

La coppia come occasione del divenire reciproco

*Silvia Bozzeda**

SOMMARIO. – Il lavoro che presento è tratto dalla attività clinica con le coppie in terapia all'interno del mio studio professionale, e tale attività clinica è il campo di messa in pratica di tutto ciò che condivido con il mio 'gruppo di pensiero' di appartenenza, ovvero l'Area Progetto Coppia interna alla Società di Psicoanalisi della Relazione di Milano. La scelta della situazione clinica su cui porre l'attenzione, tra le altre, è alquanto conflittuale dentro di me: il caso in oggetto mi sembra particolarmente rappresentativo di alcune dinamiche specifiche del duale di coppia, frequentemente osservabili nel lavoro psicologico con chi chiede aiuto a partire da una crisi che è prima di tutto individuale, ma che trova nel legame di coppia il suo terreno privilegiato di espressione. Nel suo essere paradigmatica questa situazione conserva pur sempre la sua unicità: la tensione sempre presente nel tentativo di coniugare complessità ed unitarietà può essere considerata il carburante di questo lavoro. In continuità con la teoria sull'Io-Soggetto di Michele Minolli, ed in particolare con la sua applicazione nello studio dell'investimento di coppia, desidero seguire le appassionanti vicissitudini dei due Io-Soggetto alle prese con l'equilibrio precario tra la fedeltà alla propria configurazione e l'attrazione per l'esplorazione di nuove soluzioni esistenziali. Tali soluzioni, sempre rinegoziabili, sono comprensibili solo all'interno di una prospettiva relazionale/interazionista: non possono essere concepite in modo esauriente nel campo dell'intrapsichico, bensì vengono introdotte dall'Altro della coppia ed in nome dell'investimento sull'Altro possono trovare energia attiva che ne sostenga la ricerca. In questo senso la relazione di coppia può essere intesa come il contesto potenziale per la crescita e l'emancipazione individuale; è una relazione adulta, in cui ciascun individuo continua a divenire. Non quindi un traguardo, ma l'occasione propizia per il processo evolutivo individuale dei suoi componenti.

La terapia in coppia di Francesca e Nicola

Quando incontro Francesca e Nicola hanno tra i 35 e i 40 anni, stanno insieme da 15 e hanno una bimba di poco più di 6 mesi; entrambi svolgono un lavoro intellettuale e capita loro di trovarsi a lavorare insieme per quanto ricoprono ruoli diversi. Hanno evidente dimestichezza con il ragionamento e

*Area Progetto Coppia, Società Italiana di Psicoanalisi della Relazione (SIPRe), Milano, Italia. E-mail: silvia.bozzeda@gmail.com

soprattutto con la riflessione sul proprio funzionamento, dal momento che da qualche anno entrambi portano avanti una psicoterapia individuale. Nicola, inoltre, negli ultimi anni si è avvalso anche dell'uso di psicofarmaci, ansiolitici e stabilizzatori dell'umore, per affrontare una sintomatologia ansiosa che ha creato in particolare difficoltà nel sonno e nella gestione delle incombenze quotidiane. Un periodo consistente del loro legame è stato vissuto a distanza: Francesca e Nicola lavoravano in due città diverse e questo ha permesso loro di osservarsi reciprocamente nel funzionamento, per così dire, 'autonomo'; è questo un aspetto che ritorna spesso nelle sedute di terapia in coppia, poiché entrambi sottolineano le differenze, più facilmente riscontrabili nell'altro, tra il comportamento da 'single' e quello manifestato all'interno della coppia convivente. Per esempio, Francesca osserva come Nicola, nella sua casa da lavoratore fuori sede, mettesse in campo competenze di grande autonomia nella gestione della vita quotidiana (lavatrici, piccoli lavori di manutenzione...), che invece sembrano spegnersi nella vita di coppia e familiare; Nicola descrive Francesca come molto più spensierata e con meno aspettative di collaborazione quotidiana di quanto non sia diventata nella vita da conviventi.

Pur nel necessario rispetto riservato ad unicità e complessità... possiamo affermare che ogni storia inizi con l'innamoramento, prosegua con la vita di coppia, e sia abitata dalla crisi. Nel caso di Francesca e Nicola ciò avviene contestualmente all'avvicinarsi di un 'salto di livello' nel videogioco delle loro esistenze: Nicola regala a Francesca un invidiabile (per il loro contesto sociale di riferimento) anello di fidanzamento e le chiede di sposarlo. Iniziano quindi a prendersi più sul serio, comunicano la decisione ad amici e parenti, ma proprio mentre sono alle prese con i piccoli aggiustamenti relativi alla preparazione, reale e simbolica, del loro nuovo 'nido', Nicola confessa di non essere più sicuro del loro legame e, anche su pressione di Francesca, prende le distanze da lei. I particolari della vicenda mi verranno riferiti in occasione della nostra conoscenza, a più di un anno di distanza: Francesca racconta di come le sia tremata la terra sotto i piedi e si sia sentita sedotta e abbandonata, a maggior ragione visto che il matrimonio non era, in quel momento, una delle sue priorità; Nicola invece descrive il senso di terrificante inadeguatezza provato all'idea di dover corrispondere al ruolo di marito e successivamente, con ogni probabilità, di padre di famiglia.

Come qualcuno diceva, la vita è quel che accade mentre siamo impegnati a fare altri progetti, e proprio mentre i due sono alle prese con un'imprevista separazione, Francesca scopre di essere incinta. È una donna molto indipendente, abituata a far conto sulle proprie forze, ma in quel momento riferisce di essersi trovata smarrita e di aver intensamente desiderato la vicinanza di Nicola. I due si riavvicinano, quindi, 'per cause di forza maggiore', ma con un atteggiamento meno rispondente alle aspettative comuni rispetto al nucleo familiare tradizionale; fanno una sorta di prova, senza aspettarsi troppo, nel tentativo di far fronte a questo ulteriore 'salto di livello', il diventare genitori,

che sembra accadere senza che, almeno ad un livello di consapevolezza, abbiano avuto tempo di pensarlo e desiderarlo.

Mi trovo spesso ad osservare come l'Io-Soggetto non sempre possa permettersi di accedere direttamente al proprio desiderio, a causa della portata che esso ha di grande sconvolgimento dei propri equilibri; non è insomma detto che l'equilibrio interno ed esterno raggiunto da un individuo in un dato momento della vita riesca a reggere un investimento globale e coinvolgente come quello di creare una nuova famiglia, per quanto intensamente desiderata (Minolli e Coin, 2007). Forse è proprio questo che accade a Francesca e Nicola, che possono appropriarsi della loro nuova vita familiare, di coppia e genitoriale, grazie alla percezione che tutto sia avvenuto senza che l'abbiano esattamente deciso loro. La nascita della piccola Elisa stravolge le loro vite, in particolare quella di Nicola, con tutto il carico di gioia e meraviglia che comporta; soprattutto per lui, infatti, l'esperienza reale di genitore si rivela infinitamente migliore di quanto immaginasse, molto diversa da tutti i timori che avevano portato, difensivamente, alla crisi di coppia.

Iniziano così una vita familiare permeata dalla sensazione che forze esterne alla propria volontà abbiano deciso per loro, il che potrebbe anche risultare difficilmente sopportabile per molti, ma che per Francesca e Nicola rappresenta una possibilità di sperimentarsi come attori protagonisti dentro una situazione da entrambi desiderata ma fino a quel momento paralizzata dalla sensazione di doversi conformare alle aspettative, poco importa se esterne o interne.

Francesca e Nicola quindi non si rivolgono a me, come spesso accade, nel cuore della crisi: lo fanno quando iniziano a percepire la quiete dopo la tempesta, ma allo stesso tempo quando si accorgono di scrutare in continuazione l'orizzonte alla ricerca di segnali premonitori di nuove perturbazioni. È Francesca la portavoce della domanda di terapia in coppia, ma lascia che sia Nicola a scegliere, il quale chiede consiglio alla sua terapeuta individuale, che dà il mio contatto. Questa semplice dinamica è esemplificativa di una modalità di funzionamento della loro coppia che si manifesterà nel tempo in forme diverse: Francesca si fa carico del benessere di Nicola occupandosene, cercando di scrutare e tradurre tutte quelle necessità e desideri che lui non sembra riuscire ad esprimere chiaramente, o perlomeno non in una forma facilmente intelligibile per Francesca. Spesso mi trovo, nelle nostre sedute – che procedono ormai da un anno e mezzo con frequenza settimanale – a definire Francesca una 'meteorologa emotiva': molta energia viene da lei spesa a indagare, intuire, ipotizzare lo stato emotivo dell'altro per poi valutare come porsi al fine di ottenere la dose necessaria di attenzione ed amore. Provo a mostrarle come questa modalità abbia di certo origini antiche e sia la migliore soluzione che lei stessa, fin dalla tenera età, ha messo a punto per stare in piedi nella vita; tale lettura non è nuova per lei, dal momento che già mette le mani su queste tematiche nella sua terapia

individuale, anche se da quello spazio/tempo, oltre ad una maggiore consapevolezza della propria ‘configurazione’, sembra trarre una certa dose di pretesa di risarcimento che più che liberarla la appesantisce ulteriormente. Questo stato di continua allerta emotiva sembra entrare in corto circuito con le corrispettive soluzioni esistenziali di Nicola: alle prese con un pervasivo senso di inadeguatezza trova nello stile di Francesca un ambiente familiare, che gli fornisce allo stesso tempo una conferma del proprio disvalore – quella che per lei è la necessità di essere rassicurata sull’essere amata diventata per lui una richiesta, mai soddisfatta, di corrispondere a certi standard – ed una buona ragione per continuare nella sua eterna, faticosissima ma estremamente vivificante, lotta per poter finalmente ottenere uno sguardo (materno, oserei aggiungere) di approvazione e benevolenza.

I primi mesi di terapia sembrano dedicati ad una verifica dell’effettiva opportunità della loro scelta di coppia, in particolare, paradossalmente, da parte di Francesca; in effetti è stato Nicola ad esprimere concretamente il dubbio di voler stare con lei, ma ad un certo punto è lei che deve fare i conti con il suo investimento amoroso su Nicola, che improvvisamente sembra condensare in sé tutto quello che le risulta insopportabile. Non sa gestire le cose da adulti, i pagamenti, la cura della casa, le scadenze; non è amorevole, non si interessa a lei, non ha iniziativa, non sa pronunciarsi su quello che vuole; non sa prendersi cura di sé, non fissa i controlli medici, è insicuro sul proprio aspetto fisico. Francesca imperversa nelle sedute e Nicola sembra rimanere inerme, non ribatte, anche quando Francesca esasperata gli chiede “*ci sarà pure qualcosa di me che non ti va bene!?*”, lui risponde che no, gli va bene così, non vuole cambiarla. Sono tentata, dentro di me, di desiderare per loro che lei smetta di imperversare; e fantasticare così una riposante tranquillità alternativa alla tempesta di rabbia e lacrime che si verifica nei nostri incontri. La teoria di riferimento mi permette però di mantenere il timone saldo, pur con qualche scossone, poiché vedo, dalla mia comoda poltrona, l’alto gradiente di stabilità garantito dall’incastro tra quelle che Michele Minolli chiama le ‘chiusure del sistema’, intendendo tutto il bagaglio di ferite che non possono essere medicate, di nuclei rimasti intoccabili, di stanze dove non è prudente avventurarsi, con cui ognuno affronta la vita di tutti i giorni. Si tratta di soluzioni storiche talmente stabili e strutturate che non possono essere facilmente messe in gioco o contrattate: trovano nella coppia il luogo elettivo di conferma e la possibilità di una corrispondenza funzionale (Kaës, 2012; Minolli e Coin, 2007). Francesca è certamente tormentata dalla disattenzione di Nicola, che però le garantisce di sentire l’odore familiare della propria configurazione: ‘*non sono vista*’; Nicola dal canto suo sinceramente soffre l’atteggiamento svalutante di Francesca, ma ciò gli permette di ritrovarsi in quanto di più conosciuto della percezione di sé: ‘*non sono all’altezza*’. Entrambi, simmetricamente, faticano molto a riconoscere i propri aspetti nella descrizione fatta dall’altro/a.

Al di là della fatica e della sofferenza che i componenti della coppia dichiarano di vivere rispetto alle reciproche chiusure è facile cogliere, dal vertice osservativo del terapeuta, una funzione fondante l'equilibrio di coppia, che accomuna e crea alleanza.

I primi mesi di terapia (ma anche i successivi) vedono invece me impegnata a lubrificare il meccanismo di conoscenza di sé dei due partner nelle specifiche declinazioni: chi sono, qual è la mia configurazione, come mi pongo nella relazione, cosa provo anche difensivamente rispetto alla paura di perdere l'altro, che funzione ha per il mio equilibrio. Ho sempre ben in mente la necessità di essere equa nel concentrare l'attenzione sull'uno e sull'altra, anche se Francesca contribuisce più attivamente alle sedute portando una dose di sofferenza che non mi lascia indifferente. So bene che il dolore psichico è un aspetto ineludibile dell'essere vivi, ma sento il bisogno di aiutarla a trovare una chiave per poterlo reggere con meno patimento. Navighiamo attraverso lunghi mesi di incontri in cui costruiamo insieme la traduzione dalla narrazione dei contenuti, singoli episodi e situazioni di vita quotidiana, alla comprensione del significato di ciò che accade da un punto di vista processuale, di attuazione di sé. Scelgo a titolo esemplificativo un piccolo episodio tra i moltissimi emersi nel tempo, senza per questo considerarlo più rappresentativo di altri: Francesca organizza di andare ad una festa con amici, anch'essi con figli piccoli, e si prepara con cura, è molto carina e ben vestita. Lo fa anche perché Nicola sembra non decidersi rispetto a cosa vuole fare nel *weekend* e quindi si fa carico del suo svago, attuando quella che è una dinamica molto conosciuta: cerco di farti contento per essere amata. Nicola passa la serata in disparte, non sembra divertirsi, non manifesta apprezzamenti alla sua bella compagna. Francesca passa la serata ad osservarlo e a soffrire per il suo cattivo umore. Nella seduta successiva all'episodio, Nicola dirà di come non si sentisse in forma e a proprio agio negli abiti scelti e di come in realtà si compiacesse del fatto che invece Francesca ed Elisa si stessero divertendo. Dialoghiamo sul fatto che ciascuno è alle prese con le proprie questioni: Francesca pensa che nonostante gli sforzi che fa non venga mai vista o desiderata; Nicola pensa che, anche in una festiciola senza pretese, lui sia fuori luogo, non adatto, rispetto anche alla sua compagna che si è data da fare per proporre qualcosa di piacevole alla famiglia. L'impresa più ardua nelle sedute sembra quella di trasmettere a Francesca il messaggio che il conflitto interno di Nicola non abbia niente a che fare con lei e che men che meno esprima disamore; parimenti a Nicola che le vicende interne a Francesca non abbiano nulla a che vedere con una sentenza sul suo disvalore. Insomma, ci avventuriamo con pazienza in una ripetuta opera che definirei di *designificazione*, un alleggerimento, una destrutturazione, di tutti i significati impliciti che entrambi costruiscono sull'altro. È un lavoro paziente e ostinato, che oltre ad avere il vantaggio di far acquisire una maggiore conoscenza di sé e delle soluzioni storiche messe a punto nella relazione di coppia, ha anche quello di aumentare

la conoscenza dell'altro/a proprio nel suo essere Altro. Non più referente esistenziale, delegato a realizzare il mio benessere con un'immagine distorta dai fumi dell'innamoramento; e nemmeno più un deludente o giudicante persecutore sadicamente impegnato a farmi sentire proprio come mi facevano sentire i miei genitori. Diventa finalmente Altro, lasciando libero il partner di appropriarsi del proprio investimento amoroso come parte di sé. Il significato profondo della crisi dunque, secondo questa lettura, comporta la possibilità di coniugare l'essere autenticamente se stessi e l'amare l'altro in quanto altro da sé. È un significato propositivo, potenzialmente evolutivo per il singolo e per la coppia, ma che deve per forza passare attraverso una fase depressiva, in cui occorre un'elaborazione della propria posizione 'orfana' della presenza dell'altro come referente esistenziale (Minolli e Coin, 2007).

Questa fase di elaborazione del lutto si manifesta nella storia di Francesca e Nicola con una qualità specifica legata alla rinuncia al controllo, dell'Altro e del proprio funzionamento. Il profondo terrore provato (da entrambi) in occasione della crisi, l'angoscia legata alla possibilità di perdersi e di confrontarsi con la propria solitudine esistenziale, sperimentati contestualmente alla dichiarazione fatta da Nicola *'di non essere più sicuro di nulla'*, rappresentano vissuti intollerabili per Francesca e Nicola, che chiedono aiuto portando la richiesta implicita di imparare le strategie per tenersene alla larga. Come spesso accade arrivano in terapia con un'aspettativa comprensibilmente delegante, come a dire *'abbiamo avuto paura, ora dicci come fare per non averla mai più'*. La mia posizione sulla poltrona diventa a questo punto un po' meno comoda, sento che è mio dovere etico far loro sapere che ciò non è possibile. Che avranno ancora e ancora paura, e in aggiunta anche un variegato ventaglio di altre umane tribolazioni: ma siamo certi che siano davvero così spaventose? E che in alcuni casi non siano invece addirittura necessarie per permettere loro di scovare nuove, più funzionali, soluzioni esistenziali?

Francesca è meteorologa emotiva per natura e usa gli strumenti del mestiere per cercare di dare un senso a quanto accaduto: *"ad un certo punto, mentre montavamo una mensola per la nostra nuova casa, Nicola ha detto che non voleva più stare con me. Se io non capisco cos'è successo non mi do pace"*. Nicola spiega in diverse occasioni di essersi sentito in gabbia, di aver provato una sensazione di soffocamento, ma nulla dei suoi tentativi di descrivere a parole quanto provato rassicurano Francesca, per il semplice fatto che su tali sensazioni non può avere nessun controllo. Cerca quindi di assumere su di sé la responsabilità di quanto accaduto, nell'illusoria speranza che attuando comportamenti graditi a Nicola lui non si sentirà più in quel modo e non la lascerà: ma il tentativo non fa che generare in lei altra sofferenza e alimentare la sensazione di essere l'unica, nella coppia, a *'lavorare su se stessa'*. Anche su Nicola non hanno l'effetto sperato, per il semplice motivo che i tentativi fatti da Francesca per farlo contento si trasformano istantaneamente dentro di lui in richieste di dover soddisfare l'una o l'altra

aspettativa, di dover svolgere questo o quel compito, di dover esprimere il suo amore in un certo specifico modo.

Intanto Elisa cresce, ed è molto presente nei loro racconti, Francesca e Nicola si sentono rassicurati dalla mia formazione originaria di terapeuta dell'età evolutiva e usano lo spazio della terapia anche per confrontarsi sulle questioni educative. Sono genitori amorevoli e capaci di riflettere in modo costruttivo su come sintonizzarsi sui bisogni emotivi della figlia; si stimano reciprocamente nel loro essere genitori. Mi viene data la possibilità di osservarli in azione con lei in un paio di occasioni in cui per motivi organizzativi la portano in seduta ed è evidente come entrambi si relazionino con lei in un modo molto più spontaneo e rilassato di quanto facciano l'uno con l'altra. Ragioniamo insieme sulle ragioni di questa differenza e le esploriamo, fino ad arrivare ad una seduta in cui entrambi provano a descrivere l'altro nelle sue 'sovrastrutture': Francesca rileva con tristezza la differenza di atteggiamento di Nicola con la piccola Elisa – allegro e giocherellone – rispetto a quello che riserva a lei – silenzioso e musone, e Nicola si difende dicendo che con Elisa si sente in dovere di comportarsi in modo positivo per via del suo ruolo educativo. Francesca replica che invece, dal suo punto di vista, Nicola sia con Elisa più 'vero', libero dal ruolo che si sente in dovere di interpretare con lei, di uomo sopraffatto dagli impegni e dalle richieste. Questa visione di Francesca ha su Nicola l'effetto di un *insight*, che sappiamo essere molto più efficace di una mia restituzione: non si difende, non si nasconde dietro un enigmatico e oppositivo silenzio, le dice che ha ragione, che si sente visto. Chiedo a Nicola di provare anche lui a tracciare un'immagine analoga a quella descritta da Francesca: a sua volta quindi la descrive, in relazione con Elisa, libera da tutti i filtri – anche transgenerazionali – attivi con lui, che la rappresentano come vittima di un'ingiustizia sociale legata al ruolo della donna tradizionalmente caricata di tutti gli oneri della vita familiare e strutturalmente insoddisfatta del contributo dell'uomo.

Gradualmente, attraverso questo continuo lavoro di smontaggio e rimontaggio di vissuti e significati, Francesca e Nicola sembrano trovarsi più a loro agio nella propria pelle e nella relazione con l'altro/a. Giocano a fare gli attori di una serie tv surreale di loro creazione in cui, nel bel mezzo di una discussione, 'escono' dalla scena e fanno la voce narrante che commenta quello che c'è nella mente dei protagonisti; oppure cercano di smontare i fraintendimenti reciproci in autonomia, senza aspettare il giorno della seduta. Anche qui trovo utile citare un episodio esemplificativo: Francesca acquista un gioco ad un mercatino dell'usato che piace molto ad Elisa. Nicola tiene il muso e non si diverte a giocare con loro; Francesca gli dice che sente che lui la sta punendo con il suo cattivo umore, perché forse pensa che non sia una brava mamma e non sappia scegliere i giochi giusti. Nicola le spiega che in realtà sta combattendo con la parte di sé che è preoccupata dalla possibile sporcizia di giocattoli usati ed è il primo ad essere molto infastidito dalla sua stessa 'pesantezza'.

Diventa progressivamente possibile, anche all'interno della seduta, ridere e scherzare affettuosamente sugli incastrati che sembrano condannarli alla sensazione di infelicità di coppia e, come spesso accade, accolgo con sollievo l'introduzione dell'autoironia nello stile comunicativo usato nelle sedute. Il lavoro di terapia continua e naturalmente sul finale non posso rischiare ipotesi. Fuori dalla mia stanza intanto è in corso un accurato e tanto atteso lavoro di ristrutturazione della loro casa, con l'obiettivo di dare ad ogni componente della famiglia il giusto spazio.

BIBLIOGRAFIA

- Kaës, R. *Il malessere*. Trad. it. Borla, 2012.
Minolli, M., e Coin, R. *Amarsi, amando*. Borla, 2007.

Conflitto di interessi: l'autore dichiara che non vi sono potenziali conflitti di interessi.

Approvazione etica e consenso a partecipare: non necessario.

Ricevuto: 2 dicembre 2024.
Accettato: 3 febbraio 2025.

Nota dell'editore: tutte le affermazioni espresse in questo articolo sono esclusivamente quelle degli autori e non rappresentano necessariamente quelle delle loro organizzazioni affiliate, né quelle dell'editore, dei redattori e dei revisori o di qualsiasi terza parte menzionata. Tutti i materiali (e la loro fonte originale) utilizzati a sostegno delle opinioni degli autori non sono garantiti o avallati dall'editore.

©Copyright: the Author(s), 2025
Licensee PAGEPress, Italy
Ricerca Psicoanalitica 2025; XXXVI:979
doi:10.4081/rp.2025.979

This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial International License (CC BY-NC 4.0) which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited.