

LA POLIFONIA DELLA COPPIA

DIALOGO CON FRANCESCO BRUNI

HOME SWEET HOME

UNA RASSEGNA DI DIALOGHI ONLINE AI TEMPI DEL CORONAVIRUS

da un'iniziativa di Alessandro Lombardo



WWW.PSICOLOGIA.IO

PSICOLOGIA | PSICOTERAPIA | FORMAZIONE

IL PORTALE DELLA FORMAZIONE ONLINE IN
PSICOLOGIA E PSICOTERAPIA

SET OUT TO CONQUER THE OCEAN

FRANCESCO BRUNI è Psicologo e Psicoterapeuta sistemico-relazionale, Direttore dell'Istituto Emmeci di Torino, sede del Centro Studi di Terapia Familiare e Relazionale. Svolge attività clinica, didattica e di ricerca in psicoterapia, è autore di diverse pubblicazioni specialistiche in psicoterapia e sull'applicazione del modello sistemico in diversi contesti. Si occupa principalmente di psicoterapia (individuale, di coppia e familiare) e dell'applicazione dei metodi analogici nella psicoterapia sistemico-relazionale.

Webinar del 26/03/2020

A. Lombardo: Buongiorno a tutti e a tutte. Ti presento subito: Francesco Bruni, psicologo psicoterapeuta, direttore dell'Istituto Emmeci, psicoterapeuta di grande esperienza, ha scritto tante cose, avrai tante cose da raccontarci, quindi, innanzitutto benvenuto Francesco.

F. Bruni: Grazie a te, Alessandro.

A. Lombardo: Allora, l'argomento di quest'oggi è parlare di coppie. Tu, Francesco, sei sicuramente un collega di grande esperienza e sono personalmente molto contento, anche perché forse la maggior parte della mia attività clinica la svolgo con le coppie, quindi è un momento importante anche per me di confronto e di apprendimento. Due parole per introdurre, poi ti lascio subito la parola.

Certo, stiamo vivendo una situazione strana in questi giorni, in queste settimane, in questi mesi purtroppo, sarà. Credo e temo che questa condizione esaspererà le situazioni più difficili, quindi paradossalmente ci sarà tanto lavoro da fare, sia con le coppie che continueranno a lavorare, sia con quelle nuove. Detto questo, Francesco, lascio la parola a te.

F. Bruni: Buongiorno a tutti. Proprio in relazione a quello che dicevi, Alessandro, si certamente questa crisi, questa situazione difficile per la salute che stiamo vivendo avrà anche delle conseguenze sociali, nei rapporti interpersonali e nella situazione economica, per le quali poi dovremmo lavorare tutti a ricostruire, a ricostruire rapporti, ricostruire legami. Anche la vita delle coppie ne risente. Immaginiamo, ad esempio, come possa vivere una coppia in crisi, con o senza figli, in un piccolo appartamento, senza avere spazi autonomi. Situazione che aggiunge difficoltà ad altre difficoltà che vivono nella loro relazione, per le quali possono chiedere aiuto, ma non è facile farsi aiutare in questo periodo di lockdown.

Mi occupo da molti anni di terapia di coppia. Sono terapeuta sistemico-relazionale, nel senso che per me lavorare con le coppie è un terreno adatto alla mia formazione. In questa conversazione vorrei parlarvi di due aspetti importanti nella terapia di coppia. Il pri-

mo lo possiamo sintetizzare nella definizione di “**polifonia della coppia**”. La coppia è una relazione costruita da due partner che si presenta come terzo. Relazione che viene influenzata non solo dalla personalità dei due partner e dalle loro storie familiari, ma popolata da altri soggetti reali o immaginari, che entrano nella vita della coppia contribuendo a creare una polifonia della relazione tra i due partner. Nella terapia di coppia, è opportuno aiutare i partner a sgomberare il campo relazionale da tutte quelle influenze esterne che rendono confuso e complicato il loro rapporto, rendendo difficile prendere decisioni insieme rispetto al loro futuro e alla loro vita. Voglio dire con questo che il terapeuta dovrebbe essere attento al contesto relazionale dove la coppia vive.

L'altro aspetto che affrontiamo in questa conversazione è che nella terapia di coppia si lavora con i partner, senza trascurare il terzo, la relazione fra di loro, cioè il rapporto fra loro due nel presente della richiesta di aiuto, nella ricostruzione del passato e nelle aspettative future. Pertanto, l'attenzione del terapeuta dovrebbe essere rivolta principalmente al rapporto di coppia, pur sapendo che questo è condizionato dal mondo intrapsichico e dalle individualità dei soggetti che costituiscono la relazione. Compresa la loro storia familiare, poiché gli eventi accaduti nelle famiglie d'origine costituiscono un insieme di dati rilevanti proprio per le caratteristiche della coppia stessa.

Vorrei proseguire questa conversazione con una citazione di Daniel Stern riferita al campo intersoggettivo nel quale viviamo e nel quale ci muoviamo anche dal punto di vista clinico: *“Viviamo circondati dalle intenzioni, dai sentimenti e dai pensieri degli altri che interagiscono con i nostri, al punto che la differenza tra ciò che è nostro e ciò che appartiene agli altri non sempre è così netta”* (Stern, 2004, pp. 64-65). Anche la nostra identità e quello che ci succede nel qui ed ora è sempre frutto dell'interazione con gli altri e dello scambio, perché ognuno di noi si rispecchia nell'altro. Questo rispecchiamento è fondamentale fin da quando incomincia la vita.

Una coppia si costituisce su un'**uguaglianza reciproca**: due persone si mettono insieme perché entrambi nella relazione con l'altro si pongono sullo stesso piano, con lo stesso potere relazionale, perché ognuno è soggetto e oggetto di desiderio e di piacere. Ognuno coltiva un'immagine positiva di sé e anche un'immagine positiva del partner; è proprio questo connubio tra l'immagine positiva di sé e l'immagine positiva del partner che crea quella attrazione che può far sì che incominci la storia di una coppia. In questa storia è necessario, quindi, coltivare una sintesi fra senso di appartenenza e bisogni individuali, e un equilibrio tra autonomia e dipendenza. A volte per le coppie è difficile **integrare l'identità personale e l'essere coppia**. Prendiamo il caso di due partner sui 40 anni con figli. Si sono messi insieme molti anni prima, dopo alcuni anni nascono due figli e a quel punto la situazione cambia. Uno dei due sente il bisogno di autonomia e indipendenza,

nel senso di rivivere aspetti della propria adolescenza che non erano emersi in passato, durante il loro innamoramento e negli anni successivi. Dopo essere diventati genitori, come il richiamo della foresta, emerge questo bisogno di autonomia e desiderare nuove esperienze. Quest'aspetto modifica l'equilibrio e la relazione di coppia, anche rispetto alle esigenze di ognuno e ai compiti genitoriali. Quando una coppia entra in crisi, per uscire dal conflitto che ne segue, ognuno dovrebbe rendersi amabile e desiderabile. Come era stato quando i due partner si sono messi insieme e hanno vissuto un periodo positivo di costruzione della loro relazione, che possiamo definire il "periodo d'oro" della vita della coppia. La crisi di coppia emerge con il passare del tempo, con esigenze personali che precedentemente non si erano manifestate, rispetto alle quali ognuno cerca di far definire l'altro. Tutto questo porta a un "braccio di ferro", ad uno scambio simmetrico, a una **comunicazione disconfermante** (Cancrini, Harrison, 1986), dove non vengono riconosciuti i bisogni dell'altro, squalificandoli e negandoli, accentuando la crisi. È compito del terapeuta, anche nella fase iniziale del lavoro di coppia, evitare che i partner adottino interazioni disconfermanti che rendono difficile l'aiuto.

Di solito le richieste di aiuto della coppia riguardano problematiche attinenti l'area affettiva, sessuale e le relazioni sociali. La crisi in una di queste aree investe tutta la relazione di coppia. Di solito il motivo ufficiale per cui le coppie chiedono aiuto è di non riuscire a prendere decisioni comuni, non riuscire a comunicare in modo soddisfacente, non sentirsi affettivamente vicini uno all'altro e non comprendersi nelle problematiche che riguardano la vita insieme. Capita anche che le coppie chiedano aiuto per il comportamento sintomatico di uno dei due membri, il quale può avere delle difficoltà a livello emotivo. Ad esempio, potrebbe vivere uno stato di depressione o una problematica ansiogena, o avere uno stato di dipendenza dall'alcol o di altro tipo. Di fronte a tali richieste, per poter giungere alla terapia di coppia, bisogna prima affrontare l'urgenza sintomatica per cui si chiede aiuto, anche considerandone le conseguenze nella vita di coppia, altrimenti diventa difficile lavorare sulla loro relazione.

Qual è il compito del terapeuta? **Il terapeuta introduce storie** all'interno di questo discorso e invita i partner a raccontare la loro storia di vita. Sono storie legate alle vicende familiari di coppia, terreno di incontro fra rappresentazioni interne e realtà relazionali, privilegiando **interazioni circolari** che permettono a questo racconto di considerare le implicazioni relazionali delle nuove possibilità come storia viva in continua evoluzione. Ad esempio, un partner che si sente poco compreso, porta un suo problema reale, che richiede ascolto per accogliere questa difficoltà, come problema di relazione. Mi è capitato di lavorare con una coppia, in cui uno dei due diceva dell'altro "quello che tu mi stai raccontando - il bisogno che stai esprimendo- è falso, non è vero, ti inventi quello che stai

dicendo, ti dirò io come stanno le cose”. Questa comunicazione segue un’interpretazione lineare e porta alla disconferma dell’altro che non è considerato se esprime qualcosa di diverso alle aspettative del partner. Non si accoglie il bisogno che viene espresso come un messaggio di relazione che richiede l’accettazione della differenza fra i partner per ricostruire una buona relazione. Teniamo presente che compito della terapia è di dare valore a ognuno dei due partner, accogliendo ogni interpretazione della realtà per favorire un processo di riorganizzazione della vita relazionale soddisfacente per entrambi. Questo è possibile se si esce dalla linearità delle interazioni umane e se il terapeuta lavora su questo aspetto, che possiamo definire epistemologico.

Come dicevamo prima, lavorare con le coppie significa considerare il corpo relazionale che chiede aiuto, come proposto da Philippe Caillé (2004). Non solo, dobbiamo capire come i due partner si relazionino l'uno con l'altro sulla base delle proprie caratteristiche personali, ma dobbiamo anche fare in modo che la loro relazione sia al centro del discorso. Anche perché la storia che ognuno racconta, spesso, non parla del corpo relazionale, ma parla di sé rispetto all'altro. Questo discorso può risultare vuoto, autoreferenziale, senza migliorare l’armonia relazionale, perché, questa armonia, richiede flessibilità nel rapporto tra i due partner. La relazione e il corpo che la esprime. non trova una propria “voce” che resta soffocata dai racconti vuoti e privi di significati emotivi. In questo caso, il terapeuta ha il compito di restituire, alla coppia, al corpo relazionale che si manifesta in terapia, la possibilità di fare un discorso, di parlare ai partner con la propria “voce”, che non si esprime verbalmente, ma parla attraverso una dimensione simbolica. Occorre **far parlare questo corpo relazionale** che chiede aiuto e che reclama armonia nel microcosmo umano. Pertanto, bisogna trovare un linguaggio adatto. Un terapeuta relazionale e sistemico sa che è molto importante, nel lavoro con le famiglie e con le coppie, utilizzare metodi analogici, per cui ricorre a metafore, esercizi esperienziali, oggetti fluttuanti, che sono metodi analogici che permettono di lavorare sui rapporti interpersonali in maniera metaforica e di dare valore al linguaggio non verbale insieme a quello verbale. Dando, così, “parola” al corpo relazionale, emerge un discorso carico emotivamente, che dice qualcosa di nuovo ai protagonisti della relazione, e quindi invita i partner ad ascoltare ciò che il corpo relazionale reclama per trovare una soluzione, una soluzione originale. Il terapeuta non guarisce i pazienti ma aiuta la coppia a fare un’esperienza che porta verso un processo di autoguarigione, **è la coppia che si autoguarisce**. Cosa possibile se il terapeuta accompagna la coppia in tale processo, senza indurre decisioni precostituite, ma aiutando a co-costruire nella relazione tra i partner, nella storia insieme, nel valore di questo rapporto, gli elementi per giungere ad una propria soluzione creativa, ad un nuova condizione di equilibrio e benessere.

I sistemi umani che interagiscono in terapia si condizionano reciprocamente: il terapeuta condiziona la coppia e ne è condizionato. Il processo relazionale che favorisce il cambiamento viene messo in atto fin dal primo momento della relazione terapeutica. La relazione con i pazienti e la costruzione di un'alleanza terapeutica sono i primi momenti di questo processo che richiede attenzione alla complessità motivazionale che è alla base della richiesta di aiuto. In questo lavoro il terapeuta è condizionato innanzitutto dalle parti di sé che entrano in gioco, dal suo equilibrio personale che entra in risonanza con il tipo di sofferenza che incontra e quindi dalle sue reazioni controtransferali. È anche condizionato dal suo saper fare, da quello che sa sulla terapia, sui modelli terapeutici, sulla psicopatologia e sulle problematiche che la coppia porta nella richiesta di aiuto. Questi condizionamenti riguardano anche gli strumenti che lui adotta, gli oggetti che vengono utilizzati come apparati che corredano il colloquio clinico, come ad esempio gli oggetti metaforici a cui abbiamo accennato.

Vorrei presentarvi, brevemente, alcuni riferimenti che ispirano il mio lavoro con le coppie. Il primo modello è di Philippe Caillé, che è stato anche il mio supervisore per diversi anni. Modello che prende in considerazione l'**assoluto relazionale**, come abbiamo visto prima sul corpo della relazione, il terzo che i due partner costruiscono insieme. Questo assoluto relazionale è espressione dell'assoluto cognitivo di ognuno dei due partner. Si riferisce all'insieme di conoscenze e valori che condizionano il comportamento. Philippe Caillé insegna che, nel lavoro con la coppia, occorre far emergere l'assoluto relazionale come istanza autoterapeutica dei rapporti fra i partner, istanza che segna il contesto, il tempo, entro il quale la coppia si muove, entro il quale i due partner si relazionano, e quindi rappresenta le possibilità di movimento e di cambiamento all'interno del loro rapporto. Questo assoluto relazionale fa riferimento alla **dimensione mitica** della coppia su cui si fonda la relazione e si alimenta attraverso la storia comune, e delle famiglie d'origine, storia che è ancora viva o potrebbe essere rigenerata. Altrimenti sarebbe difficile trovare un nuovo benessere insieme.

L'altro modello, importante nel mio lavoro, proposto negli anni '80 da Maria Grazia Cancrini e Lieta Harrison, è quello di "**potere in amore**", che si basa sul potere nella relazione di coppia. Quando la coppia è in crisi la relazione di potere tra i partner ha bisogno di essere ristrutturata ritrovando un nuovo equilibrio. Nel seguire questa impostazione diventa necessario contrastare la disconferma per favorire un dialogo costruttivo. Per questo occorre curare l'affettività, la sessualità e la socialità all'interno della coppia stessa.

Il terzo riferimento che vi propongo riguarda il **lavoro transgenerazionale**. Dicevamo, all'inizio della nostra conversazione, che la relazione di coppia è popolata da altri attori, e un forte condizionamento è dovuto alle famiglie d'origine. Per questo occorre prestare at-

tenzione alle storie familiari, ai vincoli di lealtà che le famiglie d'origine coltivano nei confronti dei discendenti, dei figli che poi costituiscono un nuovo nucleo familiare. I pattern relazionali vissuti nella famiglia d'origine e le aspettative rispetto alle quali si è cresciuti, insieme ai rapporti interpersonali nel contesto sociale diventano fattori rilevanti per capire che cosa succede in questa nuova unione, e per fare in modo che questa nuova unione possa avere un proprio destino non sulla base di condizionamenti esterni, ma a partire dalle esigenze personali dei protagonisti la coppia. Questo è un tema su cui ha lavorato molto Alfredo Canevaro (1999, 2009), occupandosi dei confini intergenerazionali che fanno meglio comprendere le differenze e il significato dei ruoli sessuali e dei conflitti fra sessualità e intimità. La coppia si costituisce in base a un forte vincolo di alleanza fra i partner, necessaria per dare un senso e un contesto alla nuova unione. Questa alleanza si interseca con il vincolo di filiazione, con le proprie radici la propria storia familiare e l'essere parte della storia della famiglia d'origine. Se si intensifica il vincolo di filiazione si indebolisce il vincolo di alleanza e viceversa. Occorre sempre trovare un equilibrio dinamico tra di essi. L'alleanza tra i partner è importante per costruire l'identità comune e un ambiente relazionale emotivamente sicuro che sappia affrontare le vicende nel corso del ciclo di vita insieme. In una coppia dove i due partner sono poco maturi e poco svincolati dalle rispettive famiglie d'origine, i condizionamenti che queste eserciteranno avranno un effetto perturbante sulla vita di coppia, minando la loro fragile alleanza. Si comprende quindi la necessità di approfondire la storia della famiglia d'origine e la posizione al suo interno considerando i pattern di attaccamento e la possibilità di uno svincolo più maturo, in modo da aiutare la coppia a considerare le rispettive storie come nuove opportunità e uscire da una situazione dove questi condizionamenti possono essere di ostacolo alla relazione stessa.

L'ultimo riferimento che vi presento è il **modello integrato dei contratti** (Malagoli Togliatti, Angrisani e Barone, 1999), che considera la relazione di coppia un processo dinamico basato su una continua contrattazione relazionale per integrare le parti interne di sé confuse nell'incontro proiettivo relazionale. Ognuno innamorandosi dell'altro proietta in questa nuova esperienza emotiva aspetti di sé che desidererebbe soddisfare e che quindi vede realizzati in questo nuovo incontro. È un processo illusorio caratteristico dell'innamoramento che richiede, nel corso del tempo continue revisione a favore di un'affettività matura che rispetti lo spazio emotivo relazionale del partner, così da permetta alla coppia di affrontare le esigenze che si presentano nel corso del ciclo di vita. La costruzione e il mantenimento di questa unione comporta una contrattazione fatta di norme esplicite condivise e vincoli affettivi, ma anche norme implicite sulle quali poggia l'interazione tra i due partner. Norme che derivano da una forte idealizzazione dell'imma-

gine di sé che si è strutturata nella famiglia d'origine. Pertanto le coppie sono destinate a vivere una fase illusoria e a incontrare inevitabilmente una successiva delusione, che porta la coppia ad attraversare momenti di crisi. I quali per essere superati richiedono la ricontrattazione del rapporto. Quando la rielaborazione non è possibile e i partner si irrigidiscono, in una posizione che non permette il superamento della crisi, si ricorre all'aiuto di uno specialista e si richiede una psicoterapia. Oppure si va verso la separazione, o in uno dei due partner compare un sintomo.

L'attenzione al corpo relazionale ci porta a non trascurare i **miti fondanti la coppia**: miti legati alle attese personali; miti riferiti al sistema familiare che si vuole costruire; miti legati alle proprie origini familiari, ai vincoli di lealtà. Il terapeuta, per lavorare su di essi e per dare voce al corpo relazionale, ricorre a oggetti e rituali nel corso dei colloqui con la coppia. Alcuni di questi strumenti sono “oggetti fluttuanti” (Caillé, Rey, 2004), nel senso che fluttuano nell'incontro con la coppia e tra i partner e occupano lo spazio intermedio della relazione tra il terapeuta e la coppia. Sono oggetti che costituiscono un contesto di gioco, creativo, dove la coppia e il terapeuta possono sperimentarsi nel rapporto reciproco, e i partner fare una nuova esperienza per scoprire nuove possibilità per uscire dalle difficoltà.

Di seguito vi presento alcuni di questi oggetti. Le **sculture** sono molto utilizzate con le coppie e nel setting con la famiglia. Consistono nel rappresentare la relazione tra i componenti la coppia o la famiglia come se i componenti fossero statue. Di solito si ricorre alle sculture viventi e ai quadri di sogno seguendo l'impostazione di Philippe Caillé (2015). Le prime sono rappresentazioni fenomenologiche della relazione nella coppia, nel qui e ora. I “quadri di sogno” sono rappresentazioni mitiche della relazione. Sono anche molto utilizzate le Sculture del tempo familiare proposte da Luigi Onnis (2017) che si articolano in sculture del presente, del futuro e del passato. Le sculture introducono un contesto relazionale alternativo a quello iniziale e problematico, in quanto i partner vengono invitati a rappresentare il loro rapporto come se fossero statue. Ognuno è regista della propria scultura, si posiziona e posiziona il partner nel modo da realizzare la rappresentazione che gli è venuta in mente. Con le sculture la comunicazione è espressa dai corpi che si posizionano nello spazio della stanza di terapia dove affiorano le emozioni che si vivono in quel momento.

Un altro oggetto che viene proposto alle coppie è il **Gioco dell'oca**, che prende spunto dal popolare gioco che un tempo si praticava nelle famiglie. Permette di approfondire gli eventi significativi della vita di coppia e di riscrivere la storia integrando contenuti fenomenologici ed emotivi così da fare previsioni sul futuro. L'esercizio della **sedia vuota** consiste, invece, nell'utilizzare una sedia per rappresentare un assente o una relazione.

Nel lavoro con le coppie i partner vi fanno, simbolicamente, sedere la loro relazione, come assoluto relazionale, con cui dialogare. Si chiede a ognuno di descrivere la coppia che si immagina seduta sulla sedia come se fosse una persona e di dialogare su come ognuno si rappresenta l'assoluto relazionale e il futuro della relazione di coppia.

Un altro esercizio che vi propongo è il **gioco dei destini incrociati** (Bruni, Caruso e altri, 2007), che abbiamo elaborato a Torino circa 15 anni fa. È un oggetto proiettivo e relazionale che permette ai partner di ricostruire la propria storia personale e di coppia tramite particolari immagini che permettono di approfondire le radici storica ed emotiva della crisi di coppia. Ne scaturisce un continuo processo di decostruzione e ricostruzione della relazione che fa emergere gli elementi mitici su cui si fonda il rapporto di coppia che richiede una revisione.

Con le coppie è possibile utilizzare anche il **“blasone familiare”**, che viene costruito, in un primo momento, individualmente partendo dai ricordi e dalle proprie rappresentazioni. Il blasone contiene gli elementi costitutivi della propria identità mitica. Si compone di quattro caselle più una striscia che riporta il motto. La prima casella è dedicata al simbolo che viene disegnato sul foglio, una immagine o un oggetto da ricercare nel passato. Quella successiva riporta il passato, personaggi e eventi caratterizzanti la storia familiare. Si passa alla casella del presente, dove si indica chi aiuta chi e si riportano le alleanze e le risorse disponibili. L'ultima casella descrive il futuro, le missioni da assolvere come componente della coppia e della famiglia e i progetti personali. Infine si compone il motto della coppia o della famiglia. Dopo aver realizzato il blasone individualmente, i due partner insieme costruiscono il blasone come coppia. A questo punto si commenta l'esercizio collegando gli elementi che emergono a livello metaforico con le storie familiari e le caratteristiche individuali.

Le **maschere**, sono un altro oggetto fluttuante utile per porre l'attenzione sulle famiglie d'origine e sulla relazione di ogni partner coi propri genitori. Si chiede ad ognuno di costruire la maschera del papà e la maschera della mamma. Non il loro mascheramento o la loro caricatura, ma di costruire un'icona creativa che sia espressione dei tratti psicologici di ognuno dei due genitori. Dopodiché si chiede alla persona che ha costruito la maschera di dialogare con essa, quindi dialogare con la maschera del padre e, in un secondo momento, dialogare con la maschera della madre. L'ultimo passaggio di questo esercizio consiste nel congedarsi dalla maschera, essendo non il ritratto del genitore ma il suo mascheramento così come viene percepito dal figlio. Congedarsi dalla maschera offre l'opportunità di mettere in discussione le proprie proiezioni, l'immagine del genitore interiorizzata, e provare a “vederlo” in una nuova luce.

Tutti questi esercizi non sono utili all'inizio del lavoro clinico, ma a un certo punto del percorso, dopo aver costruito una buona alleanza e dopo aver lavorato sull'emergenza sintomatica. Servono per affrontare le cause profonde che portano alla richiesta di aiuto e al malessere per cui la coppia si rivolge al terapeuta. A seconda della terapia e del tipo di coppia che chiede aiuto è bene scegliere l'esercizio più adatto.

Tutto ciò, ci porta a considerare lo **schema euristico** della terapia, elaborato insieme a Pier Giuseppe Defilippi, che descrive il lavoro con le coppie come "ritorno al futuro" (Bruni, Defilippi 2009). Schema che possiamo sintetizzare nel modo seguente:

- analisi della domanda
- agende segrete e patto iniziale su cui si è costruita la coppia
- storia della coppia in chiave trigerazionale
- ritorno al futuro, ovvero riportare la coppia al periodo in cui i rapporti andavano bene e ognuno era soddisfatto della relazione con il partner
 - analizzare l'età d'oro di questa relazione, i miti fondanti e ripercorrerne l'evoluzione.

In questo percorso, il terapeuta non trascura il membro della coppia che è meno motivato nell'impegnarsi a ricostruire la relazione con il partner. Questo livello di motivazione rappresenta la soglia dalla quale bisogna partire e se non aumenta la motivazione il rapporto non può evolvere oltre questo limite. Inoltre, il terapeuta 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 decidere alla coppia il proprio futuro. Dato che ogni psicoterapia è sempre un processo di autoguarigione. Nel decidere l'evoluzione di questo suo destino, i **possibili sviluppi** sono:

- la rinegoziazione, se vi sono elementi a sufficienza affinché i due partner possano rielaborare un nuovo patto di coppia, rivedendo le regole e rielaborando la disillusione a favore di una maggiore individuazione e rispetto delle differenze
- la separazione, quando non si ha più l'intenzione di stare insieme e i partner vengono aiutati a separarsi emotivamente, così da dare un senso positivo alle prospettive che si aprono
- restare nella situazione attuale, nel senso che si può dire alla coppia: forse è meglio che restiate nell'attuale stato di crisi. Facendo così un intervento paradossale che prescrive il non cambiamento, sostenendo che è meglio restare nello stato attuale piuttosto che prendere altre decisioni le quali potrebbero peggiorare il rapporto. Spesso questo intervento paradossale di non cambiamento, ha effetto nel senso che produce un cambiamento nella relazione tra i partner.

In conclusione, qualsiasi intervento terapeutico è sempre basato sull'incertezza, e non porta a cambiamenti prestabiliti, ma a un andamento imprevedibile per due fattori: l'au-

to-determinazione della famiglia o della coppia che chiede aiuto, e l'equilibrio personale del terapeuta e la sua maturazione personale. Anche l'utilizzo di determinati oggetti, come quelli presentati in precedenza, o di specifici protocolli di intervento, comportano risultati diversi e sono più o meno efficaci a seconda del terapeuta che li usa. È bene sottolineare che lo strumento principale della psicoterapia è la persona del terapeuta. Gli oggetti di cui abbiamo parlato possono avere un effetto per la comunicazione metaforica e non tanto per il loro significato digitale.

A. Lombardo: Grazie, Francesco, per questo tuo intervento. Volevo darti qualche spunto di conversazione, in base ad alcune riflessioni nell'ascoltarti. Mi sembra che sempre di più i percorsi di coppia siano un gioco a scacchi, in cui bisogna capire non come vincere, perché va bene pari e patta, basta che ci sia un cambiamento, e come giustamente dici tu non sai mai quale cambiamento, però quel gioco a scacchi, con quell'equilibrio, serve a trovare il punto di entrata per generare un cambiamento. Una cosa che succede abbastanza spesso è che questa percezione di entrare, quindi di far ipotizzare o sentire un cambiamento, possa generare una forte preoccupazione che può portare al drop-out. Questo mi apre una riflessione rispetto alla precocità di alcuni interventi, perché a volte può essere un errore arrivare troppo velocemente. L'altro tema è la questione dei momenti individuali. Io ne faccio ampio uso nella maggior parte dei percorsi con le coppie, però c'è un dibattito molto forte tra posizioni contrastanti, per quello che mi è dato conoscere dalla comunità scientifica, sul fare incontri individuali e sui vincoli rispetto al dare la possibilità di questi incontri individuali.

F. Bruni: Parliamo di cambiamenti, e quindi dell'attenzione verso la coppia e i partner che la compongono affinché trovino prima di tutto ascolto, accoglienza nella relazione terapeutica. Per quanto riguarda il cambiamento possiamo dire che viene attuato dai pazienti se vengono sostenuti nel prendere in mano la loro vita. Seguo gli insegnamenti di Luigi Cancrini (1987) nel senso che occorre rispettare il sintomo e la sofferenza di chi chiede aiuto, anche della coppia. Questa sofferenza va ascoltata e compresa nelle ragioni profonde anche per aiutare chi ne è colpito ad avviare un processo di cambiamento. Turbare il suo equilibrio, che possiamo ritenere disfunzionale, senza comprendere la sua funzione potrebbe peggiorare la situazione portando ad altre difficoltà emotive e relazionali nella loro vita, perciò compito del terapeuta è sempre prestare attenzione ai processi intrapsichici e relazionali. Una parte della terapia, a volte anche molto lunga, è dedicata alla **costruzione di un buon ambiente affettivo e relazionale**.

Se il terapeuta incontra due persone che litigano continuamente risulta complicato costruire un buon clima affettivo e relazionale. In tal caso occorre prima favorire buone

modalità comunicative e costruire un'alleanza con la coppia che permetta l'ascolto reciproco, lavorando per la costruzione di questo ambiente all'interno della terapia, e comprendere la funzione del sintomo, della crisi di coppia per aiutare i partner ad avviarsi verso un processo di autoguarigione. Se non si lavora sul cambiamento, il rischio è che la coppia, a un certo punto trovi inutili i colloqui, pensando "qui non cambia niente, la nostra situazione non migliora, che ci andiamo a fare, perché dobbiamo fare questo lavoro". Non è facile, anzi non è utile, almeno dal mio punto di vista, definire un protocollo da seguire in ogni terapia. Vi sono tanti fattori che non si possono prevedere e tutto dipende dalla sensibilità del terapeuta, dal modo come ognuno di noi si mette in gioco, e dalla motivazione dei due partner nel migliorare il loro rapporto.

Il secondo punto che mi poni riguarda i **momenti individuali**, in una terapia di coppia. Questi momenti non seguono un modello prestabilito ma si possono organizzare a seconda delle esigenze. Ci sono ad esempio terapeuti che propongono, oltre ai colloqui di coppia, incontri individuali con i partner, offrendo un'attenzione equilibrata a entrambi sugli aspetti personali che si riflettono sull'interazione reciproca. Philippe Caillé, nel corso della terapia di coppia prevede tre colloqui individuali, nei quali convoca i partner insieme e dedica metà colloquio all'uno e metà all'altro, così sottolinea analogicamente che si sta lavorando sulla relazione di coppia anche se si partecipa a un breve colloquio individuale mentre il partner è in sala d'attesa. Alfresco Canevaro, altro famoso terapeuta di coppia, convoca ogni partner da solo con i propri familiari. Come si può costatare ci sono modalità diverse nel fare colloqui individuali in una terapia di coppia. È opportuno domandarsi quali sono le caratteristiche dialogiche di questi colloqui nel contesto della terapia di coppia. Su quali contenuti verte la conversazione clinica? Quali sono le richieste dei partner e come vengono accolti i colloqui individuali? Qui si apre un nuovo capitolo che non affrontiamo adesso.

A. Lombardo: Ci sarà modo. Accennavi all'idea, alla necessità in alcuni casi, di un lungo tempo per creare il clima emotivo. In questa dimensione temporale, cosa vuol dire "lungo"? Diventa un bel tema, per questo ti proponevo la metafora della partita a scacchi, che può essere lunga ma i percorsi di coppia tendenzialmente sono brevi. Sto parlando di qualche mese, cinque o sei, poi tenendo conto di quante volte ci si incontra, degli incontri un po' più dilatati, alla fine sono pochi, è poco il tempo. Volevo sapere rispetto alla dimensione temporale cosa pensi tu.

F. Bruni: La terapia familiare si è affermata come percorso breve, negli anni '70-'80 c'era il mito delle dieci sedute per risolvere le crisi familiari. Oggi sappiamo che il percorso va oltre le dieci sedute ma resta breve (Bruni, Defilippi, 2007). La terapia di coppia, come la

terapia familiare è una terapia breve che si articola in una ventina di sedute. Diciamo che il quadro temporale che tu prima hai indicato, sei mesi di lavoro, può allungarsi a circa un anno se il terapeuta fa un colloquio ogni 15 giorni invece che settimanalmente. Il tempo medio è di circa un anno, poi ci possono essere terapie più corte o anche più lunghe. È bene che le terapie di coppia non siano lunghe, per non perdere il senso del lavoro insieme. Una parte di questo percorso va dedicato alla costruzione di quell'ambiente che possa favorire il cambiamento. Forse l'unica cosa che conta, l'unica cosa importante è quella di costruire questa cornice entro cui riuscire a far succedere qualcosa.

A. Lombardo: Francesco, lascio spazio alle domande dei partecipanti. Ecco: “Il terapeuta, di fronte alle sculture viventi, cosa fa?”.

F. Bruni: Il terapeuta propone questo tipo di esercizio nel momento opportuno, dopo aver costruito un'alleanza terapeutica. Le sculture, come gli altri oggetti di cui abbiamo parlato, sono esercizi che non si applicano nella prima parte del lavoro terapeutico. Ma quando si è creato il clima adatto per lavorare sul cambiamento. Allora il terapeuta introduce l'esercizio, in un clima sereno con la coppia e illustra la consegna da rispettare. Chiede ai partner di pensare alla relazione reciproca, come se fossero due statue, di chiedere gli occhi e di immaginare le due statue e la relazione fra di loro. Una volta che hanno in mente la rappresentazione, il terapeuta si alza e invita i partner ad alzarsi e dice “Bene, a questo punto proviamo a costruire in questa stanza le rappresentazioni a cui avete pensato”. Prima uno e poi all'altro. Quando uno dei due descrive e costruisce la sua rappresentazione, diventa il regista di quello che si sta facendo, e il terapeuta si mette di lato in maniera da non interferire. Invita il regista a posizionare il partner come aveva immaginato e a porsi anche lui nella scena. Fa provare questa rappresentazione in modo che soddisfi le aspettative del partner regista e poi la fa eseguire per un tempo sufficiente a che si crei un congruo coinvolgimento emotivo. Non deve durare né poco né tanto, deve durare il tempo giusto per permettere ai due partner di provare delle emozioni importanti sul loro rapporto in quelle posizioni. Una volta che questo è stato fatto con uno, si fa la stessa cosa con l'altro partner, che diventa a sua volta regista. Ci sono delle variazioni rispetto a questa modalità di base. Tenete conto che questo intervento è molto delicato e richiede la costruzione di un clima accogliente, il suo effetto sulla relazione tra i partner lo si vede nel tempo.

A. Lombardo: Una collega cita un tema importante, cioè la questione di situazioni in cui c'è alta conflittualità, sopra soglia. Cosa pensi tu di come muoversi in quelle situazioni?

F. Bruni: Bisognerebbe definire meglio l'alta conflittualità, perché ci sono situazioni conflittuali rispetto alle quali il terapeuta può fare poco, e anche valutare fino a che punto è possibile stare in una situazione conflittuale. Comunque, il terapeuta ha degli strumenti a disposizione, in particolare per quanto concerne le competenze comunicative, i processi di metacomunicazione gli assiomi della comunicazione. Può anche ricorrere a tecniche, e a esercizi, ad esempio per far sì che si rispetti il turno di parola, che nessuno interrompa l'altro, però non sempre funzionano, dato che per ridurre la conflittualità occorre migliorare il clima emotivo, abbassando la tensione. A volte il rapporto tra i partner si è cronicizzato e la crisi si è stabilizzata in modo tale da rendere difficile il suo superamento. A volte la relazione tra i partner è così deteriorata da considerare la terapia di coppia, come l'ultima spiaggia, dopo aver provato altre soluzioni. In questi casi è difficile per il terapeuta favorire un processo di cambiamento. Sono valutazioni che occorre fare caso per caso.

A. Lombardo: Certo. Un'altra collega: "Nel caso in cui negli incontri individuali venisse fuori un segreto importante da parte di uno dei due, come per esempio una storia parallela, come ci si muove?".

F. Bruni: Il terapeuta si trova di fronte a un bel dilemma. Per un sistemico occorre sempre contestualizzare la cornice entro la quale si svolgono le interazioni umane, in modo da considerare i comportamenti agiti in relazione reciproca. Se per i colloqui individuali il terapeuta ha proposto ai pazienti che valuterà l'opportunità di condividere negli incontri di coppia quello che gli verrà comunicato individualmente, i pazienti possono decidere che cosa dire, sapendo le conseguenze a cui si va incontro. Ma se non è stata definita nessuna regola il terapeuta si trova di fronte a un bel dilemma quando uno dei due gli confida un segreto. Se poi il terapeuta svela il segreto all'altro partner si verifica un conflitto nella relazione in terapia, ma lo stesso se il terapeuta mantiene il segreto. Tutto dipende da come il terapeuta si muove fin dall'inizio della relazione terapeutica, in base a come è stato costruito il contesto e alle regole che stabilisce insieme ai pazienti.

A. Lombardo: Tu normalmente cosa fai?

F. Bruni: Io di solito non pongo regole di questo tipo, ma sostengo chi mi rivela il segreto affinché lo comunichi al partner. Occorre sempre rispettare il segreto professionale, e in queste situazioni è sempre bene lavorare anche con la persona che confida un segreto, affinché lo porti nella relazione con il partner. Anche perché il segreto avvicina chi ne è a conoscenza e allontana chi ne è fuori, marcando il contesto. È uno dei discorsi che facevamo all'inizio della nostra conversazione, nella coppia interferiscono tanti soggetti e le relazioni extraconiugali ne sono un valido esempio. Le relazioni extraconiugali in atto in-

terferiscono con il rapporto di coppia ed è bene che il terapeuta ne sia a conoscenza per poterci lavorare.

A. Lombardo: Sì, peraltro anch'io non pongo vincoli iniziali di questo tipo, anche perché mi viene sempre il dubbio che, nel caso di queste situazioni, vengano in terapia proprio per fare un percorso di svelamento possibile, ipotizzabile. L'idea mia è che porre un vincolo di così grande forza inizialmente, metterebbe a repentaglio anche solo l'ipotesi di questa possibilità, di questa opzione. Poi ci sarebbero tante cose da dire nei casi di relazioni extraconiugali, perché è un caso molto frequente, perlomeno per quello che capita a me. Volevo leggere altre domande. Anche se si aprirebbe un tema enorme, ci vuoi dare qualche suggestione per i casi in cui un partner è violento?

F. Bruni: Di fronte a comportamenti violenti non si può fare terapia di coppia, ma occorre aiutare la vittima a uscire da questa situazione. Non si possono incontrare le persone insieme se fra di loro si verificano episodi violenti. Invece se nel passato vi sono stati episodi di questo genere, occorre lavorare su di essi e sulle conseguenze traumatiche che vi sono state. Non è facile affrontare questi argomenti e aiutare la vittima a esprimere il dolore e la lacerazione che ha provato e favorire un profondo pentimento nel partner. Lavorando così per una interruzione della catena dell'identificazione traumatica da una generazione all'altra, come indicato da Clara Mucci (2014), in modo da riparare il tessuto affettivo e interpersonale ferito. Il terapeuta deve avere la giusta sensibilità, e mettere nella sua agenda anche questi temi.

A. Lombardo: Francesco, avrei tante di quelle cose da approfondire, ma le metteremo in un altro contenitore. Stando sul tradimento: "Ma se il tradimento non è più presente nel qui ed ora, se è lontano, se è avvenuto, cosa cambia? Cambia qualcosa?".

F. Bruni: Un primo quesito che sicuramente il terapeuta dovrebbe porsi è perché mi racconta del tradimento avvenuto magari 10 anni prima. Sembra, dalla domanda che viene posta, che se ne parla come se non avesse incidenza sulla crisi di coppia, anche se ne resta il ricordo. Occorre però domandarsi: perché ne parla? È bene che il terapeuta aiuti questa persona a dare un senso a quella comunicazione nella relazione di coppia, a dare un senso anche per se stesso. Possiamo ritenere che attualmente abbia una certa rilevanza nella relazione di coppia, oppure no? E in passato cosa ha significato e che effetto ha avuto nella relazione fra i partner? Questi eventi relazionali vanno compresi in base alla nozione etica e relazionale del processo di cura e del rapporto di coppia. Quello che conta è il nostro equilibrio psichico, nostro come terapeuti, come professionisti che fac-

ciamo questo mestiere, anche quando ascoltiamo racconti di persone in difficoltà, che soffrono, che ci parlano di fatti che possono anche inquietare noi stessi.

A. Lombardo: Certo, chiarissimo. Allora, Francesco, arriviamo alla fine di questa chiacchierata. Io volevo ringraziarti ancora una volta. Potrebbero essere davvero infiniti gli approfondimenti e capiterà ancora in altre occasioni. Volevo farti, però, quest'ultima domanda: ti sta capitando di lavorare on-line, giusto?

F. Bruni: Sì, non con le coppie.

A. Lombardo: Sì, il fatto che non si riesca a fare è un vincolo importante. Però dal punto di vista individuale come ti stai trovando, com'è la tua esperienza?

F. Bruni: I colloqui on-line sono utili. Dal mio punto di vista, non riesco a comprendere una terapia fatta tutta in questo modo. Può essere un retaggio della mia formazione e della mia età. Per me diventa importante il contatto diretto con le persone, il rapporto nella stanza di terapia dove la coppia si accomoda e si relaziona con il terapeuta. Trovo invece utile fare alcuni colloqui on-line all'interno di un percorso in presenza. In quanto i colloqui da remoto trovo che siano efficaci se si è costruita prima una buona relazione terapeutica. I colloqui on-line sono necessari nel periodo di lockdown, se i pazienti si rendono disponibili, anche per avere un sostegno in un periodo di forte difficoltà. Le persone più sensibili possono vivere un disagio ancora maggiore, per cui hanno bisogno di attenzione e di uno spazio d'ascolto continuo, e quindi, si può ricorrere ai colloqui on-line.

A. Lombardo: Certo. Adesso stavo leggendo di colleghi che ci esprimono la loro esperienza nel fare lavoro on-line, ma adesso non credo che il tema sia "Si può fare/non si può fare". Credo che, essendo davvero un cambiamento catastrofico, nel senso di repentino, non sedimentato, tutti quanti ci stiamo pian piano barcamenando tra le possibilità e le esperienze che ciascuno riesce, si sente, può fare. Alla fine di questo periodo sarà interessante raccogliere tutte queste esperienze per provare a capire quali possono essere i vincoli, le opportunità, le possibilità, fermo restando che poi ciascuno -come dicevi tu, Francesco- anche in un setting virtuale può sentirsi bene, sentirsi meno bene, può sentire maggiormente alcuni vincoli e sentirne meno altri. Però credo che questo possa essere davvero un ulteriore spunto di dibattito, ne sono certo, anche se quando usciremo da questa prigionia avremo altro da fare, festeggeremo!

F. Bruni: Avremo il compito di ricostruire le relazioni.

A. Lombardo: Esatto. Grazie, Francesco, ancora una volta, e ci risentiamo presto. Grazie anche a tutti i partecipanti.

Riferimenti bibliografici

Bruni F., Caruso S., Caspani S, Polimeno A., Ramella Benna S., (2007), *I destini incrociati e la psicoterapia. Una suggestione analogica*, in PSICOBIEETTIVO, anno 27, n.1, pp.135-63

Bruni F., Defilippi P. G., (2007), *La tela di Penelope. Origini e sviluppi della terapia familiare*, Bollati Boringhieri, Torino

Bruni F, Defilippi P. G. (2009), *Ritorno al futuro: verso un'euristica della terapia di coppia, Ecologia della Mente, vol. 28, N. 2, pp. 235-269*

Caillé (2004), *Uno e uno fanno tre. Quale psicoterapia per la coppia di oggi*, Armando, Roma, 2007

Caillé P. (2015) *Viaggio nella sistemica. Il terapeuta, le domande di aiuto, la formazione*, Alpes, Roma

Caillé, P., Rey, Y. (2004), *Gli oggetti fluttuanti. Metodi di interviste sistemiche*, Armando, Roma, 2005

Cancrini L. (1987) *La psicoterapia: grammatica e sintassi*, Carocci, Roma, 2002

Cancrini M. G., Harrison L., (1986) *Potere in amore. Per una psicoterapia dei problemi di coppia*, Editori Riuniti, Roma

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

Canevaro A. (2009) *Quando volano i cormorani. Terapia individuale sistemica con il coinvolgimento dei familiari significativi*, Borla, Roma

Malagoli Togliatti M., Angrisani P. e Barone M., (1999), *La psicoterapia con la coppia. Il modello integrato dei contratti*, Franco Angeli, Milano

Mucci C. (2014) *Trauma e perdono. Una prospettiva psicoanalitica intergenerazionale*, Raffaello Cortina, Milano

Onnis L. (2017) *Teatri di famiglia. La parola e la scena in terapia familiare*, Bollati Boringhieri, Torino

Stern D. N. (2004) *Il momento presente. In psicoterapia e nella vita quotidiana*, Raffaello Cortina, Milano 2005