

Il SE come motore della coppia

Silvana Pera - Graziella Lopez - Giancarlo Ceccarelli

Aspetti metodologici di intervento sulla coppia secondo i principi dell'antropologia personalistica esistenziale e della sophianalisi. Esempificazione di metodo all'interno di un gruppo di psicodramma.

Il "Dipartimento di ricerca sulla coppia" della S.U.R., il "Centro la coppia" ed il Centro di psicodramma "Eunomos" operano da oltre 10 anni sulle problematiche di coppia. Le metodologie sono state strutturate :

- 1) per il trattamento di una singola coppia - con una coppia di psicoterapeuti
- 2) per il trattamento di coppie in situazione di gruppo - con una coppia di psicoterapeuti
- 3) per il trattamento di coppie in gruppi di psicodramma - con una coppia di psicoterapeuti.

Quando parliamo di Coppia è necessario distinguere il "vivere in coppia" dal "vivere la coppia". **Vivere in coppia** può infatti ridursi ad un'alleanza tra i due partner in un tentativo di fuga da ferite antiche e da vuoti esistenziali già presenti in ciascun membro della coppia.

Quando diciamo "**Vivere la coppia**" intendiamo entrare in un processo di crescita sviluppando la capacità di amore di sé, come unità separata, e l'amore per l'altro separato da sé. L'amore di sé non viene identificato con l'egocentrismo, ma nel rifiutarsi di pagare qualsiasi prezzo nel restare fissato ai propri condizionamenti o finalizzato ai bisogni dell'altro in un'alleanza che blocca la crescita personale e della coppia. Amore dunque non solo come sentimento, ma soprattutto come impegno e progetto in primo luogo per la realizzazione del SE Personale e del SE di coppia.

Generalmente si parla più della fine di un rapporto con il dolore che ciò comporta più che chiedersi quando veramente in una coppia nasca l'amore.

In questa ottica la domanda da farsi è: la crisi di una coppia mette in evidenza una patologia da curare ovvero è l'occasione per liberare le potenzialità fondamentali, favorire lo sviluppo, l'espansione, il perfezionamento della persona ? E ancora, l'odio e la rabbia vengono agiti solo e sempre in risposta verso una causa scatenante esterna (o interna) o anche agito contro il proprio SE profondo ? Intendendo con ciò la scelta negativa di ancorarsi in un'alleanza simbiotica negativa, chiudendosi dentro i propri condizionamenti psichici, rinunciando alla crescita della persona .

Il dilemma tanto dibattuto che trova sempre gli studiosi divisi e spesso in contrapposizione tra natura e cultura, tra i concetti di innato e acquisito nasce a nostro avviso dalla difficoltà a sviluppare una visione più globale dell'uomo.

La **psicanalisi** ha il merito di aver posto l'accento sulle pulsioni e sulle sue influenze nello sviluppo. Successivamente attraverso l'influenza dei modelli di cultura l'accento si sposta dai fattori innati all'ambiente, dai modelli biologici a quelli della **psicologia della relazione** (Klein, Winnicott, Sullivan, Fairbairn).

L'uomo non viene visto più unicamente come organismo biopsichico in continua lotta con i suoi istinti antisociali, ma come un'entità più complessa capace di vivere se stesso nella realtà esterna ed anche di interiorizzare la realtà esterna per integrarla e trasformarla attraverso il proprio mondo interno . Si possono qui vedere già le basi e la tendenza verso un uomo non più ridotto ad un equilibrio energetico, capace solo di rispondere e adattarsi, ma anche capace di arricchire la relazione, capace di creare il suo mondo, come afferma Winnicott quando parla della capacità di stare solo del bambino .

La **sophianalisi** offre il suo contributo su questo tema ponendo l'accento sul progetto della persona e sul concetto di libertà. In questa ottica la realtà e la forza dei condizionamenti psichici non

vengono visti come ostacoli fatalistici, ma come campo su cui può essere esercitata detta libertà per trascenderli nella misura possibile all'essere umano.

I punti cardine della teoria sophianalitica sono:

- Io Persona
- Io Corporeo
- Io Psicico
- Il Sé

L'**Io Persona** è la struttura fondamentale. E' dotato di libertà, di decisionalità e di identità propria. L'Io Persona in certi momenti dovrà scegliere se vivere o sopravvivere, se difendersi e ribellarsi o mettere in atto la sua dimensione creativa attingendo all'interno di se stesso le soluzioni necessarie.

L'**Io Corporeo** rappresenta la realtà biologica, la fisiologia dell'essere umano .

L'**Io Psicico** rappresenta la dimensione psichica, con le sue diverse attività : mentale, affettiva, pulsionale, sessuale e aggressiva.

Il **SE** è sede della nostra dimensione progettuale, della saggezza, delle energie positive della persona: è il cuore dell'uomo.

La sensazione di esistere si ha solo quando L'Io Persona e L'Io Psicico orbitano intorno al SE.

L'aiuto terapeutico dovrà aiutare la coppia non solo a interrompere il meccanismo involutivo determinato dall'alleanza negativa tra l'Io Psicico dell'uno e dell'altro con una coppia di psicoterapeuti, ma anche ad entrare in un equilibrio nuovo, dinamico e dialettico a favore della crescita personale pur nel rispetto di bisogni infantili non risolti. In altri termini, riprendere una crescita interrotta ed entrare in contatto con il SE Personale e con il SE di coppia.

Per **SE di coppia** intendiamo l'alleanza positiva del SE dei due partners per una dimensione progettuale sia individuale che di coppia.

L'alleanza che appare fin dalle prime sedute nasconde un elemento sempre molto doloroso da contattare. E' un'intesa inconscia che generalmente, riproducendo modalità acquisite nell'infanzia, mira ad interrompere la comunicazione per proteggersi da minacce interne che non si riescono a gestire.

Ma, come tutte le strutture difensive, da funzionali possono trasformarsi in barriere insormontabili, veri e propri tiranni interni.

VERIFICA DEL PROGETTO: Alleanza nell'Io Psicico e alleanza nel SE di Coppia

L'alleanza nel SE di coppia diviene una forza sinergica alla crescita personale ed all'evoluzione della coppia. E' una forza capace di fare emergere dove e come deve avere luogo la trasformazione della coppia. L'alleanza nell'Io Psicico porta, al contrario, all'immobilismo e al non senso di vivere in coppia .

Il conflitto che appare chiaro fin dalle prime sedute dietro la foga dello scontro nasconde la richiesta-pretesa di un risarcimento da ferite più profonde. L'intervento psicoterapeutico è mirato ad utilizzare il conflitto attuale per incontrarsi con il conflitto profondo. Capire il senso del litigio porta ad un confronto più profondo e costruttivo.

Il conflitto esterno è un indicatore della direzione in cui si deve muovere lo psicoterapeuta.

La funzione del terapeuta è quella di portare i membri della coppia di fronte alla scelta dell'Io Persona: o restare ancorati a considerare le cause del conflitto manifesto come realtà unica possibile (alleanza nell'Io Psicico), ovvero stabilire una comunicazione tra il SE Personale di entrambi con il SE del terapeuta, cioè con il progetto terapeutico.

Nel secondo caso potranno imparare ad utilizzare le loro stesse proiezioni per contattare le parti nascoste e profonde del conflitto, per trovare nuove modalità alternative al lamento o alla accusa.

LA SINTESI DEGLI OPPOSTI

La scelta di un partner non è mai casuale .

L'Io Psicico che non ha completato o addirittura non ha attraversato certe tappe del suo sviluppo è portatore di ansie, angoscia, dolore e tenterà di ricostruire nel presente quanto non è stato ancora possibile risolvere. Ma la scelta può venire attuata anche per le istanze del SE Personale. Il grande problema all'interno anche di una coppia è che insieme al dolore di cui si chiede il risarcimento c'è anche tutto l'odio rimosso.

E' facile infatti esprimersi, puntando un dito accusatore: dovevi capire al volo...è colpa tua....sono così perché tu.... In realtà si sceglie un partner inconsciamente per fare un lavoro su se stessi.

A questo punto è facile entrare nel dramma ben conosciuto fin dai tempi antichi e molto bene espresso da Ovidio : *“Nec sine te nec tecum vivere possum”* . Non posso stare con te perché è vitale un distacco per incontrare il mio Se Personale. Non posso stare senza te perché sono schiavo del mio bisogno di amore.

Se chi sta di fronte viene visto come qualcosa o qualcuno di cui sbarazzarsi o a cui ci si deve solo adattare e non come uno spazio in cui la propria ricchezza interiore può trovare l'occasione di esplodere e di creare, la persona scompare, la vita diventa senza senso, le potenzialità divengono schiave della realtà esterna. Inizia il balletto della vittima e del carnefice, del colpevole e dell'innocente. Si costruiscono ruoli, maschere, quei giochi di coppia in una tacita complicità. Nell'innamoramento ci si racconta che ci si ama perché si è uguali: l'uguaglianza diviene un valore e si mette a tacere la diversità che al contrario permette di realizzare il progetto di Persona. Cioè la capacità di amarsi, di amare, di lasciarsi amare.

La sintesi degli opposti è allora il risultato del percorso dell'Io Persona: l'eccessivo bisogno di dipendenza e di separatezza, conseguenti ad un'esperienza di abbandono o ad un'esperienza di possesso e castrazione, portano i due partner ad assegnarsi dei ruoli che verranno giocati nell'alleanza Io Psicico – Io Psicico. Verrà scelto un partner il cui copione è lo specchio opposto: se A si gioca la paura dell'abbandono, B giocherà la paura del risucchio. Per evitare il dolore, viene negata la parte di sé che diventa “altro da sé” attraverso i meccanismi proiettivi.

L'Io Persona utilizza l'energia dell'Io psicico per operare una scissione nel tentativo di allontanare da sé l'elemento disturbante. Il bisogno negato, es. il bisogno di attaccamento, si trasforma nel suo opposto, il bisogno di separatezza, che viene poi trasferito sull'altro verso cui sarà possibile scaricare tutto il proprio odio rimosso.

E' come se L'Io psicico dicesse: ti odio e ti allontano perché ho paura di provare io quel sentimento. Di conseguenza la battaglia interna contro la parte di cui si è schiavi diventa la battaglia contro l'altro. Es.: il bisogno di separatezza dell'uno esaspera il senso di abbandono dell'altro, il bisogno di contatto dell'altro porta l'altro alla claustrofobia.

Dalla rabbia che esprime un bisogno si può passare così alla vendetta che porta alla negazione totale dell'altro.

L'Io Psicico, che segue inesorabilmente la logica del principio del piacere onde eliminare ogni tensione e sofferenza, può invadere tutto lo spazio del SE.

L'intervento terapeutico dovrà far sì che il progetto vendicativo per l'odio rimosso non ostacoli la possibilità trasformativa, prevalendo su di essa.

La figura del terapeuta diventa il garante (una sorta di cassetta di sicurezza) a protezione del progetto terapeutico. Inserendosi al momento giusto fa fluire l'energia positiva del SE in modo da superare la contrapposizione per una alleanza finalizzata al progetto della Persona e della coppia.

In sintesi, nel percorso terapeutico si passerà dai vicoli ciechi dei conflitti intrapsichici (Io Psicico – Superio - Realtà esterna) al conflitto Io Psicico - SE Personale, dove L'Io Persona, se lo

vuole, è libero di prendere posizione sui meccanismi difensivi, sui propri condizionamenti ed affrontare il dolore se questo è per la vita. (Silvana Pera)

LO PSICODRAMMA ANALITICO ESISTENZIALE

Lo psicodramma analitico esistenziale è fondato sulla rappresentazione immaginaria, che permette ai partecipanti di parlare di sé oltrepassando il piano della realtà e giungendo direttamente all'inconscio. Una scena di psicodramma diviene così come una fotografia dell'inconscio, sulla quale, come in un laboratorio fotografico, è possibile intervenire per trasformarla, per poi tornare sul piano della realtà con qualcosa che si è modificato dentro il proprio inconscio.

È una metodologia sviluppata e messa continuamente a punto nel Centro “EUNOMOS” di Roma in oltre vent'anni di esperienza di lavoro con lo psicodramma, avendo come riferimento teorico la Sophianalisi.

Abbiamo constatato che generalmente nella prima scena emergono le problematiche conflittuali e le difficoltà connesse a ciò che noi chiamiamo Io psichico. Nella scena che segue avviene un passaggio molto importante, perché i personaggi, attraverso la consapevolezza delle problematiche psichiche e l'ascolto del Sé, con la decisione assunta da quella parte di noi a cui diamo il nome di Io Persona, modificano la scena, da passivi diventano attivi e trasformando in modo più libero la scena provano di sanare i traumi legati all'infanzia. Lo psicodramma, agendo qui ed ora, va a trasformare là ed allora. Esso dà la possibilità all'individuo di rappresentare in modo creativo il suo “nuovo” mondo interno, rielaborando i ricordi, ristrutturando la personalità, attuando la trasformazione.

La rappresentazione della scena viene suddivisa in tre parti o momenti. Nella prima parte si ha, come abbiamo già evidenziato, una prevalenza della parte psichica dell'essere umano, che condiziona lo svolgersi della scena sotto le sue regole. Come poter cambiare ciò? Per lo Psicodramma analitico esistenziale il procedimento è il seguente: occorre prendere consapevolezza della dinamica che si sta agendo ed occorre mettersi in contatto con il proprio Sé.

Questa istanza complessa è rappresentata dai membri del gruppo che non partecipano direttamente alla scena. Essi sono a circolo attorno alla scena e rappresentano lo sguardo, il silenzio, la riflessione. Rivestono il ruolo che nella tragedia greca era propria del Coro. Quando la scena entra in una impasse, il conduttore immobilizza la scena, come la funzione di tasto still nel videoregistratore, ed i circostanti esprimono ciò che sentono che sta accadendo (**funzione di consapevolezza**) ed esprimono successivamente ciò che è necessario fare per uscire dallo stato di impasse (**funzione del Sé**). A questo punto la parola torna ai membri del gruppo che stanno rappresentando la scena. Essi, su invito del conduttore, hanno arrestato la funzione psichica espressa nelle loro azioni, ora devono assumere la determinazione alla trasformazione, secondo le indicazioni espresse dal Sé-gruppo. In questa fase, la **funzione** che domina nella scena è quella che noi chiamiamo **dell'Io Persona**, è cioè il momento della decisione, della trasformazione e della creatività. Non sempre questo passaggio avviene, spesso il cambiamento è soltanto una ripetizione della dinamica psichica sotto altre forme.

I conduttori, al termine di ogni scena, aiutano i partecipanti del gruppo ad entrare nei ricordi, nelle fantasie e a capirne il senso. Li aiutano anche ad intravedere un progetto trasformativo della situazione, assumendo le parti propositive che emergono dai vari interventi, che sono come tanti tasselli di un mosaico che lentamente e coralmemente va a prendere forma.

Talvolta occorre prendere il problema sotto altri aspetti, ecco che si decide di scegliere un'altra scena tra quelle proposte dai partecipanti.

Abbiamo selezionato per la nostra relazione una seduta di gruppo, che ha durata di tre ore, le cui tematiche sviluppate possono aiutarci ad illustrare il nostro intervento sulla coppia.

I SCENA : IL GIOCO DEL CAVALLO A DONDOLO

La prima scena che viene rappresentata ha un titolo: “La maschera”. La rappresentano due donne ed un uomo. L'uomo ha come personaggio da rappresentare un cavallo a dondolo, una donna rappresenta una bambina, un'altra donna una stanza.

La bambina sta quasi sempre in mezzo tra il cavallo a dondolo e la stanza (controllo edipico) ma non riesce a dire di sì all'invito del cavallo a dondolo di giocare con lui. Il cavallo a dondolo, quando la bambina si decide a giocare con lui, dice di no per ripicca. La bambina vorrebbe possedere il cavallo a dondolo, ma è sufficiente una protesta della stanza perché lo abbandoni subito.

Immediatamente è la stanza che afferra il cavallo a dondolo, ma anche lei lo lascia.

Il cavallo a dondolo dice che vorrebbe giocare con la bambina, ma gravita sempre intorno alla stanza (dipendenza).

L'unica soluzione possibile in questa situazione è quella del cavallo a dondolo che viene "palleggiato" tra la bambina e la stanza, come fosse una palla. Situazione che permette ad ognuno dei personaggi di controllare ed essere controllato. La rappresentazione ha un tempo che sembra infinitamente lungo, perché è un tempo "perso", in cui i personaggi non riescono a tirare fuori i propri desideri e a viverli, ma piuttosto li reprimono o li nascondono con la maschera. E' una scena ripetitiva, è l'esatta fotografia del loro inconscio immobile. I personaggi non sono soggetti attivi, ma passivi, sono "strumenti" in mano a qualcuno, non c'è traccia di libertà.

Nulla accade, il desiderio non può vivere, la depressione presente nella scena è elevata. Il legame simbiotico con la madre non permette il passaggio al padre, al desiderio e ad una circolarità affettiva. La circolarità viene realizzata, ma non con contenuti affettivi, bensì con contenuti inibitori e di controllo. Non si forma nessuna "coppia" libidica, scelta che implica separazione da ciò che non è oggetto di desiderio, in questa scena rappresentato dalla stanza-madre, ma restando tutti insieme si va a strutturare un "gruppo" depressivo. Il cavallo a dondolo e la bambina, se dovessero decidere di "giocare insieme", sanno che si dovranno separare necessariamente dalla stanza, dal legame con la madre. Qual'è la maschera? È quella del desiderio edipico che deve essere in ogni modo inibito e represso per mezzo della depressione.

Nella verbalizzazione che segue questa scena, i partecipanti esprimono vissuti che si rifanno alla propria infanzia, la scena ha "rappresentato" qualcosa che per loro è familiare. Occorre continuare l'esplorazione della tematica attraverso un'altra scena.

II SCENA : IL GIOCO DI UNA RANA, DI UN BICCHIERE, DI UNA SORGENTE.

Ora viene rappresentata una scena i cui protagonisti sono tre uomini. Uno rappresenta una sorgente d'acqua, uno un bicchiere e l'altro una rana.

È ancora comunque e di nuovo il triangolo il tema che si ripropone già dall'inizio della scena: la rana si trova a dover scegliere se vuole bere dal bicchiere o dalla sorgente. Il ricordo della scena precedente è ben presente, non si può ripetere l'immobilismo e l'impotenza già vissuta e qualcosa comincia a muoversi: la rana sceglie di dissetarsi alla sorgente, si separa e mostra il suo desiderio.

Per procedere ancora più avanti nella esplorazione del tema, viene attuato dai conduttori uno "scambio di ruoli", nel tentativo di far emergere l'inespresso che è ancora dentro ogni personaggio.

Quello che nel gioco precedente, quello del cavallo a dondolo, era stato "mascherato" ora finalmente viene immediatamente rappresentato: il bicchiere, appena inizia la scena, occupa il centro della sorgente affermando che lo fa non per un proprio bisogno, ma per bisogni di altri: un bicchiere deve essere sempre pieno d'acqua, nell'eventualità che passi un viandante desideroso di dissetarsi.

La rana, anche per lei è di necessità vitale l'acqua, si trova di fronte la possibilità di un conflitto diretto e frontale con il bicchiere per il possesso della sorgente.

La rana ha almeno tre possibilità di relazionarsi con il bicchiere riguardo all'oggetto del bisogno e del desiderio:

- . porsi in rivalità e contrapposizione con il bicchiere
- . porsi nella rinuncia e nella depressione
- . utilizzare gli ostacoli rappresentati dal bicchiere per realizzare una sintesi di opposti tra i suoi bisogni e quelli del bicchiere.

Come risolverà il problema la rana ? Probabilmente essa è centrata sul suo Sé, perché è subito evidente che la conflittualità con il bicchiere non la attira, essa è piuttosto centrata sul suo desiderio dell'acqua e riesce a trovare per sé una piccola pozza d'acqua, sufficiente per i suoi bisogni.

Il bisogno già soddisfatto di possesso da parte della rana (la sua piccola e per lei sufficiente pozza d'acqua) e la decisione da parte del suo Io Persona di voler rinunciare al possesso totale della sorgente-madre-seno permette alla rana di acquistare autonomia e libertà rispetto sia alla sorgente che al bicchiere e non entra in rivalità con chi ha ancora da vivere il bisogno del possesso della madre, come avviene per il bicchiere.

La rana, centrata sul suo Sé, non dimentica però nella sua piccola pozza d'acqua il bisogno che anche lei ha, come tutti, di volersi godere di sentirsi al centro. Lo attua questo suo bisogno decidendo di non porsi in contrasto e in rivalità con il bisogno del bicchiere. La rana chiede al bicchiere se può saltare dentro di lui e lì, al centro del bicchiere, si gode l'acqua che sgorga dalla sorgente ed entra nel bicchiere. Si è vissuto il suo bisogno di centralità senza togliere la centralità al bicchiere, anzi, la rana riesce a fare diventare una ricchezza per se stessa il bisogno assoluto del bicchiere di stare al centro. Una volta goduto di essere stata al centro del bicchiere, la rana ringrazia, saluta e si separa, lasciando il bicchiere in coppia con la sorgente.

Ciò che non si è realizzato nella prima scena, quella del cavallo a dondolo, si può realizzare nella seconda scena, in cui il desiderio emerge e si può vivere.

La circolarità del desiderio, dell'amore e dell'accoglienza passa dalla rana al bicchiere alla sorgente. Il conflitto edipico, in cui qualcuno deve essere escluso, si risolve attraverso il dono e non attraverso l'appropriazione ed il furto. La figlia chiede in dono alla madre di potersi vivere un rapporto intimo ed intenso con il padre, ed altrettanto fa il figlio con il proprio padre. Dopo questo passaggio, fondamentale per lo sviluppo della capacità di amare, la figlia ridona il padre goduto alla madre ed il figlio ridona la madre goduta al padre. Il figlio e la figlia sono ora in grado di separarsi e cercare un proprio oggetto d'amore.

(Giancarlo Ceccarelli - Graziella Lopez)