

LA DANZA DELLA COPPIA E LO PSICOTERAPEUTA

MANUALE DI PSICOTERAPIA DI COPPIA

CARLO DE LA VILLE SUR ILLON
ALBA SADDI

ESTRATTO



LA DANZA DELLA COPPIA E LO PSICOTERAPEUTA

MANUALE DI PSICOTERAPIA DI COPPIA

CARLO DE LA VILLE SUR ILLON - ALBA SADDI



ebookcm.it

Coadiuvato da supporti didattici di approfondimento, il presente libro è accreditato come **autoapprendimento senza tutoraggio (fad) con riconoscimento e.c.m. per tutte le professioni sanitarie** solo attraverso apposita registrazione al sito: www.ebookecm.it



COLLANA EBOOKECM

EBOOK PER L'EDUCAZIONE CONTINUA IN MEDICINA © 2020

ISBN: 978-88-31253-08-6

INDICE

LA FAVOLA DELLA BELLA PRINCIPESSA E DEL PRINCIPE AZZURRO - INIZIO	9
INTRODUZIONE	11
CAPITOLO 1	
L'ANALISI DELLA MOTIVAZIONE NELLA COPPIA	17
CAPITOLO 2	
LA COPPIA E LA FAMIGLIA	27
CAPITOLO 3	
PRELUDIO ALLA PRIMA SEDUTA	39
Il tempo dell'ascolto	39
La telefonata	42
L'inviante	46
L'anamnesi	49
CAPITOLO 4	
LA PRIMA SEDUTA	61
Premessa	61
L'itinerario clinico	63
I temi della prima seduta	68
La valutazione della presa in carico	71
La restituzione	72
CAPITOLO 5	
LA COPPIA, LE FAMIGLIE D'ORIGINE E I FIGLI	75
CAPITOLO 6	
IL TRADIMENTO NELLA COPPIA	93

CAPITOLO 7	
IL POTERE NELLA COPPIA	113
Il potere nella coppia nelle famiglie ricostituite	122
CAPITOLO 8	
STRUMENTI E METODI NELLA TERAPIA DI COPPIA: IL GENOGRAMMA, IL COLLAGE FOTOGRAFICO E LA SCULTURA	125
CAPITOLO 9	
I PASSAGGI SALIENTI DELLA TERAPIA DI COPPIA	135
L'acquisizione della circolarità	136
Il passaggio dal tu all'io: la riappropriazione della propria individualità	136
Il superamento dell'angoscia di abbandono e la consapevolezza della responsabilità di una scelta	137
Le sedute individuali	138
Il posizionamento rispetto alla prospettiva futura	139
LA FAVOLA DELLA BELLA PRINCIESSA E DEL PRINCIPE AZZURRO - SEQUEL	141
BIBLIOGRAFIA	145

Ringraziamenti

Nessun lavoro valido di riflessione sulla clinica può nascere in un deserto relazionale, un grazie sincero al nostro gruppo di lavoro dell'Associazione Alchimie per averci sempre stimolato nelle supervisioni e sostenuto nei progetti formativi. Un grazie speciale alla dr.ssa Marica Izzo per aver curato l'editing di questa pubblicazione.

Carlo e Alba

LA FAVOLA DELLA BELLA PRINCIPESSA E DEL PRINCIPE AZZURRO - INIZIO

C'era una volta il Principe Azzurro che aveva come scopo nella vita quello di salvare la principessa con "il bacio d'amore".

La bella Principessa aveva ben compreso che i principi azzurri non indossano tutine, che tra l'altro vestono malissimo appena i principi mettono un po' di pancia, non hanno mantelli, anche perché nei negozi non se ne trovano più e non hanno cavalli bianchi perché risultano difficili da parcheggiare in città.

In realtà la bella principessa di uomini ne aveva incontrati tantissimi, ma a causa del suo essere daltonica, cosa che è sempre stata sottaciuta nelle favole, alla fine si avviluppava in storie strampalate con uomini sbagliati solo perché li percepiva vestiti di azzurro.

D'altro canto anche il Principe azzurro, pur nella sua faciloneria, aveva ben chiaro che in realtà la bella Principessa non voleva essere salvata, anche perché era già bravissima a salvarsi da sola, ma voleva solo continuare ad illudersi ed a credere nel grande amore.

Il Principe azzurro che era maestro nell'illudersi e nell'illudere incontrò la bella Principessa che era straordinaria nel prospettarsi e prospettare chimere.

Lui guardò lei, lei guardò lui, si resero conto che l'azzurro del vestito del Principe non si abbinava alla tonalità del vestito rosa della bella Principessa ma, da anime superiori, decisero di non fare troppa attenzione a tali frivoli particolari

e si baciarono ... e vissero felici e contenti.

INTRODUZIONE

Una delle aree di vita fondamentali per il benessere ed il senso di realizzazione di ogni individuo è quella relativa alle relazioni ed in particolare alla relazione di coppia.

La qualità delle relazioni e le relazioni affettive influiscono in maniera massiccia e determinante sul funzionamento di tutta l'esistenza degli esseri umani. Proprio per la sua centralità nella vita, la relazione di coppia non è qualcosa di facilmente incasellabile e comprensibile, è qualcosa di più e di diverso dalla relazione d'amore e rappresenta per ogni individuo uno degli impegni più ardui da gestire nella quotidianità. Mentre si racconta che ci si può innamorare di chiunque... nelle unioni stabili la scelta del partner non è mai casuale ma corrisponde ad un incastro di bisogni e aspettative... e i bisogni in qualche modo devono essere soddisfatti.

La psicoterapia di coppia è un intervento di tipo clinico rivolto ad un organismo complesso, dotato di una economia affettiva peculiare che trascende l'individualità. La coppia infatti è un sistema diadico sovraindividuale caratterizzato da una sua trama ed una sua struttura che si dispiega nel qui ed ora del colloquio psicoterapico chiamandoci a identificarne i diversi livelli di funzionamento. A differenza di un setting individuale nel quale il paziente può utilizzare lo spazio esclusivamente in relazione ai propri bisogni ed in un certo senso avere il controllo della direzione della propria terapia, in un setting di coppia

tale livello di modulazione è necessariamente condiviso con il partner e per questo, in genere, è percepito come potenzialmente pericoloso. L'esperienza clinica ci insegna che le perplessità maggiori che ciascun membro della coppia manifesta sono proprio quelle di esporsi al partner mettendo a nudo contenuti spesso di difficile comunicazione, oltre che esplorare aspetti di cui si teme non aver piena consapevolezza anche rispetto a sé stessi.

Il lavoro psicoterapeutico con la coppia pone degli interrogativi circa le ragioni per le quali la stessa sceglie di consentire ad un terzo di entrare nel vivo dell'osservazione di quanto da loro è stato realizzato o immaginato, costruendo su tale base un universo reale ed un immaginario emozionale. Si tratta di una scelta sicuramente non facile che mette a rischio non solo l'unione di coppia ma anche il castello di credenze, valori, eventuale fede religiosa e adeguamento alle aspettative familiari e sociali di entrambi i partner. La capacità di stabilire una relazione significativa con l'altro, anche se diversamente declinata, è forse l'aspirazione più alta che nutrono gli individui e la riuscita o il fallimento di questa non può che ripercuotersi su tutto l'assetto della persona. Non va dimenticato, inoltre, che fino a tempi relativamente recenti, una parte importante della realizzazione di una persona sul piano sociale era legata al fare coppia e avere una famiglia. Anche se oggi le cose sembrano apparentemente cambiate e l'accento viene posto sulla realizzazione individuale, la realizzazione della coppia continua a rimanere una priorità. Se milioni di persone rimangono affascinate e seguono sui media il matrimonio di questo o quel rampollo della casa reale o del Vip del momento, significa che la potenza attrattiva generata dall'immaginario collettivo della favola della coppia che "visse felice e contenta" è ancora forte ed attuale.

L'altro, il partner, l'amato, è sempre, almeno in parte, usato narcisisticamente come un contenitore che salvaguarda alcune parti di noi. Ognuno, quindi, vive le relazioni sentimentali non solo sulla base degli aspetti reali e coscienti della relazione con l'altro, ma anche in funzione delle rappresentazioni interne e dei modelli che ha costruito nel corso dell'esistenza all'interno dei rapporti più significativi. Come per tutti i processi, anche la relazione con il partner può essere evo-

lutiva quando nella relazione ci si consente di riconoscere parti di sé stessi negate, diminuendo la proiezione di aspetti scissi; al contrario la relazione di coppia può alimentare meccanismi difensivi utilizzati per negare la propria realtà psichica, disconoscendo parti di sé per proiettarle nel partner. In altre parole, come anticipato, la scelta del partner non è mai casuale, ed entrambi i partner devono rappresentare il contenitore adatto alle proiezioni dell'altro/a che consente alla coppia di alimentare contesti interattivi circolari, all'interno dei quali entrambi i coniugi si trovano ad agire e pensare inconsapevolmente secondo modalità analoghe o contrarie a quelle indotte nell'altro dalle proprie proiezioni.

Siccome le modalità di intendere la coppia possono essere infinite e non è compito del terapeuta entrare nel merito alle variegate forme del legame, la psicoterapia si può definire come un percorso di tipo relazionale che consente alla coppia di raggiungere una nuova consapevolezza sulle dinamiche interne ed una nuova stabilità più soddisfacente ed evoluta all'interno del proprio sistema. Naturalmente la terapia di coppia non deve mirare a mantenere unita la coppia, ma a cercare di capire quale è la situazione migliore per quella determinata coppia ed accettare che, in alcuni casi, la separazione può essere riconosciuta come il male minore.

Anche affermando che non esiste un modello di coppia predefinito possiamo indicare come "coppia funzionale" quella che ha la capacità di fronteggiare le situazioni in maniera unitaria, che sa adattarsi alle esigenze connesse con il processo evolutivo dei due partner e che sa utilizzarle per favorirne lo sviluppo. Affinché ciò avvenga è necessario, come sostiene Andolfi¹, che ogni partner utilizzi lo scambio con l'altro in una prospettiva evolutiva che riguardi entrambi, dove la capacità di guardare l'altro al di là di sé stesso significa imparare a vedere sé stessi.

Se la terapia con la coppia presenta problemi di natura epistemologica, che tratteremo nel testo, al contempo ha il grande vantaggio di offrire al terapeuta una sorta di "diretta" delle interazioni fra i partner

¹ Andolfi M. (1999), *La crisi nella coppia*, Milano, Cortina.

e non la descrizione delle relazioni ed emozioni che il paziente fa di sé stesso rispetto al partner. Soprattutto per chi applica un modello sistemico relazionale la psicoterapia di coppia, al pari della terapia con la famiglia, pone il terapeuta in una posizione di osservatore partecipante privilegiato.

Se il lavoro con le coppie presenta, da una parte, il vantaggio dell'osservazione dell'interazione in diretta, dall'altro si svolge spesso in una dimensione legata all'immediatezza e alla contingenza con cui le coppie, che giungono con la richiesta di psicoterapia, chiedono di affrontare le loro problematiche. Come si vedrà nel corso del testo, anche le coppie "scoppiate" da anni, alla presenza di fattori scatenanti (tradimento, problematiche con i figli o con le famiglie d'origine, ecc.) richiedono al terapeuta un intervento con somma urgenza nella illusoria speranza di "riparare" in poche sedute l'intero sistema. Tale aspetto può spingere il terapeuta a cogliere con maggiore difficoltà gli aspetti simbolici e relazionali sottesi ai contenuti e l'andamento più complessivo del trattamento, i passaggi trasformativi, le evoluzioni, a volte il senso generale dell'intervento terapeutico.

La coppia non consente facilmente l'ingresso ad un "terzo", pertanto è disposta ad accettare l'intruso solo quando sente minacciata la stabilità del legame, solo allora offre al terapeuta la possibilità di sbirciare e magari mettere le mani dentro, dopo che il terapeuta avrà superato diverse difficilissime prove.

I bisogni profondi sanciscono la scaletta delle priorità nella scelta e nella costruzione della relazione con l'altro, ma la costituzione di una coppia stabile, con o senza contratto, non garantisce dalla disorganizzazione dei bisogni, dalle loro tempistiche imprevedibili, dal rischio delle dissonanze che potrebbero innescarsi. Due persone non procedono come le ruote di una bicicletta, soprattutto in un contesto socioculturale come il nostro dove ognuno difende le prerogative della sua personalissima identità e della sua storia. La coppia è una sfida all'individualismo narcisistico imperante o la migliore opportunità di espressione delle potenzialità del sé? La domanda sembra retorica eppure trovare la risposta aderente alla propria esperienza esistenziale è un passaggio necessario per chi voglia lavorare con le coppie. La per-

sonale visione del senso della coppia è il punto di osservazione da cui parte il terapeuta, che deve pertanto essere pienamente consapevole delle sfumature della sua ottica.

Possiamo accogliere le più alternative tipologie di coppie con le più variegata modalità interattive, ma in piena consapevolezza del nostro modo di pensare la coppia.

Questo testo vuole essere una sorta di sintetico manuale indirizzato agli psicoterapeuti che vogliono lavorare con le coppie. Il modello teorico di riferimento è quello sistemico relazionale ma ciò non esclude il contributo della letteratura sull'argomento mutuata da altri riferimenti teorici. Si espone ai terapeuti una visione di insieme di ciò che più frequentemente avviene in una terapia di coppia, ma si tenta anche di delineare cosa permette a una coppia di funzionare e cosa invece la porta alla separazione o ad un progressivo disfacimento. Il testo nasce da un'esperienza clinica di decenni, corroborata da studi, nei vari ambiti teorici, che ne dimostrano l'efficacia clinica. A rendere più facile la comprensione, intervengono gli esempi clinici di coppie trattate nel corso degli anni.

CAPITOLO 1

L'ANALISI DELLA MOTIVAZIONE NELLA COPPIA

*“Ciò che dobbiamo imparare a fare,
lo impariamo facendolo”
(Aristotele)*

Quali sono le coppie che si rivolgono allo psicoterapeuta per una terapia? Non si tratta di una domanda banale. Infatti, la psicoterapia, che rientra nel più ampio capitolo degli interventi sanitari, è per lo più associata a problematiche psichiche presenti negli individui che, in un modo o nell'altro, si ritrovano in ampi paragrafi di classificazione internazionalmente riconosciuti (DSM), mentre per la coppia, ovvero per la somma di due individualità diverse non esistono categorizzazioni univoche. La coppia, quindi, come entità a sé stante, non coincide con entità cliniche definite ma si declina in una infinita varietà di possibilità identitarie. Inoltre, come vedremo più avanti, la modalità con cui si costituisce, si mantiene e si riconosce una coppia è largamente influenzata da variabili contestuali di natura sociale - culturale - religiosa.

Normalmente accedono alla psicoterapia le coppie che vivono un momento o uno stato di crisi. La crisi di una coppia può evolvere verso la rottura della stessa o verso un cambiamento evolutivo. Il termine “crisi”, infatti, deriva dal verbo greco “krino” che etimologicamente significa “separare”, “scegliere”, “discernere”, “valutare” e il fatto stesso che la coppia in crisi si rivolga allo psicoterapeuta, ci dà la misura di come la coppia abbia una buona propensione verso un cambiamento evolutivo.

Le coppie che si rivolgono allo psicoterapeuta sono di diverse varietà: quelle che vivono un momento di crisi, per lo più messo in evidenza da fattori esogeni alla coppia, quali problemi legati ai figli, ingerenze delle famiglie d'origine, problematiche lavorative ecc.; quelle che sono inviate da uno "specialista" che, contattato per altra causa, ad esempio un disturbo di uno dei figli, ha intravisto nella coppia una concausa della problematica; quelle che si ritrovano a fare un percorso di coppia per specifica patologia di uno dei coniugi; quelle insoddisfatte per tradimenti, sesso, noia, mancata realizzazione e infine quelle in via di separazione. Qualunque sia la motivazione esplicita, la spinta più profonda che innesca una crisi sta nella percezione da parte di uno o di entrambi i partner della "rottura del patto implicito". Ogni coppia basa il proprio rapporto su alcune condizioni che vengono espresse chiaramente (poche: patto esplicito) mentre altre (molte: patto implicito) rimangono "non dette", ma fissate interiormente e date per scontate per il buon proseguimento della storia. Due persone, quando si incontrano, hanno già in dotazione un articolato bagaglio personale costituito da un sistema di credenze e di aspettative sulla relazione di coppia. Aspettative e credenze che sono il frutto della propria storia personale, di quella familiare, delle esperienze relazionali vissute, il tutto immerso nella specifica cultura socio-economica-politica-religiosa in cui si è cresciuti. Sarebbe del tutto superfluo, secondo la nostra morale, rendere esplicito nel patto di coppia: "se tu diventi uno stupratore/una stupratrice di bambini io ti lascio subito" o "se diventi un assassino/a seriale la nostra storia è finita". Meno evidenti alla coppia possono essere altri patti impliciti (mai chiaramente comunicati e spesso inconsci) che, se non mantenuti, possono generare momenti di crisi, autentici motori della motivazione al percorso psicoterapico: "nel nostro contesto l'uomo deve lavorare, la donna deve occuparsi dei figli", "la nascita dei figli è necessaria per un rapporto di coppia duraturo", "non è ammesso il tradimento nella coppia", "la tua florida posizione economica è una condizione fondante per un matrimonio duraturo", "la nostra relazione non deve intaccare il forte legame che ho con la mia famiglia d'origine", ecc. Affinché i patti (espliciti e impliciti) funzionino è necessario che la coppia attra-

versi dei passaggi non sempre facili: dall'idealizzazione dell'altro, tipica della fase dell'innamoramento, al riconoscimento dell'altro come persona con i suoi limiti ed i suoi pregi, da una condizione di scarsa differenziazione, all'accoglimento dell'individualità del partner, fino al riconoscimento dell'altro come valore aggiunto al progetto di vita della coppia che può avvenire alla sola condizione che si passi dal "io sto con te in questo a patto che tu stia con me in quest'altro" al "io sto con te perché sei tu". Ciò comporta un processo di consapevolezza e di progressiva differenziazione all'interno della coppia, ovvero: "io e te siamo individui separati che decidono di percorrere un tratto della strada della vita, lungo o breve che sia, insieme".

La rottura o la possibile rottura del patto implicito è percepita come un grave pericolo per sé e per la sopravvivenza della coppia stessa ed è tale condizione generalmente alla base della motivazione alla psicoterapia di coppia. In altre parole, se i partner della coppia non percepiscono questo pericolo e se il loro essere coppia non è fondamentale per l'equilibrio psichico di entrambi, la motivazione alla psicoterapia non si innesca.

Questa attenzione al patto implicito di una coppia è importante per comprendere gli aspetti legati alla motivazione al percorso psicoterapico. L'analisi delle aspettative più profonde che sussistono oltre i fattori espliciti alla base della richiesta di una psicoterapia, ci pone di fronte a temi variegati e spesso estremamente divergenti tra loro.

Le motivazioni di entrambi i partner sono di fondamentale importanza nella valutazione dell'accesso a questa tipologia di lavoro, in quanto ogni psicoterapeuta deve essere pienamente consapevole che non tutte le coppie possono intraprendere una psicoterapia vera e propria. La "motivazione" è un concetto riferito o comunque connesso a una grandezza di intensità variabile, in termini più tecnici essa è un costrutto ipotetico, volto a spiegare particolari modalità di condotta così come identificato da Spanò². Cosa intendiamo per motivazione? La psicoterapia individuale, di coppia, familiare, di gruppo ha due principali obiettivi: il primo è conoscersi, il secondo è produr-

² Spanò L. et al. (2012), "Motivazione al trattamento con psicoterapia", *Rivista di Psichiatria*, n° 47.

re una trasformazione, un cambiamento. Nella clinica con le coppie sorgono due principali problematiche. La prima è la possibilità della non corrispondenza della motivazione nei partner, la seconda è rappresentata dal ruolo giocato dal contesto nel favorire e sostenere la motivazione, in quanto nella terapia di coppia, ancor più che in quella individuale, data la connotazione sociale del sistema coppia, il cambiamento può implicare forti ripercussioni sul contesto ambientale (figli, famiglie, amici, lavoro, ecc.), che inevitabilmente tende ad esercitare le sue pressioni. La diversità nella motivazione che spinge i partner alla terapia di coppia, non sempre può essere identificata e valutata in maniera aderente.

Essere consapevoli che due individui differenti, per quanto uniti da un vincolo di coppia, proprio perché differenti, mai potranno avere motivazioni coincidenti alla terapia, è un assunto di base che deve essere sempre tenuto presente dallo psicoterapeuta.

Nella nostra esperienza abbiamo potuto osservare, fra i giovani psicoterapeuti, un'alta incidenza di equivoci fra la motivazione estrinseca rappresentata dalla coppia, che viene acquisita come dato stabile e le motivazioni intrinseche, quelle cioè che hanno a che fare con la rottura o presunta rottura del patto implicito, che sono inevitabilmente inespresse e diverse nei partner. Non è facile cogliere subito la differenza con cui i partner percepiscono la rottura del patto implicito, a volte può essere macroscopica, a volte può essere sottile e sfuggente, ma sempre sottaciuta.

Rispetto alla motivazione al percorso terapeutico la letteratura sull'argomento fa una distinzione tra "motivazione intrinseca" e "motivazione estrinseca". La prima va intesa come spinta a fare, generata da caratteristiche ed esperienze personali dell'individuo, mentre la seconda si determina in base a spinte esterne. Secondo il Modello Transteoretico di Cambiamento (TTM) di Carlo Di Clemente e James Prochaska (1982)³, gli stadi del cambiamento possono essere sintetizzati come segue: 1) Precontemplazione: il soggetto, in questa fase, non ritiene di dover modificare il proprio comportamento in quanto

³ Ragazzoni P. et al. (a cura di) (2014), *Gli stadi del cambiamento: storia, teoria ed applicazioni*, Regione Piemonte, Ass. Sanità.

non lo vede come un problema; 2) Contemplazione: qui il soggetto è parzialmente consapevole del proprio problema; da un lato prende in considerazione il cambiamento; 3) Determinazione: il soggetto giunge a tale stadio quando decide di porre fine al proprio comportamento problematico; 4) Azione: rappresenta l'insieme di attività messe in atto dall'utente al fine di modificare il proprio comportamento; 5) Mantenimento: si stabilizza il nuovo comportamento e la minaccia di ricaduta diminuisce progressivamente.

Se assumiamo che possono insistere fasi diverse nella spinta motivazionale, risulta sufficientemente chiaro come difficilmente, anche in presenza di una buona intesa di coppia, entrambi i partner stiano attraversando contemporaneamente e con uguale livello di intensità la stessa fase.

Altro aspetto intrinsecamente legato alla motivazione alla psicoterapia è l'ambiente in cui è immersa la coppia. Per sua definizione una psicoterapia di coppia è dedicata per l'appunto alla coppia ed esclude figli e familiari di ogni grado ma, allo stesso tempo, l'area familiare che circonda la coppia è un elemento che non può essere ignorato o sottovalutato durante il percorso. La storia individuale passa attraverso la famiglia in cui si è nati e cresciuti, come parimenti, il concepimento e la nascita di figli in una coppia ha avuto origini, motivazioni e modalità di gestione ed elaborazione influenzate dalle esperienze e dalle relazioni attraversate da ognuno dei partner. L'individuo è una realtà complessa dove gli elementi esperienziali, emozionali, relazionali, culturali, sociali, sentimentali sono connessi ed intrecciati tra loro in una sintesi originale che non può essere scomposta in singole unità. In nessuna terapia di coppia si potrà ignorare l'esistenza di figli, se presenti o se fantasticati, così come non si potranno ignorare le rispettive famiglie d'origine ed i contesti relazionali. I rapporti ed i processi incompiuti di appartenenza e svincolo del singolo dalle famiglie di origine e la definizione dei confini tra il sistema coppia e il sistema coppia-figli saranno ampiamente trattati più avanti in questo volume, ma restando sulla tematica delle motivazioni, intendiamo porre l'accento sul fatto che gli elementi di contesto "esterni" alla coppia (quali figli, familiari, nonché cultura, ambiente sociale, ecc.) hanno

un ruolo primario nella “motivazione” alla psicoterapia di coppia. Se anche solo uno dei membri della coppia ancora non ha compiuto lo “svincolo” dalla propria famiglia d’origine, e questa è contraria alla psicoterapia o, più semplicemente, ha una posizione di difesa ad oltranza del proprio congiunto e di accusa verso il partner, ciò inevitabilmente si ripercuote sul processo psicoterapeutico. Il partner che si sente protetto dalla propria famiglia ha meno disponibilità al cambiamento, perché apportando una modificazione al sistema sente che sta “tradendo” un mandato familiare. Lo “sguardo” dello psicoterapeuta deve imparare ad operare in multitasking, intanto che cerca di mettere a fuoco le dinamiche di coppia, dovrà costruire ipotesi sul contesto della stessa.

Quando una coppia si rivolge ad uno psicoterapeuta per essere aiutata a risolvere i propri problemi non è detto che sia davvero pronta a farlo; il fatto di aver trovato il coraggio di chiedere aiuto è sicuramente un passo importante, ma non significa essere necessariamente motivati al cambiamento ed essere pronti ad avviarlo. Ciò comporta che, prima di iniziare un percorso terapeutico, il terapeuta deve poter valutare quanto la coppia e ciascun membro della stessa sia motivato o almeno disponibile al cambiamento. L’analisi della motivazione è importante in quanto prefigura lo “spazio” iniziale di operatività del terapeuta, il terreno sul quale potranno attecchire i suoi stimoli. I margini di questa area generalmente si modificano nel tempo ma poter visualizzare un’area di disponibilità ad offrire ad un “estraneo”, seppur “tecnico”, l’autentica possibilità di metter mano a situazioni sostanzialmente intime ed appannaggio fino ad allora di esclusivi interlocutori, è il punto di avvio necessario da cui poter partire. È sempre utile ribadire che per quanto il terapeuta sia bravo ed efficace non è l’artefice del cambiamento, né ha il potere di decidere per il paziente o per la coppia, il suo è un ruolo articolato e complesso di facilitatore, accompagnatore, catalizzatore, guida nel processo di cambiamento, la sua funzione è quella di aiutare la coppia ad acquisire modi nuovi di relazionarsi e ad accedere a nuove condizioni emotive. Con la psicoterapia i pazienti imparano, attraverso la consapevolezza delle proprie risorse e dei propri limiti, a costruire e percorrere la

strada del cambiamento nella direzione del proprio benessere, superando la precedente condizione di malessere e disagio. Senza questi presupposti non si può parlare di psicoterapia ma di altre e variegate forme di intervento. La psicoterapia è un percorso che necessita di tempo, impegno e fatica per entrambi i membri della coppia che devono voler investire le proprie energie in un progetto terapeutico; in caso contrario, dopo poche sedute, il trattamento verrà interrotto con l'adduzione dei più svariati motivi. La coppia seriamente motivata alla terapia, anche quando dovessero sopraggiungere impedimenti al suo proseguimento, è in grado di parlarne con il proprio terapeuta per trovare insieme una possibile soluzione utile a garantire la continuazione del percorso. La componente motivazionale ha una rilevanza chiave nel processo rappresentando una sorta di fondamenta su cui si andrà a costruire il lavoro, numerosi studi sull'argomento, infatti, la riconoscono come fattore predittivo positivo più importante nella valutazione preliminare a una psicoterapia⁴.

Come per tutti i processi anche quello della motivazione ha i suoi tempi e i suoi ritmi con forti punte di spinta e altrettante punte di arresto o resistenza. Ciò avviene non solo all'inizio della psicoterapia ma anche durante il processo. Proprio perché i tempi evolutivi per i partner sono generalmente differenti, con facilità l'avanzamento nel percorso terapeutico di uno può coincidere con la regressione dell'altro per frenare o, viceversa, con l'accelerazione per competere.

Marito: *Sono sei mesi che veniamo qui e ancora non mi è chiaro a cosa stiamo mirando.*

Moglie: *Io invece comincio a capire che quello che credevo della coppia era un film tutto mio. Ma sto iniziando anche a capire che il tuo amore per me non è così grande.*

Marito: *(ridendo) Te l'avevo detto dall'inizio che qui ci dovevi venire da sola*

⁴ Atkinson J.W. (1973), *La motivazione*, Bologna, Il Mulino.

In questo esempio di scambio molto comune, quello che ha messo in allarme il marito è l'affermazione della moglie che riferisce di essersi resa conto che lui non la ama abbastanza. Ciò "allarma" il marito che non è, probabilmente, nella condizione emotiva di esprimere chiaramente alla moglie le sfumature dei suoi sentimenti, pertanto, percependo un rischio per l'unità della coppia, svaluta l'intervento della moglie con una battuta. Si tratta di un meccanismo molto frequente che per essere palesato alla coppia necessita talvolta di un tempo non immediato in quanto la storia di una coppia è più ampia del tempo reale in cui si è stati insieme e, naturalmente, è più lunga del periodo della psicoterapia. La storia e l'intreccio relazionale che unisce due individui crea una coppia, ovvero un sistema che va al di là degli individui che lo compongono, che vive di vita propria e che ha una forza di inerzia molto durevole. Similmente come è avvenuto in ambito cinematografico, la scritta "The end" alla fine dei film è scomparsa perché la ricerca psicologica aveva messo in luce che il film finisce, ma i personaggi continuano la loro "vita" nella mente degli spettatori. Quelle due ore raccontate sullo schermo sono vissute come un frammento della storia e delle esistenze narrate. Lo stesso fenomeno capita nella vita di coppia, il tempo della terapia, per quanto intenso, rimane sempre un frammento di una storia più articolata e complessa in cui non è possibile avere accesso a tutti i meandri. La storia di una coppia nasce molto prima che la stessa si definisca come tale. Nella dinamica intrapsichica di entrambi i partner si crea una sorta di spazio mentale che consente ad un'altra persona di avvicinarsi alla propria sfera intima. Si tratta di un processo mentale non scevro dal timore di perdere parti della propria individualità. Occorre infatti ribadire che una coppia non è la somma di due individui, ma una fondazione creativa originale che non coincide con la somma delle persone che la compongono. È un corpo sociale tenuto da un patto, un insieme con una fisionomia propria e una propria identità. Il manifestarsi della vita di questo collettivo a due genera infatti un nuovo soggetto, il "noi", e attiva un particolare campo d'azione dato dall'interdipendenza, dalle interazioni, nonché dalle correnti di emozioni e pensieri circolanti, oltre che dai "sogni" reciproci che de-

finiscono la forma stessa del legame e cementano la sua tenuta. In tal modo, due persone che formano una coppia, pur mantenendo la loro fisionomia di soggetti distinti, io/tu, costruiscono un insieme che si nutre allo stesso modo delle due individualità e dei reciproci sogni, cioè della configurazione che ciascuno dei due diventa nella mente dell'altro. Come descritto da Cigoli⁵, in ogni legame si attua una sorta di contaminazione dei confini delle due soggettività che rappresenta al tempo stesso il potenziale creativo e il limite per ciascuno. Su queste basi l'osservazione di fenomeni quali la competizione, gli ostacoli che i membri si pongono fra loro, la distanza e la vicinanza emotiva, ecc., rientrano nella più ampia dinamica che tendenzialmente tende all'omeostasi nella coppia.

(continuazione della seduta precedente)

Moglie: *Mia madre mi diceva sempre che l'amore di un uomo ha degli alti e dei bassi ma, io avendo vissuto tanti anni con i miei nonni, ho avuto sempre in testa la loro unione: era perfetta!*

Marito: *I miei, purtroppo, si sono separati quando ero piccolo e, forse, non nutro una grande fiducia nell'eternità dell'amore.*

Le variabili esterne che hanno modellato il differente universo mentale dei partner della coppia faranno parte integrante, per sempre, del loro modo di vivere, sentire ed esprimere la relazione di coppia. In questo caso l'immaginario della donna è stato influenzato dalla positiva esperienza dei nonni, viceversa l'immaginario dell'uomo è stato condizionato dal fallimento dell'unione dei suoi genitori. A prima vista i diversi vissuti possono apparire totalmente contrapposti ed occultare gli aspetti dell'eventuale processo omeostatico, ma addentrandosi nelle dinamiche della coppia...

⁵ Cigoli V. (2000), *Psicologia della separazione e del divorzio*, Bologna, Il Mulino.

Moglie: *Io continuo a sognare la perfezione nel rapporto di coppia.*

Marito: *Anch'io voglio sperare che ci sia.*

Terapeuta: *Mi sembra che tutti e due stiate aspettando e nell'attesa non vi tocchiate (alludendo alle scarse relazioni sessuali), non vi scontrate, non vi allontanate e non vi avvicinate.*

Ognuno dei due partner (legati da vincolo matrimoniale da oltre 14 anni), nel tentativo di salvaguardare un sogno o allontanare una paura, ha consentito alla relazione di ristagnare in una condizione dove nessuno agisce e reagisce.

I partner, come nell'esempio, arrivano alla terapia insieme e sbilanciati: ricordano un frullatore a due aste con velocità diverse e talvolta rotazione invertita. L'uno sembra tirare l'altro intanto che l'altro oppone la sua debole resistenza; qualcuno talvolta ha le idee più chiare, mentre l'altro ha un'idea precisa e la ripete all'infinito. Spesso i partner manifestano il disperato bisogno di andar via da una condizione intollerabile piuttosto che l'esigenza di conquistare un rinnovato benessere, è come se ti chiedessero: facci uscire da questa palude, da questo insopportabile inferno, dacci una speranza che questo incubo possa finire. La condizione di emergenza ed insostenibilità che la coppia ti porta ha toni quasi sempre più esasperati rispetto a qualunque altra forma di intervento, anche le famiglie che vivono situazioni tormentate difficilmente esprimono l'emotività con l'esasperazione di due partner. Un banale elemento di confronto è dato dal tono della voce, spesso il volume si alza con picchi su cui il terapeuta deve necessariamente intervenire sentendosi dopo una terapia come un arbitro suonato. Il conflitto che vivono le coppie ha quasi sempre toni drammatici, rabbia e dolore sono scaricati senza remore nel luogo/tempo della terapia ed il terapeuta si deve preparare ad affrontare tutto ciò.