentali e tanto meno aver capito ciò che veramente non andava nella loro vita affettiva e relazionale. Incapaci di abbandonare i vecchi comportamenti, le persone fanno difficoltà a gestire le nuove relazioni: sempre più spesso se ne liberano, come se il problema fossero i legami stessi — e non l'incapacità di gestirli — e le condizioni materiali di vita, che a tutto servono meno che a favorire relazioni affettive e familiari felici. Un esempio di questa dinamica lo si trova nella reazione generale degli uomini ai movimenti di emancipazione femminile: da comportamenti distaccati ed evasivi sono passati a possessione e violenza. Il Rapporto EURES (Ricerche Economiche e Sociali) rileva che

in Italia nel 2018 un omicidio su due (49,5%) è commesso in famiglia; di questi, 163 (il 67%) sono donne, per un numero complessivo di oltre 3.500 dal 2000 a oggi. Fenomeno in crescita nei primi 5 mesi del 2019 (+10,3%). [...] L'ambito familiare arriva ormai a costituire il contesto omicidiario quasi esclusivo per le vittime femminili, visto che ben l'83,4% delle 130 donne uccise in Italia nel 2018 ha trovato la morte per mano di un familiare o di un partner/ex partner. [...] Anche la relazione genitore/figlio si caratterizza per una crescente problematicità, con un forte richiamo al tema dei filicidi: si contano infatti 31 figli uccisi dai genitori nel 2018, con una crescita del +47,6% sull'anno precedente (erano 21 le vittime nel 2017). I 31 filicidi censiti sono stati commessi in 20 casi dai padri (pari al 64,5%) e in 11 casi dalle madri (pari al 35,5%) (EURES, 2019).⁶

⁶ <https://www.eures.it/sintesi-rapporto-eures-omicidio-in-famiglia> (accesso verificato il 13/11/2022).

Quanto abbiamo analizzato finora evidentemente ha una ricaduta spesso drammatica sui figli: accade quasi sempre che le coppie arrivino a chiedere un aiuto per sé, e solo in un secondo momento emergono dal profondo diversi tipi di problemi in relazione ai figli, come fossero «effetti collaterali» insignificanti. Al contrario, è indicativo che, quando i genitori portano un figlio da un terapeuta in quanto preoccupati per i suoi comportamenti disfunzionali, spesso scoprono che è la relazione di coppia a disturbare il figlio, in quanto problematica.

Altre volte le coppie dichiarano di essere entrate in crisi proprio dopo la nascita di uno o più figli, lamentandosi della mancanza di tempo, della diminuzione dell'intimità, di dissapori educativi, ecc. Oppure associano i comportamenti dei figli alla causa principale delle loro difficoltà. Naturalmente, le cose non stanno sempre così e generalmente bastano pochi incontri per capire quanto la coppia stessa — come vedremo in diversi casi descritti in questo libro — già di per sé non sia equipaggiata per stare insieme felicemente e far nascere e allevare adeguatamente dei figli.

La cultura occidentale sembra stimolare, sempre di più, incontri esaltanti, rapidi ad accendersi ma altrettanto veloci a esaurirsi dopo la passione iniziale. Inoltre, gli stili di vita sono sempre meno vincolati ai territori di appartenenza; le vite sono globalizzate e pronte a spostarsi da una città o da una nazione all'altra.

Spesso le persone non sanno che un rapporto di una certa rilevanza e durata, che potrebbe portare alla nascita di bambini, richiede capacità che vanno ben oltre l'innamoramento, la seduzione, il sesso, l'andare in vacanza o convivere per brevi periodi. Mettersi in coppia per durare, procreare, educare e portare a maturità dei bambini richiede, oltre di essere bravi amanti, soprattutto di essere validi padri, valide madri, efficienti compagni di viaggio, onesti mariti e oneste mogli, capaci di sacrificio come di protezione reciproca, di alleanza e di supporto, di altruismo e di piena collaborazione.

I figli non sono mai la causa, piuttosto rappresentano la cartina di tornasole che evidenzia individualismo, volubilità, anaffettività, immaturità e dunque incapacità di amare. Questo implica che la terapia diventa quasi sempre una cura per imparare ad amare, a essere veramente adulti e capaci di relazioni durature. Solo successivamente si potranno analizzare vie d'uscita serene dai conflitti e dalle difficoltà del vivere insieme.

In un'intervista lo psichiatra e psicoterapeuta Tonino Cantelmi afferma:

Siamo di fronte a una generazione di genitori perennemente «adulescenti», che di adulto hanno solo l'età anagrafica, ma conservano segni adolescenziali: si innamorano con facilità, non sopportano le frustrazioni, trasgrediscono, fanno uso di alcol o di sostanze. Adulti adulescenti non in grado di prendersi cura dei figli, piccoli e meno piccoli. Con l'accudimento prima, con l'educazione poi, che è fatta anche di regole e divieti. Genitori incapaci di assumersi impegni e di gestire in modo oblativo un rapporto affettivo.⁷

I figli sono molto spesso i pazienti designati che evidenziano i drammi e le incapacità in corso, in quanto rappresentano l'anello più debole del sistema. Riportiamo l'esempio di una coppia che ha chiesto aiuto nel gestire il figlio di undici anni abituato a sbattere la testa contro il muro, fino a sanguinare, ogni volta che i due litigavano. Era così difficile capire che lo faceva per farli smettere? I genitori non pensavano che la soluzione risiedesse nel lavorare sul loro rapporto, ma soprattutto non credevano che il figlio non sopportasse la loro aggressività reciproca e il loro malessere relazionale.

Attraverso il nostro lavoro vogliamo aiutare le persone che vivono insieme: per questo dobbiamo tenere presente non solo le difficoltà individuali di tipo psicologico, ma anche gli altri fattori. Per primi noi stessi, che ci occupiamo a vario titolo delle relazioni di coppia, dobbiamo avere ben presente che i problemi delle persone non sono mai esclusivamente individuali: ci sono sempre contesti culturali, materiali, familiari e lavorativi che hanno sostenuto, giustificato, mantenuto e rinforzato negli anni determinate dinamiche. Questo vale anche per i pazienti che chiedono terapia individuale: anche in questi casi, il cambiamento non è mai circoscritto e ininfluenza per coloro con cui vivono né per le condizioni materiali di vita. I sistemi di appartenenza hanno rilevanti impatti, anche positivi, in quanto le crescite personali rappresentano stimoli di cambiamento per i rapporti intessuti nella vita quotidiana.

Inoltre, i problemi delle persone sono interconnessi con i modelli materiali di vita del nostro tempo. Se riflettiamo attentamente scopriamo quanto le condizioni di vita attuali sembrino tutte confluire verso un

⁷ <http://www.associazionetici.it/bambini-uccisi-aumenta-la-strage-silenziosa-cantelmicrollo-delle-capacita-genitoriali/> (accesso verificato il 13/11/2022).

impoverimento affettivo generale e un progressivo e solitario individualismo: ciò che evidentemente serve per ricoprire ruoli lavorativi sempre più fagocitanti.

Riassumendo, potremmo elencare le condizioni che oggi ostacolano un progetto di vita affettiva soddisfacente a lungo termine:

- la solitudine nelle grandi città e la perdita di protezione sociale;
- l'assenza di esempi vicini di soddisfacente genitorialità e coniugalità (un tempo fornito da nonne, zie, vicine, anziani, ecc.);
- il ricorso a figure professionali, spesso anaffettive, per l'accudimento dei figli e dei genitori anziani, con il risultato di dare poco valore alla vicinanza e all'intimità;
- la mancanza del tempo materiale da dedicare alla cura delle relazioni affettive;
- la tendenza all'acquisizione di stili aggressivi e individualistici nella vita lavorativa che, inevitabilmente, si trasportano anche a casa;
- la stanchezza per i sempre più lunghi orari di lavoro;
- i rientri al lavoro precoci dopo la maternità;
- le assenze dei padri e il sovraccarico di lavoro delle madri;
- i trasferimenti forzati e repentini di tutta la famiglia in altre città, con altre lingue, altre culture, altre scuole, o in alternativa, per gli stessi motivi, le separazioni continue fra genitori;
- la mancanza di formazione nelle scuole di tutti gli ordini e gradi su tematiche relazionali, emotive e affettive.

A tutto questo si aggiunge la priorità che spesso si dà alla ricerca di spensieratezza, a hobby individuali o collettivi che sembrano fatti apposta per sollevare le persone dalle responsabilità e dalle incombenze familiari. Si tratta di divertimenti e distrazioni da ciò che conta veramente per la vita degli esseri umani. Non abbiamo nulla contro il riposo, lo sport, e i divertimenti in sé, ma non possiamo non notare quanto siano anche un modo per deresponsabilizzarsi dalla vita affettiva, vere evasioni da ruoli familiari che sembrano sempre più onerosi e difficili. La vita affettiva che dovrebbe fornire il maggior nutrimento di gioia e felicità per gli esseri umani diventa così l'area di maggior sofferenza e fatica. Dunque, quanto più rilassanti e semplici saranno la palestra, lo stadio, un o un'amante, la pornografia, i social

e via enunciando, tanto più le persone si allontaneranno dalla vita affettiva. Per non parlare poi di quanto possano essere impegnative e «distraenti» le guerre quotidiane per la sopravvivenza, per la carriera, per l'ambizione e per qualsiasi obiettivo, buono o meno buono che sia.

Tutto sembra distogliere progressivamente le persone da una delle priorità cruciali della vita: costruire e mantenere legami affettivi soddisfacenti e felici in una comunità condivisa e solidale. Nella nostra società si immagina che le buone relazioni vengano da sole e tutti si sentano in qualche modo competenti. Fin da bambini facciamo corsi su tutto e l'istruzione spazia su tutti i fronti dello scibile per dare una giusta opportunità di scelta; da adulti, per trovare un posto di lavoro ed esserne all'altezza, frequentiamo seminari e corsi costosissimi, spesso anche solo per dar valore al proprio curriculum. Se ci licenziano ci insegnano a capire cosa è andato male e cosa fare per riqualificarci per il prossimo lavoro; perfino quando troviamo una nuova occupazione veniamo affiancati da personale esperto che ci orienta e ci insegna una nuova mansione, ci presenta ai colleghi, ci aiuta alle prime difficoltà. Facciamo corsi di aggiornamento per essere al passo coi tempi e con le innovazioni tecnologiche. A volte sono conquiste utili, altre solo formalità e aggiornamenti obbligatori non proprio indispensabili, ma certo per chi vuole ed è interessato sono pur sempre opportunità di crescita. Il problema è che poco o nulla si fa, invece, per costruire una vita affettiva felice e amorosamente «soddisfacente». Poco o nulla per verificare se si hanno le competenze e l'equilibrio per allevare dei figli. Quando si proporranno corsi di aggiornamento per le capacità relazionali e amorose? Dario Nicoli, docente incaricato di Sociologia economica e del lavoro presso l'Università Cattolica di Brescia, scrive:

Strano tipo di città quella presente, popolata di individui che prediligono il dialogo con sé stessi per paura di essere menomati nella propria intima libertà. E che provando noia e tedio e insieme senso del vuoto, finiscono per mettersi sull'uscio, non visti, a osservare gli altri per capire ciò che fanno, con quali vestiti si abbigliano, quali oggetti portano con sé, come si atteggiavano, quali espressioni usano. Affinché, al fine di ottenere quella promessa di felicità insita nell'essere «in», «glamour», di successo, l'essere sulla bocca degli altri, tenuti vivi dalla ripetizione del proprio nome nel parlare comune, di ciò che gli altri più propongono, essi si possano sentire finalmente di esistere, per sentirsi vivi (Nicoli, 2018, p. 156).

È fuor di dubbio che, poi, i problemi delle persone ricadano sui figli, sulle prossime generazioni che cominciano a dare segnali inquietanti di malessere quali ansia, iperattivismo, disattenzione e ritiro sociale. L'*Hikikomori* appariva come un fenomeno «da giapponesi», mentre ora ce lo ritroviamo addosso; proprio noi italiani, noi che a detta di molti visitatori stranieri siamo da sempre un esempio di socialità, di vicinanza, di familismo, di cura dei bambini (a volte perfino eccessive), di fratellanza fra consanguinei. In un'intervista al Corriere della Sera Massimo Ammaniti afferma:

Un tempo, neanche troppo tempo fa, eravamo campioni mondiali di familismo: la famiglia era al centro di tutto, nel bene dell'accudimento amorevole che dura una vita, dei legami di solidarietà e di affetto; e anche nel male del familismo amorale, del nepotismo, del paternalismo. Oggi invece della famiglia si parla solo in campagna elettorale e nella cronaca nera, perché dalle famiglie provengono alcune tra le storie più dolorose e ripugnanti. È andato in sofferenza l'asse centrale e cruciale della istituzione-famiglia, la sua legge fondamentale: la scelta della procreazione, l'impegno che comporta l'allevamento, le rinunce e i sacrifici, sembrano sempre più ostacoli alla ricerca della felicità individuale, alla cultura del narcisismo, che mette al centro della vita la soddisfazione dei propri desideri. Abbiamo visto, nel giro di poche settimane, nella periferia di Milano, nella provincia piemontese, in un paese del Frusinate, tre vicende di maltrattamenti e abusi nei confronti dei figli piccoli da parte di genitori in condizioni di grave marginalità sociale, con storie di droga e alcol, padri e madri irascibili e violenti o acquiescenti e complici, che hanno preso a botte i figli fino a farli morire. E perché? Perché piangevano, si lamentavano, davano fastidio, impedivano il sonno o l'intimità dei genitori. Avrò notato che si tratta sempre di bambini intorno ai due anni. È il momento in cui un neonato, che va solo nutrito e pulito, diventa un essere umano che si muove, cammina, ha caldo e freddo, fa richieste continue. Alla prima prova con il duro mestiere di genitore, queste persone non hanno retto. Sono solo la punta dell'iceberg. I dati sugli abusi nei confronti dei minori ci dicono che otto casi su dieci si verificano in famiglia. È lì che vive l'orco delle favole (Corriere della Sera, 2 giugno 2019).⁸

⁸ <https://www.foe.it/rassegna-stampa/massimo-ammaniti-violenze-e-social-ecco-la-societa-senza-genitori-corriere-it> (accesso verificato il 13/11/2022).

La cura per l'infanzia, d'altra parte, negli ultimi cento anni ha fatto passi da gigante in termini di conoscenze psicologiche e mediche: sappiamo e sapremo tutto, ma dimentichiamo, tanto siamo distolti da altre priorità.

L'evoluzione tecnologica e l'indubbia generalizzazione del benessere materiale non hanno vissuto in parallelo un'evoluzione delle abilità sociali e dunque del benessere psicologico. Anzi, in molti casi e in molti ambienti li stanno ostacolando.

Non si tratta di nostalgia per un passato fatto di miseria, di malattie, di fatiche, sudore e lacrime; si tratta, piuttosto, di imparare a non farci travolgere da un progresso che non ha come priorità la felicità degli esseri umani. È paradossale aver sconfitto la miseria materiale e ritrovarci nella miseria relazionale. Basta guardare la cecità dei governi verso le ricadute distruttive della produzione industriale del pianeta, e in definitiva verso tutti i nostri figli.

I problemi affettivi delle persone sono un costo sociale che nessuno sembra voler calcolare: determinano infelicità, deteriorano l'umore e minano la serenità, incidono sui climi interni ed esterni degli individui, hanno conseguenza sull'inciviltà del vivere quotidiano, rendono reattivi o paurosi, prepotenti o richiedenti. Sono l'ansia, la paura, l'isolamento, la solitudine e l'insoddisfazione a incattivirci, a renderci rabbiosi contro il vicino e il lontano, con il diverso e lo sconosciuto.

Va anche chiarito con forza che non basta una base sicura acquisita una volta per tutte nell'infanzia per rendere serena e felice tutta una vita: gli esseri umani, pur allevati da madri e padri «sufficientemente buoni» e in ambienti familiari attenti e accudenti, possono incontrare la depressione o stati paranoidei, se vivono senza amore per periodi piuttosto lunghi. La realizzazione dei nostri bisogni primari, o meglio, la soddisfazione delle nostre pulsioni naturali, deve essere un lavoro costante, una priorità non procrastinabile.

Per tutto questo, alla fin fine, il punto d'arrivo della cura delle coppie sta nell'aiutare le persone a essere consapevoli non solo dei propri problemi individuali o affettivi, ma anche, quando è il caso, del deterioramento sociale delle loro relazioni. In fondo, il nostro lavoro risulterebbe piuttosto sterile se, pur dopo un intervento efficace per riattivare l'affettività in una coppia, non mostrassimo anche i tranelli che questa società dissemi-

quotidiano per mettere in secondo piano proprio il loro amore. Per noi si tratta di prevenire le ricadute di una malattia epidemica.

Sentiamo spessissimo il desiderio di dissipare tutto quell'ammasso di oggetti, di cianfrusaglie, di vane parole, di minimi e frettolosi contatti: una vera e propria nebbia fatta di miliardi di corpuscoli insignificanti se presi individualmente, ma spessi e impenetrabili quando si addensano. Nebbia che ci impedisce di cogliere con il corpo e con la mente ciò che in amore ci accomuna e ci fa vibrare come esseri umani, per appartenenza e condivisione della nostra natura.

Il più vasto e lungo studio della storia sulla felicità, iniziato nel 1938 e ancora in corso — condotto oggi da Robert Waldinger, psichiatra americano professore della Harvard Medical School e apparso in un famoso TED⁹ — ha dimostrato che vivono più a lungo, in buona salute e più felicemente le persone che nella vita hanno costruito e mantenuto relazioni affettive stabili e durature, quelle che consentono di poter contare sempre l'uno sull'altro.

Inoltre, uno studio condotto da Ashley Whillans e colleghi su 100.000 lavoratori di tutto il mondo ha dimostrato che «le persone che sono disposte a rinunciare ai soldi per guadagnare più tempo libero sperimentano relazioni sociali più soddisfacenti, carriere più soddisfacenti, più gioia e, complessivamente, vite più felici» (Whillans et al., 2020).

Il film documentario *Happy* (2011) di Roko Belic raccoglie decine di interviste a persone da tutto il mondo sul tema della felicità. Commentate da alcuni tra i più noti psicologi, psicoterapeuti e ricercatori, le emozionanti e commoventi testimonianze danno un'idea realistica e concreta di ciò che conta per gli esseri umani.

Concludiamo questo capitolo con due contributi che possono darci un po' di speranza e di ottimismo.

Theodore Zeldin, grande storico di Oxford, definito una delle quaranta personalità più influenti nel nuovo millennio, scrive:

È nella privacy delle conversazioni intime che stiamo già incominciando a cambiare il mondo. Ogni volta che due persone si incontrano e stabiliscono un'eguaglianza nel rispetto, cambiano il mondo. Allo stesso modo i grandi cambiamenti del pensiero derivano da incontri tra due persone, o da una

⁹ https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness?language=it#t-4170 (accesso verificato il 13/11/2022).

serie di incontri dello stesso tipo, di discipline diverse. Nuovi materiali fisici vengono creati dall'incontro di molecole che non si sono mai incontrate prima (Zeldin, 2015, p. 444).

Dello stesso pensiero è Fritjof Capra, fisico, teorico dei sistemi, autore del famosissimo *Il Tao della fisica* (1975), che nel recente saggio *Discorso sulle erbe*, riprendendo il pensiero di Lynn Margulis (1991), scrive che

la vita non è solo competizione, ma è fatta in gran parte di cooperazione. Ed è tanto più importante oggi, nell'epoca di un capitalismo avanzato e di un consumismo senza freni che rischiano di compromettere la biosfera, perché proprio la possibilità di trovare felicità nelle relazioni umane e affettive può restituirci un senso di comunità e un antidoto a tutto ciò (Capra e Mancuso, 2019, p. 29).

Infine, Capra conclude il suo pensiero citando uno dei più illuminati politici del secolo scorso, Vaclav Havel:

Il tipo di speranza cui penso spesso [...] è soprattutto uno stato della mente, e non del mondo. Sia che abbiamo speranza dentro di noi, sia che non ne abbiamo, si tratta di una dimensione dell'anima, e non dipende essenzialmente da una qualche particolare osservazione del mondo o dalla valutazione delle circostanze. [...] La speranza non è la convinzione che qualcosa cambierà in meglio, ma la certezza che qualcosa ha senso, indipendentemente da come andrà a finire (Capra e Mancuso, 2019, p. 30).

In ogni caso, «come andrà a finire» dipenderà da ciascuno di noi e da ciò che faremo nelle nostre piccole comunità affettive.

Capitolo terzo

La base sicura della psicoterapia

Alessandra Zanuso

Il ruolo dell'analista di coppia all'interno di un setting a tre non è sostanzialmente diverso da quello dell'analista che lavora in un setting individuale. In entrambi i casi si tratta, infatti, di impostare e salvaguardare uno «spazio relazionale protetto», in cui possa aver luogo un processo di comprensione — da parte dell'analista e degli stessi pazienti — della dinamica interiore, dei sentimenti, delle fantasie, dei desideri e delle angosce. I pazienti potranno vivere insieme, e con l'analista, una nuova relazione, un nuovo tipo di attaccamento, curando così quello passato e gli aspetti patologici che conseguentemente l'hanno contraddistinto.

La differenza fondamentale fra i due setting è che nel lavoro di coppia il partner è presente e partecipa a ciò che succede relazionalmente all'altro, e tra l'altro partner e l'analista. Il campo relazionale è completo e la lettura del processo, ovvero di quello che succede durante la seduta, è qualcosa che appartiene a tutti e tre. Questo comporta che, se uno dei due partner si sente colpevolizzato dalle dichiarazioni dell'altro o dell'analista, può intervenire e protestare.

Nell'analisi individuale ovviamente questo non accade: il partner del paziente, non essendo fisicamente presente, non ha nessuna possibilità di portare il proprio punto di vista e dunque viene a mancare sia la sua possibile reazione che quella del paziente presente alla replica del partner.

Assumendo l'ottica secondo cui qualsiasi relazione interpersonale potrebbe essere considerata in una prospettiva triadica — possa ricalcare cioè

il vissuto di base di una realtà familiare composta da tre individui: il padre, la madre e il figlio — presto ci si accorge chiaramente, sia nell'analisi individuale che in quella di coppia, di essere allo stesso modo in una relazione a tre. Di conseguenza, risulta evidente e chiaro che, in quanto psicoterapeuti, si è coinvolti e si ha una parte importante, essendo partecipanti attivi, nelle scene che si presentano davanti.

Il controtransfert dell'analista

Il coinvolgimento dello psicoterapeuta descritto sopra si può esprimere nel controtransfert. È possibile, infatti, che si venga influenzati dalle fantasie relazionali dei pazienti e conseguentemente dai propri vissuti del passato.

Durante il Master sulla Terapia di coppia, abbiamo chiesto ai partecipanti, tutti psicoterapeuti, di pensare al loro ideale di coppia, costruito emotivamente, e in parte inconsciamente, in seguito alla loro esperienza di figli. È stato interessante notare che lo stesso comportamento, nella coppia presa in esame, potesse essere interpretato come più o meno indice di indifferenza e di distacco, o viceversa segnale di protezione e attaccamento. Ad esempio: il ritirarsi silenziosamente da parte del partner meno attivo può essere interpretato dal terapeuta come un sintomo di passività? O si tratta invece di un tentativo di proteggere la coppia sottraendosi al conflitto? Le risposte sono state le più diverse. E ancora, come viene interpretato l'attacco rabbioso? Come un chiaro indice di non amore o come invece un segnale forte di grande attaccamento legato all'angoscia per una percepita minaccia di separazione? Il Master presupponeva la possibilità di raccontare le difficoltà controtransferali che avrebbero potuto essere di ostacolo all'azione dei partecipanti come terapeuti. È stato quindi più volte sottolineato quanto fosse importante l'essere consapevoli di quanto inavvertitamente si possa sentire, e di conseguenza mettere in atto, facendo emergere qualcosa che non c'entra con la terapia, ma con il proprio vissuto passato: stiamo parlando in realtà di noi e non della coppia di fronte a noi. La coscienza di tutto ciò ci porta alla consapevolezza di essere anche compartecipi nella costruzione comune del rapporto terapeutico.

La responsabilità personale del terapeuta, che riguarda tanto il suo sentire interiore quanto il suo sentire contro transferale, è quindi sempre da tenere

sotto osservazione. Non dobbiamo certo diventare ossessivi e perdere di vista gli altri, ma la nostra presenza attiva è sempre da osservare e monitorare. La parte positiva risiede però nel fatto che noi, in quanto terapeuti attivi, siamo soggettivamente partecipi e, consapevoli di questo, capaci di introdurre attivamente dei cambiamenti nel «qui e ora» della situazione. Questo è lo strumento importante che noi abbiamo in quanto professionisti. Il setting della terapia di coppia diventa così uno «spazio relazionale protetto».

La scena relazionale sana

La «scena relazionale sana» introdotta dal terapeuta corrisponde nella sua essenza alle scene relazionali positive citate all'inizio del capitolo, quelle proprie di un clima familiare nutriente e fiducioso. Questo favorisce la correzione del sistema d'attaccamento sperimentato nell'infanzia. Quel vissuto, infatti, poi reiterato nella coppia, è legato a un'aspettativa, interiormente e profondamente radicata, di un certo tipo di relazione. Alla base c'è il bisogno infantile di rendere una realtà altrimenti indistinta e confusa un qualcosa di comprensibile e decodificabile: tutto ciò porta a costruire aspettative relazionali tipiche per tutta la vita. Questo è il concetto di «copione». Nei nostri primi anni di vita, infatti, gettiamo le basi di questa prevedibilità attraverso le opinioni nucleari che desumiamo dalle nostre prime relazioni. Mettiamo così le fondamenta della nostra identità definendo quello che siamo, quello che sono gli altri e quello che possiamo aspettarci in generale dal mondo.

Tornando alla terapia e alla cura — individuale, di coppia o di gruppo — in ultima analisi gli psicoterapeuti stimolano una nuova esperienza che può portare a introiettare e a costruire una rinnovata e diversa relazione: concreta, vissuta, sperimentata e solidamente verificata. Si rompono gli schemi abituali e si propone un altro mondo possibile, caratterizzato da curiosità, sorpresa e attaccamento dell'altro. Tutto ciò, senza una richiesta di ritorno e di gratitudine. Naturalmente, per tutte le difficoltà sopravvenute nelle relazioni non c'è colpa: nel clima relazionale positivo della seduta di coppia, di cui all'inizio l'analista è consapevole e autore, nessuno è responsabile per la sofferenza di un altro: i partner sono entrambi responsabili delle proprie scelte e semplicemente portano nella relazione i propri problemi e i propri limiti.

Non spostare la colpa

L'interrogativo dell'analista che cerca di scovare il colpevole non deve essere semplicemente accantonato o spostato su altro — come genitori, parenti, figli, circostanze esterne, ecc. Va invece sostituito con quesiti diversi che potrebbero essere: «Lei come sta e, a partire da questo, che cosa vuol fare?», «Qual è la sua speranza venendo qui?».

In questa fase iniziale sono auspicabili possibili domande che:

- contemplan il desiderio naturale, insito in ognuno di noi, di conoscere i propri stati interiori e dunque di riconoscersi responsabili dei propri comportamenti;
- comunicano l'interesse dell'analista verso i sentimenti e i vissuti di entrambi i partner e un riconoscimento della persona presente come soggetto autonomo e responsabile del proprio operare;
- correggono i possibili messaggi genitoriali che continuano a svalutare le capacità della persona di pensare, di decidere per sé, di essere adulto, di saper scegliere e soprattutto di sviluppare nuove capacità di relazione.

La componente che risulta importante è insita nel come si sente l'adulto di oggi, che cosa desidera, non desidera e che cosa teme. L'esserne consapevole non implica necessariamente che gli altri debbano adeguarsi a ciò che si vuole — anche se questo fa crollare molte illusioni legate al desiderio di onnipotenza insito in tutti noi —, semplicemente evidenzia i propri bisogni.

In ultima analisi, ciò che importa raggiungere è la consapevolezza di quello che si è, con le proprie risorse e i propri limiti, e il riconoscimento del proprio valore e del proprio diritto a esistere per quello che si è e non per quello che si dovrebbe essere. Il processo di cambiamento non viene in realtà attivato tanto dall'analista, quanto dal bisogno dei due pazienti, raccolto e sostenuto, di comunicare reciprocamente e il più apertamente possibile i propri desideri, i propri timori e le proprie speranze. Nella maggior parte dei casi, la terapia si può ritenere ben avviata quando il rapporto di coppia è diventato sufficientemente sicuro da permettere a ciascuno di comunicare le proprie paure all'altro, senza attribuirgliene la colpa.

L'autonomia psichica dello psicoterapeuta

Un discorso analogo vale evidentemente anche per lo psicoterapeuta: affinché possa essere in grado di stimolare e sostenere lo sviluppo verso l'autonomia psichica, deve tendere anch'esso, dentro di sé e nella relazione con i pazienti, a una netta distinzione tra sé e l'altro. È indispensabile che l'analista sia consapevole che a volte le emozioni che prova appartengono a quello che ha sperimentato nella sua vita e non sono applicabili alla storia delle persone che ha davanti. Deve saper distinguere i suoi sentimenti, le sue fantasie e i comportamenti che si fondano sulla sua soggettività, separandoli da quelli che vive per reazione a quello che accade ai pazienti.

Le emozioni che l'analista prova durante il setting terapeutico rappresentano uno degli importanti linguaggi attraverso i quali la relazione transferale e quello che accade nella terapia comprendono le difficoltà che la coppia sta vivendo. A volte, per proteggersi, viene spontaneo affidarsi a interventi tecnici asettici o semplicemente mutuati da un manuale, lontani da quello che sta effettivamente succedendo nella relazione con la coppia. Tale approccio risulta frequentemente poco spontaneo e sentito, povero relazionalmente, freddo e poco nutriente. Come conseguenza si avrà un intervento terapeutico poco efficace. Se l'analista non si assume in prima persona la responsabilità dei propri sentimenti e dei propri comportamenti, avrà difficoltà a sostenere i pazienti nell'affrontare il processo.

Virginia Valentino in un articolo contenuto in *State of mind. Il giornale delle scienze psicologiche* scrive che

dopo pochi anni dall'inizio della mia pratica clinica, ho cominciato a sentire che i pazienti avevano delle storie molto simili alle vite dei terapeuti e, dall'incontro relazionale, a volte ne usciamo con qualche spunto di riflessione. Infatti, in questi ultimi mesi, mi sono ritrovata molte volte a fare i conti con quello che mi portavo a casa alla fine di alcune delle mie giornate di lavoro. Per essere tecnici si chiama *arousal*, ed è il corpo che ci avvisa che è accaduto qualcosa dentro di noi. Quest'attivazione dura il tempo che dura e possiamo farci varie cose: la subiamo, la lasciamo lì, la osserviamo, la regoliamo, oppure le diamo una cornice di significato e nome e vediamo dove ci porta.¹

¹ <https://www.stateofmind.it/2019/03/controltransfer-terapeuta> (accesso verificato il 15/11/22).

La psicoterapeuta conclude l'articolo citando Dimaggio e colleghi (2013) in riferimento alla terapia metacognitiva interpersonale:

Per regolare la relazione terapeutica è utile che il terapeuta volga l'attenzione su di sé, si guardi dentro, analizzi e riconosca le emozioni e le sensazioni che il paziente procura. [...] La reazione soggettiva del terapeuta, infatti, informa sulla realtà interna del paziente, ma non completamente. [...] Il terapeuta deve compiere interventi tecnici, e se non ci riesce deve esplorare il suo mondo interno. [...] Nel momento in cui si rende conto che non sta tanto reagendo al paziente, ma a determinate e proprie figure interiorizzate, deve differenziarsi e trovare la lucidità per uscire dall'impaccio relazionale (Dimaggio et al., 2013, p. 96).

Non si tratta certo di un obiettivo facile: le scene relazionali patologiche dei pazienti possono avere un effetto anche molto potente sullo psicoterapeuta. Attraverso problematiche evocative che riguardano lui stesso e la sua storia, il clinico potrebbe sentirsi coinvolto nelle scene introdotte dalla coppia. Anche quelle che potrebbero valicare il tanto esecrato buon senso. Ognuna di queste scene sarà per lui una richiesta pressante a «entrare nel gioco», per cui è frequente che trovi difficile mantenersi in una posizione di distanza terapeutica e di salvaguardia dei confini tra sé e le due persone che ha in cura. Questa è una delle difficoltà in cui ogni tanto il terapeuta potrebbe cadere. L'importante è che possa uscirne dopo una buona autoriflessione e conseguente autoconsapevolezza.

Il lavoro dello psicoterapeuta

Il lavoro interiore dell'analista consiste nel concepire il suo intervento non come una lotta contro la «struttura relazionale falsa», bensì come una via per introdurre una forma relazionale alternativa e positiva. La difficoltà potrebbe risiedere anche nel restare fedele alla propria positività e al proprio essere diverso.

Quando i partner si accusano a vicenda, si rende spesso necessario l'intervento dell'analista che, con parole efficaci, ricorderà che ciascuno ha i propri sentimenti e la propria storia e che di conseguenza può vivere e

sentire diversamente la medesima scena. Ciascuno ha un suo vissuto che non può essere definito «falso», ma soltanto un altro modo di capire e vivere la situazione: si tratta solamente di un'altra possibile lettura, a volte vissuta intensamente, altre volte no.

All'inizio della terapia le persone mostrano gratitudine. Questo perché, in genere, sentono che mettere dei confini fra il sentire dell'uno e dell'altro sia la soluzione, e ciò viene vissuto come una sorta di protezione. Il rischio riguarda, invece, l'insorgere di sospetti sul fatto che l'analista protegga e prenda le parti di uno dei due partner: in questi casi, di solito, si riprende la lotta contro ciò che viene vissuto come una «percezione falsa» dell'altro componente. Il compito dell'analista è quindi quello di riprendere pazientemente il lavoro sui confini tra i partner sapendo che tale intervento deve essere ripetuto più e più volte prima di diventare parte dell'esperienza condivisa e introiettata della terapia.

Riportiamo qui il caso di Gianna e Fabio, che può esemplificare le riflessioni precedenti e che mostra come l'attribuzione al partner di propri vissuti — senza evidenziare i reali desideri sottostanti — possa portare a una distanza quasi incolmabile.

Il terapeuta li ha seguiti per due anni, con incontri a cadenza mensile, in quanto loro unico tempo libero da dedicare al disagio nella loro coppia. La riuscita in campo aziendale, diventata il loro investimento principale, ha reso difficile il trovare un accordo perfino su una possibile data dell'incontro. Dopo molto lavoro, investimento terapeutico e importante desiderio di riuscita, si è arrivati al seguente risvolto. Gianna, durante una delle ultime sedute di coppia, si è rivolta a Fabio con un'espressione affettuosa e un po' ironica, ma con molto calore nella voce, dicendo:

Credevo che tu fossi freddo e molto egocentrato, e poco ti importasse di me come donna, ma solo come gran lavoratrice e compagna di affari. Ho scoperto qui invece, e questo mi piace molto, che non sei affatto freddo, ma un po' spaventato dalla possibilità che io ti possa lasciare. Mi gratificavi come gran lavoratrice solo perché credevi che fosse l'unico campo che mi importasse. Non è così. E capisco che tu potessi credere questo, perché col mio comportamento questo facevo vedere, perché anche io credevo che ti importasse solo il lavoro. Mi adattavo a come pensavo che tu mi volessi, per non essere lasciata da te. Ci sbagliavamo entrambi.

A queste parole Fabio, con un gesto di affetto e di vicinanza, è apparso commosso e sollevato. Ogni frase della compagna è stata da lui commentata con cenni di assenso, con l'intensità emotiva espressa dal suo viso, con l'ascolto concentrato di quanto detto da Gianna. Fabio in quell'occasione non ha parlato tanto, non essendo abituato a esprimere chiaramente il suo sentire e il suo pensiero, preferendo farlo con i fatti. Gianna ha raccontato questo aspetto nei successivi incontri, riconoscendo il cambiamento di Fabio sia in campo affettivo che sessuale. Anche lei è molto cambiata: la fiducia riacquistata del suo compagno l'ha resa più calda e accogliente, tenera e anche bisognosa. Non più solo una compagna d'armi, ma anche di amori. E così Fabio.

La protezione dei confini

Lo psicoterapeuta deve essere l'operatore che garantisce il rispetto e la protezione dei confini che compongono la coppia. Bisogna stare attenti e intervenire là dove i confini tra i due pazienti sono a rischio, là dove quanto succede fra di loro risulta vincolato dal loro bisogno regressivo di fusionalità simbiotica.

Quando ci sentiamo interi, quindi in possesso di tutti i permessi necessari per essere coscienti di quello che sentiamo, siamo portatori di alcune tra le capacità di base più importanti per instaurare una buona relazione di coppia:

- la consapevolezza di noi, ossia la conoscenza dei pensieri e delle emozioni che si muovono dentro di noi, che siano accettabili o meno per la nostra autostima;
- la spontaneità che non dimentica mai la considerazione del contesto e che ci permette di esprimere quello che pensiamo e sentiamo;
- l'intimità che trova spazio nella capacità di contatto con gli altri e, in definitiva, nella capacità di amare.

Ricordiamoci, invece, che mantenere un legame simbiotico comporta:

- la limitazione delle capacità, in quanto non ci può essere diversità e uscire dall'ortodossia del rapporto con un pensiero e un comportamento unico;
- la limitazione delle alternative a disposizione, in quanto si deve proteggere anche l'altro individuo della simbiosi;
- la difficoltà ad analizzare i problemi per la mancanza di un reale confronto fra persone che non si sono permesse pensieri, desideri e spinte evolutive diversificate.

Il bisogno forte e prepotente di avere tutta la situazione sotto controllo porta la coppia ad attuare resistenze massicce: non cambiano facilmente ciò che conoscono e ciò che hanno più volte sperimentato. Ciò che hanno vissuto, anche se è fonte di sofferenza, è pur sempre prevedibile e quindi rassicurante. Il mondo è forse contraddittorio e ansiogeno, ma sempre conosciuto. Resistono a lungo poiché hanno il timore di contattare il loro sano e naturale bisogno di autonomia, di evoluzione e di crescita: le basi necessarie per poter aprirsi, cambiare prospettive e in ultimo fidarsi dell'altro. A lungo riterranno tutto ciò pericoloso per la coppia.

La seguente coppia ne è un esempio chiarissimo. Barbara e Diego, fortemente simbiotici, hanno descritto, senza una vera coscienza di quanto fosse limitante, una vita trascorsa con una forte dipendenza reciproca, in cui sono stati abituati a fare tutto insieme e a vivere e a giudicare negativamente qualsiasi attività che anche lontanamente potesse segnalare un possibile percorso autonomo. L'esempio che portiamo riguarda la decisione di che cosa ritenevano necessario mangiare per cena, cosa comprare e cosa cucinare. Un tema a prima vista banale, ma che rappresenta perfettamente il loro modo di funzionare e l'incapacità di capire il problema sottostante, sia individuale che relazionale.

È stato utile per sottolineare l'attenzione necessaria a evitare, da parte del terapeuta, possibili coinvolgimenti personali dovuti alla propria storia familiare. Infatti, ogni reazione sorpresa del terapeuta e la sua difficoltà ad accettare la problematica, considerando strano un simile terreno di scontro, ha reso piuttosto difficile affrontare il problema. Quando però è stato chiaro che nella difficoltà interferiva un contro transfert del terapeuta — cresciuto in una famiglia numerosa, abituato a mangiare ciò che c'era e a non parlarne mai — si è evidenziato più facilmente il significato simbolico dello scontro.

Capitolo settimo

L'incontro con le coppie

Pier Luigi Spatola

Quello del terapeuta di coppia è un lavoro complesso, soprattutto se svolto in una società ricca di rapidi cambiamenti che incidono profondamente sulla concezione della vita a due. Questo tipo di società contribuisce a incrementare nelle relazioni lo smarrimento e la fragilità dei legami, e richiede il possesso di conoscenze e sensibilità personali peculiari. A questa complessità si aggiunge la particolare attenzione che occorre prestare nella coppia genitoriale per quanto riguarda la tutela dei figli, che diventa parte integrante del trattamento stesso e da cui non è possibile prescindere nel lavoro analitico.

Eric Berne (1966) pone due domande al terapeuta, volte a dare significato all'incontro. In primo luogo, lo invita a chiedersi per quale motivo sia seduto nella stanza di terapia invece di essere, ad esempio, a casa a giocare con i suoi bambini, o a sciare, o a fare qualsiasi altra attività. Lo invita anche a pensare al modo in cui quell'ora di terapia possa contribuire alla sua realizzazione personale e professionale. Con la seconda domanda lo invita a chiedersi per quale motivo i suoi pazienti siano lì in quella stanza di terapia e perché abbiano scelto la psicoterapia come soluzione, piuttosto che la religione, l'alcool, le droghe o il crimine. Gli chiede anche in che modo quell'ora di incontro possa contribuire alla loro realizzazione. Sono domande impegnative, ancora di più quando davanti al terapeuta si trovano due partner con motivazioni e aspettative diverse circa il modo in cui risolvere la crisi che stanno attraversando.

In questo capitolo proponiamo un breve viaggio nella terapia di coppia, iniziando proprio dal terapeuta. Potrà essere di aiuto a quei colleghi che si prestano ad ampliare il loro lavoro con le coppie, e a quelle coppie curiose di scoprire le dinamiche che si celano all'interno della terapia, allo scopo di iniziare una riflessione, possibilmente insieme, riguardante le proprie modalità relazionali.

Come abbiamo già detto in precedenza, al terapeuta è richiesto un lavoro costante di consapevolezza, non solo riguardo al perché sia lì, in quella stanza, quel giorno, ma anche riguardo al «come» è lì.

È bene, prima di far entrare la coppia nella stanza di terapia — intesa oggi non solo come spazio fisico, ma anche e sempre di più come luogo virtuale — che il terapeuta trovi uno spazio mentale e temporale nel quale riflettere riguardo le proprie convinzioni sulla vita di coppia, sulle donne, sugli uomini, sul matrimonio o la convivenza. Le opinioni che abbiamo, soprattutto se inconsapevoli, possono entrare nelle dinamiche di coppia e possono ostacolare il processo terapeutico.

Per chiarire l'importanza di queste credenze inconsapevoli, riportiamo due esempi riguardanti due terapeute che si sono rivolte a uno di noi per una supervisione.

La prima ha chiesto aiuto in merito a una sua difficoltà nel lavorare con le coppie. Infatti, è rimasta delusa dal fatto che le ultime coppie con cui ha lavorato abbiano interrotto la terapia dopo pochi incontri: non capendone il motivo, si è chiesta quale sia stata la sua parte nell'arrivare a quel finale. Nella sua storia personale ha subito una dolorosa separazione: ha messo fine alla storia con suo marito dopo aver scoperto un tradimento. Il dolore non elaborato ha lasciato spazio a un rancore sordo. Analizzando le sue sedute con le coppie, si è percepito il modo in cui «spingeva» le donne a prendere posizioni dure verso i loro compagni. Probabilmente, a quel punto, la coppia ha percepito la presenza di una minaccia alla loro unione e alla possibilità di rinegoziare il loro modo di stare insieme, e ha deciso di lasciare la terapia.

La seconda terapeuta, invece, ha vissuto una relazione con un uomo separato da tre anni e padre di un figlio di cinque anni. L'ex moglie di quest'uomo è stata definita da lei «un'arpia», in quanto ha imposto le sue condizioni al marito su tutto e ha cambiato continuamente gli accordi, anche a scapito del benessere del figlio. La terapeuta, vedendo il suo compagno succube dell'ex moglie, ha voluto interpretare il ruolo della salvatrice per

proteggerlo. Durante le terapie di coppia tende a esercitare il medesimo ruolo nei confronti degli uomini, inimicandosi da subito la parte femminile.

Quando ci sediamo sulla nostra sedia, con due persone nuove davanti a noi, è importante che la nostra mente sia vuota, in modo che in essa possa risuonare la storia delle persone che richiedono il nostro aiuto, non la nostra. Solo allora possiamo rispondere alla seconda domanda che Berne pone ai suoi studenti: «Perché, secondo voi, questi due sono qui?». Certamente, staranno affrontando un momento di difficoltà e di crisi, ma quale crisi?

Anna Fabbrini (2000) in un suo articolo suggerisce che, come prima domanda, potremmo chiederci se i due della coppia facciano fatica a stare insieme o facciano fatica a lasciarsi.

Fabio Monguzzi (2015) identifica tre tipologie di crisi che una coppia può attraversare.

La prima è definita crisi strutturale, in quanto le coppie rinchiusi in questa tipologia si mostrano insoddisfatte, senza energia e volontà per risolvere la situazione. Pare che siano in stallo, in uno spazio che non è «né dentro né fuori».

Definisce poi evolutiva la seconda tipologia di crisi: le coppie appaiono insoddisfatte, ma è proprio grazie a questa insoddisfazione che vengono messe in circolo energie finalizzate alla ricerca di un equilibrio migliore. Questa tipologia di crisi si manifesta quando uno o entrambi i partner escono dal loro ruolo abituale copionale. Però tale uscita spesso genera nell'altro componente della coppia un senso di «tradimento degli accordi» iniziali e un conseguente senso di esclusione; tuttavia, in questo caso tutti i possibili scenari futuri sono aperti.

La terza tipologia di crisi è quella traumatica: le coppie che l'attraversano appaiono sotto shock. Un'ondata emotiva non contenuta li ha travolti, come ad esempio la nascita di un figlio con disabilità, la morte di persone care, un aborto oppure un incidente che ha provocato un'alterazione degli equilibri precedenti di coppia. Anche in questo caso, tutti gli scenari sono aperti.

Dobbiamo chiederci, quindi, quale tipo di crisi stanno vivendo i partner che si presentano nel nostro studio. Rispondere a queste domande ci permetterà di orientarci e di scegliere come intervenire in seguito.

Possiamo immaginare il percorso di terapia di coppia diviso in quattro momenti:

- fase di conoscenza e di valutazione;
- fase operativa e d'intervento;
- fase di consolidamento e stabilizzazione;
- fase di chiusura.

Questa distinzione, difficilmente netta, sarà comunque utile come mappa per orientarci lungo il percorso.

Fase 1. Conoscenza e valutazione

Come nella terapia individuale, anche con le coppie il terapeuta, nelle fasi iniziali della terapia, è chiamato ad ascoltare con attenzione, a porsi e porre le domande necessarie a comprendere le dinamiche di coppia. Prima di tutto il terapeuta deve investigare da chi dei due sia partita l'iniziativa di affrontare una terapia e con quali aspettative, nonché comprendere le aspettative e lo stato d'animo dell'altro.

Riportiamo di seguito un dialogo di esempio.

Lei: «Come le ho anticipato al telefono, è un periodo buio e non è certo il primo. Il nostro matrimonio è fatto più di divisioni che di unioni. Abbiamo vite parallele: io mi occupo dei figli e della casa e lui del lavoro. Sono profondamente insoddisfatta, non mi sento per niente riconosciuta. Che lui ci sia o no non produce nessun effetto nella mia vita, sono sola comunque. Credo non ci sia più niente da salvare tra di noi».

Lui: «Lei vive tutto di pancia ed è sempre estremista. Certo che mi occupo del lavoro, sono l'unico che porta a casa uno stipendio e non mi posso permettere distrazioni. Ma cosa devo fare? Abbiamo alternative? Quando torno la sera è vero che sono stanco e non ho troppa voglia di raccontare, ma torno a casa volentieri. Non comprendo il suo malessere. Mi sono reso disponibile a venire a questo incontro se questo può rassicurarla, ma pensare che non ci sia più niente da salvare mi sembra francamente un'esagerazione. Tutte le coppie hanno i loro problemi e non per questo tutti si separano».

Si tratta di un inizio difficile, con aspettative diametralmente opposte. Il resto del colloquio prosegue con un tono da aula di tribunale, in cui il

terapeuta è invitato dai due a essere una sorta di giudice per stabilire chi abbia ragione e chi torto.

Un elemento che consideriamo fondamentale nelle terapie individuali riguarda la «domanda» con cui il paziente si presenta, e senza la quale non è possibile formulare delle indicazioni terapeutiche. A volte il paziente non formula in modo consapevole questa domanda, che necessita di essere svelata nelle prime fasi della terapia. Nel lavoro con le coppie la difficoltà è maggiore, perché bisogna arrivare a una «domanda congiunta».

Il secondo punto che dobbiamo affrontare in questa prima fase riguarda la definizione del problema.

Lei: «I problemi non ci mancano, non comunichiamo più. Ogni argomento è fonte di discussioni».

Lui: «Tutto è superabile per me, il vero problema è il sesso. Tu non vuoi mai».

Lei: «Ma cosa dici! Se non facciamo altro che discutere da mesi su tutto».

Lui: «Tutto è superabile per me, il vero problema è il sesso. Tu non vuoi mai».

Lei: «Ma sei fissato, un maniaco, non esiste solo quello».

Lui: «Tutto è superabile per me, il vero problema è il sesso. Tu non vuoi mai».

Lei: «Non è vero, solo che io mi devo sentire tranquilla per farlo».

Lui: «Tu non sei mai tranquilla. Tu non vuoi mai».

Se questo fosse il dialogo di un film di Woody Allen verrebbe probabilmente da sorridere di fronte a tale scambio, ma purtroppo si tratta della manifestazione di un profondo disagio della coppia. Ognuno parla del «suo» problema, ignorando completamente il punto di vista dell'altro. Come sono arrivati a questo punto? Qual è la loro storia?

Proprio su questo si concentra il terzo passaggio della prima fase: conoscere la loro storia, individuale e di coppia. Cos'hanno imparato dell'amore nelle loro famiglie d'origine? Qual è il ruolo che hanno assunto nella vita? Come si sono conosciuti? Che cosa li ha attratti nell'altro/a? In questa esplorazione dobbiamo aiutare i due a evocare le memorie riguardanti i loro genitori, che per primi, con il loro esempio, hanno mostrato in che cosa consiste l'amore di coppia.

Lui: «Se questo è vero sono spacciato. Non posso dire che i miei siano stati proprio un bell'esempio. Quando litigavano erano cattivi uno verso l'altro, poi seguivano silenzi che duravano giorni, settimane. Io mi sentivo morire dentro, un po' mi isolavo ma soprattutto facevo il pagliaccio per farli parlare, non sopportavo quei silenzi».

Lei: «Il pagliaccio, ecco, questo è quello che fai ancora e che mi fa impazzire: tu butti tutto sul ridere, non riesco mai a fare un discorso profondo con te, non prendi mai seriamente quello che dico».

(Silenzio)

Lui: «È vero, ho paura che poi la discussione ci porti a litigare e io ho giurato di non volere più litigi».

Più vogliamo evitare un problema, più lo creiamo. Più vogliamo evitare un litigio, più lo provochiamo. Agiamo tutti nello stesso modo: dalle esperienze fatte da bambini traiamo delle convinzioni che poi trasformiamo in decisioni, capaci di orientare i nostri comportamenti nella vita adulta e di coppia. L'inizio del colloquio ha toni duri e accusatori, ma poi il terapeuta pone questa domanda: «Come vi siete conosciuti?». I due si guardano e sorridono.

Lui guardando lei: «Eri fantastica». Poi guardando me: «Aveva un abito molto attillato che metteva in mostra tutte le sue forme, doveva vederla, e poi come rideva! Eravamo a una festa di compleanno di un amico, lei non l'avevo mai vista, ma mi ha attratto subito. Mi sono avvicinato e, alzando il bicchiere, le ho detto di brindare al nostro fidanzamento».

Lei ridendo: «Che scemo! Ecco, questo mi aveva attratto di lui: il suo umorismo. Abbiamo riso un sacco quella sera».

Le loro mani si cercano e si stringono. La prognosi è favorevole. Conoscere la loro storia individuale permette di mettere in luce il loro stile d'attaccamento.

A proposito degli stili di attaccamento descritti da Bowlby (1999) e Ainsworth (2006) e approfonditi nei capitoli precedenti, possiamo arricchire la nostra osservazione con il concetto derivato dall'Analisi Transazionale di «posizione esistenziale».

Durante le prime esperienze di vita il bambino costruisce una propria mappa, una sorta di GPS in grado di orientarlo nell'esistenza: grazie a esso capisce come comportarsi e comprende chi è rispetto agli altri. Si tratta di un modello di intersoggettività che descrive in modo più o meno definitivo

e permanente come stare nelle relazioni e che contribuisce a completare il Copione di una persona.

La posizione esistenziale si può sviluppare in quattro possibili scenari.

Nell'attaccamento sicuro la posizione esistenziale è: IO sono OK – TU sei OK. Prevale una concezione positiva di sé e dell'altro che permette alla coppia di attingere alle proprie risorse in caso di difficoltà. Comprende persone che nella coppia sanno ascoltare e comunicare in modo intimo e diretto e che hanno un modo sano di esprimere le loro emozioni. Quando si presentano dal terapeuta sono generalmente intenzionate a risolvere i loro problemi. Le loro, sovente, sono crisi evolutive che permettono un'ulteriore crescita individuale e di coppia.

Nell'attaccamento insicuro ansioso la posizione esistenziale è: IO non sono OK – TU sei OK. In questo caso la persona cerca nella coppia la soddisfazione di bisogni non appagati a sufficienza nell'infanzia. Ne emergono relazioni di dipendenza e difficoltà nella gestione delle emozioni. La relazione di coppia spesso porta a un'ambivalenza, nella quale non si è né del tutto dentro né del tutto fuori.

Nell'attaccamento insicuro evitante la posizione esistenziale è: IO sono OK – TU non sei OK. Uno dei due partner nega i propri bisogni (sani) di dipendenza e ogni sforzo viene indirizzato all'autosufficienza. L'intimità evoca sensazioni di pericolo e il partner è tenuto a debita distanza, giustificata dal poco valore che gli/le si attribuisce. Le crisi sono spesso di tipo strutturale: la coppia non riesce a sperimentare il piacere dell'abbandonarsi l'uno all'altro.

Nell'attaccamento disorganizzato la posizione esistenziale è: IO non sono OK – TU non sei OK. Gli alti livelli di emotività sono difficili da gestire e la risoluzione dei problemi a seguito di un conflitto è inefficace. Il pensiero più ricorrente è: «Ho bisogno di te ma ho paura di te. Vado in panico all'idea di rimanere, ma anche in panico all'idea di andarmene».

Tornando all'esempio della coppia in terapia, se abbiamo fatto delle buone domande e fatto attenzione a come i due interagiscono tra loro, dovremmo avere abbastanza informazioni per poter identificare i loro stili di attaccamento, a partire dai quali si determina la qualità della relazione di coppia.

Il quarto punto da valutare in questa prima fase riguarda le loro «competenze emotive». Daniel Siegel (2001) ha introdotto il concetto

di «finestra di tolleranza» per mostrare come funziona il nostro sistema nervoso: ogni situazione che viviamo lascia una traccia emotiva. Facciamo un semplice esercizio: immaginiamo di essere in una stanza con dieci persone e di pronunciare un elenco di parole (ad esempio cane, aereo, lavoro, mamma, ecc.); probabilmente avremo reazioni molto diverse. La parola «cane» farà sorridere qualcuno perché evocativa del proprio cucciolo; a qualcun altro verrà il magone pensando al proprio cane morto da poco; a un altro ancora la sola parola provocherà uno stato d'ansia, mani sudate e tachicardia, a causa della fobia dei cani. E così via per tutte le parole: lo stimolo è uguale per chi le ascolta, ma la risposta è diversa. Se di fronte a uno stimolo ci sentiamo in grado di affrontarlo e di gestirlo, ecco che l'esperienza emotiva si integra con i dati cognitivi e ci permette di dare un senso all'esperienza stessa. Questa situazione equivale all'essere all'interno della propria finestra di tolleranza. Quando invece lo stimolo è travolgente, ci spostiamo al di fuori della nostra finestra di tolleranza, nell'area dell'iperattivazione o dell'ipoattivazione (figura 7.1). Se tale oscillazione è occasionale, significa semplicemente che siamo esseri umani in quanto rappresenta una flessibilità naturale rispetto a stimoli esterni diversificati; ma se diventano posizioni croniche il nostro stato di benessere individuale e di coppia viene compromesso. Quando entriamo nell'area dell'iper o dell'ipoattivazione, attiviamo modalità di «attacco/fuga» o di «congelamento». Lo stimolo, infatti, amplifica l'intensità delle emozioni: non siamo più in grado di dare una risposta consapevole e congruente al «qui e ora» e attiviamo risposte autonomizzate di reazione. Se ci troviamo nell'area dell'iperattivazione, queste risposte possono persino sfociare nella violenza; se invece entriamo nell'area dell'ipoattivazione, tendiamo al «congelamento» e alla dissociazione.

Le emozioni appaiono così intense che sentiamo di non poterle gestire: corpo e mente si separano.

L'ampiezza di questa finestra è data da un personale e variabile spazio di tolleranza, frutto delle nostre esperienze passate. Se abbiamo avuto un attaccamento sicuro, il nostro sistema nervoso ci permette di rispondere in modo adeguato alle situazioni della vita, e di fronte a una delusione o a un dolore abbiamo la sensazione interiore di potercela fare. Il primo incontro con l'altro risulta positivo e fonte di gratificazione; il nostro senso di sicurezza è stabile e la finestra di tolleranza ampia.

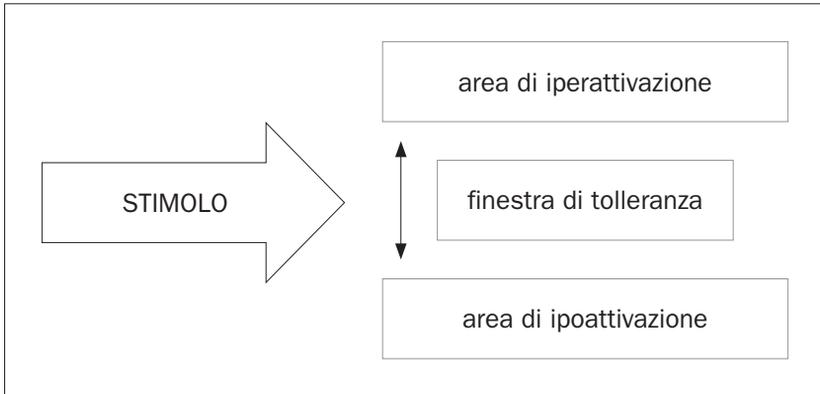


Fig. 7.1 La finestra di tolleranza.

Negli altri stili di attaccamento, l'incontro con l'altro viene vissuto come doloroso e/o inquietante: dobbiamo attivare risposte di sopravvivenza cercando di evitare il ripetersi di queste esperienze dolorose. La nostra capacità di resilienza è compromessa e l'area della nostra finestra di tolleranza è ridotta.

Come terapeuti di coppia riconosciamo facilmente il verificarsi di queste situazioni: se uno dei due partner è iperattivato, arrabbiato, duro e sempre all'attacco, mentre l'altro è ipoattivato, chiuso in sé e impaurito, significa che l'uno ha un sistema di attaccamento ansioso, bisognoso di attenzioni e protezione, e l'altro ha uno stile di attaccamento evitante, guidato dalla sensazione che l'intimità sia fonte di pericolo per la sua autonomia. In questi casi i conflitti non mancano; tuttavia, proprio da questo incontro può nascere per entrambi l'occasione per ripensarsi ed evolvere.

Arriviamo al quinto punto di questa prima fase d'indagine. È il momento, se ci sono figli, di verificare le competenze genitoriali. Riteniamo che tra i compiti del terapeuta di coppia vi sia quello di tutelare i minori, anche se non sono presenti nella stanza di terapia. Nessuno nasce genitore, ma nasciamo tutti figli. Il modo in cui si sono presi cura di noi e conseguentemente la modalità con la quale abbiamo imparato a prenderci cura di noi stessi verrà successivamente trasferita sui nostri figli. All'interno della relazione di coppia, i partner evolvono: da soggetti richiedenti cura diventano soggetti che si scambiano cure, per poi divenire soggetti che forniscono cure.