

## La trasformazione del setting terapeutico: dall'individuo alla coppia

### The transformation of the therapeutic setting: from the individual to the couple.

Gabriella De Simone\*

\*Psicologa, psicoterapeuta

#### Parole chiave

Differenziazione del Sé, psicoterapia sistemica individuale, psicoterapia di coppia, setting terapeutico, trasmissione intergenerazionale.

#### Keywords

Differentiation of the Self, individual systemic psychotherapy, couple psychotherapy, transformation of the therapeutic setting, generational transmission.

#### Riassunto

L'articolo descrive un processo clinico individuale mirato all'individuazione e differenziazione del soggetto dalla sua famiglia di origine e la conseguente trasformazione del setting terapeutico con l'inclusione del partner.

È un giovane adulto a fare richiesta di terapia personale, intrappolato nella propria famiglia d'origine, giudicato e criticato dai genitori, non riesce ad andare avanti con la propria vita.

È in una relazione di coppia da più di tre anni e i due aspettano una figlia, ma i suoi genitori non lo accettano e spingono per un aborto. Il paziente è sicuro di dover scegliere, rinunciando alla propria famiglia d'origine o a quella che sta costruendo.

Il lavoro terapeutico ha permesso di dar parola alle sue voci interne, al mondo relazionale introiettato e rivissuto, ripercorrendo la sua storia, la sua biografia, all'interno di una cornice trigenerazionale. L'evoluzione della terapia ha permesso un dialogo diverso tra il paziente e i suoi genitori, una posizione differente con la propria compagna e, di conseguenza, la possibilità di coniugare passato e futuro. I rapporti tra la famiglia di origine e la coppia hanno avuto un'evoluzione positiva, così come la definizione personale e professionale del paziente.

#### Abstract

The article describes an individual clinical process aimed at the identification and differentiation of the subject from his family of origin, as well as the subsequent transformation of the therapeutic setting with the inclusion of the partner. He is a young adult seeking personal therapy because he is trapped in his family of origin, judged and criticised by his parents, and unable to move on with his life. He has been in a relationship for over three years and is expecting a daughter, but his

De Simone G.

parents do not agree with this choice and are pushing for an abortion. The patient is certain that he must choose between his biological family and the one he is creating. The therapeutic work enabled him to give voice to his inner voices, to the relational world he had introjected and relived, while retracing his history and biography within a trigenerational framework. The evolution of the therapy allowed for a different dialogue between the patient and his parents, a different position with his partner, and, as a result, the ability to combine the past and the future. Relationships between the couple's family of origin have improved, as has the patient's personal and professional definition.

### Introduzione

Boszormenyi-Nagy (1973) sostiene che ogni famiglia non è compiuta in se stessa; c'è sempre un lascito delle famiglie di origine, verso cui viene mantenuta una forma di devozione. La creazione di un nuovo nucleo familiare sarà tanto più difficile quanto più forte è il senso di appartenenza alla famiglia di origine, che ostacola l'accettazione di altre discendenze.

La storia clinica di Fabrizio si iscrive perfettamente nella teoria sopra descritta. Il ragazzo è giunto in terapia spontaneamente ed il percorso sistemico, inizialmente individuale, ha permesso di porre l'attenzione all'interpersonale, all'individuo inserito nelle trame relazionali della sua esistenza. La terapia ha consentito al soggetto di dar parola alle sue voci interne, al mondo relazionale introiettato e rivissuto, ripercorrendo la sua storia, la sua biografia, in una cornice trigenerazionale, intesa come l'insieme di ridondanze o differenze nel passaggio da una generazione a quella successiva (Andolfi, 2006).

Le difficoltà di Fabrizio di progettare il proprio futuro creando una propria famiglia nascono nella sua famiglia di origine, che possiamo definire invischiata. Essa è caratterizzata da un'estrema intensità emotiva tra i membri, da confini interni fragili e confini esterni poco permeabili, dove i membri sono intrusivi e poco rispettosi dell'originalità dei pensieri e dei sentimenti altrui (Minuchin, Montalvo et al., 1967).

L'invischiamento consiste proprio nella tendenza dei membri della famiglia a manifestare intrusioni in pensieri, sentimenti, azioni e comunicazioni degli altri, impedendo lo sviluppo dell'autonomia e degli spazi personali (Minuchin, 1980).

In questo scenario, la famiglia di Fabrizio ha vissuto come un "tradimento" la sua ricerca di autonomia e soprattutto la scelta di rivolgersi a figure esterne alla famiglia, cioè Marta e i suoi genitori.

Bowen (1979) definirebbe il livello di differenziazione di Fabrizio estremamente basso, a causa della fusionalità con la famiglia di origine, espressa attraverso l'impiego di tutta l'energia vitale per mantenere invariato il sistema di relazioni intorno a sé. Fabrizio non differenzia il sistema emotivo da quello intellettuale, decidendo solo in base a ciò che è sentito come giusto o semplicemente per mantenere stabili i rapporti con gli altri, ad esempio evitando conflitti. Non usa un io differenziato "io sono, credo, farò", ma un io narcisistico "io sono ferito, voglio, pretendo, esigo". Questo è ciò che ha caratterizzato Fabrizio nelle prime fasi della terapia, la sua posizione come figlio, come compagno e anche come paziente. Il processo di differenziazione ha permesso di assumere una posizione più centrata,

responsabile e differenziata. L'effetto visibile e concreto è stato espresso dal passaggio della terapia da un setting individuale a quello di coppia.

### Il processo terapeutico

Fabrizio è un giovane adulto di 24 anni, ma ai miei occhi suscita la tenerezza di un ragazzino. Primogenito di due figli, nasce da genitori giovanissimi; la sorella è più piccola di lui di due anni. È fidanzato da più di tre anni con Marta, con la quale, nella prima fase del processo terapeutico, aveva una relazione complessa e litigiosa.

Fabrizio accede alla terapia dicendo di “sentirsi intrappolato” nella sua famiglia di origine. Ritiene di esser sempre stato molto influenzato da loro, non riuscendo a far prevalere le sue idee né a farsi rispettare. In particolare, mi racconta del momento che sta vivendo: non appena apprende di aspettare una figlia con la sua compagna, ne parla immediatamente con i suoi genitori, i quali gli consigliano l'aborto. Nonostante non sia sua intenzione, tanto da piangere davanti ai suoi genitori per questo suggerimento, Fabrizio chiede alla compagna, con cui condivide una piccola casa, di abortire. Ciò segna una forte rottura tra loro, complessa da gestire e molto dolorosa. Solo dopo diversi mesi le cose si evolvono, al punto tale da trasformare la terapia da setting individuale a setting di coppia. La trasformazione del setting è avvenuta con l'obiettivo di lavorare sulla coppia e sulle dinamiche emotive e relazionali tra i due.

Fabrizio si trovava in quella che Minuchin (1980) definisce inerzia strutturale, la condizione nella quale si sommano la mancanza di consapevolezza e la paura di comportarsi secondo modalità che si allontanano dai soliti modelli familiari.

Il lavoro terapeutico ha dato la possibilità a Fabrizio di svolgere un processo di svincolo dal nucleo familiare, proseguito anche durante la terapia di coppia, a favore di una sua individuazione e di un rapporto di coppia con confini più stabili (Minuchin e Fishman, 1981).

Fabrizio è laureato in Lettere ma quando l'ho conosciuto non aveva un lavoro; aveva tante idee, alcune poco realistiche, nelle quali si perdeva senza concretizzare nulla. Marta, anche lei laureata, lavorava nel sociale come libero professionista. Le scarse possibilità economiche hanno costretto la coppia a lasciare la casa in affitto, anche disposti a separarsi per un po'. Ognuno sarebbe tornato a casa dei propri genitori, situazione che terrorizzava Fabrizio visto il contesto disconfermante (Watzlawick et al., 1967); provocava in lui angoscia il pensiero di essere messo sempre sotto inquisizione, di non essere capito e criticato continuamente.

Durante il periodo in cui si svolgono i primi incontri terapeutici, numerosi sono i litigi tra Fabrizio e i suoi genitori, anche perché questi ultimi, in particolare la madre, insultano e disconfermano Marta. La situazione era insostenibile per Fabrizio, era convinto che non ci sarebbe mai più stato un rapporto civile tra i genitori e la sua compagna e che sarebbe stato costretto a scegliere tra loro.

Emerge in lui una difficoltà a differenziarsi e la paura di rompere un patto implicito con i genitori, tradendo quella lealtà invisibile che genera vincoli inspiegabili, debiti e crediti che sente di dover estinguere (Boszormenyi-Nagy e

Spark, 1973).

I genitori sono sposati da venticinque anni, subito dopo aver scoperto della gravidanza di Fabrizio. La madre aveva 20 anni e il papà circa 24. Erano fidanzati da tre anni ma non vi erano piani per il futuro. Lei frequentava l'università, lui lavorava come imbianchino. Lei ha interrotto gli studi dedicandosi solo alla famiglia, fino circa a dieci anni fa, momento in cui ha conseguito la laurea in sociologia, iniziando così a lavorare nel sociale. Il padre, dopo il matrimonio, ha intrapreso anche un secondo lavoro che lo teneva sempre lontano da casa.

Nella cornice trigerazionale è evidente la “ripetizione” tra la nascita di Fabrizio e la gravidanza di Marta, così come la percezione di Fabrizio di esser stato “un qualcosa di sconvolgente e difficile” per i suoi genitori. Se non viene interrotta, la catena della ripetizione intergenerazionale consegna il proprio fardello da una generazione all'altra, da un padre a un figlio, da una madre a una figlia, rendendo attuali ferite del passato (Cancrini e De Gregorio, 2019).

Nella fase iniziale della terapia, mi parla spesso della madre. Mi racconta che quest'ultima consultò una psicologa perché pensava che il figlio, allora sedicenne, facesse eccessivo uso di alcool, ma la psicologa, dopo due incontri, non lo ritenne necessario. La madre di Fabrizio, Giorgia, è portatrice di una storia familiare molto complessa: il padre è alcolista, ossessivo-compulsivo e violento in famiglia; la donna ha anche un fratello definito “pazzo, distaccato dalla realtà”. Secondo la famiglia di Giorgia questi problemi derivano dalla madre paterna, cioè la bisnonna di Fabrizio, definita “la pazza, che ha trasmesso questo male al figlio e poi al nipote”. Giorgia, il fratello e i genitori, trasferiti a Napoli da Pescara, città d'origine, hanno vissuto per dieci anni con i nonni paterni. Di questa donna, Fabrizio racconta che “lei le donne le reputava inferiori quindi non le considerava, si fissava con gli uomini”. Per questo motivo Giorgia, ignorata dalla nonna, non ne ha subito la perniciosa presenza, a differenza del fratello e di suo padre che è migliorato dopo la morte della madre. In questa famiglia vige un vero e proprio mito: non ci si può sottrarre dall'influenza della madre, si è incatenati e la liberazione avviene solo con la morte. I miti familiari rappresentano un insieme di storie che la famiglia racconta di sé agli altri e che si trasmettono nelle generazioni. I miti sono emotivamente carichi, forniscono una versione della realtà e danno vita ai segreti familiari, agli assunti morali, a concezioni del futuro, a prescrizioni su come i membri di quella famiglia devono vivere. Il mito determina la coesione, ma per essere preservato, devono essere limitati i margini di scelta individuali a spese di alcuni membri della famiglia (Bertrando, 1997).

Fabrizio ammette di aver pensato e desiderato che i genitori non ci fossero più ma ha provato un gran senso di colpa. Il lavoro terapeutico ha avuto l'obiettivo di realizzare un percorso di differenziazione rispetto alla famiglia d'origine e di creare un rapporto maturo e di scambio con i propri genitori.

Al contrario, il paziente racconta di avere un buon rapporto e dialogo con la famiglia di Marta. Proprio per questo ha provato molta vergogna e timore di essere giudicato immaturo dai genitori della compagna per quanto accaduto. Fabrizio ha una scarsa autostima e teme di non poter diventare un buon padre. Il lavoro di terapia mette l'accento su quanto questo pensiero sia frutto del rapporto con i suoi genitori, che lo hanno ritenuto sempre debole e incompetente.

Il sentirsi criticato, non sostenuto e apprezzato dai genitori, risale già al

momento della scelta della scuola e poi successivamente dell'università. Loro non lo hanno mai ostacolato ma, allo stesso tempo, neanche indirizzato. La nascita della figlia, nonché il lavoro psicologico, gli hanno fatto comprendere che la mancanza di un sostegno nelle scelte crea sofferenza e rabbia in lui, in quanto riconosce di esser cresciuto da solo e di non aver avuto un buon esempio di genitorialità.

Il lavoro terapeutico individuale ha avuto l'obiettivo di aiutare Fabrizio a confrontarsi con i genitori, a esprimere il suo bisogno di ricevere sostegno e fiducia, dimostrando loro e riconoscendo a se stesso di essere un uomo competente, coraggioso e maturo. Ha lavorato anche affinché i suoi genitori riconoscessero il figlio come soggetto; quello che Bowen (1979) definisce processo di differenziazione, cioè progettare un percorso personale attraverso il proprio sistema interno di guida, invece di perseguire le esigenze degli altri.

Tale lavoro ha avuto come risultato la scelta di trasferirsi con Marta nella villa dei genitori di lei, assumendo così una posizione chiara, anche se non condivisa dai suoi genitori. Un ulteriore passaggio è stato segnato dalla richiesta di Fabrizio di far partecipare Marta ai nostri colloqui; per lui la priorità era comprendere come costruire la propria famiglia, come rendere sereno e funzionale il rapporto di coppia, senza che i problemi con le famiglie d'origine creassero difficoltà tra loro.

Il cambio di setting ha previsto, nella fase iniziale del percorso, quattro incontri individuali con Marta in modo da creare un'alleanza, nonché un quadro del suo familiare e della sua vita. Ha subito mostrato grande disponibilità e voglia di lavorare, nonostante la rabbia verso Fabrizio e la sua famiglia fosse forte ed evidente, al punto da non voler avere nulla a che fare con loro. Marta sentiva di non essere accolta nel nucleo compatto e rigido che caratterizzava la famiglia del compagno. Il lavoro di individuazione di Fabrizio ha permesso anche a Marta di riconsiderare il proprio rifiuto per loro.

Nella relazione di coppia hanno trovato entrambi conforto ma allo stesso tempo anche una occasione di crescita; Fabrizio ha trovato un piccolo impiego e ha scelto di occuparsi personalmente dei lavori nella villetta in cui sarebbero andati a vivere con la figlia.

Marta, con un passato con disturbi del comportamento alimentare e una relazione complessa con la madre, è riuscita ad implementare la sua autostima. È giunta alla consapevolezza di poter diventare una buona madre, di meritare l'amore di qualcuno e di essere importante per Fabrizio.

L'"incontro" in terapia tra i due ha significato una possibilità di impegno reciproco che ha messo in gioco i costrutti identitari di entrambi (Berrini e Sorrentino, 2011).

I diversi passaggi della terapia di coppia, le richieste di Fabrizio a Marta, l'empatia di lei e l'essere vista e riconosciuta dal compagno, hanno consentito una serie di incontri tra la coppia e i genitori di lui. Ciò ha permesso a Marta di meglio comprendere le difficoltà di Fabrizio, alle prese con genitori fortemente svalutanti, ma allo stesso tempo di osservare lo sforzo del compagno di sottrarsi a tutto questo. Si è così rafforzato il loro rapporto, al punto da sentirsi coesi nei confronti dei genitori.

Le scelte successive sono state caratterizzate da un continuo confronto fra

loro, da negoziazioni e discussioni costruttive. Le decisioni venivano comunicate all'esterno della coppia solo in un secondo momento.

I confini con le famiglie d'origine, inizialmente sfumati se non inesistenti, dove ogni forma di individuazione veniva avvertita come possibile minaccia al legame (Bowen,1979), sono diventati più forti e marcati. Un rischio possibile, e condiviso anche con loro, poteva essere quello di creare confini troppo rigidi tra la loro coppia e il mondo circostante, cioè isolamento e chiusura verso l'esterno.

### Conclusioni

Lo Stile di Attaccamento, come descritto da Rovera (2015), è uno dei precursori dello Stile di Vita e può essere meglio articolato in due moduli complementari: lo Sviluppo dello Stile di Vita e le Figure di Attaccamento. L'individuo interiorizza ambedue i moduli della relazione: un bambino che ha fiducia nel genitore e si aspetta supporto emotivo, si identificherà ed introietterà il ruolo genitoriale complementare e sarà in grado di riproporlo quando diventerà a sua volta genitore.

Questa identificazione è stata impossibile per tanti anni sia in Fabrizio che in Marta ed è divenuta evidente con la gravidanza. Lui un eterno ragazzino, incompetente ed inaffidabile, non in grado di trovare un lavoro e di crearsi una famiglia. Lei, timorosa delle sue capacità, con bassa autostima, poco fiduciosa nelle relazioni e nell'altro.

È evidente, quindi, come lo stile di attaccamento sottolinei non solo l'importanza della qualità delle relazioni primarie, altresì il mondo relazionale e affettivo dell'adulto (Bowlby, 1988).

Il percorso terapeutico ha permesso di lavorare su questo mondo affettivo e relazionale sia nella narrazione del passato che nel qui ed ora della terapia. Nello specifico, la terapia di coppia ha permesso di comprendere quanto il problema nella relazione tra i due fosse uno spostamento delle conflittualità intrapsichiche individuali (Framo, 1992).

Fabrizio, attraverso l'incontro terapeutico, ha raggiunto una certa sicurezza elaborando la sua immagine di Sé-bambino emersa nella relazione con il terapeuta, identificato come Genitore-Primordiale; grazie all'introiezione dell'altro e alla creazione di questo rapporto simbolico, Fabrizio ha iniziato a sviluppare altri rapporti di questo genere nella propria vita, elaborando problemi e conflitti passati (Whitaker, 1984). Tutto ciò, unito al processo di svincolo dalle figure genitoriali, ha permesso ad entrambi di creare una propria famiglia, abbandonando schemi del passato e focalizzandosi sulla coppia e sulla figlia in arrivo. Il continuo riferirsi al passato, la negatività, il pessimismo e il vittimismo hanno sempre meno caratterizzato Fabrizio e Marta, lasciando spazio alla vitalità, all'entusiasmo e alla voglia di progettare il futuro.

### Bibliografia

- [1] Andolfi, M. (2006). *La terapia di coppia in una prospettiva trigerazionale*. A.P.F..

- [2] Bertrando, P. (1997). *Nodi familiari*. Feltrinelli, Milano.
- [3] Berrini, R., Sorrentino, A. M. (2011). I colloqui di presa in carico nella terapia individuale relazionale sistemica. *Terapia Familiare*, Franco Angeli, n. 95.
- [4] Bowen, M. (1979). *Dalla famiglia all'individuo. La differenziazione del sé nel sistema familiare*. Astrolabio.
- [5] Bowlby, J. (1988). *A secure base: clinical application of Attachment Theory*. Tr. it. Una base sicura. Cortina, Milano 2007.
- [6] Boszormenyi-Nagy, I., Spark G.M. (1973). *Invisible loyalties. Reciprocity in intergenerational family therapy*. Tr. It. Lealtà invisibili. La reciprocità nella terapia familiare intergenerazionale, Astrolabio, 1988.
- [7] Cancrini, L., De Gregorio, F.R. (2019). La trasmissione intergenerazionale dei disturbi di personalità: dalle infanzie infelici ai disturbi delle relazioni di coppia e della parentalità. *Rivista di Ecologia della Mente*; 42 (1) pp. 42-67.
- [8] Framo, J. (1992). *Terapia intergenerazionale*. Tr. It. Cortina Editore Milano 1996.
- [9] Minuchin, S., Montalvo, B., Guerney, B. G. Jr., Rosman, B. L., Schumer, F. (1967). *Families of the Slums: An Exploration of Their Structure and Treatment*. New York, Basic Books, Social Work, Volume 14, Issue 1, Pages 138–139.
- [10] Minuchin, S. (1980). *Famiglie e terapia della famiglia*. Astrolabio, Roma.
- [11] Minuchin, S., Fishman, C. (1981). *Family therapy techniques*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- [12] Rovera, G. G. (2015). Lo Stile Terapeutico. *Riv. Psicol. Indiv.*, n. 78: 19-85.
- [13] Watzlawick, P., Beavin, J. H., Jackson, D. D. (1967). *Pragmatics of human communication*. Tr. It. Pragmatica della Comunicazione Umana, Astrolabio, Roma 1971.
- [14] Whitaker, C. A. (1984). *Il gioco e l'assurdo. La terapia esperienziale della famiglia*. Roma: Casa Editrice Astrolabio - Ubaldini. Baiocco R. (2019), Rosa, azzurro, arcobaleno. Identità di genere e orientamento sessuale. Roma: GEDI.