

‘Il problema sei tu!’: uno sguardo clinico sul conflitto in terapia di coppia

Claudia Zaccaria, Francesca Balestra***

Oggi le coppie si rivolgono sempre di più ai terapeuti per essere aiutate ad affrontare situazioni che da sole faticano a riconoscere e gestire, ed in cui si trovano a reiterare degli schemi di relazione e dei comportamenti disfunzionali. Tale fenomeno si iscrive all’interno di un profondo mutamento sociale avvenuto negli ultimi decenni che ha permesso di superare l’idea che sia necessario rimanere insieme a tutti i costi per salvare le ‘apparenze’ pur trovandosi in una relazione fonte di sofferenza. Tra i temi che le coppie portano all’attenzione dei clinici uno dei più frequenti è quello del conflitto, che spesso conduce a un circolo vizioso di ‘vittima-colpevole’ in cui i partner sono dentro a recriminazioni e accuse reciproche. Il conflitto attiva, in chi vi assiste, un orientamento alla pacificazione volto a contenere le sue conseguenze negative ed evitare che degeneri fino alla schismogenesi (Bateson, 1979). Eppure, il conflitto come sappiamo non ha solamente una valenza negativa: esso stimola il cambiamento e permette ai sistemi di evitare la stagnazione ed evolvere. Come terapisti di coppia sappiamo, per dirla con Ghezzi (2004, p. 12), che ‘ci sono coppie che trovano equilibri propri e gradi sufficienti di rispetto e di benessere anche se appaiono insolite o strane’ e dunque, quando ci troviamo davanti ad una dinamica conflittuale in seduta, ci chiediamo qual è la quantità di conflitto accettabile per questa coppia? Esiste una ‘dose consigliata’ per ciascuno? Riprendendo le parole di Boscolo, non possiamo sapere in partenza come una coppia dovrebbe essere (Boscolo *et al.*, 1987), in quanto ciascuna relazione è unica, con la propria storia, le proprie difficoltà e le proprie strategie; l’equilibrio che una coppia costruisce nel tempo potrebbe essere funzionale per alcune, ma non per altre.

Gli studi condotti su questo tema hanno evidenziato che un certo livello di conflitto può essere benefico per le relazioni di coppia (Gottman, 1994): stra-

*Psicoterapeuta sistemico-relazionale, orientatrice. E-mail: psi.zaccaria@libero.it

**Psicoterapeuta sistemico-relazionale, didatta del Centro Bolognese di Terapia della Famiglia, supervisore clinico. E-mail: f.balestra@yahoo.it

ategie di successo nella gestione dei conflitti consentono alle coppie di comunicare in modi che promuovono la comprensione e risolvono le differenze (Anderson & Sabatelli, 2007). La gestione negoziale del conflitto appare quindi essere la condizione per innescare processi evolutivi e dunque una relazione potrebbe essere definita 'sana' (Satir, 1999) quando i partner accolgono l'unicità di ciascuno e l'unità che insieme costituiscono. Nelle coppie accade anche che le differenze non siano capite o non possano essere tollerate e questo, quando si verifica, diventa un fardello difficile da sopportare. A differenza del conflitto costruttivo, che è chiaro, esplicito e riferito ad aspetti di contenuto, il conflitto ostruttivo è cronico, rigido e verte soprattutto su aspetti di relazione. Se le persone portano in terapia questa modalità relazionale disfunzionale, il lavoro terapeutico è quello di iscrizione del conflitto in un contesto e di ricerca del senso relazionale dello stesso, per giungere ad una sua risignificazione che consenta un'evoluzione della coppia.

Condivideremo, a tal proposito, alcuni aspetti chiave del lavoro svolto con una coppia che Anderson *et al.* (2011) definirebbero 'ad alta conflittualità', caratterizzata, cioè, da un conflitto in cui i tempi, la durata e l'intensità dello stesso provocano effetti negativi per la relazione di coppia e per i singoli partner. La terapia è stata condotta da una delle autrici di questo articolo in coppia con una collega di uguale orientamento teorico. Nel modello sistemico la co-terapia, e più in generale il lavoro di equipe, per i setting di coppia e familiari costituisce una prassi che sostiene i terapeuti nel tener conto di prospettive multiple, senza cadere in una logica vero/falso, ma preservando la complessità delle storie che le persone portano in terapia. Lo sguardo molteplice di terapeuti ed equipe consente dunque di co-costruire ipotesi sistemiche, mentre la compresenza in stanza di terapia aiuta a mantenere una posizione dialogica con i propri clienti, assumendo ruoli diversi nel colloquio clinico (ad esempio mentre un collega prende parte attiva alla conversazione con il paziente il co-terapeuta osserva le dinamiche emergenti e viceversa), e sostenendosi nella conduzione della seduta stessa.

La coppia 'Neri', nome di fantasia scelto per ragioni di privacy, è composta da Clara, di 34 anni, architetto, e Paride di anni 32, operante nel settore turistico, entrambi del Nord Italia. Quando arrivano in terapia stanno insieme da circa 4 anni e da 2 convivono nella casa che Clara ha ereditato dai genitori, entrambi venuti a mancare. Clara figlia unica, aveva perso la madre all'età di 13 anni per un tumore e il padre da poco più di anno a seguito di una malattia. Dopo la morte del papà era divenuta a suo dire 'orfana' e non aveva ricevuto un aiuto dai parenti più prossimi '*nessuno è venuto a bussare alla mia porta chiedendo se avessi bisogno di aiuto*'. Questo aveva attivato in lei l'idea di '*arrangiarsi da sola*'. Paride, invece, è il secondogenito di una famiglia composta dal padre e la madre, sposati da diversi anni, e dal fratello maggiore che da poco era uscito da casa. La famiglia d'origine di Paride viveva a 200 km di distanza dalla coppia e Paride tornava almeno una volta a settimana a casa

dei genitori per pranzare assieme; Clara lo accompagnava poche volte e quasi sempre su richiesta del compagno. È stata Clara a volere fortemente la terapia di coppia, iniziata parallelamente a un percorso di psicoterapia individuale. Paride, nonostante non ritenesse necessario questo percorso, ha accettato di prendere parte agli incontri per soddisfare la richiesta della compagna. La coppia percepiva come problematica la presenza di escalation conflittuali che li portava a ferirsi a vicenda; l’obiettivo terapeutico però non appariva condiviso: Clara avrebbe voluto imparare a litigare senza ferirsi, Paride invece proponeva un’idea di coppia in cui il litigio non doveva esserci, e avrebbe voluto imparare a disinnescarlo. Facendo riferimento allo studio di Anderson *et al.* (2011) sugli stili di coppie ad alta conflittualità, i Neri presentavano schemi comunicativi disfunzionali basati su scambi difensivi e di attacco/contrattacco in cui l’aggressività assumeva la forma di attacchi incentrati alla persona piuttosto che al problema, reattività emotiva e rapida escalation del conflitto. Nei vari episodi conflittuali, emergenti anche nel qui e ora della seduta, la coppia iniziava a litigare attivando una dinamica di ‘vittima e colpevole’, sintetizzata nell’espressione ‘il problema sei tu!’.

Quando le coppie confliggono in seduta, forniscono al terapeuta informazioni rispetto ai loro schemi, ma di contro per il terapeuta risulta difficile convogliare l’incontro su temi specifici: talvolta i clienti erano come un fiume in piena e la loro comunicazione intrisa di recriminazioni o generalizzazioni. Nella gestione della dinamica conflittuale si doveva fare in modo che Clara e Paride potessero dire e fare delle cose percependo di essere in un contesto sicuro, diverso da quello in cui si trovavano in altre situazioni. Nello specifico, creare un contesto sicuro in terapia significa contenere l’ostilità tra i clienti e proteggere i partner dagli attacchi individuali che ognuno sferra all’altro. Tale compito fa parte della costruzione di una buona alleanza e permette ai clienti di sentirsi protetti nella stanza di terapia e di potersi aprire senza stare sulla difensiva (Friedlander *et al.*, 2006). Nel caso della coppia Neri si erano verificate frequentemente nelle prime sedute delle escalation simmetriche che le terapeute avevano faticato a contenere per il timore che ‘proteggere’ attivamente un membro della coppia avrebbe potuto compromettere il legame di fiducia con l’altro partner, che si sarebbe sentito non capito o accettato dal terapeuta. Lo scarso contenimento dell’escalation era dovuto, inoltre, al timing sbagliato con cui interrompevano il conflitto, lasciando di fatto che crescesse. Quando ciò accade può compromettere non solo la sicurezza dei clienti, ma anche il senso di efficacia dei terapeuti. In questo caso la riflessione sul caso clinico attraverso la supervisione, parte fondamentale dell’identità del nostro modello terapeutico, ha permesso alle terapeute di riflettere sulle proprie premesse e sul proprio stile terapeutico e di comprendere che nel tentativo di ‘proteggere’ i membri della coppia dal rischio di non sentirsi capiti qualora avessero interrotto il conflitto in atto, stavano di fatto creando un contesto in cui non potevano essere d’aiuto ai loro clienti.

Le terapeute sono così riuscite ad addentrarsi nel conflitto contenendolo e perturbando le attribuzioni negative che caratterizzavano la coppia attraverso delle tecniche narrative. Tra queste, le domande ‘generative di nuovi punti di vista’ (Fruggeri *et al.*, 2020) hanno permesso di mettere in comunicazione i clienti e parlare dei problemi ponendosi però nella prospettiva dell’altro o in una posizione diversa da cui guardare se stessi e il partner; ad esempio ‘*Secondo lei Clara il sentirsi tranquillo di Paride e investire di più sul lavoro, potrebbe essere il suo modo di contribuire alla ristrutturazione che state facendo insieme?*’, ‘*Se lo chiedessi al suo compagno cosa mi risponderebbe?*’. Il decentramento sollecitato da questi interventi ha l’obiettivo di spezzare la rigida punteggiatura torto/ragione che caratterizza il conflitto, per invitare ogni interlocutore a vedere che possono esistere modi diversi di concepire un comportamento o di spiegare un evento (Fruggeri, 2009). La caratteristica di questi interventi è che non mirano a sostituire un punto di vista con un modo di vedere le cose che il terapeuta ritiene più adeguato, ma sollecitano la rottura di schemi di riferimento rigidi per innescare un processo di cambiamento dentro cui i membri della coppia possano generare autonomamente un nuovo punto di vista.

Parallelamente agli accorgimenti tecnici, il caso richiedeva di riflettere anche sul senso del litigio nella storia di questa coppia. Per Clara e Paride era poco chiaro cosa scatenasse litigi violenti a partire da episodi banali della loro quotidianità. Per questo motivo aiutarli a entrare in connessione con i vissuti l’uno dell’altra, per capire non tanto se li conoscessero ma come riuscissero a parlarne, era la strada che sembrava più funzionale. Era utile far diventare oggetto della conversazione questa difficoltà che stavano attraversando e il conflitto poteva essere inteso come una possibilità per capirsi e capire come stare con l’altro. Clara e Paride non si ascoltavano e non avevano consapevolezza del confine dell’altro, gli scambi accusatori, scatenati da tematiche specifiche, slittavano frequentemente sulla loro relazione, che appariva poco definita e rispetto alla quale erano accomunati da un vissuto di insicurezza comune. Probabilmente questo caos era anche legato alla fase di vita in cui si trovavano: stavano rinegoziando delle regole tra di loro, dopo aver affrontato per diverso tempo una situazione d’emergenza legata all’accudimento del padre di Clara, che aveva richiesto un forte investimento di energia emotiva e fisica da parte della coppia, al punto che secondo la compagna ‘*Paride è stato come un secondo figlio per suo padre*’. Clara, invece, sembrerebbe non sentirsi la ‘terza figlia’ per i genitori di Paride, pur riconoscendo un rapporto di rispetto reciproco, ma di scarsa complicità. Ciò che arrecava dispiacere a Clara erano gli atteggiamenti che i genitori assumevano nei confronti del compagno, che lei percepiva poco equilibrati rispetto al fratello.

Ora che l’emergenza, quindi, era terminata, stavano sperimentando l’essere coppia e basta: dovevano capire che regole darsi ora che potevano deciderle.

Rievocare le esperienze passate e capire come avevano affrontato i tanti problemi che si erano presentati loro nella fase di costruzione della coppia ha permesso di enfatizzare le risorse che, come coppia, hanno dimostrato di avere e di rassicurarli del fatto che non era in discussione l'importanza della loro relazione, timore che entrambi avevano, ma che le fatiche vissute avevano avuto un effetto sulla costruzione del loro rapporto. Sembravano 'veterani di guerra' i quali, anche una volta tornati a casa, continuavano a sentire le bombe in sottofondo. Entro questa nuova cornice di significati la terapia poteva accompagnarli nella scoperta di un nuovo modo di stare insieme, un modo privo di emergenze, che non avevano mai potuto sperimentare sino a quel momento.

L'esigenza di rassicurarsi reciprocamente circa la solidità della relazione, al di là dei litigi, rappresentava un passaggio importante nel percorso di definizione della loro coppia. Su questo i bisogni erano differenti: Clara desiderava essere accettata nel suo modo di essere, mentre Paride sentirsi 'ascoltato' e rispettato dalla compagna. Le terapeute proposero ad entrambi un compito specifico per sostenerli in questi diversi bisogni. Per aiutare Clara a sentirsi accettata e Paride a sentirsi ascoltato, le terapeute proposero a Paride un compito da fare in seduta: parlare apertamente con Clara delle proprie emozioni e dei propri bisogni, accogliendo le insicurezze della partner. Compiti di questo tipo hanno l'obiettivo di promuovere la creazione di un senso di uno scopo condiviso in terapia (Friedlander *et al.*, 2006), di aiutare cioè i membri della famiglia a sentirsi solidali ('siamo in terapia insieme') e a sperimentare un senso di unità. Inoltre, quando chi colpevolizza viene incoraggiato a mostrare i propri sentimenti e chi è colpevolizzato sente di poterli accogliere e reagire con empatia, ciascun membro vede che la terapia può cambiare i sentimenti delle persone e che l'angoscia può essere sostituita da connessioni emotive nuove e più intense (Greenberg & Johnson, 1988). Per sostenere Paride nel suo bisogno di sentirsi rispettato, e Clara nel suo bisogno di sentirsi accettata, è stato inoltre prescritto un compito da fare a casa relativo alla gestione delle faccende quotidiane, tema su cui confliggevano: ciascuno avrebbe fatto un'azione desiderata dall'altro relativa alla vita domestica. La richiesta doveva essere concreta e fattibile per il partner: Clara chiese che il compagno si occupasse della lista della spesa senza doverglielo ribadire ogni volta; Paride chiese che la compagna non lasciasse in disordine i propri effetti personali e pulisse le stoviglie ogni volta che venivano usate. Questo compito metteva tutti e due nella stessa posizione, e nessuno si sarebbe sentito un 'rompiscatole' nel richiedere che queste azioni venissero fatte. I compiti fuori seduta sono intesi come banco di prova in cui sperimentarsi, in chiave di rispetto e di accettazione delle caratteristiche dell'altro, nella capacità di accogliere i bisogni reciproci e mostrare all'altro di potercela fare.

In conclusione, con questa coppia che durante gli incontri portava rabbia e sfiducia reciproca è stato molto importante non limitarsi a guardare il con-

flitto in sé, ma il suo significato relazionale e le risorse che hanno permesso di affrontarlo. Clara e Paride hanno cambiato il loro modo di confrontarsi, passando da un conflitto ostruttivo ad uno costruttivo. Nel corso delle sedute si è creato un clima di accettazione e accoglienza, non di giudizio e sono stati decostruiti e ridefiniti alcuni significati anche sulla terapia e sul ruolo di Paride all'interno di essa. Il contesto è stato ridefinito come 'contesto della coppia' e non più come lei che porta lui. Una volta garantita la sicurezza attraverso il contenimento del conflitto è stato possibile lavorare sul senso di uno scopo condiviso e questo ha aiutato i clienti a costruire un senso di unità che ha aumentato la sicurezza e la fiducia verso la terapia. Gradualmente si è passati dal parlare della sofferenza, a parlare del futuro. È stato utile per i terapisti, affinché le divergenze potessero essere risignificate e osservate da una prospettiva diversa, ricorrere a domande e interventi di decentramento, invitando i clienti a raggiungere dei compromessi e aiutandoli a venirsi incontro senza tradire se stessi. L'approccio sistemico è un approccio non direttivo e istruttivo, i nuovi significati si sono co-costruiti attraverso la conversazione dialogica.

Ad oggi Paride e Clara sono ancora una coppia, hanno imparato ad ascoltarsi e ad apprezzare la normale imperfezione che rende ogni coppia unica, con la propria storia.

BIBLIOGRAFIA

- Anderson, S.A., Sabatelli, R.M. (2007). *Family Interaction: A multigenerational, developmental perspective* (4th ed.). Allyn & Bacon, Boston.
- Anderson, S.R., Anderson, S.A., Palmer, K.L., Mutchler, M.S., Baker, L.K. (2011). Defining High Conflict. *The American Journal of Family Therapy*, 39, 11-27.
- Bateson, G. (1979). *Mind and nature*. Dutton, New York. (Tr. it. *Mente e Natura*. Adelphi, Milano, 1984).
- Boscolo, L., Cecchin, G., Hoffman, L., Penn, P. (1987). *Milan systemic family therapy*. Basic Books, New York. (Tr. it. *La clinica sistemica*, Bollati Boringhieri, Torino, 2004).
- Friedlander, M.L., Escudero, V., Heatherington, L. (2006). *Therapeutic Alliances in couple and family therapy: An empirically informed guide to practice*. American Psychological Association, Washington, DC. (Tr. it. *Alleanze Terapeutiche nella Terapia di Coppia e della Famiglia*, Firera & Liuzzo Publishing, Roma, 2011).
- Fruggeri, L. (2009). La valenza trasformativa del colloquio con le famiglie. In R. Anchisi e M. Gambotto Dessy (a cura di), *Teoria e tecnica del colloquio psicologico*. Franco Angeli, Milano.
- Fruggeri, L., Balestra, F., Venturelli, E. (2020). *Le competenze psicoterapeutiche*. Il Mulino, Bologna.
- Ghezzi, D. (2004). Terapia con le coppie, un protocollo consolidato. *Terapia Familiare*, 74, 11-41.
- Gottman, J.M. (1994). Why marriages fail. *Family Therapy Networker*, 18(1), 41-48.
- Greenberg, L.S., Johnson, S.M. (1988). *Emotionally-focused therapy for couples*. Guilford press, New York.
- Satir, V. (1999). Il cambiamento nella coppia. In M. Andolfi (a cura di), *La crisi della coppia, una prospettiva sistemico-relazionale*. Raffaello Cortina Editore, Milano.

Conflitto di interessi: gli autori dichiarano che non vi sono potenziali conflitti di interessi.

Approvazione etica e consenso a partecipare: non necessario.

Ricevuto: 7 novembre 2023.

Accettato: 9 novembre 2023.

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), 2023

Licensee PAGEPress, Italy

Ricerca Psicoanalitica 2023; XXXIV:859

doi:10.4081/rp.2023.859

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.

