

**Barbara Pizer e Stuart A. Pizer<sup>1</sup>**

Ricerca Psicoanalitica, 2005, Anno XVI, n. 2, pp. 137-159.

## ***The gift of an apple or the twist of an arm*<sup>1</sup>**

### **La negoziazione nella relazione e nella terapia di coppia**

Traduzione di Alessandro Fasce e Alessandra Costa.

#### **SOMMARIO**

Partendo da un'esemplificazione clinica, gli autori esplorano la coppia alla luce del modello dell'intersoggettività delineato da J. Benjamin e da loro integrato con la teoria della negoziazione.

Introducono il concetto di No(do) relazionale per indicare quelle situazioni in cui la relazione attuale appare distorta dal ripetersi di modalità relazionali storiche che impediscono una comunicazione autentica e negano la realtà della relazione attuale.

L'obiettivo della terapia di coppia è favorire il funzionamento e l'ascolto riflessivo in ciascun partner cosicché la coppia possa recuperare la possibilità di un riconoscimento reciproco e di un dialogo vitale.

Gli autori sottolineano la funzione di esempio e modello del terapeuta (in particolare della coppia di terapeuti in quanto coppia esempio) e illustrano alcuni esercizi da loro elaborati e verificati efficaci nel promuovere una maggiore capacità riflessiva nella coppia.

Particolare attenzione è riservata al coinvolgimento attivo del (o dei) terapeuti nelle scene modello che si riproducono in seduta e alle risonanze controtransferali legate alla storia personale e familiare del terapeuta.

#### **SUMMARY**

##### **The gift of an apple or the twist of an arm:**

##### **Negotiation in Couples and Couple Therapy**

Discussing a clinical vignette, the Authors explore the couple relationship on the basis of J. Benjamin's intersubjectivity model and on its integration with the theory of negotiation.

The Authors introduce the concept of relational (K)not to refer to the situations where the actual relationship appears to be distorted by the repetitions of past relational models that make an authentic communication impossible. Furthermore, these patterns ignore the present relationship of the couple.

The aim of couple therapy is to foster each partner's ability for reflective functioning and listening so that the couple can increase its competence for mutual recognition and vital dialogue.

The Authors underline the therapist's function (and in co-therapy, the couple of therapists' function) as an example and a model and present some exercises they elaborated and verified as effective in increasing the reflective capacity in the couple.

Particular attention is put on the personal involvement of therapist(s) in model scenes that are evoked within the session and on countertransference experience which is connected to therapist's personal and familiar history.

-----

---

<sup>1</sup> Barbara Pizer, Ph.D, membro dell'*International Association for Relational Psychoanalysis and Psychotherapy* (IARPP); Stuart A. Pizer, Ph.D, Past-President dell'*International Association for Relational Psychoanalysis and Psychotherapy* (IARPP).

Due scene modello: Sara e Jack: il patto

Sara e Jack siedono ai due lati opposti del divano, nel nostro studio, chiusi nella loro ostilità.

“Cerchi sempre di decidere le cose per me” accusa Jack a denti stretti, “parli sempre come se tu ne sapessi più degli altri”.

“*Tu mi hai chiesto* cosa pensavo dell’idea di mettere la tua nuova scrivania accanto alla finestra. Ti ho soltanto detto: ‘Non pensi che prima dovremmo liberarci di quella vecchia... così possiamo farci un’idea più precisa dello spazio?’”.

“È ovvio che prima eliminerò la vecchia scrivania! Cosa credi, che sono uno stupido o cosa?!”.

“Ci risiamo” sospira Sara. “Non penso che tu sia uno stupido. È una cosa che non ho mai pensato. Mi hai chiesto una cosa e ho solo cercato di aiutarti”.

Jack si volta con una sua espressione tipica di disgusto. Segue una pausa. Sara fa un respiro come per raccogliere tutte le sue energie. Dopo essersi schiarita la voce e aver fatto un altro breve respiro, dice: “Alla fine, Jack, sei sempre *tu* che decidi per *me*”.

“Non so di cosa stai parlando”.

“Stamattina... venendo qui... mi hai annunciato: ‘Guido io!’, senza neanche chiedermi cosa avrei voluto o preferito io, ... solo questo: “Guido io!”.

La voce di Jack si ammorbidisce: “Avevi detto di non sentirti bene, Sara. Volevo semplicemente prendermi cura di te”.

Sara prende un fazzoletto dalla scatola che è sul tavolo, accanto al suo lato del divano. Lo preme contro il viso, cercando di non piangere. “Jack, te lo avessi detto una sola volta, ma te lo ho ripetuto migliaia di volte...: quando ho mal di stomaco, mi sento meglio se guido io”.

A questo punto Stuart fa la scelta clinica di riconoscere il desiderio di Jack di prendersi cura di sua moglie: “Ma avrebbe fatto qualche differenza per Lei”, suggerisce Stuart a Jack, “dire ‘Vuoi che guidi io?’ o ‘Ti va se guido io?’” .

Mentre Barbara rivolge la stessa domanda a Sara, nota un’espressione assente sul suo volto. Quindi decide di insistere sulla domanda: “Sente la differenza, Sara?”

“No”.

“Non riesce a sentire la differenza!?” . Siamo sbalorditi.

“No”.

“Cosa Le è più facile accettare”, chiede Barbara, “che Jack Le dica ‘Guido io!’ o che glielo proponga in forma interrogativa, con una domanda tipo quelle che ha suggerito Stuart?”.

“Non come una domanda” ammette Sara. “È più facile quando dice semplicemente che guiderà lui”. Sospira. “Non mi piace questo modo, ma so come affrontarlo”.

“In che senso?”

“Le domande sono molto più difficili per me”. La sua voce ora è diventata un sussurro: “Per me è più difficile dire ‘No, non mi va’. Non so bene come si fa”.

“Ma non riesce ancora a sentire la differenza tra *Guido io* e *Ti va se guido io*?”. “No”.

Durante la seduta riusciamo a chiarire un aspetto del dilemma della coppia che, in questa occasione, si è reso esplicito. Sara e Jack hanno in comune una particolare vulnerabilità intersoggettiva nell’area del riconoscimento *dell’identità e della differenza*, resa qui evidente dalla loro incapacità ricorrente di distinguere tra il confronto con il partner su un punto di discussione e la minaccia di un grave attacco alla propria integrità personale. Jack reagisce a molte delle domande di Sara come fossero dei “giudizi” ostili, mentre Sara sembra aver automaticamente bisogno di negare la differenza tra un tono di voce interrogativo e un tono dichiarativo. Per entrambi, in queste situazioni, una differenza di vedute si riduce a

una questione di 'vittoria' o 'sconfitta'... arrendersi, darsi per vinti o lasciar perdere fino a che non accadrà di nuovo qualcosa di simile.

È evidente che la trama del loro conflitto attuale ha origine nella storia delle loro relazioni passate, di molto precedenti al loro incontro, nei modi di relazionarsi familiari che possono averli ancor più avvicinati nella fase del corteggiamento. Ma non possiamo affrontare con loro questo punto ora. Intuiamo che questo non è il momento per intervenire con una interpretazione genetica in quanto manca uno spazio riflessivo entro cui collocarla. Mettendo in pratica ciò che predichiamo, cerchiamo di insegnare alle coppie che si rivolgono a noi che è *impossibile lottare e capire allo stesso tempo!* Il primo obiettivo, dal nostro punto di vista, consiste nel cercare di aprire uno spazio libero e concreto che aiuti Sara e Jack ad aumentare la loro capacità di spostarsi o di "gettare un ponte" tra loro (vedi S. Pizer 1992, 1998), passando dalla modalità aggressiva a quella riflessiva, dai vincoli di un "No(do) Relazionale" (B. Pizer, 2003) o dalla negazione reciproca, al riconoscimento reciproco (Benjamin, 1988) e alla capacità di immedesimarsi nell'altro (Fonagy, Target, 1998; Coates, 1998).

Questa particolare "lotta" tra Jack e Sara rappresenta semplicemente una permutazione di tante discussioni tra loro. Ma questa ci ha offerto una opportunità nuova per ri-conoscere la loro disconnessione su un piano manifesto e anche per lasciare a noi terapeuti un tempo di pausa dalle interpretazioni. Sara elimina dalla coscienza il prezzo che crede di dover pagare se dice "no". Per Jack una semplice domanda veicola immediatamente il significato che lui, di nuovo, ha sbagliato o non è stato all'altezza. Così, ancora una volta, scivolano nei fraintendimenti e nella disperazione che ben conoscono.

Nonostante queste continue ripetizioni, il ponte che molto lentamente cerchiamo di costruire insieme a loro è sostenuto dalla consapevolezza, che tutti e quattro condividiamo, che di pari passo al reiterarsi di questi modelli di *impasse*, Sara e Jack si amano profondamente. Usando la comunicazione come veicolo e come guida, tentiamo di mettere in connessione i *pattern* relazionali del passato e del presente attraverso una rivisitazione continua dei conflitti rimasti irrisolti nel contesto delle loro relazioni primarie con i *caregiver* allo scopo di fornire una prospettiva più ampia sulle interazioni e sugli eventi del presente. Per noi terapeuti è fin troppo ovvio che, nonostante gli accessi di rabbia di Jack e il ritiro spaventato dalla passione da parte di Sara, *nessuno* dei due ha finora sperimentato la pienezza di una voce separata per comunicare la propria esperienza personale, una voce per esprimere l'identità e la differenza all'interno della loro relazione coniugale.

Dal nostro punto di vista, lo scambio tra Sara e Jack non è che una variante delle tante insistenti "diatribe appiccicate addosso" che abbiamo incontrato nel nostro studio, con tante coppie infelici e frustrate che tentano disperatamente di negoziare una vita migliore per se stessi e l'uno per l'altro.

Attraverso questa vignetta clinica abbiamo voluto tracciare una scena modello. Prendiamo ora in considerazione gli "attori" e ciò che essi "portano sul tavolo". Come possiamo vedere, il cast dei protagonisti consiste dei due partner, della coppia come un'unità in terapia, e del terapeuta di coppia o (in questo caso) dei due co-terapeuti. Ciascuno mette sul tavolo una sua eredità familiare (le rappresentazioni mentali delle relazioni passate) e i modi di essere e di comportarsi che derivano dalla sua storia e che comprendono le aspettative inconsce, le posizioni irrigidite e i modelli emozionali ripetitivi: un complesso intreccio di attività intrapsichiche e interpersonali. Va notato che queste dinamiche sono state sicuramente attivate molto tempo prima che la scena cominciasse a essere rappresentata nello studio e mentre le trame specifiche e le caratteristiche personali del cast dei personaggi variano di coppia in coppia, la struttura fondamentale dell'impresa necessaria a costruire un dialogo produttivo è molto simile al discorso di cui siamo stati testimoni con Sara e Jack.

Vediamo come il poeta e drammaturgo Tennessee Williams esprime il dilemma della coppia:

## COVENANT<sup>2</sup>

*If you are happy, I will give you an apple,  
if you are anxious, I will twist your arm,  
and if you permit me, I will be glad to hold you  
close to my heart forever and do you no harm.  
If I am happy, will you give me an apple?  
If I am anxious, you may twist my arm.  
And if you would like me to, I would like you to hold me  
close to your heart forever and do me no harm.*

*This is a bargain, only two can make it.  
This is a covenant offered with desperate calm,  
It being uncertain that lovers can drive out demons  
with the gift of an apple or the twist of an arm.*

Nella prima scena, o verso, di questa poesia d'amore, sentiamo il desiderio generoso di celebrare l'attaccamento - "Ti donerò una mela" - il riconoscimento dell'importanza di un Altro amato attraverso l'offerta o il raggiungimento (*reach out*) di un dono fondamentale, che è il cibo. Inoltre, come avviene nelle relazioni intime, l'ansia taciuta dell'Altro viene resa amorevolmente presente e premurosamente contenuta con una dolce "spinta a reagire". Nella seconda scena, la prova d'amore è ricambiata nello stesso modo. Io conosco te, tu conosci me; nel donare e nel ricevere possiamo sopravvivere ai tormenti dell'uno e dell'altra. Ma troppo presto, nella terza scena, assistiamo all'emergere dei demoni di ciascun partner.

Potremmo fermarci a riflettere sulla saggezza paradossale della ben noto adagio "L'amore è cieco". Diventiamo ciechi l'uno all'altro, come siamo ciechi alle antiche interazioni che ci portiamo dentro. Ora, con l'ingresso dei demoni, possiamo guardare alla mela come al dono simbolizzato nel Giardino dell'Eden. Gli occhi dell'amante si sono paradossalmente "aperti" sul mondo e l'innocenza è perduta. Ma quale mondo? La "realtà" di chi? Di pari passo con la perdita dell'innocenza, possiamo inferire che quello che una volta era uno scambio reciproco di riconoscimento rischia ora di trasformarsi in una questione di "occhio per occhio! Tu mi dai 'questo' e io te lo restituirò! E se avrai paura aumenterò la posta in gioco spronandoti a reagire. L'intimità tra noi è una minaccia alla soluzione che ho trovato per riuscire a tenere insieme il mio mondo e quindi ora la regola è "uno sopra - uno sotto". Può essere che io ti ami, ma non so come curarmi di me stesso e di te contemporaneamente.

### **Sviluppo, negoziazione e paradossi dell'intersoggettività: lineamenti teorici**

Il termine "negoziazione", nonostante sia in genere associato agli affari commerciali o agli accordi contrattuali tra corporazioni o Nazioni, può essere definito anche come lo scambio umano fondamentale che serve a mediare tra gli organi vitali del corpo, tra il corpo e la mente, così come tra l'individuo e il mondo di persone e di cose in cui vive.

Lo sviluppo della capacità di negoziazione è essenziale sia alla sopravvivenza, sia al miglioramento della qualità della vita. Gli obiettivi coscienti della negoziazione in generale e, nello specifico, della negoziazione nella psicoterapia o nella relazione di coppia, implicano un confronto con i profondi e inevitabili paradossi

di quella che la psicoanalisi contemporanea indica come “intersoggettività”. Secondo J. Benjamin (1995): “La teoria intersoggettiva postula che l’altro debba essere riconosciuto come altro soggetto perché il Sé possa sperimentare la propria soggettività in presenza dell’altro. Ciò significa che noi abbiamo nello stesso tempo bisogno di essere riconosciuti e una capacità di riconoscere gli altri, il che rende possibile il *riconoscimento reciproco*. Ma il riconoscimento è una capacità di sviluppo individuale che si manifesta senza alcuna regolarità...” (tr. it. 23-24, corsivo degli autori).

Riflettiamo sul paradosso racchiuso in questa affermazione. Io ho bisogno di essere il mio centro autonomo di soggettività. Ma perché io possa essere me stesso, ho bisogno che tu - che a tua volta, hai bisogno di essere il tuo centro di soggettività autonoma - mi riconosca. Cosa non facile. Inoltre, parafrasando Coates (1998), come posso mantenere una mia mente autonoma se, allo stesso tempo, devo tenere in mente te? Ci si potrebbe chiedere come mai non includiamo un riconoscimento di questi paradossi umani insieme a tutte le promesse che pronunciamo nella celebrazione del matrimonio.

“È un patto proposto con calma disperata/ non essendo certo che due amanti possano cacciare via i demoni/ col dono di una mela o lo sprone a reagire”.

J. Benjamin (1988, 1995) e S. Pizer (1992, 1998), ispirandosi alla relazione di Winnicott (1969) sui paradossi fondamentali nello sviluppo dell’essere umano, si occupano entrambi della negoziazione del riconoscimento reciproco. Pizer concentra la sua tesi sull’impresa della negoziazione quando ci misuriamo con i particolari paradossi legati alla necessità di gettare un ponte tra il nostro essere essenzialmente separati e il nostro essere essenzialmente in connessione; tra la nostra irriducibile intimità privata e il nostro fondamentale bisogno umano di relazione; tra il nostro spietato interesse personale e la nostra sollecitudine e coscienza; tra il nostro bisogno di decostruire il mondo dell’alterità “soggettivizzandolo” per adattarlo a noi stessi e il nostro bisogno di trovare il mondo dell’altro per poterci porre in relazione con la realtà esterna. Nessuno di questi bisogni apparentemente opposti è una dicotomia “o/o”. Sono tutti “e/e.”. Sono tutti paradossi fondamentali della nostra esistenza e il nostro compito consiste nello sviluppare la capacità di gestirli all’interno di un continuo processo dialettico.

Tuttavia, l’esistenza di queste condizioni paradossali pone un compito gravoso alla mente e impone delle continue negoziazioni che possono dare vita solo a “soluzioni” instabili e transitorie.

L’intersoggettività, nel significato elaborato dalla Benjamin, si riferisce allo stato mentale che consente alla persona di reggere una tensione paradossale tra riconoscimento e affermazione di sé; tra riconoscimento dell’altro e negazione dell’altro. (“Se sarai felice, ti donerò una mela/ Se sarai in ansia, ti spronerò a reagire/ E se me lo permetterai, sarò felice di tenerti/ Stretta al mio cuore per sempre senza farti del male). Il riconoscimento presuppone la disponibilità a percepire l’altro come esistente al di fuori della propria onnipotenza e come dotato di una sua soggettività separata, di un suo mondo interno separato, fatto di ricordi, desideri, bisogni, speranze, pensieri, ecc. Aggiungiamo che il riconoscimento implica la capacità di “mentalizzare” (Fonagy & Target, 1998), che sottostà alla capacità empatica di mettersi, nella propria mente, nei panni dell’altro. La negazione, al contrario, implica la pressione interna delle fantasie, le ripetizioni transferali, o il desiderio solipsistico che afferma il predominio e talvolta anche l’onnipotenza dell’intrapsichico nel “creare”, anziché “trovare”, l’altro fuori di sé<sup>3</sup>.

Va sottolineato che l’intersoggettività non equivale al solo riconoscimento, sebbene spesso i due termini siano stati usati erroneamente confusi tra loro. Piuttosto, l’intersoggettività implica un’oscillazione dialettica continua tra negazione e riconoscimento, cioè tra fonti intrapsichiche (intrasoggettive) che operano dall’interno verso l’esterno e recettori interpersonali che registrano l’altro come proveniente dall’esterno verso l’interno. C’è un movimento continuo, di avanti e indietro, tra realtà interna e realtà esterna, tra processi intrapsichici e percettivi. Forse un termine appropriato per indicare l’intersoggettività

potrebbe essere quella di una “tensione attiva” tra due soggetti.

La “rottura” dell’intersoggettività, o l’entrata dei “demoni”, ha luogo quando viene meno la tensione paradossale tra riconoscimento e negazione, a causa del prevalere delle pressioni intrapsichiche in assenza di un atto riflessivo. Questi sono i momenti in cui lo spazio relazionale potenziale viene meno. “*Rottura significa differenza non assimilabile*” scrive la Benjamin (2000). Per esempio, nella situazione clinica che abbiamo riportato sopra, ci sono momenti di particolare vulnerabilità in cui Sara non riesce a elaborare la differenza tra una domanda e un ordine. Si potrebbe immaginare nella sua infanzia un rapporto con il *caregiver* dove la vita di Sara dipendeva così tanto dall’accondiscendenza che la sua sopravvivenza psichica richiedeva di espropriarsi di queste distinzioni. Sara, in una situazione di rottura, non avendo padronanza della sua soggettività, non può assumersi i suoi “sì” e i suoi “no”. D’altra parte Jack, che aveva avuto dei genitori che manifestavano disprezzo o rifiuto punitivo verso qualsiasi sua iniziativa, nei momenti di rottura non riesce a concepire la possibilità che un partner, pur avendo delle posizioni diverse dalle sue, continui a stimare la sua competenza e a rispettare la sua autonomia.

“Anziché essere estremi opposti di una traiettoria longitudinale” osserva la Benjamin (1995) “il contatto e la separazione creano una tensione che richiede un’attrazione uguale da entrambi i lati. Vorrei appunto seguire la traccia di questa tensione (...) attraverso il periodo della sintonizzazione affettiva. [Vedi ancora i primi due versi di “Covenant” di Tennessee Williams]. Se la osserviamo nel secondo anno di vita, possiamo vedere svilupparsi una tensione tra affermazione di sé e riconoscimento dell’altro. Traducendo la crisi di riavvicinamento della Mahler in termini di intersoggettività, potremmo dire che in questa crisi la tensione tra affermare se stessi e riconoscere l’altro arriva al culmine e si manifesta come conflitto tra sé e l’altro. [...] Il bisogno di riconoscimento implica questo paradosso fondamentale: proprio nel momento in cui realizziamo il nostro desiderio di indipendenza, diventiamo dipendenti da qualcun altro che possa riconoscerlo (...). Il riavvicinamento è la crisi del riconoscimento dell’altro, e in particolare dell’essere messi di fronte all’indipendenza della madre. Non è un caso che l’allontanarsi della madre diventi qui un punto focale, perché questo atto mette il bambino di fronte non solo alla separazione, ma anche agli scopi indipendenti dell’altro” (Benjamin, 1995, tr. it., pp. 27-29).

Come è illustrato dalla nostra scena modello di una coppia in conflitto, in età adulta oscilliamo costantemente tra momenti di “riconoscimento” e di “distruzione”, di “affermazione” e di “negazione” scivolando in quegli agiti (che in passato contrassegnavano un ulteriore passo evolutivo nel riavvicinamento) che la Benjamin (1995) chiama “complementarità reversibile” e con la quale l’autrice indica le negazioni reciproche che vengono passate dall’uno all’altro come una patata (o forse una mela) bollente, tra chi agisce e chi subisce, tra chi domina e chi è sottomesso. Nell’adulto, questo schema della complementarità reversibile costituisce le basi per un rapporto di dominio e sottomissione (o sado-masochismo). *Nella misura in cui le relazioni non possono essere negoziate sulla base del riconoscimento reciproco, esse saranno negoziate sulla base del potere.*

È utile precisare che, oltre a offrire delle chiavi utili per la comprensione e il lavoro con le coppie, questo modello dell’intersoggettività presenta degli evidenti parallelismi con i principi fondamentali della teoria della negoziazione, secondo cui i conflitti di posizione (potere, dominio, negazione della “alterità dell’altro”) devono condurre alla possibilità di una comunicazione sugli interessi sottostanti (che è la base del riconoscimento reciproco e della parità di *status*) da cui potranno scaturire delle soluzioni di adattamento reciproco, o dei *patti*, accettabili per entrambe le parti. La negoziazione si avvia facendo un passo verso il riconoscimento reciproco, che consente alle parti in causa di dirsi, come scrive Ury (1991): “Posso capire come vedi le cose tu” (p. 58).

Ciò che sembra essere particolarmente difficile da accettare per coppie come Sara e Jack, e forse anche

per alcuni negoziatori e diplomatici, è l'idea che il riconoscimento reciproco, o una mentalizzazione della comprensione, *deve precedere* qualsiasi tipo di intesa (o di accordo sulle diversità). Quando Jack accusa Sara di prendere il sopravvento, Sara immediatamente si difende. Quando Sara in un atto di complementarità reversibile etichetta Jack come il "dittatore" della coppia, Jack anziché tentare di capire che cosa intenda dire la moglie, la liquida con supponenza. La comprensione o il riconoscimento tra parti contrapposte è un prerequisito per la negoziazione e la comprensione non è sinonimo di accordo.

Va tenuto presente che la tendenza dei partner a cadere nella complementarità reversibile è una conseguenza di un pregiudizio assai diffuso che vuole la "diversità" associata ai concetti di "giusto" e "sbagliato". Se una posizione è "giusta", allora l'altra dovrà essere necessariamente "sbagliata".

L'eventualità che *ciascuna* delle parti in causa possa essere giusta suona come la battuta di qualche vecchia barzelletta ebraica o semplicemente come un modo per evitare di prendere una posizione. Dal nostro punto di vista, la via più efficace per diffondere le convinzioni corrette è comunicarle senza una sfida di parole, ma movendosi in silenzio, inosservati, attraverso sé e l'altro.

### **Il No(do) o "Demone" silenzioso come rottura. Una distorsione nel dialogo Relazionale**

Le rotture tra Sara e Jack rappresentano una sorta di distorsione calcificata nel passato di entrambi, che viene a inserirsi nel dialogo attuale sotto forma di una comunicazione condivisa che definiamo "No(do) Relazionale" (B. Pizer, 2003). Un No(do) può avere origine dalle prime relazioni tra il *caregiver* e il bambino, quando i messaggi di negazione o di mancato riconoscimento vengono assimilati nella fase pre-verbale. Più tardi, tali messaggi vengono codificati e rielaborati nella memoria procedurale come "abitudini mentali" che esistono al di fuori della consapevolezza e diventano dei "dati" o degli assunti di base su noi stessi e sugli altri. Sono questi "demoni" invisibili a formare un No(do) o una serie di No(di) da cui si sviluppa una particolare distorsione nel dialogo relazionale: è la negazione dello spazio psicologico e del coinvolgimento e, quindi, la negazione della relazione reale attuale. È esattamente ciò che accade a Sara e Jack quando lei rifiuta o nega la possibilità di esprimere le sue preferenze, "accettando" in silenzio quelle che a lei suonano come delle imposizioni da parte di Jack; e quando lui, interpretando automaticamente la solerzia di Sara come una nullificazione delle sue capacità, si volta disgustato.

Il No(do) relazionale, o il No, è una delle distorsioni o degli ostacoli più difficili con cui un partner o un terapeuta possa trovarsi ad avere a che fare, perché un No è la legittima negazione del possesso. *Il No fa crollare lo spazio potenziale e il paradosso. Il No, come è nel caso del blocco che Sara pone alla possibilità di operare delle distinzioni, è innegoziabile.* Il "No" (n-o) è un gioco di parole costruito sul termine "Nodo" (N-O-D-O) (vedi R.D. Laing, 1970), con cui si fa riferimento a una forma di dialogo relazionale che sovverte le regole della comunicazione autentica e aperta. Di conseguenza, il dialogo manifesto non è altro che un'immagine di due persone che conversano tra loro, perché di fatto ciò che una persona sta *realmente* dicendo rimane non detto e perché per giunta la risposta dell'altro sarà già asservita alla logica di questo dialogo o ne verrà comunque distorta.

È inevitabile, quindi, che il riconoscimento, l'accettazione e l'affetto genuino scompaiano. In mancanza di un vero spazio dialogico all'interno della relazione, viene compromessa la possibilità di una riflessione interiore, la capacità di mentalizzazione o di ciò che Fonagy, Target e i loro colleghi chiamano "funzionamento riflessivo", che consiste nella capacità di pensare ciò che sta provando e/o pensando l'altro; vengono ridotte le possibilità di una negoziazione tra i partecipanti (vedi S. Pizer, 1992, 1998; B. Pizer, 2003). Nel suo commento al lavoro di Fonagy e Target, Coates sottolinea una componente particolare della sensibilità del genitore, che è essenziale all'attaccamento sicuro e alla crescita psicologica, una componente "che va oltre i sentimenti, la partecipazione e la sintonizzazione affettiva e che implica la

*capacità di avere in mente lo stato mentale dell'altro*" (Coates, 1998, p. 130, corsivo degli autori).

Come affermano Fonagy e Target (1998): "Si presume che il genitore che non può riflettere sulla particolare esperienza che il bambino fa di sé, lo priva dell'essenza della struttura del Sé, di cui egli ha bisogno per costruire un senso vitale di sé. Riteniamo che i disturbi evolutivi della personalità derivino anzitutto dal fallimento del bambino nella sua ricerca dell'immagine della sua mente, della sua esperienza di sé come essere pensante, portatore di idee e di emozioni, nella mente del *caregiver*" (p. 93).

### **L'ascolto riflessivo e i dilemmi del terapeuta (o dei terapeuti) di coppia**

I complessi sistemi dinamici e psicodinamici di una terapia di coppia rappresentano simultaneamente per il terapeuta, un'emergenza etica, la ripetizione di una storia personale e un'opportunità tecnica. L'emergenza etica è espressa dalla presenza delle due persone verso cui il terapeuta ha assunto delle responsabilità cliniche. Nell'assistere allo scontro tra i due partner il terapeuta può avvertire l'urgenza etica di intervenire. In una terapia o in un'analisi individuale il terapeuta può affrontare le proiezioni transferali, può tollerare e contenere i sentimenti di tristezza e di rabbia e può sostenere la situazione semplicemente con la sua presenza accettante. In un momento critico, il terapeuta individuale può anche rallentare l'azione rimanendo in silenzio e preservando lo spazio potenziale per una funzione riflessiva. Al contrario, in una terapia di coppia il silenzio del terapeuta non rallenta affatto l'azione e se il terapeuta si prende il tempo per riflettere può improvvisamente trovarsi a essere lo spettatore passivo di un assalto di forze brutali, di intrecci sadomasochisti, di colpi reciprocamente inferti tra i partner arenati nelle coazioni maligne o in una grave rottura dell'intersoggettività.

In momenti simili, il terapeuta di coppia potrebbe sentirsi indotto ad agire, a intervenire in modo irriflesso, come un attore scritturato nel copione. Come abbiamo notato più sopra, ogni terapeuta di coppia, così come ciascun partner della coppia, mette sul tavolo i residui psichici, o i demoni, derivanti da una sua personale storia relazionale che non consiste solo di una madre, di un padre e del rapporto che lui aveva con loro, *ma anche di una relazione tra una madre e un padre*. In tutte le terapie, ma in particolare nelle terapie di coppia, dobbiamo essere consapevoli del fatto che a venire interiorizzata non è solo la diade genitore-bambino e le ripetizioni degli schemi affettivi che la caratterizzano, ma anche la *relazione tra i propri genitori* e la ripetizione degli schemi affettivi propri di quella relazione. Questo vale allo stesso modo per il paziente e per il terapeuta. Quindi, che cosa succede quando la nostra esperienza controtransferale ci porta dritto al centro delle nostre famiglie di origine, magari ripercorrendo nella nostra intimità psichica i litigi o gli stalli del rapporto tra i nostri genitori? Di fronte a due persone che si urlano addosso, che si ritirano l'una dall'altra, che si sferrano dei colpi bassi e che non sembrano in alcun modo in grado di ascoltarsi e riconoscersi, noi terapeuti possiamo sentirci improvvisamente molto piccoli o impotenti o dei principianti nell'affrontare il problema.

Come terapeuti di coppia, dobbiamo essere molto attenti a monitorare i momenti in cui ci sentiamo spinti a fare degli interventi attivi e non mentalizzati con cui rischiamo di far trapelare le battaglie che inconsapevolmente facciamo per sopravvivere al nostro dolore soggettivo mentre ci troviamo al centro di una "scena modello". Mentre queste pressioni interattive e l'interpretazione riflessiva che alla fine si potrà fare di queste sono l'essenza del processo terapeutico individuale, nella terapia di coppia l'attenzione primaria va alla coppia, agli intrecci e ai significati transferali - ai "demoni" terrorizzanti - che i partner hanno co-costruito dal momento in cui le loro storie individuali si sono unite per modellare (e/o distorcere) una storia condivisa. Non è utile che gli *enactment* controtransferali del terapeuta di coppia occupino quella posizione centrale che potrebbero invece avere in quanto parte della negoziazione terapeutica in una relazione di cura analitica. Il terapeuta di coppia deve semmai cercare di esercitare *l'ascolto riflessivo*,



che è una condizione di ascolto necessaria a sostenere lo spazio della mentalizzazione, come pratica per “avere una mente propria e tenere presente quella dell’altro”. La pratica del terapeuta di coppia dell’ascolto riflessivo di quelle pressioni che gli suggerirebbero di precipitarsi dentro al sistema dinamico come un attore della scena aiuta, nei limiti di quanto è umanamente possibile, a mantenersi ai margini, in una posizione riflessiva e sicura, dalla quale è possibile offrire sostegno, interesse, interpretazione e guida. Questo monitoraggio di sé rappresenta l’utilizzo personale e costruttivo che il terapeuta di coppia (e anche l’analista) può fare della sua rivisitazione delle scene infantili, illuminate, ora, dalla possibilità dell’ascolto e del funzionamento riflessivi.

Nessun analista, e nessun terapeuta di coppia, può rimanere idealisticamente e perfettamente distaccato dalla forza magnetica che lo spingerebbe a intervenire con un *enactment* controtransferale. Se però rimaniamo vigili alle pressioni controtransferali che indurrebbero delle azioni irriflesse, possiamo usarle ai fini interpretativi mettendo a disposizione delle nostre opportunità tecniche la nostra esperienza di testimoni delle sistema dinamico della coppia, dove i partner sono bloccati in una situazione di rottura, legati nei no(di) relazionali e lacerati dagli antichi “demoni” che si imbrigliano negli scambi tra “chi agisce” e “chi subisce”. Questi interventi esplorativi e interpretativi possono aiutare i membri della coppia a modificare il loro stato, come se si aprisse uno spazio potenziale in cui potersi coinvolgere insieme più liberi, almeno temporaneamente, dalle forclusioni dovute alle ripetizioni maligne e dalle coercizioni della proiezione irriflessa dei “demoni” di ciascun partner. Vogliamo sottolineare che l’azione terapeutica dell’interpretazione non sta semplicemente nel *significato* trasmesso dal *contenuto* dell’interpretazione, ma è anche nell’elaborazione interpretativa dell’interazione, che è l’applicazione di un funzionamento riflessivo - e dell’*ascolto riflessivo* (vedi B. Pizer, 2000) - come modo per stimolare in ciascuno questa capacità. Nell’atto interpretativo non viene comunicato solo il contenuto, ma anche il processo di riconoscimento. Questo processo favorisce lo sviluppo riparativo di una nuova competenza procedurale della coppia attraverso l’esperienza, l’imitazione (o modellamento) e l’esercizio dell’attività dell’ascolto riflessivo.

#### **Dare strumenti: esercitare all’ascolto riflessivo**

La coppia non può semplicemente internalizzare come per osmosi il terapeuta in quanto “oggetto” riflessivo, esplorativo e interpretativo. Parte del lavoro del terapeuta consiste nel sostenere la coppia a *esercitarsi* da sola, a impegnarsi in una sua attività riflessiva anche a casa, con piccoli passi che le permettano di realizzare autonomamente una comunicazione competente e un riconoscimento reciproco. Quando la coppia è all’apice della rottura e degli sbarramenti, nella logica dell’“occhio per occhio”, l’intervento del terapeuta di coppia può talvolta risultare più efficace se egli *sposta l’attenzione dai contenuti concreti e specifici, o dal contesto emozionale in cui i “demoni” dei partner si sono insediati, per rivolgerla verso gli aspetti meta-comunicativi*. L’obiettivo è *fornire uno spazio* in cui ciascun partner possa ri-considerare o ri-conoscere la situazione attuale prendendo le distanze dalle circostanze conflittuali che hanno evocato le vecchie abitudini mentali e la dissociazione difensiva che era servita a proteggere l’integrità psichica nei contesti relazionali del passato.

Riteniamo pertanto che l’attività clinica del terapeuta di coppia debba fondarsi non solo sul sostegno empatico o sull’interpretazione di particolari problemi o di scene modello che emergono in un dato momento, ma anche sulla possibilità di fornire alla coppia degli strumenti che i partner possano cominciare a usare prima che il problema esploda e che siano utili a strutturare una forma di comunicazione affettiva competente, un funzionamento interno riflessivo e un ascolto riflessivo. L’esperienza che la coppia fa all’interno della relazione terapeutica viene resa operativa dalla proposta, da parte del terapeuta, di un

*training nelle abilità specifiche.* Dopo tutto, la madre “sufficientemente buona” non si offre solo come un oggetto empatico, ma fornisce al figlio anche carta e penna perché possa rendersi autonomo. L’efficacia dell’azione del terapeuta di coppia consiste nel fornire *strumenti* che la coppia possa poi impiegare da sola. In questo senso, l’azione del terapeuta di coppia è al servizio sia di una funzione di modellamento attraverso l’esempio che dà, sia di una funzione educativa attraverso l’istruzione che il terapeuta impartisce. Il terapeuta di coppia aiuta la coppia a prepararsi ad affrontare le questioni più scottanti, gli eterni conflitti, i “demoni” immortali, le rotture ripetitive, alimentando uno spazio potenziale dove la coppia possa provare a sperimentare nuovi modi o condizioni per stare insieme. Per indicare questa offerta combinata di interpretazioni dinamiche e di strumenti specifici usiamo l’espressione: “lavorare dall’interno all’esterno e dall’esterno all’interno”.

Per esempio, nella nostra esperienza abbiamo verificato che, quando la coppia è nel pieno di una lite, può essere estremamente efficace intervenire con un semplice promemoria: “È impossibile lottare e capire allo stesso tempo; sta a voi scegliere”. È incredibile come questa semplice “regola” possa introdurre un concetto completamente nuovo per molte coppie e placare, almeno temporaneamente, uno scontro urlato offrendo un punto di riferimento fruibile. Successivamente, in un momento più tranquillo, sviluppiamo il discorso: “Le affermazioni basate su ‘io’ e sui ‘sentimenti’ aprono la strada all’ascolto ricettivo e riflessivo e all’esplorazione, mentre le affermazioni basate sul ‘tu’ e sulle ‘accusè’ portano agli scontri e a una chiusura all’ascolto”. Poiché siamo convinti che è molto difficile sciogliere abitudini saldamente radicate nella mente e no(di) relazionali tenuti a lungo fissi, spesso cerchiamo di stabilire nuovi modelli di comunicazione assegnando degli esercizi pratici che adattiamo a seconda delle esigenze di ogni singola coppia e che la coppia può provare a mettere in pratica prima con il nostro aiuto in seduta e, successivamente, ripetendoli a casa durante la settimana. Una coppia parlò una volta di questi compiti a casa chiamandoli con affettuosa irriverenza “Gli attrezzi ginnici dei Pizer”.

Uno strumento semplice ma molto efficace è l’Esercizio dell’Ascolto. Alla coppia viene data l’istruzione di prendere a turno il ruolo di Oratore e di Uditore. L’Oratore ha 3-5 minuti per parlare di qualcosa che gli sta particolarmente a cuore senza essere interrotto dal partner. L’Oratore può scegliere se parlare di una preoccupazione, di un ricordo, di un bisogno, di un desiderio o semplicemente di una sensazione provata nel corso della giornata. L’Uditore dovrà poi ripetere ciò che ha sentito dire all’Oratore, non in modo meccanico o mnemonico, o come commento o giudizio critico, ma semplicemente come restituzione di ciò che l’Uditore ha sentito che l’Oratore comunicava di sé. Quando ciascun partner della coppia ha potuto assumere entrambi i ruoli, possiamo chiedere a entrambi: “Che cosa Le è risultato più difficile, parlare o ascoltare? Si è sentito ascoltato/a? Mancava qualcosa secondo Lei? Come si sente ora?”. Dopo aver dato a ciascun Uditore il tempo di esprimersi in merito a ciò che ha sentito dire dal partner, ci concentriamo sugli ostacoli, interni o dell’interazione, che hanno impedito di esprimersi in modo libero e aperto o di ascoltare in modo ricettivo e riflessivo. Suggeriamo alla coppia di ripetere più volte questo esercizio a casa, nell’intervallo tra una seduta e l’altra. Questo ci dà modo di esplorare poi tutti insieme, in seduta, il processo sperimentato dalle coppie a casa, ma è anche un esercizio che stimola un passaggio verso sentimenti di calore e disponibilità reciproca nella coppia. Il solo fatto di sentirsi ascoltati può produrre degli effetti straordinari.

I coniugi possono essere sconcertati dalla riscoperta di questa possibilità di relazione, venuta meno dopo l’epoca del corteggiamento, e possono tornare a meravigliarsi dell’intensità dei ricordi e delle riflessioni del loro partner. La creazione, da parte della coppia, di uno spazio per lo scambio intersoggettivo (ricettività e riconoscimento) aumenta la possibilità di “sapere come ci si sente” a stare nei panni dell’altra persona, senza che questo implichi necessariamente condividere il suo punto di vista. Questa diventa

dunque *un'esperienza concreta* del fatto che la comprensione preceda la negoziazione.

Allo scopo di aumentare le capacità di ascolto riflessivo della coppia, invitiamo i partner a farsi delle domande a vicenda anziché esprimersi attraverso delle affermazioni. Suggeriamo loro di tenere sempre in mente questo interrogativo: "In che modo tu potresti essere diverso dall'idea che io ho di te?". Di solito, proponiamo alle coppie di ritagliarsi tre momenti diversi, durante la settimana, per pensare e poi rivolgere una domanda nuova al partner.

In una fase iniziale della terapia di Sara e Jack, lui le chiese: "Sei scocciata?" e Sara rispose "No". Jack allora reagì rispondendo: "Sì che *sei* scocciata. Lo capisco dal tono della tua voce!". Mentre Jack intensificava la sua modalità accusatoria e persecutoria, Sara si irrigidiva sempre di più. Momenti simili si sono ripetuti un'infinità volte. Mano a mano che Jack e Sara acquisivano dimestichezza con la capacità di ascolto riflessivo, Jack iniziò a capire che quando Sara era in ansia, lui si sentiva con le mani legate, incapace di cogliere in quell'ansia di Sara delle sfumature o di trovare un modo per reagire rimanendo in contatto con lei. Sara, tenendo conto della propria storia, riuscì a percepire che spesso la sua ansia si trasformava in una rabbia "taciuta". Il timore di un attacco e la certezza di ricevere qualche pugnolata (sia da parte di un "demone" del passato, sia attraverso il ruolo che ora veniva impersonato da Jack) facevano sentire Sara implicitamente oltraggiata e questo generava in lei una forte ansia che causava proprio quell'attacco da lei tanto paventato. Alla fine, Jack iniziò a cogliere la sua vulnerabilità agli attacchi e il modo in cui metteva in atto la complementarità reversibile che lo portava a essere lui il primo ad attaccare (diventando così il suo stesso demone). Poté imparare a percepire le sfumature, le trame e le differenze nel tono affettivo di Sara e a distinguere la rabbia dall'ansia.

Un esercizio più complesso che a volte proponiamo alle coppie nei momenti in cui l'esplosione emotiva diventa troppo intensa per poter procedere all'esplorazione, è la Scheda dell'Auto-Valutazione di Coppia elaborata da Barbara Pizer (vedi Appendice I).

Un evidente vantaggio di questo esercizio è che richiede che la coppia si sieda con calma in una stanza e si impegni a scrivere, secondo uno schema ordinato e strutturato, pensieri e sentimenti che avevano perso la loro chiarezza nei fumi della rabbia e della disperazione. Nella scheda viene chiesto a ciascun partner individualmente di rispondere per iscritto a quattro domande: che cosa desidero/voglio per me stesso nei prossimi cinque anni; cinque caratteristiche che descrivano la mia relazione/matrimonio ideale; cinque modi in cui vorrei che il mio partner cambiasse per poter realizzare questa relazione ideale; cinque modi in cui penso di poter cambiare per poter realizzare il mio ideale di relazione significativa. Ciascun partner legge poi ad alta voce le sue risposte, perché possano essere considerate da tutti. Può essere molto importante per la coppia imparare a confrontarsi con gli elementi di sovrapposizione, complementarità, polarizzazione, compatibilità o incompatibilità delle loro risposte. Ciascun partner può trarre da questo esercizio un aiuto anche per gettare uno sguardo riflessivo su alcuni aspetti di sé e dell'altro. Questo esercizio, almeno per un certo periodo, sposta la coppia da una posizione di lotta a una posizione di esplorazione. Aiuta la coppia a riconoscere dietro alle posizioni più rigide del partner i bisogni e le debolezze, così come i punti di forza e i tentativi di adattamento. E, ovviamente, ciascun partner può rendersi conto di quanto egli stesso rimanga trincerato nelle proprie posizioni.

Nei casi in cui una coppia sia rimasta a lungo arroccata su posizioni di conflitto rafforzate da un approccio di pensiero concreto e da una visione rigida di se stessi e dell'altro, abbiamo trovato utile proporre l'Esercizio dell'Oggetto Prediletto. In questo esercizio, il lavoro inizia a casa e continua poi nello studio del terapeuta. Chiediamo a ciascun partner di portare in seduta, dentro a una borsa o comunque in modo da tenerlo nascosto, un oggetto particolarmente caro o significativo. Durante la seduta, chiediamo a ciascuno di mostrare l'oggetto, lasciandolo su un tavolino che abbiamo posto davanti a loro. Dopo aver

dato a entrambi carta e penna, invitiamo ciascuno dei due a descrivere il suo oggetto in due modi diversi: prima, con qualche frase che ne illustri l'aspetto, le sensazioni che trasmette, la forma, il materiale di cui è fatto, la sua funzione, ecc. come se dovessero descriverlo a qualcuno che non può vederlo; in un secondo tempo, chiediamo a ognuno di spiegare perché questo particolare oggetto è diventato importante per lui/lei. Dopo aver concluso questa parte dell'esercizio, ogni partner legge ad alta voce ciò che ha scritto. Il nostro auspicio è che questo esercizio possa aiutare la coppia a passare da un pensiero concreto a uno spazio più metaforico per la riflessione e per l'ascolto riflessivo.

Una coppia, Brad e Alice, venne in terapia con alle spalle una lunga storia di alienazioni e rancori reciproci. Erano sposati da vent'anni e avevano tre figli. I contrasti e le tensioni consolidatisi nel corso della loro vita insieme erano stati refrattari anche alle varie terapie di coppia a cui si erano sottoposti. Brad lamentava di sentirsi solo, privo di interessamento, tenerezza o affetto da parte di Alice; la considerava cronicamente arrabbiata, insoddisfatta e sempre critica verso qualsiasi suo tentativo di mettersi in relazione con lei. Alice lamentava che Brad era completamente assorbito da se stesso, dalla sua carriera e dai suoi hobby; era disponibile a mettersi in relazione solo a condizione di imporre il suo controllo e mai come compagno alla pari che condivida le responsabilità della cura dei figli o della vita familiare. Nella fase in cui lavorammo sul senso di sfiducia che entrambi nutrivano verso il loro futuro insieme e sulla fievole speranza di trovare ancora qualcosa di vitale che potesse rianimare la loro relazione, suggerimmo l'Esercizio dell'Oggetto Prediletto. Negli anni, abbiamo notato che molte coppie scelgono come oggetto prediletto un regalo ricevuto dal partner, attraverso il quale spesso viene nostalgicamente espressa una qualità dell'amore, dato o ricevuto, che si è perduta nel tempo. Ma Brad e Alice scelsero entrambi un oggetto che non era stato regalato dall'altro. Brad portò il coltellino del suo amato fratello, morto in giovane età. Alice portò una piccola pianta fiorita di cactus che le era stata regalata in segno di affetto dalla sorella, una donna esuberante e ribelle. Brad pianse al ricordo del dolore per la perdita del fratello e si rese conto che il suo oggetto rappresentava un sentimento che egli nutriva anche nei confronti del suo matrimonio: quello di un amore e di una possibilità di amare che sentiva perduti per sempre. Alice raccontò di un freddo inverno in cui il cactus era quasi morto perché il loro impianto di riscaldamento si era rotto e ricordò la gioia che aveva provato nel prendersene cura. Alice e Brad poterono così parlare di come, per Alice, amore significasse assistenza, cura e responsabilità. A Brad era mancato il rapporto e il gioco tra fratelli, ad Alice un compagno solidale. Quando Brad scoppiò in lacrime per il fratello, anche Alice pianse notando di non aver mai saputo che quel coltello apparteneva al fratello di Brad. Propose anche un modo per ripararlo in un punto in cui era rotto. Sia noi terapeuti, sia loro, notammo che entrambi avevano portato un oggetto che materializzava la loro separatezza e che entrambi gli oggetti erano taglienti e pungenti.

### **Scene modello, "scene primarie" e co-terapia con la coppia**

Per concludere, vorremmo proporre alcune considerazioni sull'impiego della co-terapia nell'aiutare le coppie a imparare a negoziare la relazione. In alcuni casi, gestire le triangolazioni transferali-controtransferali - lo sconvolgente potere dei "demoni" - può essere un'impresa davvero ardua se si lavora da soli con una coppia. Può accadere che le sedimentazioni di una lunga routine matrimoniale, fatta di scene modello consolidate, di abitudini mentali radicate e di dialoghi (an)no(dati), ostacolino qualsiasi tentativo del terapeuta di promuovere uno spazio potenziale con la coppia. In simili casi, se le condizioni economiche della coppia lo consentono, proponiamo un lavoro in co-terapia.

La co-terapia di coppia offre parecchi vantaggi, oltre al fatto ovvio che "due teste sono meglio di una". Anzitutto, ogni mente può avere lo spazio, libero dall'ansia di dare risposte immediate, per pensare alle

dinamiche della seduta e per ristabilire l'ascolto e il funzionamento riflessivi. Inoltre, quando un terapeuta interpreta o interroga uno dei partner, quest'ultimo può trovare supporto nell'altro collega. E, sicuramente, alcune coppie traggono beneficio semplicemente dal fatto di avere nella stanza un uomo e una donna che lavorano insieme con loro.

Oltre a rendere più flessibile il ruolo del terapeuta, la co-conduzione di una terapia di coppia presenta anche altri vantaggi. Per esempio, pazienti che incontrano una particolare difficoltà ad ascoltare delle osservazioni o delle interpretazioni che vengano rivolte direttamente a loro - perché si sentono in ansia o in imbarazzo se si allude a loro - possono sentirsi più liberi e aperti ad ascoltare noi terapeuti mentre ci scambiamo qualche considerazione. Infine, l'interazione tra i co-terapeuti può offrire alla coppia un nuovo modello di comunicazione e negoziazione relazionale e, sul piano transferale, i terapeuti possono essere metaforicamente sperimentati come una nuova coppia genitoriale.

Come abbiamo già rilevato più sopra, il nostro mondo interno soggettivo è popolato dalle rappresentazioni non solo delle diadi relazionali di cui siamo stati i diretti protagonisti, ma anche delle diadi di cui siamo stati i testimoni. Tutti i bambini fanno esperienza del modo in cui i genitori si stimano e si disprezzano l'uno l'altro, amandosi e odiandosi a vicenda e dando forma a delle scene modello attorno alla tavola da pranzo. La vita quotidiana di ogni bambino è fatta anche delle tonalità, delle armonie e delle dissonanze nella comunicazione tra la madre e il padre. Questa potrebbe essere la vera Scena Primaria! Non possiamo essere certi di quanti bambini siano effettivamente testimoni del *rapporto sessuale* tra i genitori, ma senz'altro ogni bambino è testimone o origlia il *discorso* dei genitori. Una coppia tormentata da antichi demoni, o legata in no(di) relazionali familiari, può ancora partecipare a un'esperienza di terapia con una coppia di co-terapeuti e, nel tempo, può co-creare nuove scene modello nel processo terapeutico che conducano a una trasformazione migliorativa della scena primaria originaria.

Appendice 1 - Scheda di auto-valutazione della coppia  
[© Barbara Pizer, 2002 - vietata la riproduzione]

*Istruzioni per pazienti in coppia:*

Tenete il foglio in orizzontale e piegatelo in modo da formare quattro colonne.

In cima alla colonna I scrivete:

“Che cosa voglio/desidero per *me stesso* nei prossimi cinque anni” (non per la vostra relazione, ma per voi soli).

Adesso elencate 3-5 parole-chiave o frasi brevi che descrivano queste speranze individuali.

In cima alla colonna II scrivete:

“Cinque caratteristiche che rappresentano (per voi) la vostra relazione/matrimonio ideale”. Elencatele di getto, così come vi vengono in mente. Ora, riguardandole, riscrivetele in ordine di importanza.

In cima alla colonna III scrivete:

“Cinque modi in cui vorrei che il mio partner cambiasse” (per realizzare questi ideali). Elencateli.

Ora, nella colonna IV considerate e scrivete:

“Cinque modi in cui pensate che *voi* potreste cambiare” (per realizzare il vostro ideale di relazione significativa).

## *Guida per il/i terapeuta/i di coppia*

È preferibile che la compilazione della scheda avvenga in studio, quando i partner sono insieme e insieme possono prendersi il tempo di svolgere individualmente il compito; le istruzioni per l'intestazione di ogni colonna vengono date solo dopo che entrambi i partner hanno terminato la compilazione della colonna precedente.

Quando i partner hanno portato a termine il compito, viene chiesto loro in che modo vorrebbero condividere quanto hanno scritto (siccome è facile che il processo di condivisione possa richiedere più di una seduta di tempo, l'alternativa – tenuto conto del senso di fiducia, della volubilità, delle emergenze del momento ecc. per ciascun partner - è che il terapeuta suggerisca da quale delle quattro colonne cominciare).

Dal modo in cui viene affrontata la questione della condivisione (per es. chi inizia per primo, come si svolge la discussione sulle risposte dell'altro, ecc.) possono evidenziarsi delle interazioni interessanti.

È utile che una copia della scheda di valutazione venga inviata via fax o via posta, o fotocopiata al momento, affinché il terapeuta abbia la possibilità di analizzare più approfonditamente i documenti prima della seduta successiva. Questo fa anche sì che i partner si sentano stimolati a proseguire durante la settimana, tra una seduta e l'altra, la loro discussione su quanto ognuno ha prodotto.

Questa scheda si è rivelata efficace per:

- rompere uno schema che si ripete nel copione delle liti;
- *creare uno spazio* di esplorazione al di là dei limiti costrittivi imposti da una crisi di coppia, e quindi...;
- fornire nuovi strumenti e stimolare una presa di coscienza delle somiglianze e delle differenze che esistono tra i partner e, allo stesso modo, favorire l'emergere di nuove consapevolezze, dimenticate o trascurate, riguardo ai fenomeni intrapsichici che contribuiscono alla messa in atto di determinati comportamenti.

Viene così incrementato il funzionamento riflessivo e la capacità di immedesimazione all'interno di ciascun partner e all'interno della relazione di coppia.

### NOTE

<sup>1</sup> L'espressione idiomatica inglese "*To twist somebody's arm*" significa spingere qualcuno a fare qualcosa. Si tratta di un verso tratto dalla poesia d'amore "*Covenant*" di Tennessee Williams, la cui versione integrale in lingua originale e la traduzione letterale sono riportate nelle pagine successive (N.d.T.).

<sup>2</sup> *IL PATTO. Se sarai felice, ti donerò una mela/ Se sarai in ansia, ti spronerò a reagire/ E se me lo permetterai, sarò felice di tenerti/ Stretta al mio cuore per sempre senza farti del male./ Se sarò felice, mi donerai una mela?/ Se sarò in ansia, potresti spronarmi a reagire./ E se tu lo vorrai, mi piacerebbe che mi tenessi/ Stretto al tuo cuore per sempre senza farmi del male./ È un contratto che si può fare solo in due./ È un patto proposto con calma disperata,/ non essendo certo che due amanti possano cacciare via i demoni/ col dono di una mela o lo sprone a reagire.*

<sup>3</sup> Winnicott (1963) delineò una distinzione importante tra la madre creata dalla mente del bambino (l'oggetto "creato soggettivamente") e la madre che il bambino trova nel mondo esterno (l'oggetto "percepito oggettivamente"), che sono entrambi delle componenti indispensabili per uno sviluppo sano della capacità di mediare tra quella che è l'esperienza personale, basata sulla fantasia, e l'esperienza

condivisa, legata alla realtà.

#### BIBLIOGRAFIA

Benjamin J. (1988) *Legami d'amore* trad. it., Rosenberg & Sellier, Torino, 1991.

Benjamin J. (1995) *Soggetti d'amore* trad. it., Raffaello Cortina Editore, Milano, 1996.

Benjamin J. (2000) *Intersubjective distinctions: Subjects and persons, recognitions and breakdowns* Psychoanal. Dialogues, 10: 43- 55.

Coates S. (1998) *Having a mind of onè's own and holding the other in mind: Commentary on paper by Peter Fonagy and Mary Target* Psychoanal. Dialogues, 8: 115- 148.

Fonagy P., Target, M. (1998) *Mentalization and the changing aims of child psychoanalysis* Psychoanal. Dialogues, 8: 87-114.

Laing R.D. (1970) *Nodi* trad. it., Einaudi, Torino, 1974.

Pizer B. (2000) *Negotiating analytic holding* Psychoanal. Inquiry, 20: 82-107.

Pizer B. (2003) *When the crunch is a (k)not: A crimp in relational dialogue* Psychoanal. Dialogues, 13: 171-192.

Pizer S. (1992) *The negotiation of paradox in the analytic process* Psychoanal. Dialogues, 2: 215- 240.

Pizer S. (1998) *Building bridges: the negotiation of paradox in psychoanalysis* The Analytic Press, Hillsdale, NJ.

Ury W. (1991) *Getting past no: negotiating your way from confrontation to cooperation* Bantam Books, New York.

Winnicott D. W. (1963) *Comunicare e non comunicare: studio su alcuni opposti* in: *Sviluppo affettivo e ambiente* trad. it., Armando Editore, Roma, 1970.

Winnicott D. W. (1969) *Gioco e realtà* trad. it., Armando Editore, Roma, 1974.