



"C'era una volta...

...e vissero *quasi* sempre felici e contenti "

RIFLESSIONI E PROSPETTIVE SULLA RELAZIONE DI COPPIA ALLA LUCE DEI NUOVI APPROCCI TERAPEUTICI E DI SOSTEGNO PSICOLOGICO.

Le relazioni di coppia, oggi si basano fondamentalmente sull' assunto che due individui si incontrano, si piacciono e decidono di stare insieme, fino a fondersi in un'unica entità, vivendo finalmente e per sempre felici e contenti "finché morte non ci separi". Questo è il mito più frequente, che nella nostra cultura

CIPOG, il Centro Italiano di Psicoterapia ad Orientamento Gestaltico, è uno studio associato dove collaborano diverse figure professionali nell'ambito delle relazioni d'aiuto. Diretto dal Dr. Raffaele Frisone e la Dott.ssa Giada Bruni, psicologi e psicoterapeuti della Gestalt, il centro si occupa con attenzione particolare del lavoro sulla Terapia di Coppia, con il contributo di esperti di rilievo internazionale.

fin da bambini ci fa sperare di incontrare la "persona giusta", la famosa "mezza mela", il nostro pezzo mancante presoché a noi identico, con la quale o il quale condividere la nostra vita senza problemi o difficoltà.

Accanto a questa visione, si affacciano però sempre di più i timori e le aspettative negative di chi comincia a percepire questo modello come inverosimile. Peraltro, dati alla mano, queste paure non sono

certo irreali.

La maggior parte delle relazioni di coppia che iniziano con tanto entusiasmo e sulla base di un reale affetto, finiscono infatti per fallire, nonostante gli sforzi e l'impegno dei partner, e più del 40% dei matrimoni oggi in Italia arrivano al divorzio o alla separazione legale (dati Istat 2005). Non consideriamo poi in questi numeri tutte quelle relazioni che non finiscono con una separazione legale, ma che si trascinano in un clima di scarsa soddisfazione, quando non di semplice sopravvivenza.

Tali considerazioni, fanno comprendere chiaramente l'importanza sociale delle problematiche legate alla relazione di coppia, istituzionalizzata o meno, nella quale un individuo con una relazione importante fallita alle spalle o che abbia vissuto indirettamente una relazione insoddisfacente (magari all'interno della famiglia d'origine), in molti casi sperimenta la disperazione derivante dalla paura di rimanere da solo, di far del male ai propri figli, di non avere un adeguato sostegno economico, o di subire una stigmatizzazione sociale.

"... non esiste oggi ancora un valido punto di riferimento per lo sviluppo di una relazione di coppia, che rispetti i cambiamenti dei tempi, dei ruoli, e dei bisogni individuali."

Altro mito frequente, in parte frutto anche di queste paure, opposto al precedente ma assolutamente complementare, è quello della relazione vissuta come catena, vincolo indissolubile e soffocante, da cui tenersi a distanza, finendo in una inevitabile condizione di eterna fanciullezza, priva di legami stabili, spesso deludente ma altrettanto irrinunciabile.

Una possibile risposta a questa problematica, e la proposta di modelli e modalità alternative a questo scenario, giunge da alcune constatazioni della Psicoterapia di Coppia contemporanea, e in particolare dal moderno approccio terapeutico ispirato alla Psicoterapia della Gestalt, che sta avendo ultimamente in Italia una rinnovata attenzione, testimoniata anche da diversi contributi internazionali.

Questo articolo vuole dunque presentare alcuni con-

cetti di questo approccio, che oltre ad essere alla base della metodologia terapeutica, rappresentano in generale degli elementi fondamentali per comprendere e migliorare la relazione, in un'epoca di grande confusione e trasformazione sociale che inevitabilmente investe il nucleo delle relazioni.

Parlare di questi principi, naturalmente non sostituisce l'eventuale esigenza di un lavoro terapeutico, ma può rappresentare un buon modo per cominciare a riflettere sull'utilità di lavorare attivamente e preventivamente sulla costruzione di un legame affettivo basato su nuovi modelli, più adeguati e rispondenti alle reali necessità e speranze degli individui di oggi.

La prospettiva di cui parliamo, assume innanzitutto che molte difficoltà insite nelle relazioni di coppia si fondino su alcuni preconcetti e condiziona-

"Soltanto mostrandosi per come si è realmente, avremo la possibilità di scoprire se l'altro è autenticamente compatibile con noi, nessuna relazione di coppia basata sulla fiducia può infatti sopravvivere rinnegando la propria identità, la propria diversità, i propri bisogni."

“In una relazione, rinunciare ai propri bisogni fondamentali che costituiscono la differenza sostanziale di ognuno di noi, basata in parte sulla nostra storia, non è mai un dono fatto all’altro, ma la premessa per far naufragare una relazione di coppia.”

menti ambientali, culturali, familiari e religiosi che, generando false mitologie, finiscono per alterare sia il modo di relazionarsi, che il senso stesso della relazione a due.

Con queste convinzioni, che talvolta ci appartengono e talvolta sono invece ingombranti influenze derivanti dalla nostra storia o dal nostro ambiente, diventa quindi difficile esprimersi nella relazione per ciò che siamo e vogliamo realmente.

Gradualmente perdiamo quindi la capacità di costruire una relazione affettiva soddisfacente, basata sul riconoscimento reciproco e sul rispetto delle differenze e dei bisogni individuali, che riteniamo essere gli unici elementi che in una relazione possano allontanare la ricerca spasmodica di soluzioni più o meno creative, e la dolorosa sensazione di un contatto sempre più difficoltoso. Questa nuova prospettiva, sostiene quindi in modo particolare l’importanza di una *informazione rivolta alle coppie*, istituzionalizzate o meno, etero e omosessuali, che promuova la

conoscenza degli elementi costitutivi di una relazione più consapevole, e si proponga quasi come una necessaria “pedagogia” per le coppie.

Risulta infatti piuttosto rischioso che in un mondo sempre più complesso e incerto, in continuo e rapido cambiamento, ci si accinga allo sviluppo di relazioni affettive, senza essere preparati e provvisti di riferimenti adatti a costruire uno stile di vita orientato al benessere, elaborando innanzitutto i modelli culturali ormai superati con cui le generazioni che ci hanno preceduto potevano gestire in modo più chiaro i loro rapporti e le proprie aspettative personali.

Intendiamo dire che nel passato i ruoli sociali erano molto ben definiti e difficilmente discutibili e, seppure questo rappresentasse da una parte un limite alla libertà espressiva individuale, al tempo stesso costituiva un chiaro modello di riferimento per improntare una relazione.

Tralasciando i commenti su quanto questi modelli fossero più o meno destinati a rendere le persone felici e

realizzate, possiamo però ben dire che costituivano un orientamento chiaro a cui affidarsi e a cui quasi “delegare” lo sviluppo di un rapporto affettivo. Oggi dunque questi modelli sono diventati obsoleti, i fallimenti di cui siamo testimoni alimentano le nostre paure e il nostro malessere, acuitizzato dal non riuscire a trovare un valido punto di riferimento per lo sviluppo di una relazione di coppia che rispetti i cambiamenti dei tempi, dei ruoli, e dei bisogni individuali.

Da tempo il C.I.P.O.G. si occupa di questi temi specifici e oltre al lavoro clinico, promuove i principi guida della metodologia terapeutica. Tra le altre attività organizza ogni anno a Roma un workshop internazionale sulla Terapia di Coppia, che vede l’eccezionale partecipazione di Robert e Rita Resnick, dell’istituto GATLA di Los Angeles, da anni impegnati nello sviluppo e promozione di una metodologia di terapia gestaltica applicata alla coppia.

Di fatto quindi ci si rivolge ancora a questi vecchi modelli di cui è sopravvissuto il concetto base, che troviamo anche negli attuali modelli di rapporto, per cui si parte dalla convinzione

che in una relazione affettiva importante e stabile, due individui si fondono insieme diventando Uno. E’ naturale che questo contrasti fortemente con quanto detto sulla necessità di espressione individuale, e pertanto questa visione, seppur estremamente radicata, non risponde più all’esigenza attuale di una vita di coppia costruttiva. Confrontandosi con le persone si scopre infatti facilmente che questa visione funziona in modo poco adeguato per la maggior parte degli individui i quali però, in mancanza di alternative affidabili, finiscono per abbracciare questi schemi, o rifiutarli violentemente, collezionando così tentativi fallimentari e frustranti, finendo per incolpare se stessi o il partner, e spesso arrivando a danneggiare anche i propri figli. Come psicologi e psicoterapeuti, siamo quindi sempre più convinti che solo una relazione basata su un rapporto condiviso di sostegno e comprensione reciproca, dove non si debba rinunciare a se stessi, permetta alle persone di costruire una vita affettiva stabile, più serena e soddisfacente, che possa portare un reale benessere individuale, familiare e sociale, nella quale crescere bambini sani, che saranno i cittadini del futuro.

Quanto detto ci consente dunque di sostenere che affinché una coppia possa costruire delle radici solide,

“Le relazioni che ognuno di noi riesce a stabilire con l’altro da sé, sono dunque motivo delle più grandi gioie o delle maggiori sofferenze, e questo è particolarmente vero nelle relazioni di coppia.”

sia necessario riflettere innanzitutto su chi siamo e di cosa abbiamo realmente bisogno come individui, per riuscire ad incontrare il nostro compagno o la nostra compagna, riuscendo a percepirlo e a percepirci come persone uniche, sulla base di una reale differenziazione che permetta una autentica celebrazione di sé e dell’altro.

Di seguito viene dunque illustrata la visione generale di un modello improntato a riflettere sulle dimensioni delle differenze individuali e dei bisogni essenziali dei singoli individui. Questo suggerisce la ricerca di una nuova modalità relazionale che consenta di incontrarsi davvero, sulla base della propria irrinunciabile diversità e unicità, anziché basarsi sul tentativo di trasformare gli individui ad omologarsi in una relazione di coppia fondata su modelli astratti e vecchi schemi. Siamo inoltre certi che questo possa essere fatto anche in due!

Vediamo dunque in dettaglio i principi fondamentali che possono aiutarci a questa diversa prospettiva, presentati come estratto e sunto di un articolo pubblici

cato lo scorso anno sul sito del CIPOG.

Di-verso/Verso-di
La relazione di coppia, secondo la logica delle differenze individuali e dei bisogni essenziali

Le relazioni che ognuno di noi riesce a stabilire con l’altro da sé, sono dunque motivo delle più grandi gioie o delle maggiori sofferenze, e questo è particolarmente vero nelle relazioni di coppia, dove gli investimenti affettivi più profondi, possono generare grandi aspettative e drammatiche delusioni.

Da qui il nostro interesse a diffondere le più recenti concettualizzazioni della Psicoterapia moderna per tutti coloro che ancora cercano, e non vogliono perdersi nel labirinto del diventare e dell’essere una coppia, rimanendo anche se stessi.

La principale tematica presente in una relazione di coppia riguarda i principi di unione e di separazione basati sul confronto delle differenze che inevitabilmente ogni partner racchiude in sé, al di là di quanto le ir-

realistiche aspettative di essere uguali ci possano far credere.

E' infatti un meccanismo psicologico naturale quello di vedere inizialmente nel partner alcune caratteristiche che ci fanno sentire uguali, compagni, e quello di dare un valore significativo a questi aspetti di somiglianza.

“Quando provo a farti diventare come me, e tu resisti, la nostra differenza si trasforma in conflitto.”

E' quando poi si incontrano le inevitabili diversità che l'incontro comincia a ristrutturarsi sul modo in cui queste differenze vengono gestite nella relazione, ovvero generando conflitto o viceversa andando a nutrire il legame affettivo in un modo nuovo.

Spesso però, anche a causa dei falsi miti, è proprio sul principio della differenza che la relazione viene messa in discussione, ma è altrettanto paradossalmente vero che solo attraverso il riconoscimento di queste, diventa possibile un contatto pieno e autentico con l'altro.

Proprio le differenze di ognuno di noi infatti, il nostro personale modo di percepire il mondo e costruire significati, vanno a costituire la nostra identità, il nostro essere individui unici e separati; siamo dunque individui che solo in virtù di

tali diverse caratteristiche e attraverso il riconoscimento di queste, possono entrare realmente in relazione con l'altro, creare il legame.

In molti casi però la diversa modalità di percepire il mondo, la diversa prospettiva di ogni partner, viene vissuta come criticismo o

tradimento all'interno di una relazione di coppia, e la comunicazione diventa: “Se non percepisci le cose nello stesso modo in cui io le percepisco, allora mi tradisci; dovresti vedere il mondo come io lo vedo!”. Secondo la Psicoterapia della Gestalt, non può esistere relazione senza consapevolezza delle differenze.

Per avere una relazione infatti devono esistere almeno due persone distinte e separate, ma alcune persone, davanti a questa affermazione, sentono che riconoscendo l'altro come una persona differente perderebbero la relazione stessa, e finiscono allora per vivere la differenza come sensazione di dolorosa separazione, che nella coppia diventa senso di isolamento, e cercano di annullarla, di omologarsi, o di chiedere all'altro di confluire in un sentire comune.

Ma cosa rende realmente difficile costruire una relazione di coppia basata sul riconoscimento reciproco delle differenze?

Il conflitto. Il conflitto derivante non dalle imprescindibili differenze, ma creato dal tentativo di eliminarle. Quando provo a farti diventare come me, e tu resisti, la nostra differenza si trasforma in conflitto.

Uno dice: “ A me piace questa foto” e l'altro risponde: “ Come può piacerti, non vedi che è sfocata?” e ancora: “Certo che lo vedo, però mi da comunque un'emozione” e l'altro: “Ok, allora non è che ti piace, ti emoziona; però non è una bella foto” e così via nel “bla bla...” alla ricerca di un punto che annulli le differenze di vedute, oppure dell'inevitabile conflitto o frustrazione.

E ancora: Immaginiamo di passeggiare sul lungomare una sera d'estate insieme al nostro compagno/a, con solo due euro in tasca ed entrambi con la voglia di mangiare un gelato, uno alla crema e l'altro al limone, allora gelato alla crema o al limone? Molti vivono la differenza come minaccia, se non prevale il mio punto di vista prevarrà sempre l'altro e quale delle due visioni potrà sopravvivere? *mors tua vita mea...*

La via d'uscita in questo caso, data l'incompatibilità

dei due gusti e la quantità di denaro, diventa la negoziazione: prendi tu il gusto che ti piace, non è un dramma, oppure possiamo confrontarci sul fatto che in questo momento tu, o magari io, ho più bisogno di mangiarmi un gelato, siamo due, individui separati, diversi, seppur in relazione!

Ma quando la differenza si trasforma in conflitto, non c'è più spazio per la negoziazione e si dà inizio ad una battaglia per il riconoscimento dell'unicità di una sola posizione possibile, fino ad arrivare all'esplosione, che inevitabilmente conduce al ritiro in se stessi, e alla separazione che trascende nell'isolamento di uno o entrambi i partner.

La capacità di confronto in una coppia che riconosca legittimità alle differenze e possa accoglierle reciprocamente, diventa dunque l'unico modo possibile di mantenere la relazione, perché ci sarà sempre un momento in cui salteranno fuori delle divergenze.

Purtroppo però in molti casi la percezione della differenza ci fa temere per la sopravvivenza, e questo poggia spesso sulle convinzioni culturali e sociali con cui siamo cresciuti.

Il pericolo della differenza vissuta come rischio per la sopravvivenza, quando non vi è lo spazio per un confronto sulle differenze, vie

“La differenza sostanziale tra individuo e individuo, è riconducibile essenzialmente ai bisogni fondamentali di ognuno di noi.”

ne quindi gestito volendo annullare le diversità, o arrivando al conflitto, il quale non è di nuovo altro che un tentativo di difendersi da una reale vicinanza tra due individui costituzionalmente separati e diversi.

Per questi motivi in una relazione di coppia, è sempre importante che le persone imparino a confrontarsi con le differenze, anziché fare in modo che le differenze si incontrino, per imparare a non combattere per il predominio di una sull'altra, generando un conflitto di coppia; un po' come quando due paesi lottano tra loro per eliminare le reciproche differenze entrando in guerra: sia tra i paesi che le persone, vi è sempre il fantasma della sopravvivenza e le nazioni talvolta cercano un pretesto per combattersi, come le coppie che non riescono a ricordare perché ieri sera hanno litigato furiosamente.

Le nazioni infatti, come le persone, hanno lingue, storia, cultura, tradizioni ed esperienze differenti: solo il pieno contatto con queste può consentire l'incontro anziché lo scontro.

Ma cos'è che rende le differenze così irrinunciabili? La differenza sostanziale tra individuo e individuo, è riconducibile essenzialmen-

te ai bisogni fondamentali di ognuno di noi, che vanno a costituire l'essenza della nostra personalità e stabiliscono ciò che può realmente rendere soddisfacente la mia vita di relazione o meno.

Ad esempio, se una donna ha avuto un padre silenzioso o poco presente ed ha sofferto di questo, potrà desiderare che il partner abbia un atteggiamento disponibile, per colmare un suo bisogno essenziale.

“Soltanto conoscendosi autenticamente e mostrandosi per come si è realmente, avremo la possibilità di scoprire se l'altro è veramente compatibile con noi”

Se questa donna rinuncerà a questo bisogno centrale e significativo, sarà pressoché impossibile che possa realizzare una relazione in cui sentirsi appagata.

Per questo rinunciare ai propri bisogni fondamentali, che costituiscono la differenza sostanziale di ognuno di noi, basata in parte sulla nostra storia, non è mai un dono fatto all'altro,

ma la premessa per far naufragare una relazione di coppia.

Il vero problema dei bisogni fondamentali però, è quello di poter differenziare ciò che mi hanno inculcato come bisogno (ovvero tutto ciò che credo sia una mia profonda necessità, ma in verità mi è stato insegnato e lo ho assorbito inconsapevolmente dal mio ambiente), da ciò che ho acquisito attraverso la mia personale esperienza e perciò appartiene profondamente a me come essere unico, diverso e non catalogabile in alcuna categoria preconstituita. Il primo passo è quindi quello di riconoscere quali sono questi miei bisogni essenziali, distinguendoli dalle false mitologie, per sapere ciò di cui ho realmente bisogno, ed essere finalmente me stesso, fuori dagli schemi restrittivi che non mi appartengono, pronto per aprirmi ad una relazione costruttiva.

Ho veramente bisogno del gelato al limone stasera? Questo bisogno è davvero così fuori dalla possibilità di essere negoziato? Quali bisogni ho realmente sperimentato, riconoscendoli come appartenenti alla mia profonda identità e necessità, e quali invece riconosco solo perché trasmessi da qualcun altro? Questi ultimi potrebbero essere più o meno importanti per me.

Soltanto conoscendosi

autenticamente e mostrandosi per come si è realmente, avremo la possibilità di scoprire se l'altro è veramente compatibile con noi, nessuna relazione di coppia basata sulla fiducia può infatti sopravvivere rinnegando la propria identità, la propria diversità, i propri bisogni.

La vera sfida dello stare in coppia diventa quindi, per ognuno di noi, quella di consapevolizzare ciò di cui abbiamo profondamente bisogno, per poter esprimere chi siamo realmente, attraverso il confronto, la negoziazione, la paura della perdita, ma finalmente capaci, in quanto individui unici separati e diversi, di essere autenticamente noi stessi e quindi connettersi davvero con l'altro: incontrarsi sulle differenze anziché fare in modo che le differenze si incontrino.

**Dott.sa Giada Bruni
e
Dr. Raffaele Frisone**



Psicologi e Psicoterapeuti della Gestalt, si sono formati specializzando in Italia e seguendo successivamente il metodo della Terapia di Coppia dei coniugi Resnick, direttori del Gestalt Associated Training di Los Angeles. Si occupano di terapia privatamente a Roma e Firenze e sono fondatori del CIPOG, il Centro Italiano di Psicoterapia ad Orientamento Gestaltico.

Per saperne di più:

www.cipog.com