

LA COPPIA DALLA CRISI ALLA SEPARAZIONE: motivazioni inconse, sofferenze, soluzioni adattive possibili

Dott. Raffaella Magnoli
Psicologa-psicoterapeuta

Separazione, una parola che evoca sentimenti ambivalenti, che hanno radici nel profondo delle relazioni primarie: la paura di essere abbandonati, di vedere recisa o allentata la relazione di intimità e, contemporaneamente il desiderio di sperimentare nuove parti di sé in autonomia e all'interno di nuove relazioni.

Sono sentimenti che ci portiamo dentro e che determinano il modo in cui, da adulti, vivremo le vicende relazionali.

Anche relativamente alla coppia la parola separazione evoca sentimenti diversi:

- nei bambini è una costante la paura che i genitori si dividano, anche quando non ci sono motivi evidenti di conflittualità;
- ma c'è anche il desiderio che lo facciano, quando i litigi e le violenze rendono il clima familiare intollerabile e questo desiderio si accompagna spesso a profondi sensi di colpa insieme al sollievo quando effettivamente i genitori si separano.

Ci sono poi famiglie nelle quali i genitori non tollerano i conflitti normali, emergenti dal confronto tra personalità differenziate, per il timore che il confronto porti alla violenza e alla rottura. Si sviluppa una situazione "come se" tutto andasse bene, nella quale i figli percepiscono la necessità di bloccare la crescita, "come se" il tempo si potesse fermare per evitare che emergano le singole persone, condizione temuta da tutti. Uno o tutti i figli si fanno carico di questa esigenza attraverso un sintomo che rappresenta la risposta difensiva propria e di tutta la famiglia al dolore psichico derivante dalla pressione della vita al cambiamento.

L'insorgere di un'anoressia, di una fobia scolastica, di una relazione eccessivamente litigiosa tra fratelli, di una dipendenza da alcool o da sostanze psicogene, gioco, sesso.... Sono spesso l'espressione di una sofferenza di tal genere e capita che alla remissione di questi sintomi la coppia genitoriale sia costretta a fare i conti con le proprie difficoltà fino ad arrivare alla separazione.

Ai nostri giorni la separazione coniugale è diventata molto frequente, le statistiche ci dicono che una coppia su cinque si separa e che la durata media di un matrimonio è di 15 anni.

I motivi ed i significati di queste rotture sono molteplici nell'occuparcene ritengo fondamentale riconoscere la nostra personale filosofia di vita, la nostra posizione personale al riguardo per poterci avvicinare a questa problematica con atteggiamento genuinamente non giudicante ma disponibile alla comprensione delle dinamiche intrapsichiche e relazionali che ne sono alla base.

Certamente oggi il matrimonio (o la convivenza) è una struttura più fragile che in passato. E' basato sull'amore (spesso confuso con la passione o con l'attrazione sessuale), che è un sentimento umano quindi passibile di modificazione. Fino a qualche decennio fa, invece, il matrimonio era finalizzato alla costruzione di una famiglia: prevalevano motivazioni economiche, di sicurezza e stabilità nell'allevamento dei figli e si basava spesso sul fatto che la donna si occupasse direttamente dei figli e non potesse contare su una propria autonomia economica. Per lei a volte sposarsi era l'unico modo per uscire dalla casa paterna.

Attualmente la donna ha un'autonomia economica che le permette di scegliere se rimanere in una relazione difficile oppure no.

A livello generale, inoltre, possiamo notare che i giovani vengano molto incoraggiati, a volte spinti, dai genitori verso l'autonomia, connotata come valore positivo assoluto, con la difficoltà, sia

da parte dei genitori che dei figli, a riconoscere il perdurare di bisogni di rassicurazione e di dipendenza all'interno del processo evolutivo. Si formano così coppie di giovani che hanno la funzione inconscia di **oggetto transizionale**, di sostegno reciproco che, se non si evolve nel corso della crescita dei partners, si può rivelare fragile.

Notiamo inoltre, nella nostra società, una tendenza sempre più generalizzata all'evitamento del dolore psichico connesso con il riconoscimento dei limiti e la necessità di tollerare la frustrazione. Funzioniamo sempre più secondo il principio del piacere e i principi morali diventano sempre meno pregnanti. Questo si traduce nel fatto che alla minima frustrazione la relazione viene gettata via, spesso attraverso un agito immediato che evidenzia una difficoltà ad identificarsi con i bambini e i loro vissuti e nel quale viene assolutizzato un solo polo del conflitto. Da questa assolutizzazione deriva una separazione-non separazione: la relazione viene mantenuta attraverso le reciproche recriminazioni, le contese sul patrimonio o sull'affidamento dei figli. (durante una consultazione familiare una bambina di 8 anni, sollevata dal peso di tenere insieme i genitori dall'intervento della psicoterapeuta , a bruciapelo dice: "perché questi marito e moglie si separano e poi continuano a litigare?"

A volte i figli sviluppano sintomi, anche preoccupanti, che rappresentano sentimenti inesprimibili da parte dei genitori e allo stesso tempo richiamano i genitori separati a fare fronte comune ripristinando la rappresentazione di famiglia unita.

Della separazione capita di occuparci in vari ambiti, con ruoli differenti e partendo da diversi punti di osservazione: sociologico, etico/religioso, clinico.

A **noi** capita di occuparcene all'interno di una relazione di aiuto:

- quando i coniugi sono in procinto di separarsi;
- quando, già in corso di separazione, sono in conflitto per l'affidamento dei figli;
- quando i figli evidenziano delle sofferenze attraverso dei sintomi organici, psichici, sociali.

Le figure professionali coinvolte possono essere:

- avvocati e magistrati,
- assistenti sociali, periti di parte o del Tribunale,
- psicologi- psicoterapeuti,
- mediatori familiari

Il ruolo cambia e definisce la funzione ma anche la relazione: se è sotteso un giudizio sull'adeguatezza genitoriale non può esserci o c'è molto raramente la possibilità, da parte degli interessati, di affrontare la tematica della separazione con sincerità e senza eccessive difese.

Inoltre, quando le persone sono disponibili ad affrontare le problematiche insite alla separazione, noi possiamo proporci di:

- osservare il comportamento delle persone coinvolte con l'intento di modificarlo nel senso che **noi** riteniamo più adeguato;

- ricercare il significato inconscio di quello che succede **alle** persone e **tra** le persone coinvolte nella relazione al fine di favorire la consapevolezza del modo di funzionare e la possibilità di trovare un adattamento più funzionale nella situazione attuale.

Io mi muovo in questa seconda prospettiva, tenendo conto del **mondo interno delle singole persone**, comprendente pulsioni, desideri, paure, conflitti e risposte difensive, e delle **relazioni** intessute tra i membri della coppia con modalità particolari.

In questo lavoro di conoscenza ed elaborazione faccio riferimento agli studi portati avanti da J. e A. M. Sandler dell'Istituto A. Freud di Londra

Dicevo che ci occupiamo della coppia quando ci viene chiesto un aiuto. Quali sono di solito le problematiche che ci vengono sottoposte? A volte arrivano i genitori, in lite per l'affidamento dei figli, spesso inviati dal Tribunale per una perizia. Altre volte uno dei due, nonostante la sentenza del Tribunale, si ostina a boicottare l'accordo conclusivo. Altre volte liti continue ed attribuzioni di colpa li porta a chiedere un giudizio su chi ha ragione.

Ma questo cosa significa? Per poterlo capire è indispensabile tornare un po' indietro per capire **cosa mette insieme due persone** e per poter definire, in termini psicodinamici, cos'è **la crisi**.

Quando due persone si conoscono e si scelgono mettono in atto un lavoro inconscio di osservazione reciproca per vedere se l'altro ha quelle caratteristiche particolari in grado di permettergli di soddisfare i propri bisogni inconsci e sia disponibile ad aderire ad una relazione che funzioni secondo modalità a lui familiari. Questo significa che noi abbiamo già presente, nella nostra mente, il tipo di relazione a noi congeniale e questa rappresentazione indirizza la nostra percezione delle caratteristiche dell'Altro. Come dicono i cinesi: i due terzi di quello che vediamo è dietro ai nostri occhi.

Queste modalità di funzionamento appartengono all'**inconscio passato**, sede della **memoria implicita o procedurale**, depositata nelle prime fasi di vita e frutto di relazioni primarie che sono state fonte del **sentimento di base di sicurezza**.

Sono quindi **"procedure"**, modalità di funzionamento, non soggette a rimozione, che diventano **strutture** piuttosto stabili e tendenti ad essere utilizzate lungo tutto il corso della vita ma che necessitano della partecipazione di altri partners perché possano essere attualizzate.

Quindi, nell'incontro, i due partners, attraverso sollecitazioni e tentativi di prova di induzione reciprocamente verificano la disponibilità dell'altro ad accettare quel particolare ruolo che permetta di vivere nell'attualità - "attualizzare" - quella modalità particolare di relazionarsi secondo delle regole di funzionamento esperite in passato e fonte di sicurezza e benessere.

La scelta può quindi essere l'espressione di un bisogno inconscio di:

- attualizzare quella modalità relazionale divenuta familiare attraverso **l'identità di percezione** e **l'induzione di ruolo** che la renda possibile - caso clinico.
- difendersi dall'individuazione dalla famiglia d'origine - caso clinico.
- sostenersi reciprocamente nel compito di assumersi la responsabilità dell'autonomia - caso clinico.

- di proteggersi difensivamente dall'intimità vissuta come pericolo confusivo e realizzano questo bisogno utilizzando un figlio o un progetto o un terzo come collante – caso clinico.
- di prendere le distanze da parti di sé vissute come inaccettabili o pericolose e trovano nel partner la persona che, per motivi complementari, accetta di rappresentare e vivere anche per conto dell'altro questa parte: ad esempio le parti fragili, oppure la passività, l'aggressività, il Super Io, l'emotività, la razionalità....- casi clinici.

La scelta matura consiste in un reciproco scambio di queste parti, in modo non rigido e massiccio, nel riconoscimento dell'Altro come persona separata, portatrice di propri bisogni e desideri, di una propria storia, di proprie attitudini e risorse e di propri limiti. Quindi si oscilla tra una relazione di soddisfacimento di bisogni attraverso l'altro e una relazione intersoggettiva.

E' importante anche ricordare che il **legame** di coppia include anche altri aspetti significativi, che possono avere un peso importante nella decisione di separarsi: le relazioni con le famiglie di provenienza dei partners, il senso di appartenenza vissuto attraverso la partecipazione ai riti ed eventi del gruppo familiare, la condivisione delle relazioni amicali, ecc.

Allora, cos'è la crisi?

- La vita è cambiamento: il ciclo vitale individuale, di coppia, di famiglia passa attraverso tappe che mettono in discussione gli adattamenti precedenti e richiamano alla necessità di ripristinare il sentimento di sicurezza attraverso nuove modalità di relazionarsi con se stessi e con gli altri.
- Esperienze particolari rendono la modalità relazionale più familiare non più utile al mantenimento del sentimento di sicurezza, quella modalità diventa distonica e da qui nasce la necessità di reperire altre modalità più adatte a questo scopo – caso clinico.
- Queste modalità nuove e più adattive tendono ad inibire quella precedente e per attuarsi necessita di una corrispondente adesione del partner ad una nuova relazione di ruolo: l'altro può avere attraversato un cambiamento personale complementare che lo porta ad accettare un'induzione di ruolo nuovo oppure non essere pronto a questo cambiamento e non sentirne assolutamente il bisogno – caso clinico.

Da qui nasce la **crisi** che possiamo definire come **rottura della relazione di ruolo**. Da questa rottura può nascere una richiesta di cambiamento.

Purtroppo sempre più facilmente alla percezione del cambiamento si tende a passare all'atto, senza darsi il tempo di comprendere quello che è accaduto per verificare se è possibile trovare una soluzione all'interno della coppia. La separazione legale può quindi essere una "soluzione" che non sempre vede entrambi i coniugi animati dallo stesso bisogno intrapsichico, anzi spesso chi chiede la separazione legale non è necessariamente quello dei due che si è sottratto alla relazione di ruolo precedente.

Esempio:

Il cambiamento intrapsichico è determinato da una nuova individuazione della persona che sente di doversi separare da una rappresentazione del Sé precedente e delle relazioni connesse (Sé giovane, Sé all'interno di una famiglia intera....) elaborando il lutto delle parti gradevoli di quella rappresentazione. I sentimenti relativi possono essere molteplici, ambivalenti e portare ad una forte incertezza rispetto alle soluzioni concrete da attuare.

Quindi, non sempre la crisi porta ad una separazione legale, non sempre la separazione legale è il risultato di un processo di individuazione per entrambi i coniugi.

Se uno dei partner subisce il cambiamento dell'altro e non riesce ad accogliere ed elaborare il dolore che deriva dalla discrepanza tra la rappresentazione di Sé precedente e quella attuale (oggetto avvilito, umiliato, abbandonato) può cadere in depressione oppure ricorrere a ritorsioni ed espressioni aggressive dirette o attraverso infinite rivendicazioni patrimoniali o, peggio ancora, attraverso contese sull'affidamento dei figli o sottili squalifiche del genitore non presente.

Sofferenza dei figli

La sofferenza dei figli può essere determinata :

- dalla necessità di elaborare il lutto della rappresentazione della coppia genitoriale e della famiglia unita, sofferenza utile al processo di separazione-individuazione se sostenuta dalla capacità dei genitori di mettersi nei panni dei figli e di elaborare anche il proprio lutto personale.
- Dall'ansia pre-separazione, quando i figli temono che la loro crescita possa determinare uno scollamento della coppia genitoriale o comunque si accompagnano alla frantumazione del nucleo familiare. Spesso in queste situazioni il sentimento di sicurezza viene ripristinato con un tentativo di arresto del processo evolutivo attraverso il rifiuto scolastico, disturbi del comportamento alimentare e altri sintomi.
- Dall'invischiamento per la necessità dei genitori di protrarre comunque la relazione: spesso compaiono sintomi psichici o organici; depressione con pensieri suicidari, a volte suicidio per l'impossibilità di elaborare un forte conflitto di lealtà verso il genitore considerato più debole.

Bibliografia

Kernberg O. –*Relazioni d'amore*, Cortina 1995

Losso – *Psicoanalisi della famiglia*, F. Angeli 2000

Pincus L, Dore C – *Secrets in the family*, Faber and Faber, London 1978

Sandler J., Sandler A. M. – *Dai contenuti alla struttura*, a cura del Centro Studi di Psicoterapia di via Ariosto, 6 a Milano

Sandler J., Sandler A. M. – *Gli oggetti interni-Una rivisitazione*, Franco Angeli 2002

Sandler J. – *Proiezione, identificazione, identificazione proiettiva*, Bollati Boringhieri 1988

Vegetti Finzi S., *Quando i genitori si dividono*, Mondadori 2005

Bellinzona, 12.11. 2010-10-16

raffaellamagnoli@gmail.com

