

Prefazione

In quest'ultimo ventennio l'interesse della psicologia per temi che riguardano la coppia è andato sempre più crescendo. È un argomento che ha sempre appassionato gli studiosi del settore e credo sia un filone che darà ancora tanti altri spunti di riflessione e di studio approfondito.

Chi opera in questo settore ha potuto notare una crescita rapida, a volte drammatica, di numerose e complesse crisi di coppia e una sempre maggiore richiesta di interventi specifici in situazioni di convivenze conflittuali o separazioni.

Dai pionieri della terapia familiare e di coppia fino ai nostri attuali studiosi europei e italiani, tutti hanno dimostrato un grande impegno nell'affrontare le sempre più urgenti problematiche della vita in coppia. Una coppia in crisi è un segnale preponderante del disagio relazionale nel quale l'individuo si trova a vivere.

Oggi sembra ampiamente superato almeno il limite sociale dettato dall'ipocrisia del mantenere il legame o vincolo matrimoniale a tutti i costi, soprattutto quando non ci sono più elementi per un sodalizio autentico e di rispetto reciproco. Altro discorso è purtroppo il limite economico, che spesso impedisce di affrontare una crisi che comunque porrebbe uno o entrambi gli individui di fronte a scenari di vero impoverimento finanziario.

Esiste quindi una vasta ricerca scientifica che ha permesso di far luce sugli stili di relazione coniugale e quindi di sviscerare e mettere a fuoco le varie tappe di una coppia che si separa. Questa ricerca non si limita solo a prendere in considerazione tutti gli aspetti affettivi del legame, ma considera anche gli aspetti etici e culturali.

Quindi, oggi un individuo giunge, in maniera più o meno dolorosa e faticosa, a una separazione quando l'intesa di coppia e tutti i presupposti al mantenimento della stessa vengono meno. Altro discorso è quando l'individuo, pur riconoscendo un malessere nel proprio ménage quotidiano, riesce a percepire una via di uscita e agogna una libertà data dalla separazione, ma è talmente ingessato e intrappolato dalla propria coppia da non riuscire a muoversi e uscirne.

In questo testo affronto una modalità particolare di essere in coppia, che nel corso del mio lavoro ultraventennale di psicoterapeuta e nella quotidiana vita sociale, ho ri-

scontrato essere paradossalmente molto più frequente di quanto si possa immaginare.

A questa modalità di essere in coppia ho voluto dare il nome di “aggancio nevrotico”, una dinamica di coppia che analizzo in questo volume deducendola dallo studio di individui che presentavano peculiari caratteristiche di personalità con un quadro sintomatologico altrettanto peculiare. Un quadro sintomatologico che spesso veniva, e viene tuttora, diagnosticato cogliendo solo un aspetto del malessere psicologico che l'individuo lamenta, ma non liberandolo definitivamente da tutte le dinamiche psicologiche e problematiche che lo bloccano e che lo conducono a un esaurimento della propria energia vitale.

L'attenzione terapeutica è troppo spesso posta maggiormente nel risolvere tutta una sintomatologia legata alla depressione, che è il sintomo più manifesto e preponderante, mentre viene completamente trascurata la ristrutturazione cognitiva e comportamentale dell'individuo stesso. Viene cioè trascurato tutto il mondo delle convinzioni con le quali l'individuo è cresciuto e si è condizionato. Convinzioni che, una volta esaminate con la metodologia che intendo esporre, non corrispondono alla vera essenza ed espressione dell'individuo, ma prestano terreno fertile per tanti pseudolimiti che contribuiscono in modo preponderante a ingessarlo e a privarlo di qualsiasi capacità di reazione.

Nel corso di questo mio studio ho posto attenzione nel tracciare una griglia operativa e nello sperimentare un protocollo di psicoterapia con una propria validità, sentendomi molto in empatia, a livello emotivo, con i ricercatori del cosiddetto “Gruppo di Palo Alto”, i cui esponenti più famosi sono stati Watzlawick, Jacjson e Beavin. Dalla loro analisi e osservazione dei “difetti” della comunicazione interpersonale, questi studiosi sono riusciti a fornire dati molto importanti per la teoria e l'analisi della comunicazione interpersonale, fornendo interventi mirati per raggiungere livelli di comunicazione adeguati ed efficaci che nascevano da disagi e malesseri.

Sebbene l'utilizzo delle teorie della comunicazione sia stato per questi studiosi lo sfondo teorico per il lavoro terapeutico, cioè per l'intervento sulla comunicazione patologica, le loro osservazioni hanno fornito dati molto importanti per la teoria e l'analisi della comunicazione. Il loro principio base è fondamentale: la comunicazione è definita da coloro che comunicano, e di questi si deve tener conto assieme a tutto il loro bagaglio emotivo, culturale, sociale, ambientale, situazionale, senza trascurarne gli effetti che esso ha sui partecipanti e sul loro comportamento durante l'interazione, la “messa in comune”. L'atto della comunicazione è quindi fondamentalmente un fenomeno complesso che comprende, rende strutturali e definisce analiticamente tutti gli elementi coinvolti, e come tale deve essere preso in considerazione e idoneamente studiato.

Traslando i fondamenti base del loro studio sulla comunicazione alla mia ricerca ed elaborando una griglia di psicoterapia, sono riuscita, analizzando le personalità coinvolte e accomunate dalla stessa dinamica, cioè dalla stessa modalità di essere in coppia, a risalire a particolari strutture di personalità. Queste, in modo quasi magnetico, si aggan- ciano e restano imprigionate a discapito dell'amore originario, così gli individui restano intrappolati in una relazione malata di coppia, che diviene molto pericolosa soprattutto per uno dei due partner.

Nel testo è spiegato come si attiva questo magnetismo e come viene alimentata questa modalità di vita di coppia, la quale deriva dall'unione di due individui con particolari strutture di personalità. Si tratta quindi del risultato di un vero “processo”.

Solo considerando gli individui con tutto il loro bagaglio emotivo, culturale e sociale e studiando l'ambiente e le condizioni in cui l'aggancio nevrotico si attua, si riesce a comprendere gli effetti che questo ha sui componenti e sul loro comportamento.

L'aggancio nevrotico diventa una dinamica complessa che comprende, struttura e definisce tutti gli elementi coinvolti. Solo lo studio, l'analisi e la correzione delle varie distorsioni porta alla risoluzione del problema, allo "slegamento" dell'aggancio nevrotico stesso e quindi alla "liberazione" dell'individuo più sofferente e più danneggiato emotivamente.

Usando il metodo deduttivo dei pionieri del "Gruppo di Palo Alto" ho potuto tracciare un quadro completo del vasto panorama che si cela dietro questa dinamica di coppia, delineando una griglia di lavoro che permette all'individuo intrappolato di rendersi consapevole e quindi di liberarsi da una vera e propria morte psichica che è percepita e vissuta giorno dopo giorno.

"Aggancio nevrotico" è un termine che ho coniato per caratterizzare questa particolare e molto diffusa modalità di essere in coppia. Ogni individuo sente il bisogno di appartenere a una coppia, di essere legato a un'altra persona, di avvertire un'unione con il partner, e questo bisogno è esplicitato con il termine "aggancio". Utilizzo il termine "nevrotico" per definire la modalità di questo legame, un sentimento che gli individui sperimentano e sentono rafforzato quasi da un'attrazione fatale.

Data la mia impostazione di psicoterapeuta cognitivo-comportamentale, leggo la nevrosi come un disturbo del comportamento che risiede potenzialmente in tutti noi, e che si verifica tutte le volte che abbiamo una lettura distorta della realtà. La nevrosi è data da un pensiero che non corrisponde alla realtà. Quando questa lettura erronea del reale ci è propinata in maniera diretta e manifesta, o anche subdola e mascherata, dal nostro partner che, come una sorta di mantra, non fa altro che ripeterci che siamo inadeguati, inetti, incapaci, può accadere un fenomeno di auto-convincimento indotto da questo martellamento continuo. Abbandoniamo il nostro modo di leggere la realtà e ci aggrappiamo a quanto esposto dal partner, la nostra mente si aggancia nevroticamente a quello schema di realtà che non è il nostro e quindi ci intrappola. In tal modo pensiamo erroneamente di non essere capaci né idonei a fare qualcosa, e invece lo siamo ma non ce ne rendiamo più conto. Il partner ci ha schiacciati psicologicamente e ci ha agganciati a una visione della realtà che è la sua e non la nostra. L'aggancio nevrotico è una trappola psicologica in cui banalmente cadiamo.

Questo volume è rivolto a tutti coloro che in diversi settori e a diversi livelli operano con le coppie, e quindi a psicologi, psicoterapeuti, psichiatri, neurologi, sessuologi, assistenti sociali, educatori, sociologi, consulenti matrimoniali, avvocati, giudici di famiglia, solo per citarne alcuni. Ma, allo stesso tempo, è utile per chi, riscontrando fenomeni di simile esperienza, ne può trarre un aiuto valido per una maggiore conoscenza e consapevolezza di se stesso.

Non si tratta quindi specificamente di un libro di auto-aiuto, poiché nulla può sostituire una relazione umana quale la psicoterapia. Per far sì che ci sia un cambiamento è necessaria una sintesi di esperienza e comprensione, e quest'ultima da sola può essere utile ma non può trasformare, mentre la sola esperienza può essere ugualmente limitante. Si tratta di trovare il giusto equilibrio tra questi due poli, allenandosi a cogliere quelle situazioni in cui è necessaria una catarsi per liberare energia repressa o bloc-

cata e permettere all'individuo di assimilare con tutto se stesso una verità difficile da accettare.

Descrivendo le varie modalità di intervento clinico, questo volume può costituire un ausilio a strumenti di specifica psicoterapia, e una lettura utile di conoscenza e consapevolezza per tutti coloro che sono affascinati o che hanno voglia di addentrarsi nel delicato universo delle relazioni umane.

Daniela Di Battista

La coppia intrappolata

Agganci nevrotici

Di Battista, D.

2012, XII, 131 pagg., Softcover

ISBN: 978-88-470-2606-3