

SOCIALE/ Intervista al dottor Stefano Pischiutta, psicologo psicoterapeuta in Roma

# La crisi della coppia: cosa ne pensa lo psicologo

Paola BUJA

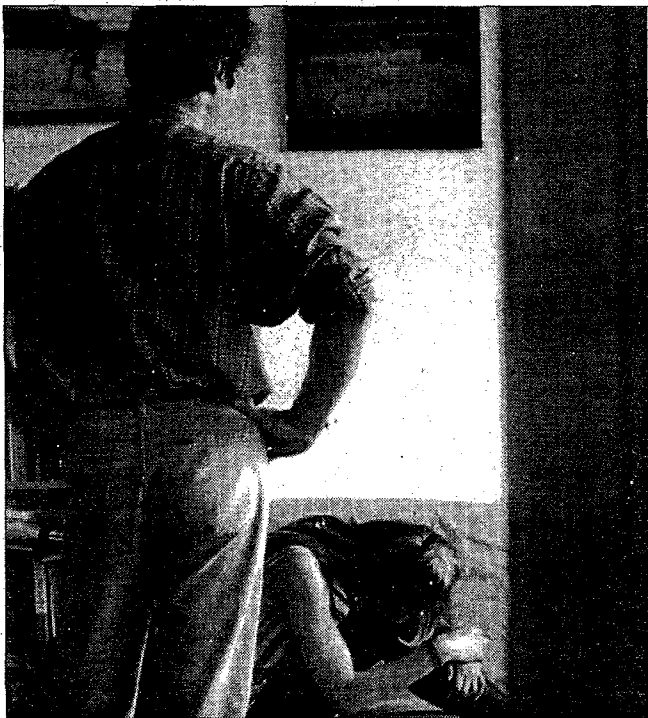
Dal suo punto di vista, cosa determina la crisi della coppia?

La principale crisi della coppia è determinata dalla disillusione, un fattore fisiologico che avviene nella relazione di coppia, in quanto seguito e naturale conseguenza del processo iniziale di illusione, determinato dall'innamoramento, e che si protrae successivamente anche per il rifiuto da parte della persona di uscire da questa fase iniziale. La fase di innamoramento è un po' come una conchiglia, qualcosa che dà sicurezza al rapporto, finché dura sicuramente le cose vanno bene, i conflitti non emergono e quindi si sta effettivamente in armonia. Però necessariamente quella fase, anche se viene protratta su base volontaria, prima o poi è destinata a finire come un processo fisiologico. Dopodiché l'immagine della persona amata viene un po' trasfigurata, considerando che nella fase dell'illusione si aveva un'immagine della persona amata che era la proiezione dei propri desideri. Chiaramente, cadute queste proiezioni, si entra sempre di più nel principio di realtà; è come se fino ad allora ci fosse stato un principio di piacere e poi successivamente si entra in una fase secondaria di principio di realtà.

Di fronte a questa fase, che è la fase della disillusione, ci sono due esiti: uno è la delusione, che necessariamente porta alla rottura della coppia; l'altro esito, quello più fausto, è la responsabilità e quindi all'innamoramento viene sostituito il desiderio di conoscere la persona per come è, apprezzando le sue caratteristiche reali. Questa fase porta con sé uno stadio di responsabilità.

Quindi è naturale che l'evoluzione di un rapporto di coppia vada dall'illusione, come l'ha chiamata, iniziale - mi piace questo termine - a una naturale disillusione che, però, in una relazione sana deve assumere connotazioni di responsabilità.

E' lo stesso processo che attraversa il bambino nei confronti della realtà, perché all'inizio c'è una fase illusoria, onnipotente, che è basata su semplici proiezioni di propri desideri sull'altro, e questo serve al bambino per rimanere vivo, così come serve



alla coppia per poter rimanere viva, e quindi poter consolidare il rapporto, per poterlo fare ci vuole proprio quel tempo dell'illusione; in qualche modo questa fase iniziale serve proprio a stringere il legame, quindi deve essere necessariamente illusoria, basata sul desiderio.

Si possono fare quantificazioni oppure è del tutto innaturale farle sulla durata della prima fase, dell'innamoramento cieco, dell'illusione oppure è scientificamente dimostrato che vi è un lasso di tempo oltre il quale non si protrae questa fase?

Intanto bisogna un po' distinguere tra quello che è l'innamoramento come fase fisiologica e, come ho detto prima, l'innamoramento protratto. L'innamoramento fisiologico, se la persona lascia naturalmente che si risolvono questa fase, è molto più limitato di una fase di innamoramento protratto; infatti le persone potrebbero voler protrarre volontariamente questo creando delle condizioni perché avvenga questo protrarsi perché fondamentalmente sentono che non vogliono abbandonare il principio di piacere, per esempio in una coppia si può manifestare avendo tante iniziative, fare viaggi, onde protrarre questa fase illusoria il più a lungo possibile. Naturalmente c'è anche la variabile dell'età. Sicuramente, in una fase più

avanzata della vita, la fase dell'innamoramento tenderebbe a durare di meno; però, in linea di massima, credo che come media si può calcolare fra i 6 mesi e i 2 anni una fase di innamoramento fisiologico, a seconda delle persone.

Parliamo un attimo dell'altro versante, quindi dell'evoluzione negativa della disillusione; una volta che è conclamata, quindi che uno o entrambi i coniugi sono scontenti, hanno motivi di rancore, non provano più quel principio di piacere, come si può intervenire, da un punto di vista terapeutico, per migliorare questa coppia che, tutto sommato, vorrebbe continuare a stare insieme?

Questa è una domanda difficile, perché mi sembra che ha un doppio risvolto. Il primo di cui stiamo parlando è la fase di delusione immediatamente successiva alla fase di innamoramento, però quello a cui lei forse si sta riferendo potrebbe riguardare una fase di crisi successiva della coppia, laddove è già stato superato questo processo ed è stato comunque risolto. Quello deriva però anche da altri fattori di delusione non più sull'altra persona, ma su quella che è l'aspettativa del rapporto a lungo termine; per esempio questo accade quando al rapporto si è aggiunta la nascita dei figli, e

in qualche modo la delusione non deriva dal coniuge ma dall'aspettativa che si era riposta sui figli; quindi, sono i figli che generano la delusione e la persona la riporta al rapporto col coniuge; questa delusione è dunque secondaria. Da un punto di vista terapeutico, bisogna in qualche modo ripercorrere le tappe fisiologiche del rapporto, in questo caso far ripercorrere alla coppia le fasi illusoria e delusoria, quindi ripristinando la comunicazione e rendendo i coniugi consapevoli che c'è stata una fase illusoria, spesso non lo sanno. Poi, facendo rivivere questa fase della delusione come fisiologica, facendoli parlare su come hanno vissuto la fase della delusione. Molto spesso non si ha la capacità di parlarne con l'altro o di dirlo semplicemente, molto spesso c'è un processo di colpevolizzazione, come dire "è colpa mia se adesso non sono più innamorato, quindi non lo dico all'altro"; questo genera un'interruzione nella comunicazione, quindi il processo di allontanamento. In definitiva, la consapevolezza dell'innamoramento e della fase di delusione, e poi la capacità di comunicare; se c'è stata, una rieducazione o, se non c'è mai stata, un'educazione.

Si fa un gran parlare oggi di mediazione familiare, si fa nei consultori, e presso gli specialisti; in cosa consiste e soprattutto se funziona.

Si parla di mediazione familiare e credo che sia una cosa molto utile, in quanto molte volte molti conflitti non sono poi in realtà riconducibili a una patologia della coppia o a una patologia individuale riportata nella coppia, per la quale ha più senso una vera e propria terapia di coppia, perché la terapia di coppia lavora proprio sulla psicologia del profondo della coppia, mentre invece la mediazione familiare ha una caratteristica di andare più sugli aspetti anche più pragmatici, più cognitivi, lavorando sempre sulla comunicazione però anche sulle motivazioni e sulle aspettative, non tanto sulla patologia della coppia eventualmente; perché si presuppone che una coppia che va in mediazione è una coppia che ha già funzionato e che ha un problema contingente, come potrebbe essere quello di decidere di affrontare o meno una separazione, e come eventualmente affrontare il rapporto con i figli. Questo riguarda più una fase decisionale, molto spesso per una coppia che ha funzionato, quindi che ha portato avanti il processo; infatti, si parla di mediazione "familiare", perché c'è soprattutto la componente della famiglia, e non solo il sottosistema della coppia.

Funziona?

Io credo che abbia una grossa percentuale di funzionamento, laddove c'è una volontà chiaramente condivisa dalle persone di uscire da una impasse, quindi da una situazione di blocco, che a volte deriva dalla comunicazione e a volte deriva proprio dall'aver davanti a sé una decisione difficile da affrontare, perché spesso è opportuno che due persone si separino. La mediazione presuppone sia una fase di volontà alla base, sia una capacità abbastanza matura di saper comunicare.

Si pone molto l'enfasi su cosa evitare nell'interesse dei figli, quindi mi sembra che negli ultimi

anni l'attenzione verso i figli sia preponderante. Ti sembra che sia stato detto tutto sull'argomento o che ci sia ancora qualcosa da dire? Come tutelare i figli durante una crisi di coppia?

In qualche modo la psicologia evolutiva, nei suoi studi, ha osservato, ed è un'osservazione abbastanza riscontrabile nella realtà, che laddove i coniugi riescano a stabilire comunque un rapporto individuale coi figli e a lasciare intendere al figlio, quindi a dargli quella sicurezza emotiva, che lui non verrà abbandonato affettivamente da questa separazione, questo è il nucleo principale del disagio dei figli rispetto alla separazione. Una volta che è consapevole che non verrà abbandonato, il fatto di vedere comunque i genitori, anche se separatamente, il fatto che siano separati i genitori per lui non è la parte più importante del suo disagio, è la paura di perdere l'affetto che potrebbe conseguire alla separazione dei genitori. Anzi, se loro sono sicuri di questo, a volte ci sono dei figli che magari si augurano proprio la separazione dei genitori, perché si rendono conto che in un clima alterato anche loro vivono una situazione non tranquilla per la loro crescita, c'è un sentimento di insicurezza legato alla situazione. Una volta che le situazioni sono chiare, vengono chiarificate al figlio, ritengo che il figlio, se è stato ascoltato bene, possa anche affrontarla in modo positivo, cioè non averne una ricaduta così negativa. Anche perché molto spesso, in alcune separazioni intelligenti, la separazione dà luogo a una maggiore espressione dei genitori come individui, e questo il figlio l'apprezza, perché il figlio in fondo preferisce vedere due genitori che si realizzano rispetto a due genitori che gli danno un modello di ristrettezza e di sacrificio nella coppia. Il figlio si nutre di più vedendo un genitore che è realizzato, sia dentro che fuori dal matrimonio.

## PER SAPERNE DI PIU'

Dr. Stefano Pischiutta  
psicologo psicoterapeuta  
sito web:

<http://www.stefanopischiutta.it>

studio: Via Macedonia, 10

tel. 06/7883887 348/6540341

SERVIZIO DI MEDIAZIONE FAMILIARE

Roma, via Monte delle Capre 23