Francesco Bruni*, Pier Giuseppe Defilippi**

Ritorno al futuro: verso un'euristica della terapia di coppia

1. Le coppie oggi

In natura, gli incroci di animali o piante di specie affini o razze diverse generano ibridi e danno origine a nuove varietà che arricchiscono le caratteristiche viventi. Così, nel mondo vegetale, gli innesti permettono di unire parti di due piante per combinare i caratteri vantaggiosi delle varietà utilizzate. Ad esempio piante che producono frutti di ottima qualità vengono innestate su altre più robuste che altrimenti darebbero frutti scadenti. Un simile processo generativo lo ritroviamo anche sul piano affettivo e relazionale. A partire dalla nascita le relazioni sono modulate in base ai bisogni, ai sentimenti, alle diverse esigenze e opportunità che si presentano nel corso dello sviluppo. Una volta adulti si costruiscono legami di coppia e si forma una propria famiglia. Ognuno nel corso dell'esistenza costruisce legami che, come ci ricorda Saint-Exupéry ne "Il piccolo Principe", rispondono al bisogno di stare con l'altro, portano alla conoscenza reciproca, ci illuminano la vita e ci fanno esistere.

Ogni coppia presenta proprie peculiarità che emergono quando sappiamo coglierne l'aspetto artistico e creativo. Generalmente la coppia ricerca un proprio equilibrio fra la dimensione affettiva espressiva e quella etica e normativa. Oggi notiamo che prevale la prima a scapito della seconda. Il legame con il partner, comporta un grande investimento affettivo espressivo e si consolida se trova al suo interno il riconoscimento necessario. A differenza di un tempo, sono sempre più rari quegli eventi che in passato ritualizzavano la relazione di coppia, legittimandola nel contesto sociale e af-

* Psicologo e psicoterapeuta, didatta del Centro Studi di Terapia Familiare e Relazionale, docente di Psicologia Clinica a contratto presso l'Università del Piemonte Orientale.

** Psicologo e psicoterapeuta, didatta del Centro Studi di Terapia Familiare e Relazionale, direttore dell'Istituto Emmeci di Torino

Bruni F., Defilippi P.G., in Ecologia della mente vol.1/2009 pag. 9-34

fettivo di appartenenza: lungo fidanzamento, conoscenza delle reciproche famiglie d'origine, matrimonio, ecc.

Ciò nonostante, la comunità si aspetta che la relazione di coppia sia stabile e sicura, così da attenuare le incertezze che caratterizzano il contesto sociale. Investita di grande aspettativa, la coppia vacilla quando deve farsi carico di istanze che travalicano i suoi confini. In passato la famiglia, nel bene e nel male, pesava sulla vita dei suoi componenti, poiché per ognuno rappresentava un riferimento importante che trasmetteva sicurezza. Oggi questa solidarietà viene meno e la famiglia si presenta come un terreno paludoso che non riesce a contenere la propensione individualista dei suoi membri. Il numero di matrimoni è in costante calo e aumentano incessantemente le separazioni e i divorzi. Se da una parte vi è scarsa tenuta dei legami matrimoniali, dall'altra nuovi soggetti chiedono di essere riconosciuti come famiglia, in particolare le minoranze sessuali che si vedono preclusa questa possibilità.

In tale cornice si collocano le problematiche cliniche che si riscontrano nelle relazioni di coppia. Nella quotidianità diventa complicato coniugare le istanze individuali di autonomia e libertà e il senso di appartenenza al sodalizio affettivo e alla comunità. Il più delle volte, i legami familiari soffocano i bisogni di libertà e quando si ha necessità di essere consolati non sono sempre accoglienti. Non si è ancora trovata la giusta amalgama.

Tuttavia la relazione di coppia resta imprevedibile poiché la sua identità poggia su quattro fondamenta: "lui, lei, il modello di coppia che ha lui e le sue aspettative, il modello di coppia e le aspettative di lei" (p. 23) [12]. Ne scaturisce un gioco relazionale che coinvolge l'area sessuale, l'area emotiva e quella sociale. Quando una di esse risulta carente la coppia entra in crisi.

Le difficoltà sorgono nel momento in cui non si riesce a integrare l'identità personale con l'essere coppia. Si vive un conflitto dal quale si può uscire se ognuno fa qualcosa per rendersi amabile e desiderabile dall'altro. Nell'età dell'oro, quando i partner erano impegnati a consolidare l'identità di coppia, ognuno portava nella relazione con l'altro il meglio di sé. Con il tempo sono poi emerse esigenze personali su cui si è cercato di far definire l'altro con conseguenti contrasti che hanno assunto la forma di un braccio di ferro e portato alla disconferma che mina l'immagine di sé, oppure sfociando in una escalation simmetrica con violenza o separazione.

Nel corso del trattamento clinico occorre, come prima cosa, sconfiggere la disconferma, e puntare alla ricostruzione positiva dell'immagine di sé dei due partner e alla parità nella relazioni di coppia. La consapevolezza di essere ognuno oggetto e soggetto di desiderio e piacere è un esempio di uguaglianza e reciprocità. Questo e altri movimenti relazionali possono aiutare i processi di indivi-

duazione senza che ci si arrocchi in ruoli rigidi e quindi trovare un giusto equilibro, una sintesi fra senso di appartenenza e bisogni individuali. Infatti nella relazione ognuno tende a oscillare fra la dipendenza e l'autonomia, in quanto nelle dinamiche di coppia si incontrano due processi concomitanti: la tendenza all'unione e il processo di individuazione.

2. L'analisi della domanda

In ambito clinico, l'incontro con l'altro, con un sistema relazionale in difficoltà, come la famiglia o la coppia, non risponde a criteri di deducibilità e spiegazione secondo un modello interpretativo di causalità lineare o di predicibilità, come ci ricorda Neuburger [21], pur ricorrendo alla causalità circolare. L'incontro tra sistemi relazionali diversi comporta un accoppiamento strutturale: la coppia con la sua autoriflessività e autorganizzazione si connette con le caratteristiche personali del terapeuta [7]. I sistemi relazionali che si incontrano nel contesto terapeutico si condizionano reciprocamente e si trasformano nel corso dell'intervento clinico. Tale processo si mette in moto fin dal primo momento dell'incontro, quando occorre comprendere la complessità motivazionale che è alla base della richiesta di aiuto.

Ripensando alla nostra esperienza clinica con le coppie, in molti casi la richiesta di aiuto viene formulato presentando una situazione problematica che può riguardare l'area sessuale, affettiva o sociale della relazione. O più semplicemente i partner dicono di avere difficoltà nel prendere decisioni comuni e nel comunicare fra di loro. Cosa che permette fin da subito di indirizzare l'intervento clinico sulla relazione di coppia.

Tuttavia vi sono casi in cui i partner non esprimono una domanda di aiuto riguardante la relazione di coppia, ma riferita al comportamento sintomatico di uno di loro oppure di un figlio o di altri membri della famiglia allargata. In questi casi non è facile far definire i partner rispetto alle dinamiche di coppia, cosa che però diviene possibile dopo aver preso in considerazione l'urgenza e gli aspetti sintomatici che sono alla base della richiesta di intervento. Il lavoro relazionale attorno al sintomo può fare emergere nella coppia il bisogno di affrontare le problematiche riguardanti la relazione complessiva fra i partner.

Pensiamo a un caso che abbiamo trattato alcuni anni fa, di una coppia di mezza età lei depressa cronica e lui molto impegnato sul lavoro. Lei viene in terapia dicendo di essere il problema della famiglia, lui la accompagna e ci chiede come può aiutarla a superare la depressione. Di fatto entrambi

Bruni F., Defilippi P.G., in Ecologia della mente vol.1/2009 pag. 9-34

contribuiscono a cronicizzare la relazione che si stabilizza sul sintomo: il marito si interessa alla moglie quando lei sta male e così si sente utile e lei quando è malinconica e angosciata ottiene considerazione e affetto. In questa linearità della domanda troviamo un circuito ricorrente su cui si mantiene la patologia. Il terapeuta può provare a scardinarlo facendo emergere l'interazione circolare, introducendo le storie personali e familiari e la storia della coppia come terreno di incontro fra rappresentazione interne e realtà relazionale e lavorando sull'individuazione.

Egli sa che la relazione di coppia contribuisce a trasformare le rappresentazioni interne di ognuno dei partner facendo emergere immagini di sé che altrimenti sarebbero sconosciute, nello stesso tempo le caratteristiche di personalità di ognuno ne connotano il rapporto. Quando il terapeuta affronta le dinamiche relazionali di coppia deve frenare i condizionamenti dovuti ai propri costumi, ai propri miti e alle proprie credenze che lo potrebbero indurre a normalizzare i circuiti ripetitivi che i partner gli presentano. Altrimenti avrebbe difficoltà a trovare nell'apparente ripetitività della relazione i paradossi che possono favorire un intervento creativo e aiutare la coppia ad esprimere la propria capacità di auto-organizzazione e di autoguarigione. Con questo intento il terapeuta sostiene la coppia nel considerare le diverse letture di sé e dell'interazione con gli altri, in modo da aumentare la possibilità di scelta, senza irrigidirsi affidandosi a un tipo di lettura che può risultare alienante. E' quello che cercheremo di fare a proposito dell'euristica della terapia di coppia.

3. L'intervento clinico

La posizione del terapeuta è asimmetrica rispetto a chi gli chiede aiuto. Il terapeuta è condizionata dalle parti di sé che entrano in risonanza con il tipo di sofferenza che incontra, dai modelli di lettura dei sistemi relazionali e dalle relative problematiche che deve trattare, dagli approcci e dagli oggetti che utilizza come apparati che corredano il colloquio in psicoterapia [8]. Tutto questo contribuisce a definire l'assetto dell'attività clinica e a ricercare procedure che "tengano conto dei continui intrecci emotivi e cognitivi, dei continui processi di decostruzione e ricostruzione di senso che l'esperienza clinica comporta, sia per chi chiede aiuto e sia per chi lo offre" [6]. L'approccio che noi seguiamo parte da questa consapevolezza e accoglie i contributi che derivano dagli interventi paradossali, trigenerazionali e dell'integrazione fra intrapsichico e relazionale.

Ci riferiamo ad alcuni modelli di terapia di coppia: quello elaborato da Cancrini e Harrison [12], per trattare le problematiche sessuali tramite la ristrutturazione degli equilibri relazionali; i suggeri-

menti di Elkaim [15] per affrontare le situazioni di doppio legame, il protocollo di Caillé [9] che include l'"assoluto relazionale" della coppia in quanto istanza auto terapeutica dei rapporti fra i partner. Resta alla coppia il potere di decidere se la dimensione mitica su cui si fonda la relazione e alimenta la storia comune è ancora viva o può essere rigenerata.

In tutti i casi, il successo terapeutico non è determinato dalle premesse teoriche, bensì dalla relazione e dalla comunicazione del terapeuta con la coppia e la famiglia e da come evolve il rapporto. In genere la valutazione della crisi di coppia e l'indirizzo degli interventi che ne seguono variano a seconda dell'attitudine del terapeuta.

Una direttrice comune nella terapia di coppia riguarda l'osservazione dei partner in una cornice transgenerazionale. L'attenzione ai confini intergenerazionali fa meglio comprendere il significato dei ruoli sessuali e dei conflitti fra area sessuale ed intimità. Nella clinica di coppia i legami possono essere compresi in una trama che recuperi la memoria del passato e permetta il riconoscimento dell'altro. Alcuni terapeuti come Andolfi [2] e Canevaro [11] ricorrono al paradigma trigenerazionale e lavorano sull'elaborazione della dipendenza reciproca di ciascun partner dalla famiglia d'origine rispetto al legame di coppia. I problemi portati in terapia vengono considerati in un contesto trigenerazionale, visto come punto d'incontro delle famiglie d'origine con lo stile relazionale individuale. In questo senso si cerca di rielaborare la relazione dentro la coppia e tra essa e i sistemi familiari d'origine. Riprendendo gli insegnamenti di Bowen e di Boszormenyi-Nagy si considerano i processi di differenziazione e la trasmissione attraverso le generazioni dei conflitti non risolti, i meriti e le lealtà invisibili che rimandano alla relazione con le famiglie d'origine.

Ne corso del suo ciclo di vita la coppia è guidata dal vincolo di alleanza fra i coniugi, di tipo antropologico e culturale. Questo vincolo è inversamente proporzionale al vincolo di filiazione che unisce ogni individuo alla propria famiglia e ai figli che genera. I vincoli di filiazione e di alleanza sono differenti, antitetici e complementari: "uno è biologico ed endogamico, l'altro è culturale ed esogamico" (p. 277) [11]. Se aumenta la complicità nella coppia il vincolo di alleanza si accentua, di conseguenza si indebolisce il legame con la famiglia d'origine e viceversa. L'attenzione al sistema trigenerazionale permette di affrontare la tensione che scaturisce dalla connessione fra i due vincoli poiché la coppia è il *punto nodale* dell'intero sistema. Infatti nel corso della terapia spetta alla coppia ridefinire i vincoli. Le relazioni risentono dell'influenza esercitata dai vincoli presenti nelle storie delle rispettive famiglie d'origine dei partner e dalle loro peculiarità individuali.

Da alcuni decenni sulla scena della terapia di coppia compaiono, insieme alla dimensione pragmatica della relazione, gli individui. Oltre ai processi comunicativi coscienti si considera la dimensione

soggettiva che richiama elementi psicodinamici che si integrano con l'ottica sistemico relazionale. Questa connessione avviene in una prospettiva multidimensionale che integra il modello sistemico relazionale [2], le ricerche sulla costellazione materna [27], il gioco delle interazioni emotive tra i partner [16], l'intimità e la collusione nell'ambito della relazione di coppia [22]. In Italia, come in Francia, vi è una tradizione consolidata di terapie di coppia che adottano insieme al modello sistemico alcuni contributi psicodinamici. Ad esempio nel protocollo elaborato da Malagoli Togliatti, Angrisani e Barone [19] si offre ad ogni partner uno spazio emotivo individuale per poi integrare nella relazionale di coppia le parti interne di sé confuse nell'incastro proiettivo relazionale

I partner, nella fase di costituzione della coppia, giungono ad un accordo, chiamato impropriamente "contratto", che contiene norme esplicite e vincoli impliciti di natura affettiva. Il contratto può essere immaginato a forma di "iceberg": con la parte emersa costituita da "norme esplicite e accordi consapevoli" sul contenuto dell'unione, mentre la parte sommersa è composta da vincoli non consapevoli di natura affettivo emotiva volti a coltivare una specifica immagine di sé e soddisfare i bisogni primari. Il contratto poggia sulla forte idealizzazione dell'immagine di sé, strutturatasi nella famiglia d'origine, riportata nella relazione con l'altro. Nel gioco fondante la relazione di coppia, ognuno propone inconsapevolmente un'immagine di sé che attira il partner poiché corrisponde alla soluzione, illusoria, di antichi suoi bisogni.

Nelle fasi successive del ciclo vitale della coppia questi elementi illusori vengono superati, i vincoli su cui si basa l'unione diventano insopportabili, ed emerge la necessità di rinegoziare le regole per soddisfare i bisogni individuali. Vista in chiave processuale, la vita di coppia è caratterizzata da una fase iniziale di illusione, una fase successiva di delusione e dalle modalità di risoluzione: elusione della crisi, tentativo di ripristinare gli elementi illusori del primo contratto stabilizzando il circuito della delusione, disillusione e crisi che porta al "progressivo processo evolutivo di accettazione della realtà propria e dell'altro" (p. 31) [19].

Le coppie che possiedono adeguate risorse riescono autonomamente a superare la crisi: riesaminano le regole, rielaborano l'immagine di sé e dei bisogni profondi che hanno strutturato la relazione; approdano a un secondo "contratto" e riescono a elaborare la disillusione all'insegna di una maggiore articolazione dell'individuazione e della differenziazione. Invece quelle più deboli adottano un atteggiamento rivendicativo e si irrigidiscono restando nella dimensione dell'elusione o dell'illusione, senza approdare al secondo contratto.

In questo caso la terapia può favorire il superamento della crisi. A patto che si lavori "sui modelli di comunicazione osservati, sulla struttura del sistema, sulle storie e sui miti transgenerazionali, indi-

viduali e di coppia e sui vissuti affettivo-emotivi, secondo tempi e modalità scandite di volta in volta dalle esigenze del processo terapeutico. Guidato dalla sua mappa concettuale, il terapeuta individuerà la struttura di *quel* contratto, gli elementi su cui poggia *quella* delusione, per esplorarli con *quella* coppia." (p. 41) [19].

I diversi riferimenti teorici che aiutano a costruire un ponte fra l'esperienza interna, le rappresentazioni, le relazioni reali e le caratteristiche della comunicazione e delle interazioni osservabili riguardano: i processi legati all'immagine di sé [18]; i vincoli affettivo-emotivi nella formulazione del primo contratto [3]; i modelli operativi interni [4]; gli stati emotivi e gli affetti che si vivono nelle relazioni primarie e che sono alla base dell'esperienza relazionale individuale in riferimento al processo di disillusione e all'integrazione delle diverse istanze affettive [26, 14]; l'area esperienziale trigenerazionele e transgenerazionali nella diade madre bambino [29, 1, 31,20, 32]; i processi di differenziazione [17]; la dimensione della coesione e della flessibilità nel corso del ciclo vitale della coppia e della famiglia [23].

Ci siamo ampiamente soffermati su quest'ultimo approccio in quanto vi sono molti spunti che con le coppie abbiamo adottato. Nei nostri interventi con la coppia in crisi privilegiamo l'uso del linguaggio analogico e in particolare ricorriamo a oggetti fluttuanti [10], come processi di simbolizzazione che permettono di far emergere gli aspetti non verbalizzabili della relazione e delle parti di sé che vi sono collegate. Così diviene agevole riconoscere i processi mitici su cui si fonda la relazione e che richiedono di essere rigenerati per superare la crisi di coppia.

4. Il linguaggio analogico e gli oggetti in terapia

Nel corso della terapia con la coppia si presta attenzione alla storia e ai comportamenti agiti, in una prospettiva trigenerazionale, onde fare affiorare significati e rappresentazioni simboliche che ci permettono di esplorare il mondo interno della famiglia con i suoi miti familiari. Questi miti rappresentano i valori condivisi a cui ogni membro lega il senso di appartenenza, sono del tutto impliciti, e possono essere richiamati attraverso un linguaggio analogico, come quello delle immagini.

La conoscenza, del mondo e di noi stessi, richiede la produzione di configurazioni mentali, di tracce sensoriali (visive, uditive, gustative, olfattive, tattili, ecc.) sulla relazione con gli altri e con l'ambiente, che si presentano sottoforma di immagini [13]. Si producono immagini sensoriali sugli altri, sulle cose e sulle relazioni con esse, come conoscenza da cui scaturisce la rappresentazione di sé.

La relazione porta alla coscienza, alla "costruzione di conoscenza in merito a due fatti: che l'organismo è coinvolto in una relazione con qualche oggetto e che l'oggetto coinvolto nella relazione causa un cambiamento nell'organismo" (pp. 34-35) [13]. Questo tipo di conoscenza è, innanzitutto, non verbale, riguarda il corpo e il suo stato quando si deve compiere un'azione, agire una relazione o in seguito a essa. Il ricorso al linguaggio analogico ci conduce alla "conoscenza relazionale implicita" [28] e alla componente emotiva della relazione che popola il mondo dell'affettività.

Chiamiamo oggetti terapeutici gli strumenti, le attività i giochi e le procedure adottate nel corso delle terapie che ricorrono alla comunicazione iconica, in quanto metafore delle dinamiche e dei processi interattivi. Alcuni oggetti hanno valore euristico poiché guidano l'iter terapeutico, nel senso che permettono di esprimere un processo evolutivo, contribuiscono all'elaborazione del passato per comprendere il presente e prospettare scenari futuri. Altri oggetti vengono utilizzati in particolari fasi del lavoro clinico allo scopo di raggiungere obiettivi intermedi. Essi non offrono una guida che connette passato, presente e futuro e pertanto non hanno valore euristico. Gli oggetti di per sé non sono la terapia. Sono efficaci nelle mani di un buon terapeuta poiché permettono di ordinare le interazioni e di ridurre l'entropia nel setting relazionale.

Gli "oggetti fluttuanti" [10] sono quelli che fluttuano tra il terapeuta e la famiglia e ne sviluppano la creatività. Essi segnano un contesto di incontro inusuale, occupando uno spazio intermedio tra la famiglia e il terapeuta, senza che questi si fondano e rispettando l'identità di ognuno. Sono un terreno di gioco che si potrà popolare di contenuti importanti, se si prende coscienza delle loro similitudini e differenze. Sono un luogo di passaggio dove la relazione e gli individui possono incontrare un'occasione di cambiamento. "Un aspetto di questi "oggetti fluttuanti" è che essi propongono un quadro… Dentro questo quadro, che segna un nuovo confine, possono apparire delle tracce e aprirsi strade diverse… E' un quadro che introduce un tempo e uno spazio in rapporto ai quali famiglia e terapeuta devono inventare nuovi comportamenti, scoprire se stessi." (p. 19) [10].

Nella terapia di coppia ricorriamo a diversi oggetti, quelli che utilizziamo con più frequenza sono: la sedia vuota su cui far sedere metaforicamente la coppia, il terzo che rappresenta la relazione fra i partner; le sculture fenomenologiche e quelle di sogno o mitiche; il blasone familiare che permette di collegare il passato al presente e alle prospettive future facendo emergere i miti fondanti della relazione; il gioco dell'oca per rappresentare gli eventi significativi della storia della coppia in chiave fenomenologica; il gioco dei destini incrociati che connette la storia di ognuno dei partner con la storia della loro relazione tramite un esercizio di scomposizione e ricomposizione degli eventi significativi in una dimensione mitica.

5. L'euristica terapeutica con le coppie

La coppia in crisi quando giunge in terapia portando propria sofferenza presenta un'immagine di sé povera di risorse e priva della capacità di auto organizzazione e di autoguarigine. E' bene che il terapeuta accolga la sofferenza, ma non aderisca a questa lettura, bensì permetta alla coppia in difficoltà di ritrovare quelle capacità, momentaneamente smarrite. Pertanto occorre riportare la coppia all'età dell'oro e farle rivivere il ritorno al futuro: prima riportandola al periodo quando la relazione fra i partner era positiva per entrambi e ognuno vi contribuiva offrendo il meglio di sé, poi facendole ripercorrere quello che nel frattempo è successo per giungere alla relazione odierna, considerando i cambiamenti avvenuti e recuperando la capacità di promuovere relazioni soddisfacenti. Nel ritorno al futuro si considerano i processi di illusione e gli effetti dei processi di delusione e disillusione che la coppia ha vissuto. Per questo si cerca di costruire un ponte fra esperienza interna, rappresentazioni e relazioni reali curando il rapporto tra presente e passato, il valore della storia e della rinarrazione, le caratteristiche osservabili della comunicazione e della relazione.

Affinché si formi una coppia è necessario che si incontrino due individui con un proprio sistema emozionale che rimanda a una propria storia familiare trigenerazionale. Questi insieme contribuiscono all'identità della relazione di coppia che ha radici nei miti che il rapporto ritualizza e reifica. Infatti ogni coppia è caratterizzata da un proprio sistema emozionale che si attesta, riprendendo Bowen, al livello del sistema emotivo del partner meno differenziato. Nel corso della terapia viene dato uno spazio emotivo ad ognuno dei due partner e a come le loro relazioni definiscono l'organizzano emotiva dei rapporti nella coppia. Si passa attraverso processi di rinarrazione, di recupero e di confronto fra passato e presente, come espressione del contratto di partenza (agenda segreta e patto iniziale) e delle sue evoluzioni nel tempo fino a comprendere le esigenze del presente e le prospettive future.

Lo schema che adottiamo nella terapia di coppia è il seguente:

- analisi della domanda;
- agenda segreta e patto iniziale;
- storia della coppia in chiave trigenerazionale;
- ritorno al futuro: ovvero riportare la coppia all'età dell'oro e ai miti fondanti la relazione per ripercorrerne l'evoluzione.

Il terapeuta è attento alla risposta del sistema coppia: a chi esprime il desiderio più basso nell'impegno nella relazione di coppia; considera le intenzioni di ognuno insieme alle possibilità e alle risorse per rinegoziare il rapporto; valuta se i due partner vogliono ancora stare insieme e lascia alla coppia la possibilità di decidere il futuro della relazione.

I possibili sviluppi della relazione di coppia sono:

- *La rinegoziazione: aiutando la coppia a rivedere le regole, a rielaborare la disillusione a favore di una maggiore individuazione e differenziazione*
- *La separazione: quando non si ha più intenzione di stare insieme, aiutando la coppia a separarsi emotivamente così da permette a ognuno dei due partner di dare un senso positivo alle prospettive che si aprono.*
- *Oppure, restare nella situazione attuale (in questo caso vi può essere un intervento paradossale del sistema terapeutico che prescrive il non cambiamento in seguito alla decisione dei partner di adeguarsi alla relazione attuale come male minore)*

6. Viaggio nei miti della coppia e ….ritorno al futuro

Da sempre parlando di terapia di coppia se ne sottolineano le difficoltà e le insidie. Il lavoro che noi portiamo avanti, vuole contribuire a trovare la bussola che permette al terapeuta di esplorare i meandri, a volte pieni di sorprese, che avvolgono una relazione di coppia. Per semplicità presentiamo due coppie particolari. Sono due casi apparentemente estremi, in realtà hanno molto in comune con l'attività quotidiana dei terapeuti che lavorano con le coppie.

Primo caso: *La sindrome della langarolità*

Il lettore potrebbe essere un po' sconcertato in quanto sul DSM IV la sindrome della langarolità non appare e anche il programma di scrittura sottolinea la parola in rosso in quanto non la si ritrova nel programma thesaurus. Chiariamo il mistero: le Langhe, zona collinare in provincia di Cuneo, dove si producono vini famosi in tutto il mondo. Prima di essere conosciuta in tutto il mondo enologico, era una regione marginale e piuttosto povera, tant'è che molti furono costretti ad emigrare sia nel nuovo continente e sia in Europa. Gli abitanti rimasti ebbero la fortuna di cominciare a coltivare vitigni con nuovi criteri e nuova professionalità. Si sono arricchiti e i vigneti hanno acquisito un grande valore.

Cristina e Francesco, sono la coppia che si presenta in terapia. Provengono dalle Langhe e da quando si sono sposati vivono a Torino. Al momento dell'inizio della terapia Francesco ha 41 anni e Cristina ha 34 anni. Nella famiglia d'origine, Francesco è il terzo di quattro fratelli: il primo è emigrato in sud America, il secondo è rimasto nell'azienda familiare, lui terzogenito è stato in seminario; l'ultima, diplomata in ragioneria, si è sposata e vive a Milano dove lavora in una banca. Francesco uscito dal seminario ha continuato gli studi rimanendo in collegio, prima in pensione, poi fino a laurearsi in ingegneria e iniziare a lavorare in una grande industria, Il suo sogno è sempre stato quello di ritornare a vivere tra le colline natie, anche continuando a lavorare in città. Parsimonioso, prima di sposarsi ha messo da parte un bel gruzzoletto per acquistare casa nelle Langhe.

Cristina nella famiglia d'origine è la terza figlia, nata dopo due fratelli maschi. Come da copione, il primo fratello è emigrato, ed ha avuto successo in Canada, a Toronto, il secondo è rimasto a coltivare la terra e lei ha frequentato le scuole superiori diventando insegnante elementare.

Ha cominciato a lavorare, come maestra, in un piccolo villaggio nelle Langhe, vicino a Santo Stefano Belbo, paese di origine di Cesare Pavese. Cristina come unica femmina di famiglia doveva accudire i genitori anziani. Ma in passato è stata oggetto di attenzioni da parte di uno zio e desiderava allontanarsi dalla campagna e vivere in città. L'incontro tra Cristina e Francesco avviene in occasione di una celebrazione di Cesare Pavese a Santo Stefano. Oltre all'interesse per Cristina, suggestionato dai luoghi e dai richiami letterari, Francesco pensa di poter realizzare il suo sogno e ritornare a vivere nelle Langhe, desidera acquistare un terreno a Santo Stefano e costruirvi casa. Cristina, invece vede nella relazione con Francesco che vive in città, l'occasione di realizzare il suo sogno. Insiste per il matrimonio e nel frattempo va a vivere con lui a Torino. Dopo il matrimonio, Francesco cerca ogni occasione per ritornare nelle Langhe, Cristina invece scopre la città e le sue attrazioni. Lui durante i week end rientra a Santo Stefano, lei frequenta amiche e si "emancipa", allontanandosi sempre più dalle sue origini e dal suo mondo. Quando su iniziativa di Francesco, chiedono aiuto, lui si presenta depresso e con un atteggiamento vittimistico e mansueto, Cristina, è agguerrita e polemica e dice che non ne può più di un uomo del genere.

Secondo caso: *I sentieri di montagna*

Elisa e Sergio chiedono un intervento per la loro coppia. Da un po' di tempo sono in crisi e la coppia pensa seriamente alla separazione. Raccontano di due eventi recenti importanti: a Elisa è stata diagnosticata una sclerosi multipla e dopo tre tentativi di fecondazione medicalmente assistita, la coppia ha deciso di rinunciare ad avere figli, anche perché Sergio e soprattutto la sua famiglia sono

contrari all'adozione. Elisa 38 anni, è figlia unica, laureata in economia politica, ha un buon posto di lavoro all'interno di una azienda manifatturiera. Sergio, anche lui figlio unico, ha 40 anni, proviene da una famiglia della provincia ed è titolare di una piccola azienda di trasporti, con meno di 10 dipendenti.

Si sono conosciuti in occasione di una gita in montagna. Ognuno con il proprio gruppo, aveva programmato una camminata in quota abbastanza impegnativa. Sopraggiunse un temporale e i due gruppi si rifugiarono in uno stesso alpeggio. Elisa ricorda che Sergio le era sembrato antipatico, arrogante e "sbruffone". Terminato il temporale i due gruppi ripresero il cammino: prima quello di Elisa e poi quello di Sergio. Elisa, pur essendo ottima camminatrice, quel giorno faticava e ad un certo punto si staccò dal suo gruppo decisa a non proseguire. I compagni, la lasciarono stare, ritenendo il suo comportamento capriccioso. Non era la prima volta che lei aveva delle reazioni impulsive di questo tipo. Nel frattempo sopraggiunse il gruppo di Sergio. Il gruppo salutò Elisa e proseguì l'ascensione. Sergio, dopo un po', tornò indietro e aiutò Elisa a riprendersi. Insieme raggiunsero la meta e si ricongiunsero ai compagni. Da allora i due andarono parecchie volte in montagna insieme. Si fidanzarono e dopo tre anni si sposarono. Di comune accordo decisero di non avere subito dei figli privilegiando i loro interessi, principalmente di natura sportiva: trakking, mountain bike, snow board, sci alpinismo, ecc. Dopo qualche anno si resero conto della difficoltà che avevano ad avere figli. La causa principale era dovuta alla scarsa quantità e mobilità degli spermatozoi di Sergio. Tentarono la fecondazione medicalmente assistita che affrontarono con superficialità e l'esperienza risultò frustrante e dolorosa. Dopo la comunicazione della diagnosi di sclerosi multipla la coppia sprofondò in una crisi, accentuata dal rifiuto dell'adozione da parte di Sergio.

Questi due casi ci permettono di introdurre il viaggio nei miti della coppia. Miti che si articolano almeno attorno a quattro temi fondamentali: le attese personali, l'immagine del sistema familiare che si vuole formare, le origini familiari e gli obblighi di lealtà; il destino.

a. Miti legati alle attese personali

Possiamo dire che questi miti riguardano quella che altri hanno definito l'agenda segreta o l'agenda personale. La fantasia di Francesco è trovare una donna che viva appieno l'appartenenza alla regione di origine verso la quale anela tornare. L'allontanamento dalle colline di origine, anche se di poche decine di chilometri, è pieno di nostalgia e di senso di solitudine. Si sente un esule. Cristina,

Bruni F., Defilippi P.G., in Ecologia della mente vol.1/2009 pag. 9-34

incontrata in una saga paesana, rappresenta fin dal primo momento l'incarnazione della persona che gli può ridare il sogno della terra perduta. Invece Cristina, vive una realtà totalmente diversa, si sente schiava e anche sfruttata dalla ristrettezza del mondo in cui vive e desidera poter ritrovare la libertà che le permetta di essere autonoma. Francesco, originario delle sue stesse terre, poiché vive in città e ha una buona posizione economica, rappresenta per lei la possibilità di affrancarsi dal suo mondo. Lui ha esperienza e può esserle di aiuto nell'affrontare un mondo affascinante e sconosciuto. Mentre Francesco aspetta di essere adottato da una famiglia autenticamente langarola, perciò corre costantemente da Cristina e nel suo mondo. Ognuno dei due ha bisogno dell'appoggio dell'altro per cercare di realizzare la propria agenda personale.

Nell'altra coppia, Elisa figlia unica, "straviziata" da genitori e nonni, esaltata per i risultati scolatici, nella difficoltà ha sempre avuto accanto qualcuno che l'ha aiutata. Sergio è attratto da questo atteggiamento capriccioso e le viene in soccorso. La considera una donna che si distingue dalla massa, originale e con personalità. Fra di loro inizia una relazione che sa di avventura e di spericolatezza. Sergio era ben considerato in famiglia, sapeva condurre brillantemente l'azienda e amava una vita avventurosa e quando i pericoli non c'erano se li cercava. Una volta ebbe un gravissimo incidente con una moto da trial precipitando in un burrone. Questo episodio è diventato il suo biglietto da visita; non solo non ha smesso di fare trial, ma quell'incidente ha dato il via a una serie di imprese avventurose e spericolate. La conquista di Elisa aveva per lui, che fondamentalmente praticava una filosofia maschilista ben radicata, lo stesso sapore di una avventura rischiosa: "un fuori pista su neve fresca", come amava definirla.

Esistono, per la verità, molte agende personali improntate da paura e timori: per esempio l'età che passa e la paura della solitudine, per cui uno si accontenta della prima persona che può interessarsi a lei; agende personali di ripicca verso un precedente partner a cui la si vuol far pagare, ecc. Il primo incontro e dintorni, il contesto di vita, i "segni" delle precedenti relazioni, sono tutti indicatori che fin dall'inizio vanno affrontati per poter rilevare i miti connessi all'agenda segreta e per impostare i primi interventi terapeutici.

Nella terapia con Cristina e Francesco chiedemmo, a lei, tramite un biglietto segreto, di invitare Francesco in una rinomata pasticceria, ordinare un gelato e, mentre lo consumavano, lei avrebbe dovuto imboccarlo col suo cucchiaino. A Francesco chiedemmo, sempre con un biglietto segreto, di invitare Cristina a uno spettacolo dialettale in una saga paesana delle Langhe. Cristina, ha portato Francesco in pasticceria, hanno mangiato il gelato ma non se l'è sentita di imboccarlo, perché pensava che con un tale gesto lo avrebbe illuso. Francesco ha accompagnato Cristina al teatro dialetta-

le, dove lui si è divertito moltissimo, mentre lei ha commentato: "mi faceva vomitare, con quella stupide battute scontate… e più stupidi sono ancora loro che ridono a crepapelle!" (alludendo evidentemente al marito).

Alla coppia Elisa e Sergio, abbiamo richiesto di ritornare sul sentiero del loro primo incontro ed eventualmente di fare una qualche piccola pazzia di coppia come erano soliti fare da fidanzati. Non si sono recati dove è avvenuto il loro primo incontro, perché Sergio temeva che Elisa si stancasse troppo. Di questo Elisa si risentì e scoppiò in lacrime. Per contro fecero la "pazzia" di recarsi in un grande piazzale vuoto, una domenica mattina ed Elisa, che sapeva guidare i camion, condusse lentamente una motrice in equilibrio su due ruote. L'evento attirò l'attenzione anche di alcuni spettatori.

b. Miti sul sistema familiare che si vuole formare

Due metafore balzano immediatamente alla mente che possono aiutare a definire queste tipologie di miti di coppia: i nome sul campanello di ingresso e l'eventuale stemma che accoglie gli ospiti. Quello che comunemente viene definito il patto iniziale, in realtà rappresenta il progetto narcisista mitico, anche se si vuole realista, della coppia: la nostra casa, i nostri figli, il nostro lavoro, il nostro vivere insieme. Trattando di questi argomenti, spesso si sente dire la parola contratto. Il contratto aveva senso in un altro contesto culturale, in una relazione che ha tutto il sapore di una dimensione romantica, il sentimento e il narcisismo prevalgono di gran lunga sugli accordi notarili. Il fascino di una vita spericolata, in cui nessun ostacolo è in grado di frantumare il proprio sogno, sembra essere il patto tra Elisa e Sergio. Il pensiero di una vita che viaggia sulle ali di un mito che insieme nessun traguardo è proibito costituisce le basi del loro stare insieme. I fallimenti successivi, incrineranno questa idea narcisista della coppia e metteranno in ginocchio un progetto che come tale non potrà più continuare. La coppia di Cristina e Francesco si comporta in modo differente. Ognuno rimane chiuso nelle proprie aspettative e nel proprio mondo. Non si arriva a condividere veramente un progetto comune. L'altro è piuttosto uno strumento per realizzare le proprie aspettative, che possono anche essere totalmente diverse e anche opposte. Nella prima coppia gli eventi paranormativi hanno intaccato il patto iniziale, mentre nella seconda coppia, almeno apparentemente, non è mai stato esplicitato un patto, in quanto prevalgono le proprie mitologie dell'agenda personale. Non esiste la costruzione di un mondo comune, il lavorare col blasone familiare di Rey e Caillé, fa uscire allo scoperto il conflitto con la conseguente presa di coscienza che non esistono spazi per una vita in

comune. Per la coppia Elisa – Sergio, al contrario, esiste un'età dell'oro, un noi. E' per loro possibile e anche divertente costruire il blasone familiare, fino al momento presente. La scelta verso il futuro diventa invece improvvisamente oscura: può ancora questa coppia progettare insieme?

c. I miti legati alle proprie origini familiari e gli obblighi di lealtà.

Le due coppie che abbiamo presentato vivono realtà molto lontane per quanto riguarda le tradizioni familiari. La coppia Cristina – Francesco rappresenta una realtà con forti e radicate tradizioni familiari, anche se vissute su sponde completamente differenti. Cristina cerca di rompere la rigidità di questo mito e di affrancarsi contravvenendo al destino che la famiglia vorrebbe metterle addosso. Francesco, che ha subito, a suo modo di vedere, l'ingiustizia o il destino di doversene andare e seguire nuove strade, cerca in tutti i modi di rientrare nel mito familiare e nelle sue tradizioni. Cristina è alla ricerca di una svolta per la sua vita e quindi è attenta a tutto quello che la può far uscire dal suo mondo, pronta ad andare incontro al cambiamento e alla novità. Francesco, al contrario, anche nel matrimonio rischia di essere il povero esule e subire l'ingiustizia del non riconoscimento della sua lealtà. Si sente estromesso, privato delle sue radici e rimane alla porta ad attendere. Così anche Cristina si allontanerà da lui, lasciandolo nella lentezza malinconica del rimpianto, mentre lei cerca di accelerare i tempi e di andare incontro al nuovo. Nell'altra coppia, Elisa, proviene da una famiglia immigrata nel nord Italia negli anni 60, è nata a Torino e si sente torinese, anzi manifesta quasi un certo fastidio nel parlare delle sue origini che le giudica legate ad un mondo che per lei non esiste più. Sergio, è di origine mista, senza quindi particolari tradizioni familiari alle spalle.

d. Tropismi e destino

Questi miti, richiedono una premessa: nella storia della psicoanalisi ci si imbatte in un autore, Leopold Szondi, psichiatra, ungherese di origine, svizzero di adozione. Szondi ha fatto lunghe e minuziose ricerche attraverso le generazioni familiari, ed ha individuato una serie di tropismi, che si rincorrono all'interno delle famiglie. Non è qui il luogo di discutere della correttezza scientifica delle sue conclusioni, ma noi ce ne serviremo come metafore. Chiameremo queste metafore, il DNA familiare. Che nella famiglia Bach o nella famiglia Strauss o di tanti altri musicisti, ci fosse un patrimonio particolare è scontato, come scontato è il talento atletico, artistico, matematico, ecc. all'interno delle famiglie. Szondi identifica cinque tropismi: la scelta del partner amoroso (il libidotropi-

smo); la scelta delle relazioni sociali amicali (il filotropismo), la scelta delle professioni (l'ergotropismo), la scelta delle malattie (il morbotropismo) e ultimo la scelta dello stile di morte (il tanatotropismo). L'intento psicoterapeutico di Szondi [30] è quello di portare le persone a passare da un destino-fato-ineluttabile a un destino scelta (non per niente egli è il fondatore dell'analisi del destino). Il passaggio da un destino costrizione ad un destino di libera scelta, avviene attraverso l'oscillazione trasversale dei vari tropismi. L'esempio classico è il seguente: se io scelgo di fare lo psichiatra, evito la possibile mia malattia mentale che in quanto psichiatra curo. Quante volte, un estraneo vedendo uno psichiatra e un paziente fa la battuta: non si capiva che era il matto e chi era il paziente! Per esempio la lettura della teoria dell'attaccamento con le ricerche del vettore di contatto di Szondi, possono essere estremamente interessanti. Szondi legherebbe il contatto patologico (destino costrizione), alla scelta professionale: un lavoro minuzioso e che richiede molta precisione è in rapportato ad un attaccamento ansioso. Tutta una serie di miti legati alla professione, al divorzio, alla violenza, ecc. che si trovano nelle famiglie, potrebbero avvalersi di questa metafora del DNA familiare.

Ritornando alle nostre due coppie, come non vedere in Cristina e Francesco due modalità contrastanti nel vettore contatto, al limite dell'aggrapparsi ansioso per paura dell'abbandono in Francesco. Mentre Cristina è sul versante della fuga, del ripudio. Se volessimo usare un'altra terminologia potremo dire che Francesco è per conservare, mantenere, Cristina per sgomberare, radere al suolo, buttare via. Quante volte i terapeuti incontrano nelle coppie in crisi il dualismo del conservare-disfarsene; nostalgia-avventura; fedeltà-libertà; velocità-lentezza e i figli si trovano a dover adottare comportamenti di lealtà divisa o averroisticamente di doppia verità, se non sono addivenuti a schierarsi esplicitamente da una parte, rinnegando l'altra (la cosiddetta sindrome di alienazione parentale). La mitologia dei tropismi, porta le persone a scontrarsi posizionandosi sugli estremi contrapposti, come nel caso di Cristina e Francesco, mentre nel caso di Elisa e Sergio, le due persone si trovano sullo stesso schieramento: avventura, sogno, sicurezza che trovo nell'altro, salvo poi vivere il fallimento come un tradimento dell'altro (Sergio non è più colui che infonde coraggio e fiducia) e una totale svalutazione di se stesso (Elisa che si vive come un'incapace). Sergio, dal canto suo è spaventato della malattia di Elisa e si sente profondamente ferito nel suo narcisismo per la scoperta della sua sterilità. Ambedue da coraggiosi avventurieri, si trovano a vivere il fallimento e la perdita di fiducia in loro stessi. Usando i tropismi di Szondi, ci trasferiamo nel vettore cosiddetto del Sé (per chi conosce il test, il famoso p+!!!). La ferita alla propria immagine mette in crisi l'intera relazione di coppia. Quante volte come terapeuti abbiamo incontrato crisi di coppia che hanno come

momento scatenante eventi paranormativi del tipo: malattia, handicap, anziani da accudire, rovesci economici, ecc.? Un certo misconoscimento delle proprie origini, può aver favorito in Elisa e Sergio quella che potremo definire una fuga nella fantasia, senza radici, senza storia, avendo cancellato la parte più difficoltosa della propria storia trigenerazionale. Quante famiglie in terapia continuano a dire: "tra di noi tutto bene, tutto perfetto, non sappiamo perché ci sia successo questo!". Negare le proprie origini, i propri miti fondanti, crea delle zone oscure della propria vita dove non ci si può addentrare, o dove è pericoloso addentrarsi ("hic sunt leones"), spesso tali zone sono quelle della vergogna se non proprio quelle dei traumi.

7. La terapia di Gianluca e Tiziana

Scheda

Gianluca ha 43 anni, Tiziana ha 38 anni, sono sposati da 6 anni
Domanda terapeutica: Conflitto di coppia, difficoltà nell'area sessuale e relazionale con disturbi d'ansia e adattamento depressivo
Ambito di lavoro: identità di coppia e ridefinizione dei contratti; stili di attaccamento e di accudimento nel passaggio dalle famiglie d'origine alla relazione nella coppia; vincoli di lealtà e processi di individuazione e differenzazione; elaborazione degli eventi traumatici che hanno segnato la vita di coppia, intimità e affettività nella coppia.
Oggetti utilizzati: genogramma, sedia per rappresentare la coppia, protocollo di potere in amore, carte dei destini incrociati e racconto sistemico.

Di questa terapia riportiamo i due incontri dove è si è ricorso al gioco dei destini incrociati [5, 6], come esempio di euristica terapeutica attraverso l'uso del linguaggio analogico. Le carte dei destini sono state proposte dopo aver affrontato l'urgenza e nella fase di elaborazione degli eventi traumatici che hanno segnato le storie personali e di coppia, allo scopo di fare emergere le radici relazionali delle difficoltà incontrate e favorire processi di riorganizzazione e di autoguarigione.

Nel primo incontro, ogni partner racconta di sé e rinarra la propria storia con l'ausilio delle immagini delle carte. Le 22 carte del gioco dei destini vengono distribuite casualmente ai due partner, in modo che ognuno ne abbia 11. Gianluca e Teresa prima esaminano le carte ricevute e poi le dispongono sul tavolo secondo un proprio sequenza. A questo punto il terapeuta chiede ai partner di rac-

contare la propria storia seguendo la disposizione delle carte. Terminata la narrazione si chiede a ognuno di indicare la carta che rappresenti se stesso e di dare un titolo alla storia.

Nell'incontro successivo entrambi agiscono come coppia, prima scelgono dal mazzo 11 carte con le quali raccontare la storia della loro relazione e indicarne gli sviluppi, le dispongono secondo un proprio ordine e di seguito passano al racconto.

La storia di Gianluca

Se una notte d'inverno un viaggiatore

Carta che rappresenta se stesso

Bruni F., Defilippi P.G., in Ecologia della mente vol.1/2009 pag. 9-34

Ho iniziato la mia storia con una carta che mi fa pensare alla scuola, quando dovevo applicarmi senza rinunciare al gioco e ai divertimenti. La carta che segue indica le decisioni importanti che ho dovuto prendere condizionato dalle aspettative della mia famiglia. Il pifferaio mi fa pensare alla parentesi giocosa dopo la laurea in fisica, Le mie prospettive di lavoro le ho decise allora.

A un certo punto non mi sono sentito integro e mi sono ritrovato triste e malinconico. E' stato un periodo buio e di solitudine, al punto che non riuscivo a vedermi il viso. Mi sentivo incompleto e come nell'immagine riflessa dallo specchio mi vedevo da dietro. E' stato difficile. Non sono fatto per la solitudine. Queste sensazioni sono collegate alla morte di mio padre e alle aspettative che aveva sul mio futuro professionale. Mi rendo conto che allora avevo paura di deluderlo.

Sentivo però forte il bisogno di non pensare solo al lavoro, desideravo divertirmi e conoscere ragazze, ma ero impacciato. Le soddisfazioni professionali mi hanno aiutato a liberarmi dai vincoli, a trovare la tranquillità interiore e la fiducia in me stesso. Mi sono avvicinato alla parrocchia e sono uscito da questo momento difficile perché lo volevo. Ho capito che gli impegni e i vincoli li creiamo noi e ho scoperto che potevo decidere e cambiare modo di vivere. Sono riuscito a liberarmi da alcuni vincoli che mi soffocavano e ho provato benessere. Ho rotto le catene e ho abbandonato le paure e la mia durezza. Tuttavia mi sono accorto di non essermene liberato fino in fondo.

Al culmine di questa fase, dieci anni fa, ho conosciuto Tiziana. Mi sono messo in gioco, sapendo che bisogna sempre lottare. Molte volte non mi rendevo conto che certi miei modi non piacevano a Tiziana e quando lei me lo faceva notare provavo a correggermi. In passato mi rimproverava e mi etichettava disordinato, menefreghista ed egoista. Si lamentava perché non ascoltavo ed ero chiuso in me, parlavo poco di me e molte volte non facevo trasparire le mie emozioni.

Mi rendo conto che mi sentivo come quando si percorre una strada di montagna e per salire più in alto occorre prima scendere da una parte e poi risalire da un'altra. La relazione con Tiziana non era come quando si percorre il perimetro di un cono e si sale costantemente formando un'ellisse. Invece ero soggetto a sbalzi e per salire in quota, dato che incontravo ostacoli insormontabili, ero costretto prima a scendere per poi risalire da un'altra parte in direzione della meta.

La carte con le due immagini delle coppie abbracciate esprime come ora mi sento con Tiziana, dopo aver passato un brutto periodo di crisi. L'ultima immagine si riferisce al desiderio di avere un figlio.

A conclusione di questo racconto Tiziana dice di aver capito le difficoltà di Gianluca, quando in passato si è sentito incompleto e solo.

La storia di Tiziana

Così è la vita

Bruni F., Defilippi P.G., in Ecologia della mente vol.1/2009 pag. 9-34

La mia storia inizia con la donna combattente a cavallo. In famiglia mi sono sempre sentita una combattente. Ho sempre dovuto lottare con mio padre per conquistare i miei spazi. Invece a mio fratello tutto era concesso. Essendo primogenita, sono stata l'apripista della famiglia, mi hanno sempre considerata forte, una che va per la sua strada, che studia.

Sono anche una persona godereccia e per questo ho messo il ritratto con gli ortaggi. Terminati gli studi in economia, mi sono ritagliata i miei spazi. Sono andata a lavorare all'estero e mi sono resa indipendente dalla famiglia.

L'immagine delle tre case si riferisce all'incontro con Gianluca e al desiderio di trovare stabilità e sicurezza, costruire il nostro nido e avere la nostra casa. Dopo esserci sistemati ho sentito il desiderio di avere un figlio, ne ho più volte parlato, ma Gianluca non ne era entusiasta. Quel desiderio è finito in maniera bambinesca. Abbiamo provato ad avere un figlio ma senza molta convinzione. Ho fatto diversi accertamenti clinici per capire come mai i figli non arrivavano. Gianluca non parlavo di questo problema. Ho interpretato i suoi silenzi e le sue divagazioni come un rifiuto. Quando gli dicevo: "Voglio avere un bambino" lui mi rispondeva che avrei dovuto prima trovare un lavoro stabile e mi diceva che non era il momento. Mi sono convinta che lui non lo desiderasse, non ho più insistito e mi sono rassegnata. Prima della terapia di coppia non abbiamo mai affrontato seriamente questo argomento, perciò dico che è finito in maniera bambinesca.

Da parte mia non ho insistito per paura che il rapporto fra di noi cambiasse e che si rompesse l'equilibrio che avevamo raggiunto. Ho poi capito che l'equilibrio era malato, poiché a turno uno di noi doveva fare il bambino e quindi non avevamo bisogno di un figlio vero.

Lo scorso anno mi sono sentita abbandonata, mi trascurava e per giunta ho scopro che mi tradiva. Sono caduta in una profonda disperazione e mi sono ritrovata sola. Quando ho scoperto il suo tradimento, sono stata molto male. Non venivo considerata come donna e non sapevo più che cosa fare. Ho ripensato alla mia vita, mi sono guardata dentro e ho anche provato a mettermi nei suoi panni per capire se separarmi o riprovare a stare insieme. Ho provato la sensazione di abbandono come quando un bambino scopre di non poter più contare sulla protezione dei genitori e si sente perso. Ho chiesto aiuto, abbiamo chiesto aiuto.

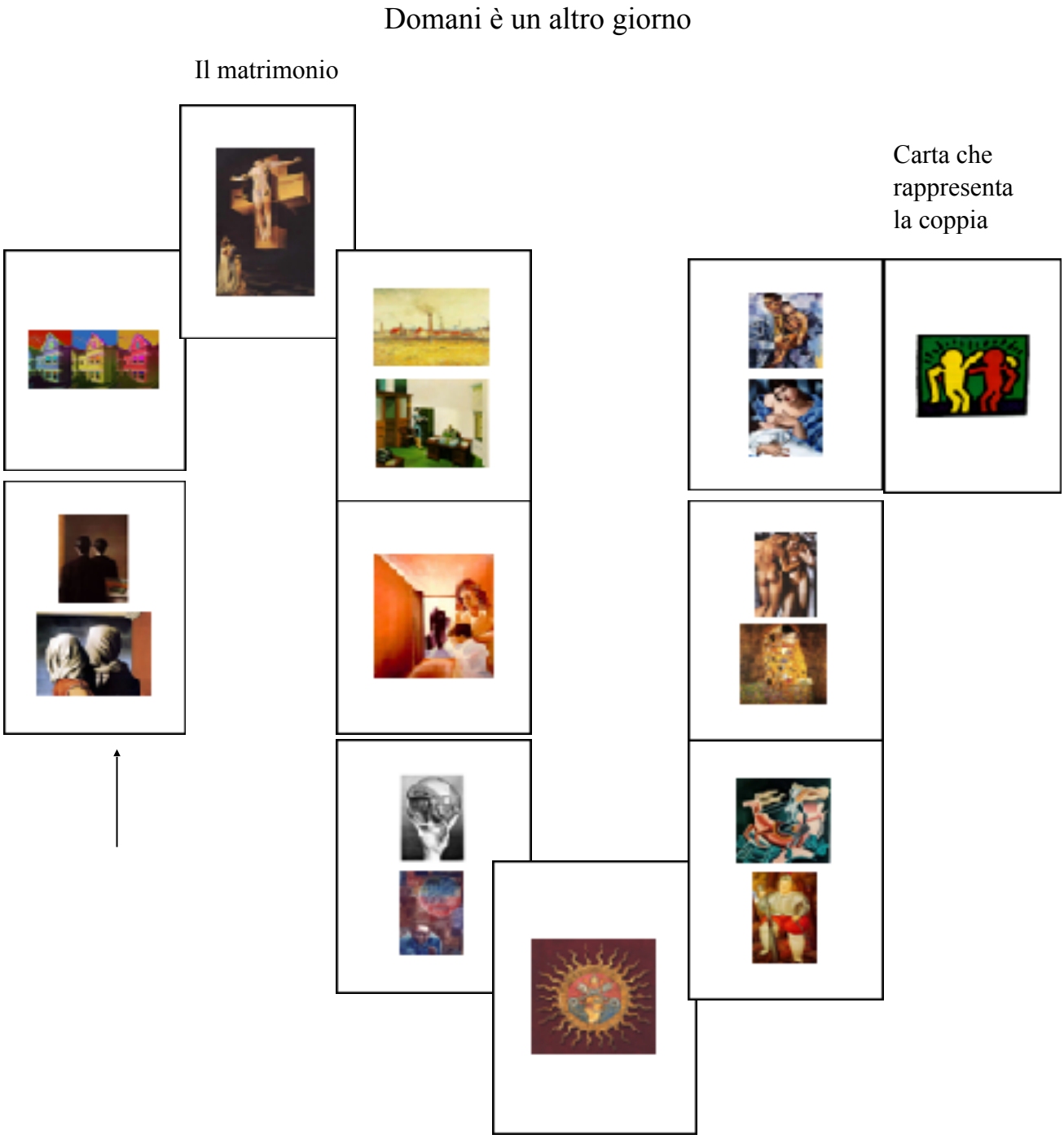
Il sole rappresenta la rinascita, la luce e la riconquista della mia forza e della mia autostima, grazie anche alla terapia di coppia abbiamo ricominciato a parlarci, a scambiarci attenzioni e a ritrovarci insieme.

Oggi noi ci abbracciamo e stiamo ricostruendo un rapporto nuovo.
Adesso non ho più intenzione di lasciare perdere e di sottomettermi alla sua volontà, di farmi opprimere o di fare la bambina, voglio che lui rispetti le mie idee. L'ho lasciato fare, lui si è allontanato sempre più e io sono stata male. Mi rendo conto che in passato l'ho assecondato come un bambino. Stare male mi ha fatto ritrovare me stessa e mi ha fatto crescere. Adesso mi sento cresciuta. Gianluca non lo vedo più troppo grande, l'ho ridimensionato e mi sento sul suo stesso piano.
Negli ultimi mesi ci siamo parlati e abbiamo trovato un nuovo equilibrio, un nostro codice. Abbiamo imparato a fermarci e a parlare non solo quando c'è qualcosa che non va. Mi sono data la regola di non cedere troppo, altrimenti mi annullo, mi angoscio e crolla la mia autostima.

Gianluca dice: La Tiziana che ho conosciuto lotta, ha le redini in mano, è indipendente, è autonoma. Il suo racconto mi suscita emozioni contrastanti. L'angoscia di cui ha parlato e l'immagine che ha scelto per rappresentarla mi fanno essere consapevole del male che i miei comportamenti le hanno causato. Sento che le immagini che stiamo utilizzando vanno a "beccare" su un altro piano le nostre emozioni profonde. Mi fa piacere che come ultima carta abbia messo le due figure che si abbracciano in una relazione giocosa e paritaria.

Il racconto della coppia

Riportiamo come sono state disposte le carte e il racconto che ne è seguito:



La prima carta indica l'inizio della nostra storia di coppia, quando ci siano conosciuti durante una vacanza a Firenze. Ognuno di noi si è tolto il velo è ha fatto vedere all'altro il suo vero volto, questo

Bruni F., Defilippi P.G., in Ecologia della mente vol.1/2009 pag. 9-34

atto lo abbiamo vissuto con imbarazzo e incertezza per la reazione che l'altro avrebbe potuto avere. E' seguito un periodo di frequentazione a distanza, allora abitavamo lontano, Tiziana a Genova dove svolgeva un lavoro precario, Gianluca a Torino abitava insieme ai suoi genitori.

Dopo due anni di fidanzamento abbiamo trovato casa e deciso che era giunto il momento di sposarci. La carta con la croce ci ricorda il matrimonio in chiesa e ci fa pensare agli alti e bassi di quel periodo. A Gianluca questa immagine tridimensionale richiama un'altra dimensione della coppia. A Tiziana trasmette un'emozione positiva e forte, di impegno e giustizia, lei aggiunge: lo scorso anno quando c'è stata la crisi gli ho rinfacciato che era venuto meno all'impegno comune e l'ho fatto in maniera violenta.

L'immagine che segue si riferisce all'impegno e al lavoro, poiché dopo il matrimonio ci siamo tuffati nelle nostre professioni e nella quotidianità. Nella relazione di coppia facevamo come lo struzzo e rinviavamo i problemi. Anche se stavamo male non riuscivamo a comunicare fra di noi. Ognuno preferiva rifugiarsi nelle proprie certezze e nel proprio lavoro, in un proprio modello. Non eravamo entusiasti di come andavano le cose fra di noi. Si cercava di non avere aspettative per non cadere nella delusione. Per non farci ulteriormente male ci siamo ritirati fino a quando siamo sprofondati nella crisi. Se non ci fosse stata la crisi saremmo ancora alle "ciminiere".

La crisi è stata causata dall'incomunicabilità e dalla paura di smuovere l'equilibrio esistente e di ascoltare i bisogni della nostra coppia. Allora eravamo spaventati e bloccati. Gianluca dice: avevo la sensazione di stare in una stanza nuova poco illuminata, dove non si sa come muoversi e per non sbattere da qualche parte non si fa altro che restare fermi uno vicino all'altro. Tiziana aggiunge: avevo paura di rompere l'equilibrio, sopportavo e non esprimevo le mie esigenze, sentivo che litigare sarebbe stato pericoloso.

Non sapevamo gestire la situazione, l'incomunicabilità ci impediva di capire che cosa fare e che cosa l'altro pensasse.

Domenica abbiamo discusso di questioni organizzative, all'inizio ci siamo scontrati, poi ognuno ha ascoltato le idee dell'altro e abbiamo gestito bene la situazione. Un anno o due fa in questi casi ci saremmo comportati come struzzi, per paura che il conflitto esplodesse e diventasse incontrollabile. Non siamo mai d'accordo al cento per cento e questo è normale. Prima per paura di scontrarci ci bloccavamo, adesso ognuno si sente più sicuro e aperto al confronto, siamo più disponibili e discutiamo in maniera costruttiva.

Il cambiamento è avvenuto perché abbiamo trovato il coraggio di guardarci dentro, come l'immagine del volto riflesso nella sfera tenuta in mano.

Il sole rappresenta il nostro percorso terapeutico ed esprime quello che proviamo adesso. I raggi che si irradiano all'esterno indicano gli strumenti in più che abbiamo per relazionarci con gli altri. Ci siamo fortificati e ci sentiamo più sicuri.

Le altre carte rappresentano i nostri prossimi passi e riguardano il nostro futuro: recuperare l'intimità e la dimensione corporea; ritrovare la speranza della maternità e della paternità; accogliere le peculiarità che ognuno di noi esprime; vivere la reciprocità dell'incontro quotidiano ritrovandovi protezione e armonia.

La carta in cui la coppia si riconosce è rappresentata dalle due figure asessuate che si abbracciano.

8. Nota conclusiva

Rivisitare i miti familiari, per il clinico significa utilizzare metafore, racconti, oggetti terapeutici, con l'ausilio del linguaggio analogico. Ad esempio far drammatizzare e sperimentare lo spazio come distanza e vicinanza, il contatto fisico come rassicurante e rilassante (almeno proporlo come tale, anche se poi è vissuto in modo totalmente diverso), riferire e quando è possibile rivivere "le piccole pazzie" di coppia; riprese di contatto magari tramite lettera (quasi sempre meglio secondo la nostra esperienza) o e-mail o SMS (spesso vissute come invasive e disturbanti), introdurre nella terapia foto, a volte addirittura album fotografici del futuro. Questo modo di lavorare pone il percorso terapeutico ad un livello meta rispetto ad un linguaggio facilmente razionalizzato, quando non pieno di insidie quali le recriminazioni, trasformando il setting terapeutico in un'aula di tribunale e il terapeuta, almeno nella testa della coppia, in un giudice…che deve parteggiare per me. Peraltro la terapia di coppia ha da rispettare una sua caratteristica di base: la generatività. La relazione di coppia è una relazione generativa (non solo legata alla genitorialità) e quindi anche la terapia di coppia avviene in un setting generativo. Parlando di contesto generativo e di linguaggio analogico privilegiato, non si vuole affermare che la terapia di coppia è un tecnicismo, ma espressione di una lavoro creativo e di metalivello. Un approccio simile, evidenzia anche rapidamente quali risposte il sistema è in grado di fornire e se la coppia dispone di risorse per curare e far star meglio l'"ammalato", ossia la relazione stessa, alla quale si dà un posto in seduta, dopo aver liberato la stanza di terapia dalla affollata ressa di intrusi. Un lavoro così impostato, facilita poi l'ingresso della terapia in camera da letto. La sessualità in una coppia, come fa ben rimarcare Paul Ricoeur [24], è paralinguistica, linguistica e metalinguistica. Si tratta di una comunicazione complessa che avviene a diversi livelli e che quindi richiede anche una varia e ben diversificata potenzialità relazionale, che non è tanto

frutto di “esercizi”, ma di articolata “vis” e “ars” creativa. Da questo punto di vista, i nostri interventi si ispirano spesso a quanto viene proposto da Schnarch [25]. Secondo noi una terapia di coppia non può essere racchiusa in un protocollo, ma va vista più nell’ottica di un’euristica che indica una direzione, ma che non ha un andamento algoritmico.

Bibliografia

1. Ammaniti, Stern (a cura di), (1992), *Attaccamento e psicoanalisi*, Laterza, Bari 1992
2. Andolfi M., (a cura di), (1999), *La crisi della coppia. Una prospettiva sistemico-relazionale*, Cortina, Milano 1999
3. Bowen M., (1979), *Dalla famiglia all’individuo. La differenziazione del Sé nel sistema familiare*, Astrolabio, Roma
4. Bowlby J., (1969-1982), *Attaccamento e perdita*, Bollati Boringhieri, Torino
5. Bruni F, (2008), *Psicoterapeuta e famiglie: destini incrociati*, in Chianura P., Schepisi L., Dellarosa A. C., Menafrio M., Peruzzi P. (a cura di), *La relazione e la cura. Viaggio nel mondo della psicoterapia relazionale*, Franco Angeli, Milano 2008
6. Bruni F., Caruso S., Caspani S, Polimeno A., Ramella Benna S., (2007), *I destini incrociati e la psicoterapia. Una suggestione analogica*, in PSICOBIETTIVO, anno 27, n.1, pp. 135-63
7. Bruni F., Defilippi P. G., (2005), *Memoria e valutazione dell’esperienza clinica*, Ecologia della Mente, vol. 28, N. 2, pp. 235-269
8. Bruni F., Defilippi P. G., (2007), *La tela di Penelope. Origini e sviluppi della terapia familiare*, Bollati Boringhieri, Torino
9. Caillé (2004), *Uno e uno fanno tre. Quale psicoterapia per la coppia di oggi*, Armando, Roma, 2007
10. Caillé, P., Rey, Y. (2004), *Gli oggetti fluttuanti. Metodi di interviste sistemiche*, Armando, Roma, 2005
11. Canevaro A., (1999), *Nec sine nec tecum vivere possum. Terapia trigenerazionale per le simbiosi di coppia*, in Andolfi M., (a cura di), 1999, *La crisi della coppia. Una prospettiva sistemico-relazionale*, Cortina, Milano
12. Cancrini M. G., Harrison L., (1986) *Potere in amore. Per una psicoterapia dei problemi di coppia*, Editori Riuniti, Roma
13. Damasio A. R. (1999) *Emozione e coscienza*, Adelphi, Milano, 2000
14. Dicks, H. V. (1967) *Tensioni coniugali. Studi clinici per una teoria psicologica dell'interazione*, Borla, Roma 1992
15. Elkaim M., (1989) *Se mi ami non amarmi*, Bollati Boringhieri, Torino, 1992
16. Kernberg O. F. (1995) *Relazioni d’amore. Normalità e patologia*, Cortina, Milano 1995
17. Kerr M. E., Bowen M., (1988) *La valutazione della famiglia*, Atrolabio, Roma 1990
18. Kohut H., (1971) *Narcismo e analisi del Sé*, Boringhieri, Torino 1976
19. Malagoli Togliatti M., Angrisani P. e Barone M., (2000), *La psicoterapia con la coppia. Il modello integrato dei contratti*, Franco Angeli, Milano
20. Miller A., (1979) *Il dramma del bambino dotato e la ricerca del vero Sé*, Bollati Boringhieri, Torino 2007
21. Neuburger R., (1984) *La coppia: il suo mito, il suo terapeuta*, Angeli, Milano 2001

22. Norsa D., Zavattini G. C. (1997) *Intimità e collusione. Teoria e tecnica della psicoterapia psicanalitica di coppia*, Cortina Editore, Milano
23. Olson D. H., (1993) *Il modello circonflesso dei sistemi coniugale e familiare*, in Whalsh F. (a cura di), *Ciclo vitale e dinamiche familiari*, Angeli, Milano 1995
24. Ricoeur P., (1960) *« Sexualité, la merveille, l'errance, l'énigme »* , dans *Histoire et vérité*, 3e édition, Seuil, Paris 1964
25. Schnarch D., (1997) *La passione nel matrimonio. Sesso e intimità nelle relazioni d'amore*, Cortina, Milano 2001
26. Searles H. F. (1965), *Scritti sulla schizofrenia*, Borinhieri, Torino 1974
27. Stern D. N. (1995) *La costellazione materna. Il trattamento psicoterapeutico della coppia madre-bambino*, Bollati Boringhieri, Torino 1995
28. Stern D. N. (2004) *Il momento presente. In psicoterapia e nella vita quotidiana*, Cortina, Milano 2005
29. Stierlin H. (1975) *Dalla psicoanalisi alla terapia familiare*, Boringhieri, Torino 1979
30. Szondi L. (1972) *Introduzione all'analisi del destino*, Atrolabio, Roma 1975
31. Walsh F. (Ed.) 1993, *Ciclo vitale e dinamiche familiari*, Angeli, Milano 1995
32. Winnicott D. W. (1965) *Sviluppo affettivo e ambiente*, Armando, Roma 1975

Riassunto
L'approccio che viene proposto considera la coppia in una prospettiva trigenerazionale al fine di fare emergere il mondo interno della famiglia d'origine e i miti familiari. Gli autori ricorrono nella terapia al linguaggio analogico e a diversi tipi di oggetti, in particolare al "Gioco dei destini incrociati". Gli oggetti aiutano i due partner a ritornare ai tempi d'oro della loro relazione, a rivivere e rielaborare la loro storia comune e a definire le prospettive future.

Parole chiave
Miti familiari Linguaggio analogico Oggetti terapeutici Gioco dei destini incrociati