

Studio di Psicodramma di Milano  
Scuola di Specializzazione in Psicoterapia

Specializzanda  
Dott.ssa Stefania Macchieraldo

Tesi di diploma

**PSICODRAMMA CON LE COPPIE**  
**Una giostra tra intersoggettività ed interdipendenza**

Anno Accademico 2020



*A Davide*



# Indice

Introduzione.....	7
I. Il contesto psico-sociale contemporaneo della vita di coppia.....	12
II. Lo psicodramma classico e la terapia con la coppia.....	15
II.1. Un po' di storia.....	16
II.1.2. La prima terapia di coppia di Moreno: Barbara (e George).....	17
II.1.2. Le riflessioni di Moreno sul trattamento dei problemi coniugali.....	18
II.1.3. “Un matrimonio da fare”: nel vivo dello psicodramma di Moreno.....	19
III. Riferimenti teorici in ambito affettivo-relazionale.....	26
III.1. Un contributo umanistico esistenziale alla terapia di coppia.....	26
III.1.1. La teoria dell'attaccamento adulto: una definizione dei legami amorosi.....	26
III.1.2. La Terapia di coppia Focalizzata sulle Emozioni.....	34
III.2. Gli assunti di base e le regole dello psicodramma moreninano .....	42
III.2.1. La relazione intersoggettiva come strumento terapeutico.....	47
III.3. Psicodramma e Terapia Focalizzata sulle Emozioni: un buon matrimonio tra approcci terapeutici.....	51
III.3.1. Analogie: “dialoghi demone” e “copioni cristallizzati”; le “rivisitazioni” dei momenti cruciali; la proiezione nel futuro.....	51
III. 3.2. Differenze: interdipendenza piuttosto che intersoggettività.....	54
IV. I setting psicodrammatici nella terapia con la coppia.....	56
IV.I.1. Moreno: un mondo ausiliario al servizio della coppia.....	56
IV.I.2. Chantal Nève-Hanquet: porte aperte all'interdipendenza.....	58
IV.I.3. Paola De Leonardis: lo psicodramma bi-personale con la coppia.....	61
IV.I.4. Giovanni Boria: il caposaldo dell'intersoggettività.....	68
IV.I.5. Un setting sperimentale per la terapia con le coppie.....	72

V. La cura delle storie d'amore: tre relazioni sul palcoscenico.....	75
V.1. La storia di Asia e Paolo: strategie per favorire l'intersoggettività.....	79
V.1.1. La prima sessione: richieste di connessione e “dialoghi demone”.....	79
V.1.2. La sessione “corporea” .....	83
V.1.3. Gli attacchi indiretti di Asia: l'atomo del partner ideale... single!.....	87
V.1.4. Il passaggio all'alternanza con le sessioni individuali.....	88
V.1.5. Asia accerchiata dal passato e la difficoltà a perdonare e a fidarsi.....	93
V.1.6. La proiezione nel futuro senza Paolo: la paura di Asia.....	95
V.1.7. Paolo: “Le cose che ho ingoiato e non ho mai detto ad Asia”.....	96
V.1.8. Papà o compagno?.....	97
V.1.9. L'introduzione dello psicodramma a due e il recupero della connessione emotiva.....	98
V.1.10. I traumi relazionali di Asia e Paolo.....	100
V.1.11. Il riavvicinamento fisico e il futuro.....	101
V.1.12. Considerazioni sul lavoro con la coppia Asia e Paolo.....	102
V.2. La storia di Lara e Aldo: tentativi di porsi in interdipendenza verso il terapeuta... ..	104
V.2.1. Una terapia interrotta.....	105
V.2.3. Una diagnosi lampante tra traumi relazionali antichi e nuovi.....	106
V.2.4. Il Dialogo Demone dell'accusa di Aldo e del ritiro di Lara.....	109
V.2.5. La criticità dell'alleanza terapeutica.....	112
V.2.6. L'attribuzione al terapeuta di un contro-ruolo disfunzionale.....	114
V.2.7. Considerazioni finali sul lavoro con Lara e Aldo.....	116
V.3. La storia di Anna e Giulio: la resistenza difensiva all'intersoggettività.....	117
V.3.1. Dialoghi demoni occulti e una crisi di coppia che gioca a nascondino.....	119
V.3.2. Il momento dell'esplosione di una “bomba” in un deserto comunicativo.....	121
V.3.3. Strategie difensive e boicottamento della dinamica intersoggettiva.....	124
V.3.4. Punti di innesco, momenti critici e momenti nutrienti.....	126
V.3.5. Lavorare per il futuro: il punto della situazione.....	131
V.3.6. Considerazioni finali su lavoro con Anna e Giulio.....	135
V.4. Le leve moreniane osservate nella psicoterapia di coppia.....	136
 Conclusioni e prospettive.....	 140
 Bibliografia.....	 143

# Introduzione

*“Sostenetemi con focacce d'uva passa,  
rinfrancatemi con pomi, perché io sono  
malata d'amore.”*

*(Cantico dei cantici 2,5)*

Perché, in quanto psicoterapeuti, occuparsi di relazioni amorose in crisi?

Scegliere l'argomento su cui scrivere la mia tesi di specializzazione non è stato facile. La mia formazione in psicoterapia con lo psicodramma mi ha dato un approccio, strumenti ed un “linguaggio” nel lavoro con gli altri, che mi ha consentito di spaziare molto: per tipologia di utenti, contesti e tematiche.

I miei lavori e le mie esperienze vanno dalle donne vittime di violenza, con cui lavoro ormai da anni; dalle donne ed i loro compagni, che affrontano la dolorosa esperienza del cercare un figlio che non arriva; alle dinamiche relazionali critiche in ambito professionale ed aziendale; fino alle storie dei pazienti privati che, in gruppo o seduti davanti al setting dello psicodramma a due, portano sulla scena, insieme ai sintomi e al disagio, il loro mondo interno in tutta la sua umana ricchezza.

Un filo comune, praticamente tutte le storie, sono le fatiche relazionali e, in molti casi, affettive ed amorose.

Senza entrare nel merito dei rapporti amorosi in contesti maltrattanti - che richiederebbero un approfondimento a parte, in quanto innestati ancor più su patologie sociali, oltre che talvolta su disturbi di personalità – quelle che potremmo definire banalmente “sofferenze amorose” spesso entrano nelle stanze della terapia.

Tante volte sono entrate così prepotentemente, visceralmente e persistentemente dal creare una certa insofferenza nel terapeuta, ovvero la sottoscritta, tentata dal pensare... “ma insomma... sono solo storie d'amore... mica una questione di vita o di morte... finita questa storia, se ne troverà un'altra possibilmente migliore”.

Senza addentrarci rispetto a quanto queste insofferenze avessero a che fare con me, piuttosto che con i miei pazienti, non ho tardato a chiedermi “ma sono, davvero, 'solo' storie d'amore?” e allora perché indifferentemente uomini e donne di età tra le più varie e provenienze diverse erano lì di fronte a me, letteralmente a pezzi, portatori di un malessere che pareva proprio avesse a che fare con la vita e la morte: malati d'amore, se non agonizzanti.

Ho iniziato ad approfondire la questione osservandola da un punto di vista scientifico.

In tutti i campi, la scienza afferma molto chiaramente che noi non siamo solo animali sociali ma animali che hanno bisogno di un particolare tipo di stretto legame con gli altri. Legame che, soprattutto nella nostra società, tendiamo a negare, a nostro rischio e pericolo, mitizzando in modo distorto il concetto di indipendenza.

Nei campi di concentrazione gli storici osservarono che ciò che garantiva la sopravvivenza era la coppia, non il singolo individuo (Dimsdale 1980).

Le statistiche indicano che, generalmente, vive più a lungo chi vive in coppia, rispetto a chi è non è accoppiato.

Una ricerca del centro di neuroscienze cognitive e sociali dell'università di Chicago mostra che la solitudine aumenta la pressione sanguigna fino a raddoppiare le probabilità di infarto (Luise Hawkley et al. 2006, vol. 21).

Per i sociologi James House e Debra Umberson (1998, vol. 241) dell'Università del Michigan, l'isolamento emotivo rappresenta per la salute, un rischio più pericoloso del fumo o della pressione alta.

Un ampio studio, pubblicato sulla rivista *Heart* da un gruppo di studiosi (Mamas Mamas et al. 2018, vol.104) del *Cardiovascular Research Group* presso la Keele University in Gran Bretagna, analizza casi che coinvolgono persone di provenienze culturali diverse.

Gli esperti hanno analizzato i dati relativi a oltre 2 milioni di persone, in diversi paesi del mondo, raccolti in molte decine di studi già pubblicati.

È emerso che i single, i divorziati e i vedovi hanno un rischio maggiore, rispetto alle persone sposate, di sviluppare malattie cardiovascolari (+42%) e in particolare malattie delle arterie che ossigenano il cuore, le coronarie (+16%). Il non essere sposati è stato anche associato a un più elevato rischio di morte per malattie coronariche (+42%) e ictus (+55%).

Ovviamente non basta avere un legame sentimentale per vivere meglio ed essere più sani, un peso rilevante ha la qualità di queste relazioni.

I rapporti negativi con gli altri, e in particolare con il partner della coppia, minacciano fortemente la nostra salute.

I ricercatori della Case Western University riportano i dati relativi a studi su uomini che avevano avuto problemi di angina e pressione alta correlati con la percezione di

essere amati e di avere dimostrazioni d'amore dalla propria moglie: a distanza di cinque anni, chi non si sentiva amato, soffriva almeno del doppio di episodi di angina, rispetto a chi sentiva di avere l'amore della moglie (Medalie e Uri Goldbourt, 1976) .

Studi analoghi effettuati sulle donne confermano che anche per loro un matrimonio sereno protegge rispetto all'avere un nuovo infarto - le donne che vivono relazioni conflittuali rischiano tre volte di più - mantiene la pressione sotto livelli di rischio e diminuisce il livello di stress (Ortho-Gomer et al. 2000).

Secondo uno studio dell'Università della Pennsylvania, al pari della gravità dei sintomi, in uomini e donne, che soffrono di insufficienza cardiaca congestizia, la qualità del matrimonio rappresenta un buon predittivo di sopravvivenza dopo quattro anni dall'esordio della malattia (Jim Coyne 2001 vol. 88).

Non solo il cuore è interessato dalla qualità delle relazioni amorose, la sofferenza in una relazione affettiva influenza negativamente anche il nostro sistema immunitario ed endocrino, contribuendo a rallentare la nostra capacità di guarire.

Studiosi dell'Ohio State University, osservando coppie di giovani sposi che litigavano, scoprirono, attraverso il prelievo di campioni di sangue dopo le liti, una correlazione positiva tra la durezza del conflitto e l'incremento del livello di ormoni dello stress e la flessione negativa del sistema immunitario con effetti che persistevano per oltre 24 ore (Janice Kiecolt-Glaser et al. 2005, vol. 62).

In uno studio ancora più originale, venivano osservate donne a cui erano state prodotte volontariamente delle vesciche su una mano: dopo animata discussione con il partner la guarigione delle ferite era molto più lenta (Morrel e Apple 1990).

Anche la nostra salute mentale ed emotiva è correlata con la qualità delle nostre relazioni amorose. In una società come la nostra, in cui, accanto al benessere materiale assistiamo all'aumento di ansia e depressione, i conflitti, le critiche e gli attacchi delle persone amate incrementano la mancanza di fiducia in noi stessi e crea un senso di inefficacia ed inadeguatezze che può portare alla depressione.

Abbiamo bisogno, in tutte le fasi della vita, di essere validati dalle persone amate.

I ricercatori sostengono che le difficoltà coniugali aumentano di dieci volte il rischio di sviluppare stati depressivi (O'Leary e Cristian e Mendell 1994).

Accanto agli studi che mostrano gli effetti devastanti dei rapporti sentimentali insoddisfacenti o assenti, ci sono numerosi studi che mostrano come i legami d'amore positivi ci proteggano allo stress, ci aiutino ad affrontare meglio le sfide della vita e, addirittura, a superare i traumi.

In un esperimento condotto dal James Coan (2006 vol.17) dell'università della Virginia è stato rilevato come il semplice gesto di stringere la mano del proprio partner può ridurre stress e dolore.

Le persone che amiamo e da cui ci sentiamo contraccambiati agiscono come regolatori nascosti dei nostri processi fisici e delle nostre vite emotive.

Quando ci sentiamo rifiutati ed esclusi nel nostro cervello si attivano gli stessi circuiti del dolore fisico, in particolare il cingolo anteriore. Quando siamo serenamente accanto al nostro partner siamo immersi negli ormoni ossitocina e vasopressina che attivano le aree della ricompensa del cervello, inondandoci di calma e tranquillità derivanti da sostanze come la dopamina e dallo spegnimento del cortisolo, l'ormone dello stress.

Molte altre ricerche offrono prove scientifiche di ciò che i poeti sanno da sempre e che sono arrivati ben prima degli scienziati a capire e spiegare: la relazione tra cuore, amore e cervello, e se avevamo bisogno anche di prove scientifiche oggi ne abbiamo in abbondanza.

Le prove a favore del fatto che non si tratta *“solo di questioni di cuore”* sono abbastanza, per considerare l'intervento psicoterapeutico rispetto alle crisi amorose, e in particolare delle coppie, non solo degno di rispetto ma fondamentale per la qualità della vita dei normo-nevrotici, al punto da considerare la terapia di coppia, un intervento sanitario a tutti gli effetti.

Fino ad un certo punto del mio percorso professionale, ho avuto a che fare solo con uno dei due attori coinvolti nella relazione amorosa sofferente, mentre l'altro, pur avendo la possibilità di “evocarlo” attraverso gli strumenti psicodrammatici, assumeva i contorni di attore del teatro interno del paziente, quindi con un ruolo fondamentale, ma privo della possibilità di condurre anche lui un lavoro su se stesso, in quanto membro della coppia e portatore del suo vissuto nella relazione affettiva.

Ad un certo punto, hanno iniziato a “bussare alla mia porta” le coppie, o più spesso uno dei membri della coppia insieme all'altro, per chiedere aiuto rispetto alla loro sofferenza, o più precisamente alla sofferenza scaturita dal loro rapporto, un tempo fonte di gioia e vitalità.

Si tratta di un'esperienza più recente, rispetto ad altre, a tratti “sperimentale” e che proprio per questo, alla fine, ho pensato che potesse essere oggetto di un lavoro di tesi. Lavoro che mira, più che a portare delle certezze, a condividere dubbi e ad aprire confronti sull'esplorazione di possibili setting psicodrammatici adatti per lavorare con un tipo di utenza e di tematiche con specifiche peculiarità.

Un'utenza che ha il nucleo centrale nella relazionalità amorosa ed affettiva a due, che tanta parte ha nella qualità di vita degli esseri umani, ma che coinvolge anche la vita che ne è il frutto, i figli, i figli quando presenti, le famiglie d'origine e, in qualche modo, la società stessa.

# I. Il contesto psico-sociale contemporaneo della vita di coppia

*“Viviamo al riparo l'uno dell'altro”  
(proverbio celtico)*

Tutti parlano d'amore, nel bene o nel male. L'amore è sempre di moda nelle produzioni culturali di gran parte della terra da occidente ad oriente, da quando l'uomo è in grado di lasciare traccia dei suoi pensieri ha dipinto, rappresentato e scritto sull'amore pur variando i modelli culturali di riferimento attraverso le epoche e le culture.

*Ma cos'è realmente l'amore?*

Per secoli persone comuni e studioso hanno lottato per trovare definizioni soddisfacenti, spesso con esiti deludenti o riparando nell'affermazione che è un sentimento spirituale che sfugge ad ogni definizione.

In sintesi, le principali posizioni hanno visto osservatori distaccati che hanno ritenuto l'amore come un'alleanza reciprocamente vantaggiosa; osservatori idealisti che hanno considerato l'amore un romantico costume sociale, più presente a livello ideale e fuori dalla routine quotidiana che possibile nella vita di tutti i giorni; mentre, dal punto di vista di biologi ed antropologi l'amore è una strategia per garantire la trasmissione dei geni alla prole. Tuttavia nessuna delle definizioni di cui sopra è del tutto convincente, come anche è una via facile troppo facile, per evitare la fatica di trovare una risposta, definire l'amore come una forza misteriosa che va oltre la nostra comprensione.

Nel nostro contesto socioculturale, la relazione d'amore è, nella vita della maggior parte delle persone, la relazione emotiva fondamentale e, come tale, oggi più che mai, va compresa e sostenuta quando in difficoltà, per poterla vivere senza trascinare nelle sue crisi, nei suoi passaggi critici ed eventuali tracolli, tutta l'esistenza dei suoi protagonisti.

Questo “peso”, dato alla relazione d'amore, trova spiegazione nel fatto che viviamo sempre più nell'isolamento sociale, dove il partner assume su di sé, quasi in toto, il compito di soddisfare il bisogno di sostegno e presenza sociale dell'altro e viceversa. Le aspettative sono molto alte, come molto alti sono i bisogni che hanno bisogno di trovare soddisfazione entro la coppia, perché sempre meno sono presenti altri contesti socio-affettivi su cui contare.

Nella nostra epoca viviamo una pericolosa perdita di capitale sociale (Putnam 2000). Stiamo assistendo ad un decremento dell'aiuto reciproco, della compassione e della fratellanza. La maggior parte delle persone non vivono più in comunità supportive vicino alle proprie famiglie d'origine, agli amici d'infanzia; lavoriamo muovendoci sempre di più come pendolari, abbiamo sempre meno tempo e opportunità di sviluppare relazioni intime.

Da questo punto di vista psicodramma e sociodramma, per loro natura, potrebbero essere strumenti preziosi per ricreare connessione tra le persone, per recuperare o per offrire modi nuovi, al passo con i tempi, per creare un nuovo "capitale sociale".

In questa sede, tuttavia, proverò a fare ipotesi su come lo psicodramma possa essere anche uno strumento di supporto alla cura delle relazioni amorose nel momento in cui attraversano una crisi.

Spesso le coppie che incontro lamentano una solitudine relazionale frutto del fatto di vivere in una comunità composta da due persone.

Una ricerca del 2006 del *National Science Foundation* riferita alla realtà statunitense e il lavoro su solitudine e isolamento sociale effettuato nel Regno Unito mettono in luce che il numero di persone con cui ci si confida sta diminuendo rapidamente e un numero crescente di individui sente di non avere nessuno su cui fare affidamento (Jong-Gierveld, van Tilburg, Dykstra 2006).

In un tale clima socio-emotivo, i membri della coppia chiedono al proprio partner una connessione emotiva di enorme portata che tenti di compensare le carenze provenienti da un più ampio contesto relazionale.

Se un tempo le persone potevano contare sull'intera comunità del proprio quartiere o paese, oggi, in assenza di questa rete sociale, viene chiesto all'altro membro della coppia di sopperire a tale mancanza con la conseguenza di un evidente sovraccarico.

A ciò si aggiunge la profonda trasformazione del significato della coppia e del matrimonio nella civiltà occidentale negli ultimi sessant'anni.

Il senso del matrimonio, inteso come l'unione di due persone che si trovano a trascorrere il resto della loro vita insieme, è cambiato con il cambiare della società.

Dagli anni Cinquanta in poi, si è passati da una società definita rigidamente, in cui sposarsi era una tappa obbligatoria, a una società, quella odierna, dove non solo il matrimonio è visto come una delle scelte possibili ma anche, grazie al divorzio, non necessariamente una scelta per tutta la vita. Rimanere insieme, quando le cose non funzionano, per una coppia, non è più qualcosa di prestabilito, ma una sfida che richiede impegno e lavoro.

Ultimo ma non ultimo la nostra cultura popolare celebra l'amore romantico: film, drammi televisivi, soap opera, serie, romanzi, canzoni ci saturano di immagini, pensieri ed emozioni di un amore romantico proposto come la parte migliore delle relazioni, mentre i social network, i giornali, le riviste ed i notiziari riportano con fervore la ricerca senza fine di romanticismo ed amore tra attori e celebrità.

Secondo un'indagine condotta in USA e Canada, le persone si pongono come obiettivo principale della vita l'aver una relazione d'amore soddisfacente, obiettivo che si colloca ancora prima del successo economico e di una carriera professionale gratificante.

In sintesi, da un lato c'è un fortissimo investimento ed elevate aspettative nella coppia amorosa, in parte fomentato dalla cultura popolare, ma soprattutto reso urgente e vitale dal fatto che la coppia è diventata pressoché l'unico, se non il principale, contesto di protezione e possibilità di affidamento ad un altro essere umano; dall'altro sono venute a mancare le convenzioni sociali che spingevano a vedere la coppia in seno al matrimonio qualcosa di imprescindibile ma anche da tutelare per la vita.

Più aspettative e bisogni, da un lato, e meno vincoli sociali, dall'altro, aprono nuove sfide alla necessità umana e primordiale di stare insieme in modo nutriente.

In questa prospettiva la terapia di coppia può assumere un ruolo fondamentale per il benessere, la salute e la qualità della vita.

I pazienti spesso portano in terapia i loro problemi di relazione con il partner, ma il lavoro di ricostruzione o consolidamento del rapporto che si può fare col singolo è limitato.

Per il ricercatore Alan Gurman (1995), che ha dedicato la vita professionale alla coppia e alla famiglia, un problema di coppia portato in una terapia individuale, spesso si rivela predittivo di divorzio, il motivo è «che in un trattamento individuale, un terapeuta viene a conoscenza di una parte sola della storia...» e soprattutto lavora con solo uno dei due membri. Per lavorare sulla coppia, è necessario lavorare con la coppia.

## II. Lo psicodramma classico e la terapia con la coppia

*“Per Moreno lo psicodramma di coppia è una pozione per tenere insieme l'amore, come quella dell'opera 'Sogno di una notte di mezza estate': una pozione per far nascere l'amore.”  
(Ottavio Rosati)*

Perché lo psicodramma può essere un ottimo strumento per trattare la terapia di coppia?

Lo psicodramma classico ha una fortissima vocazione alla relazione. Il termine *psicodramma* fa riferimento a un particolare metodo d'approccio psicologico finalizzato allo sviluppo personale, che consente all'individuo di esprimere attraverso la messa in scena le diverse dimensioni della propria vita e di stabilire dei collegamenti costruttivi tra loro. Facilita un intreccio più armonico tra il mondo interiore di una persona e le richieste della realtà esterna, grazie alla valorizzazione e riattivazione della spontaneità e creatività individuali.

Attraverso il lavoro psicodrammatico, il soggetto può giungere a un più alto livello di coscienza di sé e di fiducia per poter accedere a modi più utili e gratificanti di relazionarsi a sé e agli altri (Boria 2005).

È un approccio fondato sulle relazioni intrapsichiche, ma anche, e soprattutto, interpersonali, che grazie all'uso di diverse tecniche, proprie della metodologia d'azione, e dell'attivazione di funzioni mentali complesse, consente di sbloccare situazioni cristallizzate e ripetitive, può portare alla soluzione di situazioni di crisi, favorisce la ricerca e la scoperta di opzioni alternative, rispettose di sé e dell'altro (Boria Migliorini 2006).

Lo psicodramma classico, sin dai suoi esordi con Moreno e, successivamente, nelle sue evoluzioni, pone al centro le relazioni tra le persone: le misura attraverso la sociometria, le mette in scena attraverso l'azione e la rappresentazione, mette in relazione i personaggi del teatro interno, come anche concretizza le relazioni tra le parti di sé, ridefinisce le identità ed i ruoli, mettendo le persone in grado di relazionarsi meglio con gli altri, allena all'ascolto attivo, con le sue regole di sospensione della risposta e primato della verità soggettiva scombina le abituali modalità comunicative, offre la consapevolezza

delle dinamiche relazionali cristallizzate e consente di sperimentarsi alla volta della rottura dei copioni relazionali, per la conquista di una dimensione relazionale più spontanea, creativa, flessibile ed in divenire, stimola in modo incarnato la capacità di mettersi “nei panni dell'altro” e di fare un passo ulteriore: vedersi attraverso gli occhi dell'altro.

## ***II.1. Un po' di storia***

Osservando la storia della nascita dello psicodramma, è evidente come la presa di coscienza di Moreno del potenziale terapeutico dell'approccio psicodrammatico, passi dalla necessità di prestare attenzione ai reali contesti di vita delle persone: dalla comunità, alla famiglia, alla coppia stessa.

Negli anni venti Moreno creò un gruppo teatrale che realizzava rappresentazioni con il pubblico, senza utilizzare copioni, sceneggiature, ma creando al momento l'azione drammatica a partire da tematiche sociali rilevanti o da temi suggeriti dal pubblico. Nasceva il “Teatro della Spontaneità”, matrice di fertili intuizioni creative sul ruolo e sul funzionamento della dinamica psichica, sulla funzione della spontaneità e della creatività, sul gruppo e su tutti quei concetti sui quali si edificerà lo psicodramma.

”Il giornale vivente” è il prototipo del teatro della spontaneità. Gli attori, con l'ausilio del pubblico, rendevano concreti, percepibili e ”drammatici” alcuni fatti e situazioni di cronaca, oggetto d'interesse e dibattito per il pubblico.

Il Teatro della Spontaneità si orientò successivamente alla rappresentazione ed alla elaborazione, sempre mediante il coinvolgimento del pubblico, di problemi e situazioni esistenziali emergenti “*in situ*” dai partecipanti.

E' in questo ambito di fermento creativo, che Moreno scopre la valenza terapeutica dei metodi di azione e lo scopre proprio con una coppia, anche se siamo ancora ben lontani dal poter parlare di terapia psicodrammatica con la coppia.

## II.1.2. La prima terapia di coppia di Moreno: Barbara (e George)

Dell'epoca del Teatro della Spontaneità a Vienna, è noto il caso di Barbara (e George), che consentì a Moreno di sviluppare la metodica dello psicodramma terapeutico.

Barbara, giovane attrice del Teatro della spontaneità, si era da poco sposata con uno scrittore, George. Nelle performance Barbara ricopriva sempre il ruolo di fanciulle gentili ed ingenuie. Un giorno il marito George, in preda alla disperazione, si confidò con Moreno rilevandogli che, a casa, la moglie si mostrava una donna intrattabile, dal linguaggio volgare, che addirittura lo picchiava quando cercava di fare l'amore con lei.

Qualche giorno dopo, il giornale riportò in cronaca nera la notizia dell'assassinio di una prostituta per mano del suo protettore. Moreno ebbe un'intuizione: convincere Barbara a rappresentare la parte della prostituta. Così fece: ed ella ricoprì quel ruolo con tale forza, stimolando l'attore che ricopriva il ruolo del protettore ad una risposta così forte che al culmine della scena del delitto il pubblico si alzò in piedi gridando: "basta!".

A casa, dopo lo spettacolo, temporaneamente liberata della sua carica aggressiva, Barbara fu insolitamente tenera con George. Moreno continuò a farle rappresentare caratteri violenti, ed ella diventava sempre più trattabile, quando si allontanava dal teatro. Un giorno Moreno invitò George sul palcoscenico accanto a Barbara, per duplicare gli episodi della loro vita privata. "Alcuni mesi più tardi" – racconta Moreno – "essi si sedevano con me in teatro, pieni di gratitudine. Avevano riscoperto se stessi e il loro rapporto".

L'episodio di Barbara aveva concretizzato un elemento che rimane fondamentale nello psicodramma, un elemento già noto agli antichi drammaturghi greci: la "catarsi".

L'episodio di Barbara e George è indubbiamente un'esperienza fondamentale nel percorso intellettuale di Moreno verso la comprensione del potere terapeutico dello psicodramma, ma non si tratta ancora un vero lavoro con la coppia: Moreno risulta troppo incentrato sulla sola personalità di Barbara – da qui il voler indicare il caso mettendo il nome di George tra parentesi accanto a quello di Barbara - e il destino della coppia sarà doloroso e breve. Dopo aver concluso l'esperienza con Moreno, cinque anni più tardi, George, i cui bisogni e fragilità non vennero presi in considerazione in un contesto terapeutico ai suoi albori, si suiciderà.

## II.1.2. Le riflessioni di Moreno sul trattamento dei problemi coniugali

*“Lo psicodramma proietta processi reali, situazioni, ruoli e conflitti in un ambiente sperimentale: il teatro terapeutico; [...] Il teatro terapeutico è una struttura scenica costruita in modo tale che le persone possano rivivere e proiettare, in una situazione sperimentale, i loro problemi e le loro vite vere, senza gli intralci dei rigidi schemi della vita quotidiana o i limiti e le resistenze dell'esistenza comune [...] il soggetto può metter e in scena problemi e difficoltà relativamente libero dalle pressioni del mondo esterno.” (Moreno 1946)*

Tutto ciò, se applicato al “problema coniugale”, apre nuovi orizzonti alla ricerca e al trattamento di situazioni rispetto ai quali Moreno era già molto interessato.

Nei suoi scritti Moreno dà alcune indicazioni e riporta esempi di situazioni relative a situazioni coniugali, in particolare, indica come opportuno far iniziare un matrimonio “in accordo con la genuina spontaneità da entrambe le parti” come anche, se deve finire, che possa farlo in maniera dignitosa e umana.

C'è da domandarsi quanto, in questo interesse per i problemi coniugali, abbia pesato il tentativo fallito da ragazzo di aiutare i suoi genitori, protagonisti di un matrimonio infelice, durante la crisi che li porterà alla separazione. Lasciando queste fantasie, a cui non è forse possibile rispondere, se non con l'immaginazione, ciò che di certo abbiamo è che Moreno intende fornire approccio, metodo, indicazioni ed esempi di stampo psicodrammatico con le finalità di sondare in modo prognostico il futuro di una coppia; recuperare un rapporto coniugale, piuttosto che accompagnare la rottura di tale rapporto offrendo una “catarsi da divorzio”, senza ritenere uno o l'altro un obiettivo terapeutico di maggiore o minore valore.

Moreno sottolinea anche che, il teatro terapeutico non è un tribunale e il Direttore non è un giudice. Nemmeno su questioni che la morale dell'epoca avrebbe potuto facilmente condannare, Moreno lascia spazio al giudizio e rassicura i partecipanti, sottolineando la normale umanità delle situazioni di triangoli amorosi e tradimenti.

Racconta del vantaggio proveniente da “colloqui indipendenti”, effettuati individualmente con ognuno dei partner, per focalizzare il problema cruciale e per raccogliere materiale preparatorio; illustra l'utilità di potersi fare un'idea, anche approssimativa, dei loro atomi sociali; come anche sottolinea l'opportunità di usare la propria sensibilità terapeutica per lasciare inespresso ed inesplorato ciò che in quel momento i pazienti non sono ancora pronti per affrontare.

### **II.1.3. “Un matrimonio da fare”: nel vivo dello psicodramma di Moreno**

Interessanti, e con il grande pregio di farci entrare nel vivo del lavoro di Moreno con le coppie, sono le trascrizioni di alcuni interventi in anni e contesti diversi, riportati da Moreno stesso nel terzo volume dedicato allo psicodramma e riproposti da Ottavio Rosati in un volumetto a parte, per il quale il curatore sceglie un titolo che ammicca ai “Promessi Sposi” di Manzoni, in quanto “tutti i promessi sposi hanno un nemico da tenere d'occhio: il persecutore interno che sabotava l'amore: Don Rodrigo è la nostra difficoltà a sentire le ragioni dell'altro” (Rosati in Moreno 2005). Definizione che pare un'ottima traduzione poetica della “mancata connessione emotiva” da cui mette in guardia Susan Johnson (2012) e sulla quale lavora attraverso la terapia di coppia con la Terapia Focalizzata sulle Emozioni (EFT).

Come anche la Johnson concorderebbe, il “matrimonio di successo” non è uno status che si acquisisce una volta per tutte, ma è una “realtà in tensione” in cui si superano le crisi e gli allontanamenti e si fa tesoro di come gestirli ogni volta che si ripresentano.

Moreno usa lo psicodramma con le coppie in contesti differenti:

- come un “test prematrimoniale” con i fidanzati, per aiutarli a prevenire difficoltà derivanti da fantasie inconsce e aspettative ignote;
- nella rianimazione di relazioni in agonia, attraverso il recupero dello *status nascendi* di un amore, quando si tratta di una relazione giunta a lui sul punto del divorzio;
- nel consentire alla realtà di irrompere sul palcoscenico, rendendo coraggiosamente viva la possibilità di lavorare con tutti e tre i protagonisti di un triangolo amoroso;
- successivamente, negli anni 60, rende la messa in scena e il trattamento della crisi di coppia un “*kolossal* culturale” ripreso dalle telecamere della televisione, anticipando il *format* dei reality che molti decenni dopo irromperà sugli schermi delle nostre case, ma con una grande differenza: il rispetto della realtà, in cui nomi, luoghi e ed eventi devono essere effettivi e non fittizi pena il tradire la ricerca della verità ed il rispetto dei valori.

Per Moreno nello psicodramma l'identità di nomi posti eventi è indispensabile, come anche le descrizioni il più possibile concrete dei luoghi e delle case, come anche la descrizione adeguata dell'interno della mente e dei rapporti interpersonali. Questa totale duplicazione della dell'esperienza psicologica ha per Moreno un'importanza etica, assiologica, relativa ai valori che non è negoziabile o prescindibile.

Risale alla fine degli anni 40, nell'estate del '48 a Beacon, la sperimentazione della verifica di ruolo per la prognosi matrimoniale effettuata su richiesta di due fidanzati.

Dopo una breve introduzione sull'importanza dei rapporti di ruolo, con l'aiuto dell'uditorio, vengono messi a fuoco i ruoli fondamentali nella storia portata dai due fidanzati (supporto economico, amante, genitore, partner, ospite, cittadino, compagno in senso emotivo, in seno intellettuale, compagno di stanza, etc..).

Moreno fa giocare a turno i fidanzati nei vari ruoli, prima di giocare delle scene a due, in contesti di situazioni proiettate nel futuro, come la ricerca della loro casa.

L'uditorio farà da specchio rispetto a quanto emerso ma l'obiettivo di Moreno è soprattutto che i due protagonisti abbiano imparato qualche cosa di nuovo l'uno sull'altra e sulle loro tendenze.

Successivamente, Moreno segue di due ragazzi in colloqui individuali per far decantare il vissuto dell'esperienza e per aiutarli a chiarirlo.

Da questa prima esperienza documentata, Moreno trae delle conclusioni importanti e delle indicazioni che saranno preziose per proseguire ed indirizzare il lavoro con le coppie, indicazioni tutt'ora utili.

Nel gioco spontaneo, le persone rivelano inconsciamente il proprio ambiente culturale, i valori, le speranze, le paure. Uno degli obiettivi più importanti (Moreno lo riferisce alla verifica di ruolo ma risulta un elemento chiave anche nel lavoro con coppie in situazioni di vario tipo) è che ciascuno impari qualcosa di nuovo sul proprio conto e sul conto dell'altro e che questa scoperta possa modificare il rapporto.

Durante la stessa estate, Moreno prosegue nel suo teatro a Beacon, con a disposizione un pubblico di oltre un centinaio di giovani uomini e donne, l'esplorazione anticipata di come potranno andare i rapporti tra due persone che ambiscono sposarsi.

Ma ancora prima delle verifiche di ruolo con i fidanzati, nel 1939, a Beacon si era presentata una coppia che diede vita ad uno psicodramma rivoluzionario, che vide in

scena un triangolo amoroso reale, con tutto il suo dolore e la sua fatica, straordinario per la presenza in teatro di tutti e tre i protagonisti.

E' il marito che desidera visitare il Teatro di Beacon e che porta la moglie con sé perché "sembra avere un problema da chiarire" e che chiarisce appena Moreno inizia ad intervistarlo: con la moglie ha avuto un matrimonio felice, ma si è innamorato di un'altra che la settimana prossima lo raggiungerà nella città in cui vive.

Moreno invita i protagonisti a mettere in scena l'attuale situazione tra moglie e marito con azione, dialoghi e soliloqui riguardati i pensieri e i "non detti".

Successivamente, con l'aiuto di un io-ausiliario viene messo in scena il momento futuro dell'incontro con l'amante per effettuare la "prognosi di quello che succederà".

Dopo le drammatizzazioni, Moreno intervista i protagonisti per approfondire le questioni e far ergere i nodi nevralgici. In chiusura, dà uno specchio rispetto alle sue impressioni e, vista la difficoltà dei protagonisti a venire a capo rispetto alla loro situazione, coglie l'occasione per sottolineare che lo psicodramma, tra le altre cose, può proprio aiutare le persone a prendere una decisione.

Nella seconda sessione, l'azione scenica è volta ad esplorare i problemi coniugali dei protagonisti, ben oltre la questione dell'amante, e ad aiutare lui, che è portatore del problema, a prendere una decisione: emerge che ci sono due questioni, una relativa alla separazione dalla moglie, l'altra, semi dipendente dalla prima, la relazione con l'amante.

Rispetto a ciò Moreno sottolinea l'importanza di sostenere il processo decisionale senza farsi coinvolgere da pregiudizi personali e dalla tentazione di schierarsi da una parte o dall'altra. Inoltre, il compito del terapeuta non si esaurirà nel dipanare il processo decisionale ma anche nel prendersi cura dell'elaborazione e della catarsi di chi avrà bisogno di accettare la decisione di essere estromesso dalla relazione.

La terza sessione vede protagonisti lui e l'amante, non più rappresentata da un io-ausiliario, ma presente in carne, ossa e vissuti emozionali. Non c'è pubblico e gli ausiliari sono ridotti ai minimi termini.

Qui Moreno ricorda all'amante, producendo una normalizzazione importante, ma anche a tutti noi conduttori che "lei non è altro che il simbolo dei milioni di altri triangoli amorosi che sono nel mondo," sottolineando che il nostro lavoro di terapeuti agisce su ruoli particolari che in realtà sono universali, una verità che è importante tenere sempre a mente. Moreno cerca anche di rendere esplicita l'importanza di porre la situazione trattata al di là di una visione morale. Modalità ancora più significativa considerando il periodo storico in cui ha luogo l'intervento, all'alba degli anni '40 del secolo scorso: "non c'è nulla

di male nella vostra situazione, siete tutti e tre esseri umani con desideri simili a con quel tipo di problemi che tutti hanno". Lo stesso monito è rivolto agli io-ausiliari, all'uditorio e, possiamo ipotizzare, ad un'immaginaria platea di terapeuti psicodrammatisti: "dato che stanno per prendere decisioni personali, dobbiamo guardarci dai pregiudizi personali e dal prendere le parti dell'uno o dell'altra" (Moreno 2005).

Moreno intervista, indaga e soprattutto mette in scena, oltre i momenti critici, il primo incontro, per lui sempre imprescindibile e, a seguire, altri momenti significativi della vita della coppia, in cui viene data estrema attenzione alle "prime volte" (per esempio prima dichiarazione d'amore). Ciò accade proprio perché il suo obiettivo, come dichiara, è "esplorare il problema nel suo stato creativo nascente" per afferrare, e magari "imbottigliare" in quella famosa pozione, in grado di far nascere o rinascere l'amore, che vuole essere lo psicodramma, situazione capace di recuperare la spontaneità del primo incontro, quella spontaneità che è l'unico elemento in grado di mantenere nel tempo una "certa forma di unità".

Moreno osserva che nei membri delle coppie c'è la tendenza a ricordare solo le cose brutte che sono accadute in passato e a far scivolare nell'oblio i momenti belli della relazione, dando rilevanza solo al presente in crisi.

Se due persone sono state innamorate è importante ricostruire le prime scene per recuperare la memoria, le emozioni e la spontaneità creativa di quel momento. Moreno a tal riguardo, mette anche in guardia dal pericolo di "esaminare una cosa troppo da vicino" attività controproducente che, oltre tutto, inaridisce la spontaneità.

Documento storico-artistico è il filmato firmato dal regista Roberto Rossellini per la Radio Televisione Francese che documenta, alla presenza di un folto pubblico, una sessione di psicodramma diretta da Moreno presso la Facoltà di Medicina della Sorbona a Parigi, nel settembre del 1964, in occasione del primo Congresso Internazionale di Psicodramma.

I protagonisti della sessione sono due coniugi in crisi che, scelti tra il pubblico, vengono invitati a portare un problema vero e sentito.

Dopo un primo momento di espressione verbale, che funge da riscaldamento ma anche da momento di ricerca dello stimolo da cui partire, Moreno invita all'azione, come è nel suo stile e come diventerà lo stile codificato dello psicodramma.

L'episodio di apertura scelto per la rappresentazione è la relazione della moglie con la suocera. Il Direttore insiste sulla concretizzazione e struttura la scena evitando vaghi resoconti, tenendo sui fatti e sui dati concreti i protagonisti. Viene messo in scena un incontro con la suocera, in una possibile situazione futura, che rispetto a mettere in scena il passato lascia più libera la fantasia.

Per impersonificare la suocera, è chiamato in causa un io-ausiliario, direttamente da Moreno e non dalla protagonista come spesso accade; così avverrà anche per gli ausiliari successivi. C'è da domandarsi se, in questa scelta, possa aver avuto un qualche ruolo la ripresa televisiva in corso oppure se Moreno avesse identificato una opportunità di qualche altra natura per sostituirsi al "tele" dei protagonisti.

Dopo poco dall'avvio della scena, viene chiesta una inversione di ruolo diretta tra la protagonista e la suocera, con l'ausiliario che passa dal ruolo della suocera a quello della moglie.

Interessante il commento che Moreno effettua rispetto ai tentativi dei protagonisti di uscire dal ruolo. Atteggiamento che definisce "una patologia particolare" che può tradire due possibili situazioni: il fastidio ad impersonare quel determinato personaggio oppure il bisogno di dire direttamente all'altro cosa pensa di lui.

Entra in gioco anche la tecnica del doppio, usata per dare maggiore forza, o piuttosto arricchire di sfumature, i punti di vista del personaggio della suocera. Anche in questo caso, l'ausiliario per il doppio è scelto direttamente da Moreno.

Al ritorno dall'incontro con la suocera, attende la protagonista un nuovo incontro: quello con suo padre, per cui vengono seguite le stesse strategie: io-ausiliario che incarna il padre e successiva inversione di ruolo diretta.

La sessione prosegue con la scena che indaga il rapporto con i figli piccoli.

Viene anche messo in scena un sogno non recente ma molto vivido della protagonista.

Moreno fa toccare con la memoria i momenti belli dell'inizio e tenta di indagare una proiezione nel futuro che tuttavia non vengono messi in scena.

Nel resoconto di questa sessione Moreno ipotizza, inoltre, una serie di possibili alternative alle scelte registiche della conduzione: presentare il conflitto attuale prima della scena con la suocera; rappresentare il ritorno nel passato al primo incontro; attuare una inversione di ruolo tra i due protagonisti; mettere in scena la proiezione del futuro della coppia, e così via. Ogni volta il conduttore ha davanti a sé tante strade rispetto a cui deve operare o far prendere una decisione, imparando a lasciar andare le altre possibilità,

pratica ed invita a farsi carico di una scelta, attività di grande potere evolutivo.

Giunge il tempo di chiudere la sessione con il momento importantissimo, sottolineato anche da Moreno, del contributo del pubblico, invitato a offrire le proprie esperienze relativamente a quando osservato sulla scena perché “ogni sessione di psicodramma non si conclude finché ogni persona presente non sia stata coinvolta nel processo, non solo come spettatore ma anche come attore e comunicatore.”

Dai commenti didattici durante la conduzione, come anche dalle analisi finali di Moreno, si possono trarre indicazioni preziose.

Dal punto di vista tecnico Moreno sottolinea alcuni elementi che resteranno capisaldi del lavoro psicodrammatico (Moreno 2005):

- i protagonisti vanno adeguatamente riscaldati
- invitati, non a parlare, ma a narrare mediante l'azione
- l'insistenza a non raccontare ma rappresentare anche, e a maggior ragione, i sogni
- l'uso di io-ausiliari è utile nella verifica dei ruoli
- il contributo prezioso dell'uditorio in quanto “certi fattori si ripetono in ogni vita”
- le consegne devono essere chiare e nette
- i partner devono potersi osservare l'un l'altro nell'esecuzione del ruolo
- è bene alternare i partner per ridurre al minimo l'influenza dell'uno sull'altro
- dopo un esame separato è bene che la coppia si incontri ed interagisca sulla scena
- oltre la messa in scena dei ruoli, si deve porre cura all'addestramento ai ruoli che sono giocati in modo inadeguato nella vita
- anche la conoscenza dell'atomo culturale delle persone è importante
- qualche volta è preferibile e utile lavorare con un partner per volta, dedicare del tempo ad ognuno senza che sia presente l'altro
- tener presente il contesto storico e culturale, non siamo negli anni trenta o quaranta del novecento ma, sempre più spesso, anche nel nostro paese assistiamo a matrimoni con i membri della coppia che sono portatori di culture ed etiche diverse per quanto riguarda le aspettative di un uomo o di una donna nel ruolo di partner

- l'aiuto che si chiede al terapeuta e che il terapeuta può dare, deve venire dall'interno, dalla mente dei protagonisti
- lo psicodramma può essere usato come metodo di esplorazione e di cura di rapporti coniugali difficili, in cui non sono i partner ad essere oggetto di "cura", ma la situazione critica in cui si trovano.

La maggior parte di questi punti - insieme alle altre osservazioni di Moreno sul proprio lavoro con le coppie, oltre alle testimonianze di tre terapeuti di lungo corso con cui mi sono consultata o che ho potuto vedere lavorare - sono stati il solco in cui ho cercato una strada per sperimentare le mie conduzioni psicodrammatiche in risposta a questo particolare tipo di richiesta terapeutica.

### **III. Riferimenti teorici in ambito affettivo-relazionale**

*“Ti salverò da ogni malinconia  
Perché sei un essere speciale  
Ed io avrò cura di te  
Io sì, che avrò cura di te.”  
(Franco Battiato)*

#### **III.1. Un contributo umanistico esistenziale alla terapia di coppia**

Sentendo la necessità di avere un più ampio riferimento teorico, propriamente fondato su consolidati e specifici modelli di terapia di coppia, ho identificato come i più affini e consoni allo scopo, nel pieno rispetto ed integrazione con lo psicodramma classico, alcuni contributi dell'area umanistico esistenziale.

L'esperienza, gli studi e le considerazioni degli studiosi e terapeuti a cui ho fatto riferimento sono stati come la luce di una lampada che mi suggeriva cosa andare ad esplorare e a cosa porre attenzione, restando l'approccio moreniano il nocchiero della mia navigazione e gli strumenti dello psicodramma gli attrezzi del mio mestiere.

Ho fatto riferimento, in particolare, alle considerazioni psicoterapiche di Susan Johnson (2012) messe a punto nella sua terapia di coppia focalizzata sulle emozioni (EFT)

Mentre per dare una risposta alla domanda fondamentale su cosa sia l'amore mi sono rifatta alla consolidata e condivisa teoria dell'attaccamento, con particolare attenzione all'attaccamento adulto.

#### **III.1.1. La teoria dell'attaccamento adulto: una definizione dei legami amorosi**

Per lavorare sulla coppia con la coppia, oltre a buoni strumenti ed un generale approccio alla visione degli esseri umani, è fondamentale approvare ed accogliere una definizione rispetto a cosa sia l'amore.

In tempi relativamente recenti, la ricerca ci ha fornito delle risposte ormai condivise rispetto a cosa sia il legame amoroso. Risposte che, integrando la visione psicoanalitica

con quella offerta da altri modelli teorici, seguono una prospettiva “etologica” e considerano i comportamenti umani ed affettivi schemi di origine biologica, finalizzati alla sopravvivenza dell’individuo e della sua prole.

In questa ottica l'amore rappresenta il vertice dell'evoluzione, il più avvincente meccanismo di sopravvivenza della specie umana. Non perché spinge all'accoppiamento e alla riproduzione, che può avvenire anche senza amore, ma piuttosto perché l'amore ci guida a legarci emotivamente a poche persone preziose, in grado di offrirci un rifugio sicuro dalle tempeste della vita.

L'amore è la possibilità di essere protetti emotivamente e, quindi, maggiormente in grado di affrontare gli altri e i bassi dell'esistenza.

La tendenza umana a legarci emotivamente agli altri è fissata nei nostri geni e nel nostro corpo ed è fondamentale per la vita, la salute e la felicità, nella stessa misura in cui lo è l'istinto a cercare cibo, protezione o sesso. Abbiamo bisogno di relazioni di attaccamento emotivo con un numero ristretto di persone insostituibili per sopravvivere ed essere in salute fisica e mentale. L'amore è vitale nutrimento umano.

A metà del secolo scorso, John Bowlby offre una spiegazione a fenomeni descritti da David Levy (1937), come la “fame emotiva” dei bambini negli orfanotrofi che, nonostante fossero nutriti e protetti, privati del contatto fisico ed emotivo, morivano in massa, oppure il “ritardo della crescita”, osservato dallo psicanalista René Spitz negli anni '40, di quei bambini che, venendo separati dai loro genitori, erano colti da sofferenza debilitante.

Bowlby viene precocemente e fortuitamente a contatto con scuole residenziali per bambini disadattati, dove, in modo innovativo per l'epoca, veniva data priorità al supporto emotivo, piuttosto che alla rigida disciplina. Esperienza che lo colpirà ed indirizzerà ad approfondire e a dimostrare la sua convinzione, secondo la quale, i problemi dei pazienti sono radicati nelle relazioni reali con persone reali e non tanto nei conflitti interiori e nelle fantasie inconsce come sosteneva la psicoanalisi di quei tempi.

Le esperienze successive, durante la sua formazione, lo convinsero ulteriormente che la qualità del legame con le persone amate e la deprivazione emotiva precoce piuttosto che una ricca presenza affettiva rappresentassero la chiave per lo sviluppo della personalità e per la declinazione della modalità abituale con cui un individuo si lega agli altri.

Proseguendo le sue osservazioni ed i suoi studi sugli orfani di guerra, trovò conferma alla sua spiegazione della “fame emotiva”, arrivando a considerare il contatto amorevole importante per la sopravvivenza, quanto il nutrimento fisico.

Bowlby trovò nelle idee di Darwin un ulteriore tassello per la sua teoria: se la selezione naturale favorisce le risposte che facilitano la sopravvivenza, mantenere la vicinanza con le persone care è una brillante tecnica di sopravvivenza programmata dall'evoluzione.

Nei primi anni '50 insieme ad un assistente sociale realizzò un video che testimoniava la sofferenza dei bambini ospedalizzati che venivano lasciati soli in ospedale potendo vedere i genitori solo per un'ora alla settimana. L'intento era far capire ai medici lo stress vissuto dai piccoli pazienti in seguito alla separazione dai loro cari, in un momento reso ancora più difficile dalla malattia.

Per l'epoca, una teoria così rivoluzionaria e distante dallo stile educativo imperante - secondo cui per crescere i bambini in modo corretto era necessario mantenere un'asettica e razionale distanza, anche quando i piccoli erano in difficoltà e fisicamente sofferenti - era inconcepibile e, difatti, venne fortemente respinta.

*Tab. 1 - Lo sviluppo della teoria dell'Attaccamento*

Anni	Studi	Metodi	Autori
1950-70	Deprivazione materna, separazione, lutto	Osservazione diretta	Bowlby
1970-80	Attaccamento infantile	Strange Situation	Ainsworth
Dal 1980	Attaccamento adulto	Attachment Interview, Questionari	Crittenden, Fonagy, Bretherton, Hazan, Shaver, Bartholomew, van IJzendoorn

Possiamo riconoscere allo sviluppo degli studi sull'attaccamento tre fasi principali (vedi Tabella 1). Le prime ricerche sull'attaccamento risalgono agli anni cinquanta e si basano principalmente sul metodo etologico dell'osservazione diretta (Lorenz 1949; Harlow 1958). A questo periodo risalgono i lavori di Bowlby sugli effetti della deprivazione materna nei bambini istituzionalizzati e ospedalizzati (1951; Bowlby & Robertson 1952), e quelli sulle esperienze di separazione e di perdita (Bowlby 1969, 1973, 1979, 1980). La sua descrizione delle fasi di reazione alla separazione dalla madre e quelle relative al processo del lutto costituiscono tutt'ora un punto di riferimento per la psicologia.

Solo verso la fine degli anni sessanta, però, l'attaccamento incominciò ad essere oggetto di studi sistematici, rivelandosi un concetto teorico che poteva essere, più di altri, di origine psicoanalitica e adatto ad essere trasformato in modelli e strumenti utilizzabili sul piano della ricerca e dell'intervento. La prima a seguire questa strada fu Mary Ainsworth, che sviluppò la *Strange Situation* (SS) (Ainsworth e Witting 1969), una metodologia per la valutazione degli stili di attaccamento nei bambini di uno-due anni di vita<sup>1</sup>.

Grazie all'aiuto della ricercatrice canadese, Bowlby trovò il modo di produrre un esperimento per dimostrare le sue tesi ed esaminare i quattro comportamenti basilari dell'attaccamento:

- cerchiamo di mantenere la vicinanza affettiva dei nostri cari
- ricerchiamo gli altri significativi quando ci sentiamo insicuri o turbati
- sentiamo la mancanza di queste persone quando non le abbiamo accanto
- contiamo sul fatto che queste persone saranno disponibili e vicine, anche quando saremo distanti ed impegnati ad esplorare il mondo.

Nella situazione sperimentale, nota come la *Strange Situation*, venivano osservate le reazioni dei bambini e delle loro madri durante la separazione, l'assenza e il ricongiungimento. Bowlby con Ainsworth aveva trovato il modo di osservare "l'amore in azione" e da lì iniziò a codificare alcuni modelli di attaccamento.

Le teorie di Bowlby rivoluzioneranno il modo in cui si allevano i figli in tutto il mondo occidentale. Saranno, tuttavia, gli ulteriori sviluppi relativi all'attaccamento adulto a dare una definizione dell'amore adulto e il relativo contributo al prendersi cura con la terapia della coppia di partner adulti.

## **L'attaccamento all'interno del ciclo vitale**

Dalla metà degli anni ottanta, con lo sviluppo di metodi per la valutazione dell'attaccamento negli adulti, la ricerca sull'attaccamento è entrata in una terza fase in cui il centro di interesse è lo studio dell'attaccamento all'interno dell'intero ciclo vitale.

---

1. Si tratta di una procedura videoregistrata della durata di circa una ventina di minuti in cui un bambino e la propria madre (oppure il padre, la nonna o un'altra figura di attaccamento) vengono introdotti in una stanza ed esposti a momenti di separazione e riunione alla presenza di un estraneo. Attraverso questa metodica sono stati identificati dalla Ainsworth tre tipi di pattern di attaccamento infantile: sicuro (B), insicuro-evitante (A) e insicuroambivalente (C). Successivamente è stato descritto da Mary Main e Judith Solomon (1986) un quarto pattern, definito insicuro-disorganizzato/disorientato (D).

Il primo strumento elaborato a questo fine è stato la *Adult Attachment Interview* (AAI), ideata nel 1986 da Carol George, Nancy Kaplan e Mary Main dell'Università di Berkeley, in California, che si è presto imposta come la tecnica più utilizzata per la valutazione dello stile di attaccamento nell'adulto. L'AAI è un'intervista semi-strutturata<sup>2</sup> composta da una serie di domande aperte che riguardano il rapporto della persona con le sue figure d'attaccamento. Lo scopo non è quello di ottenere una storia dettagliata dell'infanzia del soggetto, ma piuttosto di identificare la configurazione del suo pensiero sulle relazioni di attaccamento. Attraverso questo sistema sono stati proposti quattro pattern di stile di attaccamento nell'adulto, ognuno dei quali in relazione con il corrispondente pattern infantile individuato dalla Ainsworth attraverso la Strange Situation (vedi Tab. 2).

Tab. 2 - Corrispondenza tra attaccamento adulto (AAI) e infantile (SS)

Main e Goldwyn (AAI)		Ainsworth (SS)
F – (Free) Sicuro Ds – (Dismissing) Distanziante E – (Entangled) Preoccupato U – (Unresolved) Irrisolto	corrispondente a	B – Sicuro A – Evitante C – Resistente/ambivalente D – Disorganizzato/disorientato

<sup>2</sup> L'intervista, la cui durata può variare dai 45 ai 90 minuti, è molto simile ad un colloquio clinico ed è stata definita dai suoi ideatori "un tentativo di sorprendere l'inconscio" (George, Kaplan e Main 1986) in quanto mette più volte il soggetto di fronte a richieste impreviste e al rischio di contraddizioni. L'intero colloquio viene audioregistrato e successivamente trascritto in modo preciso, segnalando con accuratezza anche aspetti non verbali come silenzi, pause, balbettii e incertezze nell'eloquio. La valutazione, infatti, non tiene presente solo gli aspetti di contenuto del dialogo, come la narrazione di eventi ed esperienze, ma anche la forma linguistica utilizzata attraverso lo studio del discorso e dei sistemi di memoria associati. Si tratta di uno strumento di valutazione estremamente sofisticato che riassume in sé tutta la complessità del colloquio clinico assieme alla capacità di fornire informazioni il più possibile precise, attendibili e valide. Ogni intervista richiede circa un'ora e mezza per la somministrazione e almeno una ventina di ore di lavoro per potere arrivare alla codifica. L'AAI era stata elaborata inizialmente per confrontare lo stile relazionale dei genitori con quello dei rispettivi figli, nel tentativo di verificare la possibilità di una "trasmissione intergenerazionale" dello stile di attaccamento, un'ipotesi avanzata da Mary Main. In breve tempo, però, l'intervista ha assunto un valore più ampio, divenendo uno vero e proprio strumento di studio della personalità e dei processi cognitivi dall'infanzia all'età adulta, sia in ambito normale che patologico.

Studi attendibili hanno confermato che esiste effettivamente una trasmissione intergenerazionale dell'attaccamento, cioè che l'attaccamento dei figli è influenzato da quello dei genitori. Una meta-analisi della letteratura svolta nel 1995 dal ricercatore olandese Marinus van IJzendoorn ha considerato 18 studi controllati che hanno confrontato le AAI dei genitori con le SS dei rispettivi figli rilevando una corrispondenza del 70-75% con le madri e del 45-50% con i padri.

In anni recenti Patricia M. Crittenden (1994, 1997, 1999) ha proposto una versione modificata dell'AAI, secondo questa visione la maturazione è in interazione dinamica con l'esperienza e crea delle possibilità di cambiamento dell'attaccamento, cioè delle "riorganizzazioni". I pattern di attaccamento, quindi, possono cambiare nel corso della vita, non solo in seguito ad eventi esistenziali importanti o a percorsi di psicoterapia, ma anche semplicemente in funzione dello sviluppo. Il modello della Crittenden, che tiene in considerazione il contributo della psicologia evolutiva, della psicologia cognitiva e delle neuroscienze, sostiene che il pericolo è fondamentale per l'evoluzione dei processi di attaccamento, considerando questo il rovescio della medaglia del concetto di base sicura proposto dalla Ainsworth. Secondo questa prospettiva, anche i pattern insicuri possono essere adattativi in ambienti ad alto rischio e scarsamente affidabili. Ogni stile di attaccamento, perciò, comporta aspetti adattativi e non adattativi. Lo stesso Bowlby, per evitare che un determinato pattern fosse connotato negativamente o patologicamente, aveva suggerito che per la classificazione dell'attaccamento si utilizzassero solo lettere.

Questa focalizzazione sulla funzione dell'attaccamento si rivela di notevole importanza clinica, in quanto può spiegare lo sviluppo e il mantenimento di condizioni psicopatologiche.

L'elemento saliente è che anche gli adulti sviluppano legami significativi che hanno tutte le caratteristiche della relazione di attaccamento infantili.

Si riscontrano, però, anche delle differenze. In primo luogo durante l'infanzia le relazioni di attaccamento sono necessariamente "asimmetriche", cioè il bambino riceve protezione da parte del genitore e non il contrario, mentre tra adulti sono possibili ed auspicabili relazioni di attaccamento basate maggiormente sulla reciprocità. Questo lo possiamo vedere, qualora sia presente una "dipendenza efficace", nei rapporti di amicizia, nella relazione che i giovani adulti hanno con i propri genitori e nei legami amorosi di coppia, ovviamente.

Tab. 3 - L'attaccamento nel ciclo vitale (da Carli 1999, modificato)

CICLO VITALE DELLA FAMIGLIA							
	Infanzia	Giovane adulto	Coppia recente	Figli piccoli	Figli adolescenti	Coppia di mezza età	Coppia anziana
<i>genitori</i>	Legame asimmetrico Cura ricevuta dai genitori		Legame simmetrico o quasi simmetrico con i genitori			Legame asimmetrico Cura dei genitori anziani	
<i>partner</i>			Legame simmetrico con il partner				
<i>figli</i>				Legame asimmetrico con i figli Cura dei figli			
CICLO EVOLUTIVO DELL'ATTACCAMENTO							

Nella Tab. 3 è rappresentato in modo schematico lo sviluppo dell'attaccamento rispetto al ciclo vitale della famiglia: nella prima infanzia, il legame con i genitori è asimmetrico, con l'età adulta, si possono sviluppare legami simmetrici con il partner o con i genitori, e di nuovo un legame asimmetrico con i propri figli - in questo caso la persona che una volta era protetta diventa la persona che protegge. Nell'ultima fase della vita dei genitori, è possibile che la relazione con loro ridiventi asimmetrica, ma in modo inverso rispetto all'infanzia, è il caso del figlio adulto che si occupa dei propri genitori anziani.

### **Attaccamento e amore nella coppia**

Il legame amoroso di coppia, l'amore romantico, può essere considerato, come si è detto, una relazione d'attaccamento, infatti, ne presenta tutte le caratteristiche fondamentali: la ricerca della vicinanza, la protesta per la separazione e l'effetto base sicura. Abbiamo visto che, in questo caso, l'attaccamento è solitamente caratterizzato da una maggiore simmetria e reciprocità del rapporto.

In una relazione amorosa tra adulti, infatti, entrambi i membri della coppia dovrebbero essere in grado di svolgere funzioni di attaccamento nei confronti del partner. Questo legame, però, si distingue da ogni altra forma di attaccamento, infantile o adulto, per l'integrazione dell'attaccamento con i comportamenti sessuali e di accudimento. Non tutte le relazioni di coppia, ovviamente, presentano queste caratteristiche, ma quando manca una componente, il legame perde la sua connotazione e non può essere considerato amoroso. Un rapporto che non offre conforto e sicurezza, ma è basato soltanto sulla attrazione sessuale, tende a configurarsi più come una relazione tra amanti. Allo stesso modo, anche l'espressione della sessualità genitale è indispensabile, in caso contrario, il legame di coppia risulterebbe simile a quello tra parenti o tra amici (Baldoni 2004).

Da studi svolti su ampi campioni della popolazione, si è visto che nelle relazioni amorose possono manifestarsi sostanzialmente tre tipologie di attaccamento (Hazan e Shaver 1987). Oltre la metà delle persone (55%) manifestano una forma di attaccamento sicuro, caratterizzato dalla capacità di vivere esperienze intime, di porsi con il partner in una relazione di reciprocità e di offrire e ricevere aiuto se necessario.

Un'altra parte, circa un quarto, presenta una forma di attaccamento insicuro evitante, cioè manifesta la tendenza a minimizzare i propri bisogni, a distanziare i sentimenti negativi del sé (rabbia, paura, vulnerabilità), a non coinvolgersi nella vita intima della coppia e a non chiedere aiuto agli altri anche in caso di bisogno.

Nel 20% circa è presente, invece, un attaccamento insicuro preoccupato (o ansioso-ambivalente), si tratta di persone costantemente in tensione che si lamentano della affidabilità, della disponibilità e della capacità di amare del proprio partner.

E' particolarmente interessante considerare come i diversi stili di attaccamento si combinano all'interno della coppia. Riguardo alla scelta del partner, infatti, i dati emersi dalle ricerche concordano ampiamente (Carli 1995; Baldoni 2003, 2004). Le persone che manifestano una forma di attaccamento sicuro solitamente si legano con persone altrettanto sicure. Le persone insicure possono legarsi ad una persona sicura, ma, più frequentemente, sviluppano una relazione con un'altra persona insicura di polarità opposta: le persone evitanti tendono a legarsi con soggetti preoccupati e quelle preoccupate con evitanti. Le relazioni tra persone insicure dello stesso tipo sono molto rare e di breve durata.

Per spiegare questa tendenza, si può ipotizzare una ragione di carattere evolutivo. Probabilmente la nostra specie è dotata della capacità, attraverso il rapporto di coppia, di

correggere aspetti sfavorevoli dei modelli individuali di attaccamento. La relazione con una persona di caratteristiche opposte può ampliare le possibilità di adattamento e la tenuta nel tempo della coppia, permettendole di esprimere al meglio le proprie potenzialità, compresa quella di avere figli.

Riguardo alla genitorialità, le persone con attaccamento sicuro sono quelle che manifestano le maggiori capacità di fornire un supporto reciproco al partner e di sviluppare progetti di coppia comuni, come quello di diventare genitori. Anche i soggetti insicuri, ovviamente, possono avere dei figli, ma si differenziano per come vivono questa esperienza. Le persone evitanti tendono a sviluppare con gli altri relazioni di tipo strumentale e opportunistico, spesso non desiderano avere figli o si riconoscono poco nel ruolo di genitori, delegando al coniuge questo compito. Le persone preoccupate, invece, vivono le relazioni intime in modo intrusivo e manipolatorio e si attendono di ricevere da esse aiuto e protezione; solitamente desiderano diventare genitori, ma si aspettano di essere accuditi e rassicurati dai figli, confondendo i propri bisogni con i loro. In questo modo la relazione di attaccamento tende paradossalmente ad invertirsi (Belsky 1997; Baldoni 2004).

### **III.1.2. La Terapia di coppia Focalizzata sulle Emozioni**

La terapia di coppia focalizzata sulle emozioni (EFT) messa a punto da Susan Johnson (2012) si fonda sugli assunti della teoria dell'attaccamento. Teoria che, formulata da Bowlby attraverso l'osservazione dei bambini, successivamente è stata sviluppata ed estesa agli adulti e a tutto il ciclo di vita, diventando una teoria della stessa natura umana e del suo funzionamento.

Attraverso la prospettiva dell'amore, che la teoria tratteggia, dobbiamo necessariamente venire a patti con un punto di vista che non è così facilmente compatibile con le norme sociali definite dalla nostra cultura e con le idee sull'età adulta che ne derivano. Nella nostra cultura, in una società altamente individualista, essere maturi significa essere indipendenti e autosufficienti e mostrare bisogni affettivi e fragilità emotiva non è considerata una modalità da adulti maturi.

Al contrario, Bowlby parla di "dipendenza efficace" che accompagna gli esseri umani "dalla culla alla tomba" nel loro essere capaci di rivolgersi agli altri per ricevere supporto emotivo, capacità considerata un segno e una fonte di forza.

La teoria di Bowlby chiarisce che le emozioni che emergono, spesso anche con forte intensità, durante le liti tra le coppie non sono affatto irrazionali, ma derivano da un panico primordiale dato dalla possibilità di perdere il legame di attaccamento fondamentale, non solo per il benessere, ma per la sopravvivenza stessa. Il bisogno di connessione emotiva con le persone a noi più vicine è una priorità più forte anche del bisogno di cibo e di sesso, in quanto è un imperativo di sopravvivenza di cui facciamo esperienza “dalla culla alla tomba”.

Queste emozioni e questi bisogni sono la trama che sottostà alle interazioni negative tra i partner quando litigano o sono in crisi e vanno a sedimentarsi fino a produrre degli schemi duraturi e difficilissimi da scalfire. Quando la connessione emotiva sembra persa, i partner entrano nella modalità di sopravvivenza di “attacco e fuga”: o accusano con aggressività nel pretendere una risposta urgente oppure si chiudono, tentando un allontanamento protettivo ma, entrambi, in realtà, sono in panico. Questa dinamica si placa solo se un partner è disposto ad avvicinarsi emotivamente, abbracciando e rassicurando l'altro e l'altro è in grado di avere la fiducia necessaria per riaprirsi all'avvicinamento.

Il rischio è che, scontro dopo scontro, la riconnessione tardi a verificarsi ed il rancore e la sfiducia inizino a stratificarsi.

I momenti chiave per attivare e consolidare il cambiamento sono quelli in cui il legame è saldo e i partner possono sentire ed esprimere le proprie richieste di attaccamento trovandone rassicurante soddisfacimento, creando un legame in grado di resistere alle avversità, alle ferite e alla prova del tempo

A partire da queste considerazioni Susan Johnson, osservando le coppie in crisi, nota come in tutti i casi ciò che pare mancare è la connessione emotiva tra i partner e che le liti dolorose che ne derivano non sono altro che una reazione disperata alla sua perdita.

La perdita di connessione emotiva risulta essere il fattore scatenante la crisi, l'innescò delle dinamiche relazionali distruttive ed il loro mantenimento e peggioramento, in un circolo vizioso che si autoalimenta ed allontana sempre di più i partner.

L'obiettivo fondamentale, anche se intermedio, per la ricostruzione dell'armonia di coppia, diventa, quindi, il recupero della connessione emotiva che consente la responsività emotiva reciproca che è la chiave di un amore duraturo, che si caratterizza per tre componenti principali: l'accessibilità, la responsività e l'impegno. Ovvero i partner devono cercare di restare aperti nei confronti l'uno dell'altro, anche e soprattutto, quando si sentono insicuri, cercando di dare un significato alle proprie emozioni e a quelle

dell'altro; esprimere come le emozioni dell'altro hanno un impatto forte su di sé, diventando in grado, non solo di esprimere il proprio disagio, ma anche capaci di conforto e cura verso il disagio dell'altro; e, non ultimo, riservare alla persona amata impegno emotivo, ovvero essere emotivamente presenti, una presenza che passa attraverso l'attenzione e l'ascolto, ma anche lo sguardo ed il contatto fisico.

Una coppia in crisi per recuperare o trovare connessione e responsività emotiva, deve prima muovere insieme dei passi verso la consapevolezza ed il cambiamento.

Susan Johnson teorizza un percorso in sette momenti, in cui i primi tre portano al momento chiave in cui i partner possono diventare o tornare effettivamente accessibili emotivamente, responsivi e profondamente impegnati reciprocamente per poter, successivamente, proseguire per altri tre passi fino al mantenimento della capacità di recupero del benessere entro la loro relazione.

Andando per ordine, il primo passo è quello di aiutare la coppia a riconoscere i “dialoghi demone”, schemi di interazione negativi che, volendo tradurli in termini più familiari a chi lavora entro un approccio psicodrammatico, non sono altro che “copioni cristallizzati disfunzionali”, che minano il contatto emotivo e sono, allo stesso tempo, frutto della disconnessione emotiva, che può generare risposte comportamentali differenti nei partner nelle loro manifestazioni esteriori, ma tutte frutto della minaccia al loro legame di attaccamento.

Tre sono le tipologie di “dialoghi demone”:

“Trova il cattivo” ovvero uno schema senza uscita di accuse e colpe reciproche in cui, più uno attacca e appare pericoloso, più l'altro è attento e prevenuto e contrattacca più fortemente, creando un circolo vizioso potente e perdente, che di solito è tipico delle prime fasi di una crisi, per poi lasciare spazio alla “danza della discordia” o “polka di protesta”.

La “polka di protesta” è una dinamica di richiesta-ritiro che, davanti alla perdita di attaccamento sicuro, vede un partner avanzare richieste in modo aggressivo e petulante e l'altro chiudersi, intorpidendo le proprie emozioni.

La danza più pericolosa è, però, “immobilizza e scappa”: una dinamica in cui entrambi i partner si pongono in una posizione di ritiro e chiusura. Situazione che di solito insorge dopo un certo periodo di proteste sfiancanti, in seguito alle quali, i partner si sentono così sfiduciati da iniziare a rinunciare a lottare per recuperare il legame e a congelare le loro emozioni e i loro bisogni, lasciando il posto alla distanza emotiva.

Le reazioni di attaccamento sono gli unici legami in cui qualsiasi risposta è meglio di nessuna; per questo motivo, ogni volta che non c'è reazione da parte di uno dei due partner o entrambi, le conseguenze sono emotivamente devastanti.

La strategia adottata di fronte alla disconnessione – diventare esigenti e critici o ritirarsi e chiudersi in se stessi – in parte riflette il temperamento dei soggetti, in parte deriva dalla cultura, ma è frutto soprattutto da ciò che si è imparato nelle relazioni di attaccamento, passate e presenti. Proprio per questo ogni strategia e reazione non è fissa, ma diversa a seconda della relazione e modificabile in base all'esperienza.

Ogni coppia, periodicamente, si può trovare in una di queste dinamiche, la questione diventa critica quando il legame con il partner è meno saldo, portando con sé il rischio che queste dinamiche comunicative diventino risposte abituali con tutta la sofferenza cronica che ne consegue ed un progressivo infragilimento della relazione.

Riconoscere questi schemi di dinamica relazionale consente ai soggetti di farsi accompagnare dal terapeuta nell'andare oltre i reciproci commenti negativi per cercare di capire cosa si sta realmente dicendo, al di là delle reazioni di attacco o chiusura.

Il primo passo porta, oltre a identificare i propri copioni disfunzionali, a rendere tangibile il fatto che non ci sia tanto qualcosa che non va in uno dei due partner o entrambi ma, piuttosto, che il “colpevole” delle loro difficoltà non sia da trovare tra loro, bensì nella dinamica relazionale disfunzionale.

Questo è il concetto che preciso alle persone che si apprestano ad un percorso di coppia: i pazienti non solo loro, ma la relazione.

E' evidente come gli strumenti dello psicodramma consentano di porre i protagonisti in una posizione privilegiata di spettatori per vedere in essere ed in azione i loro “dialoghi demone”.

Una volta riconosciuti i dialoghi demone, è possibile poter passare alla fase successiva: quella del diventare ognuno consapevole dei propri punti sensibili - facili punti di innesco di reazioni emotive molto intense e, a prima vista, immotivate – ed acquisire la fiducia necessaria per poterli condividere con il partner, medicarli e non permettere più che avviino il processo di sofferenza. Tali punti di ipersensibilità spesso sono il frutto di relazioni traumatiche o sofferenze vissute in passato con persone significative, non raramente i propri genitori, che hanno fornito il modello base per le relazioni d'amore, ma può trattarsi anche altri membri della famiglia affettivamente rilevanti e, ovviamente, dei partner passati come anche degli stessi partner attuali.

Sono impronte di un passato più o meno lontano, ma possono comparire e compaiono all'improvviso ogniqualvolta che ci sia la sensazione di non essere sostenuti in un momento difficile o emerga un senso di abbandono, quando il comportamento dell'altro, un cambiamento nella relazione o un momento di crisi apre la voragine della paura della disconnessione emotiva.

Tipicamente il punto sensibile di uno dei due partner è complementare con quello dell'altro, dando origine ad in un innesco esplosivo.

Nell'ambito di una relazione non toccata da eventi traumatici ed abusi, di solito è sufficiente che i partner comprendano cosa c'è alla base delle loro reazioni negative per tornare a sostenersi reciprocamente, per riuscire a sanare le loro ferite e fare in modo che non irrompano più nel presente.

Nei casi di traumi o di deprivazioni precoci la situazione è più complessa ed il processo è più lungo e difficile.

La buona notizia, però, è che non siamo prigionieri del passato e possiamo cambiare le nostre relazioni in meglio, grazie all'essere ed all'avere accanto, un partner amorevole e responsivo.

Il passo successivo è fare un passo indietro per "rivedere i momenti difficili", in modo da poter osservare le dinamiche da una posizione decentrata, meno coinvolta, e poter scegliere, qualora e ogniqualvolta si ripresentino, quale seguito far avere alle situazioni critiche.

Come è facilmente intuibile e, come vedremo più avanti, risulta particolarmente efficace mettere in scena i momenti difficili vissuti dalla coppia sul palcoscenico dello psicodramma. Poter osservare, prendere le distanze necessarie, vedere e sentire come si è sentito l'altro e vedersi con gli occhi dell'altro, alternarsi tra io attore ed io osservatore, prima di riprendere il cammino come coppia con più consapevolezza e strumenti a disposizione sono momenti preziosi per consentire al rapporto di coppia di evolvere.

Certo non basta farlo una volta, ci vuole pratica. E' necessario che i partner siano in grado di cogliere qualcosa di nuovo dall'esperienza di rivisitazione e ogni coppia ha i suoi tempi e i propri scogli da superare, per poter applicare autonomamente questi apprendimenti ogni volta che si verificherà nuovamente una disconnessione e per far entrare nelle dinamiche quotidiane della relazione il dispositivo che scatta a segnalare il pericolo e al contempo offre la possibilità del disinnesco.

Il passo successivo è il momento chiave del recupero della connessione emotiva, le

fasi precedenti hanno ripristinato una buona base di sicurezza, per consentire ai partner di cercare connessione e rispondere in modo supportivo, sono state preparatorie per fare un passo impegnativo, che implica abbandonare vecchi schemi di protezione, ammettere i propri bisogni più profondi e accogliere la vulnerabilità propria e dell'altro.

Perché ciò accada è necessario potersi sentire così sicuri della relazione e dell'altro, da permettersi di correre il rischio di mostrare al partner se stessi in modo sincero e i propri bisogni profondi; diversamente nessuno, senza un'autentica e profonda conoscenza, potrà mai provare a soddisfarli.

Due domande sono salienti. Una rivolta a se stessi: “di cosa ho principalmente paura?” L'altra rivolta pensando al partner e alle richieste che gli si rivolgono: “cosa ho principalmente bisogno di ricevere da te?”

Secondo la prospettiva bowlbiniana dell'attaccamento, “noi usiamo gli occhi di chi amiamo per avere un senso di noi stessi”; in questo incontro, che risuona così tanto con l'incontro di moreniana memoria, è necessario lavorare in terapia perché questi occhi siano il più limpidi possibili, rispetto a dubbi e paure.

Nel momento in cui ha luogo, la connessione emotiva profonda è percettibile e palpabile anche da chi non ne è direttamente coinvolto. Non dovessero bastare l'esperienza, i risultati e l'incidenza nel quotidiano della vita coppia, ci vengono in aiuto le spiegazioni fornite dalle rilevazioni delle neuroscienze.

Il senso di connessione è espresso anche nelle nostre cellule, per la precisione nelle cellule nervose chiamate neuroni specchio, siti nella corteccia prefrontale del cervello che si attivano in presenza di connessione emotiva. Neuroni che sembrerebbero essere alla base del meccanismo che ci consente di sentire ciò di cui un'altra persona sta facendo esperienza, ci permettono di vedere le emozioni espresse da un'altra persona e di sentirle nel nostro corpo.

Ma ci sono anche basi neurochimiche dell'attaccamento: il nostro cervello nei momenti di coinvolgimento emotivo sono pieni di ossitocina, un ormone prodotto solo dai mammiferi, che è associato a momenti di profondo benessere, piacere, conforto e calma.

Quando viviamo un momento di elevata emozione o siamo in prossimità, in contatto o addirittura semplicemente pensiamo a coloro che amiamo, il nostro cervello produce scariche di ossitocina e riduce la produzione di cortisolo, l'ormone dello stress.

Secondo Susan Johnson, le coppie, che sperimentano il riuscire ad avvicinarsi in un momento di difficoltà, continuano a cercarsi, tentando di ricreare quei momenti di profondo

benessere e trasformazione che producono la vicinanza e la riconnessione emotiva.

Le fasi successive fruiscono tutte e tre dell'intima connessione che si è creata tra i partner, ormai capaci di far fronte agli alti e bassi dell'amore, uscendo dalle trappole del distacco emotivo: perdonare le offese, unirsi attraverso il sesso ed il contatto fisico, mantenere vivo l'amore.

Nella vita delle coppie, soprattutto se di lungo corso, ci sono vari momenti difficili, alcuni di quali, per uno dei due membri, posso rappresentare dei veri e propri "traumi relazionali" di portata profondamente soggettiva e per questo non sempre facili da individuare correttamente per l'altro partner. Essere feriti dalle persone su cui facciamo affidamento per avere supporto e protezione è uno dei più grandi e dolorosi traumi.

Si potrebbe pensare che le ferite peggiori di una relazione siano i tradimenti, ma le cose, anche nella mia limitata esperienza, non stanno esattamente così. I partner feriti si sentono traditi, ma soprattutto spiazzati dalla slealtà e dall'abbandono in un momento cruciale e difficile della propria esistenza. L'altro, spesso, non per crudeltà, ma più probabilmente perché è l'unica strategia che gli è familiare, cerca di affrontare le ferite della relazione ignorandole o seppellendole. Ma i traumi irrisolti non guariscono se ignorati, anzi, danno vita a paure tali per cui il partner ferito limiterà la sua capacità di impegnarsi a livello emotivo, innescando una spirale di distacco reciproco che approfondisce il trauma. L'unico modo di uscire da queste ferite dell'attaccamento è affrontarle e curarle insieme.

La via è il perdono inteso, non come scelta morale, ma come disponibilità a fidarsi di nuovo, la fiducia rinnovata è l'obiettivo finale del perdono nel nostro percorso di coppia.

Perché questo sia possibile, chi è stato ferito deve riuscire a chiarire e ad esprimere il significato che ha per lui quella ferita, mentre chi ha ferito deve resistere alla tentazione di reagire ed attendere, ascoltare l'angoscia dell'altro, stare e restare accanto all'altro, nonostante la possibile vergogna e il possibile senso di colpa, finché non è chiaro e chiarito il suo dolore, in modo da poterlo comprendere fino in fondo, far sentire l'altro accolto e il suo dolore riconosciuto. Solo a quel punto si potrà finalmente lasciar andare quel dolore, consapevoli che in amore gli errori sono inevitabili.

Nello psicodramma con la coppia, nel buio dell'intimità con se stessi, certi della concentrata attenzione dell'altro nella sedia dell'osservatore, come vedremo, questa presa di contatto con il reale significato del trauma è possibile, ed è il passo imprescindibile per perdonare e ritrovare la capacità di avere di nuovo fiducia.

Una dinamica tipica con esito felice è quella in cui c'è un cambio di atteggiamento, che dimostra all'altro un reale interesse per il suo dolore, un interesse tale che riesce a superare l'istinto a difendersi dagli attacchi e da eventuali sensi di colpa. A ciò si aggiunge l'ammissione della legittimità dei sentimenti di rabbia e sofferenza di fronte all'evento che ha prodotto la ferita, il trauma relazionale e, in terzo luogo, l'offerta di scuse sentite rese autentiche da sentimenti di vergogna. Da ultimo, a suggellare l'impegno alla protezione, la rassicurazione che, a fronte della comprensione profonda dell'accaduto, la situazione non si ripeterà più.

In questo modo, diventa possibile ricominciare maggiormente alleggeriti dal passato. Le ferite possono essere perdonate ma non spariranno mai; nella migliore delle ipotesi vengono integrate nella storia di attaccamento della coppia come un momento di ripresa della connessione tra i due.

A questo punto del percorso è il momento di prendere in considerazione la connessione fisica e sessuale.

Certamente con molta probabilità, ed auspicabilmente, sono già emerse delle vicende e delle emozioni relative alla sessualità, tuttavia una volta “guarita”, recuperata e rinforzata la sintonizzazione emotiva è necessario connetterla all'aspetto sensoriale che può completarla e rinforzarla ulteriormente.

Secondo Susan Johnson tipologie di condivisione sessuale possono essere a grandi linee di tre tipi:

- il sesso fine a se stesso, dove il legame con l'altra persona è secondario;
- il sesso “consolatorio”, dove l'emozione principale sono l'ansia ed il bisogno di conferme;
- il sesso armonico, che alla base ha una sicura connessione emotiva e che rende possibile avere rapporti sessuali spontanei e gioiosi.

E' evidente che l'obiettivo della terapia sia accompagnare la coppia nel vivere una sessualità spontanea ed armonica fondata sulla connessione emotiva.

Infine, passo che potrebbe essere dato per scontato ma non lo è, mettere in guardia i partner dal pensare che i risultati acquisiti siano tali per sempre, ma considerare la relazione una creatura viva, da nutrire e coltivare, perché l'amore è un continuo processo di ricerca e di perdita di connessione emotiva.

Per proseguire al meglio Susan Johnson offre una serie di suggerimenti: il fare tesoro dell'aver imparato a gestire diversamente i momenti critici, il celebrare i momenti di connessione, la creazione di momenti rituali e - suggerimenti che possiedono una suggestiva assonanza con lo psicodramma - il proiettare la propria storia d'amore e lo stare insieme come coppia in un futuro desiderato, come anche il narrare la propria, storia valorizzando gli aspetti di relazione resiliente in grado di far superare i momenti di difficoltà.

### **III.2. Gli assunti di base e le regole dello psicodramma moreninano**

L'ipotesi di Moreno è che, originariamente, la nostra società, in un'epoca d'oro meno regolata da rapporti normativi, godesse di maggior creatività e spontaneità ed offrisse modalità di comunicazioni inter-umane più dirette, più sostanziali e, in qualche modo, più autentiche. L'aumento della normatività avrebbe generato cristallizzazione e fenomeni di separazione tra gli individui.

L'approccio psicodrammatico con le sue modalità è in grado, secondo Moreno, di restituire agli uomini quell'antica armonia psicologica sia all'individuo sia ai gruppi in cui vive l'individuo. (Moreno 1953).

I capisaldi del modello psicologico moreniano vengono successivamente meglio sistematizzati da Moreno nel suo "Manuale di Psicodramma" (1985) e tutt'oggi considerati gli assunti di base dell'approccio: il fattore spontaneità/creatività, il concetto di *tele* e la teoria del ruolo.

Il fattore spontaneità/creatività, detto anche fattore S/C, è visto come la forza propulsiva del progresso umano.

Gli esseri umani sono portatori di spontaneità e sono in grado di attivarla nelle relazioni con gli altri. La spontaneità è l'elemento chiave nell'espansione dell'individuo nella relazione, è lo stato mentale in cui una persona ha il massimo accesso alle proprie risorse intellettive e relazionali. Il grado di spontaneità di una persona è un indice significativo della sua salute mentale, come anche il grado di spontaneità entro una relazione è indice della qualità di quella relazione. I comportamenti rigidi, stereotipati e l'ansia sono l'esatto opposto della spontaneità.

La spontaneità è la condizione psicofisica che favorisce l'emergere della creatività, che, senza di essa, rimarrebbe inattiva. La creatività è l'atto del trovare risposte adeguate, tanto sul fronte intrapsichico, quanto sul fronte delle richieste ambientali, a situazioni nuove o risposte nuove a situazioni già affrontate.

La creatività non può manifestarsi se non è attiva la spontaneità ma, per esprimersi, ha bisogno anche di un canale espressivo: il ruolo, assunto che chiarirò meglio più avanti ma che è necessario citare in quanto elemento imprescindibile della triade spontaneità, creatività, ruolo/controruolo. Più precisamente è nell'impatto di un ruolo con un contro-ruolo che la spontaneità prende forma e consente alla creatività di esprimersi.

Spontaneità e creatività sono interdipendenti e reciprocamente essenziali ai fini di un comportamento e di una relazionalità soddisfacente che si gioca, ovviamente, nelle interazioni tra ruoli e contro-ruoli.

Traslando il fattore spontaneità/creatività nella relazione di coppia, è piuttosto evidente che le coppie che giungono in terapia, condividono con chiunque si trovi in un momento di difficoltà, una sorta di rigidità, a tratti ansiosa o depressiva, che è l'antitesi della spontaneità e che di conseguenza non potrà nutrire la creatività, intesa come l'ideazione di nuove soluzioni a vecchi problemi e di soluzioni creative ai nuovi.

Sono coppie che - sia quando si presentano dietro una parvenza di pacata civiltà, sia quando sono ancora in grado di veicolare il disagio medito dall'ironia, piuttosto che quando sono portatrici di chiara ostilità - non sanno più relazionarsi spontaneamente. Hanno perso la capacità di contattarsi in modo autentico, sovraccaricati da emozioni faticose, frustrazioni, delusioni, incomprensioni, sono bloccati dal pregiudizio, ripetono, in una spirale discendente, copioni sempre uguali.

Per ritornare ad incontrarsi "occhi negli occhi" andrà liberata la loro spontaneità / creatività in modo che possa esprimersi entro i vincoli dei ruoli che rivestono nella loro relazione di coppia; ruoli che vanno ricostruiti insieme, attraverso la consapevolezza che l'amore e il mettersi intimamente in gioco possono sciogliere la cristallizzazione in cui sono rimasti incagliati.

Il concetto di *tele*, inteso come la più semplice unità di sentimento che viene trasmessa da un individuo ad un altro, è l'espressione della naturale tendenza degli esseri umani a porsi in relazione emozionale con gli altri esseri.

La qualità dell'emozione che passa attraverso questo ponte invisibile dà al legame la caratteristica dell'attrazione o del rifiuto, con una gradualità che va da un massimo a un

minimo coincidente con l'indifferenza che esprime assenza di *tele*.

Il termine *tele* comprende in sé ciò che usualmente è espresso con una serie di espressioni: empatia reciproca, comunicazione emotiva a doppia via, la sensibilità che consente a una persona di afferrare i processi emozionali di un'altra stabilendo una reciproca comprensione, ponte in cui passa energia psichica, calore affettivo, attrazione emotiva, etc... Il *tele* è la struttura primaria della comunicazione interpersonale, è il cemento che tiene unite le relazioni, è il principale strumento dell'incontro tra le persone, come anche del processo terapeutico. (Boria 1997)

Accanto alle correnti *teliche*, sono ugualmente e naturalmente presenti, tra le persone, le correnti *transferali*. Tra le varie riflessioni che sono state fatte rispetto a *tele* e *transfer*, oltre a dare buona ipotesi di una loro coesistenza, si può affermare che le correnti *teliche* siano di natura filogenetica, cioè appartenenti alla storia della specie, e si caratterizzino per una percezione sensoriale e percettiva dell'altro, mentre quelle *transferali* siano di natura ontogenetica, appartengano quindi alla storia dello sviluppo individuale e spesso siano dettate da connessioni fatte inconsapevolmente dalle persone tra tratti psicosomatici delle persone presenti nella relazione attuale con persone significative del proprio passato (De Leonardis 2011).

Fermo restando che correnti *teliche* e *transferali* agiscono intrecciamente, nella fase dell'innamoramento, ma anche successivamente con il consolidarsi della relazione, è evidente come il *tele*, con le sue dinamiche di attrazione, repulsione o indifferenza, giochi un ruolo fondamentale; per innamorarsi reciprocamente, diventare una coppia e coltivare la propria relazione, inutile dirlo, è necessario (se pur non sufficiente) un *tele* positivo; tuttavia, quando la coppia è in crisi oppure durante i momenti conflittuali, è evidente anche come il *tele* appaia essere andato perduto, o per lo meno offuscato da forti interferenze tali da far sembrare che abbia subito un'inversione di polarità, come se il cruscotto di navigazione non riuscisse più a svolgere la sua funzione di orientamento relazionale: "non posso più vivere con lui/lei, ma non posso nemmeno vivere senza di lui/lei", "come è possibile che ci amavamo tanto e adesso ci detestiamo". E' ciò che spesso dicono, o sembrano dire, i membri della coppia in crisi che chiedono aiuto.

La teoria del ruolo. Il binomio ruolo/contro-ruolo rappresenta una unità di esperienza interpersonale privata, sociale e culturale allo stesso tempo, da cui discende la teoria dello sviluppo individuale come progressiva organizzazione di ruoli in matrici di differente livello interrelazionale (de Leonardis 1994).

Secondo Moreno (Moreno 1961a)

*“il ruolo può essere identificato con le forme reali e percepibili che il sé prende. Per tanto definiamo il ruolo come forma operativa che l'individuo assume nel momento specifico in cui egli reagisce a una situazione specifica nella quale sono implicate altre persone. La rappresentazione simbolica di questa forma operativa percepita dall'individuo e dagli altri è chiamata ruolo. La forma è creata dalle esperienze passate e dai modelli culturali della società in cui la persona vive ed è sostanziata dalle caratteristiche specifiche delle capacità produttive della persona stessa. Ogni ruolo presenta due aspetti uno privato e uno collettivo”*

Rispetto ai ruoli assunti dai membri della coppia, all'interno della coppia stessa, è particolarmente evidente l'intrecciarsi di aspetti privati - che affondano le radici nel temperamento dei soggetti e nella storia personale e familiare - ma anche aspetti collettivi – che fanno riferimento all'immaginario e alle aspettative veicolate dalla cultura di appartenenza, relativamente a come deve essere una coppia nel suo insieme piuttosto che come debba essere ognuno dei membri in base al sesso di appartenenza.

Boria (1997) sottolinea che proprio grazie al fatto che il ruolo abbia una sua forma tangibile, manifesta e visibile rende più facile effettuare interventi con lo psicodramma, grazie alle modalità concrete che utilizza per operare un cambiamento nei ruoli stereotipati delle persone nella loro quotidianità. Nell'agire di un ruolo è possibile, infatti, dare corpo a strategie d'intervento più che fare riferimento a concetti ed entità astratti.

In generale, a partire dagli assunti alla base dello psicodramma ed alla relativa visione dell'essere umano, deriva una concezione per cui, l'individuo è un essere dotato di possibilità creative e trasformative del suo destino più che un soggetto determinato e condizionato dalla sua storia (Dotti 2002). La possibilità relativa al cambiamento della qualità della relazione tra le persone, comprese le relazioni d'amore, è una responsabilità che appartiene agli attori nei loro contesti relazionali.

La particolare atmosfera che si genera durante una sessione psicodrammatica ben condotta è data alcune **regole** che mirano ad accrescere la fiducia, la possibilità di essere se stessi senza essere giudicati, la possibilità di esprimersi liberamente.

Certamente il grado di libertà ha condizionamenti diversi, a seconda che si tratti di un gruppo artificiale tra sconosciuti che non si frequentano abitualmente, piuttosto che un gruppo reale di persone che si conoscono oppure una coppia che porta insieme in terapia

un momento di crisi. In ogni situazione, le regole psicodrammatiche risultano fondamentali per contenere i soggetti entro un confine che consenta loro di essere più liberi.

Ciò che crea l'atmosfera speciale delle sessioni psicodrammatiche è l'intersoggettività: uno stile relazionale programmaticamente generato e mantenuto dal Direttore di psicodramma, attraverso specifiche regole, per liberare spontaneità/creatività e per consentire il cambiamento terapeutico (Cariolo, P. 2009).

Tali regole che - il Direttore ha cura di precisare sin dall'inizio del percorso, oltre che esserne il modello ed ovviamente mettere in atto strategie per mantenerle in essere – sono: il primato della verità soggettiva, circolarità e simmetria e la sospensione della risposta (Boria, Muzzarelli 2018).

Nel porre la verità soggettiva oggetto di primato, come intoccabile e da rispettare, si neutralizzano i giudizi, le critiche, le censure, la contrapposizione o l'assoggettamento ma anche i consigli costruttivi o meno, non importa, in quanto tutte modalità facenti parti di un *modus comunicativo* quotidiano, spesso nevrotico e competitivo che si vuole tenere fuori dal momento dedicato al lavoro terapeutico, in cui uno degli obiettivi è proprio destrutturare le consuete ed automatiche modalità comunicativa e le conseguenze che trascinano con sé. In particolare, nella terapia di coppia, oltre a svolgere una funzione legittimazione del proprio sentire, ha anche la funzione di limitare la possibilità che si generino tentativi volti a porre il terapeuta sullo scranno del giudice della coppia.

La regola della circolarità e simmetria, che si applica in qualsiasi lavoro psicodrammatico, con le coppie, essendo i soggetti in campo solo tre, richiede un'applicazione più attenta per evitare l'emergere, tra le altre cose, di fantasmi relativi ad alleanze di uno dei due partner con il terapeuta.

In sintesi, quando si parla di *circolarità* si intende il criterio di assegnazione del turno di parola ovvero tutti a turno, nel caso della coppia entrambi, hanno un proprio spazio con la parola piuttosto che con l'azione, a seconda delle consegne del Direttore, che consente alla soggettività del singolo di esprimersi. Tale turno di spazio espressivo va dato secondo la *simmetria* ovvero in turni equamente divisi per cui tutti godono di pari opportunità espressive. Il direttore assegna il tempo e lo spazio per l'espressione ad ogni partecipante, in modo da contenere chi tende a prendersi molto spazio e in modo da stimolare chi tende ad evitare di esprimersi; nel lavoro con le coppie che ho effettuato – come verrà spiegato meglio più avanti – la regola della circolarità e simmetria si estende oltre i confini temporali della singola seduta ma viene sempre rigorosamente rispettata.

Ultima, ma non ultima, la regola della sospensione della risposta che favorisce e sostiene il primato della verità soggettiva, perché non consente una replica diretta nei confronti delle affermazioni dell'altro, ma rimanda eventualmente ad un secondo tempo, quando tra l'affermazione e la reazione ad essa, si è frapposto un certo lasso di tempo e spesso anche altre attività prodotte dalle consegne del Direttore, creando così oltre uno spazio di maggior libertà espressiva, anche un'occasione di riflessione e di sedimentazione delle risposte automatiche.

Il veto rispetto la dimensione dialogica evita, o per lo meno limita, il riprodursi delle sterili situazioni conflittuali tra i partner anche nel tempo della terapia.

In pratica, in certi momenti ben definiti, che occupano grande parte del tempo della terapia, scanditi e resi evidenti da modalità coreografiche, non è consentita una dimensione dialogica tra i membri del gruppo, così come anche tra i due membri della coppia e dei partecipanti con il terapeuta stesso.

In altre parole, non è consentita una dimensione relazionale interdipendente bensì una dinamica intersoggettiva.

Lo scopo è bloccare le reazioni impulsive e favorire una maggiore integrazione tra aspetti emotivi e riflessivi, favorendo l'ascolto reciproco. Dinamiche importanti perché si compia il processo terapeutico che, nel contesto di una coppia in crisi, appaiono ancora di più come regole fondamentali, spesso totalmente antitetiche con la dimensione conflittuale in cui giace il rapporto e, come tali, in grado di produrre, attraverso la destabilizzazione, un nuovo più funzionale equilibrio che può accompagnare la coppia a proseguire in modo più costruttivo e soddisfacente oppure a separarsi elaborando nel migliore dei modi il processo di separazione.

### **III.2.1. La relazione intersoggettiva come strumento terapeutico**

E' chiaro che l'intersoggettività è una caratteristica terapeutica trasversale ad ogni dimensione del metodo psicodrammatico, e che può essere considerata un vero e proprio strumento terapeutico come lo è il transfert nella psicanalisi.

Il punto è se sia possibile nello psicodramma con la coppia - come anche negli interventi individuali che per altro hanno in comune molti aspetti, in primo luogo l'assenza del gruppo – impostare e mantenere la relazione intersoggettiva sfuggendo alla relazione

interdipendente che è una costante della maggior parte delle terapie individuali e di coppia.

Tale ipotesi implica una seconda questione: le tensioni transferali, indubbiamente più forti nello psicodramma individuale e di coppia che nello psicodramma di gruppo, possono ed in che modo ostacolare l'obiettivo di instaurare un rapporto intersoggettivo tra terapeuta e pazienti?

Le tensioni transferali non sono eliminabili ma nemmeno da demonizzare, anzi. Durante il lavoro del protagonista vengono clinicamente valorizzate, rispetto ai personaggi del teatro interno, con il vantaggio di una declinazione transferale in azione.

Nello psicodramma individuale, il ruolo del controtransfert assume una posizione particolare di “cerniera tra paziente e terapeuta”, diventa uno strumento fondamentale perché, in assenza di un gruppo, manca la percezione dei transfert trasversali trasmessi dai membri del gruppo, che viene supplita dal controtransfert del Direttore che - auspicabilmente, conosce i propri meccanismi transferali e riconosce i sentimenti che ne derivano - può dare una interpretazione particolarmente ricca di sfumature e di risvolti psicologici del transfert del paziente, attraverso i suoi doppi o alle sue interpretazioni dei vari personaggi, mantenendosi in una situazione intersoggettiva.

Posto che le dinamiche transferali sono ineliminabili ma nello psicodramma individuale anche un prezioso strumento di lavoro, pur nel rispetto dei capisaldi dell'approccio psicodrammatico, mi propongo di esplorare la dimensione intersoggettiva e la sua compatibilità in un lavoro in cui non ci sia un gruppo ma una coppia.

L'intersoggettività è una regola che si operativizza nelle consegne, che costruisce relazioni umane fondate sullo sviluppo e sulla valorizzazione dell'individualità di ciascuno nel rispetto e nell'esaltazione della straordinarietà della relazione umana.

Per citare le parole stesse di Jacob e Zerka Moreno:

*“Nel gruppo di psicodramma ognuno è stimolato ad esprimere al meglio la propria singolare unicità e straordinarietà, attraverso qualsiasi forma espressiva, avendo a disposizione mediamente un egual tempo e spazio di performance [...] il soggetto, deve agire la sua verità così come la avverte e percepisce, in modo del tutto soggettivo, a prescindere da quanto distorta essa appaia allo spettatore” (Moreno 1987)*

Marco Greco (2009) offre una chiara definizione di cosa si intende per rapporto intersoggettivo in psicodramma, un rapporto che dipende:

*“da un modo di concepire la relazione, di cui il direttore si fa modello all'interno di un gruppo di psicodramma o nel rapporto terapeuta/paziente. Prima ancora che relazione fra persone, parlo di relazione intersoggettiva come prospettiva relazionale fantasmizzata dal soggetto, immaginata come possibilità, desiderata come via d'uscita, rispetto ad una modalità autoreferenziale che favorisce la chiusura e il non ascolto”*

Ma il potenziale ed il potere dell'intersoggettività va oltre alla circolarità comunicativa e all'emergere della verità soggettiva di ciascuno.

*“L'aspetto credo più rilevante della relazione intersoggettiva è la sua capacità, nella dimensione di un reciproco ascolto ed accoglimento, di disporre le persone in uno stato aperto (non competitivo ma semmai aggiuntivo) in cui viene esaltata la possibilità di percepire l'altro, di entrare in contatto intimo con la sua verità e quindi intimamente parteciparvi, farla propria, cioè introiettarla morenianamente: vederla con i propri occhi, mentre la propria verità è vista dagli occhi dell'altro. Infatti, anche la propria verità interiore, quando viene declinata attraverso l'azione, e la verbalizzazione psicodrammatiche viene vista dal protagonista attraverso gli occhi dell'altro e quindi riconosciuta da punti di vista diversi, interiorizzata con uno sfondo più ampio e più ricco, meno confusamente drammatico, più precisamente integrabile nella consapevolezza interiore ” (De Leonardis 2001)*

In sintesi, lo stato di apertura delle persone prodotto dalla dimensione intersoggettiva, favorisce l'apertura al bisogno di alterità, al bisogno di altro da sé, al nuovo; un bisogno che organizza il sistema motivazionale di esplorazione e di conoscenza; il bisogno di scoperta, di invenzione di creazione di un mondo nuovo (De Leonardis 1994).

In questo processo, la coscienza si allarga, si arricchisce, combina nuove connessioni fra costrutti già esistenti, libera energie sensoriali, percettive ed affettive, rende esplicite nuove consapevolezze, ma soprattutto consente una visione più ampia del mondo in cui l'egoicità, spesso difensiva, viene superata.

L'esperienza del rapporto intersoggettivo, una volta abbracciata e gustata a pieno, può essere interiorizzata ed esportata nella realtà quotidiana con tutta la sua legittimazione, da un lato, e la sua apertura al nuovo, dall'altro, dimensioni che sono tra gli obiettivi universali di una riuscita terapia di coppia.

Da questa prospettiva l'intersoggettività contiene più di ogni assunto gli elementi sostanziali del cambiamento terapeutico.

Una dinamica collegata all'intersoggettività, che trovo molto interessante e utile rispetto al lavoro con le coppie, oltre che in ogni altro contesto, è il rapporto tra impulso / controllo / tempo messo in evidenza da Paolo Carriolo (2009).

Le regole dello psicodramma, veicolate dalle consegne del Direttore, portano al controllo dell'impulso ed alla sua espressione attraverso vie creative e non abituali con un guadagno per l'individuo e coloro i quali si relazionano con lui.

Evidentemente una conseguenza diretta dell'intersoggettività. L'intersoggettività, infatti, allena al controllo dell'impulso nel suo inserire l'elemento tempo all'interno dell'interazione relazionale, verbale o non verbale. Ma questo spazio temporale ha un ruolo fondamentale perché può aprire la possibilità all'apprendimento del fatto che la realtà ha più sfaccettature e più significati di quello che immediatamente, assecondando unicamente l'impulso, è impossibile da credere. In quello spazio di tempo, le opportunità possono essere colte nella misura in cui il soggetto è in grado di essere creativo, inventando modi nuovi e più adeguati di stare nella relazione con l'altro.

Il tempo frena l'impulso, offre uno spazio più largo per cogliere elementi nuovi ma implica anche la condizione dell'ascolto dell'altro, un ascolto autentico, in cui non sono ammessi giudizi e critiche, che può portare alla consapevolezza che la propria verità vale quanto quella degli altri e che nessuno, nemmeno il Direttore, la possiede in modo universale.

In questi termini, l'impulso è il "frintendimento" della spontaneità, che non è impulsiva ma libera da ansia, ed è necessaria per trasformare l'impulso, attraverso il tempo, in un modo creativamente alternativo per essere più funzionalmente espresso.

L'impulso, attraverso lo scambio di binari dato dalla regola dell'intersoggettività, può, attraverso il tempo, accedere ai frutti della spontaneità/creatività, evitando la deriva dell'ansia con i sensi di colpa, se l'espressione dell'agito arreca danno diretto o indiretto a qualcuno o dall'ansia per le conseguenze dell'agito che fa sì che si produca una forma nociva di repressione che produce non di rado sintomi nevrotici o somatici.

L'intersoggettività appare quindi irrinunciabile, anche nella terapia di coppia con lo psicodramma. Vedremo quali forme ha assunto nella pratica clinica di Direttori di lungo corso e nella mia personale, e sperimentale, esperienza.

### ***III.3. Psicodramma e Terapia Focalizzata sulle Emozioni: un buon matrimonio tra approcci terapeutici***

Personalmente, e limitatamente alle mie conoscenze, ho trovato buone possibilità di innesto nello psicodramma di tecniche ed approcci di svariata provenienza: dalla Mindfulness, alla PNL, alla danza terapia, alla bioenergetica, alle arti terapie. Tuttavia, rispetto alla terapia di coppia, la teoria dell'attaccamento ed il protocollo della teoria focalizzata sulle emozioni (EFT) trovo che siano di una complementarità e di una integrazione tale da essere in grado di potenziare ed arricchire armonicamente un approccio già di per sé altamente vocato al trattamento delle relazioni umane come è lo psicodramma.

#### **III.3.1. Analogie: “dialoghi demone” e “copioni cristallizzati”; le “rivisitazioni” dei momenti cruciali; la proiezione nel futuro**

La teoria dell'attaccamento è lo sfondo teorico e la spiegazione delle relazioni umane per vari approcci terapeutici.

La Terapia Focalizzata sulle Emozioni (EFT) è una utile traccia processuale, un canovaccio, al di là del modo in cui può essere messa in atto nella stanza della terapia a seconda della formazione del terapeuta, che indica i passi da compiere verso il risanamento del rapporto di coppia. In particolar modo, condivide con lo psicodramma intuizioni vincenti per procedere e, lo psicodramma, a sua volta, offre, a mio parere, strumenti che potenziano ulteriormente le felici intuizioni di Susan Johanson (2012) che sono state studiate e confermate da anni di ricerche sulle coppie trattate.

Ciò che salta immediatamente all'occhio è come i “dialoghi demone” della EFT non siano altro che i “copioni disfunzionali” dell'approccio moreniano, ridotti a tre grandi tipiche modalità, ma innegabilmente presenti in ogni crisi di coppia.

Obiettivo comune è quello di identificare e di imparare a riconoscere i dialoghi demone / copioni cristallizzati. Obiettivo che si realizza e concretizza con la possibilità di “rivederli” attraverso la messa in scena psicodramma: il poter vedere le dinamiche in azione, consente di poterle “smontare”, osservare, modificare; apre la possibilità di andare a trovare i personalissimi punti di innesco dei dialoghi - che spesso affondano le radici oltre la coppia nella vita di ognuno – e, da ultimo, favorisce il disinnesco e la trasformazione dei copioni in dinamiche di confronto inedite, più spontanee e creative.

Il processo non è né lineare né semplice ma certi passaggi sono imprescindibili per poter proseguire nel percorso.

Il “rivedere” i momenti difficili della coppia, come anche le situazioni di innesco dei dialoghi demone, trova nella messa in scena psicodrammatica del mondo interno, uno strumento potentissimo.

Nel setting psicodrammatico sperimentato durante le sessioni di coppia che ho condotto, questo “rivedere” assume caratteristiche complesse e multiple. Rivede la scena il membro della coppia che gioca la scena da protagonista, rappresentandola ed osservandola nel microspazio e, contemporaneamente, vede la scena attraverso gli occhi del partner che agisce e mette in scena, oltre che i propri; contemporaneamente, il partner che osserva dalla poltrona del testimone, senza essere visto, ma la cui presenza è percepita e risaputa, ha un punto di osservazione privilegiato sul teatro interno dell'altro.

E' un momento denso di intrecci di sguardi.

L'obiettivo della riconnessione emotiva si gioca in questa dimensione di osservazioni interne ed esterne, con i propri occhi e con gli occhi del partner, con il sentire le proprie emozioni, ma anche quelle dell'altro. Una osservazione visiva ed emotiva che può aprire a consapevolezza più ricche e sfaccettate della realtà, esperienza che può accrescere empatia e riallacciare i fili allentati se non addirittura spezzati del “tele positivo” che ha fondato la coppia ai suoi esordi ed ha intessuto i momenti di sintonia della stessa<sup>3</sup>.

---

3 A tal proposito, mi torna in mente l'aneddoto riguardante una persona che, soffrendo di prosopagnosia, provando una certa attrazione per una donna incontrata in un supermercato, abborda inconsapevolmente la sua ex fidanzata, non riconoscendola per via della sua patologia che gli impedisce di riconoscere il volto delle persone. Lei ne è infastidita perché la sua memoria le rimanda la perdita di connessione emotiva che presumibilmente ha caratterizzato la fine della loro storia, mentre lui è libero da preconcetti ed in grado di percepire il tele positivo tra di loro senza le interferenze del passato che non

Solo attraverso il recupero della connessione emotiva è possibile tornare a lavorare con gli strumenti dello psicodramma per trattare le ferite più profonde, “i traumi relazionali”. A tal proposito, saranno ancora una volta i pazienti, nel rispetto dei loro tempi - che sono una conferma affidabile della reale avvenuta riconnessione - a consentire di mettere in scena le ferite più dolorose, che, se non trattate, si faranno sempre sentire in modo cruento. Quando si è recuperata una quantità sufficiente di connessione emotiva è possibile svelare i dolori più grandi, quelli che necessitano di perdono per andare avanti, in quanto perdonare, in questo contesto, significa poter avere di nuovo fiducia nell'altro, nonostante il dolore, e comprendere a fondo che gli errori e le ferite fanno parte delle relazioni affettive.

Nel passaggio finale del consolidamento del lavoro svolto in terapia e nel mantenimento di quanto “travasato” dal palcoscenico della terapia alla vita quotidiana - oltre l'utilizzo delle nuove modalità per affrontare i futuri inevitabili momenti di crisi - troviamo l'effetto terapeutico dell'immaginare e vedere se stessi, in azione, come coppia funzionale ed unita di fronte alle prossime prove, ai prossimi momenti di allontanamento, ora affrontabili con nuova forza e nuovi strumenti appresi durante il percorso.

Le proiezioni nel futuro di queste coppie in una situazione di plus-realtà aprono la strada per un futuro migliore fondato sulla consapevolezza che, se sono riusciti una volta ad uscire dal pantano relazionale della crisi, possono con impegno ed attenzione farlo ogniqualvolta sarà necessario.

E, nuovamente, ci viene in aiuto la possibilità di sperimentare, coinvolgendo il corpo e le emozioni, come lo psicodramma sa magistralmente fare, questo momento di capacità e padronanza delle abilità acquisite.

Con le proiezioni nel futuro, ovviamente, si può anche andare oltre ed attingere alla saggezza sedimentata nel tempo dal trascorre della vita, sempre nell'ottica di rinforzare e consolidare un legame in via di ripresa.

---

riesce a venire associato a quel volto così per lui attraente. Per lui il tele è intatto come ai primi tempi del loro incontro. Forse il segreto è questo, pur entro un buon funzionamento mentale, riuscire a trovare il modo di rimuovere gli ostacoli per il recupero dell'iniziale tele positivo reciproco.

### **III. 3.2. Differenze: interdipendenza piuttosto che intersoggettività**

Nella EFT, i membri della coppia vengono osservati discutere e il terapeuta interagisce con loro in situazioni di interdipendenza comunicativa: le coppie si scontrano o si rifiutano di comunicare, riproducendo in terapia gli stessi dialoghi disfunzionali di fronte al terapeuta, il cui compito sarà renderli prima consapevoli delle dinamiche e poi aiutarli a trasformarle. Nella EFT la dinamica comunicativa, sia con il terapeuta che tra i membri della coppia, è di tipo interdipendente, come nelle comunicazioni quotidiane fuori dal setting terapeutico, e come è fondamentale che sia in tutte le terapie di stampo psicoanalitico, là dove è proprio necessario l'innescare di una dinamica interdipendente, in quanto strumento terapeutico per rivivere, comprendere e risolvere i conflitti intrapsichici a cui possono essere fatti risalire disfunzioni, disturbi e difficoltà relazionali.

Nel setting psicodrammatico, come abbiamo visto, le dinamiche comunicative di intersoggettività sono una caratteristica terapeutica trasversale ad ogni dimensione del metodo e in quanto tale irrinunciabile.

Secondo lo psicodramma classico, l'intersoggettività è uno dei fattori che sta alla base della possibilità del cambiamento terapeutico ed è la modalità sulla quale sono strutturate e regolate le tecniche psicodrammatiche.

Lo psicodramma è un approccio che mira alla libera espressione, la quale, per poter fiorire, necessita di una forma di autocontrollo degli automatismi; l'intersoggettività allena proprio l'autocontrollo e l'abitudine a porsi fuori dalle risposte abituali ed automatiche.

L'intersoggettività - sostenuta dalla regola della sospensione della risposta, oltre che da una serie di strategie messe in atto attraverso le consegne e le scelte registiche del Direttore - consente ai protagonisti di prendersi del tempo prima di agire, comunicare, rispondere e, durante questo tempo, osservare e scoprire che ci possono essere più sfaccettature di una stessa realtà, che ci possono essere dei modi alternativi e più costruttivi di stare in relazione con se stessi e con gli altri.

L'intersoggettività offre l'opportunità di trasformare l'impulso in una risposta adeguata, cioè spontanea e creativa, invece che stereotipata e ripetitiva.

Inoltre, evita prospetticamente e retrospettivamente di favorire l'emergere di ansia da relazione, da un lato, e, dall'altro, il fiorire dei sensi di colpa per l'effetto generato dal timore del danno che la risposta può aver arrecato nell'altro membro della coppia, situazione più probabile, quando la risposta non è stata mediata. Ansia da relazione e senso di colpa per il danno che l'agito può arrecare, o potrebbe arrecare nell'interlocutore,

inibiscono la spontaneità/creatività ed impediscono la libera espressione per il timore delle conseguenze.

La relazione intersoggettiva è antitetica a quella interdipendente. La relazione interdipendente spesso si ritrova, ed è addirittura promossa, in altre forme di terapia grupppale, come illustrato anche nella EFT, che pure fornisce importanti aspetti e preziosi movimenti terapeutici di cui tenere conto durante la terapia con le coppie.

Nelle terapie in cui è promossa la relazione interdipendente, la nevrosi da transfert diventa lo strumento di lavoro, per questo motivo il dialogo diretto tra le persone è favorito.

Nel metodo psicodrammatico, invece, i processi transferali sono dissolti nel gruppo, quando presente, o dal direttore che stimola il concretizzarsi delle situazioni sulla scena attraverso l'azione. Questa modalità favorisce una elaborazione del transfert su un piano fantasmatico che si gioca e resta maggiormente sul piano del teatro interno, evitando il contatto con il piano di realtà, durante la sessione di terapia.

In un setting così fortemente sorvegliato rispetto all'intersoggettività, l'obiettivo è allenare alla riflessione, orientare all'auto-osservazione, favorire la destrutturazione dei copioni cristallizzati, senza la pressione dell'urgenza della risposta, che proprio non è consentito dare - in virtù della regola della sospensione della risposta - per favorire un'espressione più autentica, un andare oltre ai confini delle solite dinamiche comunicative e produrre crescita e maturazione umana.

Evoluzione che non corrisponde ad eliminare l'espressione di questioni dolorose o potenzialmente aggressive per l'altro, ma ad offrire la possibilità di esprimersi in un modo diverso, che apra nuove strade, tolga dalla stagnazione relazionale e consenta alla coppia di riprendere il suo cammino, qualunque sia la direzione. A tal proposito, ricordo e concordo con Moreno che, l'obiettivo della terapia con la coppia può avere due esiti di egual valore: recuperare un rapporto oppure aiutarlo a sciogliersi.

Ovviamente sarà imprescindibile un passaggio successivo - funzionale all'equilibrio psico-sociale delle persone e al raggiungimento di un effettivo cambiamento terapeutico - che consiste nel costruttivo, consapevole e continuo travaso reciproco, tra ciò che accade e si apprende sul palcoscenico dello psicodramma, durante lo spazio-tempo dedicato alla terapia, e il mondo esterno, con i vari gruppi di appartenenza: la coppia e tutti i contesti sociali condivisi dalla stessa coppia e dai singoli partner.

## IV. I setting psicodrammatici nella terapia con la coppia

*“Ci sono fasi dell'amore in cui la realtà diventa un punto di vista, generalmente quello di chi lo impone”  
(Diego de Silva)*

### **IV.I.1. Moreno: un mondo ausiliario al servizio della coppia**

Moreno rispetto alle prime di forme di psicodramma con le coppie, soprattutto quelle dedicate alle prognosi matrimoniali basate sulla verifica dei ruoli, parla di “produzione auto-diretta”, nella quale il soggetto attiva tutte le idee e le azioni che emergono nel gioco psicodrammatico e stimola e dirige le azioni e le idee dell'io ausiliario e dello stesso Direttore. In sintesi, i passaggi sono i seguenti:

- breve discorso di riscaldamento del Direttore
- colloquio di presa in carico del protagonista
- emersione delle situazioni da giocare nello psicodramma
- messa in scena dell'azione
- durante la sessione il Direttore offre commenti diretti, specchi e considerazioni
- a fine sessione apre la discussione e la valutazione da parte del pubblico

La finalità di questi primi interventi è diagnostica: mira a capire le personalità in gioco e a predire i comportamenti in svariate situazioni future, nella fattispecie matrimoniali.

Già a questo punto, sono evidenti le differenze tra questi lavori di Moreno e i setting attuali dello psicodramma classico, che non prevedono un intervento così diretto del Direttore – che agisce per lo più attraverso le scelte registiche e si esprime con doppi o specchi, dati per altro con una certa parsimonia - e che offrono una partecipazione dell'uditorio priva di giudizi e valutazioni.

Dal punto di vista storico dell'evoluzione delle tecniche psicodrammatiche, è interessante rilevare il passaggio da una modalità ad un'altra della preparazione dell'io-ausiliario da parte del protagonista: nei lavori degli anni '40 si vede il protagonista ritirarsi

dietro una tenda con l'ausiliario, per istruirlo sulla parte da interpretare, successivamente e fino ai giorni nostri, sarà l'inversione di ruolo sulla scena con i vari personaggi a preparare gli ausiliari, rispetto a quando dovranno interpretare, a fornire loro gli elementi sufficienti per riuscire a rappresentare il personaggio loro assegnato e caratterizzarlo adeguatamente. Inversione di ruolo che, tecnica centrale dello psicodramma, ha anche l'ulteriore funzione di offrire la percezione soggettiva che il protagonista ha dell'altro per poi trasformarla in qualcosa di nuovo e di inedito man mano che il Direttore accompagna il protagonista in situazioni in cui è più difficile avere a portata di mano la risposta stereotipata. Ad un certo punto, l'inversione di ruolo consente al protagonista di riflettere sui propri vissuti, cogliendo nei panni dell'altro elementi nuovi, e di distinguere meglio tra ciò che riguarda l'altro e ciò che riguarda se stesso.

Nel lavoro ripreso dalla televisione francese nel '64, Moreno utilizza le inversioni di ruolo dei protagonisti con gli io-ausiliari, che incarnano altri significativi, e viceversa; gli ausiliari sono chiamati ad effettuare i "doppi" rispetto ai personaggi in scena, esplicitamente richiesti e spiegati da Moreno in qualità di modalità tipiche e necessarie allo psicodramma.

Anche la partecipazione finale del pubblico, nel lavoro filmato da Rossellini, appare più "matura", più in linea con quelle che saranno le direttive dello psicodramma classico, che giungeranno fino a noi, e meglio specificate nelle consegne: si richiede al pubblico non di analizzare quanto visto, ma di offrire la propria esperienza il cui sovenire è stato stimolato da quanto emerso sulla scena e, se i presenti offrono suggerimenti, lo fanno sulla a partire dalla loro esperienza.

Moreno sottolinea, inoltre, il modo di usare i sogni nello psicodramma: una modalità non interpretativa ma attiva, accortezza condivisa tutt'oggi nei teatri di psicodramma.

Particolarmente interessante ai nostri fini, il fatto che Moreno è perentorio rispetto alla questione che nessuno, soprattutto il Direttore/Terapeuta di coppia può prendere le parti dell'uno o dell'altra o fomentare pregiudizi personali. Sempre rispetto al ruolo del Direttore/Terapeuta, Moreno precisa che non lavora con la coppia per cercare di far rimettere insieme le persone o per tenerle lontane, ma semplicemente vuole essere un catalizzatore che cerca di esplorare con i partner la loro situazione di vita. Se la coppia recupera il rapporto e lo migliora è un successo, ma lo è altrettanto, se si verifica una "catarsi da divorzio" ovvero se persone riescono a separarsi e a trovare nuovi modi di vivere in modo garbato, piacevole e maturo.

Al di là delle grandi orme tracciate dal padre dello psicodramma, molte delle quali ancora seguite con successo, una grande differenza di setting, nel lavoro con le coppie effettuato da Moreno e quello attuale, è la presenza di un gruppo, a volte anche molto nutrito - pensiamo ai 150 giovani uomini e donne presenti a Beacon nei lavori dell'estate del '48 - altre volte ridotto ai minimi termini con la sola presenza degli io-ausiliari oltre ai protagonisti, ma sempre un mondo ausiliario in carne ed ossa a disposizione della coppia.

Ad oggi questa non è la routine del lavoro con le coppie, in cui si lavora massimo in tre (i partner e il Direttore) e le funzioni ausiliarie vengono assolte, direttamente o indirettamente, dal terapeuta stesso.

Resta, importante, la dimensione auto-diretta, in cui è il protagonista che parla e produce scene del suo mondo interno, mentre il direttore dirige ed interviene solo quando è necessario.

#### ***IV.1.2. Chantal Nève-Hanquet: porte aperte all'interdipendenza***

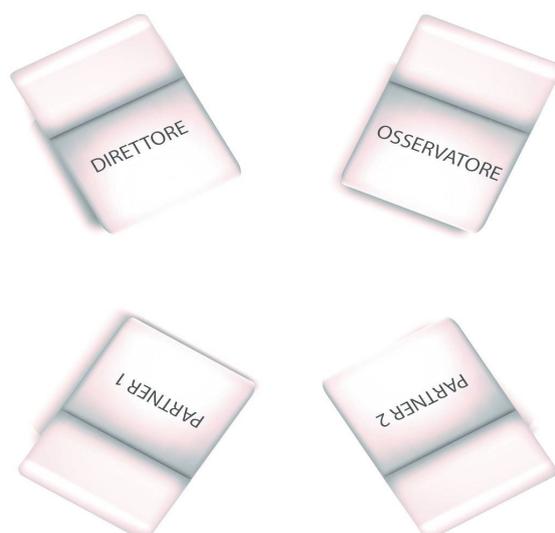
Recentemente, ho avuto l'occasione di osservare un lavoro dimostrativo di Chantal Nève-Hanquet, psicologa, psicodrammatista e psicoanalista junghiana, membro della società psicoanalitica belga. Non ho avuto la possibilità di confrontarmi e di approfondire la questione della terapia con la coppia direttamente con lei, tuttavia, anche la mera osservazione di una sua dimostrazione didattica del suo lavoro è stata interessante ai fini della riflessione sui possibili setting psicodrammatici nel trattamento delle coppie.

Chantal Nève-Hanquet esordisce sottolineando che i capisaldi del suo lavoro sono: la regola data attraverso la consegna di sospensione della risposta che suona come “puoi dire quello che vuoi, ma non quando vuoi”, insieme all'impegno alla riservatezza e alla restituzione fornita dal terapeuta secondo la più classica tradizione analitica.

A parte la restituzione del terapeuta effettuata in modo esplicito e diretto che non appartiene alla tradizione moreniana, riservatezza e sospensione della risposta sono indubbiamente condivisi.

Il suo setting prevede quattro sedie poste a coppie di fronte le une con le altre, dove una sedia è riservata al terapeuta, quella accanto ai personaggi psicodrammatici e alle persone significative per la coppia, spesso presenti in funzione di osservatori, e le due sedie di fronte sono per i partner.

Img. 1 - Setting Chantal Nève-Hanquet



Durante la dimostrazione che si è avvalsa di una coppia di colleghi volontari, sono stati presentati alcuni casi significativi con le relative modalità di intervento del terapeuta psicodrammatista.

Nel primo caso, si trattava del primo incontro con una coppia dove, dopo una prima indagine effettuata in dimensione dialogica con entrambi, lo strumento principale di intervento sono stati i doppi del Direttore, soprattutto a sostegno dell'espressione del partner con maggior difficoltà ad esprimere i suoi sentimenti.

Gli interventi di doppiaggio, tuttavia, si alternano con l'invito della terapeuta rivolto a uno dei due partner a rivolgersi direttamente all'altro, passando in modo evidente e repentino da una dimensione intersoggettiva ad una interdipendente, senza soluzione di continuità.

In un altro caso, che vedeva la simulazione di un incontro successivo al primo, viene richiesto ai membri della coppia di doppiarsi a vicenda e, dopo il doppio, anziché ad un soliloquio, il soggetto doppiato è invitato a rivolgersi direttamente al partner doppiatore. In un secondo momento, viene ripetuta la stessa procedura con nuovamente la richiesta di passare alla dimensione interdipendente della comunicazione, salvo poi per terminare – dopo la restituzione del terapeuta - con una sorta di soliloquio dei membri della coppia che viene effettuato chiedendo di stare seduti schiena contro schiena.

In una terza simulazione, con una coppia che “non si parla più”, viene chiamato in causa un personaggio significativo per i partner che, in inversione di ruolo a turno con ognuno dei membri della coppia, offre il suo punto di vista da osservatore esterno sulle loro dinamiche, vengono doppiate le emozioni e offerte posture e sculture a descrizione dello stato di crisi della coppia.

In chiusura, la terapeuta invita i due partner ad intrattenersi in un dialogo sull'osservazione in decentramento percettivo della rappresentazione della loro coppia, contattando bene, ad occhi chiusi, le emozioni scaturite dall'osservazione, mentre la terapeuta riecheggia il loro dialogo.

E' evidente qui l'intento di produrre uno scambio comunicativo più autentico, anche a fronte del fatto che la coppia si presenta in un momento, non privo di significati, di interruzione della comunicazione esplicita e verbale.

Resta il fatto che, nuovamente, ci troviamo di fronte ad una consegna che invita attivamente ad una comunicazione interdipendente.

L'ultima simulazione rappresentata mostra una coppia, in terapia ormai da un anno, ben esperta della modalità terapeutica psicodrammatica, che inizia la sessione con un aggiornamento in inversione di ruolo e prosegue con un dialogo tra i due partner, sempre in inversione di ruolo, di tanto in tanto intercalato da momenti di soliloquio individuali riservati, a turno, a uno dei due membri della coppia.

Dopo il *derolling*, tornati nei propri panni, anche in questo caso vengono invitati a dialogare sull'esperienza appena vissuta.

Per chi, come me, è abituato a lavorare sorvegliando e tutelando la dinamica intersoggettiva, questo continuo “balletto” tra un tipo di dinamica e l'altra ha generato un certo senso di vertigine e confusione, ma anche di apertura verso l'esplorazione di modalità diverse a cui con ogni probabilità Chantal Nève-Hanquet è giunta a ragion veduta, considerando la sua formazione e la sua esperienza di lungo corso.

A tal proposito, ipotizzo che le concessioni alla dinamica interdipendente, che assumono addirittura la forma di un sollecito al dialogo da parte del Direttore siano una chiara derivazione della formazione psicoanalitica della terapeuta, dove l'analista deve attivare la dimensione interdipendente per generare la frustrazione che alimenta i movimenti transferali, totalmente all'opposto dello psicodramma classico.

In questa sede, non ho elementi per effettuare delle ipotesi approfondite sulle scelte di Chantal Nève-Hanquet, l'intento è semplicemente quello di riportare una scelta diversa rispetto alle dinamiche comunicative da favorire e da utilizzare per raggiungere il comune obiettivo di aiutare le coppie ad uscire da situazioni di crisi.

### ***IV.1.3. Paola De Leonardis: lo psicodramma bi-personale con la coppia***

Il lavoro di Paola de Leonardis<sup>4</sup>, quando si presentano coppie con una richiesta di intervento terapeutico, si apre con un primo colloquio della durata di un'ora, in cui vengono ascoltati entrambi i partner con le loro richieste, le difficoltà portate, le emozioni mosse e le aspettative rispetto al percorso di coppia stesso.

In tale contesto, il Direttore ascolta ed accoglie le richieste, spiega come si potrà procedere, illustra cosa significa lavorare con le modalità attive, chiarisce eventuali dubbi e sottolinea alcuni elementi salienti del contratto terapeutico.

In particolare, viene specificato che il lavoro con la coppia si snoderà attraverso un numero limitato di incontri: dopo tre colloqui iniziali, uno di coppia e due individuali, avranno luogo gli incontri di coppia con la metodologia attiva. Ognuno di questi incontri avrà una durata di due ore ed una cadenza quindicinale, per dare sufficiente tempo di elaborazione dei contenuti emersi durante ciascuna sessione.

I primi tre incontri si focalizzano sugli obiettivi stabiliti. Nell'ultimo di essi il Direttore dà alla coppia una restituzione rispetto agli obiettivi concordati e, se è il caso, propone un ulteriore ciclo di incontri, che può svilupparsi da 3 a 6 sessioni, anch'esse di due ore a cadenza quindicinale, riformulando insieme alla coppia gli obiettivi da proporsi. In questo modo, il percorso globale, compresi i colloqui iniziali, va da un minimo 7 ad un massimo di 12 incontri.

La motivazione che sottostà alla scelta di effettuare trattamenti brevi, e giocare l'evoluzione della coppia in un tempo limitato e ben circoscritto da precisi cicli di lavoro, deriva dalla convinzione che trattamenti prolungati potrebbero favorire eccessivamente il far entrare il terapeuta come "terzo" nella coppia, non tanto e soltanto nel contesto del setting degli incontri in terapia, ma soprattutto a casa, nella vita quotidiana, dove è

---

<sup>4</sup>Psicologa, psicodrammatista, formatrice in ambito socio-sanitario ed educativo, dal 1996 fondatrice e responsabile della Scuola di Psicodramma del Centro Studi di Psicodramma di Milano, past-President del Centro Studi di Psicodramma di Milano, past-President dell'AIPsiM (Associazione Italiana Psicodrammatisti Moreniani), Direttrice responsabile dal 1999 di Psicodramma Classico, rivista italiana di psicodramma edita dall'AIPsiM, autrice de "Lo scarto del cavallo – Lo psicodramma come intervento nei piccoli gruppi" (Franco Angeli, 1994/2013) e di numerosi contributi in altri libri e riviste di settore.

naturale il fenomeno di riferirsi fantasmaticamente al terapeuta come interlocutore rispetto alle situazioni difficili e alle dinamiche della coppia. La presenza di un terzo nella coppia, sia pur esso il terapeuta, non è ritenuto auspicabile, perché rischia di allontanare i membri della coppia dal trovare un loro intimo equilibrio relazionale.

Limitare il numero di incontri nel tempo, ponendo un termine pre-pattuito, come anche il dare una cadenza quindicinale agli incontri, è la scelta attraverso la quale si cerca di rendere meno influente la presenza del terapeuta nella vita mentale e reale della coppia che, in quanto coppia, deve restare il più possibile calibrata sui due partner.

Dopo un primo colloquio comune, della durata di un'ora, seguono i due colloqui individuali, uno per ognuno dei partner, sempre della durata di un'ora.

Dopo i primi tre colloqui orientativi, ha luogo il primo incontro di coppia, della durata di due ore, in cui vengono utilizzati i metodi attivi e il focus è posto sullo stabilire obiettivi comuni.

Le coppie possono portare, e spesso portano, obiettivi e problemi molto diversi tra loro, ognuna con la propria particolare storia, che viene ascoltata ed accolta dal Direttore che a sua volta indica ed esplicita i riferimenti fondamentali rispetto alla finalità del percorso di coppia, al di là degli specifici obiettivi, dei problemi portati e delle richieste avanzate.

Viene chiarito che la finalità generale del percorso è il riconoscimento di sé e dell'altro, concetto alla base dell'intersoggettività, come anche obiettivo primario è lo sviluppo personale di ciascuno dei partner della coppia. Ciò comporta non solo lavorare sui ruoli all'interno della coppia e sulle modalità di comunicazione, ma esplorare i rispettivi modelli operativi interni (secondo Bowlby), ovvero gli stili di attaccamento primario di ciascuno, e raggiungere una maggiore consapevolezza rispetto ai rispettivi modelli culturali familiari.

Un ulteriore punto importante è produrre una maggiore conoscenza reciproca del proprio passato e presente, dando uno spazio privilegiato alle emozioni provate nella coppia. Occuparsi esplicitamente ed in modo focalizzato delle emozioni provate dalle persone nella coppia risulta particolarmente importante, in quanto la dimensione emotiva pervade trasversalmente tutte le fasi della terapia e della vita stessa della coppia, ma il rischio è di non lasciare al trattamento della dimensione emotiva un vero e proprio spazio dedicato.

Un'altra caratteristica del lavoro è considerare la coppia come un'entità a se stante con le sue potenzialità e i suoi limiti da valutare e riconoscere chiaramente.

Non ultimo, una parte del lavoro è dedicata all'esplorazione e alla valorizzazione dell'aspetto "intimità" della coppia, che include ma va oltre la sessualità.

Dal punto di vista metodologico, gli incontri di coppia si giocano nello stesso teatro in cui si svolgono gli interventi di gruppo, con la differenza che il teatro non viene oscurato ma viene mantenuta la luce naturale, quando presente, o le luci accese con una normale tonalità di illuminazione di tutta la stanza.

Questa accortezza è giustificata dal non voler favorire, nel lavoro con la coppia, i lavori in semi-realtà, che il buio e i giochi con la luce artificiale favoriscono; di contro, la volontà è quella di lavorare mantenendo un saldo senso di realtà.

Secondo Paola de Leonardis, lavorare in una dimensione di semi-realtà eccessivamente profonda potrebbe favorire, durante la successiva metabolizzazione che avviene a casa durante i 15 giorni che intercorrono tra un incontro e l'altro, una sensazione di avvenuta manipolazione, qualora il vissuto emotivo fosse stato recepito troppo intensamente, dando origine o a una fortissima dipendenza, non funzionale al percorso, oppure ad un abbandono della terapia a causa dell'innescarsi di una dinamica di attacco e fuga.

Nello spazio del setting teatrale dedicato alle coppie vengono impiegate per lo più tutte le tecniche tipiche dello psicodramma, da quelle di base (doppio, specchio, inversione di ruolo, soliloquio, decentramento percettivo, ecc.) a quelle opzionali (concretizzazione, amplificazione, sedia vuota, ecc.) ma dal punto di vista metodologico bisogna fare una distinzione importante.

Quando si lavora contemporaneamente con entrambi i membri della coppia, vengono usate prevalentemente le tecniche di esplorazione interiore con oggetti simbolici, scelti dai partner per simbolizzare contenuti interni, quali emozioni, desideri, difficoltà, o gli obiettivi stessi del percorso terapeutico. In questo tipo di lavoro viene spesso usata l'inversione di ruolo fra i partner, ai quali viene richiesta la spiegazione verbale degli oggetti simbolici scelti dal compagno/a. Tali contenuti interni possono così essere condivisi e meglio definiti con l'aiuto dell'altro, ed è possibile confrontarli senza attivare forme di reattività aggressiva o rimostranze.

Invece nelle rappresentazioni psicodrammatiche (di accadimenti, dialoghi, percorsi di vita, atomi personali ecc.), come è ovvio non è metodologicamente possibile lavorare in contemporanea con due protagonisti; quindi il ruolo di protagonista viene assolto, di volta in volta, solo da uno dei partner. Però è solo il Direttore ad assumere i ruoli di io-ausiliario o di alter-ego, a seconda della necessità e dell'opportunità. L'altro membro della coppia si limita ad assistere a ciò che accade in scena, seduto/a in una collocazione dedicata ai margini della scena stessa. Al termine della scena in cui il partner-protagonista è stato

impegnato insieme al Direttore, e dopo il soliloquio finale del primo, anche al partner-osservatore viene chiesto un soliloquio emotivo. A scena sgombra, con le tre sedie disposte in modo semi-circolare, segue uno sharing sui generis, in cui ciascun membro della coppia viene vivamente esortato a parlare solo delle emozioni provate e a cercare di connetterle con esperienze personali precedenti la vita di coppia. Questo accorgimento aiuta molto ad evitare accensioni reattive disturbanti.

Questa è la cifra caratteristica del lavoro di Paola de Leonardis che – al contrario di altri conduttori in ambito di psicodramma individuale o bi-personale<sup>5</sup> – prevedere la presenza attiva del Direttore che assume personalmente ruoli attivi nel gioco psicodrammatico impostato dal protagonista. Questa scelta implica che il Direttore, interpretando tutti i contro-ruoli necessari al lavoro psicodrammatico, attui, ogni volta, il passaggio da una dimensione scenica, in cui ci si trova su un piano di fantasia, dove hanno luogo dinamiche interdipendenti tra i personaggi del mondo interno, ed il rientro nella posizione intersoggettiva del conduttore con il recupero del piano di realtà.

In tali movimenti, ha un ruolo fondamentale la modalità di entrata ed uscita dai ruoli (tono di voce, postura, movimento,...) che è strettamente legata allo stile del conduttore, il quale deve *“osare poggiando però i piedi su un piano di rispetto e di prudenza di base”* (De Leonardis 2011).

E' evidente che la componente di maggior rilievo è la capacità del Direttore di regolare e modulare il rapporto con il protagonista che rende centrale la qualità del rapporto terapeuta paziente.

Rispetto all'interpretazione dei ruoli e dei contro-ruoli da parte del Direttore, è suggerita una certa prudenza quando si sia in presenza di scarsa elasticità intrapsichica del paziente, quando le tensioni transferali siano troppo concentrate sul terapeuta, e quando si tratta di situazioni che implichino il contatto fisico, dove si suggerisce di sostituire il corpo del terapeuta con materiali rigidi, come una sedia, per le situazioni che contemplano aggressività, oppure un grande cuscino morbido per le situazioni che implicano amorevolezza.

---

5 Pensiamo a Bustos che evita sostanzialmente di assumere qualsiasi contro-ruolo, utilizzando unicamente strumenti simbolici e ricorrendo al doppio per ripetere le battute dei personaggi. Ancora più distante, Fonseca che, con il suo “psicodramma interiore”, realizza un lavoro meramente intrapsichico utilizzando l'immaginazione del paziente ed intervenendo attraverso doppi di sostegno, stimolo, amplificazione o contrapposizione. Anche Boria, con lo “psicodramma a due”, non incarna mai gli altri significativi del protagonista, se non dando voce ai personaggi che vengono concretizzati dalle pedine sul palcoscenico del microspazio.

Con le opportune modifiche, sono molte le tecniche utilizzate nello psicodramma bipersonale di Paola de Leonardis.

I riscaldamenti solitamente hanno forma verbale (soliloqui, concretizzazioni di un tema con oggetti transazionali, ...), a cui seguono le attività centrali che possono assumere svariate forme:

- l'auto-presentazione, attraverso una configurazione simbolica
- l'autobiografia, concretizzata in 5 o 6 tappe con persone significative della propria vita
- sociometrie personali, diagrammi di ruolo, atomi sociali, distribuendo attorno all'lo-osservatore elementi significativi (persone, parti di sé, emozioni, ...)
- i percorsi di vita, attraverso la resa di particolari momenti di vita attraverso posture simboliche significative,
- i due cestini, in cui vengono posti oggetti simbolici a rappresentare cose della propria vita che si desidera conservare o di cui ci si vuole liberare
- le costellazioni familiari, patrilineari e matrilineari, tra messaggi inviati e ricevuti
- le interviste in inversione di ruolo con altri significativi
- la sedia vuota e i dialoghi senza messa in scena
- le questioni familiari o gruppali in cui è usato l'espedito di disporre la sedia in cerchio con gli schienali verso l'interno per evitare il faccia a faccia
- i sogni e le metafore
- le fantasie guidate

Ciò che viene utilizzato con parsimonia, sono le vere e proprie rappresentazioni sceniche psicodrammatiche. Tale scelta è dovuta al fatto che, lavorando il protagonista rispetto alla propria verità soggettiva, i tempi e le situazioni devono essere tali perché questa verità possa venire accolta ed utilizzata in modo costruttivo da entrambi i partner della coppia, per questo motivo, le rappresentazioni di scene, quando vengono effettuate, sono brevi, non troppo approfondite e contemplano sempre lo spazio espressivo anche dell'altro membro della coppia.

La tecnica principe nell'intervento con le coppie è senza dubbio "l'inversione di ruolo" per esprimere emozioni, per mettere a fuoco problemi e tematiche salienti uscendo dai confini del proprio punti di vista. L'inversione di ruolo ha un efficacia altissima perché svela il

come si è visti dall'altro membro della coppia ma anche perché spesso produce *insight* sorprendenti rispetto all'accoglienza di aspetti di sé nascosti o non noti, alla persona che è oggetto di inversione

Come per ogni tecnica, e anche proprio in virtù della sua potenza, si deve prestare attenzione a non abusare dell'inversione di ruolo, ancora una volta per evitare la stessa problematica del produrre una sensazione di manipolazione nei soggetti con le conseguenze che abbiamo già illustrato.

Utili e frequentemente utilizzate sono le tecniche esplorative come l'atomo personale.

Molto interessante è l'introduzione di un terzo: l'inserimento di una persona di fiducia nelle dinamiche e nelle osservazioni del lavoro della coppia, modalità che, tra le altre cose, favorisce un transfert trasversale che diminuisce l'intensità della proiezione verso il terapeuta.

Un elemento potenzialmente critico, che va trattato con cautela, è l'eventuale inserimento dei figli nel setting. I figli scatenano sempre reazioni molto forti; per questo motivo, quando si sceglie di far comparire un figlio sulla scena, si preferisce farlo nel ruolo di osservatore.

Altra tecnica utilizzata di frequente è la "sedia vuota" usata in svariati contesti, che può diventare anche una delle modalità per incanalare l'emozionalità, quando troppo intensa ed indirizzata reciprocamente o di un partner verso l'altro, tanto da indurre i soggetti ad un tentativo di comunicazione con dinamica interdipendente.

Per Paola de Leonardis, come per Giovanni Boria, rispetto alle regole ed al setting dello psicodramma con le coppie, non è mai contemplata, o è rarissima, la possibilità di lasciare dialogare liberamente e direttamente i due partner o in altre parole non è prevista alcuna concessione alla dinamica interdipendente.

L'unica eventualità possibile, e anche frequente, è quella dell'invio di messaggi ma è evidente come il contesto e le possibilità di interdipendenza non siano quelle di un dialogo.

In caso di forti emozioni che potrebbero tendere a scaricarsi in modo incontenibile in dialogo diretto, Paola de Leonardis si regola in base alla "legge dello sfogo" ovvero, si ha diritto allo sfogo, ma è necessario essere consapevoli che non si tratta di un vero lavoro su di sé. Posta questa consapevolezza, resta la modalità con cui dare accoglienza e far

sfogare tale impellente bisogno di esternare in modo intenso, veemente e a volte colorito un messaggio che ha come destinatario il partner, senza che si cada in una dinamica interdipendente di botta e risposta.

Una tecnica ottima, anche se non l'unica, in questo caso, è proprio la “sedia vuota”: dopo l'esternazione rivolta al partner seduto in modo immaginario sulla sedia vuota, il Direttore, in veste di io-ausiliario, ripete la parte giocata dal protagonista, in modo che possa diventare osservatore di se stesso.

Nel caso in cui l'incontro sia stato emotivamente molto duro e faticoso, il Direttore cerca di chiudere la sessione rimandando ad elementi positivi e nutrienti, che ci sono sempre se la coppia è giunta in terapia ed in quel momento è lì entro il contesto del lavoro terapeutico. A tal proposito, un altro riferimento del lavoro con la coppia è il ricordare la “legge dell'apprezzamento” che vede il terapeuta nel ruolo del “genitore buono” che offre uno specchio nutriente facendo riferimento a cose specifiche che sono state apprezzate ed apprezzabili in entrambi i partner.

Area potenzialmente critica è la posizione più o meno conscia del terapeuta in relazione alla decisione finale della coppia che, spesso, ha esiti di carattere totalmente dicotomico, che si concretizzano nel restare insieme o separarsi.

E' importante che il terapeuta sia il più consapevole possibile delle proprie posizioni rispetto ad una eventuale separazione della coppia, in base alle proprie esperienze ed alle proprie emozioni al riguardo, affinché possa regolarsi di conseguenza ed evitare che alcune possibilità o dimensioni dell'esperienza della coppia diventino un tabù, con effetti, anche se involontari, che potrebbero minare la libertà decisionale dei partner.

La questione dei figli, data anche una buona e consapevole neutralità del terapeuta, resta un elemento che informa e dà impronta notevole a tutto il lavoro con la coppia.

Paola de Leonardis, a tal proposito, sceglie di esprimere, esplicitandolo come suo valore personale, in veste di terapeuta, una posizione che rende chiara e dichiarata: tra gli elementi incidenti, rispetto ad una decisione di separazione o meno, è importante che il peso rilevante sia dato al “bene dei figli”. Trattandosi di un suo valore personale è ammessa la possibilità che possa essere accolto o meno dai soggetti e che i partner valuteranno personalmente prima di dividerlo o meno.

Tuttavia, dal mio punto di vista, questo movimento di trasparenza ha il pregio, oltre

l'onestà intellettuale, di sfatare un mito e di mettere in discussione il fatto che possa esserci, ogni volta, unicamente una strada “corretta”. In questo modo anche il “rimanere insieme per i figli” non è una scelta disdicevole, ma una tra le tante possibili, soprattutto se è la migliore per i figli, come è necessaria, invece, una separazione se la convivenza è percepita come emozionalmente troppo difficile o troppo limitante per la propria vita.

Da ultimo il riferimento all'importanza della sensibilità del terapeuta che, se è sempre un valore aggiunto, con la coppia richiede alcune accortezze in più, per mantenere un passo ed una profondità che entrambi siano in grado di percorrere.

#### ***IV.1.4. Giovanni Boria: il caposaldo dell'intersoggettività***

Quando bussarono alla porta del mio studio le prime coppie, mi consultai subito con Giovanni Boria, direttore della scuola di specializzazione da me frequentata.

La prima e più importante raccomandazione fu quella di prestare assoluta attenzione a non far cadere la comunicazione, con me e tra i membri della coppia, in una dinamica di interdipendenza, in quanto il rischio sarebbe stato di rimanerne intrappolati e, al contrario, lavorare per favorire la dinamica di intersoggettività.

Il quel momento avevo a disposizione solo il teatro di psicodramma, dove tenevo le sessioni di gruppo ed il setting dei tradizionali colloqui di sostegno psicologico, così affrontai le prime sessioni soprattutto in teatro, facendo tesoro di questo suggerimento.

Prima di iniziare il “lavoro vero e proprio” in teatro, durante il quale misi a punto una serie di attività che favorivano la dinamica intersoggettiva, proposi alla coppia un breve incontro nello studio dedicato agli incontri individuali.

A breve allestii anche il setting per lo Psicodramma a Due che nella terapia di coppia divenne lo “psicodramma a tre”.

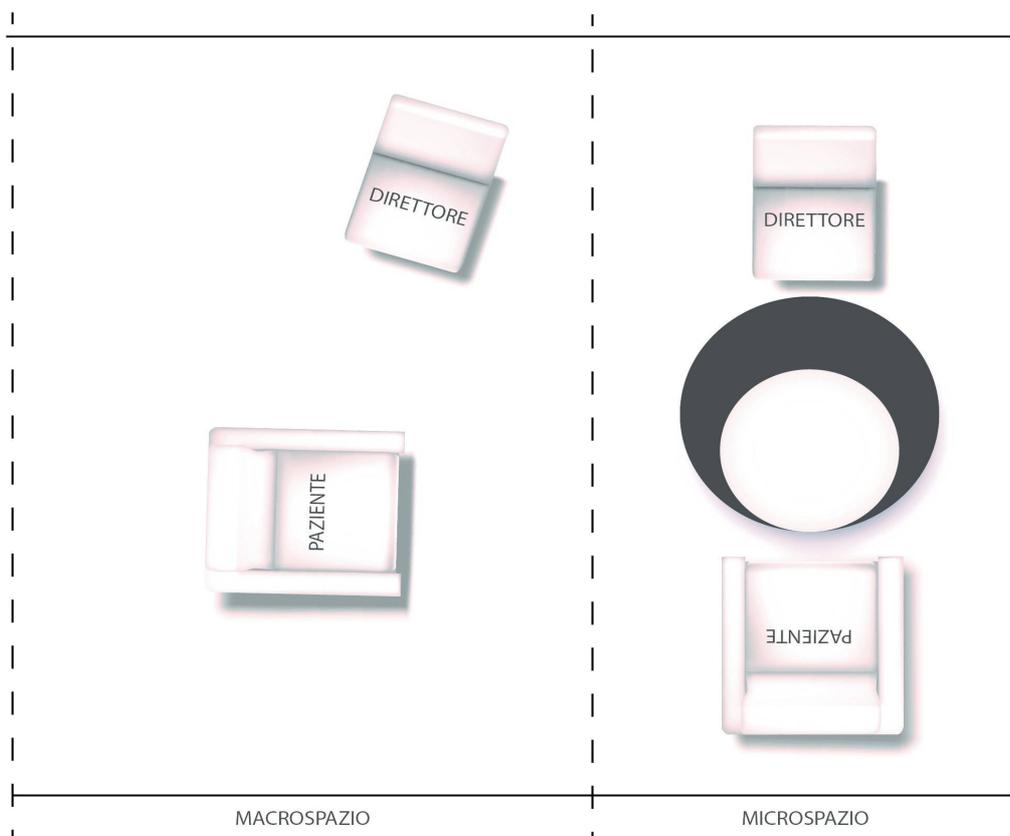
Essendo un'esigenza comune adeguare il setting moreniano dalla dimensione grupitale alla dimensione individuale, ovvero senza il gruppo ma con la sola presenza di terapeuta e paziente, da tempo sono state prodotte varie riflessioni, ipotesi e sperimentazioni rispetto a come calare tecniche psico-drammatiche nei setting individuali, piuttosto che realizzare setting appositi.

Giovanni Boria offre una proposta di Psicodramma a Due che non mescola tecniche e strumenti psicodrammatici con altro di diversa natura e derivazione, ma resta creativamente coerente con il quadro di riferimento teorico-metodologico moreniano.

Ciò che emerge è un setting con uno spazio di lavoro studiato per favorire proprio la dinamica intersoggettiva, anche tra paziente e terapeuta, fattore che risulta molto funzionale per estendere e favorire tale dinamica anche qualora non si stia trattando un paziente singolo ma una coppia; oltre a ciò, presenta una serie di accorgimenti per rendere la sessione psicodrammatica coinvolgente e ricca di lavoro mentale da parte del protagonista pur in assenza di un gruppo con funzione ausiliaria.

Lo spazio dello Psicodramma a Due richiede uno spazio speciale - con struttura diversa da quella del teatro (suddiviso in palcoscenico, uditorio e balconata) dato che deve contenere solo due soggetti (terapeuta e paziente) e nel caso della coppia tre (terapeuta e due membri della coppia) - pur consentendo la realizzazione di interazioni e forme espressive equivalenti a quelle che si realizzano nel teatro di psicodramma.

Img. 2 Setting Psicodramma a Due di Giovanni Boria



L'assenza del gruppo, e quindi di ausiliari, è l'aspetto che caratterizza maggiormente lo Psicodramma a Due ed è una condizione che richiede accortezze particolari per offrire delle esperienze di contatto interpersonale comunque ricche.

In tale contesto, lo psicodrammatista diventa di volta in volta il contro-ruolo che interagisce con il soggetto consentendogli di sperimentare la ricca gamma di sfumature del contatto umano.

Le dinamiche tra soggetto e psicodrammatista si svolgono in uno spazio appositamente pensato per consentire esperienze relazionali diversificate a seconda del momento del lavoro psicodrammatico.

In modo analogo a quanto accade quando soggetto e terapeuta lavorano in un gruppo, vengono messe in atto strategie e regie volte ad attivare i meccanismi mentali tipici dello psicodramma (doppio, specchio, decentramento percettivo) attraverso cui può essere raggiunto il cambiamento evolutivo.

Lo spazio dello Psicodramma a Due, nella sua disposizione, è pensato per fare in modo che le interazioni durante la sessione individuale portino ad azioni ed interazioni nuove ed impreviste, piuttosto che sollecitare una dinamica colloquiale di tipo interdipendente. Anzi l'obiettivo è proprio quella di disincentivarla, a favore della dinamica intersoggettiva, anche quando i soggetti al lavoro sono tre: terapeuta e membri della coppia.

Lo spazio è suddiviso in due aree ben distinte, spazialmente e funzionalmente: il macrospazio e il microspazio.

Il macrospazio è lo spazio delle interazioni reali, dove le persone presenti possono incontrarsi ed interagire. C'è lo spazio necessario per muoversi e sono previste anche le postazioni per stare seduti, in particolar modo è presente una poltrona più importante, che nel setting di coppia diventano due, e una seduta meno evidente e piuttosto decentrata, per lo psicodrammatista. Questa struttura pone il soggetto o la coppia in una posizione di primo piano ma, soprattutto, non obbliga a un contatto diretto con lo psicodrammatista, molto utile qualora, anche nel macrospazio, si volesse favorire la dimensione intersoggettiva.

Il macrospazio è utilizzato ad inizio e a fine sessione, rispettivamente, per accogliere il soggetto ed identificare gli elementi per la successiva rappresentazione scenica e per concludere il lavoro con il ritorno alla realtà ed attuare la condivisione ed il congedo.

Nello psicodramma con le coppie il macrospazio è anche lo spazio in cui resta il membro della coppia che gioca il ruolo di testimone silenzioso, che si esprimerà con un soliloquio, solo a conclusione del lavoro dell'altro membro della coppia, quello che ha svolto attivamente il lavoro scenico insieme al terapeuta.

Il microspazio è il luogo predisposto per il lavoro scenico simbolico, luogo dove si sposteranno per lavorare il terapeuta e, a turno, uno dei due membri della coppia, nel rispetto della regola della circolarità e simmetria, che si estende in un'alternanza fuori dai confini temporali della singola seduta, vedendo i soggetti lavorare attivamente a sedute alterne. Nell'area dedicata al microspazio, è disponibile un palcoscenico miniaturizzato formato da un disco girevole, dotato di oggetti idonei a rappresentare persone e cose<sup>6</sup>.

Il passaggio dal macrospazio al microspazio, sancisce il passaggio da una condizione di realtà ad una condizione di tipo simbolico, in cui il soggetto può portare sul palcoscenico miniaturizzato il suo mondo interno ed interagire con esso, grazie anche alla funzione ausiliaria offerta dal terapeuta, che opera tenendosi in ombra per favorire l'approfondimento del mondo interno del protagonista.

La luce, utilizzando due lampade, gioca un ruolo fondamentale soprattutto nel focalizzare l'attenzione sul piccolo palcoscenico durante l'azione scenica e viene dosata in modo più o meno intenso, per poi ampliarsi a tutta la stanza e ad ammorbidirsi durante le fasi delle interazioni reali nel macrospazio.

Il ruolo dello psicodrammatista varia a seconda delle fasi e delle relative collocazioni nelle aree del setting (macrospazio o microspazio).

Con le coppie, il momento di accoglienza, riscaldamento ed aggiornamento riguarda entrambi i membri, ma già da questo primo momento è importante tendere a non favorire gli scambi interdipendenti tra loro, esplicitando, sin dall'inizio, la regola, ed applicandola con la gestione di una prossemica adeguata e l'utilizzo di strategie di conduzione. La stessa accortezza va usata anche per quanto riguarda le interazioni con il terapeuta stesso che tenderà, se necessario, ad alzarsi e ad uscire dal campo visivo ponendosi alle spalle del soggetto per rammentare l'importanza della dinamica intersoggettiva.

---

<sup>6</sup> La possibilità di popolare la scena ricorrendo a piccoli oggetti adatti si ispira a uno strumento presente sul mercato dei test psicologici, lo *Sceno-Test* di Gerdhild von Staabs.

Con il passaggio alla zona del microspazio, diventa ancora più evidente il passaggio a una dimensione comunicativa molto lontana dallo scambio interdipendente quotidiano: il soggetto che lavora da protagonista è messo a contatto con il proprio mondo interno e guidato dalle consegne del direttore a dar voce e ad interagire con esso e non con il terapeuta, ne tanto meno con il partner, che fuori dal suo campo visivo, alle sue spalle, osserva in silenzio il palcoscenico miniaturizzato.

Il lavoro scenico nel microspazio consente di realizzare percorsi registici, semplici o complessi, escludendo le situazioni corporee, che nel lavoro sul palcoscenico con un gruppo sono molto presenti e potenzialmente portatrici di un contributo importante; ciò che, invece, appare essere una caratteristica del microspazio è l'essere così suggestivo, quasi ipnotico, da favorire fortemente l'entrata del protagonista nel suo mondo interno e produrre vivide interazioni con esso. Possibilità, come vedremo, da dosare con accortezza.

Il lavoro nel microspazio con il protagonista si chiude con l'integrazione dello stesso, prima di tornare al macros spazio, dove il ruolo attivo passa all'altro partner.

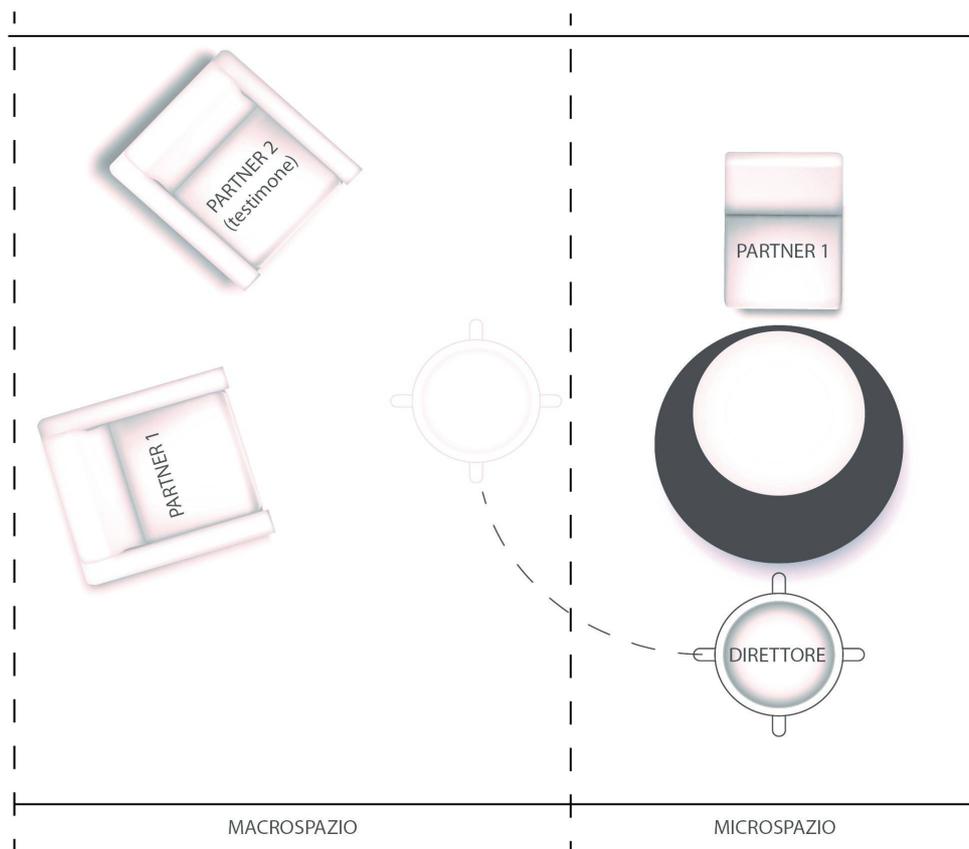
Con un soliloquio ad occhi chiusi, il partner, testimone del lavoro appena svolto, può dare voce al suo vissuto emotivo emerso durante le scene osservate sul palcoscenico del microspazio.

Da ultimo, il terapeuta incontra, come all'inizio della sessione, entrambi i soggetti. L'incontro che avviene è tra persone reali e il congedo può assumere anche la forma di uno specchio empatico rivolto ad entrambi, che mira a ripristinare la situazione paritaria in modo integrativo, nell'attesa della sessione successiva in cui toccherà al partner testimone diventare protagonista del lavoro con il suo mondo interno, mentre il protagonista passerà al ruolo di testimone.

#### ***IV.1.5. Un setting sperimentale per la terapia con le coppie***

In sintesi, nella mia esplorazione e sperimentazione di setting per la terapia con la coppia, ho fatto riferimento allo Psiscodramma a Due di Giovanni Boria, rendendolo, di fatto, uno Psicodramma a Tre, con la presenza, oltre al Direttore, dei membri della coppia nelle vesti di un protagonista e di un testimone, che si alternano, di sessione in sessione, nei loro ruoli di protagonista attivo e osservatore nell'ombra.

Img. 3 – Setting Psicodramma a Due utilizzato con le coppie



In realtà, non ho sempre mantenuto in modo rigido tale modalità, inizialmente per motivi pratici: non avevo ancora predisposto e a disposizione il setting individuale, ma solo un teatro di psicodramma per l'attività gruppeale.

Successivamente, per scelta, sulla base delle esigenze delle coppia e della percezione di efficacia degli interventi.

In alcuni casi, inoltre, a seconda del tipo di coppia, è stato necessario alternare il lavoro con la coppia, al lavoro individuale, equamente ripartito in base al rispetto della regola di circolarità e simmetria tra i due soggetti.

Tale modalità, per uno dei casi presentati è stato la norma per tutto il percorso. Un secondo caso ha svolto unicamente sessioni di coppia. Un terzo caso, dopo un primo periodo di lavoro alternato, è passato a sole sessioni di coppia.

In tutti i casi, è da precisare, che il lavoro individuale è sempre stato finalizzato al lavoro di coppia e non tanto ad un percorso individuale in senso stretto.

Sempre per scelta, con tutte le coppie, pur avendo ad un certo punto a disposizione il setting per un lavoro tra macros spazio e micros spazio, ho periodicamente alternato a sessioni di lavoro con il setting individuale, diviso in macros spazio e micros spazio, momenti di lavoro in teatro, con l'obiettivo di favorire una maggiore espressione corporea ma anche per mantenere viva la curiosità e l'attesa rispetto al lavoro che si sarebbe andati a fare, ritenendo la tensione generata dalla curiosità potenzialmente fertile rispetto al fattore spontaneità/creatività.

Ciò che sempre è rimasto un caposaldo delle sessioni di coppia che ho condotto, è stata l'attenzione per la tutela dell'intersoggettività.

## V. La cura delle storie d'amore: tre relazioni sul palcoscenico

*“La costruzione di un amore  
Spezza le vene delle mani  
Mescola il sangue col sudore  
Se te ne rimane.  
La costruzione di un amore  
Non ripaga del dolore  
È come un altare di sabbia  
In riva al mare.”  
(Ivano Fossati)*

Le persone che giungono in terapia, a fronte di caratteristiche diverse e differente sviluppo successivo, dichiarano una serie di obiettivi e avanzano richieste piuttosto omogenee, rispetto al percorso di coppia:

- accrescere le capacità comunicative,
- riuscire a capirsi,
- rendere più chiari aspettative, bisogni e desideri,
- rompere gli schemi che li portano a mantenere situazioni di disagio,
- ricostruire la fiducia.

Le richieste iniziali spesso, man mano che il percorso procede, si arricchiscono di sfumature e, talvolta, mutano, o meglio, diventano più specifiche ed incarnate in situazioni precise anche su orientamento del terapeuta che mira a lavorare su episodi specifici.

In modo analogo, le coppie portano timori simili: il timore che il terapeuta si erigerà a giudice, la paura che affrontare questioni dolorose possa peggiorare le cose e così via.

Tipicamente i timori sono maggiori nel membro della coppia che, spesso presente, è stato “portato” in terapia dall'altro, che, in linea di massima, è più consapevole o quanto meno ha meno timori e più motivazione.

Rispetto agli obiettivi e alle richieste iniziali avanzate dai membri della coppia, ispirandomi a molti predecessori compreso lo stesso Moreno (2005), tendo a precisare sin da subito che un obiettivo base è il dare l'opportunità alla relazione, attraverso il percorso, di acquisire maggior autenticità, a prescindere dalla direzione che prenderà, sia essa una prosecuzione di una più costruttiva e migliore vita insieme oppure una separazione consapevole e il più possibile serena.

In altre parole, viene chiarito che l'obiettivo di successo della terapia di coppia non è necessariamente tenere le persone unite a prescindere, ma accompagnarle, attraverso la cura delle ferite e delle disfunzioni relazionali, verso le scelte che consentiranno loro di vivere meglio, come coppia oppure membri di una ex coppia.

Oltre a questo, nelle parole e nei fatti, viene precisato che oggetto della terapia è la relazione e non le persone che la compongono. Anche quando, e se, si riterrà opportuno effettuare sessioni individuali con i membri della coppia, questo avverrà e sarà gestito sempre in modo funzionale al percorso a due e alla relazione stessa.

Durante il percorso, oltre agli elementi specificati nel contratto terapeutico e condivisi con entrambi i partner, è presente, nella mia mente, nel ruolo di terapeuta di coppia, una sorta di mappa con le tappe fondamentali da percorrere.

Tale canovaccio è frutto del felice innesto della terapia focalizzata sulle emozioni (EFT) con lo psicodramma classico e contempla una serie di passaggi fondamentali:

- produrre l'incontro, in senso moreniano, inteso come: favorire una situazione interpersonale basata sulla comprensione e sull'autentica accettazione delle reciproche differenze;
- attuare una “rottura dei copioni”, un cambio delle dinamiche relazionali, frutto della consapevolezza e dell'opportunità di poterli riconoscere ma anche di poterli cambiare e di potersi sperimentare come coppia gradualmente, con modalità nuove, a partire dal contesto protetto della terapia;
- riconnettersi emotivamente attraverso la trasformazione delle dinamiche comunicative e la comprensione cognitiva ed emotiva dello stato proprio e dell'altro nella storia e nelle dinamiche della coppia;
- lavorare sulle ferite più dolorose per raggiungere una rinnovata capacità di fiducia reciproca;
- occuparsi della dimensione sessuale per renderla “spontanea, passionale e gioiosa”
- produrre una scelta più libera e consapevole rispetto al proseguire la relazione in modo rinnovato e più costruttivo oppure separarsi elaborando nel modo migliore la fine della storia e i cambiamenti correlati;
- lavorare rispetto ad una prospettiva futura che faccia tesoro dei frutti del percorso.

Rispetto ad alcune coppie, ho valutato e scelto la possibilità di incontrare periodicamente in **individuale** i soggetti, pur mantenendo come obiettivo il lavoro sulla relazione di coppia.

Tale scelta è stata dettata dal bisogno di offrire uno spazio di espressione più libero a ognuno, anche nell'ottica di omogenizzare e rinsaldare l'alleanza terapeutica di entrambi i partner, soprattutto quello che non aveva scelto attivamente la terapia e, quindi, nemmeno il terapeuta.

In tali sessioni individuali, lavoro nel rispetto della verità soggettiva del paziente, non mettendo a confronto e non giudicando mai le eventuali incongruenze narrative, considerandole fisiologiche e naturali; inoltre, garantisco il segreto professionale rispetto a quanto portato in terapia individuale ma, al contempo, richiedo al soggetto l'impegno alla condivisione dell'andamento della seduta individuale con l'altro partner, durante l'aggiornamento del successivo incontro di coppia.

Strutturalmente, le sessioni individuali ricalcano le classiche sessioni di psicodramma a due descritte nel paragrafo dedicato al lavoro di Giovanni Boria.

Ogni sessione di coppia si struttura con accoglienza, aggiornamento e riscaldamento che tendenzialmente si svolgono nell'area del macrospace, salvo le volte in cui decido anticipatamente di lavorare in teatro, in quel caso, lo spazio del teatro accoglie tutte le attività.

L'accoglienza è spontanea ma accurata rispetto al dare lo stesso calore ad entrambi i soggetti.

Il riscaldamento, a seconda che si giochi seduti sulle poltrone del macrospace o nello spazio ampio del teatro, può assumere forme diverse che vanno dalla sollecitazione verbale, fino all'uso dell'espressione corporea, passando per le forme espressive della scrittura o del disegno.

L'attività di aggiornamento stesso può essere molto riscaldante.

Anche l'aggiornamento, quando non si ha in programma di lavorare in teatro, ha luogo nel macrospace, pur avvalendosi spesso di tecniche psico-drammatiche (aggiornamento in inversione di ruolo con il partner o altra persona significativa, con sedia vuota, in soliloquio, e così via) che favoriscono l'espressione in modalità intersoggettiva.

Dagli aggiornamenti, piuttosto che dall'intuito del terapeuta che può avere in mente di andare a lavorare su qualcosa in particolare, emergono gli stimoli da cui partire per effettuare il lavoro scenico. Attività che viene svolta da uno dei due partner, spostandosi

con il terapeuta nell'area del microspazio, lasciando nel macrospace, come spettatore, l'altro membro della coppia.

Durante il successivo incontro di coppia, chi ha lavorato attivamente diventerà il testimone nell'ombra e al testimone della sessione precedente spetterà il ruolo di protagonista che, diretto dal terapeuta, darà vita alla sua azione scenica nel microspazio diretto dal terapeuta.

I turni di lavoro scenico nel microspazio sono alternati, in modo da far lavorare entrambi i partner equamente, nel rispetto della regola della circolarità e simmetria.

Le strategie, a disposizione per mettere in scena i vissuti dei membri della coppia sul palcoscenico miniaturizzato del microspazio, sono varie: le strategie geometriche, dall'atomo al decentramento percettivo, ma anche le scene vere e proprie, vignette, fotografie, episodi critici, scene fantastiche, metafore e simbolizzazioni, sogni, proiezioni nel futuro e così via.

Concluso il lavoro del protagonista, avendo cura che ci sia stata una buona integrazione attraverso le strategie che possono favorirla (soliloqui, incontri psicodrammatici con figure significative, etc), giunge il momento importante del soliloquio del testimone, l'altro membro della coppia che ha osservato in silenzio, fuori dal campo visivo del protagonista, in modo privilegiato, il mondo interno del partner in tutta la sua vividezza, e che ora può esprimere il suo sentire di fronte allo "spettacolo" che si è appena concluso e che lo ha chiamato certamente in causa. Anche in questo caso vale la regola per cui non sono ammessi giudizi ma piuttosto l'espressione del proprio stato d'animo e rievocazioni della propria esperienza.

Il rientro di entrambi i partner nel macrospace segna il momento conclusivo della sessione e il ritorno alla realtà, in cui lo psicodrammatista "riappare" e si rende disponibile con tutta la sua umanità per facilitare un ulteriore movimento integrativo, in entrambi i partner, che si apprestano a riprendere la loro quotidianità.

Le coppie portate come casi rappresentano, oltre percorsi diversi con le loro peculiarità, anche esiti diversi, non tanto nei fatti, quanto nel paesaggio emozionale, tuttavia, questa è l'occasione per ricordare che il terapeuta è solo un catalizzatore di possibili cambiamenti che i soggetti pongono in essere nell'esatta misura in cui sono in grado di farlo in quel momento. Nella coppia il passo è ancora più complesso perché sul filo dell'equilibrio stanno danzando in due e non sempre le risorse e le possibilità dei due partner sono analoghe ma, inevitabilmente, si influenzano reciprocamente.

Di seguito vengono presentati i casi di tre coppie: il primo, relativo alla coppia che per prima ho incontrato in ordine cronologico, il caso di Asia e Paolo, verrà esposto più dettagliatamente, con la finalità di rendere evidenti i passaggi salienti nel toccare tutte le tappe indicate dalla EFT, oltre che mostrare momenti cruciali dal punto di vista tecnico come il cambio di setting e la modalità di gestione delle dinamiche di interdipendenza.

Rispetto agli altri due casi, illustrerò i momenti significativi del loro percorso e, parallelamente, difficoltà o situazioni significative con cui mi sono misurata.

### ***V.1. La storia di Asia e Paolo: strategie per favorire l'intersoggettività***

Asia e Paolo sono una giovane coppia sui 30 anni (Asia 27 e Paolo 30), sono insieme da circa 5 anni e vivono con Isa la bambina di Asia, frutto del suo precedente matrimonio, nata quando lei non aveva nemmeno vent'anni. Non sono sposati, convivono.

Lei vive in Italia da sei anni e proviene dalla Romania, lui è nato e vissuto in un piccolo centro nel Nord Italia dove hanno vissuto fino a poco tempo prima nella stessa casa dei genitori di lui, al piano di sopra, per poi spostarsi nel capoluogo di provincia. Il trasferimento è stato effettuato su insistenza di Asia, per avere meno ingerenze da parte dei genitori di Paolo, soprattutto la mamma. Al momento della terapia vivono più distanti dai genitori di Paolo ma condividono la casa con i due fratelli maggiori di Asia.

Con loro, che sono la prima coppia che tratto, lavoro inizialmente in teatro e, solo più avanti, passo al setting dello psicodramma a due (o meglio, a tre!).

La terapia si snoda nel tempo di circa due anni con cambi di setting che prevedono anche interventi individuali.

#### **V.1.1. La prima sessione: richieste di connessione e “dialoghi demone”**

##### **ACCOGLIENZA**

Arrivano puntuali. Li osservo dalla finestra: Asia davanti, Paolo qualche passo più indietro con un po' aria tesa.

Salutano sorridenti, due convenevoli sul tempo e spiego loro che lavoreremo in teatro,

anche se oggi non sarà esattamente una sessione di psicodramma come quella che hanno già sperimentato; ci togliamo le scarpe e ho l'impressione che, il setting "insolito" rispetto all'immaginario e il fatto che entrambi sono già stati in teatro in occasione di una giornata di psicodramma, favorisca una maggiore rilassatezza.

Spiego il contratto terapeutico, come procederemo oggi e successivamente nei primi incontri: inizieremo con il mettere a fuoco gli obiettivi di questo percorso.

### *ATTIVAZIONE PSICOMOTORIA*

Per stimolare un'attivazione psicomotoria, li invito a camminare, prendere contatto con il luogo, prima, e con loro stessi, poi, e scegliere il telo colorato che rappresenta lo stato d'animo del momento.

*Asia sceglie il bianco: "Bianco come la mia leggerezza mista a curiosità positiva per ciò che accadrà."*

*Paolo il blu: "Blu come un mare calmo."*

### *ATTIVITA' IN INVERSIONE DI RUOLO*

*Direttore: "Bene, vi invito a riporre il telo, sedervi sui cuscini e poi scambiavi di posto sapendo che quando sarete seduti sul cuscino dell'altro, sarete diventati l'altro."*

I ragazzi avendo già avuto una esperienza di psicodramma comprendono immediatamente la consegna e si scambiano i posti.

*Direttore: "Ora in inversione di ruolo rispondete a turno alla domanda: 'perché sono qui' e poi, magari, a qualche mia domanda di approfondimento"*

*Asia (Paolo): "Sono qui perché secondo me le cose tra noi non vanno, e sono molto stanca di questa situazione. Sono infelice e insoddisfatta. E mi chiudo, mi tengo tutto per me, tanto a lui non interessa e non mi ascolta"*

*Direttore: "Quindi sei qui per farti ascoltare da Paolo?"*

*Asia (Paolo): "Sono qui per vedere se torniamo a comunicare. Non comunichiamo più. E poi vorrei più attenzioni."*

*Direttore: "Un tempo comunicavate facilmente?"*

*Asia (Paolo): "Io sono sempre stata un po' chiusa ma era diverso."*

*Il Direttore si rivolge ad Asia nei panni di Paolo.*

*Paolo (Asia): "Sono qui perché mi ha portato Asia."*

*Direttore: "Per te le cose tra voi sono soddisfacenti?"*

*Paolo (Asia): "No affatto."*

*Direttore: "Allora è rispetto alla terapia che tu non sei d'accordo?"*

*Paolo (Asia): "Non che non sono d'accordo è che io non avrei mai preso questa iniziativa, sono stato trascinato qui."*

Al ritorno nei loro panni ci sono rettifiche e commenti.

*Paolo: "Sono piuttosto infastidito dal fatto che Asia non abbia capito che non sono semplicemente stato trascinato qui, ma che anche a me interessa mettermi in gioco in questo percorso... non sono solo quello... se no non sarei qui"*

*Asia: "Io invece sono colpita e stupita di come cose tante volte ripetute sono comunque state capite diversamente o non sono arrivate. Abbiamo molto da lavorare."*

Nell'attività successiva, ognuno scrive una lista degli obiettivi e dei problemi della coppia che rileva e che desidera risolvere, poi, in inversione di ruolo, li commenta ed illustra nei panni dell'altro. Al ritorno nei propri panni, ognuno avrà la possibilità di rettificare e commentare tra sé e sé.

Entrambi concordano, rispetto all'elemento più rilevante ed urgente da affrontare: la

comunicazione tra di loro. Non parlano più dei loro problemi, dei loro bisogni, dei loro disagi perché bloccati dalla paura che il dialogo sfoci in una dolorosa discussione, come ultimamente è accaduto, producendo l'unico risultato di ferirsi sempre di più.

Entrambi attualmente hanno un atteggiamento evitante, tendono a chiudersi ognuno nel proprio silenzio, preferendo farsi distrarre da altro (cellulare, televisione) anche quando potrebbe esserci l'opportunità di un incontro e di uno scambio.

Atteggiamento evitante che Paolo riconosce come sua difesa tipica, soprattutto dopo il doloroso incidente del padre, ma che, alla resa dei conti, attualmente adotta anche Asia.

In questa comune affermazione si intravedono nel loro passato recente i “Dialoghi Demone” che con ogni probabilità hanno attraversato le varie fasi dalle accuse reciproche (“trova il cattivo”), alle accuse di Asia che producono il ritiro di Paolo, ma anche il contrario (“la polka di protesta”) fino all'attuale ritiro di entrambi dato dalla stanchezza e dalla frustrazione di tentativi di comunicazione senza esito (“immobilizza e scappa”).

Rispetto ai punti successivi ci sono delle differenze, a volte speculari.

Per Paolo manca l'intimità, non solo sessuale, mancanza secondo lui dovuta alla carenza di comunicazione soddisfacente; secondo lui, inoltre, latita la progettualità relativa anche a piccole cose, come per esempio cosa fare nel tempo libero, e non solo di progetti importanti come quello di costruire una casa insieme, proposito rispetto al quale Asia è titubante. Punto interessante l'ultimo dell'elenco: il peso delle responsabilità che Paolo sente pesare eccessivamente su di sé, questione che si renderà più chiara durante gli incontri successivi. Paolo si sente sobbarcato da troppe responsabilità avendo accanto una compagna estremamente dipendente a causa di problemi di ansia, ma con delicatezza evita in questa occasione di essere più esplicito.

Mentre, nei punti successivi, Asia esprime il desiderio di poter esternare il proprio sentire e le proprie emozioni senza sentirsi in colpa; emerge qui la sofferenza per non essersi sentita capita di fronte al periodo buio e paralizzante di attacchi di panico ed ansia. Ultimo punto, il desiderio che “lui impari ad essere una spalla d'appoggio” e la sostenga maggiormente, richiesta speculare rispetto al peso che Paolo sente nel doversi sobbarcare le conseguenze della dipendenza di Asia.

## CONCLUSIONE

*Direttore: “A conclusione di questa prima sessione di coppia vi chiedo di scegliere un colore che esprima come vi sentite rispetto a questo percorso.*

*Asia: “Verde prato, ho fiducia.”*

*Paolo: “Azzurro, ho un senso di sollievo.”*

La conclusione è positiva e serena, tuttavia passerà molto tempo prima che questo propositivo clima di fiducia si ripresenti.

Facendo una concessione alla dinamica interpersonale, considerando che si tratta di una coppia che abitualmente non comunica e considerando il clima pervaso da positività, chiedo loro di dirsi cosa si portano a casa questa sera.

Dopo di che, chiedo che se lo dicano in modo non verbale, cosa che suscita un po' di difficoltà e che lascio fare loro in “segreto” voltandomi.

La richiesta del non verbale è stata dettata dall'osservare la reazione rispetto ad un possibile contatto fisico, dato che i due partner hanno mantenuto una evidente distanza fisica durante tutta la sessione, cosa che approfondirò in seguito.

Durante il lavoro insieme, non ci sono state accuse reciproche esplicite, anche se nelle note di Asia la sensazione è che ci sia un atteggiamento di accusa verso Paolo, il quale, da parte sua, è sembrato consapevole delle sue fragilità, come anche della sua chiusura fortemente auto-protettiva, che riconosce creare problemi nella coppia; Paolo nel suo esporsi da la sensazione che chieda di essere tutelato, di non essere esposto troppo, troppo presto, di non far saltare le sue strutture difensive troppo precocemente e troppo bruscamente.

### **V.1.2. La sessione “corporea”**

Dopo le prime sessioni - sempre svolte in teatro, orientate a recuperare ricordi ed emozioni positive dei primi incontri, scoprire elementi relazionali del passato utili per comprendere il presente e a mettere in evidenza i “dialoghi demone” della coppia – si presenta l'occasione per un lavoro corporeo, volto a esplorare e a chiarire la totale mancanza di contatto fisico tra i partner, modalità che colpisce e che va al di là dell'assenza della sessualità che si accompagna a un dichiarato disinteresse generale per il sesso.

## AGGIORNAMENTO

*Direttore: "Vi chiedo di mettervi seduti schiena contro schiena e di dare voce prima a una cosa negativa e poi una positiva tra le più significative che vi sono accadute questa settimana."*

*Paolo: "Dopo i primi tempi in cui tutto sembrava già diverso e possibile, man mano che sono passati i giorni, mi rendo conto che non esiste un interruttore per cambiare le cose ma è necessario affrontare un percorso che spesso è anche faticoso e scomodo. Ammiro i miei genitori che nel bene e nel male sono sempre riusciti ad affrontare tutto insieme."*

*Asia, piena di rabbia, critica ed accusa Paolo: "E' stata una settimana tremenda, Paolo doveva partire per lavoro e la sera prima non trovava la carta di identità, io mi sono molto agitata e, per colpa sua, non ho dormito ma ho avuto attacchi d'ansia che poi si sono protratti anche nei giorni successivi; inoltre, mi ha dato molto fastidio che lui non mi avesse mai parlato prima delle difficoltà che ha vissuto nella sua relazione precedente, dopo 5 anni queste cose dovrebbe averle capite e risolte".*

*Direttore: "Ora qualcosa di positivo"*

*Asia: "Per la prima volta, da anni, mi ha comprato una cosa che mi serviva senza che io gliela abbia dovuta chiedere." (con tono recriminatorio, rispetto al passato in cui non lo ha fatto)*

*Paolo: "Io ho trovato positivo il fatto che dovevo partire per lavoro ma non ne avevo voglia e penso sia positivo perché significava separarsi da lei per qualche giorno."*

In sintesi, lei è piena di rabbia e tende fortemente ad accusare e ritenere lui colpevole per ogni cosa, compresi i suoi episodi recenti di ansia ed insonnia; lui non l'accusa mai, cerca debolmente di sottolineare gli elementi positivi, ma nemmeno si difende e dà l'impressione di essere molto spaventato ed evitante proprio ciò che lei non tollera.

## ATTIVITA' CORPOREA

Dopo l'aggiornamento schiena contro schiena, in cui entrambi riflettono tra sé e sé sull'andamento della settimana rispetto alla precedente sessione, propongo un'attivazione psicofisica con luci molto basse e musica strumentale di sottofondo per avvolgere il silenzio verbale in cui si lavorerà.

*Direttore: "Camminate focalizzandovi su se voi stessi, portate in sensi all'interno, ascoltatevi... le piante dei piedi, le gambe in movimento, tutto il corpo, qualità del respiro, soffermatevi ad osservarla, poi riportate l'attenzione a tutto il corpo... individuate tensioni e scioglietele con un espiro... esprimete in una parola lo stato d'animo del momento."*

*Paolo: "Rilassato"*

*Asia: "Neutra"*

*Direttore: "Tornate a focalizzarvi sul vostro respiro... quando vi accorgete, forse, per la prima volta che dal vostro respiro potete cambiare la dimensione della bolla che vi circonda..."*

La luce diventa più intensa e la musica cambia ritmo diventando un po' più vivace.

*Direttore: "Giocate un po' con questa bolla a renderla più grande o più piccola, notando che più è grande più aumenta la distanza tra voi e l'altro, più è piccola, fino ad aderirvi e a corrispondere ai confini della vostra pelle, più vi consente di stare in contatto con l'altro... E, ora, portando con voi questa bolla e regolandola come preferite, iniziate ad incontrare l'altro... ma... senza sguardo, ad occhi chiusi. Se preferite possiamo usare una benda"*

I ragazzi si fanno bendare.

*Direttore: "Percepите l'altro con il corpo, senza lo sguardo... attraverso la prossimità avvicinandosi con il corpo, le spalle, la schiena, ... senza toccarvi! ... avvicinatevi senza toccarvi, solo sfiorandovi a turno le mani, quando Asia dà, Paolo riceve e poi invertite i ruoli... di nuovo continuare a muovervi, avvicinandovi ed allontanandovi,*

*sperimentando il contatto fisico ascoltando fino a dove potete spingervi, ascoltando l'altro ma anche voi stessi.”*

*“Ora incontratevi e trovate un posto dove sedervi uno accanto all'altra e iniziate un massaggio alle mani: prima Asia riceve il massaggio e Paolo massaggia e poi invertite i ruoli. Ma prima di concludere il massaggio ogni volta vi scambiate un messaggio non verbale attraverso il contatto delle mani.”*

*“Ora toglievetevi le bende ed incontratevi solo con lo sguardo. Comunicate a turno un messaggio solo con lo sguardo. Prima Asia poi Paolo, dandovi il tempo di trasmettere, ricevere ed accogliere il messaggio, prima di scambiarsi i ruoli di trasmittente e ricevente”*

I movimenti di allontanamento, avvicinamento e scambio non verbale hanno un impatto fortissimo su entrambi, amplifica ed accentua quanto emerso dall'aggiornamento e mette i ragazzi fortemente in contatto con le emozioni che nel silenzio possono sgorgare liberamente. Asia, solitamente molto dura e piena di rabbia, piange sommessamente per molta parte del contatto e Paolo nei suoi scambi accenna a consolarla.

La musica si ferma. E' tempo di ridare spazio alle parole.

## CONCLUSIONE

*Direttore: “Inizia chi vuole nell'esprimere a parole 'come mi sono sentito ad entrate in contatto con l'altro'...”*

Mentre di solito è Asia a rispondere prontamente, dopo la forte esperienza emozionale, lei fa più fatica a recuperare una dimensione cognitiva e verbale ed è Paolo che prende per primo la parola.

*Paolo: “E' stato molto emozionante, mi ha generato stupore... queste carezze mi sono mancate per troppo, tanto, troppo tempo è incredibile essere giunti a questo punto. Come abbiamo fatto...”*

*Asia: “Provo una tristezza profonda insieme alla consapevolezza appena scoperta di avere una ferita profondissima a causa della prolungata mancanza di contatto fisico ma anche emotivo tra noi due. La mia ferita è davvero molto profonda.”*

Facendo riferimento al cerchio posto al centro del palcoscenico, il *Direttore*: “Vi chiedo di gettare pensieri timori e desideri in questo pozzo”

*Paolo*: “Getto la preoccupazione; la paura di non farcela; il desiderio di cambiare la tristezza di Asia in felicità”

*Asia*: “I miei pensieri sono dei timori, temo che la tristezza possa contaminare mia figlia ma anche Paolo e toglierci la speranza di cambiare le cose; il desiderio è che questa situazione dolorosa finisca presto, non ce la faccio più.”

### SPECCHIO DEL DIRETTORE

A conclusione, offro uno specchio ai due ragazzi piuttosto affaticati dalla sessione.

*Direttore*: “Per entrambi è stato doloroso realizzare la mancanza e la fatica di vivere senza quel contatto, fisico ed emotivo, per così tanto tempo e rendersi conto di essere arrivati a questo punto, ma questo punto può anche essere il punto in cui cercare di ritrovarsi, il punto da cui darsi la spinta per risalire e, se siete qui, è possibile farlo.”

### V.1.3. Gli attacchi indiretti di Asia: l'atomo del partner ideale... single!

Le sessioni di coppia procedono tra gli attacchi rabbiosi di Asia, pur nel rispetto diligente dell'intersoggettività, e del blocco prodotto dalla paura di Paolo che teme di compiere qualsiasi azione, in quanto ogni azione potrebbe essere bersaglio degli attacchi di Asia, contribuendo, tuttavia, ad esasperare maggiormente la ragazza. La dinamica in atto conferma il concetto sostenuto dalla teoria dell'attaccamento che, nelle relazioni affettive, la “non risposta” è sempre la risposta peggiore.

Particolarmente significativa è la sessione in cui entrambi lavorano sulla rappresentazione attraverso la configurazione di un atomo delle caratteristiche del partner ideale. E' curioso ciò che accade a fronte di consegne apparentemente chiare.

*Direttore*: “Lavorate parallelamente, prima su un foglio di carta su cui ponete al centro un pallino che rappresenta il vostro partner ideale e attorno ad esso, immaginando tanti cerchi concentrici, disponete le caratteristiche che questo partner ideale vorreste possedesse: più vicino quelle più importanti, imprescindibili, quelle meno importanti più distanti. Scegliete quattro o cinque caratteristiche.”

In seguito a questa richiesta, emergono due personaggi che non sono esattamente i due personaggi ideali che la consegna chiedeva di tratteggiare, ma, inconsapevolmente, lui tratteggia se stesso con i suoi tipici pregi e difetti, ponendo i pregi più vicini e i difetti più lontani, ma soprattutto senza rendersi conto, se non alla fine e con molto stupore, che quel personaggio gli somiglia, anzi è lui!

Ancora più curioso il fatto che Asia tratteggia un personaggio che è molto simile a Paolo, solo con qualche anno in più e... single!

Difficile capire se è un consapevole monito a Paolo che possa significare: “attento, tu resti sempre lo stesso ma il rischio è che tra qualche anno tu resti solo perché per me non sei la persona adatta a stare in coppia”. Al di là di questo curioso ritratto, Asia appare meno ostile del solito e più collaborativa, anche se non sa dare una spiegazione per cui ha tratteggiato Paolo visto nel futuro.

Di fatto, in chiusura si vira verso un lavoro sbilanciato un po' verso il tratteggiare un partner maschile ideale che, secondo Asia, dovrebbe essere, per essere tale, principalmente “tutto d'un pezzo” cosa che Paolo ego-centrato, vanitoso, ritardatario, sensibile, delicato e preoccupato delle reazioni degli altri, non lo è affatto.

Da notare che dopo questa sessione Asia ha un agito molto forte che la spinge a contattarmi e che porterà ad una modifica del setting.

#### **V.1.4. Il passaggio all'alternanza con le sessioni individuali**

Pochi giorni dopo la sessione, Asia mi contatta con un SMS in cui mi chiede di incontrarci individualmente e dà voce alla sua esasperazione *“non è accaduto nulla di particolare ma non lo sopporto più, questa sera gli dirò di andarsene.”*

Propongo un incontro di coppia per rivedere eventualmente il setting, concedendo ad Asia, se Paolo è d'accordo, di entrare per prima e da sola.

In realtà, dopo le dichiarazioni indirizzate a me, non ci sono state conseguenze, Asia è tornata a casa e non ha cacciato via Paolo, continuando la vita di sempre.

Tutti e tre insieme decidiamo che può essere opportuno alternare il lavoro di coppia con sessioni individuali che avranno comunque come focus la coppia.

Nell'alternanza, le sessioni individuali daranno modo di lavorare meglio sullo spostamento del *locus of control* di Asia, che man mano prenderà consapevolezza della

sua tenenza ad attribuire sempre e tutta la responsabilità ad altri, nel caso specifico a Paolo; sull'altro fronte offriranno uno spazio a Paolo in cui sentirsi più libero di esprimersi, meno schiacciato dalla rabbia di Asia.

I nodi più significativi che emergono sono i seguenti: le richieste piene di frustrazione di Asia e l'apertura di Paolo.

Le richieste contraddittorie di autonomia ed accudimento da parte di Asia, che si sente in trappola, vorrebbe saper stare da sola ma è dipendente e legata a Paolo che “azzanna” rabbiosa, emergono frequentemente in molte delle parole rivolte a lui:

*“è colpa tua se non sono autonoma, se tu fossi diverso lo sarei”*

*“non guido perché da sola ho paura e con te vicino mi agito”*

*“non mi sento sostenuta, da quando ho te accanto mi sento più insicura, tu dovresti darmi sicurezza, invece non riesco più a fare nulla”*

*“non conosco cose di me che non mi piacciono”*

*“quando ero giovane ho lasciato tutto (ndr. anche la figlioletta piccola che lascia alla nonna) e sono venuta in Italia da sola, adesso che si sei tu... ho paura di tutto”*

*“mi sento costretta, pressata, vorrei mettermi maggiormente al centro, invece penso sempre prima agli altri che a me, a Isa (la bambina) ma anche a Paolo che non vorrei ferire, per cui sto zitta o non dico le cose in modo diretto anche se ultimamente esplodo...”*

*“quello che voglio da te è che tu mi sostenga sulle tue spalle”*

Lo “sblocco” dell'inibizione espressiva di Paolo e la sua ritrovata spontaneità danno finalmente voce a una serie di pensieri ed emozioni che si celavano dietro al timore di esprimersi e di perdere Asia; in particolare, è finalmente possibile l'espressione di tutte quelle cose che, fin dall'inizio della relazione, Paolo aveva “ingoiato”, dimostrando come il timore di esprimersi sia stata una cifra caratteristica della loro storia sin dall'inizio; modalità che ha minato le basi della loro relazione.

*“All'inizio non ero molto convinto di intraprendere un percorso di coppia, non vedevo utile il coinvolgimento di una terza persona, poi ho realizzato che avevo soprattutto paura, in primo luogo, di venire privato delle mie modalità di difesa che sento non sono funzionali quando evito di ascoltare le emozioni e cerco di distrarmi e pensare ad altro, anche solo al lavoro, al posto di concentrarmi sui problemi con Asia o cercare di ascoltarla veramente. Attualmente so che non va bene, ma non so come cambiarle e non credo di potervi ancora rinunciare.”*

*“Temo un po' la terapia perché ho paura di scoprire parti di me che tengo sotterrate perché fanno male che riguardano il passato, ho paura di vederle io stesso, e a maggior ragione a pensare di mostrarle ad Asia.”*

*“Nella mia unica relazione importante precedente ad Asia ho trascorso 4 anni con ragazza anoressica (ndr quindi una ragazza con un disagio psichico, come Asia, anche se ben più grave e problematico, che soffre di ansia, attacchi di panico e ha la fobia di guidare). Ho sofferto molto e non riuscivo a proteggermi da quel dolore... Anche se non penso che ci siano strascichi sulla storia con Asia. E' la malattia di mio padre che mi ha insegnato a proteggermi dalle emozioni dolorose, forse, faccio la stessa cosa, mi chiudo e mi distraigo di fronte ai problemi con Asia.”*

*“Ciò che non sopporto più è il peso emotivo, oltre che pratico, delle tue richieste Asia: dalla comprensione dei tuoi attacchi di panico e relativa richiesta di aiuto a cui non so proprio come rispondere, al perdurare del rifiuto di guidare la macchina... devo sempre fare i salti mortali e uscire dal lavoro per venire a prenderti perché non prendi nemmeno i mezzi! Non ce la faccio più a portare tutti questi pesi. Devo fare la spesa, devo cucinare e il lavoro mi assorbe tanto. Devo poi anche sempre accompagnare Isa, la adoro e le voglio bene come se fosse mia figlia, ma vorrei che facessi un po' anche tu come fanno le altre mamme, invece ci sono solo sempre io.”*

Interessante è anche tutto il materiale che emerge riguardo alle dinamiche delle famiglie d'origine di entrambi, soprattutto tra i genitori e che, successivamente, verranno condivise nel lavoro di coppia in modo molto esplicito.

Durante una sessione dedicata a lei, Asia disegna le caricature dei genitori e me li presenta.

*Asia: “Mio padre è “spesso”, massiccio, forte, tutto di un pezzo, con tre occhi perché non gli sfugge nulla, era un poliziotto in Romania, con cappello da militare e mostrine sulle spalle; mia madre è una persona “semplice”, corpo e arti come sottili linee ma tante piccole dita, laboriosa e passiva, raramente reagisce alle sfuriate del marito ed è molto accudente. Io sono la sua unica figlia femmina e sono la minore.”*

Asia mette in scena nel microspazio una sera della sua infanzia che ricorda bene in cui uno dei frequenti litigi tra i genitori ha un esito insolitamente reattivo.

*Asia: "I miei da piccola litigavano sempre. Forse perché faceva un lavoro duro e pericoloso (il poliziotto), mio padre beveva troppo dopo il lavoro e una sera..."*

*Direttore: "Mettili in scena, non raccontare. Allestisci la scena e scegli le pedine in base ai personaggi presenti..."*

Viene allestita la scena con la camera da letto dei genitori.

*Direttore: "Dove sei? E con chi?"*

*Asia: "Siamo io, mia madre e mio padre nella camera da letto dei miei."*

*Direttore: "In che momento della giornata vi trovate?"*

*Asia: "A fine giornata, alla sera."*

*Direttore: "Quanti anni hai, Asia?"*

*Asia: "Ho 14 anni, tra quattro anni me ne andrò, sposandomi prestissimo con un collega di mio fratello, anche lui militare come mio padre e mio fratello. Ora vivo con i miei che litigano spesso, quasi ogni sera."*

*Direttore: "Vediamo cosa accade questa sera."*

Asia mette in scena la colluttazione che avviene tra i genitori. Il padre spinge la madre che finisce a terra. La madre prende Asia e si rifugia a casa di un amico vicino di casa e trascorrono lì la notte, senza parlare dell'accaduto.

*Asia di 14 anni mette in parole il suo disagio: "Tutte le sere la stessa storia, papà beve, poi litigano, non ne posso più non vedo l'ora di potermene andare da questa casa. Li odio."*

Con il ritorno alla realtà congeda i personaggi sul palcoscenico con un messaggio per ognuno.

*Asia: "Papà, oggi ti ho perdonato, non ti odio nonostante abbia sofferto molto a causa di quelle liti causate da te e dall'alcol, in generale ti stimo e penso di somigliarti molto in tante cose. Mamma, mi fai rabbia, non ti stimo minimamente, non capisco*

*perché tu abbia sopportato tanto e non se ne sia mai andata. Asia, forza, tra poco sarai più grande e puoi avere una vita diversa, puoi essere forte, difenderti e non subire se le cose non ti staranno bene.”*

*Soliloquio finale di Asia: “...forse anche per questo me ne sono andata di casa, mi sono sposata senza nemmeno finire la scuola, a 18 anni, con un uomo che nel giro di un anno mi ha ingannata e derubata al limite della truffa... e poi mi viene in mente che... Paolo mi ricorda le modalità di mia madre... che non sopporto. Quando l'ho incontrato pensavo di aver trovato una persona affidabile con cui ricreare una famiglia come intendo io, con condivisione e senza liti...”*

Anche dai lavori di Paolo emergono interessanti dinamiche della coppia genitoriale che trovano sorprendenti rispecchiamenti nelle dinamiche di Asia e Paolo.

*Paolo: “Mia mamma non poteva allontanarsi da casa in macchina, quando ero piccolo: iniziava a vomitare e mio padre la accudiva e assecondava, spesso rinunciando alle vacanze di tutta la famiglia”*

*Direttore: “Paolo, andiamo a quel tempo... e metti in scena cosa accade... cosa viene detto ma anche i pensieri”*

*Si gioca la scena poi, Paolo bambino psicodrammatico si rivolge ai suoi genitori: “Mamma, sempre così, non possiamo mai andare in vacanza come gli altri, prepariamo tutto, poi si torna a casa, sono arrabbiato ma non te lo faccio vedere per non dispiacerti... papà tu sì che sei un punto di riferimento”*

*Ritorno al presente e soliloquio di Paolo: “Non avevo mai pensato a mia madre in questi termini, era normale che fosse così... io sento il peso ed il dovere di accudire Asia ma, anche volendo, io non so cosa fare per aiutarla ...adesso è strano non poter più contare su mio padre, dopo la malattia non è più lo stesso e preferisco evitarlo”*

A posteriori, posso osservare che la decisione di modificare il setting alternando le sessioni di coppia con le sessioni individuali sia stata produttiva.

Le sessioni individuali sono state preziose per superare un *empasse* che rischiava di tenere la coppia nella rabbia e nella paura, senza che nessuno riuscisse ad esprimere liberamente le proprie forti emozioni, rinforzate dalla presenza fisica dell'altro.

Lo spazio individuale ha creato un'area di decompressione necessaria per tornare a lavorare insieme più proficuamente, inoltre, ha fatto in modo che Asia abbia iniziato a parlare di sé e non solo a dare la colpa a Paolo, riconoscendo a un certo punto la sua tendenza ad incolpare gli altri. Il lavoro individuale ha favorito l'emergere in Asia della consapevolezza di non poter attribuire ad altri la responsabilità delle sue difficoltà e l'importanza di sgravare Paolo da questo peso.

*Asia: "Paolo, vorrei condividere con te le cose che sto iniziando a capire di me: ho scoperto che accanto a te mi sento più insicura; ho scoperto che spesso io mi sento in obbligo di dire di sì alle tue iniziative, anche quando non ne ho voglia; ho scoperto che mi manca il dare e ricevere affetto perché la rabbia e la delusione me lo impediscono; faccio fatica a perdonare e di tutto ciò la colpa non è di nessuno, nemmeno tua, ma io... questo è quello che provo ora."*

Paolo finalmente ha potuto permettersi di dare voce a tutti quei "sassolini che aveva ingoiato" e iniziare a pensare di poterlo fare, prima o poi anche con Asia nella realtà.

Le sessioni individuali hanno fornito materiale emotivo e narrativo importantissimo che poi è stato giocato successivamente nelle sessioni di coppia, avendo, tra l'altro, a disposizione anche il setting dello psicodramma a due.

Alcune più di altre sono state le sessioni individuali, fondamentali attraverso cui Asia e Paolo hanno preso coscienza delle loro dinamiche relazionali e dei ruoli implicati.

### **V.1.5. Asia accerchiata dal passato e la difficoltà a perdonare e a fidarsi**

Con Asia, ricorrono spesso espressioni come "non riesco a perdonare", "non immagino un futuro", "sento di vivere il presente 'così', in attesa, ma anche riempiendomi di cose per resistere".

*Asia: "Mi sono sentita trascurata perché quando abbiamo iniziato ad avere problemi uscivi molto con gli amici, il calcetto, la birra... e adesso lo faccio io, così capisci quello che ho provato quando ero a casa da sola..."*

Decido di indagare la sua *Timeline*<sup>7</sup> (James 2001) per capire meglio la collocazione e la percezione dei suoi ricordi nel tempo.

A prima vista è una gran confusione, poi si delineano delle linee guida significative per la lettura e la possibilità di intervento.

Asia percepisce il presente davanti a sé un po' più in basso, di fatto, Asia non vive, a dispetto dei 1000 impegni, veramente calata e a pieno il suo presente.

Il futuro è percepito per lo più davanti, con l'unica eccezione della prossima visita in Romania, velata dall'ansia dello stress del viaggio e dalla paura per il volo aereo.

Ma è proprio il passato ad avere una configurazione particolare: Asia sembra immersa, accerchiata dal passato, e questa affermazione la turba molto.

Dietro di lei si collocano nella sua percezione gli eventi, belli e brutti ma metabolizzati, come le vicende con l'ex marito, l'attrito con i genitori di Paolo, il primo lavoro in Italia. A destra si collocano gli eventi passati connotati da elementi ansiogeni o dall'ansia stessa, come la vacanza del 2016 vissuta con disagio e un senso di costrizione, l'esame di maturità, la paura che nella cassa del bar dove lavorava mancassero soldi, l'esame per la patente. Si colloca "addosso" la nascita di Isa, evidentemente carica di una emozione molto forte che le consente di immergersi in quel momento del passato al punto di sentirlo nel presente. A sinistra troviamo il passato con emozioni positive: l'ultima volta che ha visto la nonna, una giornata molto gratificante del suo primo lavoro in Italia. Ma è davanti che si collocano tutti quegli eventi che non riesce a "lasciar andare", molto dei quali riguardano la sua relazione con Paolo: l'ultima lite, il primo incontro con Paolo, la vacanza del 2015 caratterizzata da una serie di attacchi di panico e dalla sensazione di non essere sostenuta.

Il quadro della situazione è molto significativo ed è urgente lavorare su tutti quegli eventi passati che Asia ha davanti, non solo metaforicamente parlando, ma proprio nella sua percezione come ostacoli a proseguire il percorso della sua vita e come fatti sempre ben presenti quindi difficili da "lasciar andare" e da perdonare.

Ed è così che faremo sia individualmente che nelle sessioni di coppia.

---

<sup>7</sup> La *Timeline* è un costrutto della PNL che consente di intervenire direttamente sul modo in cui sperimentiamo la nostra vita e il tempo, consente di operare un riorientamento temporale grazie al quale dare un nuovo assetto ai nostri ricordi, alle nostre decisioni e alle nostre esperienze; personalmente trovo piuttosto efficace concretizzare e lavorare sulla *Timeline* attraverso lo psicodramma. Un altro buon matrimonio dello psicodramma con teorie e costrutti di diversa provenienza che lavorano produttivamente insieme.

## V.1.6. La proiezione nel futuro senza Paolo: la paura di Asia

*Asia: "... non mi faceva paura separarmi con una bambina di un anno perché c'erano i miei genitori vicini, ora sono lontani e quindi mi pesa di più staccare Isa da Paolo, anche perché adesso è grande e capisce..."*

Asia dà l'impressione di volere una separazione da Paolo ma, di fatto, di fronte ad una proiezione nel futuro della sua vita senza Paolo, emergono una serie di paure intense che sono di ostacolo a sentire in modo libero i suoi sentimenti per Paolo così da poter decidere della sua vita affettiva.

*Asia: "Paolo, voglio recuperare il nostro rapporto. Non riesco ad immaginare la mia vita senza di te, da sola. Ho bisogno però che tu prenda l'iniziativa, che mi dimostri che sono importante. Ho fratelli e amici ma senza un compagno non penso di poter stare"*

Si fa largo con più chiarezza un nodo critico che ha che fare con il suo ruolo materno. Paolo è molto legato ad Isa e viceversa, è il padre che l'ha cresciuta, l'unico che conosce. Asia teme di portarle via nuovamente il padre, questa volta un padre premuroso e presente, Paolo, rispetto al quale ha molte lamentele come compagno, ma apprezza molto come padre di sua figlia, anche se raramente glielo dice apertamente, dando l'impressione di essere in competizione con lui rispetto al ruolo genitoriale.

*Asia: "Ho paura di restare sola a gestire Isa... ho paura di crearle un trauma quando ho gli attacchi di panico... ho paura di stare male quando sono con lei."*

La paura è così forte che le impedisce di rappresentare la scena temuta sul palcoscenico del microspazio nello psicodramma a due.

*Asia: Mi rendo conto che mi arrabbio con Paolo perché non sono quella che vorrei e che ho bisogno di lui e adesso non provo nemmeno più rabbia solo una profonda tristezza e dispiacere, non so stare senza Paolo, forse non so stare da sola, ho paura di non essere capace."*

Il rendersi conto della sua modalità dipendente attenua un po' la rabbia verso Paolo, trasformandola in una modalità depressiva; a ciò si aggiunge la consapevolezza dolorosa del rischio di spostare la sua dipendenza verso qualcun altro, senza risolverla realmente ma sono "fuggendo" da questa relazione per poi trovarsi in una simile.

*Asia: "Al pensiero di essere lasciata provo paura ma anche sollievo perché la responsabilità non sarebbe mia"*

Un'ipotesi nemmeno troppo convincente è demandare la responsabilità della fine della relazione a Paolo ma, di fatto, Asia non pare disposta a chiudere la relazione.

### **V.1.7. Paolo: "Le cose che ho ingoiato e non ho mai detto ad Asia"**

Durante una sessione individuale, Paolo nella sedia vuota con Asia ha finalmente l'opportunità di dire tutto ciò che non ha mai detto.

*Paolo: "Oggi intendo sputare quei sassolini che di solito ingoio, te lo dico qui ma credo non te lo dirò mai che proprio non mi è andato giù che tu mi abbia: ... taciuto che avevi un bimba e che eri legalmente ancora sposata ... hai portato Isa a casa dai miei senza praticamente dircelo, io amo Isa, ma mi hai messo davanti al fatto compiuto senza nemmeno confrontarti con me, un giorno hai deciso e l'hai portata a vivere con noi... aveva due anni ... era tenerissima."*

*"Non sopporto più... il peso del dividere casa con i tuoi fratelli e di non poter avere una nostra intimità... il dover sempre subire la tua rigidità quando non vuoi essere disturbata e mandi via tutti anche me e Isa, mi sento escluso, rifiutato"*

*"... perché deve essere dato per scontato che io debba cucinare per tutti (te, Isa e i tuoi fratelli) ... ho rinunciato alle uscite con i miei amici per stare di più accanto a te e adesso sentire che tu ora vivi le tue uscite come una 'vendetta' retroattiva, lasciandomi a casa solo con Isa... mi lascia senza parole."*

Prende una pausa e sospira profondamente.

*"Non so se riuscirò mai a dirtelo perché temo le tue reazioni ma mi sento meglio adesso."*

### V.1.8. Papà o compagno?

Durante una sessione individuale scelgo di dare la possibilità al controllato Paolo di agire in modo corporeo le emozioni.

Emergono quattro nuclei fondamentali, quattro “pesi” che vengono concretizzati con degli sgabelli che accerchiano Paolo, il quale sceglie anche dei cuscini e dei teli colorati per caratterizzarli meglio.

*Direttore: “Gli sgabelli che mi circondano rappresentano...”*

*Paolo, indicandoli: “Il sentirmi usato, per esempio cucinare per tutti a casa; fare da autista ad Asia ogni volta a vari orari, anche quando va in discoteca con le amiche; l'essere sempre incolpato, il dovermi sempre sentire in colpa per le cose che fanno stare male Asia; il sentirmi giudicato come uomo, perché non un “duro” o uno tutto d'un pezzo che impone le cose; l'essere sempre respinto fisicamente nei gesti affettuosi anche non sessuali.”*

Invito Paolo a distruggerle i pesi che ha illustrato, con un martello di gommapiuma e, mentre lo fa, a sostenere con la verbalizzazione la distruzione di questi “sassi”.

Mentre distrugge lo sgabello del “sentirsi usato” nel verbalizzare esce una frase che sorprende anche lui...

*“Perché sono stufo di farti da padre ... perché io non sono tuo padre!!!”*

Sorpreso dalle sue stesse parole Paolo realizza che Asia si comporta come una bambina e lui come un papà.

Successivamente, nel soliloquio finale, citando un episodio in cui si sarebbe dovuto ingelosire o infastidire - in quanto il capo di Asia la chiama “amore” sui *social* e parla di lei come di una che “farà con lui grandi cose perché ha talento” riferendosi a foto di moda - Paolo si rende conto che ha dato ad Asia un consiglio da 'fratello maggiore' e non ha avuto una reazione da compagno di una donna, evidentemente corteggiata in modo spudorato da un altro. Consapevolizza anche che si comporta come i due fratelli di Asia, che si sostituiscono a lui nell'asseccarla e nell'essere presenti, quando lui non è disponibile.

### **V.1.9. L'introduzione dello psicodramma a due e il recupero della connessione emotiva**

Le sessioni di coppia, successive al periodo dell'alternanza con l'individuale, sono come fertilizzate dal lavoro svolto precedentemente e, spesso, vedono confluire nel lavoro insieme situazioni e comprensioni acquisite proprio nel contesto individuale.

Una volta che la rabbia e l'aggressività di Asia è stata canalizzata in modo più costruttivo e la paura e il blocco di Paolo sono meno ostacolanti, il mettere in scena episodi significativi, ma anche le frustrazioni quotidiane, libera l'espressione, porta all'inizio del processo di recupero della connessione emotiva che molto si esprime nei soliloqui del partner che gioca da testimone e che è più libero di sentire finalmente l'altro, senza gli ostacoli di eccessiva rabbia o pervasiva paura.

In seguito al lavoro sui propri genitori e le loro liti esacerbate dall'eccesso di consumo di alcol del padre, Asia ricorda, non senza stupore, e mette in scena un episodio di tre anni prima, più o meno all'inizio della loro crisi, quando Paolo esce a cena con amici e colleghi e successivamente passa a prenderla a casa dei fratelli per tornare a casa insieme.

Paolo ha bevuto e nonostante questo ha guidato a lungo. La cosa infastidisce Asia e discutono. Asia è profondamente turbata nel vedere Paolo, di solito passivo ed accudente (ai suoi occhi come la madre), che se beve si trasforma e diventa più aggressivo e polemico (ai suoi occhi come il padre).

Non capita spesso che Paolo beva ma al contempo lui non capisce perché Asia sia così contraria, quasi terrorizzata, e quindi particolarmente aggressiva, quando capita.

Paolo, nel soliloquio finale dopo aver osservato il lavoro di Asia osserva:

*“Mi sento dispiaciuto, non immaginavo e non capivo tanta ostilità per una cosa che ogni tanto può anche capitare... Più che altro mi spiace che Asia... ho ho conosciuto i suoi genitori, li ho visti tranquilli..., mi spiace che abbia vissuto tanto tempo con queste liti a causa dell'alcol a casa sua. Quante cose, forse, non so...”*

Dopo un'ampia messa in scena, prima individuale, poi in condivisione, delle proprie emozioni profonde e dei propri pensieri spontanei, è la messa in scena dello stallo relazionale presente nella quotidianità e la trasformazione in scene desiderate o possibili che porterà ad una graduale trasformazione della routine quotidiana verso una maggiore condivisione.

La situazione è più tranquilla ma ancora la coppia è lontana dall'essere appagata e dal godere una soddisfacente condivisione.

*Asia: Qui ci sono slanci, anche in modo indiretto comunichiamo, ci esprimiamo, poi a casa torna tutto come prima, stiamo ognuno per conto suo."*

Difficile scalzare le zone di comfort che garantiscono una via di fuga ed evitano di mettersi in gioco, senza la protezione del setting della terapia.

Vengono messi in scena le serate ed il tempo libero, momenti che dovrebbero rappresentare un tempo e uno spazio di incontro per la coppia, rispetto alla frenesia degli impegni quotidiani. Viene giocata una delle sera della settimana precedente. Isa dorme nella sua stanza. Paolo e Asia sono a letto. La TV è accesa, Asia ascolta musica con gli auricolari mentre guarda il cellulare. Paolo lavora un po' al portatile e poi accende la TV. Sono per lo più i pensieri che circolano tra i due, dato che la comunicazione verbale è impossibilitata e quella non verbale evitata. La scena viene prima giocata da Asia e successivamente da Paolo durante la stessa sessione.

*Asia: "Come al solito pensa al lavoro, io è come se non ci fossi e poi preferisce inebetirsi davanti alla televisione"*

*Paolo (Asia): "Devo rivedere quel contratto, come sono stanco non ho voglia di fare nulla"*

Successivamente, tocca a Paolo dare voce ai personaggi sul palcoscenico.

*Asia (Paolo): "Che noia lavora sempre, speriamo non mi scocci che io me ne sto qui a chattare"*

*Paolo: "Come al solito ascolta musica e guarda il telefono, se la disturbo finisce che si arrabbia"*

Propongo a chi dei due lo desidera, di rigiocare la scena in modo che ci sia maggior soddisfazione per entrambi: una scena del desiderio.

Si propone Paolo, che durante l'azione psicodrammatica prende l'iniziativa di coinvolgere Asia nel scegliere e vedere un film insieme. E' un primo passo.

La sessione si conclude nella leggerezza di un sorriso: le paure ad avvicinarsi sono comuni a entrambi. Questa atmosfera è un grande passo, foriero di evoluzione.

## V.1.10. I traumi relazionali di Asia e Paolo

Le ferite relazionali di entrambi vengono trattate dopo un certo recupero della connessione emotiva, tentarlo prima sarebbe stato controproducente, mancando il sostegno della vicinanza emotiva e del nascente recupero della fiducia.

Per Asia, in particolare, la ferita origina dall'essersi sentirsi in colpa e non compresa quando soffriva frequentemente di attacchi d'ansia, quando non riusciva a stare a casa da sola, ad andare da nessuna parte, il suo sentirsi un peso per Paolo, morsa tra il desiderio di essere autonoma e la necessità urgente di essere sostenuta in tutto e per tutto da lui; come anche il non aver visto Paolo schierarsi a proteggere il loro nucleo familiare dalle ingerenze della suocera, quando abitavano nella stessa casa.

Per Paolo le ferite risalgono proprio all'inizio della loro storia: tutte le cose taciute da Asia sul suo passato, dal matrimonio con l'ex marito, ai tempi ancora legalmente valido, e, soprattutto, dell'esistenza di una figlia piccola lasciata in patria accudita dalla nonna. Verità che Asia non presenta spontaneamente a Paolo ma che irrompe con i fatti nella loro vita, sebbene la accolga senza recriminare, "mandando giù".

Altri fatti taciuti pesano tra di loro: la decisione di Asia di andare a vivere in città insieme ai fratelli e non solo con lui e la bambina, ma soprattutto la routine quotidiana in cui Paolo, pur avendo un lavoro con orari impegnativi, fa la spesa e cucina per tutti, senza ricevere aiuti ed è disponibile a qualsiasi ora come autista.

Paolo accetta e si adatta a questo tipo di organizzazione ma non riesce mai ad esprimere la sua stanchezza a riguardo o le sue esigenze, fino a quando non ci sarà l'occasione ed il momento di portarli fuori sul palcoscenico del microspazio sotto gli occhi suoi e di Asia.

Questi episodi, rappresentati con onestà, apertura e coraggio, mostrano le parti più vulnerabili e si offrono alla comprensione profonda ed empatica dell'altro. A tempo debito possono schiudere magicamente la comprensione della sofferenza dell'altro, possono produrre la contrizione, il perdono e il recupero della fiducia reciproca in un approfondimento ulteriore della connessione emotiva.

## V.1.11. Il riavvicinamento fisico e il futuro

Asia gioca la scena ipotetica di lei che rende esplicita la questione dell'assenza di vita sessuale da molto tempo, Paolo è sulla poltrona del testimone.

*Asia: "Ogni tanto ci penso al fare l'amore... lo sono ancora un po' arrabbiata e all'idea che accada di nuovo che tu mi rifiuti, ho paura di non sentirmi desiderata! Per aiutarmi ti chiedo di esprimere il tuo desiderio, se ne hai, per me."*

E' una richiesta esplicita e chiara, ma emerge anche dal soliloquio di Paolo che è una paura comune quella di toccare l'argomento sessualità o il pensare ad un approccio fisico, perché anche lui teme di non essere desiderato e teme di vivere l'esperienza del rifiuto, vissuta più volte e ancora ben presente. Emerge anche la mancanza di intimità dato che condividono la casa con i fratelli di lei oltre che con la piccola Isa.

Asia gioca l'azione scenica sul piano della situazione futura desiderata rispetto a idee e possibilità di ritagliarsi maggiori occasioni di intimità. Paolo apprezza e afferma di impegnarsi a cogliere l'occasione a riavvicinarsi.

Solo superate le asperità maggiori, è il tempo giusto di affrontare la questione del riavvicinamento fisico e della sessualità che, in realtà, dopo l'esplicitazione della questione, si sta sbloccando spontaneamente man mano che si rinforza la riconnessione emotiva con un esito inaspettato, non proprio cercato, ma accolto con profonda gioia da entrambi: Asia è incinta.

La terapia giunge al termine con la consapevolezza che ci saranno ancora momenti di tensione ma ora si sentono più uniti, quel passato così pervasivo per Asia è "alle spalle" e ha fornito una lezione per il futuro senza più ipotecarlo. Paolo ha imparato che evitare il confronto e non dare voce ai propri bisogni o alle proprie contrarietà può diventare una trappola soffocante. Entrambi hanno imparato che si può affrontare il conflitto andando oltre le accuse reciproche.

Li saluto in attesa della nascita di una nuova vita e di una nuova casa, solo per loro due e le bambine, in costruzione sulle colline della città.

Qualche suggerimento per il mantenimento dei risultati raggiunti suggella il nostro, non sempre lieve, lavoro insieme.

### **V.1.12. Considerazioni sul lavoro con la coppia Asia e Paolo**

Impostare sin da subito in modo chiaro l'intersoggettività, come anche le altre regole del setting, ha reso più facile mantenerla e farla entrare nella routine della terapia.

Inizialmente, sono stati più numerosi i tentativi di dinamica interdipendente, sia con il terapeuta, sia tra i due partner. Per regolare l'iniziale tendenza a rivolgersi direttamente al Direttore, in tempi e spazi del setting che non la prevedono, come il microspazio o durante le attività in teatro, sono stati efficaci e sufficienti i classici e semplici espedienti di porsi alle spalle del soggetto, togliendosi dalla sua vista ed implicitamente o esplicitamente ricordare la regola dell'intersoggettività attraverso il richiamare l'importanza di "agire e non raccontare", piuttosto che l'invitare il soggetto a contattare le proprie emozioni e i propri pensieri e metterli in parole tra sé e sé.

Con la coppia di Asia e Paolo questo aspetto della conduzione è stato piuttosto semplice, in quanto cauti, riflessivi, molto controllati... oserei dire: militari, pensando anche alle origini famigliari di lei.

Forse non a caso, Asia è figlia, sorella ed ex moglie di militari. Lei si adegua facilmente alle regole del setting psicodrammatico e trova nelle dinamiche inter-soggettive modalità diverse dal dialogo ma comunque efficaci, se non efferate, per lanciare i suoi attacchi e le sue accuse a Paolo. Nel quotidiano non discute più perché dopo averlo fatto tanto, per tanto tempo e senza esito, ha rinunciato. Di fatto ha trattenuto rabbia, frustrazione e delusione che emergono con intensità sul palcoscenico sebbene con uno stile relazionale indiretto come quello dell'intersoggettività.

Mentre Paolo non appare affatto a suo agio nel conflitto, motivo per cui non ha l'esigenza di rivolgersi direttamente ad Asia. Per lui la regola della sospensione della risposta e le dinamiche intersoggettive sono gradite, proprio perché tendono, tra le altre cose, a proteggerlo e a metterlo a proprio agio, offrendogli una modalità nuova che a lui suona come di evitamento, per sua stessa ammissione, il suo cavallo di battaglia nelle comunicazioni critiche.

Il loro caso, e in particolare le raffinate strategie di Asia per attaccare Paolo, dimostra che la dinamica intersoggettiva non zittisce il malessere e la rabbia sotterrando le emozioni negative sotto un maquillage estetico della comunicazione di coppia, piuttosto le incanala in modalità diversa che, in quanto tale, può offrire ad entrambi la possibilità di riconoscerle ed osservarle in azione.

Uno dei problemi della coppia di Asia e Paolo è la mancanza di comunicazione, frutto della stanchezza e della frustrazione generata dai tentativi falliti.

Durante le sessioni di psicodramma viene offerta loro una modalità alternativa per esprimersi e per comunicare, accolta da Asia perché finalmente trova un modo nuovo di incanalare la rabbia e da Paolo perché gli consente di mantenere con sé, fino a quando sente che può servirgli, la “copertina di Linus” dell'evitamento che, in realtà, si trasforma in breve tempo, anche se con cautela, in un modo di esprimersi senza entrare in conflitto direttamente con Asia.

Per un periodo, la comunicazione tra i due si assesta secondo la modalità per cui, durante la sessione, protetti dalle regole della comunicazione intersoggettiva, riescono a comunicare in modo più soddisfacente e ad aderire con entusiasmo al proposito di misurarsi autonomamente durante la vita quotidiana in comunicazioni più autentiche mettendo in gioco quanto hanno appreso durante il percorso terapeutico. Tuttavia questo non accade così facilmente: la terapia sembra un ottimo motorino d'avviamento che, però, una volta lasciata la chiave per l'accensione non fa partire l'automobile.

Si uscirà da questa *empasse* quando la coppia tornerà a discutere, in un apparente passo indietro che in realtà cela un movimento evolutivo necessario per procedere oltre: si discute ma con una nuova consapevolezza, con la possibilità di riconoscere i copioni e di vedere ciò che veramente ferisce l'altro al di là dei contenuti delle discussioni.

Discussioni che stanno a ricordarci che una buona coppia non è quella perfetta o sempre felice ma quella che ha imparato a superare i momenti di difficoltà e che immette nella coppia cura ed attenzione per proseguire insieme.

In questa fase, è possibile anche l'inizio di un riavvicinamento fisico e la ripresa della condivisione della sessualità che, portando frutti prima del previsto, porta la terapia a concludersi in vista della nascita della loro figlioletta portatrice di gioia ed entusiasmo in entrambi.

## ***V.2. La storia di Lara e Aldo: tentativi di porsi in interdipendenza verso il terapeuta***

Lara e Aldo, coetanei ultra cinquantenni, si conoscono sui banchi dell'università. Lui è rapito dalla personalità pacata, riflessiva ed accogliente di lei, l'opposto della sua. Lei resta affascinata dalla brillantezza di lui. Si mettono insieme a trascorrono due anni di passione, incrinata da una gravidanza indesiderata, interrotta non proprio consensualmente e che coinvolge oltre a loro due anche le famiglie d'origine.

Successivamente si sposano e si ritrovarono poco dopo il matrimonio con due figlie. Lui non aveva calcolato l'impegno che richiede l'essere padre e il cammino dei coniugi subisce una biforcazione: lui si butta nel lavoro, lei riversa l'amore sulle bambine.

Ogni tentativo di risolvere le divergenze finisce in critiche feroci soprattutto da parte di lui che provocano silenzi e chiusure sempre più dolorose da parte di lei.

All'interno della coppia regna una discrepanza nel modo di gestire le emozioni. Lui cerca altrove l'accoglienza, la passione e la comprensione che non trova più tra le mura coniugali, collezionando una serie di avventure extra coniugali e viene scoperto, forse non a caso, proprio quando è sul punto di prendere una decisione importante, quella di separarsi.

In momenti come questi soltanto la coppia stessa può decidere se cercare di salvare il rapporto, dandogli nuova vita, o lasciare che tutto finisca ma non sempre è facile prendere una decisione e, in ogni caso, l'operazione di ricostruzione, piuttosto che di separazione non è indenne da un faticoso ed impegnativo lavoro su se stessi perché possa essere un passaggio evolutivo della loro esistenza.

Arrivano in terapia per essere aiutati a decidere cosa fare del loro matrimonio. Implicitamente la richiesta è quella di alleviare le sofferenze, non solo quelle recenti ma anche quelle che si sono sedimentate negli anni.

### V.2.1. Una terapia interrotta

La terapia dura solo lo spazio di qualche sessione, per poi interrompersi precocemente su richiesta di Aldo che non è più disposto ad andare avanti: “tanto non serve a niente”. Espressione che cela una serie di difficoltà che non è stato possibile approfondire.

A dispetto della conclusione e del sostanziale apparente fallimento terapeutico, resta un caso interessante per le dinamiche che a visto in essere:

- la diagnosi che si è potuta rapidamente osservare con lo Psicodramma a Due;
- la delicatezza dell'alleanza terapeutica con la coppia ovvero con due persone, per giunta in conflitto tra loro, e non solo una come nelle terapie individuali, ma nemmeno potendo giocare con il favorire l'alleanza terapeutica intra-gruppale, quando si tratta di terapia di gruppo;
- i tentativi di attribuzione di ruolo di “giudice” al terapeuta e le strategie di conquista del favore del terapeuta;
- le fantasie rispetto al mantenimento di un certo ruolo anche agli occhi del terapeuta, oltre che i propri, che viene visto come il contro-ruolo complementare che mantiene lo *status quo*;
- la necessità di dosare la potenza dell'intensità delle emozioni scatenate da uno strumento così suggestivo, ipnotico e coinvolgente come le rappresentazioni sceniche nel microspazio;
- il gestire gli attacchi alla terapia e gli atteggiamenti ostili.

La definizione di “apparente fallimento” non è un modo per attutire il colpo o per ammorbidire la frustrazione del terapeuta, che in prospettiva aveva un pensiero su che strada procedere per accompagnare la coppia nel percorso ma è stato “licenziato” bruscamente prima di poter mettere in pratica le sue intuizioni.

Di certo, come in ogni percorso, avrei potuto fare scelte cliniche che avrebbero potuto produrre un destino diverso alla terapia di Lara e Aldo, con ogni probabilità scelte migliori.

In merito le mie considerazioni sono queste: non solo la terapia si gioca nel qui ed ora della sessione e questo implica affidarsi al proprio sentire di quel momento per tradurlo istantaneamente in scelte registiche ed azioni cliniche che ne escludono altre

mille a favore di una, ma, soprattutto, condivido il concetto che il terapeuta, con le sue competenze, sia un catalizzatore di risorse e che le risposte, come anche il “principio guaritore”, siano presenti in ogni soggetto e che la terapia, attraverso il terapeuta, può favorirne l'accesso e l'attivazione.

In questo processo la disponibilità, l'apertura, il darsi la possibilità di crescere, trasformarsi, evolversi in base alla propria capacità di quel momento è appannaggio del paziente che di solito è efficacemente auto-protettivo rispetto alle risorse che ha disponibili nel qui ed ora.

Detto ciò, il dubbio sul fatto che sia stato un fallimento o meno e il riferimento alla disponibilità del paziente di andare oltre, non sono affatto tentativi di sottrarsi alle proprie responsabilità, piuttosto è da vedersi come un ridimensionamento del desiderio di onnipotenza che nelle professioni d'aiuto è sempre in agguato.

Fermo restando che ho e avrò sempre molto da imparare in una professione così delicata e ricca di variabili, nel qui ed ora di ogni caso, il mio obiettivo professionale è di fare il meglio che sono in grado di fare in quel momento, con ciò che c'è a disposizione, esattamente come i miei pazienti, nel rispetto reciproco dei tempi e delle scelte di ognuno.

### **V.2.3. Una diagnosi lampante tra traumi relazionali antichi e nuovi**

Ho potuto apprezzare il rapido ed efficace potere diagnostico dello Psicodramma a Due in vari contesti, nel caso di Lara e Aldo l'azione diagnostica è stata particolarmente lampante e ha offerto un vivido ritratto della coppia in pochi istanti.

La realizzazione della “linea della vita”, la modalità grafica che rappresenta nello spazio di un foglio A4, gioie e dolori di un'esistenza (in questo caso la vita della coppia) evidenzia immediatamente due temperamenti, e due modalità di sentire la vita e le sue emozioni, opposti. Per Lara tutto è poco sentito, pacato. Per Aldo non ci sono mezze misure, tutto è vissuto in modo molto intenso, sia i momenti negativi sia quelli positivi.

Le due linee sono simili ma con un'enorme differenza di escursione.

Coincide anche il momento più duro per la coppia, unico punto in cui Lara fa una concessione all'intensità: il momento dell'aborto nei primi anni della loro storia.

Questo episodio, emerso espressamente durante la prima sessione individuale in cui Lara giunge da sola per chiedere aiuto per la coppia, è un esempio evidente di “trauma relazionale”. A quel tempo, Lara non si è sentita appoggiata da Aldo, che giovane, insicuro ed in balia della decisione dei suoi genitori che fanno pressioni perché scelgano di abortire, asseconda le volontà genitoriali, mentre Lara compie una scelta non solo distonica ma anche in profonda solitudine emotiva. La sofferenza per questa ferita antica, e per una più recente, è fortissima al punto che inizialmente fatica a capire se la richiesta d'aiuto sia per lei o per la coppia e devo chiedere chiarimenti a riguardo.

*Lara: “So che ho delle cose e che mi dovrei occupare anche di me ma prima sento urgente lavorare noi due, sul nostro matrimonio se Aldo è d'accordo. Dopo mi occuperò di me.”*

A questo punto, prima di vedere la coppia e valutare il percorso, chiedo di incontrare anche il marito per pareggiare gli incontri individuali e per valutare la sua motivazione, dato che l'iniziativa è partita da Lara.

Successivamente, anche di fronte alle criticità che emergeranno, proporrò alla coppia di vederli in individuale alternando con le sessioni di coppia, per lo meno inizialmente, ma non si renderanno disponibili, soprattutto Aldo, adducendo a motivi pratici.

Il secondo e più recente “trauma relazionale” di Lara riguarda, non tanto o soltanto il tradimento del marito e il grado di importanza che questa storia aveva raggiunto totalmente a sua insaputa. Ciò che più ferisce Lara è la sua totale esclusione nel processo di una eventuale separazione: è la scoperta che Aldo è andato da una *counselor* con l'amante per capire come uscire di casa senza far soffrire le figlie. Lara in tutto ciò si sente totalmente esclusa dalla sua vita, sente di non contare nulla, di non essere stata nemmeno considerata, dopo 25 anni di matrimonio, nella fine della loro relazione. Tutto è stato già organizzato alle sue spalle, senza prevedere una sua partecipazione, addirittura escludendola rispetto alla gestione della questione con le ragazze. Aldo sceglierà di tornare in famiglia ma questo produrrà un'ulteriore approfondimento della ferita: Aldo ha chiuso la relazione ed è tornato ma non tanto per lei, quanto perché dichiaratamente non se la sente di rompere la famiglia.

Aldo è consapevole della sua posizione di marito infedele ma al contempo è ferito dal fatto che Lara non gli dia, e forse non gli abbia mai dato, ciò che desidera e di cui ha bisogno:

*“Non dimostra mai di avere amore o passione per me”.*

*“Non mi dimostra amore. Non mi sento mai amato da lei.”*

Un bisogno di essere amato ed apprezzato che sarebbe da approfondire e che probabilmente ha radici lontane ben prima dell'incontro con Lara.

Aldo pretende da Lara di essere ciò che non è, ma al contempo si sente al sicuro con lei proprio per quello che è, una donna rassicurante, intelligente, paziente, che

*“...non si mette in mostra”.*

*“Lei sono certo non mi abbia mai tradito e non mi tradirebbe mai.”*

E lampante la difficoltà in questa coppia, nonostante i 35 anni trascorsi insieme, ad accogliere l'altro per quello che è. Per lo meno da parte di Aldo. Lara, forse, lo fa ma lo fa così tanto da compensare ciò che non fa Aldo senza permettergli una reale evoluzione e, in questo modo, contribuisce a mantenere la relazione in uno stallo disfunzionale che pare essere sempre stato presente. Lara non può diventare la donna espansiva, estroversa, femminile e seducente che Aldo vorrebbe e che ritrova nelle sue amanti, non è la sua natura, ma ciò che può fare è accettare, fino in fondo Aldo, fino ad attribuirgli qualità positive che non ha, pur di assecondare il bisogno di lui di non essere criticato ma apprezzato.

Nel disvelamento di una metafora giocata da Lara come protagonista sul palcoscenico del microspazio, Santa Teresa di Calcutta è Aldo con la sua bontà. Il marito fedifrago è diventato santo!

Aldo stesso è sgomento e nel soliloquio finale cerca di darsi una spiegazione.

*Aldo: “sono stupito... un tempo, forse, ero così. So di aver tradito le caratteristiche positive che dovrebbe avere un partner e di non essere stato un santo. Forse, Lara sta mettendo da parte tutto per valorizzare il positivo e sostenere così il percorso di ricostruzione della nostra storia”*

E' curiosa e sorprendente questa attribuzione e sarebbe stata degna di essere approfondita in altre circostanze, tuttavia offre indicazioni di ipotesi interessanti che il terapeuta si è annotato in attesa di verifica. In primo luogo, pare un tentativo di Lara di attribuzione ad Aldo di qualità positive, probabilmente effettuato, del tutto in buona fede,

come un messaggio che potrebbe suonare come “io ho fiducia in te, io conosco la tua parte buona e generosa” peccato che, come sempre, il giudice interiore di ognuno sia più forte e severo e Aldo stesso resta più sgomento che compiaciuto.

Purtroppo, i traumi più dolorosi non verranno trattati direttamente durante le sessioni di coppia in quanto, rispetto al punto in cui si è arrivati, sarebbe stato precoce, non essendo ancora stata raggiunta una sufficiente riconnessione emotiva che avrebbe consentito di fare da ponte tra la comprensione e contrizione dell'uno ed il dolore dell'altro, dinamica che apre al perdono e al recupero della fiducia reciproca. Portare precocemente, rispetto ai tempi evolutivi della coppia, sulla scena tali traumi, avrebbe potuto sortire l'effetto opposto: più dolore e un approfondimento della frattura. A riguardo, c'è da notare che il dolore provocato dalle vicende dolorose descritte è stato esternato durante gli incontri individuali ma, nessuno dei due, li ha mai sollevati durante le sessioni di coppia. La mia personale lettura di questo fatto è che i tempi che detta il paziente, entro una certa misura e sostenuti dal lavoro con il terapeuta, sono quelli fisiologici e necessari per abbassare le difese, potenziare le risorse e sentirsi abbastanza sicuri per poter affrontare qualcosa di ancora più minaccioso in un contesto di coppia poco solido.

#### **V.2.4. Il Dialogo Demone dell'accusa di Aldo e del ritiro di Lara**

Lara attribuisce ad Aldo qualità eccellenti, ma discutibili rispetto al piano di realtà, e pare porsi nel ruolo della mamma buona e fiduciosa nelle capacità, forse un po' offuscate ma secondo lei esistenti, del marito-figlio.

Aldo, in modo complementare, provocatoriamente si pone nel ruolo del figlio “monello” che produce richieste di attenzione in modo disfunzionale che feriscono Lara, certo del fatto che la “madre paziente” non se ne andrà, nonostante le sue provocazioni di cui fa fatica ad assumersi del tutto la responsabilità e che per metterle in atto cerca di coinvolge il Direttore rivolgendosi direttamente a lui.

Nella fase di aggiornamento il Direttore chiede:

*“Sentiamo le vostre impressioni successive alla prima seduta condividendole con una persona che sentite vicina in questo periodo. Scegliete questa persona che sarà seduta davanti a voi pronta ad ascoltare”*

Lara sceglie un'amica e le parla attraverso la tecnica della "sedia vuota".

Aldo si blocca, si volta e si rivolge a me direttamente:

*"Non posso... ho scelto ma non posso metterla in scena..."*

Tutte e tre possiamo immaginare chi sia la persona a cui vorrebbe indirizzare il suo aggiornamento, una sua giovane amica di cui Lara è molto gelosa.

Mi porto dietro di lui e lo doppio:

*"... c'è una persona che vorrei chiamare, perché da lei mi sento compreso, ma so che la cosa turberebbe Lara... ma, ormai, in qualche modo ho evocato questa persona e, forse, mi devo prendere la responsabilità della mia scelta, stare a vedere cosa accade e giocarmela nel modo migliore possibile"*

Durante l'aggiornamento che Aldo fa alla sua amica, senza riportare contenuti significativi, Lara alle sue spalle piange sommessamente.

E' evidentemente una forma di provocazione ma ciò che appare ancora più interessante è il voler coinvolgere il Direttore, come per condividere la sua scelta e le possibili conseguenze.

Spesso il copione di Aldo nei confronti di Lara è quello dell'accusa e delle richieste: accuse di freddezza, di fastidio per la sua gelosia e richieste di espressione di amore. Attacchi e richieste contraddittorie che producono come, da copione classico, il ritiro e la chiusura di Lara che "non si sente accettata per quello che è".

Dinamica che emerge già in uno dei primi lavori di coppia: il recupero di una fotografia di uno dei primi incontri, sollecitato con l'obiettivo di richiamare momenti positivi della coppia.

*Direttore: "Pensate ad una delle prime fotografie che vi hanno visti presenti entrambi, i primi tempi della vostra storia, una foto in cui eravate particolarmente leggeri e allegri, e una volta individuata sollevate la mano... bene. Quanto vi sentite positivi questa sera? Indicatelo con mani dietro la schiena con un numero da 1 a 5."*

Gioca da protagonista Andrea che, quella sera, si dichiara più positivo di Lara. Viene allestita la fotografia. Nella foto sono presenti lui, la sorella di lui e Lara. Sono al mare durante la loro prima vacanza insieme. Nella foto le ragazze sono sul pedalò in primo piano e Aldo accanto a loro. Sono belli, giovani, abbronzati.

*Direttore: "Ora, Aldo, dai voce ad ognuno dei personaggi diventando loro"*

Dopo la presentazione dei personaggi, ognuno di loro da voce ai pensieri che intercorrono in quel momento nella loro mente.

*Ludo (Aldo): "Che noia sta storia della gita in pedalò proprio non ne avevo voglia, vogliono sempre organizzare cose ma io mi devo sempre sforzare per stare in mezzo agli amici di Aldo, quando me ne starei benissimo per conto mio"*

*Aldo ragazzo (Aldo): "Mi piacerebbe che mia sorella Laura e Lara diventassero amiche, anche se sono così diverse..."*

*Laura (Aldo): "Chissà se questi due resteranno insieme a lungo..."*

*Direttore: "Aldo torna al presente e metti in parole cosa provi a vedere questa foto..."*

*Aldo ragazzo (Aldo): "Lara poteva essere un po' più socievole con i miei amici al mare... già allora era così..."*

*Direttore: "Ora dai un messaggio ai personaggi nella fotografia ricco dell'esperienza e della saggezza che nel tempo hai accumulato fino ad oggi"*

*Aldo a Lara: "Impara a dire di no quando qualcosa non ti piace"*

*Aldo a Laura: "Sii meno gelosa di Lara"*

*Aldo ad Aldo ragazzo: "Sii più attento alle esigenze degli altri!"*

Interessante il fatto che, "Aldo adulto" suggerisca a "se stesso ragazzo" una cosa che molti dei suoi familiari gli ripetono da una vita: essere meno egoista e prendere in considerazione anche le esigenze e lo stato d'animo degli altri; la sensazione è che queste raccomandazioni non facciano altro che consolidare il suo ruolo di Peter Pan egoista e viziato, ruolo che ancora imprigiona Aldo in età più che adulta. La sensazione è

che la “parte saggia” che prende voce non sia la sua ma quella dei suoi “giudici”.

Chiude il lavoro il soliloquio di Lara che si sente ferita, in quanto personalmente aveva di quella situazione un bel ricordo e non condivide l'immagine che Aldo rimandata di lei, così ostile al mondo delle amicizie e degli affetti di Aldo, ricordandosi solo un po' timida e non sempre in sintonia con le scelte troppo affollate della compagnia.

### **V.2.5. La criticità dell'alleanza terapeutica**

Durante la sessione individuale gli atteggiamenti di Lara e Aldo sono molto diversi, certamente a causa di temperamenti diversi ma anche rispetto alla possibilità di aprirsi ad una alleanza terapeutica in modo diretto.

Lara è sommersa dal suo dolore. Di solito tiene tutto dentro ed ora che si è concessa uno spazio, sebbene legittimato dalla richiesta per la coppia e non per lei, è un fiume in piena. Dalla sofferenza e dal permettersi di mostrarla deriva una autenticità che abbatte muri ed accorcia le distanze con il terapeuta. E' facile “sentire” simpatia per Lara ed attivare la mia disponibilità ad accompagnarla nel suo percorso.

Aldo durante la sessione individuale è molto aperto e collaborativo, non nasconde fatti di cui Lara non è a conoscenza, certo di essere tutelato dal segreto professionale e, apparentemente, non teme il giudizio oppure sta testando le mie reazioni rispetto ai sui ripetuti tradimenti, tuttavia non c'è la possibilità di vedere le emozioni di Aldo che sarà più facile osservare durante le sessioni di coppia.

Aldo appare un po' compiacente e a tratti seduttivo e si dichiara ben disponibile ad intraprendere una terapia di coppia. Le emozioni che provo sono di neutralità e di apertura, apprezzo la sua sincerità e, le fragilità che intuisco dietro la sua spavalderia, mi rendono sinceramente disponibile ad aiutarlo, fugando i miei dubbi sul pormi in modo neutrale in una situazione apparentemente così squilibrata.

Il setting dello Psicodramma a Due applicato alla coppia, inoltre, favorisce il concentrarsi sul mondo interno di ognuno, uno per volta, e questo semplifica il poter rimanere concentrati su ognuno nel rispettare ed incentivare l'espressione della verità soggettiva.

Nel giro di qualche sessione, mi rendo conto che è Aldo ad avere difficoltà a mettersi autenticamente in gioco e a mostrarsi, superando due tratti tipici della sua persona: il

bisogno di compiacere gli altri e la sensazione di “essere etichettato in modo negativo qualsiasi cosa faccia”.

In breve tempo, emergono espressioni di insofferenza verso la terapia o il terapeuta che non raramente prendendo la forma di un tentativo di dialogo in interdipendenza.

In tali situazioni, attraverso un movimento che mi porta alle spalle del soggetto, cerco contemporaneamente di approfondire il discorso e di ripristinare la dinamica intersoggettiva. I tentativi di approfondimento non sempre vanno a buon fine e a volte il ripristino della dinamica intersoggettiva sembra generare frustrazione.

Aldo: “Certo che queste poltrone sono proprio scomode, quand'è che le cambia?”

Direttore: “Mi sento scomodo su questa poltrona ... ciò che invece in questo percorso mi fa sentire scomodo è...”

Arrivando addirittura ad ipotizzare uno schieramento di genere.

Aldo: “...perché voi donne, sappiamo come siete fatte...”

Direttore: “Penso che le donne siano... Rispetto alle donne mi sento...”

Nel percorso di coppia la gestione dell'alleanza terapeutica è più delicata e può più facilmente evocare fantasie di schieramenti parziali o di intrusioni nella coppia da parte di un terzo. Nelle terapie individuali è più spontaneo sintonizzarsi con l'interlocutore in assenza di un testimone, a sua volta coinvolto nel processo; in gioco ci sono solo il sentire e i pensieri di ruolo e contro-ruolo più facilmente sintonizzatili anche in caso di dissonanze. Mentre nel condurre una terapia di gruppo, il Direttore favorisce l'alleanza terapeutica intra-gruppale restando maggiormente nell'ombra e consentendo che i movimenti transferali si giochino tra i membri del gruppo.

Quando si tratta di lavorare con due persone, per giunta in conflitto tra loro, è ulteriormente importante monitorare il proprio atteggiamento e il proprio sentire verso i due partner, consapevoli che nella dinamica ruolo contro-ruolo e testimone, anche il Direttore è osservato dal testimone quando in azione, e non solo il partner. Ciò non di meno sono sempre possibili, proiezioni sul terapeuta stesso per quanto si impegni a restarne fuori.

## V.2.6. L'attribuzione al terapeuta di un contro-ruolo disfunzionale

Più pacata e concentrata a valorizzare il positivo al limite del consentito, anche Lara a tratti esprime il suo disagio:

*“Non mi sento mai accettata per quello che sono. Io nel bene e nel male sono così.”*

Forse anche lei si aspetta un giudizio, un'assoluzione, uno schieramento da parte del terapeuta ma non emerge mai in modo esplicito, in quanto tende a restare disciplinatamente nel setting e nelle regole che tutelano la comunicazione intersoggettiva.

E' Aldo che dopo un po' è insofferente a questa impostazione. Ha bisogno di ottenere un verdetto da un terapeuta immaginato come un giudice nel suo mandato e se questo verdetto non arriva o è terribile oppure una presa in giro.

Inizialmente compiacente, dopo un po' assume atteggiamenti fastidiosi, infrangendo le regole del setting che, non raccolti, lo rendono frustrato, dimostrando una bassa resistenza alla frustrazione.

A tal proposito è significativa l'ultima sessione che porterà all'interruzione del percorso.

Gioca Aldo da protagonista e Lara osserva sulla poltrona del testimone. Sulla scena prendono forma le emozioni predominanti in lui in questo momento. In un secondo tempo, persone significate della sua vita vengono associate alle emozioni e offrono il loro contributo ad Aldo.

*La frustrazione di Aldo: “Faccio sforzi ma non vengo visto come da piccolo quando venivo castigato per i brutti voti senza che venisse preso in considerazione l'impegno che ci avevo messo, Lara non si è accorta che avevo portato a casa una cassa di primule.”*

*Cognato: “Cambia il modo di avvicinarti ai problemi”*

*Risposta di Aldo: “Sono gli altri che mi vedono sempre uguale”*

*Il blocco emozionale di Aldo: “Mi sento rigido, più che non provare emozioni sento emozioni negative che mi impediscono di essere costruttivo”*

*Amico: “Tu sei uno che vive di emozioni se le blocchi per te diventa una sofferenza insostenibile.”*

*Risposta di Aldo: "Hai ragione, io ho bisogno di emozioni per sentirmi vivo, per questo sto così male."*

*La chiusura di Aldo: "Non mi va di aprirmi perché tanto qualsiasi cosa faccio non basta e non viene vista, come per la cassa di primule: Lara non si è accorta che avevo portato a casa una cassa di primule"*

*Altro amico: "La tua chiusura non è mancanza di accoglienza e di sensibilità ma una forma di protezione"*

*Risposta di Aldo: "Quanto hai ragione"*

*L'inaffidabilità di Aldo: "Per tutti da sempre sono inaffidabile ed immaturo, faccio promesse e non le mantengo"*

*Barbara, amica di Aldo di cui Lara è gelosa: "Scarichi su di me la responsabilità e colleghi la tua frustrazione ma sei tu che non mantieni le promesse che fai"*

*Risposta Aldo: "Il mio problema è che ho sempre bisogno di compiacere gli altri"*

*Il cuore chiuso in una cassa (che non è chiaro a chi appartenga): "Non sento il cuore di Lara e di conseguenza anche il mio lo sento lontano"*

*Zio con matrimonio disastroso: "Sei diverso da me almeno tu stai facendo dei tentativi"*

*Risposta di Aldo: "E' vero ma non so quanto ce la farò"*

*Soliloquio di chiusura di Aldo: "Non voglio più proseguire questo percorso, non serve a nulla se non a sentirmi frustrato..."*

*Seguono doppi del Direttore per mettere in luce insieme alla fatica e alla frustrazione l'utilità di proseguire di fronte a questa difficoltà, il suo essere diverso da quello zio... e così via ma Aldo si chiude e non accoglie gli stimoli offerti.*

*Soliloquio finale di Lodovica: "Non sono affatto d'accordo sul sospendere, non è vero che non serve a nulla, certo non è facile il più delle volte. Secondo me è necessario, ma sono anche stanca di mantenere sempre io in vita le cose. Se Aldo non vuoi più proseguire io non insisterò."*

La sensazione è che, man mano che la frustrazione di Aldo cresce, aumenta anche la sua attribuzione del contro-ruolo di giudice al terapeuta: prima un giudice da accattivarsi e compiacere ma che essendo "distante" si trasforma, nella sua fantasia, in un giudice che

come tutti, a partire dalla sua famiglia d'origine, lo giudica immaturo, egoista e inaffidabile senza possibilità di appello, rendendo inutile e frustrante qualsiasi tentativo di cambiamento, che per altro non è mai davvero sperimentato.

### **V.2.7. Considerazioni finali sul lavoro con Lara e Aldo**

Per quanto riguarda le dinamiche relazionali intersoggettive piuttosto che interdipendenti, in questo caso è stato evidente come il non rispettarle, soprattutto da parte di Aldo, fosse una chiara forma di resistenza se non addirittura un vero e proprio attacco alla terapia.

Ogni volta che, o per compiacere o per coinvolgere il terapeuta, piuttosto che per attaccarlo, Aldo esce dal setting e tenta di rivolgersi direttamente al Direttore, viene ricollocato in una dinamica intersoggettiva, fatto che genera in lui frustrazione.

Al contempo, cedere alle richieste implicite in queste modalità avrebbe significato uno sbilanciamento verso di lui a scapito di Lara, ipotesi che forse ad Aldo sarebbe stata gradita ma poco utile alla coppia. Penso che la tutela del setting, sia anche e soprattutto tutela dei pazienti, che se non sanno o non vogliono trovare il loro spazio di libertà espressiva tra i confini delle regole, forse, non sono ancora pronti per effettuare un lavoro evolutivo.

Un'ulteriore ipotesi, effettuata a posteriori, rimanda al fatto che un setting così coinvolgente come quello dell'azione scenica nel microspazio possa portare ad esternare emozioni forti, talvolta precocemente rispetto a quanto sia fisiologico per i soggetti. Sentirsi scoperto nelle sue emozioni più profonde potrebbe aver favorito l'atteggiamento di "attacco e fuga" da parte di Aldo.

Sono molte le cose che a posteriori e con più esperienza penso avrei potuto gestire diversamente e meglio, cosa per altro che vale per tutti i casi che tratto, tuttavia quando agisco le possibili alternative nelle mie fantasie mi chiedo dove sia il confine del rispetto dell'autodeterminazione dei pazienti quando forniscono così pochi appigli costruttivi, *in primis* la reale volontà a lavorare in terapia.

### ***V.3. La storia di Anna e Giulio: la resistenza difensiva all'intersoggettività***

E' Anna a chiamarmi telefonicamente per fissare una sessione di coppia a cui giungeranno insieme, mi dice che o affrontano una terapia di coppia o il loro matrimonio finisce.

Insieme da 18 anni, lei sta per compiere quarant'anni e lui ha superato i cinquanta. Quando si incontrano per la prima volta, quasi vent'anni fa, lui è recentemente reduce da un matrimonio fallito, durato pochi anni, mentre lei sta vivendo il crollo del mondo affettivo attorno a sé, a causa della brusca fine del matrimonio (da sempre infelice) dei genitori. Come conseguenza finisce anche la storia con il suo fidanzato storico, che ha scoperto i tradimenti del padre di Anna e ha contribuito alla fine del matrimonio dei suoi genitori. Anna si sentirà a lungo causa del divorzio dei suoi con i relativi sensi di colpa, avendo costretto il padre a mettere al corrente la madre dei tradimenti, che per altro non si curava nemmeno di mascherare tanto. Il matrimonio crolla malamente e sfocia un in una lunga guerra in cui Anna si sentirà in dovere di schierarsi con la madre, vista come fragile e vittima del padre traditore.

Anna è molto razionale e controllata non lascia nulla al caso, fa fatica ad entrare in contatto con le emozioni è poco espansiva fisicamente, unica eccezione per i figli quando erano piccoli.

Giulio è molto introverso, anche lui razionale, ma piuttosto sensibile, emozionalmente evitante, ma è incline e desideroso di contatto fisico, che Anna elargisce solo in occasione della vita sessuale, ritenuta soddisfacente da entrambi.

Hanno avuto un buon matrimonio, sereno fino a poco tempo prima, ben equilibrato, molto organizzato e fonte di sicurezza emotiva per entrambi.

La crisi apparentemente è scatenata dal grande momento di stress dovuto al cambiamento di routine familiare, in seguito al nuovo lavoro di Anna che la porta a stare lontano e fuori casa per tutto il giorno fino a tardi, compresa qualche notte, per quattro giorni a settimana, mentre per altri tre giorni è a casa. Prima aveva un lavoro vicino casa, da dipendente, e poteva organizzare le sue giornate in modo più aderente ai bisogni della

famiglia, adesso è Giulio ad occuparsi di tutto in quei quattro giorni. Ora Anna ha un lavoro in proprio e le responsabilità, come anche i pensieri sono aumentati, d'altra parte è aumentata anche la soddisfazione ed il senso di auto-efficacia professionale, da un lato, ed i sensi di colpa sul fronte familiare, dall'altro. Tra i due c'è un silenzioso allontanamento, ognuno con le proprie paure ed il mancato appagamento di bisogni affettivi, che quando respeso da Anna non viene affrontato in termini di problema da risolvere ma piuttosto come un sintomo terminale della loro relazione.

La reazione di Anna è il riflesso del suo modo di vedere la vita, e le situazioni ad essa connessa, in modo manicheo, oltre che frutto della sofferenza vissuta nell'assistere al matrimonio infelice dei suoi genitori. Non ultimo, affrontare i problemi al posto di eliminarli implica dover venire in contatto con le emozioni ed attraversarle prima di approdare ad un nuovo equilibrio, cosa per ammissione stessa di Anna molto difficile.

Dal canto suo Giulio, non è in grado di esprimere in modo diretto il suo disagio se non con atteggiamenti di disapprovazione "bacchettona" ed il frenetico concentrarsi sulle questioni pratiche ed organizzative relative alla famiglia, escludendo del tutto gli aspetti emotivi.

E' evidente la forte insofferenza e la grande difficoltà a comunicare per entrambi. Non litigano praticamente mai, non hanno mai litigato, non amando, soprattutto Anna, misurarsi nel conflitto.

E' una sorta di lite che li allarma e li porta in terapia, o meglio che fa decidere ad Anna di cercare una terapia coinvolgendo un Giulio reticente, al quale la terapia viene presentata come l'alternativa alla separazione.

A ben vedere non si tratta di una vera e propria lite ma piuttosto dell'esplosione di una "bomba", che, probabilmente, sotto l'apparente assenza di conflitti stava maturando da tempo. L'improvvisa reazione di Anna e la risposta di Giulio si manifestano come una dolorosa e dirompente perdita di connessione emotiva che li travolge con intense emozioni ed il terrore di sentire che tutte le loro sicurezze affettive stanno crollando.

### **V.3.1. Dialoghi demoni occulti e una crisi di coppia che gioca a nascondino**

Appare subito evidente che, nel caso di Anna e Giulio, non si sia in presenza delle classiche dinamiche conflittuali o, meglio, che l'espressione del conflitto prende forme e modalità peculiari. Il disagio relazionale, sempre tenuto sotterraneo, ha scavato altre vie per emergere, in modo tutt'altro che indolore.

Durante la storia della loro relazione, quasi ventennale, non ci sono mai state accuse reciproche ma nemmeno la classica dinamica per cui uno accusa e l'altro si ritira. Entrambi dichiarano:

*“E' impossibile litigare con lui/lei!”*

E come se entrambi avessero tacitamente stretto un patto caratterizzato da una modalità evitante, mascherata dal farsi andare tutto bene (Anna) piuttosto che dal sopportare ed accettare tutto o quasi (Giulio).

Tuttavia situazioni e persone cambiano e, inevitabilmente, è necessario passare attraverso il confronto, anche conflittuale, per tornare ad essere in sintonia.

Passaggi per due coniugi difficilissimi, a partire dall'accettare che le cose possano cambiare senza che questo rappresenti per forza una minaccia, soprattutto per Giulio che sta “subendo” il cambiamento di Anna, fino al trovare un modo di misurarsi e confrontarsi autenticamente senza cedere alla fuga ed alla chiusura.

La scena dell'evento che spinge Anna a chiedere aiuto è impregnata di sofferenza e sgomento. Nonostante sia l'evento scatenante la richiesta di terapia, non sarà possibile metterla in scena se non alla quarta sessione, in quanto, dopo il primo incontro, in cui lavoriamo sugli obiettivi, è come se la crisi coniugale fosse scomparsa!

Ci sono problemi con i figli, con i genitori, con gli suoceri, ma non tra di loro: la crisi non c'è più! I problemi sono esterni a loro e loro sono di nuovo sorridenti e scherzosi.

La modalità evitante è chiaramente di nuovo in azione.

Le prime sessioni si concentrano sul mondo circostante la coppia e sono caratterizzate da una modalità comunicativa ironica, se non goliardica, abbondano le risa, le battute e le frecciate, obbligandomi a tenere sempre alta la guardia rispetto il

mantenimento delle dinamiche comunicative intersoggettive che, non raramente, vengono eluse, non perché i partner siano travolti dalle questioni trattate e si mettano a discutere direttamente tra di loro ma piuttosto per scherzare e pizzicarsi continuamente.

Tuttavia, nel delineare gli obiettivi Anna è in qualche modo accusatoria verso Giulio, pur mettendo in discussione anche se stessa.

Nelle sue richieste verso il percorso di terapia, Giulio è più sintetico, concreto e meno introspettivo. Rivolto ad un collega confidente, di fronte a lui sulla “sedia vuota”, esprime i suoi obiettivi:

*“Vorrei riuscire a capire il perché della crisi, stavamo così bene prima, vorrei, inoltre, capire come affrontare concretamente i singoli momenti di difficoltà, perché quando capita proprio non so cosa fare, sento che Anna si aspetta qualcosa da me, ma a me sembra di fare un sacco di cose soprattutto quando lei è fuori casa... Sicuramente sarebbe utile capirsi meglio e riuscire a comunicare di più o per lo meno in modo più efficace”*

Anna mostra un maggior grado di consapevolezza e, quando si tratta di scegliere a chi esprimere i suoi obiettivi terapeutici, inonda di richieste la sua amica del cuore, anche lei presente attraverso la mente di Anna, seduta sulla “sedia vuota” di fronte a lei:

*“Mi sento in colpa per essere qui e mi sento in colpa a vedere Giulio spiazzato e soprattutto averlo fatto soffrire... il problema è che il mio è un senso di colpa pervasivo, mi sento sempre in colpa per tutto.”*

*“Forse in tutto questo ha un peso la ferita che mi ha generato il divorzio dei miei e tutto quello che è venuto dopo... la guerra tra di loro, l'allontanamento di mio padre... che ad oggi mi fa arrabbiare tantissimo con la sua indifferenza.*

*Per me è impossibile litigare, anche con Giulio, ho il terrore delle persone che urlano. E' come non sentissi le emozioni, io non piango mai...*

*Meglio chiudere se una cosa non va, non trascinarla, non farne una tragedia oppure evitare di fare storie per cose che in fondo vanno bene così ed essere contenti per quello che si ha, litigare è inutile e doloroso, per cui le cose o vanno bene o si chiudono.”*

*“Gigi (ndr. ex fidanzato di quando era ragazza) dice che una volta, prima della separazione dei miei ero una persona diversa... ma io non ne ho proprio idea, non ho*

*un ricordo di un mio modo diverso di relazionarmi.”*

*“Con Giulio la storia mi pare al capolinea perché lui è sempre chiuso, non parla, anche quando io mi sforzo di fargli capire che avrei bisogno di qualcosa di più, lui continua ad occuparsi solamente delle cose pratiche. Quando mi telefona per chiedermi 'cosa vuoi per cena?' vorrei riattaccare il telefono, io ho bisogno che lui ci sia (emotivamente) che ci sia lui, non la cena!”*

Già durante la prima sessione, pur avendo condiviso chiaramente le regole, è difficile mantenere l'intersoggettività. A turno si intromettono e si rivolgono l'uno all'altra con considerazioni ironiche e battute scherzose.

La modalità si presenterà a fasi alterne anche durante le sessioni successive, nonostante il mio costante “recupero” della situazione, sia attraverso gli interventi di regia psicodrammatica, sia attraverso espliciti richiami alle regole del setting.

### **V.3.2. Il momento dell'esplosione di una “bomba” in un deserto comunicativo**

Lavora Anna nel mettere in scena il manifestarsi cruento di un “Dialogo Demone” tanto tempo tenuto prigioniero e che ora irrompe con forte potenza distruttiva.

Anna esplode e, in modo del tutto inedito, attacca un Giulio che resta attonito, si chiude e crolla. Tutto accade improvvisamente, nel giro di una notte.

La scena si svolge in casa, la sera tardi di un giorno su settimana, i ragazzi dormono nelle loro stanze. Sdraiai a letto prima di dormire, Anna trova il modo di esprimere il suo disagio e anche la sua soluzione.

*Anna: “Ogni sera quando devo tornare a casa è un peso, appena varco la soglia di casa mi sento travolgere dai problemi. Arrivo stanca da una lunga giornata di lavoro e dal viaggio e vi trovo chi con il muso, chi con delle richieste. Io non ce la faccio più.”*

*Giulio (Anna): “La situazione che c'è a casa è solo la conseguenza naturale delle tue scelte.”*

*Anna: “Guarda, per stare tutti male è meglio che ci separiamo evitando di trascinare le cose.”*

Giulio si chiude nel mutismo e abbandona il letto matrimoniale andando a dormire per la prima volta in vita sua sul divano. Più che dormire sarà una notte di pensieri e ruminazioni per entrambi.

*Giulio (Anna) da voce ad alcuni dei pensieri che accompagnano la sua notte in bianco: "Ma cosa vuole Anna? Cos'è successo perché voglia la separazione... Io senza di lei non posso vivere. Piuttosto che affrontare questo fallimento, la faccio finita. La nostra famiglia è distrutta."*

*In camera da letto anche Anna è in compagnia dei suoi pensieri: "Provo un senso di sollievo, non ne potevo più di tenermi tutto dentro... Ho ancora in mente il volto di Giulio, mi sento molto in colpa per averlo ferito così tanto, forse ho sbagliato."*

La scena dalla notte in bianco passa al mattino seguente, quando entrambi si trovano soli in cucina, una volta che i ragazzi sono usciti per andare a scuola.

*Giulio (Anna): "Anna, ci ho pensato tutta la notte e non vedo via d'uscita"*

*Anna, tra sé e sé: "Com'è pallido... Giulio per me è sempre stato una roccia e adesso non sembra nemmeno più essere lui."*

*Anna avvicinandosi a Giulio: "Dai non fare così, troveremo il modo di risolvere le cose, non è così grave. Adesso preparati che devi uscire, oggi io sono a casa."*

Anna chiude il suo lavoro di protagonista mettendo in parole i pensieri che la attraversano.

*Anna: "Dopo quella notte, dopo averlo visto così il mattino dopo, cosa potevo fare se non andargli in aiuto piena di sensi di colpa. Certo non è giusto che io non mi esprima per il senso di colpa... Sono passati mesi, siamo tornati alla nostra routine quotidiana ma io continuo a sentire che c'è qualcosa che non va e dato che da sola non sono stata capace o non siamo stati capaci, adesso siamo qui per chiedere aiuto."*

Giulio sulla poltrona del testimone, dopo aver osservato mette in parole i suoi pensieri.

*Giulio: “Quella notte mi è sembrato di toccare il fondo. Ho pensato a cose davvero brutte. Senza la mia famiglia morirei... Io sono sempre lo stesso è Anna che è cambiata. E' Anna che non capisco che cosa vuole.”*

Durante la scena della manifestazione della crisi sono evidenti due dinamiche.

Anna che non riesce ad avere mezze misure e, di fronte alla percezione di un disagio di coppia, prevede la fine della relazione con atteggiamento evitante rispetto alla possibilità di entrare in contatto con ciò che genera sofferenza per verificare la possibilità di una soluzione; mentre la reazione di Giulio all'espressione del disagio di Anna è abnorme, una vera messa in atto del timore della perdita del proprio legame di attaccamento sicuro: la fine del mondo, il crollo di una vita, come lui stesso dice.

E' degno di nota il fatto che, durante la sessione che ha visto in scena il momento critico, sono temporaneamente scomparse quelle modalità ironiche e goliardiche che avevano permeato le sessioni precedenti, mettendo alla prova il setting e la pazienza del terapeuta. La sofferenza è stata tale da produrre, anche nel presente, a distanza di mesi, un dolore autentico che disintegra le modalità infantili e giocose tenute nelle sessioni precedenti: la goliardia non è uno strumento in grado di contenere e schermare una sofferenza tanto grande e profonda.

C'è da domandarsi se l'esplosione della crisi, indubbiamente frutto del tanto trattene, non sia stata anche il sintomo di una “sindrome da anniversario” (Schützenberger, 1988).

Per entrambi, il momento *clou* della crisi cade in concomitanza del ventennale di un importante fallimento familiare ed affettivo, diverso per ognuno ma significativo e doloroso per entrambi: la separazione dei genitori di Anna ed il fallimento del primo matrimonio di Giulio.

La dinamica del “Dialogo Demone”, prigioniero evaso, di Anna e Giulio è stata identificata e condivisa, scalzarla richiederà più tempo, naturalmente.

### **V.3.3. Strategie difensive e boicottamento della dinamica intersoggettiva**

Dal punto di vista del rispetto delle regole del setting ed in particolar modo dell'abolizione della dinamica interdependente a favore della dinamica intersoggettiva, durante certi momenti ben chiari e definiti delle sessioni, la coppia Anna e Giulio è stata molto difficile da gestire, a volte incontenibile, con modalità che interferivano e disturbavano la conduzione della sessione in modo a dir poco surreale.

La difficoltà a mantenere la dinamica intersoggettiva si è verificata rispetto a me ma soprattutto tra di loro.

In un primo momento, stupisce notevolmente il loro atteggiamento goliardico di fronte ad una regola espressa e condivisa sin dall'inizio ed abitualmente gestita con successo con diverse tipologie di persone, in vari percorsi, sia sessioni di coppia, sia individuali, con lo psicodramma a due ma anche nella conduzione dei gruppi.

Anna e Giulio sono due persone estremamente educate, attente agli altri nella vita e nelle loro professioni, con una cultura di livello universitario e con una buona dose di intelligenza. Nonostante ciò, frequentemente, ho la sensazione di trovarmi nel ruolo di un'insegnante in mezzo ad una classe di preadolescenti indisciplinati.

Messa a dura prova, pazientemente applico le strategie abituali: doppi effettuati alle spalle dei soggetti, richieste di chiudere gli occhi e restare a contatto con se stessi prima di esprimersi in un monologo, posizioni che escludono il partner dalla vista, posizionamento del testimone silenzioso alle spalle del protagonista. Tuttavia i miei tentativi, non hanno un esito duraturo e periodicamente vengono allegramente boicottati e lo "sgarro" giustificato con una risata.

Questi atteggiamenti ad un certo punto, mi spingono ad assumere un ruolo genitoriale, educativo e normativo, che appena riconosco non accetto, in attesa di un'idea migliore.

Nell'osservarli che scherzano e si pungolano, mentre dovrebbero seguire le mie consegne, in virtù del fatto che sono in modo evidente partecipi alla terapia, realizzo che, se il meccanismo è così forte da superare la "buona educazione" ed il rispetto che so esserci per il mio lavoro, ci deve essere un motivo più profondo.

Considerando i tratti caratteriali di entrambi e le dinamiche comunicative della coppia, emerge un'ipotesi che potrebbe spiegare la tendenza a mantenere ostinatamente

e a ricercare attivamente uno stato di interdipendenza: dietro questi atteggiamenti potrebbe celarsi una dinamica difensiva a carattere evitante.

Decido, con un colpo di mano, di passare dal lavoro sulla coppia al dedicare la sessione a lavorare sulle modalità della coppia quando è in terapia.

Chiedo a Giulio di giocare come protagonista.

Viene messo in scena un momento della sessione in lui e Anna sono stati “indisciplinati”.

*Anna (Giulio) nel suo soliloquio osserva: “A casa non comunichiamo mai, ma qui comunichiamo anche quando non dovremmo...”*

*Il Direttore prosegue doppiando: “...la battuta ci scherma, ci tiene a distanza di sicurezza dalle emozioni, è una 'copertina sicura', scherzare con l'altro mette distanza...”*

*Giulio conclude con una riflessione: “...in fondo non mi comporto tanto diversamente da Luchino che a scuola ride quando i professori lo sgridano. E che anche noi spesso non riusciamo a farlo stare serio sulle questioni critiche, non c'è una via d' mezzo o ride, soprattutto a scuola, ma anche a casa, solo che noi quando lo mettiamo alle strette scoppia in lacrime”.*

Anna sulla sedia del testimone appare colpita e assorta.

Chiedo ad Anna di cambiare il posto con Giulio e di fare lei ora un lavoro da protagonista.

In scena ci sono loro due ma in compagnia, nella forma e nell'essenza, delle loro due parti: quella autentica e quella “burlona” che scherma quella autentica.

Ne emerge un dialogo surreale, inizialmente divertente ma, dopo un po', ripetitivo e pesante in cui Anna può scegliere se sbarazzarsi per un po' delle parti “burlone”, per lasciare interagire le parti “autentiche” oppure tenerle, trasformando però in qualche modo il dialogo in qualcosa di più costruttivo.

Anna sceglie di mettere in ombra le due parti burlone che però di tanto in tanto possono dire la loro ed inizia uno scambio un po' titubante delle due parti autentiche che mettono in parole come si sentono “nude” e timorose ad entrare in contatto con le emozioni.

Al di là dei dettagli, il lavoro dimostrerà la sua efficacia durante le sessioni successive in cui il mantenimento della dimensione intersoggettiva sarà più semplice, potendo contare anche sul fatto che ora, sia il direttore che i protagonisti, sanno con chi hanno a che fare, quando emerge la tentazione di rifugiarsi in una battuta indirizzata direttamente all'altro o al Direttore.

#### **V.3.4. Punti di innesco, momenti critici e momenti nutrienti**

Le dinamiche conflittuali si esprimono maggiormente, non restano più sotterranee e, come tali, possono essere più facilmente viste e rappresentate.

Finalmente Anna e Giulio discutono. E' ora possibile accompagnare i membri della coppia a riconoscere i propri punti vulnerabili da cui inavvertitamente possono partire ferite e sofferenze che determinano le reazioni di attacco piuttosto che di chiusura.

Può bastare una frase come quella di Giulio "sei anaffettiva come tuo padre" per far chiudere a riccio Anna per una settimana intera.

Può bastare un atteggiamento di freddezza o di distanza come quello di Anna per far scatenare nei pensieri di Giulio la fine del mondo, del suo mondo in cui non può permettersi "l'ennesimo fallimento".

In gioco c'è anche una ridefinizione di ruoli che, per essere effettuata, deve sbarazzarsi della paura della perdita e recuperare la connessione emotiva.

*Giulio: "Sono soprattutto un papà, mi sento bene se posso accudire, ora Anna non ha più bisogno di me come un tempo, va, viene, è tutta presa dalla sua attività, ma io ho i figli di cui occuparmi, la relazione se va bene va da sé, i figli sono più problematici, non posso mollare con loro, devo tenere la guardia alta."*

*Anna: "Voglio essere una donna con il suo uomo accanto, adesso ho una mia attività, mi sento forte e indipendente, ho bisogno di un compagno al mio fianco non di uno che mi disapprovi e mi faccia sentire sbagliata"*

La coppia di Anna e Giulio è dovuta passare dall'assenza di conflitto, all'imparare a litigare e allo stare nel conflitto, al recuperare la connessione emotiva, nonostante e grazie alla possibilità di mostrarsi autenticamente all'altro con ritrovata fiducia.

Il processo non sempre semplice e lineare si snoda grazie all'opportunità di rivedere i momenti difficili ma anche i momenti nutrienti in cui si è manifestato il cambiamento positivo e, non ultimo, i momenti di autentica connessione che si verificano man mano nella loro vita.

I temi cruciali e conflittuali trattati durante le sessioni riguardano:

- la genitorialità e la gestione dei figli, soprattutto per Giulio
- la poca attenzione e reattività di Giulio alle richieste di Anna
- la paura di perdersi di entrambi
- il bisogno di Anna di avere accanto un compagno complice e non un padre bacchettone
- l'insofferenza di Giulio alle richieste di complicità e novità di Anna (come il passare una notte in un albergo a tema)
- l'insofferenza di Anna per le ingerenze della suocera senza che Giulio riesca a porvi degli argini
- la richiesta di più tempo insieme di entrambi ma per Anna si tratta di tempo per la coppia, mentre per Giulio di tempo per la famiglia

Un momento significativo che inaugura l'inizio del recupero della connessione emotiva è vissuto durante le festività natalizie, da sempre periodo critico per Anna che la costringe a fare i conti con la sua famiglia d'origine e con la sua frustrazione per non averla come vorrebbe.

Anna commentando con Giulio il Natale appena trascorso, del quale è stato messo in scena il pranzo di famiglia:

*“Giulio, per la prima volta ti ho visto schierarti apertamente dalla mia parte, ti ho sentito sostenermi quando ho espresso la mia frustrazione per l'assenza di mio padre a pranzo. Ti ho sentito accanto a me, ho sentito e sento un grande calore avvolgermi.”*

Giulio nel lanciare uno sguardo complessivo all'anno passato ammette che:

*“Non è stato tanto male, il natale appena trascorso, le vacanze con i bambini e il nostro week end ad Amsterdam da soli, sono stati i momenti più belli. Forse abbiamo solo bisogno di più tempo per noi”*

Nella proiezione nell'anno futuro, Anna vede lei e Giulio a condividere tempo e interessi con altre coppie, Giulio vede tutta la famiglia insieme nel tempo libero.

In veste di Direttore con un doppio sotto forma di specchio ricapitolo la situazione, facendo notare oltre alla positività una possibile criticità, in altre occasioni sollevata da Anna stessa:

*“... per il prossimo anno, insieme con gli amici..., tutti insieme con i bambini... e quando insieme soli?”*

## **Il dilemma del week end a Parigi: con o senza figli?**

In più di una sessione, emergono in modo significativo le discussioni relative ad una breve vacanza: portare o meno il figlio minore con loro durante il fine settimana, programmato per il compleanno di Anna, a Parigi?

Il dilemma è sentito in modo molto vivace da Anna. Giulio durante la sessione che tratta direttamente l'argomento è molto distratto da problemi di lavoro e, cosa più unica che rara, durante la seduta tiene acceso il telefono che consulta frequentemente, irritandola.

Lavora Anna come protagonista. Giulio ne è distratto testimone. Viene messa in scena una breve discussione tra i due.

*Anna: “Ma è l'occasione per stare finalmente un po' insieme noi due soli”*

*Giulio: “Ma e il nostro Luchino, povero? Lo lasceresti a casa da solo?”*

La sensazione è che Anna vorrebbe che Giulio si sbilanciasse di più verso la coppia,

mentre lui sarebbe ben disposto a portare anche il figlio piccolo a Parigi per risolvere in un colpo solo i sensi di colpa verso entrambi.

La discussione viene sentita da alcune persone care poste come testimoni da Anna, che successivamente danno voce ai loro commenti.

*Madre di Anna (Anna): "Sì, portatelo povero piccolo, perché è una gita di famiglia e noi non ne facevamo mai..."*

*Renato, un amico, (Anna): "Dai, andate sa soli! La coppia ha bisogno dei suoi spazi"*

*Paola, l'amica, (Anna): "Porta solo il più piccolo, così gli dedichi quel tempo che non riesci mai a ritagliarti"*

*Lucio, il migliore amico di Anna, (Anna) che sente le considerazioni della mamma di Anna e di Paola: "Ottima idea portare Luca ma in altre occasioni, prima di essere famiglia si deve essere copia"*

*Soliloquio di Anna: "Mi sento confusa e sola, vorrei che Giulio prendesse più posizione accanto a me nella coppia."*

Anna replica ai vari testimoni con la sua verità. Da cui emerge la sensazione di essersi persi, di essere soprattutto genitori ma non più marito e moglie, complici e con il piacere di stare insieme.

*Considerazioni finali di Anna: "Mi sento frustrata sono passati quattro mesi e non siamo ancora usciti una volta da soli. Questo fine settimana è un'occasione importante, certo che mi fa piacere avere anche Luca con noi ma sarei disposta a superare la nostalgia per lui e pensare a noi due"*

*Giulio dalla poltrona del testimone: "Anna dà la colpa a me, ma se io fossi d'accordo con lei si farebbe divorzare dai sensi di colpa a lasciare a casa Luca. Io sono la voce della sua coscienza, la riporto con i piedi per terra"*

Partiranno con il figlio minore ma una settimana più tardi, sempre in occasione dei festeggiamenti per il compleanno di Anna, Giulio mette in piedi un complesso piano per farle una sorpresa. Un collega la convoca per un congresso che si rivelerà in realtà una cena a sorpresa sul lago, senza figli, solo tra cari amici.

Anna è stupita, dimostra di apprezzare, tace sul fatto che non erano soli, per quanto sia stata una serata molto gradevole e con una modalità ed una iniziativa che raramente si verifica.

### **La riconnessione attraverso l'espressione creativa dei bisogni profondi**

Un'attività di racconto creativo e le difese di Giulio che si abbassano per mostrare finalmente "l'uomo di cui mi sono innamorata", smuovono Anna e aprono in lei nuove consapevolezza.

Sorprendentemente Giulio attraverso la scrittura di un racconto fantastico si mette a nudo e ammette le sue fragilità e le sue paure.

Giulio produce un racconto creativo, denso e ricco. Il racconto parla dei sogni di un Lui e di una Lei, sogni tendenzialmente paralleli ma non condivisi o confidati, sogni che spesso la realtà dissolve, sogni che, comunque, hanno la funzione di essere di stimolo rispetto alla vita.

I personaggi vengono messi in scena ed hanno la possibilità di esprimersi e dipingere i propri desideri.

*Lui (Giulio): "Volevo essere una guardia del Re, sognavo di indossare quella divisa ed avere un ruolo importante..."*

*Lei (Giulio): "Volevo controllare un destriero forte prestante e condurlo al galoppo..."*

I protagonisti si permettono di sognare e desiderare e, a conclusione dell'azione scenica, la realtà riporta a terra i sognatori e il sogno svanisce lasciando però una vitalità preziosa nell'aria.

*Giulio nel soliloquio: "Mi fa pensare a noi due, di come dobbiamo fare i conti con a realtà, anche se penso che i sogni restano importanti possono essere uno stimolo..."*

*Doppio del Direttore: "...e forse, oltre a uno stimolo, i sogni possono essere una via per entrare in contatto con la propria dimensione del desiderio, per tornare anche attraverso i sogni, a sentire meglio i propri bisogni."*

*Anna nel soliloquio da testimone: "Giulio ha scritto una cosa bellissima... mi ha emozionata. Quante cose ha dentro... se solo le tirasse fuori. Io so che Giulio è un uomo speciale di una profondità e sensibilità sorprendente. Questo lavoro in me ha trasmesso il messaggio dell'importanza di condividere i sogni."*

Gli effetti del riconoscimento di Anna tributato a Giulio in termini di ammirazione, sono molto nutrienti e favoriscono un riavvicinamento, che porta una maggiore apertura ed attenzione alle esigenze reciproche.

### **V.3.5. Lavorare per il futuro: il punto della situazione**

Verso la fine del percorso, viene messo in scena con modalità socio-drammatiche lo stato dell'arte.

Il Direttore propone una serie di poli opposti tratti dalle tematiche emerse durante il percorso di coppia. I due partner si posizionano ogni volta in un punto sul continuum tra i due poli, facendo riferimento alle loro dinamiche relazionali, motivano la loro posizione e citano un episodio concreto della loro vita di coppia, ove lo hanno visto in essere.

Rispetto al grado di comunicazione, piuttosto che di chiusura, entrambi si pongono verso ma maggiore capacità di apertura e comunicazione nella coppia.

Rispetto alla capacità di integrare elementi positivi ed elementi critici, contro la tendenza che era soprattutto di Anna di avere una visione manichea delle situazioni, Anna si pone più di Giulio in una posizione di integrazione.

*Anna: "Vedo Giulio con occhi diversi"*

*Giulio "A volte sento ancora una certa rigidità che non voglio abbandonare come l'altra sera durante la cena di famiglia contestata"*

Rispetto alla capacità di empatia, piuttosto che di centratura su se stessi, entrambi sono onesti rispetto alle difficoltà.

*Giulio: "Cerco di essere più comprensivo, anche se non sempre ci riesco"*

*Anna: "Dipende molto dai contesti, sono davvero poco empatica se devo mettermi nei suoi panni dei suoi genitori"*

Rispetto il senso di colpa, piuttosto che la legittimazione dei proprio bisogni, per Anna è ancora una questione critica, meno per Giulio.

*Anna: "Sono tutta sbilanciata verso il senso di colpa, non mi sento mai nel posto giusto, fatico a stare nel qui ed ora con tranquillità senza pensare a casa quando sono al lavoro e al lavoro quando sono a casa"*

*Giulio: "Non sempre, ma già prima per me era più semplice sentire come legittime certe mie richieste, soprattutto rispetto al lavoro: se devo andare, devo andare"*

Rispetto al senso di auto-efficacia contro il senso di fallimento, entrambi sono soddisfatti, soprattutto Giulio il cui tema del fallimento è sempre in agguato.

*Giulio: "Sono soddisfatto dell'aver aumentato il piacere di stare insieme"*

*Anna: "Sono molto contenta dei passi avanti fatti in questi mesi ma penso che ci sia ancora da fare"*

Rispetto alle modalità di avvicinamento a ciò che si desidera, piuttosto che evitare le cose che si temono, Giulio si ritiene meno evitante e dichiara che ciò che lo ha reso più sereno è condividere maggiormente le scelte di vita di Anna. Anna è meno ottimista sente ancora il peso del timore nelle scelte.

Rispetto a slancio, iniziativa, desiderio, contro inerzia, passività e timore la situazione ha tratti di notevole rigidità per entrambi:

*Anna: "Mi sento frenata dal suo giudizio"*

*Giulio: "La mia parte razionale mi frena, non voglio fare cose avventate, voglio tenere i piedi per terra"*

Rispetto al tema dell'assunzione di responsabilità, contro la tendenza ad attribuire la responsabilità agli altri, Giulio si pone verso la quasi piena acquisizione rispetto al non considerare le difficoltà come frutto di altro o altri, piuttosto che valutare ed agire sul proprio margine di responsabilità ma ammette di tenere alta la guardia.

*Giulio: "Cerco di approfondire, di fermarmi e di valutare dove può dipendere da me o cosa posso fare io, ma in generale a me pare un elemento ancora da acquisire per entrambi"*

*Anna: "Io penso di essere più consapevole della tendenza che ho a puntare il dito all'esterno; per entrambi è un tema da tenere a mente per evitare di ricadere nelle accuse reciproche"*

Rispetto a complicità, piuttosto che lontananza, entrambi si collocano nel punto della massima complicità che sentono di aver ritrovato.

Qualche ombra resta soprattutto là dove è evidente una rigidità palpabile, la coppia potrebbe lavorare per acquisire ulteriori gradi di libertà nell'espressione di se stessi entro la relazione. Tuttavia soprattutto per richiesta di Giulio, al momento ci fermiamo. Più avanti valuteremo un *follow up*.

La sessione si chiude dove prima il non verbale, poi il verbale, danno voce ad emozioni importanti.

Viene riprodotta, attraverso i loro corpi, la scultura della loro relazione: lei si accoccola sul petto di lui e lui la cinge sovrastandola. In inversione di ruolo danno voce alla scultura.

*Anna (Anna): “Voglio il tuo supporto, Giulio, la tua approvazione ed il tuo sostegno”*

*Giulio (Anna): “Sono protettivo ma faccio fatica a mettermi in contatto con le mie emozioni e ancora di più ad offrirtele”*

Tornati nei propri panni, e nella posizione iniziale, i partner procedono con una rettifica o integrazione di quanto è stato detto in inversione di ruolo.

*Rettifica di Anna: “Ho bisogno Giulio, anche se sono in grado di camminare con le mie gambe”*

*Rettifica di Giulio: “Fatico ad avere a che fare con le miei emozioni ed Anna, deve accettare questa mia fatica”*

Si tratta di un incontro commovente per le emozioni palpabili che circolano, incontro tra i due partner che contempla anche una dimensione corporea e che fornisce utili indicazioni per proseguire al meglio verso il futuro. Un futuro probabilmente non privo di momenti di conflitto ma con una nuova capacità di affrontarli, evitando di ripetere le dinamiche che, nell'occultarli, aveva rischiato di far saltare per aria una coppia fondamentalmente ricca di legami e sentimenti.

L'ammissione di dipendenza di Anna è l'espressione e la richiesta di accoglienza di una “dipendenza sana”; il suo messaggio sottolinea che ha bisogno di Giulio perché è il suo compagno, perché l'ha scelto come tale e avere bisogno di lui è una scelta libera ed autentica perché sa camminare anche da sola, ma con lui è meglio, perché si amano; al contempo Giulio ammorbidisce la sua scorza protettiva ammettendo delle difficoltà e chiedendo di essere accolto in questo.

Lo scambio che avviene per voce della scultura della loro coppia suona come una rassicurazione per entrambi da cui ripartire.

Durante l'ultima sessione giochiamo proprio con il futuro, un futuro remoto. Dopo un riscaldamento che implica una certa complicità corporea tra avvicinamenti, allontanamenti, guidare, essere guidati è visibile che, nella modalità di vivere l'aspetto corporeo e non verbale del lavoro, qualcosa è cambiato.

Anna che dichiaratamente non contemplava scambi fisici, se non nell'ambito della sessualità, è più a suo agio e si lascia andare con più spontaneità ai giochi di contatto. Abbraccia e si fa abbracciare, Giulio ne è felice.

Dopo il riscaldamento non verbale, in cui il corpo e il contatto sono stati protagonisti, è il momento di un viaggio nel tempo: abbracciati sul divano accanto al camino, alla riapertura degli occhi, i due partner si trovano tra vent'anni con la possibilità di osservare e commentare i due giovani che litigano per decidere se andare a Parigi da soli oppure con il figlio più piccolo.

Commenti, osservazioni, emozioni, tenerezza e battute, ovviamente, perché l'ironia può essere anche una risorsa, e non solo una via di fuga dalle emozioni, e, rispetto a questa coppia, è una cifra caratteristica non da cancellare, ma semplicemente da conoscere e valorizzare nei momenti e nei modi giusti.

In chiusura, grazie alla loro esperienza e saggezza, i due anziani coniugi possono fornire ai due giovani i migliori suggerimenti, per proseguire insieme con serenità ed appagamento.

Ritorno alla realtà e soliloqui di entrambi si svolgono in un'atmosfera serena e positiva; e sembra di intravedere gli occhi di Anna diventare lucidi. Giulio sorride e tutti sappiamo che finalmente è possibile lasciar venire a galla le emozioni.

### **V.3.6. Considerazioni finali su lavoro con Anna e Giulio**

Il lavoro con Anna e Giulio è stato spesso gradevole per le risorse disponibili, l'assenza di grandi traumi relazionali e la brillantezza dei protagonisti.

Tuttavia non è stato affatto semplice, nonostante si trattasse di una coppia trattata a fronte di pregresse esperienze con le coppie, gestire le dinamiche comunicative poste in essere. Come illustrato, la mera indicazione delle regole del setting, il modello offerto dal Direttore, le abituali strategie non verbali e le tecniche psicodrammatiche a disposizione poco sono valse di fronte alla loro vivacità comunicativa.

L'esperienza con questa coppia è stata una lezione aggiuntiva rispetto alla necessità, in alcuni percorsi, di fare una valutazione sui processi e sulle dinamiche con l'esigenza di svolgere un lavoro su di esse, prima di tornare ad occuparsi dell'oggetto della terapia.

Come in un gruppo periodicamente è opportuno e necessario lavorare con il gruppo proprio sulle dinamiche di gruppali, questa esperienza mi ha insegnato a non voltarmi mai dall'altra parte o cercare di forzare le dinamiche relazionali, soprattutto se particolarmente resistenti, ma immergermi in esse, fare ipotesi e vagliarle con il lavoro sul palcoscenico.

Dedicare del lavoro e del tempo non solo agli obiettivi condivisi della terapia e al rapporto tra i partner tra di loro ma anche al rapporto tra i partner e la terapia e tra i partner ed il terapeuta: nulla è più salutare che fare luce su ciò che turba il setting per poter procedere efficacemente.

#### ***V.4. Le leve moreniane osservate nella psicoterapia di coppia***

Nel corso della mia esplorazione, diretta ed indiretta rispetto allo psicodramma con le coppie, mi sento di valorizzare alcuni aspetti che possono essere degli elementi utili nel momento in cui ci si voglia sperimentare con questo tipo di richiesta terapeutica.

In primis, confermo come irrinunciabile la tutela della dinamica intersoggettiva che - attraverso le regole della sospensione della risposta, del primato della verità soggettiva e della circolarità e simmetria - consente l'abolizione dell'espressione di giudizi, censure, competizioni ed interpretazioni, tempera gli impulsi incanalandoli in modo creativo verso soluzioni più costruttive, offre il tempo per trovare alternative di espressione, riflessione ed osservazione, porta alla consapevolezza che possono esserci più verità emotive e tutte di pari legittimità, come anche consente il riconoscimento di sé e dell'altro.

A pieno titolo fattore terapeutico, la dinamica intersoggettiva è necessaria oltre che caratterizzante un lavoro psicodrammatico con le coppie.

Per quanto riguarda le tecniche, l'inversione di ruolo è – attivando la funzione psichica di decentramento percettivo – la tecnica d'elezione dello psicodramma con le coppie. Ha efficacia altissima in quanto svela come si è visti dall'altro membro della coppia, da persone significative rispetto alla coppia, da se stessi in un tempo diverso o con a disposizione risorse diverse da quelle della scena giocata e, non ultimo, attiva consapevolezza rispetto ad aspetti di sé non noti.

Altro strumento fondamentale è il doppio del Direttore che può sostenere diverse intenzionalità terapeutiche (di sostegno, di confronto, investigative, integrative, di amplificazione) tutte volte ad accrescere chiarezza e consapevolezza delle comunicazioni. Inoltre, è sempre attraverso i doppi che il Direttore può offrire anche una sorta di personale interpretazione che, accettata o meno dal soggetto, stimola ed apre al nuovo.

Altro strumento a disposizione del Direttore sono gli specchi con cui può esprimere, in modo più diretto, il suo punto di vista in generale ma, in modo particolare, nel lavoro con la coppia gli specchi diventano strumento per veicolare nutrimento, valorizzando alcuni specifici elementi positivi di ciascun membro della coppia, incoraggiando positivamente in chiusura di quelle sessioni particolarmente faticose, recuperando elementi positivi che la fatica e la sofferenza tendono ad offuscare.

Nelle mie esplorazioni ho trovato una certa conferma, a volte anche solo indiretta, della possibile bontà di assumere setting "ibridi" e per setting ibridi non intendo la giustapposizione a caso di alcuni elementi, bensì da un lato alternanza di sessioni individuali con le sessioni di coppia, alternanza già praticata da Moreno e in fase di colloquio facente parte dello standard della procedura adottata da Paola de Leonardis.

Dall'altro, per setting "ibrido" intendo la possibilità di alternare al lavoro in teatro, con il lavorare entro i confini del setting dello "Psicodramma a Due" tra macros spazio e micros spazio, come è stato ideato da Giovanni Boria.

Nel lavorare in teatro con la coppia la modalità che ho adottato ha molte affinità con il modo di lavorare di Paola de Leonardis con la grande differenza che non assumo mai personalmente ruoli attivi in veste di io-ausiliario, per il lavoro in cui ci siano messe in scena o dialoghi c'è il micros spazio, in teatro viene effettuato un lavoro dove ha più spazio la dimensione espressiva di tipo corporeo, la stimolazione data da oggetti e materiali di scena ma anche stimoli musicali e sensoriali in genere.

La possibilità di avere a disposizione, tanto un teatro di psicodramma, quanto il setting dello psicodramma a due, mi consente, da un lato, di usufruire delle potenzialità e delle peculiarità di entrambi i setting e, dall'altro, di mantenere intatta quella tensione e quella curiosità produttiva del non poter facilmente prevedere da parte dei partner il tipo di lavoro che si andrà a fare, condizione che favorisce l'apertura e l'effetto sorpresa, in grado, con un buon riscaldamento dei partecipanti, di aggirare risposte stereotipate.

Impressionante è l'attualità delle indicazioni che si possono trarre direttamente dalle esperienze effettuate con le coppie dal padre dello psicodramma. Al di là del fatto che

Moreno avesse a disposizione un setting caratterizzato un mondo ausiliario di sostegno al lavoro con le coppie, situazione per lo più poco praticabile ai giorni nostri nel contesto dei nostri studi e teatri, offre una serie di considerazioni di un'attualità sorprendente: dall'atteggiamento super partes del terapeuta rispetto a questioni di comune morale e rispetto alla serenità degli esiti possibili del percorso terapeutico, l'obiettivo che i partner imparino qualcosa di nuovo sul proprio conto e sul conto dell'altro producendo una modifica del loro rapporto; all'aiuto del percorso terapeutico rispetto alla capacità di prendere una decisione, sostenendo il percorso decisionale senza schierarsi e senza farsi prendere da pregiudizio personali; al sottolineare l'universalità dei ruoli a fronte delle situazioni particolari; al recuperare l'energia positiva degli inizi attraverso il recupero e la vivificazione dei ricordi ad essi correlati; al trovare una spiegazione rispetto ai tentativi dei protagonisti di uscita dal ruolo durante l'azione psicodrammatica; al modo in cui usa i doppi; alla messa in scena dei sogni lontano dalle interpretazioni; all'esplorazione dei ruoli e degli atomi sociali nel rendere espliciti valori ed aspettative; alla potenzialità delle proiezioni nel futuro nel dare una svolta al rapporto e molto altro che testimonia la modernità di Moreno, sotto molti punti di vista.

Rispetto alla tendenza di una presunta neutralità del terapeuta, trovo utile il suggerimento di Paola De Leonardis di lavorare su se stessi per avere ben presente le proprie posizioni rispetto a situazioni di coppia che affondano le radici nel terreno valoriale ed esperienziale di ognuno e che, inevitabilmente, vengono toccate nel lavoro con la coppia, come la possibile separazione, i figli rispetto alle scelte della coppia, i tradimenti, etc.

Moreno, inoltre, sottolinea come sia importante lasciare inesplorato ciò per cui i pazienti non sono ancora pronti per affrontare, come anche suggerisce di porre attenzione al pericolo di "esaminare una cosa troppo da vicino".

Suggerimenti che hanno fatto luce su alcuni momenti nelle mie conduzioni con le coppie e rispetto ai quali ho rivisto con criticità alcuni miei interventi.

In particolare, faccio riferimento ad un lavoro in cui un partner si trova a rivivere in modo molto coinvolgente ed inaspettato, durante l'esplorazione dell'atomo familiare, la drammatica morte del fratello più giovane, sortendo due effetti. Il primo è lo spostamento del focus dalla coppia a questo dolore, l'altro è, probabilmente, l'innescarsi di una dinamica di fuga davanti alla terapia sentita come troppo intrusiva.

In un secondo caso, ho evitato di esporre troppo precocemente i soggetti ad una verità soggettiva molto dura da accettare rispetto alla quale ero certa non fosse ancora venuto il momento. In questa scelta mi è stato d'aiuto seguire le tappe della EFT: non avendo ancora raggiunto la riconnessione emotiva, non è stato messo in scena il dolore della protagonista per l'aborto giovanile, verità che probabilmente non sarebbe forse ancora potuta essere accolta dal marito che avrebbe potuto esternare reazioni ulteriormente avviliti per la moglie.

A tal proposito, le considerazioni di Paola de Leonardis sulla profondità del lavoro da effettuare sono state di grande stimolo.

Il suggerimento di non lavorare in semi realtà ma favorire un piano di realtà - per evitare un senso di manipolazione che può sortire l'effetto di una forte dipendenza, piuttosto che di una dinamica di attacco e fuga - e l'accorgimento di non mettere in scena scene drammatizzate, se non in modo poco approfondito – per evitare l'esposizione dell'altro membro della coppia ad una verità soggettiva che non è ancora in grado di accogliere - penso che si tradurranno nel mio lavoro con il prestare una elevata cautela ad approfondire e a dosare l'effetto ipnotico e coinvolgente del palcoscenico del microspazio.

Altra posizione che condivido con Paola de Leonardis è l'evitamento del contatto tonico del Direttore con i partner, situazione che contemplo e uso nello Psicodramma a Due, ma che non sento di usare nello psicodramma con le coppie, forse, proprio per quell'esigenza di non entrare troppo come terzo nella coppia, situazione che potrebbe essere ulteriormente sollecitata da suggestioni di tipo corporeo, piuttosto che il dover gestire un contatto fisico che non riguarda solo le due persone che lo stanno vivendo ma anche un terzo che lo sta osservando con tutte le implicazioni di possibili proiezioni non funzionali al percorso psicodrammatico.

Da ultimo, ma non meno importante, credo che tanta parte, oltre la tecnica, abbiano i modi e lo stile con cui il Direttore declina gli assunti, i setting e gli strumenti, nel setting di gruppo, ma ancora di più nei setting individuali che contemolino o meno il lavoro con le coppie. A guidare lo stile del Direttore, altro elemento del tutto personale, è la sua sensibilità che ogni volta lo guiderà a decidere come e fino a che punto spingersi e là dove, invece, sia meglio fermarsi.

## Conclusioni e prospettive

Rispetto al setting adottato per la terapia con la coppia, penso che la varietà sia stata fonte di arricchimento e mi abbia dato l'opportunità di sperimentare, pur nel rispetto dello spirito dello psicodramma moreniano, modalità differenti offrendo una flessibilità funzionale al tipo di coppia con cui di volta in volta mi sono trovata a lavorare.

Fermo restando, fisso come una stella polare l'approccio moreniano e il suo favorire una dinamica intersoggettiva tra i membri della coppia ma anche con il terapeuta, nei setting sperimentati c'è stata una gran varietà di situazioni di lavoro: in teatro tra spazio, materiali e possibilità di espressione corporea, in studio calando tecniche psicodrammatiche per favorire incontri ed esprimersi in modo intersoggettivo, tra macros spazio e micros spazio dove hanno preso vita, in modo intenso ed ipnotico i mondi interni dei partner, rendendosi plasmabili e sperimentabili dal protagonista e vividamente visibili ad entrambi, partner protagonista e partner testimone.

Anche l'abbinamento di sessioni individuali e sessioni di coppia, in certi frangenti, penso che, fatte le opportune valutazioni, sia una buona strategia da valutare ogniqualvolta possa essere utile dedicare del tempo ad ognuno dei partner prima di tornare a lavorare insieme.

Dal punto di vista del setting, ciò che non ho avuto occasione di sperimentare, e che potrebbe essere interessante, è un lavoro pensato su misura per le coppie in un gruppo di coppie, in cui avere così a disposizione anche un serbatoio di ausiliari oltre a situazioni di coppia. Tale ipotesi, aprirebbe anche il quesito rispetto a come e se inserire, l'esperienza o le esperienze di gruppo, in un più ampio percorso di coppia oppure come lavoro a se stante con le coppie in gruppo.

Nel lavoro con le coppie mi sono misurata con alcune difficoltà peculiari che credo abbiano ulteriormente strutturato il mio essere terapeuta in divenire, che apprende man mano attraverso ed insieme i propri pazienti. Tra gli altri alcuni elementi critici sono stati i

seguenti: la potenziale criticità dell'alleanza terapeutica a tre, l'emergere di problematiche relative al singolo e alla sua storia e non tanto alla coppia; le fughe nell'interdipendenza di alcuni soggetti, i rischi connessi ad un lavoro troppo profondo e coinvolgente in presenza del partner con cui si è in crisi, il diverso livello di motivazione dei membri della coppia come anche il diverso bagaglio di risorse disponibili da mettere in gioco nel percorso. Ognuna di queste difficoltà, tuttavia, è stata per me enorme fonte di crescita.

Indubbiamente il presente lavoro è parziale e presenta molti limiti: in primo luogo riporta un'esperienza limitata nel tempo e limitata come numero di casi, casi che non possono affatto essere ritenuti rappresentativi, inoltre se il setting ha il pregio di essere stato sperimentale e flessibile dall'altra parte ha avuto il limite di essere poco chiaro e ai confini con una generale, apparente, inclusività.

Tra le ipotesi di miglioramento potrebbe proprio esserci, infatti, la messa a punto di una sorta di protocollo che potrebbe emergere dal rivedere schematicamente i passaggi di ogni intervento, così da poter ipotizzare, ad un certo punto; alcuni passaggi ed elementi fissi del percorso ed alcuni elementi "mobili" da usare all'occorrenza e rispetto e determinate evenienze per dare varietà, flessibilità e miglior aderenze rispetto ai bisogni e alle differenze delle coppie.

Rispetto a quanto emerso con le coppie analizzate, inoltre, un ulteriore arricchimento potrebbe provenire dal contributo della psico-genealogia che tanto felicemente è fiorita in noti approcci psicodrammatici. Indagare le storie familiari attraverso la psico-genealogia potrebbe offrire pezzi inediti e poco consapevoli della storia familiare della coppia presente.

Nel mio esordio con l'utenza delle coppie in crisi, ha avuto un ruolo fondamentale il confronto con i didatti ma anche l'intervisione con alcuni colleghi caratterizzati da grande spirito di condivisione. Per questo motivo auspico e suggerisco che ci possa essere un ulteriore confronto tra colleghi che trattano le coppie, per mettere in comune le esperienze ed affinare una modalità di riferimento.

In questa direzione, anche svolgere questo lavoro di tesi è stato molto utile, in quanto mi ha consentito di rivedere tutto alla luce, non solo dei capisaldi moreniani, ma

anche di una teoria, quella dell'attaccamento adulto e di un procedura clinica, la terapia focalizzata sulle emozioni (EFT), che innestandosi fecondamente con l'approccio dello psicodramma classico, rende a mio parere ancora più solido un intervento sulle crisi di coppia.

Rispetto agli aspetti metodologici, mi sento di concludere dicendo che penso, nonostante le sperimentazioni, di essere rimasta creativamente coerente con il quadro di riferimento teorico-metodologico moreniano e di aver osato “poggiando i piedi su un piano di rispetto e prudenza di base”.

Mentre per quanto riguarda la domanda iniziale sulla legittimità clinica della terapia di coppia, con cui mi sono avvicina alla richiesta di intervento da parte delle coppie, dopo aver vissuto alcune esperienze di sostegno e di intervento terapeutico con le coppie e dopo aver riflettuto su quanto osservato posso fornire una risposta più consapevole.

Lavorando con coppie in difficoltà relazione - ma anche in azione per trovare una via evolutiva, più costruttiva e portatrice di maggiore salute e benessere - posso affermare, a pieno titolo, che non solo è più che legittimo dedicarsi alla terapia con le coppie, alla cura della relazione di coppia sofferente da un punto di vista clinico, ma tale intervento è particolarmente importante, in quanto ha un ruolo ed una ricaduta forte non solo sui protagonisti e sulla loro salute, ma anche sul relativo entourage familiare, in particolare se sono presenti dei figli, ed anche sulla società stessa in cui la coppia è attualmente è una diade sempre più chiave nei rapporti intimi ed affettivi che si sono contratti a pochi individui che diventano ancora più importanti per una vita appagante e in salute fisica e mentale.

## Bibliografia

- Ainsworth M.D.S., Witting B.A. (1969): Attachment and exploratory behaviour of one-year olds in a Strange Situation. In Foss B.M. (a cura di): Determinants of infant behavior. Methuen, London, vol.4, pp.11-136.
- Baldoni F. (2003): *Attaccamento e funzione genitoriale*. In Galli G. (a cura di): *Interpretazione e nascita*. Atti XXIII Colloquio sull'Interpretazione "Interpretazione e Nascita" (Macerata 4-5 Aprile 2003). Istituti Editoriali e Poligrafici Internazionali, Pisa-Roma.
- Baldoni F. (2004): *Attaccamento di coppia e cambiamento sociale*. In Crocetti G. (a cura di): *Il girasole e l'ombra. Intimità e solitudine del bambino nella cultura del clamore*. Edizioni Pendragon, Bologna, pp. 95-109.
- Baldoni F. (2004): *Attaccamento di coppia e cambiamento sociale*. In Crocetti G. (a cura di): *Il girasole e l'ombra. Intimità e solitudine del bambino nella cultura del clamore*. Edizioni Pendragon, Bologna, pp. 95-109.
- Baldoni F., Baldaro B., Gentile G., Trombini E., Trombini G. (2001): *Affective suffering and attachment relationships in couples during pregnancy and postpartum*. Abstracts III Congresso Europeo di Psicopatologia del Bambino e dell'Adolescente (Lisbona, 31 Maggio-3 Giugno 2001), p.14.
- Baldoni F., Garutti F., Baldaro B., Gallinelli A., Facchinetti F. (in corso di stampa): "Sofferenza emotiva e insuccesso della procedura IVF-ET (In Vitro Fertilization and Embryo Transfer)".
- Bartolomew K., Horowitz L.M. (1991): "Attachment styles among young adults: a test of a four-category model". *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, pp.226-244.
- Belsky J. (1997): "Variation in susceptibility to environmental influence: an evolutionary argument". *Psychological Inquiry*, 8, pp.182-186.
- Boria Migliorini, M.C. (2006) *Arte-terapia e psicodramma classico*. Edizioni Vita & Pensiero; Milano
- Boria, G. (1997) *Lo psicodramma classico*, Ed. Franco Angeli, Milano
- Boria, G. (2005) *Psicoterapia psicodrammatica*, Ed. Franco Angeli, Milano
- Boria, Muzzarelli (2018) *L'intervento psicodrammatico. Il metodo moreniano dal gruppo al trattamento individuale*. FS Edizioni, Milano
- Bowlby J. (1951): *Cure materne e igiene mentale del fanciullo*. Giunti- Barbera, Firenze, 1957.
- Bowlby J. (1958): "The nature of the child's tie to his mother". *International Journal of Psychoanalysis*, 39, pp.350-373.
- Bowlby J. (1969): *Attaccamento e perdita, vol. 1: L'attaccamento alla madre*. Boringhieri, Torino, 1972.

- Bowlby J. (1973): *Attaccamento e perdita*, vol. 2: *La separazione dalla madre*. Boringhieri, Torino, 1975.
- Bowlby J. (1979): *Costruzione e rottura dei legami affettivi*. Raffaello Cortina, Milano, 1982.
- Bowlby J. (1980): *Attaccamento e perdita*, vol. 3: *La perdita della madre*. Boringhieri, Torino, 1983.
- Bowlby J. (1988): *Una base sicura*. Raffaello Cortina, Milano, 1989.
- Bowlby J., Robertson J. (1952): "A two years-old goes to hospital: a scientific film". *Proceedings of the Royal Society of Medicine*, 46, pp.425-427.
- Bowlby J., Robertson J. (1952): "A two years-old goes to hospital: a scientific film". *Proceedings of the Royal Society of Medicine*, 46, pp.425-427. 10.
- Carli L. (a cura di) (1995): *Attaccamento e rapporto di coppia*. Raffaello Cortina, Milano.
- Carli L. (a cura di) (1995): *Attaccamento e rapporto di coppia*. Raffaello Cortina, Milano. 28 1
- Carli L. (a cura di) (1999): *Dalla diade alla famiglia. I legami di attaccamento nella rete familiare*. Raffaello Cortina, Milano.
- Carli L. (a cura di) (1999): *Dalla diade alla famiglia. I legami di attaccamento nella rete familiare*. Raffaello Cortina, Milano
- Carriolo, P. (2009) Intersoggettività, gruppo e gruppo in psicodramma. Note a una caratteristica terapeutica trasversale ad ogni dimensione del metodo psicodrammatico. In: *Psicodramma classico*, Aipsim, Milano
- Cassidy J., Shaver P.R. (1999): *Manuale dell'attaccamento. Teoria, ricerca e applicazioni cliniche*. Giovanni Fioriti Editore, Roma, 2002
- Coan, J., Schaefer H., Davidson, R. (2006) Landing a hand. *Psychological Science*, vol. 18, pp.1-8
- Coyne, J., Rohrbaugh, M., Shoham, V., Sonnega, J., Nickla J., Cranford, J. (2001) Prognostic importance of marital quality for survival of congestive heart failure. *The American Journal of Cardiology*, vol. 88, pp.526-529
- Crittenden P.M. (1997): *Pericolo, sviluppo e attaccamento*. Masson, Milano.
- Crittenden P.M. (1999): *Attaccamento in età adulta. L'approccio dinamicomaturativo all'Adult Attachment Interview*. Raffaello Cortina, Milano.
- Davila, J., Burge, D., Hammen, C., (1997) Does attach style change? *Journal of Personality and Social Psychology*, vol.73, pp. 826-838
- de Jong-Gierveld, J., van Tilburg, T.G., Dykstra, P.A. (2006) Loneliness and social isolation. *The Cambridge handbook of personal relationships*.
- de Leonardis, P. (1994) *Lo scarto del cavallo. Lo psicodramma come intervento sui piccoli gruppi*. Franco Angeli, Milano

- de Leonardis, P. (1995) Dipendenza e interdipendenza. In: *Psicodramma classico*, Aipsim, Milano
- de Leonardis, P. (2011) *Psicodramma bipersonale. Qualche riflessione sull'impostazione teorica e analisi dei principali aspetti metodologici*. In: *Psicodramma classico*, Aipsim, Milano
- Dimsdale, J., (1980) *Survivors, victims and perpetrators: essay on the Nazi Holocaust*. Hemisphere.
- Dotti, L. (2002) *Lo psicodramma dei bambini. I metodi d'azione in età evolutiva*. Ed. Franco Angeli, Milano
- Feeney J.A., Noller P., Hanrahan M. (1994): *Assessing adult attachment*. In: M.B. Sperling, W.H. Berman (a cura di): *Attachment in adults: clinical and developmental perspectives*. Guilford Press, New York, pp.128-152.
- Fonagy P. (2001): *Psicoanalisi e teoria dell'attaccamento*. Raffaello Cortina, Milano, 2002.
- George C., Kaplan N., Main M. (1986): *Adult Attachment Interview*. Manoscritto non pubblicato, Department of Psychology, University of California, Berkeley (CA)
- Greco, M. (2009) Intersoggettività e interdipendenza. Ovvero dello stile relazionale nella metodologia psicodrammatica. In: *Psicodramma classico*, Aipsim, Milano
- Gurman, A., Kinskern, D. (1995) *Manuale di terapia della famiglia*. Bollati Boringhieri, Torino
- Gurman, A.S., Lebow, J.L., Snyder, D.K. (2008) *Clinical Handbook of Couple Therapy*, The Guilford Press, New York
- Harlow H. (1958): "The nature of love". *American Psychologist*, 13, pp. 673-685.
- Hawkley, L., Masi, C., Barry, J., Cacioppo, J. (2006) Loneliness is a unique predictor of age-related differences in systolic blood pressure. *Journal of Psychology and Aging*
- Hazan C., Shaver P.R. (1987): "Romantic love conceptualized as an attachment process". *Journal of Personality and Social Psychology*, 52( 3), pp.511-524.
- Holmes J. (1993): *La teoria dell'attaccamento*. Raffaello Cortina, Milano, 1994.
- Holmes J. (2001): *Psicoterapia per una base sicura*. Raffaello Cortina, Milano, 2003
- House, J., Landis, K., Umberson, D. (1998) Social relationships and health. *Science* vol. 241 pp.540-545
- James, T. (2001) *Time Line*. Astrolabio-Ubaldini, Roma.
- Johnson, S. (2012) *Manuale di Terapia di Coppia focalizzata sulle Emozioni: principi base e pratica*. Istituto di scienze cognitive Editore, Sassari
- Johnson, S. (2012b) *Stringimi forte. Sette passi per una vita piena d'amore*. Istituto di scienze cognitive Editore, Sassari

- Jong Gierveld, J., van Tilburg, T.G., Dykstra, P.A. (2006). Loneliness and social isolation. In D. Perlman & A. Vangelisti (Eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships*. Cambridge University Press, Cambridge UK, pp. 485-500
- Kiecolt-Glaser, J.K. et al. (2005) Hostile marital interaction pro inflammatory cytokine production and wound healing. *Achieves of General Psychiatry*, vol.62.pp.1377-1384
- Kiecolt-Glaser, J.K. et al. (1996) Marital conflict and endocrine function: are men really more physiologically affected than women? *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, vol. 64, pp. 324-332
- Levy, D. (1937) Primary affect Hunger. *American Journal of Psychiatry*, vol. 94, pp.643-652
- Lorenz K. (1949): *L'anello di re Salomone*. Adelphi, Milano, 1967.
- Luca D., Bydlowski M. (2001): "Dépression Paternelle et périnatalité". *Le CarnetPsy*, 67: 28-33.
- Main M., Goldwyn R. (1985-1994): *Adult Attachment Scoring and Classification System*. Manoscritto non pubblicato, University of California, Berkeley.
- Main M., Solomon J. (1986): *Discovery of a new insecure/disorganized/disoriented attachment pattern*. In: Brazelton T.B., Yogman M. (a cura di): *Affective development in infancy*. Ablex, Norwood, pp. 95-124.
- Medalie, J.H., Goldbourt, U. (1976) Angina pectoris among 10.000 men. *American Journal of Medicine*, vol.60, pp.910-921
- Mikulincer, M., Shave, P. (2007) *Attachment in Adulthood*. Guildford Press.
- Mamas Mamas, A, Wong C.W., Kwok C.S., Narain A., Gulati M., Mihalidou A.S., Wu P., Alasnag M., Myint P.K. (2019) Marital status and risk of cardiovascular diseases: a systematic review and meta-analysis. *Heart*, vol. 104 (23), 1937-1948
- Marineau R.F. (1989): *Jacob Levy Moreno 1889-1974*, Tavistock & Routledge, London and New York
- Morell, M.A., Apple R.F. (1990) Affect expression, marital satisfaction, and stress reactivity among premenopausal women during a conflictual marital discussion. *Psychology of Women Quarterly*
- Moreno, J.L. (1961a) The Role Concept: a Bridge between Psychiatry and Psychology. In *American Journal of Psychiatry*
- Moreno, J.L (1946) *Psychodrama First Volume*, Beacon House, NY (trad.: *Manuale di Psicodramma. Il teatro come terapia*, Astrolabio, Roma, 1985)
- Moreno, J.L (1959) in collab con Z.T. Moreno, *Psychodrama Second Volume*, Foundation of psychotherapy Beacon House, NY (trad.: *Gli spazi dello psicodramma*, Di Renzo Editore Roma, 1995)
- Moreno, J.L (1959) in collab con Z.T. Moreno, *Psychodrama Third Volume*, Action Therapy Beacon House, NY (trad.: *Manuale di Psicodramma. Tecniche di regia psicodrammatica*, Astrolabio, Roma, 1987)

- Moreno, J.L. (1953) *Who shall survive? A new Approach to the Problem of Human Interrelations*. Beacon House, New York (Trad.: *Who shall survive? Principi di Sociometria, psicoterapia di gruppo e sociodramma*. Di Renzo Editore, Roma, 2007)
- O' Leary, K.D., Mendell, C. (1994) A closer look at the link between marital discord and depressive symptomatology. *Journal of Social and Clinical Psychology*, vol.13, pp.33-41
- Ortho-Gomer, k., Wamala, S., Horsten, M., Schenk-Gustaffson, K., Schneiderman, N., Mittleman, M.(2000) Marital stress women prognosis in women with coronary heart disease. *Journal of American Medical Association*, Vol. 238, pp. 3008-3014
- Poerio V. (1998): Stili di attaccamento nell'adulto: dimensioni psicologiche sottostanti. *Psicoterapia cognitiva e comportamentale*, 4(1), pp.35-51.
- Putnam, R. (2000) Bowling Alone: America's Declining Social Capital. *Journal of Democracy*, January, pp. 65-78.
- Schützenberger, A.A. (1988) *La sindrome degli antenati*. Di Renzo Editore, Roma.
- Uchino, B., Cacioppo, J., Kiecolt-Glaser J. (1996) The relationship between social support and psychological processes. *Psychological Bulletin*, vol. 119, pp. 488-531
- van IJzendoorn M.H. (1995) Adult attachment representations, parental responsiveness, and infant attachment: a meta-analysis on the predictive validity of the Adult Attachment Interview. *Psychological Bulletin*, 117, pp.387-403.
- Weiss R. (1982): Attachment in adult life. In Parkes C.M., Stevenson Hinde J. (a cura di): *The place of attachment in human behaviour*. Routledge, London.