



Particolarmente dedicato agli psicoterapeuti, l'articolo collocato in questa rubrica risponde all'esigenza di una sottolineatura: caratterizzando in modo diverso forme diverse di psicoterapia, non stiamo perdendo il senso dell'unità possibile intorno al concetto di psicoterapia?

Particularly addressed to psychotherapists, the article in this section answers to the need of focusing on the following consideration: by characterizing psychotherapy in different ways aren't we losing the sense of unity involved in the concept of psychotherapy?

Este artículo está dedicado a los psicoterapeutas, en él se trata de responder a la cuestión: definiendo de distintas maneras la psicoterapia, no se corre el riesgo de perder la unidad del concepto de psicoterapia?

Tecniche esperienziali nella psicoterapia di coppia

Alfredo Canevaro¹

Riassunto. Si descrivono delle tecniche create *ad hoc* per affrontare due aspetti importanti nella psicoterapia di coppia: l'identificazione proiettiva reciproca, molto difficile da trattare cognitivamente per gli scarsi risultati di cambiamento terapeutico, e l'intimità, valore molto importante della relazione, abitualmente evitato nell'interazione. Durante il percorso terapeutico, e seguendo un determinato protocollo proposto dall'autore, questi esercizi vengono utilizzati per facilitare un cambiamento trasformativo della relazione, enfatizzando il registro emozionale che facilita poi la trasformazione delle cognizioni.

Parole chiave. Psicoterapia di coppia, intimità, identificazione proiettiva, esercizi.

Summary. *Experiential techniques in couple psychotherapy.*

Techniques that were specifically created to deal with two important aspects of couple psychotherapy are described: reciprocal projective identification, which when treated from a cognitive perspective gives poor results in terms of therapeutic change, and another very important factor in the couple relationship, intimacy. It is noted that during the psychotherapy sessions the discussion or the expression of intimacy is usually avoided. Following the protocol proposed by the author, these exercises are used to facilitate discussion and change in the couple relationship emphasizing a range of emotions that could then facilitate the transformative concepts.

Key words. Couple psychotherapy, intimacy, projective identification, exercises.

Resumen. *Técnicas experienciales en la terapia de pareja.*

Se describen técnicas creadas *ad hoc* para enfrentar dos aspectos importantes en la terapia de pareja: la identificación proyectiva recíproca, que es muy difícil de tratar cognitivamente por los escasos resultados terapéuticos y la intimidad, valor muy importante en la relación, habitualmente evitado. Durante el proceso terapéutico y siguiendo un protocolo se insertan estos ejercicios para facilitar un cambio transformador de la relación enfatizando el registro emocional que facilita la ulterior transformación de los procesos cognitivos.

Palabras clave. Terapia de pareja, intimidad, identificación proyectiva, ejercicios.

¹ Psichiatra, psicoterapeuta.

INTRODUZIONE

Nelle terapie di coppia – senz'altro la psicoterapia più difficile che ci sia nella nostra disciplina – spiccano alcune difficoltà che cercherò di affrontare in questo articolo, per ottenere migliori risultati nel processo terapeutico. Cercherò di descrivere due esercizi che ho creato e che utilizzo nel lavoro con le coppie. Sono passati 50 anni dalla mia prima esperienza terapeutica con una coppia, anche se ero già un esperto terapeuta di coppia senza saperlo (quella dei miei genitori...).

Queste tecniche esperienziali possono cambiare il registro del racconto, molte volte lineare, di entrambi i componenti della coppia, incorporando una dimensione emozionale che può modificare l'intero percorso terapeutico, integrando aspetti tante volte agiti senza consapevolezza dagli stessi membri.

In un suo articolo apparso nel 1996, James Framo [1] descrive, in una sorta di lascito della sua lunga esperienza, le direzioni positive e negative del movimento della terapia familiare.

In uno dei passaggi dice: «Credo che la chiave di comprensione delle complessità e dei misteri coniugali risieda nel concetto di identificazione proiettiva».

L'amore romantico [2], quella forza inebriante che sconvolge i membri della coppia in una trasformazione affettiva, spirituale e psicologica, sembrerebbe il miraggio che opacizza o nasconde le grandi difficoltà di essere "due in uno", attraverso il meccanismo della fusionalità che lo contraddistingue.

Questa forza misteriosa, così potente, che trasforma profondamente chi la sperimenta, fa sì che per un certo tempo ci si possa miscelare come l'olio e l'acqua, che, al calore di una ultracentrifugazione possono emulsionarsi, ma poi, se lasciati così, piano piano cominciano a separarsi.

L'unione tra due rappresentanti di due sistemi familiari diversi rende più complesso, ma nel contempo più chiaro, il contesto che influisce sui tanti meccanismi che regolano la configurazione e la durata della vita di coppia. Il vincolo di alleanza (Figura 1) fra due sistemi di appartenenza condiziona enormemente questa unione, bilanciando il vincolo di filiazione, sanguineo ed endogamico, che unisce i genitori con i figli e i figli dei figli.

Questa unione antitetica, ma complementare, costituisce quello che io chiamo "il punto nodale del sistema trigenerazionale", crocevia di queste forze che regolano la costituzione e l'andamento della famiglia quando arrivano i figli.

Questa forza straordinaria, che è l'amore romantico, purtroppo non dura. Diversi studi e l'esperienza mostrano che, intorno ai due anni e mezzo-tre, scompare o, quando si ha fortuna, si trasforma nel lavoro strenuo di convertirlo nell'"amore coterapeutico" [2], come definisco questa tappa, seguendo la bella definizione di Antoine de Saint Exupery: «L'amore è, forse, quel delicato processo per il quale ti riconduco all'incontro con te stessa, con te stesso». Lo chiamo così perché assomiglia all'amore che abbiamo per i nostri pazienti quando li conduciamo alla, talvolta, penosa ricerca della loro identità. Questo amore coterapeutico è un sentimento di donazione e di completamento dell'altro, non di possesso e fusionalità, come nel caso dell'amore romantico, con la sua identificazione narcisistica.

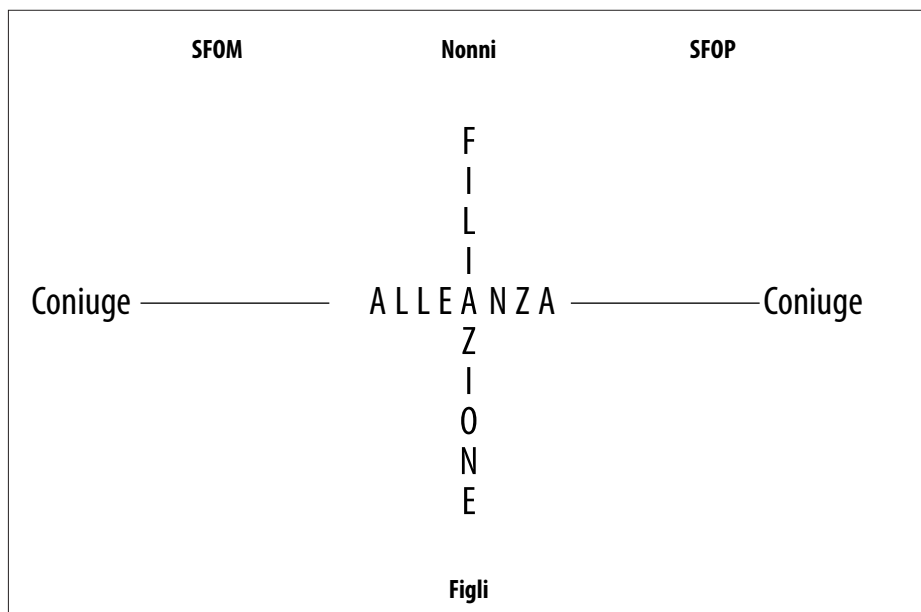


Figura 1. Intersezione degli assi di alleanza e di filiazione. Punto nodale del sistema trigenazionale.
SFOM= sistema famiglia origine madre; SFOP= sistema famiglia origine padre.

L'imprinting primario di questa formazione della coppia aiuta il desiderio di differenziazione dalle famiglie di origine (FO), processo arduo e lungo nel tempo, che dovrebbe farsi dentro la famiglia e non fuori o contro di lei, come diceva Bowen [3].

L'ambizione di trovare il partner che “mi dia l'amore che non ho ricevuto o il rispetto che non hanno avuto per me” si costituisce nel miraggio che perseguita la coppia, costituendo un meccanismo strutturale che difficilmente può essere esaudito.

La coppia in realtà è un'altra cosa. Non è fatta per sopperire alle carenze delle FO, bensì potrebbe definirsi in questo concetto: “Con te nel cammino della vita sto meglio che da solo o da sola”. Tutto il resto sono depositi/sedimenti (ideazioni proiettive) che appesantiscono la vita condivisa e tante volte la conducono a una grande delusione.

La coppia, questo grande “attaccapanni”, è il filo ideale a cui appendere i vestiti che non vanno bene ai partner, diventando così talmente pesante che a volte impedisce di vedere l'altro e altre volte si rompe per il peso.

L'“arte di levare” – come Michelangelo definiva la scultura quando diceva: «La scultura è insita nel marmo. Io non faccio altro che levare il superfluo» – potremmo applicarla alla psicoterapia di coppia quando riusciamo a capire e togliere quelle incrostazioni che nascondono l'incontro emozionale profondo di entrambi i partner. Se così facendo scopriamo che l'amore esiste, ma è soffocato dal peso

di queste proiezioni e riusciamo a liberarlo, l'ossigeno farà subito risorgere la fiamma. Se l'amore è morto è meglio seppellirlo perché altrimenti manda cattivo odore.

È dalla simbiosi fusionale che origina quella disfunzionalità che fa sì che nessuno sappia chi è chi, e le proiezioni reciproche impediscono che ciascuno diventi responsabile dei propri sentimenti e comportamenti.

Questo meccanismo genera innumerevoli malintesi e problemi di rabbia o violenza che rendono difficile la comprensione e il trattamento, lasciando molte volte sgomento lo psicoterapeuta che non riesce a capire, e tanto meno a intervenire, di fronte agli intensi e a volte violenti scambi relazionali tra i partner.

Nelle coppie che ingaggiano questi cicli di intense e reciproche identificazioni proiettive ci sono problemi di autostima, rabbia e indifferenziazione, specialmente nelle simbiosi dove è accentuato il meccanismo di fusionalità, come dicevamo precedentemente.

Passare dalla fusionalità all'accettazione delle differenze comporta prima una deidealizzazione dell'amore romantico, che annulla quelle differenze, per passare poi a imparare a "negoziare", parola chiara che contraddistingue la tappa dell'amore coterapeutico quando si riesce a costruirlo e svilupparlo. Compito non facile.

L'IDENTIFICAZIONE PROIETTIVA COME MECCANISMO DI DIFESA INTRAPSICHICO E INTERPERSONALE

Melanie Klein descrisse nel 1946 [4] il meccanismo di difesa dell'Io quando il soggetto sperimenta pensieri o sentimenti sgradevoli del proprio sé e li proietta inconsciamente su un'altra persona per liberarsene. Considerava però questo meccanismo prevalentemente intrapsichico.

Dicks [5], lavorando con le coppie nel 1965, mise in rilievo il fatto che sotto distress queste enfatizzavano tale meccanismo di identificazione proiettiva, forzando il partner a comportarsi nel modo in cui lo immaginavano. Credeva che così veniva esternalizzato un conflitto interno che era rimandato a esperienze sgradevoli con uno dei genitori, abitualmente quello del sesso opposto.

In questo modo l'aspetto intrapsichico dell'identificazione proiettiva si accompagnava all'evento extrapsichico di obbligare o indurre l'altro a identificarsi con quelle valenze emotive proiettate e comportarsi di conseguenza. Scoperte simili alle difese transpersonali di Laing quando diceva: «La mistificazione implica l'azione di una persona sull'altra, è transpersonale. Le difese intrapersonali che ci ha insegnato la psicoanalisi o le diverse forme di malafede, nell'accezione di Sartre, devono differenziarsi dai modi con cui si attua sull'altro. La persona (p) cerca di indurre sull'altra un cambiamento necessario per la sua sicurezza (quella di p)» [6].

L'identificazione proiettiva non è un concetto meta-psicologico, dice Ogden: «I fenomeni che essa descrive esistono nel regno dei pensieri, dei sentimenti e del comportamento, non nel regno delle ipotesi astratte sull'attività della mente [...]. La resistenza da parte dei terapeuti ad accettare tali fenomeni è comprensibile;

disorienta immaginare di provare emozioni e concepire pensieri che, in modo rilevante, non siano totalmente nostri» [7].

L'identificazione proiettiva crea conflitto quando, secondo Caterhall [8], il partner è incapace di identificarsi con la proiezione o, più frequentemente, incapace di contenere suddetti pensieri o sentimenti proiettati.

La prospettiva sistemica del meccanismo dell'identificazione proiettiva enfatizza il fatto che le due persone coinvolte nel processo sono entrambe protagoniste attive. Inconsciamente si incastrano reciprocamente. Dice Caterhall: «La prospettiva individuale enfatizza il fallimento nell'identificarsi con pensieri o sentimenti disturbanti. La prospettiva sistemica enfatizza il fatto di fallire nel contenere pensieri o sentimenti disturbati dell'altro. Quando il partner è capace di identificarsi e di contenere questi pensieri e sentimenti, allora provvede al contenimento dell'altro ed entrambi funzionano come un sistema effettivo. Se il partner ricevente resiste a identificarsi con i sentimenti proiettati allora il partner proiettante si sente incompreso e distante. Se il partner ricevente si identifica con i sentimenti ma è incapace di contenerli il partner proiettante si sente rifiutato e non amato» [8].

TECNICA

Dopo due/tre sedute destinate a capire i problemi, si delinea il contesto trigenerazionale d'incontro di entrambi i SFO (sistemi famiglia origine) attraverso i loro rappresentanti. La reciproca accettazione o meno di entrambi i partner della FO dell'altro, e anche la migliore o peggiore inclusione nella famiglia dell'altro in un meccanismo circolare, fa capire alcuni dei problemi che ricadono dentro la coppia.

Diceva Haley [9] che le coalizioni intergenerazionali offrono occasioni di disfunzionalità nella relazione di coppia. Cioè, le coalizioni nascoste con uno più membri della propria FO alle spalle dell'altro partner spiegano queste disfunzionalità tra la prima generazione e la coppia, così come quando ci sono i figli, una coalizione con uno dei figli contro l'altro partner generalmente determina problemi nei figli la cui sintomatologia deve essere compresa alla luce di questo meccanismo.

Individuate le emozioni in gioco (rabbia, paura, ecc.) e la mappa interattiva diadica con le sequenze disfunzionali con diversi pattern come aggressione-ritiro, richiedente-evitante o le complementarietà patologiche (attivo-passivo, euforico-depresso, ecc.), si propone il seguente esercizio.

ESERCIZIO

Dico loro: «Quando voi litigate, vi sfogate reciprocamente ma nessuno ascolta le ragioni dell'altro. Adesso, a freddo, faremo un esercizio per capire meglio. Mettetevi il più distante possibile, più o meno a 3 m, e alternativamente farete quel che vi chiedo. Decidete chi inizia».

Loro rapidamente scelgono e allora dico: «Bene, lei aspetti (a chi non inizia) e ricordi che la vendetta è il piatto che si mangia freddo...». Questa ironia introduce un clima ludico nell'esperienza, sdrammatizzandola.

“Cerchi adesso di guardare negli occhi il suo partner e gli dica almeno tre parole che sintetizzino gli aspetti più negativi del suo carattere. Io prenderò una pagina e tracerò una riga nel mezzo scrivendo la parola e lei spiegherà il perché”.

Per capire meglio prenderemo a esempio un caso clinico.

Elena e Leonardo si conobbero durante una festa universitaria nella città di Bologna dove entrambi si erano laureati. Leonardo, ingegnere, veniva dall’Abruzzo, figlio di un impiegato comunale e di una professoressa di latino di liceo, con una sorella minore sposata che viveva vicino ai genitori.

Elena, figlia unica, maestra, proveniva da Bolzano, padre commerciante e madre casalinga.

Dopo un breve fidanzamento si sposano e rimangono a Bologna dove trovano subito lavoro. Hanno due bambini maschi di 4 e 2 anni. Vengono in terapia lamentandosi di frequenti liti, incomunicabilità e difficoltà di relazione, con una scarsa soddisfazione sessuale.

Dopo due-tre sedute in cui raccontano i fatti e cerco di capire i loro conflitti gli chiedo di dirsi le tre parole più negative del carattere dell’altro.

Incomincia Elena dicendo al partner:

Sei **AGGRESSIVO** con le parole e con i gesti, con gli attacchi di rabbia e quando mi tratti male davanti alle persone.

Sei **EGOISTA**, pensi solo ai fatti tuoi. Pensi a te stesso senza badare alle persone che ti stanno intorno.

Sei molto **DISTRATTO**, quando guidi la macchina ho paura.

Leonardo ascolta con attenzione, trattenendo le parole con cui vorrebbe rispondere. Gli dico: “Lei stia zitto, poi parlerà quando tocca a lei...”.

Quando è il suo turno lui dice a Elena:

Sei **FOBICA**, ossessionata dalle tue paure. Tu spargi la voce e tutti pensano questo, anche i bambini, cosa che non è vera.

Sei **FALSA** e **BUGIARDA**.

Sei **ROMPICOGLIONI** perché quando guido mi crei tensioni!

Sei una **CICCIONA DISPETTOSA** per il tuo modo di reagire con le abbuffate, quando mi butti la ciccia addosso...

Per alcuni anni finivo l’esercizio facendo ripetere a ciascuno quanto detto, in prima persona come è consueto nella terapia gestaltica, per prendere consapevolezza delle proiezioni fatte.

Evidentemente a nessuno piace vedere la trave nel proprio occhio anziché la pagliuzza nell’occhio altrui, ma non mi convinceva il risultato.

Una volta, vedendo una coppia di cui conoscevo bene entrambe le FO ho avuto un’intuizione che mi ha permesso di scoprire un universo dietro ogni proiezione. Da allora in questa fase del lavoro dedico alcuni minuti con ciascuno dei membri facendo questa domanda: “Lei ha detto queste cose del suo partner. Adesso cerchi di ricordare durante gli anni di convivenza con la sua FO o ancora oggi con chi provava o prova queste sensazioni?”. Così ciascuno dei due, di solito immediatamente, risponde come hanno fatto Elena o Leonardo.

Continuo: “Quando lei, Elena, ha detto **AGGRESSIVO**, chi era o è così con lei?”.

Non avevo finito di fare la domanda che lei risponde: mio padre!

E chi era **EGOISTA**? Sempre lui!

E **MOLTO DISTRATTO O DISTRATTA**? Mia madre!

Quando faccio le domande a Leonardo con la stessa procedura lui risponde immediatamente:

FOBICA, mia madre!

FALSA E BUGIARDA, mia sorella!

ROMPICOGLIONI, mia madre.

CICCIONA DISPETTOSA, mia sorella.

Molte altre volte, sorprendentemente, emerge una persona mai nominata nella narrazione della coppia ed è questa scoperta che fa pensare molto alle fonti del disagio. Cerchiamo adesso di capire questi meccanismi.

IDENTIFICAZIONE PROIETTIVA CONCORDANTE E COMPLEMENTARE

Racker nei suoi studi sul controtransfert diceva: «L'analista può identificare il proprio io con quello del paziente o, per dirlo più chiaramente, identificare ogni parte della sua personalità con le corrispondenti parti psicologiche del suo paziente. Oltre a queste identificazioni che possono essere chiamate "identificazioni concordanti" (od omologhe), esistono anche identificazioni della più grande importanza dell'io dell'analista con gli oggetti interni del paziente. Adottando un'espressione di Helen Deutsch, esse possono essere chiamate identificazioni complementari [...]» [10].

Da lui ho preso spunto per definire questi due tipi di identificazione proiettiva (Figure 2 e 3).

Esempio. In questo tipo d'identificazione, Maddalena, figlia unica di due genitori meridionali venuti a vivere a Torino, presa in una simbiosi narcisistica importante con la madre, non riesce a stabilire i confini con lei. La madre non ha amiche e ha dedicato la sua vita a crescere questa figlia, mantenendo rapporti superficiali con suo marito.

Maddalena è la ragione della sua vita, anche se non riesce a capire i bisogni affettivi diversi dai suoi. Da quando Maddalena si è sposata, si vedono tutti i giorni, sentendosi più volte al telefono.

Fernando, marito di Maddalena, ingegnere come il padre, si è sentito considerato da lui solo nei suoi successi professionali, non riuscendo a confidarsi mai intimamente durante la sua crescita, essendo stato educato in modo rigido e a volte violento.

Quando nasce il primo figlio scoppiano i problemi tra di loro, con litigi e incomprensioni varie; si accusano reciprocamente: Maddalena si sente abbandonata, Fernando squalificato.

Questo tipo di identificazione concordante fa sì che loro proiettino reciprocamente i vissuti con i rispettivi genitori sul partner, senza nessuna consapevolezza di essere entrambi intrappolati con i rispettivi genitori in una relazione simbiotica, senza confini chiari.

In altri casi in cui c'è conflitto e distanziamento fisico ed emozionale con il proprio genitore dominante con un apparente svincolo, nel mondo interno di ciascuno si portano inconsapevolmente questi oggetti primari dominanti. Come, per esempio, nel caso di Sara e Marco, venuti in terapia per una lite irreconciliabile, dove c'è una forte accusa reciproca di abbandono e rifiuto.

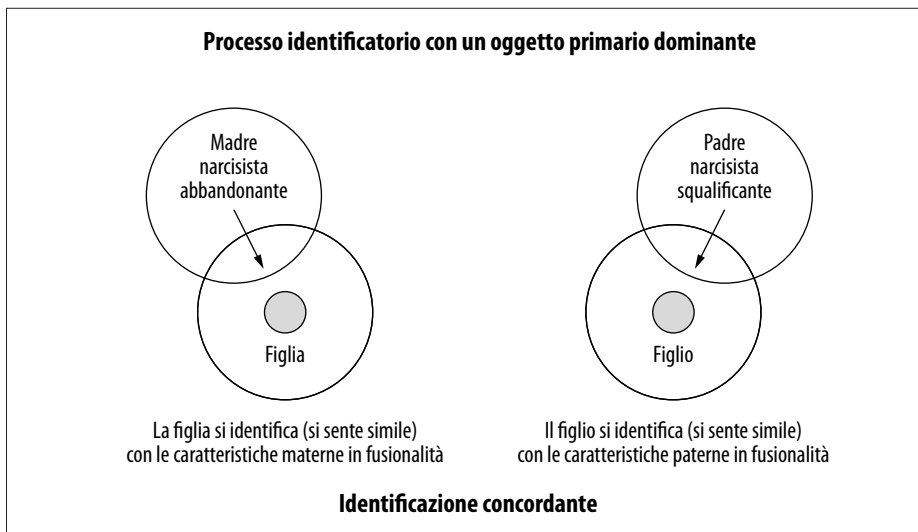


Figura 2. Due tipologie di identificazione proiettiva. *Modificato da Canevaro [11].*

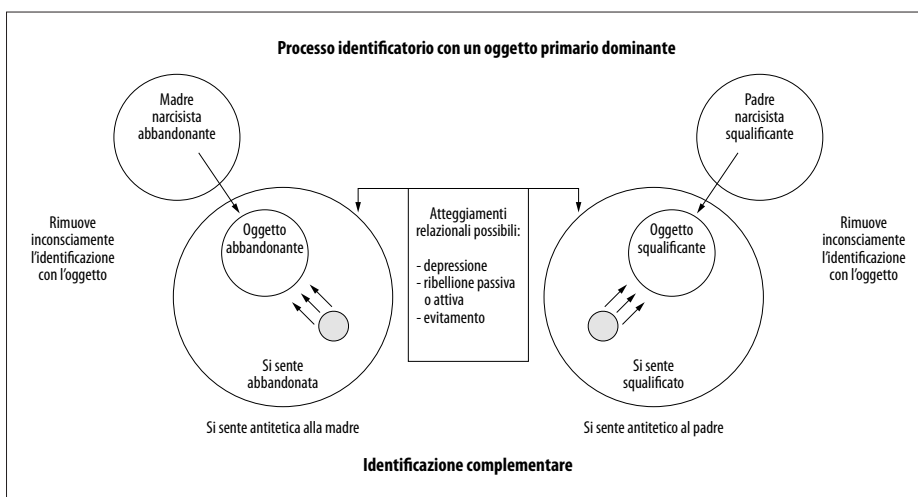


Figura 3. Identificazione complementare. *Modificato da Canevaro [11].*

In questo caso, entrambi spostano il vissuto sgradevole verso il proprio genitore sul partner, liberandosi del fastidio e del dolore provato durante la loro crescita con questi genitori dominanti.

Sono situazioni molto diverse, in cui l'apparente svincolo nasconde una mancanza d'identificazione bonaria col proprio genitore. Gli atteggiamenti difensivi

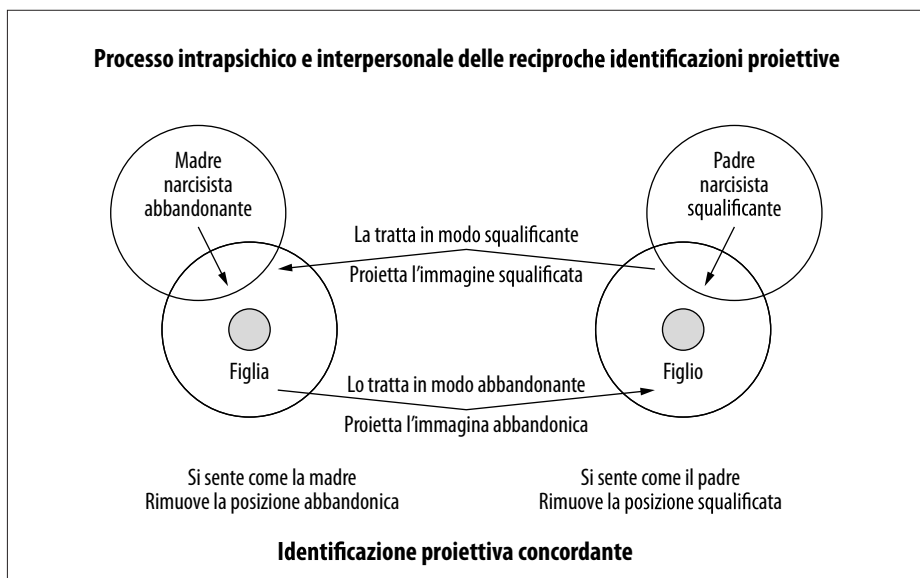


Figura 4. Identificazione proiettiva concordante. *Modificato da Canevaro [11].*

di questa relazione difficile possono essere, generalmente: ribellione attiva o passiva, frequente depressione o evitamento della relazione (Figura 3).

In questo caso, l'identificazione proiettiva sul partner provoca in costui un sentimento d'ingiustizia e incomprensione. Entrambi si sentono dissimili o addirittura antitetici ai propri genitori, a differenza del caso di Maddalena e Fernando, molto simili e vicini ai propri genitori. In costoro gli aspetti rimossi di come sono stati trattati dai genitori si proiettano sull'altro in modo concordante e diretto (Figura 4), trattandolo e accusandolo di atteggiamenti che in parte possono essere veri, ma che in generale sono enfatizzati in intensità, provocando rabbia e incomprensione nel partner.

Nell'identificazione proiettiva complementare (Figura 5), invece, l'apparente distanza messa con i propri genitori fa sì che la coppia sia meno consapevole di queste identificazioni più profonde e che sia più difficile trattarla giacché c'è meno vicinanza con i genitori dominanti e pertanto meno consapevolezza di questa influenza.

VICISSITUDINI DELLO SVELAMENTO DI QUESTI PROCESSI

Molte volte, come dicevo prima, sorprendentemente emergono come fonte d'identificazione alcune figure importanti che non erano state mai nominate durante il racconto dei partner, né rivelate attraverso la conoscenza del loro genogramma.

Esempio. "Lucilla e Raoul sono venuti in terapia per un tradimento di lui che ha scatenato la crisi dopo anni d'insoddisfazione reciproca nel rapporto.

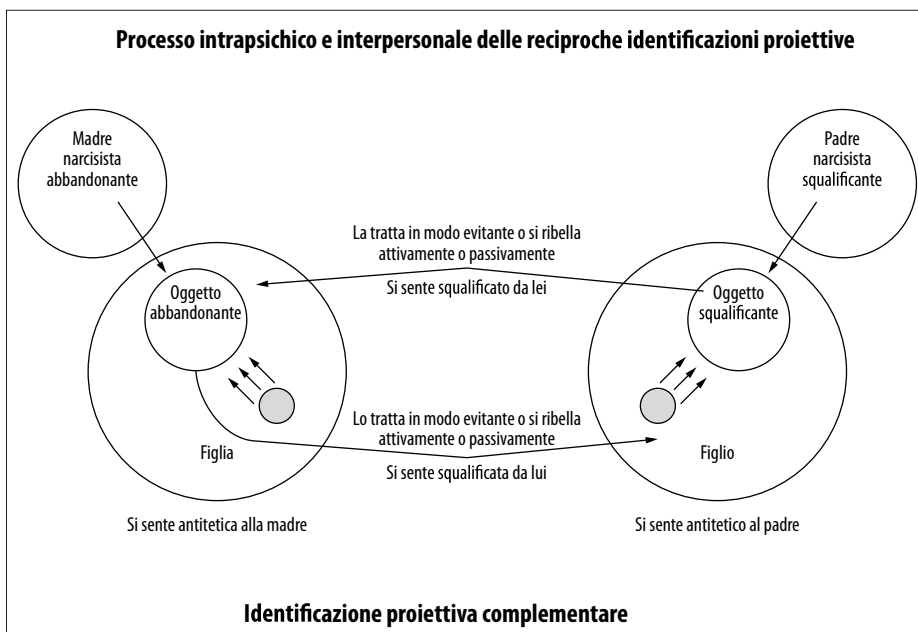


Figura 5. Identificazione proiettiva complementare. *Modificato da Canevaro [11].*

Dopo l'esercizio dell'identificazione proiettiva sugli aspetti più sgradevoli dell'altro, nella seconda fase d'identificazione di questi aspetti in membri della propria FO, sorprendentemente vengono fuori i rispettivi fratelli che non erano stati mai nominati nel racconto.

Altre volte appaiono una nonna o un nonno o alcuni zii che avevano avuto un'influenza molto grande nella crescita dei partner, e di cui non erano mai stati consapevoli.

Questa è la parte più stupefacente dell'esercizio che lascia a bocca aperta i membri della coppia e anche il terapeuta, che così viene a conoscenza di aspetti importanti della vita dei partner.

Conviene fare questo esercizio organizzando la seduta in modo di finire senza metacomunicare sui contenuti emersi. È necessario un tempo, di solito un mese, per convocarli nuovamente in modo che loro possano vivere l'esperienza senza una lettura immediata. Occorre del tempo per cambiare.

L'ulteriore programma terapeutico dipenderà dalla più o meno grande disponibilità dei partner a convocare separatamente in una seduta il familiare coinvolto [12].

Per esempio, è frequente che una donna che ha una madre anaffettiva dica al suo partner: "Tu non mi coccoli a sufficienza, non stai con me tutto il tempo di cui ho bisogno!". Lui si sente mortalmente offeso e dice: "Tu sei la persona che più amo al mondo! Tutto il mio tempo libero lo passo con te, ma tu sei un barile senza fondo!".

Se noi abbiamo la possibilità di convocare la donna con sua madre da sole, potremmo verificare se la madre è veramente anaffettiva o semplicemente sono 30 anni che è depressa, non potendo esprimere il suo amore per un eccesso di autoreferenzialità, o è stata rifiutata dalla propria famiglia o dalla famiglia del marito. Se riusciremo a consolidare la relazione figlia adulta-madre chiarendo i malintesi e stimolando incontri da sole per passare un po' di tempo insieme, l'effetto positivo ricadrà immediatamente sulla coppia. Sarà l'altro partner a dire: "Dopo l'incontro che ha avuto con sua madre, sta molto meglio con me!". Questa è la controprova migliore dell'appesantimento disfunzionale nel rapporto che ci permetterà poi di definire meglio la relazione ed eventualmente far scattare la dimensione solidale dell'amore coterapeutico quando c'è questa possibilità.

Di solito accade che i membri della coppia dicano che la storia passata è ormai immodificabile e che avevano messo le speranze su questa nuova relazione.

Quando c'è la possibilità di fare un incontro con i familiari coinvolti, l'effetto terapeutico è enorme. Si possono impiegare mille parole per descrivere un tramonto, ma basta vederlo un secondo per capirlo.

Ovviamente ci possono essere situazioni in cui questi familiari sono morti o troppo lontani, e in quel caso si possono scegliere tecniche di presentificazione che possano ravvivare questi ricordi, o convocare un altro familiare che abbia conosciuto intimamente la persona scomparsa per illuminare aspetti della relazione come, per esempio, un altro fratello o sorella o meglio ancora uno zio o una zia molto identificati con la storia della persona scomparsa e a conoscenza della sua relazione col nostro paziente.

Il senso di queste convocazioni è trasformativo della relazione conflittuale, ma soprattutto della liberazione dall'identificazione proiettiva che soffoca la relazione e a volte la distrugge.

Nel caso descritto di Lucilla e Raoul, l'emergere dei due fratelli mai nominati prima permise un lavoro a distanza. Raoul, figlio primogenito, era il "figlio del padre"; Osvaldo, suo fratello più piccolo, anche lui ingegnere che lavorava nella stessa impresa, era invece il "figlio della madre" ed entrambi inscenavano nella loro distanza e reciproca incomprensione gli aspetti occulti della coppia genitoriale, apparentemente "normale". In realtà, entrambi erano stati catturati nella relazione divenendo confidenti di ognuno dei due genitori, e conservando così un invischiamento che li manteneva nella posizione di figli adolescenti.

Raoul invitò il fratello a fare un viaggio di lavoro insieme, in macchina, per parecchie centinaia di chilometri. In quel viaggio Raoul gli raccontò le sue vicissitudini di coppia e parlarono tantissimo delle relazioni familiari. Questo fece sì che i fratelli per la prima volta si conoscessero intimamente, cominciando a frequentarsi più assiduamente fuori dagli incontri canonici di famiglia.

Ovviamente questa nuova alleanza permise una più grande differenziazione intergenerazionale, con una ricaduta positiva sulla coppia.

Lucilla, da parte sua, confidò a suo fratello i suoi problemi di coppia, trovando in lui grande comprensione e migliorando il rapporto di lontananza e misconoscimento reciproco. Anche questo aiutò la giovane coppia a migliorare molto la relazione, capendo altri motivi del tradimento.

Anche Lucilla aveva tradito Raoul preferendo suo figlio e trascurandolo, malgrado le frequenti richieste affettive di suo marito.

L'ideale di questo esercizio sarebbe convocare direttamente le persone coinvolte nell'identificazione proiettiva, giacché i problemi irrisolti con loro appesantiscono molto la vita di coppia, provocando innumerevoli malintesi che più di una volta esitano in separazioni che avrebbero potuto essere evitate. La cosa più triste è quando, malgrado un affetto positivo tra i partner, il rapporto viene soffocato da tante incomprensioni reciproche, provocando distanziamenti che avrebbero potuto essere risolti in altro modo.

Ovviamente non basta la consapevolezza di questo meccanismo se non si provoca la trasformazione emozionale con una successiva modificazione dei vissuti in una trasformazione cognitiva di consapevolezza. Più intense e profonde sono l'esperienza e l'espressione dei sentimenti, più forti sono la ridefinizione e il cambiamento.

Il cambiamento intrapersonale, secondo Greenberg e Johnson [13] avviene quando c'è:

- consapevolezza delle emozioni di base che si ottiene ricorrendo a questa nuova informazione per la risoluzione dei problemi;
- ristrutturazione degli schemi emozionali che rappresentano il Sé, gli altri e la situazione contestuale;
- modificazione delle cognizioni.

In questo senso l'esperienza emozionale trasformativa dipende molto dalla direttività del terapeuta nel promuovere un incontro emozionale tra i partner. Dovrà poi neutralmente accettare che sono le valenze psicologiche ed emozionali dei partner a definire la relazione.

Quando la convocazione diretta dei familiari sia impossibile, si possono fare due incontri separati dei partner, dedicati a capire meglio la loro storia familiare e/o suggerendo cambiamenti relazionali che permettano una trasformazione sistemica del gioco familiare, come abbiamo visto con Lucilla e Raoul.

INTIMITÀ

Una volta capiti e/o eliminati il rancore o l'aggressione tra i membri della coppia si può passare a una fase più rilassata degli incontri, permettendo di entrare in una dimensione più intima. Possiamo definire l'intimità come la condivisione delle proprie vulnerabilità, di solito evitata nella nostra cultura. Spesso i membri della coppia possono descrivere a menadito i comportamenti dell'altro dalla mattina alla sera, ma non sanno cosa provano emozionalmente. In più non c'è un'educazione sentimentale e soprattutto una prevenzione a livello socioculturale che insegna alle giovani coppie a gestire le comprensibili difficoltà della vita condivisa.

La coppia è la grande dimenticata nella nostra società, in una strana dimensione autolesionista. Basterebbe che ogni ASL tenesse un gruppo condotto da una psicologa e un'assistente sociale che affrontassero con le giovani coppie 5-6 grandi temi. Relazioni sessuali, figli, relazioni con le FO, l'economia familiare e il tempo libero sono temi onnipresenti nella vita e nella terapia di coppia.

Da tanti anni suggerisco alle giovani coppie di avere un “giardino recintato” dove non entrino né i figli, né le FO. Che levino le erbacce e piantino dei fiori, allargando lo steccato man mano che crescono i figli, perché un giorno dovranno vivere lì. Questo eviterebbe i drammi che vivono le coppie con la differenziazione dei figli, affrontando il nido vuoto senza la sufficiente preparazione. Precisamente, è quello il terreno dell’intimità dove entrambi possono guardarsi negli occhi e condividere le proprie emozioni.

A grandi linee, il percorso terapeutico attraversa le tappe esposte nella Tabella 1.

ESERCIZIO DELL’INTIMITÀ

Arrivati a questo punto, propongo alla coppia di avvicinarsi al massimo possibile, toccandosi reciprocamente le ginocchia, prendendosi per mano e guardandosi negli occhi. Dopo alcuni istanti chiedo loro di chiudere gli occhi e, con entrambe le mani, di percorrere il viso dell’altra persona.

“Adesso le vostre dita saranno i vostri occhi. Percorrete il viso dell’altra persona, il mento, la bocca. Percepitemi il calore della pelle e la sua morbidezza, percorrete il viso dalla fronte al mento, anche le orecchie e i capelli, ricordate il viso dell’altra persona”.

Dopo 1-2 minuti chiedo loro di aprire lentamente gli occhi e di guardare l’altro, percepire il suo sguardo e soprattutto “chi c’è dietro lo sguardo”.

È un esercizio che dura intorno ai 2-3 minuti, ma che dà innumerevoli informazioni sul modo in cui entrambi si dispongono o meno a farlo, mettendo in evidenza come la percezione soggettiva del tempo passato può essere molto

Tabella 1. Protocollo della terapia di coppia (*modificato da Canevaro [11]*).

-
1. Definizione congiunta e individuazione del motivo di consulto.
 2. Creazione di una mappa relazionale con posizioni nel contesto trigenerazionale e stili relazionali delle famiglie d’origine.
 3. Mappa interattiva diadica e identificazione di sequenze disfunzionali (pattern: aggressione-ritiro, domandante-evitante, complementarità patologica) con meccanismi difensivi e delle emozioni primarie in gioco.
 4. Ridefinizione della situazione e delle emozioni in gioco.
 5. Obiettivi terapeutici di ciascuno ed eventuali soluzioni proposte da ognuno. Costruzione di un’alleanza terapeutica.
 6. Controtransfert.
 7. Eventuali incontri con le famiglie d’origine. Se non è possibile, due interventi individuali.
 8. Osservazione della definizione della relazione. Se c’è ancora troppa rabbia, fare l’esercizio delle identificazioni proiettive.
 9. Se la rabbia si scioglie, fare l’esercizio dell’intimità.
 10. Se non è possibile, prospettare la separazione e come sarebbe la vita di ognuno senza l’altro.
 11. Ringraziarsi reciprocamente per il bene che ci si è dati.
-

diversa (è stupefacente la diversità di risposte quando il terapeuta chiede quanto tempo è passato secondo loro. In una situazione, uno dei membri rispose: 2 minuti e l'altro 10!!!). Ovviamente il trascorrere del tempo cronologico è regolato dalle emozioni. Gli antichi greci avevano due parole per il tempo, χρόνος (chronos) e καιρός (kairós). Mentre la prima si riferisce al tempo cronologico, sequenziale e quantitativo, la seconda indica un tempo di natura qualitativa, “un tempo nel mezzo”, un momento di un periodo di tempo indeterminato nel quale “qualcosa” di speciale accade. Cioè sarebbe il *carpe diem*, il momento privilegiato in cui accade la cosa speciale che non deve sfuggire. Nell'iconografia il Kairós dio veniva raffigurato con un ciuffo di capelli davanti e pelato sulla nuca. Cioè lo si doveva afferrare dal ciuffo nel momento giusto perché altrimenti era tardi.

Durante l'esercizio c'è chi non smetterebbe mai di farlo, c'è chi vuole scappare. Il modo con cui i membri della coppia si accarezzano o si investigano reciprocamente apporta una miriade d'informazioni.

In un lavoro di coppia nel quale non riesco veramente a capire l'incontro emozionale profondo, la donna scoppiò in un pianto commosso dicendo al marito: “Vorrei separarmi e non avevo il coraggio di dirtelo!”.

L'atmosfera emozionale che circonda questa breve, ma incisiva esperienza è un indicatore importante del non detto nelle coppie. A volte è la sola esperienza che permette di svelare l'agenda nascosta di ciascun partner.

È impossibile non emettere i segnali che permettono al terapeuta di capire questa dimensione profonda dell'incontro di coppia. Entrambe le tecniche sono complementari ed evidentemente l'esercizio dell'identificazione proiettiva deve essere fatto prima, giacché nessuno può fare l'esercizio dell'intimità se prima non si sono sciolti la rabbia e il rancore.

Entrambe le tecniche esperienziali possono dare un contributo importante nell'arco di una terapia di coppia perché, sebbene il linguaggio sia la massima acquisizione degli esseri viventi, possiamo con esso mentire e mistificare.

Le emozioni invece non mentono mai.

BIBLIOGRAFIA

1. Framo JL. A personal retrospective of the family therapy field: then and now. *J Marital Fam Ther* 1996; 22: 289-316.
2. Canevaro A. Nec tecum nec sine te vivere possum. Terapia trigenerazionale per la terapia di coppia. In: Andolfi M (a cura di). *I pionieri della terapia familiare*. Milano: Franco Angeli, 1999.
3. Bowen M. *Dalla famiglia all'individuo*. Roma: Astrolabio, 1978.
4. Klein M. Notes on some schizoid mechanisms. In: *Envy and gratitude and other works, 1946-1963*. New York: Delacorte, 1946.
5. Dicks H. *Tensioni coniugali*. Roma: Edizioni Borla, 2009.
6. Laing RD. *The divided self: an existential study in sanity and madness*. Harmondsworth (London): Penguin, 1960.
7. Ogden T. *L'identificazione proiettiva e la tecnica terapeutica*. Roma: Astrolabio-Ubal dini Editore, 1994.

8. Catherall DR. Working with projective identification in couples. *Fam Process* 1992; 31: 355-67.
9. Haley J. *Leaving home. The therapy of disturbed young people*. New York: McGraw-Hill, 1980.
10. Racker H. *Studi sulla tecnica psicanalitica. Transfert e controtransfert*. Roma: Armando Editore, 1970.
11. Canevaro A. Tecniche esperienziali nella psicoterapia di coppia. Seminario nella Scuola di Psicoterapia Mara Selvini Palazzoli. Centro Congressuale FAST, 7 febbraio 2009.
12. Canevaro A. *Quando volano i cormorani. Terapia individuale sistemica con il coinvolgimento dei familiari significativi*. Roma: Edizioni Borla, 2009.
13. Greenberg LS, Johnson SM. Emotional change processes in couples therapy. In: Blechman EA (a cura di). *Emotions and the family*. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1990.