

## **Un esempio di terapia di coppia**

La separazione coniugale è sempre un momento doloroso, caratterizzato da un forte senso di fallimento personale e del progetto che si era costruito insieme al proprio compagno o compagna. E' vissuta con forti sensi di colpa verso i figli per tutti i cambiamenti a cui li si sottopone. E' importante, invece, che entrambi i coniugi inizino a pensare alla separazione come momento di crescita non solo personale ma anche familiare, come possibilità per i figli di vedere i genitori più sereni in una dimensione di vita più soddisfacente piuttosto che rimanere incastrati in dinamiche familiari traumatiche, in conflitti di coppia interminabili e spesso latenti. Anche per i figli la separazione diventa un modo di liberarsi da tensioni continue, dall'infelicità percepita sui volti dei propri genitori, dal senso di impotenza nel non poter fare nulla per loro. In questa ottica la separazione anche per i figli può essere un insegnamento di vita. Può insegnare loro che nella vita si può scegliere la strada della felicità, che niente è fisso, che la vita è una continua scelta ed evoluzione personale e familiare.

Carlo 45 anni e Serena 40 sono sposati da 15 anni con due figli di 12 e 7 anni. Si sono conosciuti quando erano molto giovani; dopo 4 anni si sono sposati. Inizialmente erano innamorati e felicemente sposati. Il loro era un bel progetto, avevano gli stessi ideali, entrambi volevano costruire insieme una famiglia, crescere i loro figli con i valori che li accomunavano e li avevano messi insieme. Con la nascita del primo figlio le cose iniziano a cambiare. Carlo è sempre fuori per lavoro, Serena inizia a sentirsi sempre più sola. Le famiglie d'origine, invece di essere una risorsa, si mettono in mezzo e diventano un ulteriore motivo di contrasto tra loro due. Carlo e Serena provano a concepire il secondo figlio con la speranza che questo evento li riunisca e li aiuti a migliorare il loro rapporto. Questa nascita, però, diventa fin da subito un ulteriore motivo di stanchezza e discussione che li fa allontanare sempre più. Lui passa tanto tempo fuori casa, lei si annulla sempre di più per i figli, chiudendosi anche ai rapporti di amicizia.

Decidono di iniziare una terapia di coppia per capire cosa recuperare di questo rapporto, se c'è ancora qualcosa che possa permettere loro di stare insieme.

La terapia, durata un anno, nella prima fase li fa confrontare su temi anche conflittuali che non avevano mai affrontato prima. Nella fase successiva del rapporto terapeutico si inizia ad affrontare l'aspetto inter-generazionale di coppia, tra l'altro così presente tra loro. Questo lavoro terapeutico si intraprende anche con l'aiuto di due strumenti, il genogramma e l'albero genealogico.

Il genogramma è una rappresentazione grafica che permette di comprendere il funzionamento della propria famiglia d'origine.

L'albero genealogico permette di creare una continuità della famiglia attraverso il tempo. Infatti l'immagine dell'albero simboleggia attraverso le radici il legame con il passato, attraverso il tronco la base che accomuna i diversi membri di una famiglia, tramite i rami la

molteplicità per l'appunto delle ramificazioni familiari che ne derivano e tramite i germogli la rappresentazione del futuro.

Questi strumenti permettono di analizzare i legami significativi di ciascun componente della coppia e di comprendere meglio il bagaglio che ognuno dei due porta dentro di sé.

Questa è una fase della terapia molto delicata ed importante che può accomunare molto i membri della coppia che, in questo modo, possono unire le proprie intense emozioni nel vivere insieme momenti della loro vita familiare.

Con Carlo e Serena, nell'ultima fase della terapia si è fatto un lavoro di esplorazione del nucleo principale della coppia. Si è cercato così di andare maggiormente sull'aspetto sia individuale analizzando se stessi all'interno della coppia, che sull'aspetto riguardante le dinamiche relazionali, le aspettative di entrambi ed i loro valori. Si è potuto cogliere, in questo modo, come ormai i due mondi divergevano troppo. Carlo e Serena hanno sentito di non appartenere più ad un progetto comune e quindi con molta sofferenza la terapia li ha accompagnati verso una separazione che potesse rispettare i loro sé, le loro individualità.

In ogni separazione c'è chi è più pronto e chi invece, essendosi trascurato per troppo tempo, per la famiglia o per stanchezza o per tutte e due i motivi, non è più capace ad amarsi e non è più capace a riconoscere le proprie esigenze. In questa coppia chi ha dovuto di sicuro iniziare a costruire per intero il suo mondo è stata Serena, anche se la sofferenza di Carlo in terapia è sempre stata molto presente.

Dopo la separazione Serena ha iniziato una terapia individuale che le sta permettendo di tirare fuori meglio sé stessa, le proprie energie e soprattutto le proprie risorse latenti. Sta imparando a dedicarsi ai propri figli senza annullarsi e volendosi un po' più bene.

Carlo, attraverso la terapia di coppia, ha compreso l'importanza dei confini con la propria famiglia d'origine e che è necessario che si veda adulto e non più solo figlio.

Certo, percorrere la strada della separazione non è un cammino facile. E' un percorso che passa attraverso fasi inizialmente anche di depressione molto acuta per poi arrivare al recupero delle proprie energie emotive. E' un cammino che di sicuro può portare ad una rinascita del sé, a volersi più bene e ad apprezzare meglio i doni della vita, ad accettare di poter condividere ancora con qualcuno un nuovo progetto di vita.

Marzo 2010

Dott.sa Stefania Martina