

Menage a quatre

Il lavoro di terapia di coppia, così come presentato in occasione delle precedenti giornate AIAT del maggio 2003, è naturalmente continuato arricchendosi di nuove esperienze. Riflettendo sui risultati ottenuti e mettendo a fuoco il nostro modo di sentire riguardo il lavoro terapeutico svolto, esso ci pare piuttosto soddisfacente e nello stesso tempo abbiamo la sensazione di effettuare ogni volta nuove scoperte man mano che procediamo nelle terapie.

Di qui è scaturita la decisione di riparlare della terapia di coppia, nell'ottica questa volta di presentarne il "percorso", proprio come ci suggerisce il titolo di queste giornate.

Vedremo la coppia e le sue dinamiche interne, dal momento in cui inizia il tragitto terapeutico a quando, più avanti nel tempo, si trova a scoprire cambiati, e talvolta addirittura rovesciati, alcuni dei vissuti che avevano determinato, all'inizio, il loro innamoramento e il loro costituirsi come coppia.

Perché "terapia in diretta" ?

Il titolo vuole essere esplicativo di una metodologia che, da un certo momento in avanti, ci siamo resi conto di utilizzare abbastanza frequentemente con i nostri pazienti: facciamo appunto terapia in diretta.

Non solo terapia di coppia e della comunicazione fra coniugi, oppure di uno di loro mentre l'altro assiste, guarda e ascolta, ma più precisamente terapia di entrambi alla luce delle loro difficoltà colte "in diretta", nel qui e ora della seduta.

L'orientamento che stiamo sperimentando è quello di far esplicitare davanti a noi le situazioni relazionali problematiche in atto, all'inizio come un specchio delle dinamiche consuete, ma poi, perdendo il connotato di simulazione, diventano situazione reale anche nuova da analizzare e soprattutto da ri-orientare in termini di crescita sia individuale che di coppia.

Ciascuno è :

l' "altro" a cui è diretta la comunicazione (in genere un lamento di anni)

l' "altro" proiezione delle proprie parti mancanti (prive di consapevolezza)

l' "altro" che delude la soddisfazione dei propri bisogni (spesso non espressi)

l' "altro" che rappresenta proprie figure genitoriali (mitizzate o mancanti)

Il Metodo

Riportiamo ora brevemente i punti salienti del metodo che abbiamo adottato, soprattutto per permettere a chi ci ascolta per la prima volta di seguire e comprendere la modalità del nostro lavoro.

Il modello è frutto dell'esperienza man mano maturata in più di dieci anni di co-terapia con noi due terapeuti, ed è stato riaggiustato e ridefinito fino ad assumere la forma in cui ora lo presentiamo. Può trattarsi di una coppia che si è presentata insieme richiedendo terapia, oppure di uno dei due partner che ha iniziato, e successivamente coinvolto l'altro, essendosi evidenziate tematiche attinenti la

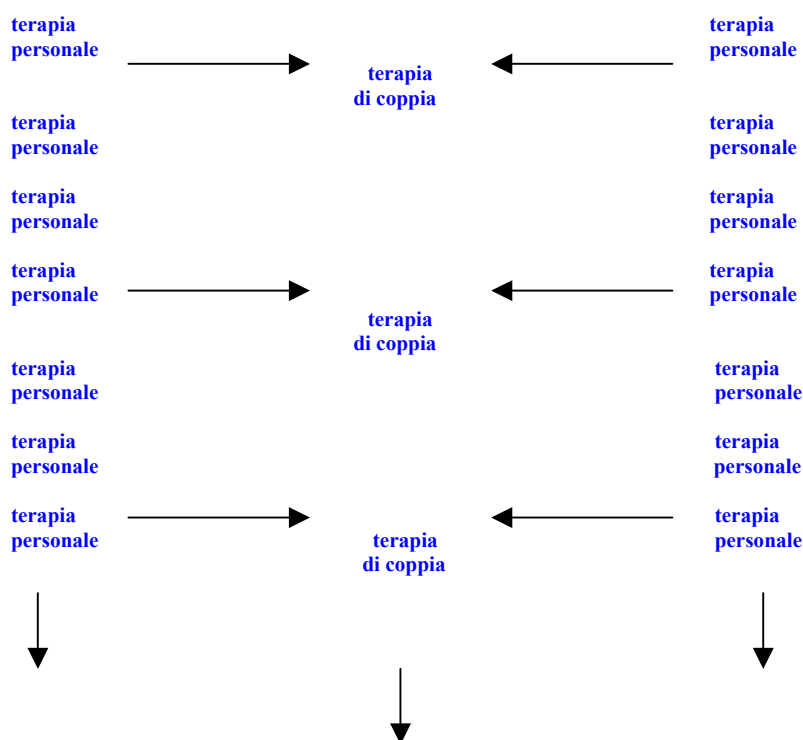
relazione. La terapia di coppia è abbastanza spesso un punto d'arrivo del percorso di uno dei due partner, che, ad un certo punto, decide di coinvolgere l'altro nella propria evoluzione. E tuttavia è capitato anche di iniziare con la coppia per poi scoprire la necessità anche di un percorso individuale.

In ogni caso nel lavoro con la coppia si effettua una seduta nella quale siamo presenti in quattro: noi due terapeuti e la coppia. (Da qui il titolo, "Menage a quatre", della precedente relazione a cui rimandiamo per altri dettagli. Apparirà nel prossimo numero di Neopsiche con gli atti del convegno scorso). La durata della seduta è di un'ora e mezza e la frequenza è mensile.

Il contatto tra di noi è costante, nel senso che prima di ogni seduta ci confrontiamo per riferirci circa l'attuale situazione delle sedute individuali e per verificare il livello di consapevolezza dei nostri pazienti, le specifiche peculiarità e le tematiche affrontate durante il mese trascorso.

Durante la seduta ci alterniamo con fluidità e comunichiamo apertamente anche fra di noi. In qualche caso invece preferiamo uscire dalla stanza per decidere insieme il tipo di intervento e chi è più opportuno lo faccia.

Dopo la seduta infine ci scambiamo, oltre alle impressioni sull'andamento della seduta stessa, anche delle riflessioni sulle priorità del lavoro personale per il mese successivo che ciascuno porterà avanti con il proprio paziente.



Il percorso della terapia di coppia: considerazioni generali

Possiamo partire con l'osservazione che gran parte del lavoro nelle prime fasi della psicoterapia consiste nel condurre il paziente a diventare consapevole delle dinamiche del proprio funzionamento psichico, degli elementi costitutivi del proprio copione, e trattandosi di difficoltà legate al proprio essere in coppia, dei motivi per la scelta proprio di quel partner.

Molto spesso com'è noto, la scelta del partner avviene sulla base di un'attrazione tra polarità opposte che si evidenziano in un comportamento osservabile:

il deciso con il remissivo, il forte con il debole, il razionale con l'emotivo e così via. Ed è proprio questa diversità, resa affascinante dalla concomitante attrazione e da diverse altre motivazioni profonde, a dare energia all'interazione e ad alimentare il rapporto: ognuno è attratto dalle parti che non ha sviluppato e di cui non ha consapevolezza.

Ad un'analisi ancora più approfondita abbiamo rilevato che, in quasi tutti i casi, queste caratteristiche cercate nel partner sono la rappresentazione di ciò che è mancato nelle figure parentali dell'altro sesso.

Si cerca un compagno affettuoso per controbilanciare la presenza di un padre freddo, oppure una compagna solida e di poche parole per soddisfare un bisogno di protezione inappagato da una madre bambina.

Per una donna che ha avuto un padre poco potente o con rilevanti caratteristiche femminili è particolarmente affascinante l'uomo " macho ".

Così pure un uomo si innamora di una donna disponibile e sottomessa se la figura materna era piuttosto autoritaria e distante. E così via.

Questa lettura della motivazione alla scelta del partner ci ha in qualche modo sorpreso poiché eravamo abituati a considerarla più come un tentativo di realizzare una coppia con una figura che ripettesse le caratteristiche idealizzate del genitore di sesso opposto. Nei casi che abbiamo analizzato noi, oltre una decina, se di idealizzazione si tratta siamo di fronte alla idealizzazione di funzioni di personalità comunque POCO o NULLA presenti nel genitore di sesso opposto.

E dunque, in termini transazionali, parliamo di coppie che si strutturano in una Simbiosi: per es. una persona con uno Stato dell'Io Genitore Normativo prevalente finisce per trovare affascinante un partner con un Bambino Naturale come completamento di sé, mentre l'altro, con uno Stato dell' Io Bambino iper sviluppato, troverà grande piacere a rifugiarsi fra le braccia protettive o direttive del Genitore. Così pure una persona con un Adulto particolarmente presente ha bisogno nella sua vita della vivacità di un Bambino Naturale che lo accompagni e che, a sua volta, si lasci guidare e orientare nel mondo.

I Bambini Adattati e i Bambini Ribelli guardano con curiosità e speranza i Genitori Affettivi, mentre quelli Naturali si fanno più volentieri contenere da Genitori Normativi che impediscono qualche loro pericolosa " esplorazione ".

All'inizio il diverso ci affascina, ci completa, ci mette a disposizione la parte mancante della nostra personalità, ci rifornisce di ciò che ci è stato carente nell'infanzia: una figura che stia a fianco con quelle caratteristiche illudendoci che questo sia sufficiente.

Se peraltro avessimo avuto una figura genitoriale con quelle qualità molto probabilmente le avremmo fatte nostre, non avremmo più avuto motivo per cercarle negli altri.

Per inciso, possiamo anche affermare che la scelta del partner è in questo senso molto diversa dalla scelta di un amico o di un'amica, scegliamo infatti questi ultimi fra le persone più simili a noi per gusti, ideologia e tipi di attività.

Ci attraggono gli stessi passatempi, gli stessi giochi transazionali di gruppo.

Evidentemente, per obiettivi di vita limitati nel tempo e nella intensità, non ci è così indispensabile completare la nostra personalità con persone diverse da noi.

Altra rilevanza sembra avere in natura la scelta del partner.

Se per gli animali conta semplicemente il più forte, per gli esseri umani, forniti di caratteristiche psicologiche molto variegata e diverse fra loro, contano probabilmente coloro che sono in grado di integrare e completare le specifiche risorse di ciascuno:

in questo modo si cerca di fornire alla coppia un'alta probabilità di stabilità e durata, e poi un insieme di funzioni di personalità ricco e diversificato, utile per affrontare le complessità delle situazioni di vita, in primis la riproduzione e il proseguimento della specie.

Tornando alla vita di coppia è naturale che pian piano l'innamoramento si vada attenuando, lo sguardo ammirato verso l'altro si riduce, come del resto la propensione a spersonalizzarsi e a donarsi, si riaffermano col tempo le proprie prerogative e si comincia a vedere l'altro così com'è veramente.

E' questa la fase critica (ben prima del settimo anno) in cui le diverse parti delle personalità possono entrare in conflitto, quelle stesse caratteristiche che ammiravamo e che ci sembravano indispensabili, ora cominciano a darci fastidio, limitano e frenano il nostro essere noi stessi.

La diversità comincia ad intralciare il nostro modo di essere.

E' così che i partner cominciano a contrapporsi, a scontrarsi, a rifiutare il valore e la funzione iniziale che ciascuno ha avuto per l'altro.

Ma come può accadere?

Se ciascun individuo non è sufficientemente plastico o flessibile da evolvere grazie alle caratteristiche dell'altro finirà per sentirsi invaso e dovrà allora cominciare a difendersi.

L'origine delle problematiche di coppia ha radici profonde nella personalità del singolo individuo e nella sua storia, pensiamo per es. ai modelli di coppia vissuti nell'infanzia o anche alle capacità, più o meno acquisite, di relazione e di intimità.

Qui cominciamo col dire che quanto più una persona ha

" bisogno " dell' altro per completare la propria personalità, tanto più dimostrerà di possedere carenze rilevanti in una delle funzioni dell' Io.

Difficilmente, infatti, potrà stare da sola e non potrà fare a meno " proprio " di quella persona che la completi. Senza di lei la vita sarà, a seconda dei casi, pericolosa oppure noiosa, oppure anaffettiva, sconclusionata, povera e così via.

L'irrinunciabile bisogno dell'altro, il sentirsi perso e inutile senza la sua presenza, quella travolgente sensazione di non poterne fare a meno, è una pericolosa richiesta di dipendenza piuttosto che una tenera offerta d'amore.

E d'altra parte, come dicevamo, dopo la prima fase di innamoramento, se la rigidità del singolo è forte, sarà molto difficile l'integrazione e la messa in comune delle funzioni dell' Io: ciascuno sarà più infastidito che ammirato, più portato ad affermare e contrapporre le proprie caratteristiche piuttosto che disposto ad evolvere e crescere, facendo proprie quelle dell'altro.

E' qui che cominciano i problemi : “ sei proprio esagerato sei sempre la solita ”

Resta il paradosso che quelle caratteristiche sono le stesse che, più o meno consapevolmente, avevano portato l'uno nelle braccia dell'altro.

La fase iniziale della terapia di coppia:

Consapevolezza di sé, delle proprie modalità di relazione
nella coppia e degli elementi costitutivi del proprio copione

Esplicitazione delle motivazioni per la scelta del proprio partner : idealizzazione e compensazione delle figure genitoriali

Evoluzione della coppia:

Com'è potuto accadere?
E adesso che facciamo?

Presentazione del caso: Carlo e Camilla

Camilla presenta un Genitore Normativo molto forte, un Adulto abbastanza presente, ma fortemente contaminato da atteggiamenti genitoriali molto critici e un Bambino spaventato dalla paura dell'abbandono. In effetti da bambina è stata lasciata molto sola da una mamma che pensava solo al lavoro, mentre il padre risultava distaccato e solo a tratti affettivo. Ha sviluppato una grande capacità intuitiva ed una forte sensibilità alle variazioni di umore e di sincerità, è guardinga, gelosa e sospettosa di qualsiasi cosa possa far variare la situazione attuale e farle temere un abbandono che vive, nonostante le evidenti rassicurazioni, sempre incombente.

Si innamora di Carlo soprattutto per l'allegria, per il carattere leggero, socievole, affabile, apparentemente senza problemi.

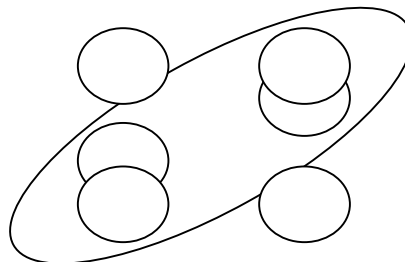
Lui è vissuto in una famiglia dove ha sempre dovuto nascondere le proprie esigenze e i propri problemi, con una madre distante e poco attenta a lui, tende a negare i problemi e a cercare in Camilla un Genitore che non ha avuto, che tenga tutto sotto controllo, con i piedi per terra, serio, di poche e chiare parole.

Trova in lei un porto stabile e sicuro. Si affida alla sua serietà, all'attenzione costante verso tutto quello che accade, sente una figura genitoriale presente e attenta a lui e a quello che fa, anche se con tratti talvolta paranoide e ossessivi.

Ma l'ossessività all'inizio è minore e per di più interpretata come interesse e vicinanza. Camilla si scalda con il suo calore e con la sua allegria, trova un po' di quella sicurezza affettiva, di quella stabilità che non aveva mai avuto nella famiglia di origine, trova leggerezza e contatto fisico.

LA SIMBIOSI

**LEI: ho bisogno di un Bambino allegro e
giocherellone, ma sotto il mio controllo
e che non esageri**



LUI: ho bisogno di un Genitore Normativo, attento, molto presente, che mi contenga e regoli anche la mia vita

Sono molto uniti, ma entrambi sono in grande difficoltà senza l'altro, i problemi psicologici di ciascuno covano sotto la cenere ed emergono con grande drammaticità quando lei non lo sente del tutto dalla sua parte o lo vede sfuggente e più alla ricerca di spazi propri che di intimità familiare.

Allora emerge la paura dell'abbandono e una conseguente terribile gelosia.

Quando vengono da noi c'è in corso una profonda guerra fra bisogni insoddisfatti: lei bambina non amata non trova in lui sufficiente comprensione e rassicurazione, lo sente sfuggente e molto proiettato in relazioni con l'esterno, lo accusa di cercare con persone di poco conto una platea di bocca buona, lo accusa di non essere presente in casa e di non starle veramente vicino, di non avere un rapporto intenso con il figlio.

Lui la sente con il fiato sul collo e particolarmente controllante anche per una sua tendenza a nascondere i problemi con qualche bicchiere di troppo, le sfugge cercando relazioni conviviali fuori dalla famiglia, che, pur non mettendo in pericolo la coppia, finiscono per incrementare la paura dell'abbandono e la stessa gelosia.

Entrambi, com'è ovvio, alimentano così il sistema familiare e il gioco di coppia.

Nessuno dei due è in grado di manifestare in modo genuino i propri bisogni, così come nessuno dei due è in grado di chiedere all'altro la vicinanza di cui ha bisogno, né è in grado di sviluppare le parti di sé rimaste in ombra.

Manca in ogni caso la parte del Bambino che mostra i propri bisogni ed un Genitore affettivo che prima di tutto riconosce le proprie delicatezze e può quindi accogliere con comprensione e soprattutto rassicurazione i bisogni del Bambino dell'altro.

Così Camilla comincia a combattere il Bambino Naturale di Carlo vissuto come superficiale e inconsistente, tanto prima era caldo e socievole. Carlo non ne può più del Genitore di lei, ora invadente e critico, quanto prima era solido e forte.

In sintesi Camilla è caratterizzata da: sospettosità, gelosia, durezza con se stessa, solitudine, chiusura nella coppia e mancanza di relazioni con altri, incapacità a darsi riposo e a difendere i suoi spazi. Carlo è poco consapevole di sé e distaccato dalle emozioni tristi, è superficiale e sbrigativo nell'affrontare tematiche di lavoro o i problemi scolastici e affettivi del figlio, e poi pian piano emerge una pericolosa tendenza ad affogare le preoccupazioni nel bere.

Gli obiettivi delle terapie personali sono stati per Camilla lo sviluppo del Bambino Naturale e della propria OK ness, il riconoscere le motivazioni reali alle proprie difese maniacali, la ripresa del proprio bisogno di calore e di intimità, non solo nella coppia, e il contenimento degli atteggiamenti normativi.

Per Carlo invece si è prevalentemente lavorato sulla consapevolezza delle proprie emozioni, sullo sviluppo della capacità di comprensione di sé e dei problemi reali, sullo sviluppo del bambino intimo più che cameratesco.

Iniziamo la terapia di coppia aiutandoli a comunicare i bisogni che man mano, nelle terapie personali, finalmente si svelano e a scoprire come ciascuno ha cercato l'altro per completare la propria personalità.

Si evidenzia sempre meglio come ora ciascuno si ritrovi arrabbiato contro l'altro per la delusione di non aver trovato, proprio in lui, la soluzione dei propri problemi.

Terapia in diretta

Obiettivi dell'intervento:

- Essere consapevoli di emozioni, pensieri e comportamenti copionali espressi in diretta
- Far emergere ed esprimere le emozioni ed i bisogni genuini sottostanti
- Individuare le modalità di relazione che possono esprimere i bisogni di ciascuno in modo accettabile per l'altro
- Accogliere reciprocamente il bisogno manifestato
- Riappropriarsi della responsabilità di occuparsi del proprio bisogno,

nel senso che l'altro può accogliere e anche in qualche misura soddisfare una mancanza, ma che alla fine ciascuno deve imparare ad evolvere e a crescere nel proprio lavoro personale

Con questa tecnica facciamo simulare, rivivere e analizzare le situazioni problematiche in atto (il gioco di coppia) per capirne il significato copionale e trovare poi delle soluzioni alternative.

Ci ripromettiamo di aiutare le persone a trovare nuove decisioni per la vita di coppia, da attuare nel qui e ora.

Esempio di seduta:

Problema esposto da Camilla di un episodio del giorno prima :

" torno a casa stanca, frustrata e amareggiata per il lavoro, e lui come al solito non mi ascolta, non ne posso più, ma chi ho sposato?"

Messa in scena: l'indicazione data è quella di immedesimarsi nel proprio stato d'animo del giorno prima e di ripercorrere i passaggi salienti del dialogo svolto.

Lei esce dalla stanza della terapia e poi rientra come aveva fatto il giorno prima dopo il lavoro, lui è seduto sul divano in salotto, sta leggendo il giornale.

AZIONE

Comportamento di lei:

Entra, si va a sedere su un divano laterale distante da lui (da notare che prima dell'azione simulata erano seduti di fianco). Dopo un po' di silenzio si dicono: "ciao...." e poi..... e poi niente. Silenzio, distacco.

Lui:" Cosa e' successo ancora? " sembra già un po' contrariato.

Lei si avvicina, cambia divano, ma sempre mantenendo un metro di distanza da lui.

Espone i fatti del giorno con aria molto stanca (c'era un sacco di lavoro, mancava del personale, tutto di corsa, sono distrutta ecc.), lui fa qualche domanda con una certa freddezza e poi dopo un po' di dialogo le dice: " tanto lo sai che è così è sempre la stessa situazione che stiamo cercando di cambiare, cosa ci vuoi fare tanto è inutile prendersela! " In effetti sta svalutando l'intensità della preoccupazione e la stanchezza.

Lei si irrigidisce e si richiude in sé con un misto di rimprovero e rassegnazione.

Lui si intristisce e si ammutolisce. Fine del Gioco.

Analisi del gioco:

1) *Essere consapevoli di emozioni, pensieri e comportamenti copionali espressi in diretta*

Uno dei due terapeuti si alza e alla lavagna comincia a scrivere i comportamenti osservati al centro del foglio e man mano domanda a Carlo e a Camilla le emozioni sottostanti, i pensieri che stavano facendo in relazione ai comportamenti manifestati: Pensieri e opinioni di copione emersi:

LEI : " so già che *lui non sarà capace di starmi vicino*, è proprio un bambino superficiale. Io ho esposto i fatti (Adulto contaminato) ed ecco che lui mi dice cose inutili, *come al solito non è capace di capirmi*, possibile che non sia capace di una parola di conforto. "

LUI: " ecco arriva e *neanche mi saluta, mi sento rifiutato*. Ci sarà ancora un altro problema, come sempre.... e io ho già i miei di problemi. Perché' riparlare della sua situazione sappiamo già tutto, *l'unica via d'uscita è andarsene* da quel posto, il problema si risolverà solo così, a cosa serve sempre tornarci su."

" *Mi sento triste* per lei ma non so come dirglielo. Resto immobile e in silenzio, *ho paura di fare qualsiasi cosa* perché se l'abbraccio lei pensa che io voglia fare l'amore (in effetti in passato lui si illudeva a risolvere le difficoltà di coppia facendo l'amore e lei si forzava ad assecondarlo)

2) *Comprendere ed esprimere le emozioni ed i bisogni genuini sottostanti*

Il terapeuta aiuta a capire le motivazioni profonde della transazione chiedendo e chiarendo, se è il caso:

LEI: " *sono stanca e triste (emozioni genuine)*, ho bisogno di esprimere la stanchezza, di piangere ho bisogno di calore, che mi stia vicino (*bisogni reali*), che mi compatisca un po' per la fatica e tutti questi miei sacrifici "

LUI: " *sono stanco e triste per lei (emozioni genuine)* e ho bisogno di tranquillità, di vicinanza, di essere creduto, mi dispiace davvero molto, vorrei che fosse felice (*bisogni reali*).

3) *Individuare il modo per esprimere i propri bisogni in modo accettabile per l'altro*

La domanda per entrambi ora diventa: " adesso come credi che avresti potuto trovare accoglienza per i tuoi bisogni, cosa potevi fare? "

Camilla risponde: " avvicinarmi, non avere pregiudizi sui suoi comportamenti, non parlare del problema raccontando i fatti, ma esprimere direttamente la stanchezza, avvicinarmi e lasciarmi coccolare. Potevo essere più diretta, lo so che voglio che sia riconosciuta la fatica che faccio, ho bisogno che lui capisca che sono veramente e giustamente stanca, che non sono una che si lamenta per niente. "

Carlo: " Salutarla io per primo, anche se la vedo imbronciata andarle vicino lo stesso, farle capire che non ho altre intenzioni, farle capire che mi dispiace proprio per lei e per quello che sta passando al lavoro. Che sono anche triste per quello che sta succedendo, lo so che è una vita d'inferno la sua adesso e che dipende anche dal fatto che io non ho ancora stabilizzato la mia vita professionale, se andasse bene la mia lei potrebbe andare via da lì! Mi sento responsabile, ma ho paura di farmi vedere triste e preoccupato, devo mostrarmi di più. "

La seduta si è conclusa con la forte consapevolezza di entrambi su quali sono i loro bisogni e come mai non sono in grado di soddisfarli.

Camilla :

" posso farmi vedere anche stanca, posso avvicinarmi e farmi coccolare, posso essere una Bambina fra le sue braccia. E' un mio problema accettare che sono stanca e anche fidarmi di lui mi è difficile, non sono amai stata abituata nella mia famiglia a lasciarmi andare così. E poi nessuno mi stava mai ad ascoltare da piccola, ero sempre io a dover stare attenta agli altri, a cosa succedeva. "

Carlo :

" posso condividere tristezza e preoccupazione, far sentire che mi sento anch'io responsabile. Io ho una grande paura della depressione, mia mamma era depressa e io dovevo sempre far buon viso a cattiva sorte, non potevo certo mettermi a piangere con lei. "

4) Accogliere reciprocamente il bisogno manifestato

5) Riappropriarsi della responsabilità di occuparsi del proprio bisogno

In sostanza, per riprendere il tema della complementarietà della relazione di coppia, la crescita di LEI passa attraverso l'investimento di energia nel Bambino Naturale, può essere quello che è in modo autentico e fiducioso: se è stanca e desolata lo può mostrare e cercare comprensione.

Dovrà però anche acquisire la capacità di esprimere tutto questo al suo compagno.

Dovrà imparare ad avvicinarsi e a fidarsi di lui, a dargli valore e importanza.

La crescita di LUI passa attraverso l'investimento dell'energia nel Genitore affettivo e nell'Adulto che capisce che lei in quel momento è stanca e affranta, anche lui deve imparare ad avvicinarsi accettando la tristezza, anche propria, manifestando sentimenti di vera compassione. In questo modo può entrare in contatto con la sofferenza propria e dell'altro facendosene carico, senza spaventarsi.

Così otterrà una risposta grata che lo potrà aiutare a non temere la manifestazione della sofferenza.

E' importantissimo in questa fase la co-presenza dei coniugi durante l'espressione dei bisogni, serve a capire finalmente cosa c'è dietro un comportamento disfunzionale o irritante dell'altro, senza giudizio e contrapposizione.

Vedere davanti a sé la vera difficoltà dell'altro favorisce un profondissimo livello di intimità e di comprensione, consente di capire che certi comportamenti non sono contro l'altro ma sono antecedenti, sono copioni antichi che hanno qualche possibilità di cambiamento se, prima di tutto, vengono esplicitati proprio nella coppia.

Carlo si commuove mentre capisce che la durezza di lei è frutto della solitudine in cui era vissuta da bambina, e così Camilla guarda finalmente con uno sguardo pieno di comprensione il bambino piccolo davanti a sé ancora terrorizzato dalla depressione.

Ciascuno può allora dare all'altro l'accoglienza richiesta, senza però illudersi che questa sia la soluzione dei suoi problemi.

Il partner è il compagno di strada, che può affiancare e comprendere, sostenere e dare fiducia, ma non potrà essere lui a completare la personalità dell'altro.

Camilla adesso sa di poter lasciar esprimere di più la sua naturalezza, sa che deve imparare a fidarsi degli altri, che anche lei deve imparare a mostrarsi così com'è, perfino stanca e bisognosa. E poi superare l'antica sensazione di potere essere abbandonata da un momento all'altro perché non è una brava bambina

Carlo adesso sa di potersi permettere preoccupazioni e tristezza, sa che può padroneggiare i problemi della famiglia senza nasconderli, e, se è il caso a sua volta mostrarsi triste e infelice.

Entrambi lo faranno nelle proprie terapie personali.

Nella terapia di coppia continueranno ad imparare a starsi accanto e a comunicare in modo autentico e genuino, impareranno ad accettarsi, a mostrarsi e a vedersi per come sono.

Potranno fornire un aiuto concreto al percorso dell'altro essendo finalmente a conoscenza dei retroscena antichi che hanno favorito le difficoltà di oggi.

Potranno favorire l'espressione dei reali bisogni, accogliere le emozioni genuine e sostenere i nuovi comportamenti orientati al proprio benessere e alla propria crescita fuori dal copione..

L'armonia di una coppia si basa sull'interdipendenza, non sulla dipendenza, sulla vicinanza e sull'intimità, sul reciproco aiuto, non sulla simbiosi.

Ciascuno deve essere in grado di vivere autonomamente la propria vita, sapendo che le caratteristiche peculiari dell'altro potranno essere apprezzate nel tempo solo se le facciamo anche nostre.

La vita di coppia è l'opportunità per un adulto di realizzare finalmente un suo equilibrio nell'eterna contrapposizione fra la pulsione di **attaccamento** e di **individuazione**. Ognuno all'inizio cerca di completare e arricchire la propria personalità, cerca l'accettazione incondizionata per il suo sé profondo e autentico e trova **intimità e sicurezza**

Ma poi la coppia felice è anche quella che sa facilitare, rispettare, proteggere e amare non solo il NOI della coppia ma anche l'IO di ciascuno, indipendente, differente ed in **crescita**, così ognuno trova **l'evoluzione di se stesso**

Aprile - Amore

.....

E' incredibile ch' io ti cerchi in questo
o in altro luogo della terra dove
è molto se possiamo riconoscerci.
Ma è ancora un'età, la mia,
che s'aspetta dagli altri
quello che è in noi oppure non esiste.
L'amore aiuta a vivere, a durare,
l'amore annulla e dà principio. E quando
chi soffre o langue spera, se anche spera,
che un soccorso s'annunci da lontano,
è in lui,
un soffio basta a suscitarlo.

Questo ho imparato e dimenticato mille volte
ora da te mi torna fatto chiaro,
ora prende vivezza e verità
La mia pena è durare oltre quest'attimo.

Mario Luzi

Bibliografia

- E. BADINTER – (1981), *“L’uno e l’altra”*, Longanesi
- J. BALDARO VERDE, G.F. PALLANCA, (1984), *“Illusioni d’amore”*, Cortina editore
- A. CAROTENUTO, (1991), *“Amare e tradire”*, Bompiani
- F. DEL CASALE, (2004), *“Essere felici in coppia”*, Domenighini editore
- M. ELKAIM, (1989), *“Se mi ami, non amarmi”* – Bollati Boringhieri
- J.G. LEMAIRE, (1981), *“Vita e morte della coppia”* – Cittadella editrice
- OVIDIO, *“L’arte di amare”* – Einaudi
- S. NATOLI, (1998), *“La felicità”* – Feltrinelli
- P. SCHELLENBAUM, (1992), *“Il no in amore”*, RED Edizioni
- C. STEINER, (1997), *“L’alfabeto delle emozioni”* – Sperling & Kupfer
- S. VEGETTI FINZI, (1992), *“Il romanzo della famiglia”* – A. Mondadori
- J. WILLI, (1990), *“La collusione di coppia”* – F. Angeli