

S A G G I G I U N T I

PSICOLOGIA

Francesca Moroni
Claudio Gargantini

Questioni d'amore

Le patologie della coppia
e la loro soluzione

Premessa di Giorgio Nardone

 **GIUNTI**

È vietata la riproduzione dell'opera o di parti di essa con qualsiasi mezzo, se non espressamente autorizzata dall'editore.

www.psicologia.io
www.giuntipsy.it
www.giunti.it

© 2024 Giunti Psicologia.io S.r.l.
Via Fra' Paolo Sarpi 7/A, 50136 Firenze – Italia
Prima edizione: aprile 2024



Stampato presso Rotolito S.p.A. – Pioltello (MI)

*A Mario e Riccardo,
Federica, Matilde e Agata.*

*Ci sono due specie di persone.
Ci sono quelli che vivono, giocano e muoiono.
E ci sono quelli che si tengono in equilibrio sul crinale della vita.
Ci sono gli attori.
E ci sono i funamboli.*

Maxence Fermine, Neve

Indice

Premessa (<i>Giorgio Nardone</i>)	XIII
Introduzione	XV
1. I funambolismi di coppia	3
L'arte della relazione	3
Autoinganni, credenze funzionali e disfunzionali	5
Dall'innamoramento all'amore (ma non sempre!)	8
2. La psicotrappola delle aspettative in amore	17
L'aspettativa dell'attrazione costante e perenne	18
L'“Effetto Coolidge” ovvero l'aspettativa che i rapporti sessuali siano sempre completamente gratificanti	19
L'aspettativa che l'amore non oscilli nel tempo e duri per l'eternità	21
L'aspettativa che non ci si annoi mai	22
L'aspettativa del partner problem solver	22
L'aspettativa dell'esclusività assoluta	23
L'aspettativa della bacchetta magica	24
L'aspettativa dei figli “salvacoppia”	24
L'aspettativa del partner veggente	25
L'aspettativa della condivisione totale	26
3. La coppia in psicoterapia: approcci a confronto	31
Approccio sistemico-familiare	32
Approccio cognitivo-comportamentale	36
Approccio interazionale strategico	40
4. Il problem solving strategico	47
Le origini epistemologiche	47

Il modello di problem solving strategico	50
L'applicazione del modello: riduttori di complessità	53
Il cambiamento	66
5. Dal problema alla soluzione	71
Evoluzione o involuzione delle relazioni	71
L'intervento con la coppia	72
L'intervento col singolo per la coppia	74
L'intervento col singolo perché la coppia non c'è più	76
6. L'equilibrio nella relazione: simmetria e complementarietà	77
L'incastro funzionale	77
La rigidità patologica	89
7. Le prigioni dalle sbarre dorate: la gelosia e le relazioni morbose	101
La gelosia	101
Le relazioni morbose	116
8. La vecchia drammaturgia del tradimento: l'infedeltà Il mito della monogamia: biologicamente poligami e socialmente monogami?	128
Gli autoinganni dell'infedeltà	130
Il caleidoscopio dell'infedeltà	133
Il gioco al massacro fra vittima e carnefice	136
9. La coppia immaginata: l'abbandono e il lutto	149
Il limbo dell'abbandono	149
Posso vivere in coppia anche se l'altro non c'è più: il lutto	157
10. L'illusione del legame perfetto: l'indecisione fra due partner	167
L'eterno dilemma tra cuore e ragione	167
11. Il desiderio di un figlio	175
Quando il desiderio di un figlio è di un solo partner	175
Quando il figlio non arriva	185
12. L'impatto delle famiglie d'origine sulla coppia	193

13. La trasgressione sessuale nella coppia	207
Repressione versus liberismo	207
Le nuove frontiere della sessualità di coppia	210
Epilogo – Oltre il disincanto	221
Bibliografia	225

Premessa

Numerosi sono i testi relativi alle dinamiche della coppia e altrettanto numerosi sono i differenti approcci al trattamento delle patologie tipiche di tale universo relazionale. Ben pochi, tuttavia, sono i libri che oltre a proporre una prospettiva teorica forniscono tecniche terapeutiche efficaci e validate. Francesca Moroni e Claudio Gargantini, miei valenti allievi che si sono particolarmente dedicati alla terapia delle coppie, in questo testo offrono l'evoluzione più avanzata della psicoterapia breve strategica applicata a tale contesto.

Il libro rappresenta un vero e proprio manuale che guida, attraverso l'esplicitazione delle strategie terapeutiche, il lettore specialista ad apprenderne la logica e l'applicazione. La rassegna di casi trattati, poi, fa calare anche il lettore non esperto nel vivo dei processi e delle dinamiche terapeutiche. Insomma, quest'opera godibile alla lettura non solamente rende merito alla produzione scientifica e terapeutica sviluppata presso il Centro di Terapia Strategica che ho l'onore e l'onore di dirigere dopo averlo fondato insieme al "Maestro" Paul Watzlawick nel lontano 1987, ma apporta un considerevole contributo applicativo a un settore così rilevante come quello delle patologie delle relazioni di coppia.

Centro di Terapia Strategica
Arezzo, 7 novembre 2023

Giorgio Nardone

Introduzione

All'ora di cena, un uomo disse alla moglie: «Portami del formaggio. Non è detto forse che il formaggio stimola l'appetito e rende allegri per il suo buon gusto?».
«Ma non abbiamo in casa del formaggio!» rispose la moglie.
«Ottimamente!» rispose il marito. «Non è forse detto che il formaggio è pesante per lo stomaco e gommoso per i denti?»
«Ma allora,» domandò perplessa la moglie «quale delle due affermazioni è vera?».
«La prima, se a casa c'è del formaggio. Altrimenti, la seconda!» rispose il marito.

DETTO SUFI

Per le generazioni che ci hanno preceduto, amarsi e rimanere insieme tutta la vita era la norma.

Oggi si tratta di un evento quasi inconsueto, una follia per alcuni, quanto di più desiderabile per altri.

Di sicuro il panorama delle relazioni amorose è cambiato enormemente rispetto al passato.

D'altronde, in una società complessa e in costante evoluzione si generano continuamente nuovi problemi e quelli vecchi vengono considerati secondo priorità diverse. Ma che cos'è oggi la coppia? Per Umberto Galimberti (2004) è una combinazione di forze per far fronte alle proprie debolezze, è la possibilità di avere una casa propria e poter uscire da quella dei propri genitori, è un riparo dalla solitudine, è un'ascesa sociale assicu-

rata da un nome prestigioso, è il via libera per mettere al mondo dei figli, è il preludio di una separazione, è la garanzia che non si invecchierà da soli.

Uno sguardo certamente disilluso che sottolinea che nelle cose d'amore la ragione non ha molti argomenti. Eppure, ancora oggi, tante coppie scelgono di scommettere su una relazione "per tutta la vita" e noi terapeuti spesso ci troviamo di fronte all'arduo compito di aiutarle a farla funzionare.

Le nostre relazioni di coppia sono storie di cui siamo sia i protagonisti che gli autori, ma a differenza di questi ultimi, che possono cestinare la brutta copia, eliminare un personaggio o riscrivere i dialoghi, noi possiamo solo gestire gli effetti di ciò che abbiamo scritto, capitolo per capitolo. E quando il presente si trasforma in passato non possiamo tornare indietro per correggere la storia, non possiamo retroattivamente cambiare un evento. Possiamo, però, decidere di archiviare ciò che è stato e scrivere qualcosa di differente da quel momento in poi. Oscar Wilde, nella commedia *A woman of no importance* (1893), ci ricorda che il libro della vita inizia con l'immagine di un uomo e una donna in un giardino e termina con l'Apocalisse! Nella nostra esperienza sono tante le coppie che hanno la capacità di intraprendere dei cambiamenti per affrontare difficoltà, problemi o veri e propri disastri e riuscire a superarli. Tante altre, invece, soccombono sotto il peso della disillusione. In tutti i casi, bisognerebbe sempre tenere a mente che in una relazione di successo, non è detto che successo sia sinonimo di longevità.

I partner di una coppia non sono i conducenti di due treni che corrono su binari paralleli e che vanno alla stessa velocità fino alla medesima destinazione, bensì assomigliano a "particolari" piloti di macchine da rally, desiderosi anch'essi di arrivare entrambi e insieme a destinazione, che percorrono una strada senza segnaletica, lungo la quale incontreranno vari ostacoli, buche, deviazioni di percorso, cambi di marcia, stop improvvisi e ruote bucate. Ognuno dei due va alla sua velocità e ciò che li vede ugualmente impegnati è l'obiettivo di arrivare insieme a destinazione. Ciò comporterà il costante monitoraggio dell'al-

tro lungo il percorso, il pronto intervento in caso di necessità, la scelta di modificare la propria velocità pur di non perdersi. Perché nel viaggio di una coppia non c'è chi arriva per primo: o si arriva insieme o ci si perde per strada. È esperienza comune per le coppie vivere l'euforia dell'inizio, quando tutto funziona ed è un oceano di potenzialità, vivere con la speranza che l'idillio e l'attrazione sessuale durino per tutta la vita nonostante le terribili prove del contrario. In realtà, molto più banalmente, siamo come i mattoncini del gioco del Tetris: l'incastro possiamo ottenerlo solamente trovando il modo di adattarci agli spigoli dell'altro.

Nel film *Io e Annie* (1977), il protagonista Alvy/Woody Allen nel suo monologo finale recita: «E io pensai a quella vecchia barzelletta, sapete, quella dove uno va dallo psichiatra e dice: “Dottore, mio fratello è pazzo, crede di essere una gallina”, e il dottore gli dice: “Perché non lo interna?” e quello risponde: “E poi a me le uova chi me le fa?”. Be', credo che corrisponda molto a quello che penso io dei rapporti uomo-donna. E cioè che sono assolutamente irrazionali e pazzi e assurdi, ma credo che continuino perché la maggior parte di noi ha bisogno di uova».

O come ci disse una volta il nostro Maestro Giorgio Nardone: «La coppia è un male necessario!».