

La coppia: alcune linee riguardanti sussistenza, salute, crisi, avvio alla cura.

Quando una coppia arriva a chiedere una cura i due partner possono avere medesimi o diversi convincimenti riguardo alla loro crisi . . . tocca a noi aiutarli a riletture che dapprima mettono ordine in idee spesso confuse o troppo semplificanti e che possono in seguito mettere in atto movimenti idonei a portare i partner a un livello di maggior benessere.

Dante Ghezzi¹

Premessa

Il presente contributo esprime alcuni concetti di base da me proposti durante l'attività formativa che conduco da anni presso la Scuola Mara Selvini durante l'apposito percorso biennale di formazione in Terapia della coppia per psicoterapeuti. Risente altresì, necessariamente e opportunamente, delle continue suggestioni che produce in me la costante pratica clinica con le coppie, che conduco in questi anni in equipe con le colleghe Paola Covini e Cesira Di Guglielmo. La forma del testo è necessariamente sintetica per adeguarsi al formato-articolo come richiesto dal contesto della rivista.

¹ Docente Scuola Mara Selvini di Milano, Referente corso biennale sulla terapia di Coppia, Centro TIAMA di Milano su maltrattamento e abuso all'infanzia. E-mail: dante_ghezzi@fastwebnet.it

Tre minimi per la coppia.

Quando due coniugi o conviventi o fidanzati si presentano al terapeuta della coppia egli è interessato a capire il loro disagio, a inquadrarlo nella loro storia, a conoscere i tentativi già fatti per comprendere e quindi contrastare dissidi e conflitti, per potere operare in un supporto al cambiamento necessario. A volte, a fronte di situazioni ardue ci si chiede perfino se "quei due" siano o no ancora una coppia o se lo siano mai stati. Tante sono le qualità o i limiti che una coppia può avere: complicità, tenerezza, intesa, progetto comune, sessualità e altri aspetti positivi; ma anche rancore, risentimento, delusione e perfino avversione e odio, se ci fermiamo su quelli negativi. Si tratta di caratteristiche che individuano la coppia, ma non la definiscono in maniera certa: il sesso può essere assente, la complicità un ricordo; possono affievolirsi gli aspetti positivi e prevalere sentimenti negativi e gravi. D'altra parte da noi terapeuti vengono le coppie in crisi, addolorate, deluse, confuse e ci presentano quindi lati sofferenti e mancanze. Altrove (Ghezzi, 2004) ho tracciato le linee di un *protocollo consolidato per la terapia della coppia* che mi sembrano attualmente un valido riferimento e che utilizzo nelle attività di insegnamento. Nella riflessione clinica e nell'attività di formazione sono arrivato peraltro a individuare tre minimi ineludibili per qualificare due soggetti inquieti e spesso arrabbiati che comunque, nella crisi, permangono come coppia. Non necessariamente coppia felice, magari solo coppia.

Il progetto comune. Un progetto comune qualifica due esseri umani che si sono scelti e continuano a stare insieme nel bene e nel male. Per progetto non dobbiamo intendere necessariamente né qualcosa di alto e solenne, né qualcosa di esplicito di cui si ha piena consapevolezza. Spesso le coppie hanno progetti molto concreti, come fare bambini e comperare casa, a volte condividono ideali sociali che li portano conseguentemente a fare scelte di vita difformi dalla media. Alcune volte uno di loro, o tutti e due, esprimono il desiderio di realizzare "una bella famiglia riuscita". Molto spesso il progetto non è stato riflettuto e contrattato ma risulta essere un implicito che però accomuna. Un signore una volta disse che aveva sposato la moglie per vivere bene insieme con lei: progetto molto generale che però molti sottoscriverebbero nella sua positività. In estrema sintesi un progetto è un'apertura al futuro, è configurare sé nella coppia, spesso parlando anche della famiglia che insieme si è originata, è prevedere un domani comune, magari non grandemente entusiasmante, ma cui tendere; qualcosa per cui vale, magari modestamente, la pena di vivere. Ci sono coppie in cui, mentre c'è crisi e sorgono dubbi sulla tenuta nel futuro, si fanno però progetti: si parla allora di vacanze insieme, magari addirittura di programmare un nuovo figlio. Attenzione, il progetto comune per essere caratterizzante e dare consistenza alla coppia

non è necessario che sia sensato, coerente, logico, credibile; basta che ci sia.

Il legame. Forse la caratteristica maggiormente significativa per la sussistenza di una coppia è la presenza di un legame forte che perdura malgrado il conflitto, l'avversione, il dolore. Lo vediamo questo legame, spesso potente, presente nelle massime difficoltà, perdurante nelle avversità. Legame è sentirsi tanto connesso all'altro da non sapersi vedere senza di lui, da non sopportare l'idea che l'altro possa allontanarsi da noi, dal sentirsi morire per la sua duratura assenza, dal volere quindi l'altro accanto a sé comunque. Il termine legame non ha un'accezione necessariamente positiva, può voler indicare una sicurezza ma trasformarsi in una faticosa limitazione che accompagna, vincola, condiziona, inficiando decisioni sane e libere. Legame è essenzialmente essere stretti all'altro, non poterne prescindere. Ciò va sempre bene? No di certo. Vittorio Cigoli e altri anni fa hanno parlato in un testo significativo di "legame disperante", volendo indicare il perdurante e dannoso non riuscire a sciogliersi emozionalmente dopo la separazione. Ma prima ancora, a convivenza perdurante, disperante può essere anche il legame inscindibile che non permette di separarsi e a volte neanche di avvicinarsi mentalmente a simile prospettiva. Perché ci sono legami benefici e legami terribili il cui denominatore comune è la non scioglibilità, l'inoscidabile tenuta. Vediamo allora il legame disperato e disperante nelle coppie che vengono a presentare situazioni incredibili e insopportabili dove la convivenza con situazioni negative risulta all'osservatore difficilmente pensabile. Vediamo coppie che permangono nelle difficoltà non avendo perso la speranza e neppure le energie per risolvere il loro disagio. Legati sono sia quelli che sperano che quelli che disperano senza sapersi sciogliere. E sono coppie.

La vicinanza fisica. La terza caratteristica che mi pare caratterizzare la coppia attiene alla nostra umana corporeità. Chissà come si amano e odiano gli angeli, puri spiriti che non si possono accarezzare né colpire? Noi siamo strutturalmente corporei, necessitati a comunicare attraverso questo nostro soma che ci costituisce. Neppure ciò che è massimamente spirituale per l'uomo si esprime se non attraverso il corpo: parliamo, udiamo, scriviamo col corpo; pensiamo e ricordiamo col cervello, sentiamo i tuffi nelle emozioni col cuore. E quando moriamo il distacco dalla vita è segnato dalla fine corporea. Ecco quindi che la corporeità di ciascuno esige che la coppia abbia forme di comunicazione attraverso il corpo e il contatto tra i corpi; non parlo di sessualità che è un bene per molte delle coppie che incontriamo in terapia e in consultazione ma non per tutte, ma di semplice vicinanza fisica. Per molti occorre una continuativa vicinanza fisica e di qualità, altri si accontentano di contatti radi e poveri. Molti convivono, altri si vedono periodicamente, altri si incontrano raramente, vivendo in luoghi lontani; alcuni colorano l'incontro fisico di attrazione e passione, altri si limitano a un opaco vedersi e a un

fugace sfiorarsi, altri a fare cose per l'altro o a riceverne. L'importante è che il corpo sia implicato. La coppia c'è solo se i due approfittano di una qualche forma di vicinanza fisica. Certo in epoca di comunicazione informatica potremmo chiederci se la connessione virtuale che i media garantiscono sia vagamente corporea. Degli antichi Abelardo ed Eloisa che vissero la propria vita, lui privato, lei segregata, scrivendosi lettere raccolte in un epistolario tra i capolavori dell'amore romantico cosa dovremmo dire, visto che mai si incontravano? Forse sono l'eccezione che conferma la regola. Ci fermiamo quindi alla nostra concretezza e affermiamo che un qualche incontro dei corpi è necessario per essere coppia.

La riflessione sui requisiti minimi per una coppia è completa? Ma che dire se due persone si considerano coppia anche in assenza di uno dei tre minimi fondanti prima esposti? L'interrogativo lo possono avere essi stessi e in uno di loro o in ambedue può sorgere il dubbio: "siamo ancora una coppia?" Il nostro compito è quindi l'accompagnamento a riflettere, a chiarire gli aspetti in base ai quali i due si sentono coppia partendo dai loro punti di vista, peraltro magari non coincidenti. Questo accompagnamento avrà quasi certamente una valenza mobilizzante e quindi clinica. Certo, al limite, se due si sentono coppia in circostanze che a noi paiono improbabili non sta a noi convincerli del contrario.

In sintesi progetto futuro in un'accezione plausibile alla coppia, legame come perdurante condizione di vicinanza emozionale nel bene e nel male e una qualche forma di vicinanza fisica sono i tre minimi per cui si può dare una coppia; a ciò si aggiunge il convincimento e il vissuto di essere in relazione di coppia. Tutto il resto, in positivo o in negativo, non è certo insignificante, anzi è arricchente e complessificante, ma è "in più" rispetto alla base minima di sussistenza della coppia ora individuata.

Alcuni principi utili, la coppia sana.

W. Beavers (1986) in un testo dall'ambizioso titolo, ha presentato alcuni principi utili a garantire la salute della coppia. Può essere opportuno richiamarli, per distinguere le coppie in base alla loro solidità strutturale come premessa per orientarsi nell'organizzare poi la cura.

La verità è relativa. Una coppia è sana, dice Beavers, se in primo luogo pensa che la verità sia relativa. Si parla della verità esistenziale nella coppia, non di principi valoriali o etici. Tutti sappiamo per esperienza che, specie in situazioni di conflitto (non di per sé negative perché una certa quota di conflitto è fisiologica e utile anche nella coppia) si pensa di avere ragione, mentre l'altro ha torto. Beavers sostiene che l'idea di avere ragione, di possedere la

verità è dannosa nella coppia e ne inficia la salute. Non è la ragione, sostenuta e assolutizzata nel confronto, ma sono le ragioni di ciascuno, proposte e accolte, le buone cittadine nella coppia. La posizione più evoluta si può esprimere nel modo seguente: ciascuno ha delle ragioni, quelle mie le apprezzo e le sostengo; quelle dell'altro le ammetto, le considero e rispetto anche se non le condivido. Una simile posizione, è naturalmente evidente, qualifica la coppia come luogo in cui il dialogo e il confronto permangono nel conflitto. Essa comporta l'accettazione dell'altro come irriducibile al mio punto di vista. Tutti noi, quando incontriamo una coppia, che pur in difficoltà anche gravi, mantiene la capacità di ascolto della posizione del partner, sappiamo che ci collochiamo in un punto di partenza positivo, aperto ai contributi che la terapia saprà suscitare.

Posso vivere anche senza l'altro. Fa bene alla coppia, anche la più armonica e sintonica, che ciascuno dei due partner possieda un convincimento profondo che non attacca l'unità di coppia ma che garantisce l'individualità di ciascuno: "ognuno di noi due potrebbe sopravvivere senza l'altro". Riuscire a pensarsi soli e vivi non è un pensiero che attacca la coppia, come non è neppure una dimensione di facile acquisizione. Certo che due partner che vivono una vita felice (ma spesso anche infelice) preferiscono senza incertezze prospettarsi un futuro positivo, piuttosto che considerare la prospettiva dolorosa della separazione. Non di questo stiamo parlando, ma del permanere nella mente di ciascuno della capacità di sentirsi individui vitali, fondata sulla propria specificità e la propria storia insopprimibile. I partners che sanno pensarsi anche soli e che prevedono di *non morire* se l'altro se ne va, muore, si indementisce, hanno una carta in più verso di sé e, probabilmente, anche risorse maggiori per la propria coppia.

Autonomia e potere equilibrato. Molto chiari perché intuitivi sono i successivi principi. Il primo riguarda l'autonomia di ciascuno, autonomia che opportunamente permette di mantenere propri spazi reali fuori dalla coppia; non solo in campo lavorativo, ma anche durante il tempo libero. In applicazione del criterio che "vedersi un po' meno ma incontrarsi sereni fa bene alla coppia". Fin dal momento della consultazione ci appare se questo principio è applicato o se prevale l'erroneo e improvvido criterio che più si fanno cose insieme meglio si sta. Il successivo tema del potere nella coppia sottende il convincimento che lo squilibrio che avvantaggia uno solo nelle scelte e nelle decisioni alla lunga fa danni, soprattutto se visto in un'ottica di prevaricazione o di convenienza e comodo, anche sottile.

Da questi criteri ne derivano altri a essi logicamente connessi. Ad esempio l'idea che il disagio è cocostruito, che cambiare l'altro e i suoi punti di vista è assai difficile e che un po' meno arduo è tentare di cambiare sé stesso, che le risorse nella coppia possono non essere esaurite ma semplicemente

non sono attivate, e così via.

Perché richiamare i principi di Beavers sulla coppia sana? Le implicazioni cliniche sono chiare: a parità delle altre variabili la presenza di simili premesse è prognosticamente migliore e senza dubbio interessante (anche se poi magari la terapia si rivelerà lo stesso impegnativa); quindi perché la mancanza di simili premesse ha valore di indirizzo per individuare obiettivi, seppur generali, che la terapia di coppia potrà utilmente perseguire.

Le indicazioni di Beavers e quelle dalle stesse deducibili hanno un valore di indirizzo e orientamento, non possono quindi qualificarsi come indicazioni esaustive. Per ogni coppia è indispensabile cercare le specifiche motivazioni del disagio e della sofferenza che portano queste persone a chiedere aiuto. Con la riserva mentale, nostra, ma spesso presente nei clienti, pur con differenze valutative tra i coniugi, che occorre capire quando e perché il disagio si è espresso e distinguere il momento della consapevolezza da quello del suo inizio.

Crisi della coppia. Quattro possibili cause.

Quando una coppia arriva a chiedere una cura i due partner possono avere medesimi o diversi convincimenti riguardo alla loro crisi; possono valutare il loro disagio in termini assai differenti sia nel merito sia nella dimensione, come pure nei tempi di inizio e di sviluppo. Tocca a noi aiutarli a **rilettere** che dapprima mettono ordine in idee spesso confuse o troppo semplicistiche e che possono in seguito mettere in atto movimenti idonei a portare i partner a un livello di maggior benessere.

Ma quali sono le ragioni della crisi di coppia, quali le diverse tipologie in cui disagio e sofferenza si esprimono? Intanto occorre distinguere cause ed effetti; i sintomi che sono effetti spesso vengono interpretati come cause, ad esempio il silenzio sessuale protratto può essere indicato come motivo delle difficoltà, mentre più credibilmente è un effetto di disagi precedenti più o meno evidenti. Esiste la possibilità di evidenziare o individuare alcune ragioni ricorrenti delle crisi di coppia o conviene ricercare volta per volta come "quella coppia" è arrivata all'attuale momento di difficoltà?

Penso che sia possibile considerare le ragioni della crisi di coppia entro un numero limitato di tipologie in cui fare convergere le differenti casistiche.

Il tradimento del patto. Una prima spiegazione della crisi di coppia riguarda il tradimento del patto che i due hanno deciso al tempo della formazione e del consolidamento della loro intesa. Ogni coppia ha degli accordi, espliciti o impliciti, che sostengono l'unità e proiettano verso il futuro. Espliciti sono gli accordi dei quali i coniugi hanno potuto parlare e sui quali

hanno convenuto. Essi possono essere diversi ma, salvo casi bizzarri, nella nostra cultura non sono numerosi: la sincerità, la fedeltà, il mutuo aiuto, l'aderire a valori comuni, il voler fare bambini o possedere una casa e così via. Poi ci sono patti e accordi impliciti che non sono meno validi e che riguardano soglie non valicabili o presidi inalienabili; il fatto che non siano stati detti li rende ancora più consistenti e dovuti. I mutamenti nella vita dei singoli e gli accadimenti reciproci nella coppia possono avere reso l'uno o l'altro meno motivato a mantenere gli impegni assunti. Ma se uno dei due tradisce l'accordo fondativo della relazione, l'altro protesterà, trovandosi depauperato di un bene promesso o ancor più previsto e dato per scontato, di un aspetto ritenuto essenziale alla coppia e alla sua vita. Il tradimento del patto fondante la coppia, anche se espresso in molti modi, offende le attese, fa nascere sconcerto e rabbia, suscita amare delusioni, conduce appunto alla crisi. Spesso chi viola il patto e le sue clausole non se ne accorge, tanto da ritenere inattendibili e improprie o almeno esagerate, le proteste dell'altro. Come si vede il tradimento del partner con un terzo è una delle variabili del tradimento del patto, tra le più dolorose, ma non è l'unica.

Marco e Claudia hanno 41 e 36 anni e si presentano a una consultazione di coppia segnalando conflitto espresso con forti litigi. La più inquieta è lei che lamenta la di lui latitanza. Si sente delusa e se ne coglie la costante irritazione a fronte del non prendere posizione del marito sui temi dell'acquisto della casa e del continuo rinvio a voler fare un bambino. Lei sostiene che lui ha tradito le promesse con cui si era messo con lei; ora lei non sa se stare ancora con uno che ha molto amato ma che si è rivelato nel tempo infido e sfuggente e anche sordo ai richiami. Toccherà al terapeuta, complessificare e chiedersi se davvero Marco è un traditore tardivamente rivelatosi ovvero è portatore di altre strategie non ancora chiarite, di ragioni non ancora espresse.

L'insufficiente distanza dalle famiglie di origine. Una seconda ragione della crisi di coppia nasce dall'insufficiente distanza di uno o di ambedue i partner dalle famiglie di origine. Quando vediamo una coppia in sede di consultazione o di terapia è opportuno collocarla in un'ottica trigerazionale: queste persone sono state e sono figli, risolti o meno; spesso hanno o avranno figli; la loro storia di coppia nasce dopo l'uscita psicologicamente maturata dalla famiglia originaria. Il secondo capitolo del Genesi, al versetto 24 recita: "L'uomo abbandonerà la casa dei suoi genitori, incontrerà la donna e saranno una sola carne". Questa indicazione che ha orientato la cultura giudaica e cristiana ci parla del distacco che avviene tra un figlio adulto e le sue radici familiari, distacco da cui deriva la competenza a legarsi responsabilmente con un compagno che diventerà un riferimento di vita. Questa scelta ha un grandissimo valore evolutivo e costituisce una prova della condizione adulta; all'essere primariamente figlio si sostituisce, evolutivamente,

il primato della relazione amorosa e paritaria, con una nuova forma di attaccamento che se non scalza la dimensione originaria costituitasi con i genitori, la sopravanza nell'ottica del patto di mutuo aiuto e dedizione che costituisce la coppia. A questo punto della vita logicamente ed esistenzialmente prima viene il coniuge, poi tutti gli altri. Eppure molte persone, partner in una coppia, sono state incapaci di sciogliersi sufficientemente dalle proprie famiglie originarie e mantengono legami impropri ed eccessivi che danneggiano la relazione coniugale. La prima conseguenza di un eccessivo investimento affettivo verso la famiglia di origine è la dedizione parziale e ridotta verso il partner che reagisce con rabbia e grave sconcerto nel sentirsi secondo nel cuore della persona scelta e investita di valore. Il tema dell'eccessiva vicinanza delle famiglie originarie può esprimersi con diverse modalità comunque pesanti: il soggetto troppo legato chiede "ai suoi" conforto nelle difficoltà, giudizi e pareri sulle scelte esistenziali, comportamenti inadatti a questa fase della vita; oppure è la famiglia originaria che invade il terreno della coppia, lo condiziona con una presenza eccessiva di tipo protettivo; altre volte i membri di una famiglia originaria pretendono dal loro congiunto attenzioni e cure che lo distraggono dagli impegni verso la coppia e la nuova famiglia costituita. *I coniugi Albertoni si presentano in seduta di consultazione con una dimensione molto rivendicativa, con reciproco scambio di accuse sull'eccessiva presenza delle famiglie originarie. La signora lamenta che lui sia molto poco disponibile ad accettare che lei impieghi una quota rilevante del suo tempo libero, "sottraendolo ai figli e alla famiglia", per dedicarsi all'anziana madre da poco rimasta vedova. Le argomentazioni del signor Albertoni sull'eccessiva dedizione della moglie alla propria madre negli ultimi sei mesi sono stoppate dalla signora con un giudizio tagliente e una minaccia: "Taci tu che mi hai obbligato per anni alle cene del sabato sera dai tuoi genitori; o accetti che io curi mia madre per tutto il tempo necessario o ti puoi scordare che io resti con te."*

Un partner cresce, l'altro no. Una terza causa di crisi deriva dalla crescita disomogenea dei partner nel tempo. Noi esseri umani cambiamo nel tempo, questo è un dato assodato. Nelle coppie, lanciando uno sguardo indietro, normalmente viene avvertita la differenza dell'oggi dal "come eravamo", nella consapevolezza di essere cambiati e anche in maniera consistente rispetto al passato. Evolvere è umano e avviene anche in coppia. La crisi può verificarsi quando il cambiamento riguarda una sola persona tra i due, mentre l'altro è rimasto arretrato. *Un signore era venuto in consultazione di coppia con la moglie, lamentando che la stessa fosse troppo cambiata negli ultimi tempi e chiedeva "dottore, mi renda la moglie che avevo prima, è diversa, non la riconosco più". La questione era resa ancora più difficile per il comportamento vessatorio e insopportabile del marito che obbligava la moglie, che si recava a una scuola serale di teatro a sottoporsi, prima di ogni uscita e praticamente pres-*

so la soglia di casa, a un veloce scambio sessuale con valenza punitiva. Proprio con la sua impropria e bizzarra richiesta di riavere la moglie di prima quella persona andava a toccare il cuore della questione: il partner era cambiato e lui era rimasto al palo, prigioniero di un passato che cercava di reimporre con pratiche disgustose. E' del tutto credibile che se uno dei membri della coppia si muove mentre l'altro se ne sta immobile la loro relazione ne soffra e i due denuncino, seppure con diverse angolazioni, la crisi del loro sodalizio.

Avvenimenti imprevisi e insopportabili. Una quarta motivazione della crisi di coppia si riferisce al malessere anche grave che può derivare da eventi eccezionali, stressanti e imprevisi che possono colpire i partner e i loro progetti di vita. Non è per nulla certo che una coppia che si è scelta ed ha percorso un cammino positivo per un periodo di tempo anche lungo sopportando le normali traversie dell'esistenza possa uscire indenne da eventi stravolgenti. La nascita di un bambino portatore di handicap, una grave malattia invalidante che colpisce uno dei membri della coppia, una serie ravvicinata di lutti di difficile elaborazione, un tracollo finanziario o la perdita del posto di lavoro senza prospettive di ripresa possono scuotere e disastare una coppia o uno dei membri della stessa invalidando le competenze fino ad allora esercitate. La caratteristica di insopportabilità psichica di eventi troppo pesanti rinvia al concetto di trauma. Un evento traumatico è per definizione un accadimento a cui non siamo preparati, che ci sorprende e supera le nostre forze e ci schiaccia. In questo caso, quando la coppia si presenta per una consulenza chiedendo un aiuto, essa è già in una situazione di crisi e non vede via d'uscita sia alla situazione scatenante il malessere di coppia sia allo stesso conseguente grave disagio relazionale. A complicare le cose può intervenire una differenza tra i coniugi per cui uno dei due, che appare il più provato, ha vissuto un certo accadimento come evento traumatico, mentre l'altro si stupisce del dramma interiore del partner qualificando l'accaduto come cosa in fin dei conti sopportabile.

Aldo e Maria sono sempre stati una coppia ammirata e invidiata per l'intensità del loro rapporto, equilibrata da una buona capacità di autonomia reciproca. La scoperta di essere malato di una malattia autoimmune rende Aldo preoccupato e ansioso; ma la persona più colpita da questa informazione è da quella che deriva dalle limitazioni di vita cui il marito e la coppia devono ormai sottostare è Maria che si sente incapace di pensare con sufficiente serenità al proprio futuro con Aldo. Essa vive questa voglia di fuga con un forte senso di colpa; allora denuncia la propria impotenza e chiede una terapia di coppia, disperata per la propria debolezza e angustata per la posizione depressa del marito.

Carla ed Ernesto hanno finalmente raggiunto il sogno, il loro bambino adottivo è giunto dalla Moldavia. Ernesto è contento per sé giovane padre e per Carla che si meritava un bambino, dopo i defatiganti tentativi di inseminazio-

ne artificiale; finalmente sono arrivati al traguardo! Ma mentre la signora ora si rimbocca le maniche, consapevole delle difficoltà che provoca l'arrivo di un bambino di sei anni precedentemente istituzionalizzato, Ernesto vive drammaticamente l'impegno della moglie per il piccolo che si rivela per lui, rapidamente, intruso e rivale. La crisi di coppia successiva non troverà composizione e porterà Ernesto a separarsi con grande sconcerto e intensa rabbia.

Consultazione e terapia.

Va ribadito, rinviando a un discorso più analitico (Ghezzi, 2004), che con la coppia in crisi che chiede aiuto è proficuo lavorare in equipe terapeutica di due psicologi ed essere dotati di un'impostazione terapeutica e metodologica che garantisca parametri e costanti utili nel percorso e che lasci chi cura meno in balia di rispecchiamenti non gestiti o di movimenti controtransferali inavvertiti.

“Dottore, le telefono per chiedere un appuntamento con mia moglie per una terapia della coppia”. Nel rispondere a un simile messaggio, quando raccolgo una scheda telefonica e propongo un primo appuntamento, la mia risposta non riguarda la terapia ma la consultazione. La consultazione permette la presentazione dei problemi che la coppia intravede come sottostanti la crisi, aiuta la discussione proficua e interroga lo psicologo sulle possibilità di prendere in carico ciò che si rivela di sofferenze, delusioni, incertezze verso il futuro, sintomi. Non è credibile partire direttamente con una proposta di terapia di coppia, conviene invece collocarsi in un'area consultiva fino a che non si comprende che la possibilità di cambiamento e di recupero di benessere strutturale è possibile, seppure non certa. In un primo momento occorre decodificare la richiesta di terapia, dapprima ascoltando i due partner, comprendendo le loro richieste, restituendo letture che iniziano a mettere ordine in matasse ingarbugliate; poi esplorando, pur sommariamente, la storia della coppia dal suo formarsi al momento della crisi, esaminando i tentativi di risoluzione tentati o indagando le ragioni di passi non fatti. La consultazione è un luogo clinico, introduce chiarezze, complessifica o semplifica a seconda dei punti di vista e di partenza, esamina ridondanze dannose e prassi inutili, evidenzia errori continuamente ripetuti. Nel suo insieme una fase consultiva iniziale - nella presa in carico dei problemi di una coppia in sofferenza - conduce molto spesso a una proficua mobilitazione; prova ne sia la differenza che si rivela tra le richieste iniziali e quelle che dopo poche sedute i due partner manifestano: più congrue, sensate e meno autoreferenziali; e quindi maggiormente accoglibili. Certo il nostro compito non ha taglio notarile di passiva registrazione e di accoglimento

di richieste. Lo psicologo è attivo, chiede, nota, commenta, interpreta con garbo, restituisce; qualche volta insinua o provoca quando sente di poter fare mosse che non saranno interpretate come aggressive. L'impostazione è direttiva, l'accoglienza non può diventare compiacenza nel lasciar dire tutto per tutto il tempo possibile; i nostri clienti si aspettano il nostro discernimento in alternativa alla loro confusione. Dobbiamo possedere tecniche anche sofisticate nel condurre le sedute consultive, che con le coppie sono del tutto diverse dalle sedute familiari o individuali. Sappiamo che è utile non accettare che uno dei partner si definisca accompagnatore sano di un soggetto compromesso o malato, o onesto a fronte dell'altro imbroglione e manipolatore, o innocente di fronte a un colpevole. In fase consultiva, prima e più che in sede di terapia, occorre parificare cercando e quindi trovando il contributo di ciascuno alla costruzione della comune infelicità. La tecnica delle domande circolari, utilizzata precocemente, incrementa le informazioni e permette anche ai convenuti, non solo allo psicologo, di rendersi conto di aspetti non considerati e quindi di suscitare stupore e interesse. Quando capita di fare emergere un'informazione nuova durante le sedute di consultazione possiamo con soddisfazione constatare di avere segnato un punto nel costruire l'ingaggio che poi garantirà sicurezza in fase di terapia.

Quando riteniamo che la mobilitazione nella coppia sia sufficientemente avvenuta e riformuliamo l'interrogativo “come possiamo aiutarvi?” ci troviamo, come dicevamo, di fronte a richieste differenzialmente formulate, meno vaghe o massive, più puntuali, più consapevoli. Allora è credibile proporre la terapia della coppia, premettendo a essa un momento contrattuale nel quale le richieste dei due partner e le competenze dei terapeuti si confrontino. Il contratto è una soglia, ha valore formale e sostanziale e, in maniera palese, attesta che la richiesta della coppia è ricevibile: cioè che può esistere un futuro di benessere o, in alternativa, verificarsi l'uscita pur dolorosa ma non stravolgente dalla vita di coppia (Ghezzi, 2004).

Esistono anche situazioni in cui non si esce dalla fase consultiva e, proficuamente, si prolunga questo contesto. Ciò avviene quando si avverte che l'opzione separazione è già fortemente presente nelle prospettive della coppia o di uno dei partner, quando esiste un terzo presente senza che si intraveda un qualsiasi sbocco a breve, quando uno dei convenuti non ha richieste da avanzare ma si limita ad accompagnare l'altro che appare quindi l'unico motivato e preoccupato. In questi e altri casi simili la consultazione prolungata si configura, in maniera sperimentata e chiara, come un accompagnamento che restituisce in itinere una lettura e una ricerca di senso a percorsi inceptati o confusi.

Se il contratto introduce alla terapia, terapeuti e clienti devono avere in mente con chiarezza che i punti di arrivo corretti sono due. Un approdo

a lidi nuovi di comprensione, intimità e benessere, con ritrovate forze; un rilancio che apre al futuro. Con soddisfazione dei clienti e di noi, loro allenatori. Oppure la separazione dopo la presa d'atto che anche lo sforzo congiunto espresso nel sistema terapeutico a quattro non ha prodotto sufficiente cambiamento innovativo. Il vantaggio di una separazione dopo o durante la terapia della coppia non è la diminuzione del dolore, che può permanere elevatissimo, ma la consapevolezza che le decisioni saranno rispettose di sé, dell'altro, della passata storia comune che può restare un valore. L'ottica diventa quella di un taglio civile e sufficientemente pacato; con indubbio vantaggio per i figli se presenti, anello più debole nelle dinamiche dello scioglimento della coppia.

BIBLIOGRAFIA

- Attili, G. (2004) *Attaccamento e amore*. Il Mulino, Bologna.
- Beavers, W. (1986) *Il matrimonio riuscito*. Astrolabio, Roma.
- Caillé, P. (2006) *Uno e uno fanno tre, quale psicoterapia per la coppia di oggi*. Armando, Roma.
- Canevaro, A. (1999) "Nec sine te nec tecum vivere possumus". In *La crisi della coppia*, Andolfi, M. (a cura di). R Cortina, Milano.
- Cigoli V., Galimberti C. e Mombelli M. (1988) *Il legame disperante*. Raffaello Cortina Editore, Milano.
- Covini, P. (2009) *Il processo di presa in carico della coppia*, 2009, Milano, in sito Scuolamaraselvini.
- Ghezzi, D. (2004) "Terapia con le coppie, un protocollo consolidato". In *Terapia Familiare*, n. 74, 2004, Franco Angeli.
- Ghezzi D. e Lerma M. (1991) "Sentimenti e soggetti in movimento nella terapia di coppia". In Ugazio, V., (a cura di) *Emozioni, soggetto, sistemi*. Vita e Pensiero, Milano.
- Ghezzi D. e Lerma M. (1993) "Problemi sessuali e gioco di coppia". In *Attraverso lo specchio*, Sessuologia e terapia familiare. N. 35-36, anno 11, 1993.
- Ghezzi D. e Lerma M. (1994), "Il terapeuta terzo in terapia di coppia". In *Connessioni*, N. 8, dicembre 1994.
- Malagoli Togliatti M., Angrisani P. e Barone M. (2000) *La psicoterapia con la coppia*. Franco Angeli, Milano.