

Accordare i bulloni

Linee-guida per una consulenza di coppia

Agata Pisana *

Abstract

Il testo descrive presupposti teorici, linee di osservazione e criteri di intervento di una consulenza di coppia che applichi il modello gestaltico-relazionale. L'esperienza è di co-conduzione e mira a ripristinare una funzionalità interrotta da fattori, quali posizioni reciproche non paritetiche, una comunicazione non corretta, la non esplicitazione dei vissuti, la non intercettazione del *next* verso cui la coppia tende, l'aporia di un *timing* non allineato fra i due partners, un incastro di stili relazionali non più fecondo. In una logica evolutiva fenomenologico-esistenziale, la coppia dei professionisti funge da modello e strumento affinché il non detto sia espresso, l'attenzione a se stessi e all'altro stimolata, il flusso di energia rimesso in moto, la storia che li ha condotti fino a quel momento non sia disconosciuta a causa delle sofferenze del presente e il futuro, dunque, possa risultare più nutriente e gratificante.

The text describes theoretical assumptions, lines of observation and intervention criteria of a couple's consultation that applies the gestalt-relational model. The experience is co-conduction and aims to restore a functionality interrupted by factors such as reciprocal positions not equal, an incorrect communication, the non-explicit of lived, the not intercepting the next towards which the couple tends, the aporia of a timing not aligned between the two partners, an interlocking of relational styles no more fruitful. In a phenomenological-existential evolutionary logic, the professional couple acts as model and instrument for the unsaid to be expressed, the attention to themselves and the other is stimulated, the flow of energy put back in motion, the history that led them up to that moment is not ignored because of the sufferings of the present and the future, therefore, it can be more nutritious and rewarding.

* Counsellor formatore supervisore ad indirizzo gestaltico, Vice Presidente Confederazione Italiana Consultori Familiari (CFC), Presidente Federazione Sicilia dei Consultori Familiari di Ispirazione Cristiana.

Parole chiave: consulenza di coppia, Gestalt Therapy, prospettiva fenomenologico-esistenziale

Keywords: couple's consultation, Gestalt Therapy, existential phenomenological perspective

*Ti farò mia sposa nella giustizia e nel diritto,
nella benevolenza e nell'amore,
ti fidanzerò con me nella fedeltà
e tu conoscerai il Signore*

Osea 2,21-22

*Nessuna situazione nella vita è priva di senso,
ogni evento è un invito al dialogo con Dio e alla risposta di fede,
è un'occasione propizia per scoprire il significato ultimo dell'esistenza*

Edoardo Algeri¹

La coppia che chiede consulenza è una coppia in crisi. E se chiede consulenza è una coppia in crisi ma che intende migliorare la propria vita. Al di là dell'acrimonia del loro dire o delle minacce di separazione e di rottura definitiva, dobbiamo sempre pensare che abbiamo davanti una coppia che è qui, nel nostro studio o in consultorio e che, dunque, in qualcosa di buono spera e crede. Sofferenza, rabbia, delusioni ribollono, ma essi non si sono ancora arresi rispetto al loro essere coppia. A volte questa fiducia è – a detta loro – solo di uno dei partner, ma il fatto che siano presenti entrambi agli incontri dimostra che in ogni caso qualcosa che li lega persiste. È una luce questa in fondo al tunnel da cui chi conduce una consulenza di coppia non deve mai staccare lo sguardo, andando anche oltre la consapevolezza che la coppia stessa ne possa avere.

Quali coppie chiedono consulenza? La casistica è ovviamente infinita, ma in generale ci sono delle categorie di richieste che potremmo raggruppare in tre grandi aree: le coppie che stanno male a livello di relazione fra loro nella quotidianità o a causa di fattori sopravvenuti che non stanno riuscendo a gestire insieme, che dunque – potremmo dire – hanno solo “problemi di coppia”, le coppie che stanno bene fra loro ma chiedono aiuto perché non riescono ad essere dei bravi co-genitori o a far fronte alle

¹ E. Algeri, *Servire la famiglia, edificare la Chiesa*, Ancora, Milano 2020, p. 275.

grandi sfide che interpellano la loro capacità genitoriale², le coppie in cui c'è stato un tradimento o ci sono patologie pregresse in entrambi o in uno dei due. In questa sede ci occuperemo di come è possibile condurre una consulenza alla coppia che appartenga alla prima di queste categorie, riservando ad altri lavori riflessioni sul resto.

Il modello di riferimento è quello gestaltico-relazionale, di cui vedremo premesse teoriche, attenzioni, atteggiamenti e criteri di conduzione e di intervento. L'obiettivo della consulenza sarà il ripristino della fluidità relazionale e il potenziamento di quelle competenze esistenziali e comunicative che portano a meglio vivere con se stessi e con gli altri ed alla cui carenza sono da attribuire tante sofferenze. Lo sguardo evolutivo sull'umano darà rilievo alla linea di vita diacronica in cui i due partner sono immersi e che li porterà ad un prosieguo creativo e salutare della loro storia.

Esistono diverse ermeneutiche e metodologie per seguire una coppia sia in forma di terapia sia di counselling³. L'approccio gestaltico-relazionale che intendo illustrare è quello che ho avuto il dono di apprendere e sperimentare nei quasi venti anni in cui ho lavorato fianco a fianco con don Romolo Taddei presso il consultorio familiare di ispirazione cristiana che a lui oggi è intitolato⁴.

² Sulla cogenitorialità si apre tuttavia la irta questione del restare co-genitori anche dopo la separazione: cfr. al riguardo V. Cigoli - M.L. Gennari, *Quando non è per sempre. Lasciarsi come coppia, rimanere come genitori*, San Paolo, Milano 2019; A. Merenda, *Il cuore della cogenitorialità nella Gestalt Therapy. Intervista a Valeria Conte e Giovanni Salonia*, in «GTK Rivista di Psicoterapia», 6 (2016), pp. 39-59.

³ Dalla scuola di Mara Salvini Palazzoli (cfr. M. Malagoli Togliatti - P. Angrisani - M. Barone, *La psicoterapia con la coppia*, FrancoAngeli, Milano 2000) al metodo sistemico relazionale di Maurizio Andolfi (M. Andolfi - A. Mascellani, *Intimità della coppia e trame familiari*, Raffaello Cortina, Milano 2019), dall'approccio integrativo (V. Cigoli et alii, *Terapie di coppia. L'approccio integrativo e l'approccio relazionale-simbolico*, FrancoAngeli, Milano 2016) a quello gestaltico (G. Salonia, *Danza delle sedie e danza dei pronomi*, Il Pozzo di Giacobbe, Trapani 2017; F. Cuzzocrea, *La danza dei cuori. Gestalt counseling sessuologico ed etica cristiana*, Cittadella, Assisi 2022).

⁴ Al lavoro con le coppie don Romolo ha dedicato tanti libri come autore e redattore: R. Taddei, *Cammini di relazione*, Elledici, Torino 2006; Id., *Cammini di tenerezza, di speranza e di gioia*, Effatà, Torino 2009; Id., *Mi ami ancora? Itinerari perché l'amore duri*, Cittadella, Assisi 2016. Il suo capolavoro – *Navigheremo insieme la vita se...* Elledici, Torino 1992 ha visto diverse ristampe e sulla sua scia nel 2025 verrà pubblicato postumo un testo aggiornato e rivisto: *Continueremo a navigare insieme la vita se...* sempre per i tipi della Elledici. Il consultorio che da lui è stato fondato e diretto per quaranta anni si trova a Ragusa.

1. Unde crisis?

Il greco *krínw* da cui proviene il latino *crisis* significa discernere, distinguere fra un lato e l'altro di una sponda, come a dire che è un momento in cui viene stabilito un confine che delimita e separa. È bene o è male? Mi piace o non mi piace? Voglio stare con te o non lo voglio più? Posso essere ancora felice con te o no?

Sono domande che mettono in crisi e che esprimono una crisi. Finché non ci si fa domande forse tutto va bene o non ci si sta accorgendo di ciò che dà segni di cedimento. Interrogarsi è già allora un riconoscimento che qualcosa non funziona, quindi l'inizio della consapevolezza della crisi è il primo passo verso il superamento di essa.

Ma perché una relazione, che pure sembrava così infuocata e promettente, entra in crisi? Facciamo appello alla visione esistenzialista della Gestalt Therapy, per cui ogni persona vive alimentandosi di contatti con l'altro secondo "intenzionalità" di benessere e crescita⁵. La persona è attratta da chi individua come capace di appagare un suo bisogno relazionale, vive esperienze che gusta come gratificanti e quindi torna ad avviare nuovi processi di avvicinamento e di contatto con quella persona. Accade così l'innamoramento col conseguente snodarsi di una successione di episodi di incontri che a poco a poco creano una storia. Le sensazioni si coniugano allora con il senso di ciò che stiamo diventando stando vicini, di ciò che mi stai dando e che io posso dare e ricevere, dei cambiamenti che la relazione stessa sta causando in noi e della crescita che stiamo registrando, tanto da determinare scelte su scelte⁶ che rinnovano il desiderio di stare insieme, fanno scintillare stupore e bellezza e spingono a nuove ricerche l'uno dell'altro. La personale ricchezza di valori, la capacità di impegno e la visione che ognuno nutre dentro di sé del proprio futuro porteranno a decidere di dare stabilità a questo succedersi di esperienze relazionali e a definire se stessi coppia e, da qui, a compiere i passi che ognuno vorrà per dare fisionomia di ufficialità alla scelta.

⁵ Il termine risale al concetto di "tensione verso l'altro" presente in E. Husserl, *Idee per una fenomenologia pura e per una filosofia fenomenologica*, Einaudi, Torino 1986 (ed. or. 1913).

⁶ In Gestalt si parla di "funzioni", che attengono alla sfera emozionale e corporea (funzione-Es), alla propria storia e formazione (funzione-Personalità), all'agire presente (funzione-Io). Cfr. F. Perls - R. Hefferline - P. Goodman, *Teoria e pratica della terapia della Gestalt. vitalità e accrescimento della personalità umana*, Astrolabio, Roma 1997 (ed. or. 1994); G. Salonia, *Teoria del Sé e società liquida. Riscrivere la funzione-Personalità in Gestalt Therapy*, in «GTK Rivista di Psicoterapia», 3 (2012), pp. 33-62.

Ovviamente non sarà stata una passeggiata in discesa tutto questo percorso, si saranno incontrate difficoltà e affrontato fatiche, ma una coppia che sta costruendo una biografia comune evidentemente si sta sperimentando come capace di affrontare e superare gli ostacoli e le incomprensioni o gli attriti.

Senza nulla togliere alla specificità delle singole situazioni e alla grande quantità di variabili possibili, ci sono dunque, nel costituirsi di una coppia, dei punti fermi inderogabili: la gratificazione dell'incontrarsi, la partecipazione ad una storia nuova che appartiene alla storia personale di ognuno e che la include, la disponibilità al cambiamento. L'incrinarsi o il venir meno di uno di questi elementi porta alla crisi.

Accade così che si dialoga e non ci si riesce più a comprendere, a sentirsi capiti. Nasce un figlio e l'evento non viene vissuto come un fatto che riguarda entrambi, ma solo la madre. Un partner ha un avanzamento di carriera e vive i nuovi rapporti di lavoro e le nuove incombenze senza coinvolgere l'altro nei propri vissuti, nelle emozioni e nelle attese o frustrazioni o, viceversa, l'altro si estranea non interessandosi e sentendo questo cambiamento come qualcosa che sta allontanando il partner da sé. Senza strumenti per riagganciarsi l'un l'altro, senza la condivisione del sentire, la crisi avanza. Restare ancorati al passato, non esternare la sofferenza, non disporsi ad attivare nuove dinamiche aggrava la situazione. È in situazioni di distanza già creatasi che spesso si inseriscono nuovi elementi che portano al tradimento o alla separazione.

Quando una coppia che ha registrato una crisi chiede consulenza significa che – per tornare all'assunto iniziale – ha comunque intenzione di non mollare o che vuole farlo ma con serenità.

2. Preparare un terreno buono per poter avviare la conduzione di una consulenza di coppia

Prima condizione per due colleghi che vogliano co-condurre un percorso è che ci siano sincera stima e totale sincerità fra loro. Se poi c'è anche un affiatamento amicale tanto meglio, ma non è necessario.

La stima è fondamentale perché determina l'apprezzamento degli interventi dell'altro, spinge al rispetto di tempi di intervento reciproci e alla valorizzazione di quanto l'altro fa e dice, dà un senso di sicurezza senza cui non sarebbe possibile attraversare tutto il percorso. "Come ha chiesto il mio collega", "Dice bene la collega", sono frasi che naturalmente ricorro-

no spesso quando una coppia professionale è in armonia. L'uso del "noi" in ogni intervento avvalora il senso della coesione e della solidarietà, offre un senso di unità che si respira nel setting, rassicura la coppia di utenti, rende più incisivo qualsiasi passaggio.

La sincerità fra noi consulenti è protagonista soprattutto nel momento in cui, dopo la seduta, ci confrontiamo. Cosa ognuno ha sentito, come ha visto l'incontro, se non era pienamente d'accordo con ciò che l'altro ha detto sono informazioni indispensabili e preziose. Nessuna persona vede ciò che accade con una prospettiva globale ma sempre parziale: il riscontro ci aiuta allora a completare il puzzle della nostra osservazione e comprensione e ad offrire una prestazione professionale più efficace.

Secondo questo criterio di autenticità, ci diciamo anche qualcosa di noi che non ci piace al di là dell'incontro (ad esempio, l'odore di sigaretta che l'altro porta con sé nella stanza), ciò che abbiamo apprezzato, ciò che desidereremmo. Tutto ciò concorre a farci essere una coppia professionale e non nasce dall'essere anche amici, ma dalla funzione-Personalità, cioè dal sapere chi siamo in ciò che stiamo facendo e dal dovere intrinseco che avvertiamo di farlo al meglio⁷. Potremmo dire che dipende dal nostro grado di *engagement*, cioè dal sentirci coinvolti, presi da ciò che si fa e quindi impegnati ed attivi nel ruolo che abbiamo, nelle dinamiche relazionali che ad esso ineriscono, nella fedeltà al nostro esserci⁸.

La logica da seguire non sarà voler condurre ad una meta pre-individuata la coppia (che restino insieme a tutti i costi o che sia meglio comunque separarsi e ricominciare una nuova vita che si spera migliore), ma essere pronti a "stare col processo", cioè a lasciare che le cose si sviluppino così come ciò sarà, senza pregiudizi e preconcetti, ma con serena apertura e sana curiosità. Ciò significa avere rispetto e interesse per chi ci sta di fronte. L'altro è sempre un mistero. Non sapremo cosa accadrà e ciò che sarà il meglio cui si potrà arrivare, ma possiamo stare accanto e aver fiducia che la nostra presenza salda, interessata e competente produrrà cambiamenti migliorativi.

⁷ Ciò vale naturalmente sia in contesti lavorativi retribuiti che, come nel caso della realtà consultoriale, in regime di volontariato. Appartiene alla serietà della persona, alla sua sfera morale professionale.

⁸ Sull'*engagement* come chiave di lettura e grande risorsa di ogni processo relazionale, sociale, lavorativo e del volontariato, cfr. L. Cadei, *Volontariato competente. Riconoscere gli apprendimenti nella partecipazione sociale, Riconoscere gli apprendimenti nella partecipazione sociale*, Unicopli, Milano 2024.

A volte la coppia si presenta da subito con una richiesta ben precisa che va considerata come una (una!) prospettiva, ma anche questa non deve restare agli occhi dei professionisti l'orizzonte unico verso cui guardare. Anzi, effetto salutare del percorso sarà proprio la possibilità di intravedere altre vie, altre soluzioni al proprio problema. E ciò non perché saranno state indicate altre chance dai conduttori, ma perché la riattivazione di fermenti relazionali interni alla coppia porterà automaticamente a spostare il proprio sguardo, accenderà energie nuove e farà trovare soluzioni creative prima non pensate. È come dire che compito dei consulenti⁹ non è condurre due piloti ad una meta, ma far ripartire il loro motore che si stava fermando perché siano essi a scegliere insieme verso dove andare e abbiano la forza di farlo.

Oltre che ampio, lo sguardo deve essere anche lungo. Questo percorso di consulenza è un capitolo della storia di queste persone. Ogni essere umano è infatti “qui e ora” ma all'interno di un movimento epigenetico per cui il presente nasce dal passato e contiene i germi del futuro. La persona è inserita dentro questa sua storia, questa “biografia vissuta”¹⁰ strettamente connessa al suo corpo, che nasce dal corpo e che dà consistenza e forma agli stimoli corporei. Tuttavia chi è deluso, chi si sente ingannato o trascurato non vede se non il proprio malessere. Il suo campo percettivo si è ristretto e – proporzionalmente – il problema appare enorme. Nebbia attorno nel presente e nella memoria passata. Ma, non vedendo il percorso di vita che lo ha condotto fino a questo momento, non dispone delle risorse che potrebbero emergere dalla sua storia (e dal suo corpo). Lo sguardo “allungato” del professionista sull'intero ciclo di vita di chi chiede aiuto lo incentiverà a proporre quegli interventi utili affinché anche la coppia riapra gli occhi sul proprio passato e veda più nitidamente il suo futuro.

Da un punto di vista gestaltico, l'accoglienza dell'altro in un alveo di dialogo e di rivisitazione della propria vita ed il confronto con un TU autentico e professionalmente preparato è esso stesso motivo di cura e guarigione. Ciò che ci fa star male, infatti, non è ciò che ci accade ma come noi sappiamo reagire o meno a ciò che ci è accaduto. È una questione non solo di valori, di forza interiore o di risorse personali, ma soprattutto di

⁹ Uso il termine generico “professionisti” o “consulenti” per coerenza con il modello di “consulenza” qui presentato, che può essere tenuto da counsellor o da psicoterapeuti o da consulenti familiari.

¹⁰ Cfr. G. Salonia, *Danza delle sedie e danza dei pronomi. Terapia Gestaltica Familiare*, cit.

capacità di stile relazionale funzionale. Gestalt Therapy ritiene che una risposta relazionale adeguata è ciò che consente di attraversare qualsiasi intemperie e che qualsiasi sofferenza ha una matrice relazionale: provo dolore perché non riesco più ad incontrare quel TU significativo verso cui vorrei rivolgermi¹¹. Crede anche che, se il disagio nasce da sofferenze relazionali, una sana relazione (in questo caso con il professionista) lo cura. Quel rapporto che la coppia di consulenti instaurerà con la coppia in crisi è già dunque in sé strumento di sviluppo o ripristino delle loro capacità relazionali (di “competenza al contatto”) e quindi farmaco che condurrà al benessere¹².

Fiducia, dunque, rispetto e accoglienza incondizionata, flessibilità e apertura prospettica spiccano fra gli atteggiamenti interiori utili a chi vuole avviare una consulenza di coppia.

L'energia che nasce da questi atteggiamenti sarà canalizzata e quindi direzionata dalla competenza professionale. Di seguito alcune sue coordinate.

- Avere un modello di riferimento chiaro. Qualsiasi esso sia, deve essere padroneggiato con sicurezza.
- Essere esperti nell'arte del comunicare. La comunicazione ha regole ben precise, non si inventa e non improvvisa, né va “ad intuito”, ma ha una sua grammatica semantica e sintattica. Ci torneremo.
- Avere una cultura extra professionale varia, essere aggiornati sui fatti del giorno, le mode, i cantanti in voga, i problemi sociali. Ciò darà strumenti per poter meglio seguire ciò che la coppia presenta e, nel caso in cui non si sia al corrente di ciò cui ci si sta riferendo, sarà necessario chiedere ragguagli.
- Avere risolto le proprie ferite. Ciò non è una necessità personale del consulente ma professionale, perché non possono essere letti i problemi né tantomeno affrontati in modo lucido se non siamo “puliti” rispetto ad essi. Una coppia può presentare, ad esempio, una crisi

¹¹ Anche in situazioni apparentemente non relazionali, come il caso di morte di un familiare, il dolore diventa disperazione invivibile perché non riesco più a ritrovare il rapporto che avevo con la persona che non c'è più fisicamente ma c'è dentro di me e nella mia storia. Elaborazione diventa percorso di ricerca di nuove modalità per ritornare in contatto. Su questo A. Pisana, *La giusta distanza dalle stelle*, Ancora, Milano 2024, in press.

¹² Restano basilari sulla teoria e pratica della GT: F. Perls - R. Hefferline - P. Goodman, *Teoria e pratica della terapia della Gestalt*, cit.; G. Salonia, *Dal Noi all'Io-Tu: contributo per una teoria evolutiva del contatto*, in «Quaderni di Gestalt», 8/9 (1989), pp. 45-54; Id., *Tempi e modi di contatto*, in «Quaderni di Gestalt», 8/9 (1989), pp. 55-64.

generata dal fatto che non riesce da anni ad avere figli, il marito è stanco di tentare e di avere questo chiodo fisso, mentre la moglie non riesce a rinunciare. Lui si sente messo in secondo piano e squallificato dal percepirsi di lei più come madre (possibile) che come donna; lei si sente incompresa e non amata. Io counsellor, come persona, posso aver attraversato lo stesso dramma nella mia vita privata, ma posso serenamente e obiettivamente occuparmi del caso se non ho ancora strascichi di questo nella mia vita interiore.

- Essere disposti ad un aggiornamento permanente, al confronto, alla supervisione o all'intervisione¹³. Il dinamismo interiore del professionista conferirà uno stile attivante e motivante in chi viene seguito perché l'energia circola, la propositività è contagiosa, il riconoscimento dei propri limiti e del bisogno di aiuto è stato d'animo che trasmettiamo anche in ogni virgola del nostro dire. E che riasseta chi si sentiva arroccato sulle proprie posizioni.

3. La metodologia della consulenza alla coppia secondo il modello relazionale gestaltico

3.1. Setting e primo incontro

La consulenza alla coppia è preferibilmente realizzata da una coppia di professionisti. Ciò ha diversi vantaggi:

- dà un'immagine di equità e di garanzia di pariteticità, per cui non c'è nel setting il prevalere di uno dei due sessi che potrebbe far sentire chi è "in minoranza" svantaggiato;
- assicura una maggior possibilità di pensiero duale con cui guardare alla situazione presentata;
- fa essere, in modo silenzioso ma fenomenologico, "modello" di interazione sana e di comunicazione rispettosa;
- consente di effettuare, durante gli incontri, momenti di simulata in cui la coppia che chiede consulenza può rispecchiarsi.

Il setting è costituito dunque da quattro poltrone posizionate in una sorta di cerchio. Al primo incontro lasciamo che, entrando, la coppia si

¹³ Cfr. al riguardo AA.VV., *Manuale di intervizione. L'arte del confronto fra pari in psicoterapia e nelle relazioni d'aiuto*, Mimesis, Milano 2016.

accomodi dove preferisce e la prossemica che sceglierà sarà già un primo eloquente indizio fenomenologico.

Ci presentiamo e spieghiamo in che cosa consiste la consulenza e che cosa ci si può aspettare da essa, diamo dei ragguagli in merito al modo in cui ci organizzeremo (ci incontreremo ogni settimana all'inizio e con un lasso di tempo più ampio in seguito, concorderemo gli orari a seconda delle esigenze di tutti, etc.), rassicuriamo che siamo tenuti al segreto professionale e che dunque nulla di ciò che diranno sarà mai da noi rivelato ad alcuno se non in modo anonimo all'interno delle supervisioni o interviste di équipe, precisiamo che non potremo rispondere a messaggi o telefonate che provengano da un solo membro della coppia a meno che non si tratti di cambiamenti di orario o di altra comunicazione a carattere logistico, preannunciamo che potrà accadere che – durante il percorso – proporremo loro per alcuni incontri di “separarci” effettuando incontri individuali in cui però non parleremo dei loro problemi di coppia ma solo della loro storia precedente all'incontro con la/il partner e che potremo richiedere dei confronti con altri professionisti. Sono tutte informazioni queste che servono a metterli a proprio agio.

Fra le informazioni necessarie ad avviare il percorso includiamo anche che ci dicano chi fra loro ha pensato di rivolgersi a noi e se la decisione è stata condivisa o no. Chiediamo anche se hanno già fatto altri percorsi simili e se entrambi o uno di loro è già stato o è in cura presso altro professionista.

Chiediamo dunque che si presentino a loro volta e che ci forniscano informazioni sul perché del loro ricorrere ad una consulenza di coppia. Chiediamo anche se hanno domande, dubbi, se vogliono chiarimenti specifici. È una fase questa indispensabile per creare un clima di fiducia.

3.2. Gli atteggiamenti dei consulenti

L'atteggiamento è aspetto deontologico che appartiene ad ogni profilo professionale. Si profila in modo differenziato a seconda dei modelli teorici di riferimento. È necessario che i professionisti che operano in coppia abbiano atteggiamenti previamente concordati.

Di seguito alcuni atteggiamenti pregnanti del modello gestaltico.

– L'ascolto integrale

Ascoltiamo in silenzio e non facciamo alcun intervento se non per chiedere ragguagli qualora ciò che dicono non ci sia chiaro. Non richieste di approfondimento, ma di precisazione: ad esempio hanno detto di avere tre figli e che i loro problemi di coppia sono iniziati dopo la nascita di uno dei figli, ma non hanno esplicitato di quale dei tre, chiediamo in questo caso di specificarlo. Non proponiamo noi argomenti, ma ci agganciamo a quanto stanno dicendo per portare avanti input che amplino i loro orizzonti e li aiutino a riflettere.

L'accoglienza integrale è la prima forma di aiuto. Significa dare riconoscimento e dignità ad ogni vissuto, creare quello spazio necessario a che ognuno, rassicurato, possa dire tutto ciò che sente ed esprimere sofferenze custodite nel cuore anche da anni. L'integralità del nostro ascolto trasmette anche il paritetico valore di ogni sentire e diventa formativa a livello di riconoscimento e apprezzamento di ciò che ognuno dice. In ogni vita relazionale, e di coppia in specie, sentirsi visti nel proprio stato d'animo è piattaforma basilare dello star bene.

– L'attenzione al fenomenologico e la modalità descrittiva

La superficie che è visibile parla della profondità¹⁴. Molta attenzione, dunque, ai dati fenomenologici: se le persone si guardano fra loro e se si ascoltano a vicenda, se alzano la voce o se parlano fiocamente, quanto spazio nel proprio dire ognuno prende rispetto all'altro, se ci sono movimenti ripetuti, se la postura è tesa o rilassata, se la persona è ben curata o trascurata, se quando parla completa o no ciò che sta dicendo. Ogni dato è prezioso.

Osserviamo le loro reazioni e il loro modo di interagire e lo comunichiamo loro. Ciò li aiuta ad osservarsi a loro volta, a rendersi consapevoli di uno stile di comunicazione fra loro non funzionale né costruttivo. L'attenzione al corporeo e la descrizione di esso *tout court* evita interpretazioni o attribuzioni di significati che sarebbero sicuramente arbitrari¹⁵.

¹⁴ Al riguardo, P.A. Cavaleri, *La profondità della superficie*, FrancoAngeli, Milano 2003.

¹⁵ Ricordiamo che la percezione è sempre soggettiva. Cfr. gli studi pionieristici e fondamentali di Wertheimer, Koeler e Koffka che nel 1921 fondarono la rivista *Psychologische Forschung* in cui pubblicarono le loro osservazioni scoperte oggi a fondamento della teoria della Gestalt.

Ci esprimiamo con tono calmo e cadenzato senza perdere il filo del discorso e riprendendo quegli argomenti di cui stavano parlando e che poi hanno lasciato in sospeso, sia per aiutarli nell'ordine del narrare (e dunque del vivere i fatti), ma anche perché sia loro chiaro che nulla di ciò che presentano è per noi da "lasciar correre".

– L'attenzione al come interagiscono

Gestalt Therapy vede l'essere umano in continua tensione verso l'incontro con l'altro. Ogni IO avvia costantemente episodi di "contatto" che lo nutriranno se portati a compimento secondo le proprie e altrui "intenzionalità" (il verso chi e come voglio andare) fino ad un reciproco appagamento, per potersi poi concludere, essere assimilate e lasciare campo aperto ad altri episodi. Un semplice esempio: ho avuto una giornata pesante, salgo in treno e avrei tanto bisogno di parlare, di raccontarmi e sentirmi più leggera, mi guardo attorno e trovo un posto libero di fronte ad una signora di una certa età intenta a guardare il panorama, proverò ad avanzare dei tentativi di avvio di una conversazione sul più e il meno, probabilmente alla signora questo starà bene ed entrambe scenderemo dal treno serenamente soddisfatte per questo amicale incontro.

Molte volte però le cose non vanno in modo così lineare. Per restare nell'esempio, può accadere che nonostante mi fossi interiormente preparata, al momento di portare avanti i primi approcci di conversazione, penso che forse disturbo o che non sono abbastanza interessante e mi tiro indietro, "retroflettendo" la mia intenzionalità. O, nel caso la signora non fosse stata disponibile ad intrattenersi con me, posso sentirmi in colpa per aver osato delle battute di approccio ("introiezione") o condannare lei per il suo diniego e sentire rabbia come se non fosse nella sua libertà non rispondere ("proiezione"). O ancora, scendendo dal treno, anziché salutare e riprendere la mia giornata ri-immuergendomi in altro, potrò restare a pensare e ripensare a quell'incontro con la tristezza del suo essersi concluso (i padri della Gestalt parlavano al riguardo di "egotismo"). Le "interruzioni", qui brevissimamente presentate¹⁶, corrispondono ad un calo di energia in prossimità del *clou* dell'esperienza, o di un'energia che devia rivolgendosi contro se stessi o contro l'altro o di un'energia che fa-

¹⁶ Cfr. G. Salonia, *Dal Noi all'Io-Tu: contributo per una teoria evolutiva del contatto*, cit.; Id., *Tempi e modi di contatto*, cit.

tica a rientrare nel proprio alveo. Ebbene, quasi nessuno di noi ha una facilità tale a muoversi verso il contatto pieno (il vero incontro IO-TU) da non incorrere in tendenze di tipo proiettivo o introiettivo, retroflessivo o egotico¹⁷. È questo che Gestalt Therapy ritiene responsabile di incomprensioni e sofferenze.

Dato che lo stile relazionale personale ci appartiene e lo mettiamo in opera sempre, nel setting guarderemo allora attentamente al modo in cui i partner si relazionano fra loro e con noi perché troveremo informazioni preziose per aiutarli a consapevolizzare le proprie modalità¹⁸. Sembra incredibile, ma raramente siamo pienamente consapevoli delle modalità che attuiamo: verificarlo alla luce delle osservazioni descrittive fatte nel qui e ora dai professionisti è spesso motivo di stupore, l'inizio di una consapevolezza e di un cambiamento¹⁹. L'intervento sulla coppia diventa un potenziamento o riassetto delle competenze relazionali di entrambi, al di là della ricaduta sulla vita stessa della coppia.

– La flessibilità nello stare col processo

Pur nei limiti dell'ora dedicata all'incontro, lasciamo che il ritmo della seduta sia quello della coppia. L'incontro di consulenza si gioca tutto sull'arte della comunicazione, sul rispetto che passa attraverso il tempo e l'attenzione che io consulente dedico al tuo dire, sull'equità di spazi di parola fra i due coniugi, sul valore della narrazione. Spesso nelle coppie e nelle famiglie mancano le narrazioni. Non ci si attarda a raccontare, non si presta ascolto ad un racconto che vada oltre pochi minuti. Chi parla non si sente libero di fermarsi a cercare il termine più pregnante rispetto a ciò che vuole dire. Ci si accontenta della prima parola che viene in mente, mentre invece sappiamo bene che non solo un sentire ha infinite sfaccettature, ma la lingua stessa ha infinite accezioni e dire dunque una parola non è come dirne un'altra. In Gestalt Therapy, addirittura, passare dal sentire alla verbalizzazione di ciò che si sente è il primo passo di ogni

¹⁷ Uso l'aggettivo nella sua accezione in riferimento all'egotismo gestaltico.

¹⁸ Oltre l'ascolto attivo e quello empatico, definiamo questo ascolto "relazionale". Cfr. P. Argentino, *L'empowerment relazionale medico-paziente*, Idelson Gnocchi, Napoli 2016.

¹⁹ Va da sé che ogni interruzione in quanto disfunzionale non porta al benessere pieno e quindi si è sempre desiderosi di correggerla, cosa verso cui vanno tutte le esperienze nuove che durante il percorso vengono vissute.

azione concreta²⁰. L'esperienza di un luogo dove possono dire e fare, dove sono guardati con interesse sano e creativo, dove non hanno compiti da eseguire se non gustare la relazione che circherà è liberante.

Non impostiamo le sedute in modo preordinato, ma li accogliamo chiedendo semplicemente "Come va?", "Come state?". Lasciamo che siano loro a condurre il dialogo sui temi che sentiranno più urgenti e su cui muoveremo i nostri interventi. Se gridano fra loro, non chiediamo di abbassare i toni, ma di dirci come li fa stare il gridare. Se non citano un argomento pur importante non li forziamo, ma in privato ci interroghiamo su quale significato avrà il loro evitamento e, al momento che riterremo opportuno, chiederemo loro di confrontarsi su questo. Sono tutti accorgimenti che trasmettono l'idea del nostro essere strumento che accompagna, non maestri o trainer. Sono loro i protagonisti del proprio malessere e del proprio possibile benessere ed il farne esperienza viva gli dà quella carica di cui hanno bisogno per riappropriarsi della propria vita e delle chance che questa gli offre.

– Il riordino delle trame

Aiutiamo a mettere ordine in ciò che riferiscono: stanno discutendo di un tema o di come si sono sentiti? Stanno indagando le cause di una sofferenza o stanno accusando qualcuno che a loro parere ne è responsabile? Ci sono contraddizioni nel loro dire? O rileviamo – sempre in modo descrittivo – discrasie fra ciò che dicono e ciò che si manifesta a livello fenomenologico? Ad esempio, il marito sta parlando con tono di voce regolare e la moglie gli chiede di non gridare in tal modo: senza contraddire ciò che la moglie ha detto, la aiutiamo a consapevolizzare se sente il tono della voce alto o sono le parole che lui dice che la feriscono o in che modo potremmo far stare insieme il fatto che lei sente il tono alto e gli altri no. Molta confusione emotiva e mentale è data dalla confusione della narrazione e, viceversa, la narrazione confusa è la punta dell'iceberg di una confusione di ruoli o di vissuti.

²⁰ Cfr. F. Perls - R. Hefferline - P. Goodman, *Teoria e pratica della terapia della Gestalt*, cit.

3.3. Alcune disfunzionalità ricorrenti

Nei venti anni di lavoro giornaliero con le coppie, abbiamo avuto occasione di notare dei nuclei disfunzionali che frequentemente si riproponevano e su cui abbiamo imparato a puntare sempre un'attenzione rigorosa. Come degli indizi che ci aiutavano, e mi aiutano oggi con i nuovi colleghi con cui lavoro e che ringrazio²¹, a riconoscere il terreno fragile. Non esauriscono ovviamente il panorama possibile, ma possono risultare utili dritte. Riporto anche degli esempi di interventi su di essi.

– La non pariteticità

La coppia è una relazione simmetrica, dove l'IO e il TU sono intercambiabili in ruoli, responsabilità, posizioni relazionali. Devono avere dunque pari diritti e doveri, spazi uguali nel riconoscimento dei loro bisogni e del proprio voler comunicare. A volte in modo concordato (tacitamente o avendolo esplicitato) fra loro ci sono deleghe di compiti e di impegni: ciò può andar bene se sono entrambi consenzienti, ma anche in questo caso gradatamente a lungo andare si creano malesseri, evitabili solo se c'è disponibilità alla flessibilità.

Durante gli incontri guardiamo se c'è pariteticità nel loro porgere o se prevale uno dei due coniugi sull'altro, se c'è rispetto e libertà reciproca fra loro. Non facciamo "lezioni" su questo, ma – ben convinti che è l'esperienza che determina il cambiamento e non la mente – dosiamo i loro spazi, per cui ad esempio dopo che uno dei due ha spiegato una situazione e pensa di aver con questo esaurito ogni informazione che possa servirci, interveniamo dicendo: "Bene. Ora ascoltiamo come suo marito ci racconta la questione". Ciò trasmette anche il senso della soggettività della visione di un problema e di come essa debba essere sempre rispettata ed equanimente accolta.

Per molte coppie ciò è già una novità, uno stile che manca e la cui mancanza ha provocato danni.

"Posso fare una domanda a lui?" – ci ha chiesto una volta una moglie. La risposta, per noi ovvia, è stata: "Certo! Chiede il permesso?". Ricordo le lacrime che di colpo sono sgorgate dagli occhi della donna. Le si era aperto

²¹ Partner professionali nella consulenza alla coppia sono stati negli anni il dott. Gaetano La Speme (cui devo anche l'idea del titolo di questo contributo), il dott. Emanuele Mannile, il dott. Massimo Russo.

un mondo. Abbiamo chiesto a lui come si sentisse di fronte alle parole e alle lacrime della moglie e anche in lui c'è stata emozione, dato che avevamo portato a galla una disfunzione nella loro (non) simmetricità.

Spesso nelle coppie non c'è simmetricità non per una presunta "prepotenza" di uno sull'altro ma solo per uno sbilanciamento sul tema della cura/protezione, che può aver portato ad una sorta di genitorializzazione. Il marito troppo protettivo o la moglie che cerca nel marito un padre, il marito bambinone che pretende solo comprensione da una moglie che versa troppo sul suo spirito materno sono accomodamenti che hanno prodotto un equilibrio instabile perché scompensato.

Molte insoddisfazioni nella loro vita sessuale nascono proprio dalla non pariteticità, per cui non si ha uguale attenzione l'uno al godimento dell'altro, non ci si intende nei preamboli e nell'atto, non si dà giusto tempo all'assorbimento interiore di quanto accaduto.

Una dinamica che facciamo fare quando il contesto ce lo suggerisce è molto eloquente per noi e per loro: chiediamo che a turno uno dei due si bendi mentre l'altro lo conduce attraverso un percorso "ad ostacoli" dentro la stanza o in corridoio. Poi l'esercizio si ripete. Nel gioco fanno esperienza plastica sulla loro simmetria o meno.

Il nostro modo di relazionarci, basato su una rigorosa pariteticità, farà peraltro da specchio e da cassa di risonanza.

– La non esplicitazione dei vissuti

Ogni esperienza relazionale nasce dal sentire di fronte ad un'altra persona ed è alimentata in ogni sua sequenza da ciò che accade in noi e nell'altro: emozioni, ricordi, percezioni che si affollano e che ci turbano o gratificano, che ci accendono di desiderio o ci creano ripugnanza, eppure a questo magmatico nostro mondo interiore siamo quasi sordi. Ci arrabbiamo, ci infastidiamo, ma non ci ascoltiamo chiedendoci: "Cosa provo?". Mi arrabbio perché mi fa sentire non vista? Mi arrabbio perché ripete sempre le stesse cose? Mi arrabbio perché si comporta esattamente come faceva mio padre? Recepiamo le reazioni emotive interne senza aver prima ascoltato i vissuti, ma in effetti il "come mi sento" è diverso dal "come reagisco".

Accade una svolta quando chiediamo: "Come ti fa stare questo?". La carenza cronica di esame dei propri vissuti in risposta a ciò che l'altro fa o dice è responsabile di tanto malessere e viceversa. Quante parole man-

cano in una coppia! “Tanto lo sa che gli voglio bene”, “Lo ha visto che ero contenta”, “Ma lo aveva capito che ero offeso!”, sono tutte espressioni di una logica dove l’implicito domina. E dove i fraintendimenti la fanno da padroni. Abituarsi a dire è anche saper dire “Ho desiderio di te”, cosa che in molte coppie manca, o “Non sono rimasta soddisfatta oggi perché...” o, viceversa, “Mi sei piaciuta molto oggi quando...”.

Da ricordare che i vissuti sono corporei: cosa sento, come muovo il mio corpo, quali gesti ricorrono e cosa vogliono dirmi, quali gesti del mio partner mi piacciono, cosa sento quando l’altro mi si avvicina sono prese di coscienza corporee. Sono focalizzazioni di ciò che accade dentro di noi nella situazione relazionale, indispensabili a tenere il ritmo di una vicenda di coppia. Su essi è possibile di tanto in tanto soprassedere se c’è grande intesa, se tutto fila liscio e c’è energia, ma – ripeto – possono essere non attenzionati solo ogni tanto. È regola principe di qualsiasi armonia relazionale la monitorizzazione e la lettura del “cosa sento”.

Né possiamo presumere di “essere trasparenti”²², quindi non posso essere sicuro che sia visto il mio stato d’animo né che io stia vedendo correttamente lo stato d’animo altrui: invitarli ad esprimere i vissuti è abituarli a questo necessario passaggio di esplicitazione di ciò che ben spesso è diverso da come lo stavamo leggendo.

– Il modo di comunicare

Non possiamo non comunicare²³. Le parole, i gesti, le tonalità della voce sono comunicazione. Tutto ciò che facciamo e diciamo lo è. Anche il silenzio dice più delle parole (pensiamo a quanto “parla” una chat che attendiamo e non arriva). Anche il ritardo, il modo di muoverci, la prossemica con cui ci sediamo in una stanza emettono messaggi. E oggi si sta attenti più a come si parla che a cosa si dice, si è sensibili ad ogni inflessione di voce. Per secoli abusata o misconosciuta, la comunicazione è assurda di recente a primaria *soft skill* in quanto riconosciuta come fondamentale per ogni contesto socio-relazionale. Saper comunicare bene è competenza che si acquisisce: ci accorgiamo tutti di quanta fluidità e proficiuità di relazione si crea quando il nostro esprimerci è ben calibrato, attento, oculato

²² Cfr. P. Watzlawick - B. Beavin - D.D. Jackson, *Pragmatica della Comunicazione umana*, Astrolabio, Roma 1971 (ed. or. 1967).

²³ Ibidem.

e competente e, viceversa, abbiamo tutti sperimentato il benessere o la prostrazione che provocano in noi le parole altrui quando sapientemente o avventatamente espresse.

La coppia che sta male ha abusato di parole che hanno ferito creando un'*escalation* di incomprensioni e fraintendimenti. Entrambi rivangano spesso cosa avrebbero preferito non sentire: "Tu allora mi hai detto che...", "E tu come mi hai chiamata quando...?". I rinfacciamenti fioccano. Raramente una sofferenza interiore permette di mantenere toni pacati o rispettosi.

A volte non si ha proprio idea di come poter usare una comunicazione che non aggiunga danno al danno. Verbalizzare delle regole è, da parte nostra, opera necessaria.

Almeno tre di queste sono accorgimenti che credo valga la pena menzionare.

- Evitare le barriere comunicative, cioè le minimizzazioni che potrebbero risuonare come squalifiche, le valutazioni che fanno sentire invasi, le approssimazioni che generano fraintendimenti, le interpretazioni sempre sgradevoli e quasi sempre errate, le moralizzazioni che creano distanza, etc²⁴.
- Essere concreti e dettagliati. "Come ti senti di fronte a quanto sta dicendo il tuo ragazzo?" – chiediamo ad una ragazza. "Mi stupisce". "Cosa significa che ti stupisce?". "È interessante". "Ci puoi dire di più? È interessante nel senso che ti fa piacere o che ti incuriosisce ma non ti piace, che è più di ciò che speravi o che non ha nulla a che fare con quanto desideravi?". La precisione riduce il rischio di letture arbitrarie²⁵.
- Iniziare preferibilmente ogni interazione col pronome Io e non col Tu. È quella "comunicazione rappresentativa"²⁶ che esprime cosa sentiamo e non va a sindacare su intenzioni o qualità dell'altro. "Tu non mi capisci" è un'accusa, mentre "Io non mi sento capito" è un'esternazione del proprio stato d'animo. L'una è criticabile ed attaccabile (facile sentirsi rispondere "Come puoi dire che non ti capisco?

²⁴ Cfr. H. Franta - G. Salonia, *Comunicazione interpersonale. Teoria e pratica*, LAS, Roma 1979.

²⁵ Tornano i principi di base della comunicazione: "Non presumere di essere trasparente": P. Watzlawick - B. Beavin - D.D. Jackson, *Pragmatica della Comunicazione umana*, cit.

²⁶ Cfr. H. Franta - G. Salonia, *Comunicazione interpersonale*, cit.

Io ho capito benissimo”), l’altra è indiscutibile perché nessuno può entrare nel merito delle mie percezioni e reazioni e perché mi sto assumendo io tutta la responsabilità di una incomprensione fra noi, dal momento che sono io che non mi sento capito.

All’interno della grande area della comunicazione, va attenzionato anche se c’è empatia fra loro e dunque senso di vicinanza o meno. Una risposta empatica ristora e dona un senso di alleanza. Su questo interveniamo come in una sorta di “allenamento” per cui man mano, di fronte alle nostre richieste di esplicitazione del sentire proprio rispetto a quanto l’altro dice e al costante uso di risposte empatiche da parte nostra, si crea una familiarità con questa modalità di reazione²⁷.

– Le “verità” non vere

Creano muri e non ponti anche la mancanza di autenticità (dico ciò che voglio dire davvero davanti a te considerando cosa sento, chi sono io che sento e chi sei tu?) e di sincerità. Molte risposte sono mezze verità che disorientano e disturbano. “Cosa hai fatto al lavoro?” – “Le solite cose”. È una risposta vaga: significa che non gli va di parlarne? Che non sono cose importanti? Sono le “solite cose” che l’altro immagina o sono altre?

Un lui ci diceva che lei rispondeva sempre così quando tornava dall’ufficio e pensava si trattasse di un riferimento a banalità che non la soddisfacevano, mentre invece lei aveva una tresca con un collega con cui si intratteneva durante le ore di lavoro. Disarmante il suo giustificarsi dicendo, quando lui lo ha scoperto, che però con quelle parole non gli aveva mentito. Quanto è sibillino il loro confrontarsi? Quanta chiarezza e pienezza del dire?

In un rapporto importante come quello di coppia o in un rapporto fiduciario in generale, dovrebbe esserci sempre un patto di alleanza sulla veridicità e integralità di quanto si dice e sulla corrispondenza fra ciò che si pensa e ciò che si dice. Nella vita sessuale questo è *conditio sine qua non* di un’intesa gratificante e costruttiva.

²⁷ Il testo base classico sull’empatia è E. Stein, *Il problema dell’empatia*, Edizioni Studium, Roma 1985. Cfr. anche C. Rogers, *La terapia centrata sul cliente*, Martinelli, Firenze 1970 (ed. or. 1951). Per una lettura gestaltica dell’empatia, cfr. A. Pisana, *La relazione empatica fra docenti e studenti*, in «Catechesi», 11 (2023), pp. 197-208.

– Le gestalt aperte

Uno spazio speciale va riservato alla individuazione di “gestalt aperte”, cioè di quelle “questioni incompiute” che spesso ci teniamo dentro e che non ci lasciano sereni finché non le portiamo a compimento. “Ciò che non si completa si perpetua” – diceva sinteticamente P. Goodman²⁸.

Cetty è una donna bella e ben curata, è alta, si muove con un incedere deciso. Ci dice da subito dei suoi successi nel lavoro. Entra inondando della sua presenza la stanza: il modo in cui porta indietro i lunghi riccioli neri, lo sguardo diretto con tutti, l'abbigliamento estroso, un gesticolare molto pronunciato. Con Matteo hanno tre figli e sono – a loro dire – dei bravi co-genitori. Entrambi ci dicono di essere ancora innamorati, ma lei dice di sentirsi insoddisfatta: ci spiega che vorrebbe essere più “vista” da lui, che lo sente distratto e “rapido” nel rivolgersi a lei. Come se – conclude – avesse la “testa altrove”. Lui strabuzza gli occhi, lascia cadere le braccia e ci spiega che non si vede affatto distratto o “veloce”, che la coccola, che fa di tutto per dimostrale quanto la ami. Si commuove dicendolo. È un omone, jeans attillati e camicia scura. Quei mocassini bordò in camoscio indossati senza calze e quelle iniziali ricamate sui polsini della camicia danno il senso di una persona attenta. Parla con voce bassa, si definisce “avvilto” rispetto a questo sentire della moglie. Anche lei si commuove mentre lo incalza con le sue rimostranze. C'è una sfasatura relazionale fra loro che stride con il contesto che vediamo e che ci raccontano. Ipotizziamo quindi la presenza di qualche gestalt aperta, cioè che ci sia qualcosa che vada oltre la loro relazione e che crea una distorsione percettiva. Alla domanda se si è sentita in altre occasioni e con altre persone così “non vista” come da suo marito, lei dapprima dice che è una esperienza nuova, poi, quasi come se le si fosse all'improvviso manifestato dinanzi agli occhi uno scenario, dice: “Ah, sì. Mio padre non era molto attento nei miei confronti”. “Non era molto attento in che senso? Ci può spiegare meglio?”. “Diciamo che aveva occhi solo per mia sorella, gemella, che aveva problemi di salute. Faceva bene a pensare solo a lei”. “Solo a lei?” – sottolinea il mio collega per aiutarla nella consapevolezza. L'esito dell'incontro è bene immaginabile.

È questo un tipico caso di gestalt aperta: una sofferenza inghiottita in nome dell'affetto per la sorella e di come la sua infermità sarà stata vissuta in famiglia, un padre che nel suo dolore perde di vista le esigenze della ge-

²⁸ Cfr. F. Perls - R. Hefferline - P. Goodman, *Teoria e pratica della terapia della Gestalt*, cit.

mella sana, un bisogno di attenzioni che il marito ovviamente non avrebbe mai potuto colmare e, aggiungiamo, una madre che evidentemente è rimasta nello sfondo, troppo sfocata.

Le gestalt aperte sono spesso occasioni che ci inducono a proporre un temporaneo cambiamento di setting per cui, se la coppia è d'accordo, per circa tre o quattro volte li incontriamo separatamente per parlare della loro vita precedente²⁹.

– La confusione sul senso del nuovo nucleo familiare

È una sottolineatura che don Romolo coglieva con particolare apprensione. Soprattutto in alcuni ambienti socio-culturali si riscontra una frequente tendenza all'intromissione dei genitori nella vita della coppia oppure – che è peggio – un non aver tagliato il cordone ombelicale da parte di uno dei due partner. Diventa una sfida al potere: quanto valgo io rispetto a tua madre? Cosa debbo fare per essere apprezzato? La cosa si complica se, come a volte accade, ci sono anche rapporti lavorativi fra genero e suocero o viceversa. Le aziende familiari sono spesso, infatti, frutto e vivaio di famiglie di tipo confluyente³⁰, dove l'accomodarsi su questo tessuto è farsi fagocitare, il ribellarsi causa di lotte. In questi casi lavoriamo non sul dissuadere dai vincoli familiari né sulla relazione con i genitori, ma sul rinfocolare la relazione di coppia affinché trovi in se stessa il desiderio dell'intimità «intesa come esperienza di scoperta e di stupore di fronte all'altro»³¹ e come ritrovato gusto di una vita sessuale rigenerante³². Gestalt Therapy, infatti, gioca molto sul discorso figura/sfondo: se una figura

²⁹ Chiediamo a loro di scegliere gli abbinamenti da fare, lasciandoli assolutamente liberi. Sceglieranno la figura di sostegno maschile o quella femminile in base ai problemi pregressi con il padre o con la madre.

³⁰ Cfr. S. Minuchin, *Famiglie e terapia della famiglia*, Astrolabio, Roma 1981 (ed. or. 1974).

³¹ R. Taddei, *Continueremo a navigare insieme la vita se...*, cit.

³² Secondo le psicoterapie corporee la persona è capace di un eros sano se matura e la maturità si esprime nella capacità sessuale, la Gestalt sposta il mirino sulla relazione per cui è la relazione sana lo sfondo da cui emerge come figura una sana vita sessuale. Cfr. per gli uni W. Reich, *Analisi del carattere*, Sugarco, Gallarate 1994 (ed. or. 1949); A. Lowen, *Amore e orgasmo*, tr. it. Feltrinelli, Milano 2001 (ed. or. 1965) e Id., *Il linguaggio del corpo*, Feltrinelli, Milano 2003 (ed. or. 1975). Per la lettura gestaltica cfr. M. Pizzimenti (ed.), *Aggressività e sessualità. Il rapporto figura/sfondo fra dolore e piacere*, FrancoAngeli, Milano 2015 e ivi, specificatamente, G. Salonia, *Eros e logos: la prospettiva gestaltica*, pp. 177-185.

ostacola l'emergere dallo sfondo, si lavora sullo sfondo, non ci si accanisce a ricacciare la figura verso lo sfondo.

Questo vale anche per le situazioni in cui ci siano in generale intrusioni da parte di amici o tradimenti: non serve condannare chi si intromette o obiettare sulla relazione extra coniugale, ma va valorizzato il senso dell'essere coppia, dell'aver creato un nuovo nucleo familiare perché questo rimanga figura che non lascia spazi vuoti in cui altre cose possano inserirsi. Domande quali, ad esempio, "Riconosci se c'è un odore specifico della vostra casa? Che effetto ti fa?", "Cosa hai ricevuto dalla relazione con la tua compagna?", "Cosa significa per te essere moglie?", "Di quali cose non potresti fare a meno che appartengono alla vostra vita di coppia?", "Cogliete la differenza fra la mentalità 'vostra' e quella di altri nuclei familiari? Che effetto vi fa?", "Cosa hai provato quando vi siete trasferiti nella casa dove vivete ora?" sono molto utili al riguardo.

3.4. *Gli interventi dei consulenti*

Ad ogni snodo che mettiamo in luce, cerchiamo di favorirne la consapevolezza negli utenti attraverso chiare domande sul fatto che abbiano notato o meno quanto stiamo facendo rilevare. Richiamiamo così l'attenzione «sull'ampia gamma di esperienze che (la persona) potrebbe trascurare o riconoscere solo vagamente. Grazie a questa accentuazione della consapevolezza, l'individuo può prendere le sue decisioni in tutta autonomia»³³. E saranno decisioni più oculate e proficue se indotte da una coscienza di ciò che nel qui e ora sta avvenendo dentro di noi e fra di noi: «La consapevolezza può essere acuta o vaga. La si può paragonare alla messa a fuoco di una macchina fotografica: più precisa sarà la messa a fuoco, più la scelta sarà fondata su basi sicure»³⁴.

Applicando gli atteggiamenti già illustrati, concentrati su quanto sta accadendo fra loro, fra noi e fra loro e noi³⁵, interveniamo laddove riscontriamo una disfunzionalità. Il nostro apporto è ripristinare ciò che si era rotto, ma è anche immettere stili migliorativi e logiche feconde, favorire esperienze nuove e appaganti. Gustandole, sapranno poi riproporle.

³³ E. Polster, *Ogni vita merita un romanzo*, Astrolabio, Roma 1988 (ed. or. 1987), p. 100.

³⁴ Ibidem.

³⁵ È l'ascolto "relazionale" di cui si è detto.

Vediamo qualcuno fra gli interventi più frequenti e proficui³⁶.

– Facciamo rilevare la circolarità del loro interagire.

Abbiamo sempre dinanzi il loro modo di relazionarsi e col nostro stile descrittivo e chiaro glielo facciamo notare. Ma c'è più di uno stile nel loro interagire: c'è una circolarità di stili. Ascoltiamo cosa scrive don Romolo: «Metto in risalto la reciprocità e la complementarità della relazione. Ad esempio: "Tu, Giulio, ti proteggi ed inibisci la tua fidanzata e lei si ritrae per proteggerti. Siete consapevoli di questo?" O detto in altri termini: "Come provocate ciò di cui vi lamentate?"»³⁷. Il classico esempio della moglie che è depressa perché il marito si ubriaca e del marito che si ubriaca perché la moglie è depressa esprime tutta la pregnanza del terzo principio di P. Watzlawick secondo cui nelle interazioni la punteggiatura è arbitraria: è un cerchio dove ogni punto e nessun punto è inizio di esso.

Peraltro, nello scegliere un partner cerchiamo di trovare colui che ben si adatta al nostro stile relazionale perché lo compensa o perché contiene i presupposti affinché possiamo correggerlo. Ad esempio, una persona introiettiva sceglierà un proiettivo perché risultano complementari e dunque si incastrano bene³⁸. Potrebbero anche vivere tutta la propria vita di coppia relazionandosi secondo questa modalità, ma a lungo andare è molto probabile che ci sia disagio in entrambi perché un incontro appagante è sempre fra persone che si rapportano l'uno all'altra nel pieno della propria forza e accoglienza, non fra persone dove uno si sente piccolo e l'altro grande. Alice si lascia coccolare dal compagno godendosi una vita da casa di bambole. Il caffè a letto la mattina, bacetto e complimento sempre pronti, l'esaudimento immediato di qualsiasi suo desiderio. Lui si sente orgoglioso di questo essere la fonte di ogni benessere di Alice e continua a mettere sempre lei al primo posto. Arrivano a chiedere consulenza perché entrambi inariditi da una vita senza confronti e senza conflitti: a lui mancano gli spazi con gli amici, le vacanze in montagna che amava fare

³⁶ Motivi di spazio vincolano: per una panoramica generale e dettagliata, rimando ad un mio prossimo libro che avrà il titolo di questo stesso contributo.

³⁷ R. Taddei, *Continueremo a navigare insieme la vita se...*, cit.

³⁸ Sulle dinamiche che portano alla scelta del partner, interessanti le letture gestaltiche di Valeria Conte: V. Conte, *Essere coppia nella postmodernità*, in A. Ferrara - M. Spagnuolo Lobb (edd.), *Le voci della Gestalt. Sviluppi e innovazioni di una psicoterapia*, FrancoAngeli, Milano 2008, pp. 168-173.

prima di conoscere Alice e che ha interrotto perché a lei non piacciono, lei si è stancata di una vita da Barbie in cui non deve mai faticare per nessuna cosa e dove quindi nessuna cosa, a lungo andare, ha più sapore. Ciò che prima unisce, dopo divide – sottolineava R. Taddei.

– Riportiamo a figura le positività

Non serve incoraggiare perché ciò che determina i cambiamenti è la consapevolezza nell'esperienza, non il pensare³⁹. Quando facciamo rilevare delle positività che stiamo riscontrando, lo facciamo solo per allargare lo spettro del loro sfondo. Tutta la percezione, infatti, è un continuo passaggio da sfondo a figura e viceversa. Se per vari motivi, fra cui precipuamente le ferite interiori, lo sfondo resta rigido non lascerà emergere nuove figure. Accade a tutti, così, di non vedere cose importanti che pure albergano dentro di noi e fra noi e gli altri e che il nostro corpo manifesta: uno sguardo esterno attento e competente è di grande aiuto per questo. Mauro si accorge subito di due lacrime che stanno sgorgando fuori dagli occhi di Teresa mentre lei racconta del dolore per la morte della madre, sfila un fazzolettino dal contenitore che è là sul tavolino al centro e glielo porge. Lei lo prende senza soffermarsi e continua il suo racconto. “Abbiamo notato che ti ha dato il fazzolettino” – le diciamo quando il suo racconto sembra essersi concluso. Lei annuisce ma non si gira a guardarlo. Le chiediamo che effetto le ha fatto. “Lo fa sempre” – risponde Teresa con un cenno veloce della mano che dice anche tutta la velocità con cui questo accade fra loro. “Cioè ti coccola sempre, è sempre attento a te?” – le chiediamo riprendendo quanto ha detto. Da lì ad aiutarli a vedere e a godere di quanto c'è fra loro, a ringraziarsi reciprocamente, il passo è breve. Si vedono i problemi in modo diverso se si guarda allo sfondo da cui essi emergono. Serve dunque in questo caso alimentare di più lo sfondo perché la figura cambi fisionomia e possa essere affrontata con una creatività e uno spirito nuovi. Nella logica rigorosamente fenomenologica che ci contraddistingue, non saranno messe in luce positività inesistenti, ma solo ciò che effettivamente si mostra. Verità dei fatti sempre e solo!

³⁹ È questo il cardine della differenza fra le terapie di matrice psicoanalitiche basate sul ricordare e ricostruire eventi passati rimossi e le terapie di tipo esistenziale in cui il vivere esperienze nuove, nel qui e ora del *dasein*, porta ad una modifica del sentire e dei comportamenti.

– Aiutiamo a ricostruire i fili della loro storia

Chi è già una coppia strutturata ha avuto (o ha ancora) un'attrazione reciproca, ha coltivato dei progetti, forse messo al mondo dei figli o ha comunque degli affetti in comune, si è assunta responsabilità, ha attraversato momenti di difficoltà da cui può aver tratto una crescita. Se anche ora è in crisi, la coppia non viene dal nulla ma da una storia di vicinanza ed intesa che non può essere disconosciuta. Sarebbe come rinnegare parte della propria biografia.

“Cosa vi ha attirato quando vi siete conosciuti?” è domanda che li riporta alle origini della loro storia. Diamo la parola prima all'uno e poi all'altra chiedendo che decidano insieme chi parlare per primo e che ci riferiscano almeno tre cose concrete che hanno apprezzato particolarmente nell'altro. È importante che siano cose non generiche, come “era simpatica”, “mi piaceva” o “era perfetto” perché questo non direbbe i fraintendimenti. “Mi ha colpito il suo sguardo”, “Notavo che sorrideva sempre”, “Sapeva parlare di tanti argomenti, era colto e questo mi attirava” sono invece connotazioni chiare.

Ogni loro narrare è spunto per fare memoria: “Dite che non vi capite più. Significa che c'è stato un tempo in cui vi capivate. Ce ne volete parlare? Come stavate allora?”; “Avete parlato di una casa costruita insieme: ci potete dire qualcosa di più? Come è stato per voi come coppia costruire la vostra casa?”.

Nell'aver smarrito sequenze della propria storia c'è un malessere intrinseco che prescinde dalle relazioni di coppia di oggi e che rende vulnerabili, irascibili, scontroso, peggiorando la comunicazione e la percezione reciproca: ri-narrare diventa ritornare a se stessi.

Non di rado quando la tensione fra i due sale, quando i toni diventano infuocati e ognuno vede solo il proprio soffrire e attacca l'altro quasi ciecamente, è utile una domanda cruciale: “Siete qui perché avete detto che volete ricostruire: come ognuno di voi, in questo momento, sta contribuendo a questo? Ognuno di voi si interroghi su se stesso”. L'assunzione del proprio potere di cambiare le cose dà la spinta evolutiva al processo.

– Focalizziamo ciò che è connesso al timing

Siamo immersi in un contesto evolutivo dal primo all'ultimo momento della nostra vita e ogni nostro passo relazionale è a sua volta percorso

evolutivo. I tempi però non sono sincronizzati e ciò può creare perplessità perché si interpretano come incomprensioni quelli che sono solo step diversi. Tipico, al riguardo, e saliente per ogni questione di coppia, il passaggio dall'innamoramento all'amore.

Nell'innamoramento tutto è roseo, c'è un'attenzione incessante all'altro ed una richiesta di conferme e di coccole insaziabile. Tutto sommato, è una fase di grandi progetti e speranze eppure di insicurezza, vibrante e piena di energia, ma fusionale, dove la vicinanza simbiotica è avvertita come anelito necessario. È la fase del NOI che dovrà per forza, perché possa prolungarsi nel tempo ed evolversi, sfumare in una modalità più "rilassata", fiduciosa, serena e quindi meno richiedente (che definiamo "amore"). A volte questo passaggio accade prima del matrimonio o della decisione di andare a convivere, altre volte dopo e, in ogni caso, ognuno lo vive in modo personale e involontario.

"Prima mi telefonava tre volte durante la mattinata, ora solo una volta", "Prima per lei non era bello andare al cinema se non con me, ora il martedì ci va con le amiche. Si fanno una serata al femminile, dice lei. E io?". Quello che è un bisogno di autonomia e di avere una vita propria, di coltivare amicizie e hobby è visto dal partner non temporalmente allineato con questa crescita, come un distacco dal legame. È invece un rafforzamento della fiducia e quindi un'evoluzione. Spesso, peraltro, chi è protagonista di un cambiamento che l'altro non registra in sé si sente quasi in colpa ed è combattuto fra ciò che sente di fare e il giudizio che l'altro dà su questo.

Riteniamo utile lungo il percorso, di fronte a situazioni del genere, spiegare certe dinamiche antropologiche che rassicurino sulla fisiologia di ciò che sta avvenendo. Ma ovviamente se facessimo "una lezione" questo non sarebbe utile. Dopo aver dato dunque qualche input, chiediamo loro di spiegarsi vicendevolmente cosa provano, cosa temono, cosa desiderano.

Suggeriamo che dispongano le proprie sedie una di fronte all'altra e che si guardino negli occhi per un minuto in silenzio. Che solo dopo avviino la loro condivisione.

È toccante vedere come quel minuto di silenzio li riporta ai propri corpi e a ciò che passa fra loro. La tenerezza di ciò che hanno vissuto nella loro storia, il senso di appartenenza, di protezione e di custodia emergerà se fra loro c'è ancora affetto profondo e si tratta solo di un *timing* sfasato. Se invece in questa situazione non riescono a condividere con serenità e non accade commozione in loro e in noi, significa che non si tratta di sfasamento di *timing* ma di qualcos'altro che li sta allontanando. In questo caso

indagheremo perché rivelino l'uno all'altra cosa sta accadendo dentro di loro.

Come è evidente qui e altrove, ci sono tecniche che sanano o che rivelano. Non abbiamo alcuna sfera di cristallo per sapere cosa vive la coppia, cosa sta accadendo fra loro e verso dove vuole andare, ma quel procedere graduale secondo logiche progressive, accompagnando ogni passo con la esplicitazione dei vissuti, porterà ad una chiarezza sempre maggiore che in ogni caso sarà un beneficio.

3.5. Conclusione del percorso e ultima seduta

Diamo sempre un particolare rilievo alla conclusione del percorso. Questo può durare in media dai dieci ai quindici incontri e si conclude in modo concordato fra le due coppie (utenti e professionisti) quando già ci siano segnali manifesti e attenzionati di cambiamento e ripristino di funzionalità intaccate.

Ogni volta non sarà mai mancata la domanda se dopo il precedente incontro hanno ripensato a qualche parola o qualcosa che li aveva colpiti e se hanno notato dei cambiamenti. Puntualmente la domanda sarà stata posta ad entrambi e alla risposta di uno avremo chiesto se l'altro è dello stesso parere. Spesso uno dice che hanno trascorso una settimana più serena e l'altro non è dello stesso parere, o uno che si è impegnato nell'adozione di un modo di fare nuovo e l'altro non lo ha notato. Questo "guardarsi a vista" cui le nostre domande li inducono è educativo e li aiuta gradatamente ad assumere spontaneamente anche fuori dal setting comportamenti più attenti l'uno all'altro e tendenti al riscontro reciproco. Una risposta univoca sarà fatta notare anch'essa e considerata segno di un cambiamento sostanziale.

Aspettiamo che siano essi a dare segni di soddisfazione e di intenzione di commiato dal percorso. Quando questo non accade nonostante i miglioramenti rilevati, ci interroghiamo sulla presenza di gestalt aperte che non abbiamo individuato e, se il loro procrastinare si prolunga, chiediamo chiaramente cosa li trattiene, cosa ci chiedono o vorrebbero ottenere. La comunicazione autentica reciproca darà le giuste indicazioni.

Un tema che di solito circola nelle ultime sedute, a segnalare a sua volta che sono appunto tali, è la gratitudine. Dare importanza a quanto ricevuto è segno del valore nuovo che danno a se stessi e alla loro relazione di coppia.

Definito l'appuntamento successivo come ultimo, lo dedichiamo a fare una sorta di bilancio rispetto alle aspettative iniziali, all'iter seguito, a cosa hanno appreso e cosa modificato. Lasciamo che siano essi a parlare, sempre secondo la solita turnazione che dà spazio ad entrambi e chiedendo ad ognuno come gli arrivano le parole del partner.

Anche noi esprimiamo dei feedback su come li abbiamo visti durante il percorso. In forma consuntiva condividiamo loro anche i punti di forza del loro essere coppia e i punti di debolezza che sarà meglio tenere sottocchio.

4. L'esito del percorso

Non è detto che sia positivo nel senso che la coppia ritrovi il benessere del proprio stare bene insieme. È possibile, infatti, che la loro storia sia arrivata al capolinea e quindi il percorso può aver portato solo alla consapevolezza di questo. A volte i due si sono allontanati così tanto e hanno intrapreso percorsi così divergenti che per il benessere futuro di ognuno riconoscono di non poter più stare insieme. Sapere già comunque quanto l'altro sia stato importante nella propria vita al di là delle ferite che ha provocato dà un senso di calore che pacifica e placa. Giungere poi a sentimenti di gratitudine per ciò che si è ricevuto e per l'opportunità di dare che il loro amore (se anche ormai fosse finito) ha permesso sarebbe l'*optimum*. La gratitudine, infatti, è il riconoscimento di un bene di cui abbiamo goduto e che non può essere disconosciuto. Farlo è tradire se stessi e un pezzo della propria vita.

Tuttavia di per sé la consapevolezza, l'assunzione della responsabilità personale⁴⁰, l'essersi resi conto dei propri stili relazionali e del loro incastrarsi reciproco, l'acquisizione di modalità comunicative più funzionali, la ricollocazione su un piano simmetrico della loro relazione, la riappropriazione della percezione della propria vicenda di vita e del suo sviluppo, l'esperienza di proficuità dell'ascolto ed espressione dei propri vissuti, di uno stare in modo autentico e sincero l'uno di fronte all'altro sono solo alcuni degli effetti salutaris di un percorso di consulenza di coppia.

Infatti, dato che il nostro personale processo di maturità passa attraverso il rispetto integrale di sé e dell'altro, un percorso di consulenza anche se

⁴⁰ Per il principio della circolarità delle relazioni un contributo da parte di ognuno dei due deve esserci necessariamente.

avviato per risolvere difficoltà specifiche con quella determinata persona, conduce comunque ad una crescita e risparmio da quel “nomadismo” cui la società post-moderna spesso induce e che «rende sempre più difficile il radicamento in fasi ben precise del ciclo di vita»⁴¹. Ogni frame del percorso, infatti, avrà aiutato a contrastare «la nostra tendenza a dare per scontato che il mondo quale lo percepiamo in questo momento sia il mondo stabile, definito, esatto, l'unico»⁴².

Ci si potrà anche separare serenamente se si sarà dato tutto il tempo necessario al narrarsi nelle proprie motivazioni, nelle circostanze più dolorose, nella gratitudine. Si potranno fare percorsi di perdono o di accoglienza prima anche non pensati perché il narrare stesso rende figura aspetti che erano nello sfondo e viceversa. «Le narrazioni consegnano significati e permettono alle persone che appartengono ad un gruppo di riconoscersi in essi o di prenderne distanza»⁴³.

Se poi il percorso ha portato anche alla guarigione di ferite relazionali, ad un riassetto della loro vicenda di vita comune o alla scelta di restare insieme per aver recuperato ciò che li univa e voler scommettere ancora sul loro essere coppia, tanto meglio. Sarà stato un iter che avrà condotto «la coppia a riscoprire le parti inesplorate di ognuno e le possibilità di ricchezza della propria relazione, ma anche a superare le difficoltà e a tornare al motivo vero del proprio essere coppia: l'amore che li ha catturati e condotti fino a quel momento»⁴⁴.

Per noi consulenti ogni percorso sarà stato utile per la ricchezza che ogni coppia (e ogni persona) nella sua unicità presenta. Sarà stato anche un momento di affinamento delle nostre competenze e del nostro essere coppia professionale.

Necessario in ogni caso un feedback fra noi e una valutazione del percorso in termini di co-conduzione.

Ci saranno ancora bulloni da avvitare e tasti da accordare, roba marcia da buttare e fiori profumati da raccogliere, ci saranno tante cose fuori posto da collocare laddove devono stare e tesori nascosti da scoprire, ci saranno nuovi eventi che potranno necessitare di una consulenza e di ri-

⁴¹ R.G. Romano, *Ciclo di vita e dinamiche educative nella società post-moderna*, FrancoAngeli, Milano 2004, p. 33.

⁴² G. Downing, *Il corpo e la parola*, Astrolabio, Roma 1995, p. 114.

⁴³ L. Cadei, *Volontariato competente. Riconoscere gli apprendimenti nella partecipazione sociale*, cit., p. 30.

⁴⁴ R. Taddei, *Continueremo a navigare insieme la vita se...*, cit.

chiamo di tanto in tanto in futuro, ma l'esperienza ci ha fatto constatare che un percorso di counselling riesce bene a portare la coppia ad un saper stare e sapersi muovere in modo più sereno e coerente.

Persone pacificate con se stesse saranno anche capaci di relazioni nutritive non solo con questo partner ma con chiunque altro nella società e in qualunque ambito. Non è raro che si determini, infatti, un'apertura al sociale (sia in modo individuale sia di coppia) per la ritrovata freschezza di vita che ha bisogno di esprimersi ed espandersi.

Fiduciosi in un progetto bello per tutta la creazione e in una bontà intrinseca in ogni relazione, ad ogni percorso che conduciamo, col nostro aiutare una relazione, confidiamo di dare il nostro piccolo contributo ad un bene generale e più grande.

Bibliografia

- AA.VV., *Manuale di intervizione. L'arte del confronto fra pari in psicoterapia e nelle relazioni d'aiuto*, Mimesis, Milano 2016.
- Algeri E., *Servire la famiglia, edificare la Chiesa*, Ancora, Milano 2020.
- Andolfi M. - Mascellani A., *Intimità della coppia e trame familiari*, Raffaello Cortina, Milano 2019.
- Argentino P., *L'empowerment relazionale medico-paziente*, Idelson Gnocchi, Napoli 2016.
- Cadei L., *Volontariato competente. Riconoscere gli apprendimenti nella partecipazione sociale*, Unicopli, Milano 2024.
- Cavaleri P.A., *La profondità della superficie*, FrancoAngeli, Milano 2003.
- Cigoli V. - Gennari M.L., *Quando non è per sempre. Lasciarsi come coppia, rimanere come genitori*, San Paolo, Milano 2019.
- Cigoli V. et alii, *Terapie di coppia. L'approccio integrativo e l'approccio relazionale-simbolico*, FrancoAngeli, Milano 2016.
- Conte V., *Essere coppia nella postmodernità*, in Ferrara A. - Spagnuolo Lobb (edd.) M., *Le voci della Gestalt. Sviluppi e innovazioni di una psicoterapia*, FrancoAngeli, Milano 2008, pp. 168-173.
- Cuzzocrea F., *La danza dei cuori. Gestalt counseling sessuologico ed etica cristiana*, Cittadella, Assisi 2022.
- Downing G., *Il corpo e la parola*, Astrolabio, Roma 1995.
- Franta H. - Salonia G., *Comunicazione interpersonale. Teoria e pratica*, LAS, Roma 1979.
- Husserl E., *Idee per una fenomenologia pura e per una filosofia fenomenologica*, Einaudi, Torino 1986 (ed. or. 1913).
- Lowen A., *Amore e orgasmo*, Feltrinelli, Milano 2001 (ed. or. 1965).
- Lowen A., *Il linguaggio del corpo*, Feltrinelli, Milano 2003 (ed. or. 1975).

- Malagoli Togliatti M. - Angrisani P. - Barone M., *La psicoterapia con la coppia*, FrancoAngeli, Milano 2000.
- Merenda A., *Il cuore della cogenitorialità nella Gestalt Therapy. Intervista a Valeria Conte e Giovanni Salonia*, in «GTK Rivista di Psicoterapia», 6 (2016), pp. 39-59.
- Minuchin S., *Famiglie e terapia della famiglia*, Astrolabio, Roma 1981 (ed. or. 1974).
- Perls F. - Hefferline R. - Goodman P., *Teoria e pratica della terapia della Gestalt. Vitalità e accrescimento della personalità umana*, Astrolabio, Roma 1997 (ed. or. 1994).
- Pisana A., *La giusta distanza dalle stelle*, Ancora, Milano 2024, in press.
- Pisana A., *La relazione empatica fra docenti e studenti*, in «Catechesi», 11 (2023), pp. 197-208.
- Pizzimenti M. (ed.), *Aggressività e sessualità. Il rapporto figura/sfondo fra dolore e piacere*, FrancoAngeli, Milano 2015.
- Polster E., *Ogni vita merita un romanzo*, Astrolabio, Roma 1988 (ed. or. 1987).
- Reich W., *Analisi del carattere*, Sugarco, Gallarate 1994 (ed. or. 1949).
- Rogers C., *La terapia centrata sul cliente*, Martinelli, Firenze 1970 (ed. or. 1951).
- Romano R.G., *Ciclo di vita e dinamiche educative nella società post-moderna*, FrancoAngeli, Milano 2004.
- Salonia G., *Dal Noi all'Io-Tu: contributo per una teoria evolutiva del contatto*, in «Quaderni di Gestalt», 8/9 (1989), pp. 45-54.
- Salonia G., *Tempi e modi di contatto*, in «Quaderni di Gestalt», 8/9 (1989), pp. 55-64.
- Salonia G., *Teoria del Sé e società liquida. Riscrivere la funzione-Personalità in Gestalt Therapy*, in «GTK Rivista di Psicoterapia», 3 (2012), pp. 33-62.
- Salonia G., *Eros e logos: la prospettiva gestaltica*, in Pizzimenti M. (ed.), *Aggressività e sessualità. Il rapporto figura/sfondo fra dolore e piacere*, FrancoAngeli, Milano 2015, pp. 177-185.
- Salonia G., *Danza delle sedie e danza dei pronomi. Terapia Gestaltica Familiare*, Il Pozzo di Giacobbe, Trapani 2017.
- Stein E., *Il problema dell'empatia*, Edizioni Studium, Roma 1985.
- Taddei R., *Navigheremo insieme la vita se...*, Elledici, Torino 1992.
- Taddei R., *Cammini di relazione*, Elledici, Torino 2006.
- Taddei R., *Cammini di tenerezza, di speranza e di gioia*, Effatà, Torino 2009.
- Taddei R., *Mi ami ancora? Itinerari perché l'amore duri*, Cittadella, Assisi 2016.
- Taddei R., *Continueremo a navigare insieme la vita se...* Elledici, Torino, in press.
- Watzlawick P. - Beavin B. - Jackson D.D., *Pragmatica della Comunicazione umana*, Astrolabio, Roma 1971 (ed. or. 1967).