

# Finalità e metodo di un cammino per coppie

## Una prospettiva junghiana

Marco Maio\*

### Abstract

L'articolo mette a fuoco la finalità e la metodologia di un cammino di crescita per gruppi di coppie. Sulla scorta della psicologia analitica junghiana, la finalità è illustrata come incontro del Sé all'interno dello "spazio romantico", ossia come sviluppo individuale al di là dell'io verso una totalità psichica trascendente. La metodologia si articola in tre livelli di educazione: l'esempio personale, l'educazione collettiva e quella individuale. Oltre agli aspetti cognitivi, si descrive l'importanza della corporeità, dell'inconscio e dei processi creativi per promuovere un cambiamento. La coppia a cui si tende in definitiva non è quella centrata sul benessere, bensì sulla salvezza.

*The article focuses on the purpose and methodology of a path of growth for groups of couples. On the basis of jungian analytical psychology, purpose is illustrated as an encounter of the Self within the "romantic space", in other words as individual development beyond the Ego towards a transcendent psychic totality. The methodology is divided into three levels of education: personal example, collective education and individual education. In addition to the cognitive aspects, the importance of corporeity, the unconscious and creative processes to promote change is described. The couple we ultimately aim for is not the one centered on well-being, but on salvation.*

---

Parole chiave: coppia, individuazione, Jung, crescita personale, Sé

Keywords: couple, individuation, Jung, personal growth, Self

\* Psicologo psicoterapeuta, vicedirettore e didatta della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia "H. Bernheim". Vive e lavora a Genova.

In questo articolo si mettono a fuoco due aspetti particolari del lavoro con le coppie: la finalità e la metodologia.

Le riflessioni sono il frutto del lavoro di diversi anni di conduzione di gruppi di coppie assieme ad un padre gesuita. L'obiettivo all'inizio è stato quello di proporre un percorso di crescita per le coppie che non fosse soltanto un cammino spirituale, né soltanto un cammino psicologico, ma comprendesse entrambi. Col passare degli anni questo approccio ci è sembrato naturale e la distinzione tra l'uno e l'altro artificiosa<sup>1</sup>.

### 1. Qual è la finalità di un cammino per coppie?

Per rispondere a questa domanda di carattere generale bisogna prima rispondere a un'altra domanda: che tipo di esperienza è, in fondo, quella di coppia?

È una esperienza di felicità o di salvezza? Di sicurezza o di conflitto costruttivo? Di crescita o di mutuo aiuto? È un'esperienza di sacrificio o di arricchimento reciproco? Di sentimenti reciproci o di volontà?

Rispondere a questa domanda significa esplicitare l'immagine del matrimonio che si intende promuovere in un cammino per coppie.

Si potrebbe obiettare che ciascuna coppia scopra alla fine la propria immagine di matrimonio, che ciascuna coppia segua la propria direzione, che non esista un solo tipo di esperienza, in fondo. In realtà è vero che ciascuna coppia possiede un proprio stile, una propria storia di coppia e individuale, un proprio codice affettivo, e un proprio modo di percepire cosa sia significativo e cosa dia soddisfazione; il personalissimo motivo di stare insieme, e di continuare a starci nonostante i problemi e le difficoltà, o al contrario il personalissimo motivo per separarsi.

Tuttavia, quello su cui vorrei soffermarmi si situa su un piano diverso da quello che è sperimentato soggettivamente dai partner come "buono", "soddisfacente", o "gratificante". Tale valutazione riguarda infatti la coscienza individuale nei suoi aspetti consci (l'Io). C'è però un altro piano, che attiene alla dimensione dello sviluppo di sé, non alla dimensione del *soggetto* ma a quello del *pro-getto*, al rinvio cioè verso un "non ancora" della personalità, alla sua totalità (il Sé). Il piano a cui alludo e su cui vorrei concentrarmi riguarda l'esperienza che i partner fanno di una realtà che

<sup>1</sup> M. Maio - A. Caletti, *Coppie in cammino. Per una maturazione umana e spirituale*, Ancora, Milano 2024.

trascende la loro personalità come è stata costruita fino a quel momento, che li spiazza al punto da non riconoscersi, da sperimentare una crisi, che se all'inizio è benvenuta come esito dell'innamoramento - e che implica sovente l'allontanamento degli amanti dal mondo delle responsabilità - successivamente è percepita con maggior diffidenza, fino al rifiuto reciproco.

Il piano a cui faccio riferimento si riferisce a un centro psichico che orienta la personalità non solo nei suoi aspetti consci, valutativi - l'Io - ma anche dei suoi aspetti inconsci, irrazionali, che attiene cioè alla vita psichica nel suo complesso: il Sé.

Secondo la descrizione che ne ha dato Jung il Sé non coincide con l'Io: «l'Io è solo il soggetto della mia coscienza, mentre il Sé è il soggetto della mia psiche totale, quindi anche di quella inconscia»<sup>2</sup>.

Più in particolare, Jung afferma: «In quanto concetto empirico denomi- no il Sé come il volume complessivo di tutti i fenomeni psichici nell'uomo. Esso rappresenta l'unità e la totalità della personalità considerata nel suo insieme (...) esso abbraccia ciò che è oggetto d'esperienza e ciò che non lo è, ossia *ciò che ancora non è rientrato nell'ambito dell'esperienza (corsivo mio)* (...) Poiché la totalità, che consta di contenuti sia consci che inconsci, è un postulato, il suo concetto è *trascendente*; per ragioni empiriche infatti essa presuppone l'esistenza di fattori inconsci, e caratterizza con ciò un'entità che solo in parte può venire descritta, ma che per quel che riguarda l'altra parte rimane *pro tempore* inconoscibile e non delimitabile»<sup>3</sup>.

Il punto di vista del Sé sull'esperienza della coppia consente, credo, di cogliere non soltanto le esperienze soggettive che l'Io può percepire e a cui attribuisce un determinato valore e significato, ma pure quegli aspetti irrazionali, quel "non ancora" che pertiene allo sviluppo psichico, determinato sia dagli aspetti consci sia da quelli inconsci e da quelli "inconoscibili".

Come per primo ha scoperto C. G. Jung, «Empiricamente il Sé appare nei sogni, nei miti e nelle favole in una immagine di "personalità di grado superiore", come re, eroe, profeta, salvatore ecc. (...) Rappresentando una *complexio oppositorum*, una sintesi degli opposti, esso può apparire anche

<sup>2</sup> C.G. Jung, *Dizionario di psicologia analitica*, Boringhieri, Torino 1977, p. 89.

<sup>3</sup> Ibi., p. 100.

come diade unificata»<sup>4</sup>. Un esempio di sintesi degli opposti, di diade unificata è proprio il matrimonio: nelle fiabe ad esempio il matrimonio simboleggia la meta dello sviluppo psichico, la realizzazione del Sé dopo una serie di prove che debbono essere superate dall'Io. L'incontro col partner, in effetti, non è soltanto l'incontro con un'altra persona, ma è anche l'incontro con un altro polo di sé che l'altra persona attiva e solleva dall'inconscienza. Per l'uomo è l'incontro con l'*Anima*, per la donna con l'*Animus*<sup>5</sup>.

Il vantaggio di partire dal piano di osservazione del Sé, consiste nel collocare la relazione di coppia non nei termini statici di una "relazione data", che consiste in una forma di adattamento alle reciproche personalità, alle reciproche disfunzioni, complessi, difese o stili personali, ma, al contrario, in una dinamica evolutiva delle personalità dei partner. In altre parole, i partner rilanciano se stessi *in virtù* della relazione di coppia, piuttosto che *nonostante* la coppia.

Esaminando il percorso di sviluppo psichico, di cui il Sé rappresenta la mèta, la tensione verso la totalità psichica, Jung osserva che l'individuo non risponde soltanto al bisogno di soddisfacimento di istinti naturali, come la sessualità, ma soprattutto al bisogno di totalità, che può avvenire solo attraverso il recupero di ciò che è rimasto inconscio. Il percorso guidato dal Sé, che Jung denomina "individuazione", è un lungo processo di conversione in cui la volontà egoica cede all'ascolto di quanto accade nella propria vita psichica. È stato fatto notare che l'individuazione «è un processo, ma può essere considerato anche come un istinto»<sup>6</sup>. Un istinto particolare: «la spinta all'individuazione costringe a entrare in contatto con la scintilla divina che è in noi, che Jung definisce Sé».

Il termine "individuazione" ha subito molti fraintendimenti nel corso del tempo: è stato associato a concetti come "autorealizzazione", "obiettivo dell'analisi psicologica", o ancora peggio come "ricerca individualistica", "separazione dal mondo", "autosoddisfacimento", o ancora come "via mistica" e così via.

È un lavoro che richiede invece il massimo sforzo e non avviene senza una grande sofferenza.

<sup>4</sup> Ibi., p. 101.

<sup>5</sup> Jung definisce l'*Animus* come il lato maschile della donna, e l'*Anima* come il lato femminile dell'uomo proiettati inconsciamente sulle persone dell'altro sesso. Attraverso il loro riconoscimento l'individuo inizia il proprio percorso verso il Sé. Cfr. C. G. Jung (1928) *L'io e l'inconscio*, Opere VII, Boringhieri, Torino 1983.

<sup>6</sup> A. Guggenbuhl-Craig, *Matrimonio. Vivi o morti*, Moretti e Vitali 2000, p. 45.

«Il vero processo di individuazione, la presa consapevole di contatto con il proprio centro interiore (nucleo psichico) o sé, inizia generalmente con una lacerazione della personalità e con la sofferenza che ne consegue. Questo turbamento iniziale costituisce una sorta di “chiamata”, sebbene non sempre ci si renda conto di ciò. Al contrario, l’ego si sente colpito nella sua volontà o nei suoi desideri, e di solito proietta l’ostacolo nell’ambiente esterno. Cioè, l’ego accusa Dio o la situazione economica, o il coniuge, e accolla a essi la responsabilità di ciò che lo contrasta»<sup>7</sup>.

L’esperienza della coppia consiste allora nell’impatto con il Sé: per qualcuno l’incontro col partner rappresenta la prima manifestazione di una lacerazione dell’Io, la premonizione di un aspetto di sé mai conosciuto prima, la percezione di un qualcosa che supera ogni comprensione, o razionalizzazione e che non può fare a meno di associare al divino, nelle sue forme religiose - Dio, o laiche - “l’amore che supera ogni limite”. In tutti i casi è l’esperienza del Sé che turba gli animi, che ferisce la compostezza dell’Io, che fulmina ogni pregiudizio e apre alla vita psichica, costellata di immagini di vitalità fuori dall’ordinario.

Questo incontro particolare quindi è un incontro allo stesso tempo interpersonale e intrapersonale, con il partner e con il Sé. Possiamo definire questo incontro il “momento dell’innamoramento”.

È stato giustamente fatto osservare che l’innamoramento è un processo di “destrutturazione-ristrutturazione”<sup>8</sup>, uno “stato nascente” in cui l’individuo è capace di fondersi con un’altra persona e creare una nuova identità collettiva. È in effetti esperienza comune sentirsi “rinati” quando si è innamorati. Altri preferiscono mettere l’accento sull’esperienza della morte, intesa come morte dell’Io per come è stato conosciuto fino a quel momento<sup>9</sup>. In ogni caso si allude alla stessa esperienza, quella di una rinascita. Questa sensazione sembra essere accompagnata dalla scoperta di un nuovo centro psichico all’interno della personalità, quella che nei termini della psicologia junghiana definirei “l’intuizione del Sé”.

Per usare una immagine forte: l’innamoramento e l’intuizione del Sé, con il corrispettivo decentramento dell’Io, può essere rappresentato come

<sup>7</sup> M.L. Von Franz, *Il processo di individuazione*, in C.G. Jung, *L’uomo e i suoi simboli*, Tea, Milano 1992, p. 153.

<sup>8</sup> F. Alberoni, *Innamoramento e amore*, BUR, Milano 2009.

<sup>9</sup> «Amare, voce del verbo morire, significa decentrarsi. Uscire da sé» (Tonino Bello, cit. in U. Borghello, *Il sogno dell’amore per sempre*, Ares, Milano 2007, p. 44.

un’“apocalisse psicologica”. Ricordando il significato etimologico della parola “apocalisse” – gettar via ciò che copre, togliere il velo, letteralmente scoperta o disvelamento, rivelazione – l’esperienza di coppia mette a nudo i partner, disvela a se stessi oltre che all’altro le proprie paure e i propri desideri. Non è un caso che i sogni degli innamorati presentino immagini molto potenti, come la fine del mondo o la scoperta di qualcosa di segreto: una nuova stanza all’interno del proprio appartamento, un uomo o una donna dai poteri misteriosi, un tesoro prezioso, ecc. In altri casi i sogni mostrano conflitti molto accesi con la famiglia di origine, un’anticipazione del fatto che la persona senta una separazione profonda, che può essere vissuta talvolta come liberazione, altre volte come colpa.

Capita molto spesso, inoltre, che i partner facciano lo stesso sogno, o sognino parti diverse dello stesso tema onirico, come se esistesse un collegamento profondo tra i due inconsci.

In un certo senso, possiamo considerare la fusionalità dell’innamoramento come il tentativo di ristabilire un equilibrio a fronte di uno scompenso che, se non fosse idealizzato come qualcosa di totalmente buono, mostrerebbe soltanto il lacerante effetto sulla propria condizione psichica.

Le ragioni di molte crisi di coppia andrebbero ricercate, da questo punto di vista, proprio nell’indebolimento di questa idealizzazione. I motivi di questo indebolimento sono diversi e non c’è qui lo spazio per esaminarli; basti accennare al fatto che, dagli studi di H. Kohut<sup>10</sup>, la capacità di idealizzazione è condizionata dall’aver sperimentato l’ammirazione verso un genitore, e, allo stesso tempo, si sia sentito ammirato dallo stesso. Chi non ha una base sufficientemente forte sembra incorrere più facilmente in un indebolimento dell’idealizzazione e di conseguenza incapace di compensare la profonda lacerazione della personalità ad opera del Sé.

Molte coppie si separano per questo motivo, attribuendo poi le colpe a questioni di poca importanza: la verità è che non sopportano la vista della propria ferita narcisistica, ossia la fragilità della propria natura. Così colpevolizzano l’altro per non essere stato sufficientemente attento ai propri bisogni, o perché non si è sentito capito, o perché chiede troppo, o troppo poco; oppure si dà la colpa a una persona terza: un parente del partner che rompe l’idillio, un altro amante verso cui si proietta la possibilità di rivivere la condizione di innamoramento; o infine si dà la colpa a fattori esterni: non era il momento giusto, il lavoro, la distanza geografica, le differenze

<sup>10</sup> H. Kohut, *Narcisismo e analisi del Sé*, Boringhieri, Torino 1976.

di status, le opinioni divergenti, tutti fattori che, seppur importanti, non hanno spesso alcun ruolo nella separazione, ma piuttosto appaiono come elementi che mostrano delle crepe inaccettabili nel “paradiso terrestre” in cui gli amanti credevano di trovar rifugio.

L'uscita dal “paradiso terrestre” può avere due tipi di esito: la delusione reciproca delle aspettative sull'altro, ossia il riconoscimento di un vuoto e quindi la crisi e rottura del rapporto; o il riconoscimento e l'elaborazione di quella lacerazione psicologica costituita dall'irruzione del Sé. In questo secondo caso l'innamoramento matura nella relazione di coppia vera e propria.

La “relazione matura”, sia ben chiaro, non esclude la fusionalità, l'idealizzazione, la percezione costante di una lacerazione interiore, la destrutturazione, perfino la sofferenza, propria dell'innamoramento. L'amore è maturo non perché si lascia alle spalle l'innamoramento, ma perché *comprende* l'innamoramento con la sua “forza distruttiva” e la pone al servizio dello sviluppo psichico.

L'idealizzazione – che io pongo al centro dell'esperienza dell'innamoramento – non è qualcosa che deve essere messo da parte, superato da uno slancio maturativo; al contrario, «L'idealizzazione della persona amata è essenziale per mantenere nel rapporto un senso dello spazio romantico»<sup>11</sup>.

Se l'innamoramento è psicologicamente il luogo della frammentazione psichica, della passione, della spontaneità e della vitalità, dell'istante e dell'eterno, l'amore maturo è il luogo del reciproco riconoscimento come individui separati, della consapevolezza di una doppia narrazione della propria storia d'amore, della costruzione dei propri obiettivi costantemente negoziati con l'altro.

Il “ritmo poetico dell'amore” consiste in una dialettica di queste due esperienze<sup>12</sup>. Laddove nella relazione di coppia predomina la prima, i part-

<sup>11</sup> G. Gabbard, *Amore e odio nel setting analitico*, Astrolabio-Ubaldini Editore, Roma 2003, p. 31. Per spazio romantico si deve intendere «un'esperienza intrapsichica e interpersonale che sostiene il sentimento di essere innamorati» p. 21.

<sup>12</sup> G. Gabbard riprendendo il lavoro di Ogden (1992) sulla natura dialettica dell'esperienza scrive: «poiché elementi di esperienza schizo-paranoide e depressiva reciprocamente si determinano, si negano e si creano, la soggettività interna è “sempre decentrata rispetto a un'equivalenza statica”» (G. Gabbard, *Amore e odio nel setting analitico*, cit., pp. 24-25). Le due forme di esperienza “schizo-paranoidea” e “depressiva” corrispondono dal mio punto di vista all'esperienza dell'innamoramento e a quella della relazione d'amore matura: non rappresentano due momenti successivi, ma forme di esperienza che sono presenti insieme dialetticamente.

ner dopo una fisiologica fase, fusionale e idealizzata, propria dell'innamoramento, mantengono una fusionalità che impedisce loro di conoscersi veramente; nei casi più disturbati vi possono essere i cosiddetti "incastri patologici", come la personalità narcisista assieme alla personalità masochista<sup>13</sup>. Entrambi proiettano qualcosa che non vogliono riconoscere di sé sull'altro: il primo, il senso di inadeguatezza e la paura della solitudine, il secondo, la propria aggressività e il proprio desiderio di essere ammirato. Laddove invece predomina l'amore "maturo", i partner vivono una relazione serena fatta di compromessi e di reciprocità, ma in taluni casi la serenità e la ragionevolezza dei due può contribuire a far rimanere ciascuno all'interno dei propri limiti, in una sorta di zona di comfort, priva dell'eccitamento e del caos creativo tipico dell'innamoramento, della destrutturazione psichica e della passione che sono promosse da un certo grado di fusionalità. Alcune di queste coppie appaiono ben funzionanti, i partner coinvolti, collaborativi e perfino complici, ma privi di quella litigiosità e disfunzionalità che permetterebbe loro di rinnovarsi costantemente.

La relazione di coppia consiste, ripeto, in un "ritmo poetico" tra la "posizione" dell'innamoramento e quella dell'amore "maturo". Questa sembra essere una buona descrizione analitica del funzionamento dell'esperienza della coppia, il *come* opera.

Per comprendere il *chi/cosa* opera sembra invece di maggiore utilità rivolgersi al Sé e al processo di individuazione per come l'ho esaminato. Comprendere il piano epistemologico del *chi/cosa* opera, permette di collegare la relazione di coppia con lo sviluppo della personalità. Per cui l'esperienza della coppia, come "ritmo poetico dell'amore tra destrutturazione e ristrutturazione", è l'esperienza dell'intuizione del Sé, di una totalità psichica ancora da raggiungere, ma sufficiente a scuotere le fondamenta individuali e mettere i partner in un cammino profondo verso l'incontro non soltanto con l'altro ma anche con il Sé.

Il Sé come totalità psichica e fattore trascendente, "scintilla divina", rappresenta la forza motivante e allo stesso tempo la mèta della relazione di coppia. Il percorso con le coppie ha per noi quindi questa finalità specifica: far fare esperienza del Sé, per come si presenta all'interno dello "spazio romantico". Di seguito alcuni principi metodologici per tendere a questo risultato.

<sup>13</sup> V. Joines - I. Stewart, *Adattamenti di personalità*, Felici, Pisa 2014.

## 2. Metodo. Psicologia ed educazione

La psicologia e l'educazione sono accomunate dal fatto di aiutare l'individuo nel proprio sviluppo individuale, in particolare nel divenir conscio di sé.

L'intervento con i gruppi di coppie è educativo, non terapeutico. Ciò non significa che non rientrino aspetti e metodi psicologici (anche se non terapeutici). Occorre distinguere in pratica diversi livelli di intervento educativo.

In una conferenza tenuta nel 1925 al Congresso Internazionale degli educatori di Heidelberg<sup>14</sup>, Jung affermò che si possono distinguere tre tipi di educazione.

Il primo tipo è "l'educazione attraverso l'esempio": è il più antico e probabilmente il più efficace. È presente in ogni relazione educativa e si basa sull'esperienza di identità psicologica tra il bambino e i suoi genitori, che può venir replicata anche nell'età adulta nei confronti di una figura significativa.

Il secondo tipo è "l'educazione cosciente collettiva": si basa su regole, principi e metodi, criteri necessariamente collettivi. È una modalità insostituibile dal momento in cui viviamo in una collettività umana e abbiamo bisogno di norme collettive come di un linguaggio comune. Occorre però, sottolinea Jung, non sacrificare l'indole individuale, particolare di ciascun individuo.

Per tale ragione il terzo tipo, "l'educazione individuale", mette tutte le regole e i metodi collettivi in secondo piano, rispetto all'intento di sviluppare la personalità dell'individuo. Su questo piano entra in gioco l'analisi delle realtà inconsce, che sono «le più forti e le più gravide di conseguenze, forse proprio perché non sono mai state conscie e perciò sono state sottratte a qualsiasi modificazione (...) se vogliamo produrre un cambiamento, dobbiamo elevare al livello della coscienza queste realtà inconsce, per poterle sottoporre a correzione»<sup>15</sup>. Questo terzo tipo non corrisponde alla terapia, ma si limita al riconoscimento degli aspetti inconsci, alla lettura delle dinamiche psichiche più profonde, che permettono di rendere possibile un cambiamento, il quale avviene però in un contesto extra-educativo, ossia psicoterapeutico.

<sup>14</sup> C.G. Jung, *Il significato dell'inconscio nell'educazione individuale*, in *Opere Complete*, vol. 17, Boringhieri, Torino 1991.

<sup>15</sup> *Ibidem*, p. 148.

Nel lavoro in gruppo con le coppie si tratta di muoversi accuratamente tra i tre tipi di educazione – l'educazione attraverso l'esempio, l'educazione cosciente collettiva e l'educazione individuale – perché gli aspetti esistenziali che sono implicati riguardano sia i valori culturali e morali trasmessi dalla matrice familiare e più o meno elaborati dall'individuo, sia i vissuti psico-corporei che originano nell'epoca infantile e si traducono in un atteggiamento più o meno cosciente verso la sessualità e la relazione intima con il partner, sia infine la dimensione spirituale che al di qua di qualunque confessione religiosa rappresenta ciò che di più individuale esiste nella psiche: secondo gli studi della psicologia della religione infatti la "spiritualità è essere alla ricerca di un significato"<sup>16</sup>.

Ciascuno dei tre tipi di educazione è necessario nel lavoro con le coppie.

Nell'ambito della mia esperienza<sup>17</sup>, i tre tipi di educazione sono presenti come descritto sotto, in modo che valga anche come esemplificazione.

A) L'educazione cosciente collettiva, necessaria per realizzare un fondamento culturale comune, un linguaggio per pensare e condividere le esperienze, è stata articolata nella proposta di un tema per ciascun incontro, tra cui: la comunicazione nella coppia, la gestione della conflittualità esterna e interna, il riconoscimento dei principali meccanismi di difesa nella relazione in coppia, l'origine dei ruoli dentro la coppia. Come esempio accenno al tema del Terzo passo degli Incontri di base: la gestione del potere.

Generalmente si tende a considerare il potere come qualcosa di profondamente negativo, antitetico all'amore. Lo psicologo americano J. Hilmann rintraccia questo pregiudizio culturale in una visione romantica dell'amore, secondo cui amore e potere si escludono a vicenda: «Dove regna l'amore non c'è volontà di potenza, e dove la volontà di potenza è grande, manca l'amore»<sup>18</sup>. (...) Il disconoscimento, il rifiuto, l'imbarazzo verso il potere, «induce a rinunciare al potere per diventare un'anima più nobile, amorevole. I buoni vengono per ultimi ed è per questo che sono buoni. Spesso le donne sono elette o scelte perché, in questa opposizione, rappresentano

<sup>16</sup> P. Ciotti - M. Diana, *Psicologia e religione*, EDB, Bologna 2005, p. 102.

<sup>17</sup> M. Maio - A. Caletti, *Coppie in cammino. Per una maturazione umana e spirituale*, cit.

<sup>18</sup> C.G. Jung, *Opere*, vol. 7.

l'anima, non il potere. Quindi, essere privi di potere è prova (...) di nobiltà d'animo e di natura amorevole»<sup>19</sup>.

«La relazione di coppia partecipa a questo pregiudizio collettivo rinunciando al potere, credendolo soltanto negativo (...) i membri della coppia esercitano a vicenda un potere in un modo talmente inconsapevole da non riconoscerlo, scaricando le colpe sull'altro. In quest'ultimo caso, forse quello più frequente, il potere è tanto più violento quanto più non è riconosciuto. La "congiura del silenzio", il comportamento di gelosia ossessiva, la manipolazione psicologica, il ricatto morale, sono alcuni esempi di tale dinamica, per lo più inconsapevole. (...) Il cammino, nella relazione di coppia, dovrebbe allora considerare questa nuova prospettiva: non eliminare il potere, ma imparare a conoscerlo. In tal modo si può esprimere la sua faccia più costruttiva, vitale, lo si può usare "con intelligenza"»<sup>20</sup>.

A partire da questa premessa, che destruttura il significato stesso di potere, si propone quindi il suo valore effettivo:

«Il potere, per cominciare, non è soltanto "forza", come si usa dire ad esempio comunemente con il termine "forza di volontà". È innanzitutto un "sentimento", il "sentimento di avere potere"<sup>21</sup>. L'emozione che accompagna l'esperienza del potere è un senso di vitalità (...) è connesso all'esperienza di una padronanza di sé, una condizione di serena autodeterminazione (...) contempla il dubbio, l'insicurezza, l'indeterminabilità delle circostanze e quindi delle scelte (...) non importa più se gli altri sono sotto il proprio controllo, perché la soddisfazione non deriva dal sottometerli ma dal sentirsi in contatto con sé quando si è con loro (...) Non importa, infine, il possesso o lo status, il prestigio o l'ambizione, perché il vero potere non è quello attribuito dagli altri, ma quello intrinseco: la vera ricchezza infatti è costituita dagli "oggetti interni", ossia il senso di sé, il sentirsi amati, il possedere una voce interiore capace di consolare, l'interiorizzazio-

<sup>19</sup> J. Hillman, *Il potere. Come usarlo con intelligenza*, BUR Rizzoli, Milano 2021, pp. 131-132.

<sup>20</sup> M. Maio - A. Caletti, *Coppie in cammino. Per una maturazione umana e spirituale*, cit., pp. 107-108.

<sup>21</sup> A. Horner, *Il desiderio del potere e la paura di possederlo*, Astrolabio-Ubaldini, Roma 1989, p. 21.

ne di esperienze di vita confortanti e felici e, non ultimo, un sentimento di connessione con il mondo»<sup>22</sup>.

La proposta di un tema per ciascun incontro permette di lavorare in gruppo e all'interno della coppia secondo focus specifici, in modo progressivo. L'elaborazione cognitiva è però soltanto una modalità di approccio (un tipo di educazione), che rimarrebbe astratta, lontano dalla propria realtà se non fosse accompagnata (talvolta precedente), da una modalità "esperienziale", caratteristica dell'educazione individuale.

L'educazione individuale, che, ricordo, ha l'obiettivo di sviluppare la personalità peculiare dell'individuo, è indispensabile per andare più in profondità, dentro alcuni temi importanti della storia personale di ciascuno, nel riconoscimento delle relazioni che hanno influito sulla costruzione dell'identità personale, nell'ascolto profondo dei propri bisogni e dei bisogni dell'altro, ma anche nell'intuizione del Sé, nel tenere insieme la dialettica dell'innamoramento e dell'amore maturo, della costruzione e distruzione psichica provocata dall'incontro profondo con il partner. L'accompagnamento a questo processo, che abbiamo chiamato "individuativo" sulla scorta dei lavori di Jung, consiste nel cogliere l'opportunità della vita di coppia come apertura a una totalità, a un decentramento dall'Io, al mantenimento di un ascolto sull'altro e su di sé.

Questo processo permette di riconoscere i propri limiti, prima di attribuirli proiettivamente sull'altro, di affrontare le proprie difficoltà, anche accettando l'aiuto dell'altro, piuttosto che chiudersi e attaccarlo con rancore, incolpandolo della propria infelicità.

Nel nostro lavoro assume la forma di una proposta metodologica caratterizzata da precisi momenti laboratoriali ed espressivi che contemplano: l'espressione spontanea del corpo – in un'attivazione che facilita l'emersione di contenuti emotivi, con lo scopo di portare i membri della coppia a una maggiore coscienza di sé – l'attivazione di giochi di ruolo finalizzati a sperimentare nuove modalità di comunicazione, le "drammatizzazioni" di situazioni particolarmente conflittuali al fine di comprendere, con l'aiuto attivo degli altri membri del gruppo, le proprie parti cieche e recuperare un nuovo

<sup>22</sup> M. Maio - A. Caletti, *Coppie in cammino. Per una maturazione umana e spirituale*, cit., pp. 108-109.

punto di vista sulla situazione, il disegno di gruppo e altre attività espressive, volte al recupero di una visione simbolica delle cose. Quali sono le immagini che disegnereste per rappresentare una coppia che sta bene insieme? Quali colori, quali azioni/gesti fanno, quali sono le loro proporzioni rispetto all'ambiente intorno, quali dettagli importanti?

Le tecniche psicologiche e psico-pedagogiche utilizzate implicano l'intervento diretto della corporeità<sup>23</sup>. La mediazione corporea permette infatti di accedere in modo rapido agli strati più primitivi del sistema nervoso centrale (sistema limbico), in cui si trovano le cosiddette "memorie implicite"<sup>24</sup>, quelle cioè non passibili di ricordo cosciente né verbalizzabili, ma responsabili di abitudini "caratteriali" di tipo emozionale e di schemi relazionali di comportamenti per lo più inconsci e automatici. L'accesso al corpo, mediante precise attività in gruppo, favorisce la comprensione emotiva più che razionale del proprio comportamento, riconoscendo spesso l'unilateralità del proprio punto di vista, determinato dall'educazione familiare e dal tipo di attaccamento ricevuto.

A mo' di esempio, accenno soltanto a una breve attivazione in cui viene proposto ai membri del gruppo di camminare liberamente. Durante la camminata si induce una presa di consapevolezza del corpo e una particolare connessione emotiva con esso; si chiede quindi di chiamare a voce alta il proprio nome, con diverse intonazioni: dopo pochi minuti affiorano ricordi, o semplici stati d'animo (memoria implicita) che attivano dei vissuti relazionali interiorizzati, come il sentirsi rimproverati severamente, o chiamati in soccorso, o ancora interpellati amorevolmente. Questi schemi relazionali interiorizzati sono alla base dell'immagine che si ha di sé<sup>25</sup>, per cui è particolarmente importante entrarvi in contatto e poterne fare esperienza. La verbalizzazione di quanto accaduto, subito dopo l'attiva-

<sup>23</sup> Tra le tecniche utilizzate nel nostro lavoro con le coppie vi sono lo psicodramma di Moreno, la Terapia della Gestalt di Perls, le Tecniche di rilassamento derivate dal Training Autogeno di Schulz, la Bioenergetica di Lowen e la Psicoenergetica di Schellembaum. Precursore dell'utilizzo del corpo nell'immaginazione ("applicare i sensi" alle immagini che si presentano alla coscienza), vi è infine il metodo di S. Ignazio di Loyola descritto negli Esercizi Spirituali.

<sup>24</sup> Cfr. M. Mancia, *Psicoanalisi e Neuroscienze*, Springer, Milano 2007.

<sup>25</sup> S.J. Siegel, *La mente relazionale. Neurobiologia dell'esperienza interpersonale*, Milano, Cortina 1999.

zione, permette un contenimento di quanto emerso e la possibilità di una elaborazione cognitiva che restituisce senso all'esperienza.

Un altro breve esempio: allo scopo di riconoscere i propri pregiudizi di genere, spesso ostacolo a una piena reciprocità nella coppia, si chiede ai membri del gruppo di rappresentare una scena emblematica in cui fosse marcata la divisione dei ruoli; la modalità plastica del corpo è spesso capace di comunicare più di quanto riescano le parole, sottolineando o al contrario negando quanto viene detto verbalmente. Così, ad esempio, quanto viene rifiutato verbalmente come ottuso e sgradevole, sembra essere al contrario accettato positivamente dalla lettura della comunicazione corporea. La presa di coscienza di quanto il corpo mostra con tutta evidenza, e con il supporto della risonanza del gruppo, permette alla persona di accedere ai propri pregiudizi inconsci e a riconoscerne le origini, che affondano spesso in una relazione adesiva o compiacente nei confronti del genitore di riferimento, o in altri casi in una opposizione passivo aggressiva.

- B) L'esempio concreto – indispensabile per muovere l'energia, gli affetti – è una modalità trasversale che viene presentata in modalità aneddotica da parte del conduttore del gruppo. Mostrando, con l'esempio personale, una situazione di coppia che è stata occasione di conflitto, di riconciliazione e di conoscenza più profonda di sé e dell'altro, si prefigge lo scopo di indicare concretamente il materiale psicologico presente nella vita quotidiana di coppia, e motivare al confronto costruttivo con tutti gli aspetti, anche quelli che generalmente si tendono a evitare.

All'esempio concreto personale si aggiunge una modalità particolare che consiste nella proposta di lettura di alcuni brani delle Sacre Scritture, in particolare dei Vangeli, per calarsi nella vicenda umana, secondo le indicazioni degli Esercizi Spirituali di S. Ignazio di Loyola<sup>26</sup>. La narrazione biblica entra in risonanza con le coordinate spazio temporali entro cui si situa il lettore, favorendo un ulteriore punto di vista, guidati da una rilettura simbolica che connette la vicenda umana con quella ricca di significato, propria della dimensio-

<sup>26</sup> La compresenza di un Padre gesuita nell'accompagnamento dei gruppi di coppie ha permesso questo tipo di intervento.

ne spirituale. È un dialogo profondo tra il registro umano e quello spirituale, o detto in termini filosofici più rigorosi, è l'esercizio del "circolo ermeneutico"<sup>27</sup> ossia, come ha suggerito H. G. Gadamer riprendendo la lezione heideggeriana: la comprensione del testo non finisce con il raggiungimento della piena comprensione, perché "è in continuo atto di farsi"<sup>28</sup>; l'interprete partecipa infatti dello stesso orizzonte temporale della tradizione che dispiega il suo significato mano a mano che la si interpella, e mai una volta per tutte.

In termini psicologici il metodo ignaziano consente di 1) "umanizzare" il testo biblico, ossia di "applicare i sensi" alle immagini, o detto con altri termini, di attuare quel processo definito da più parti<sup>29</sup> *embodied cognition*, (cognizione incorporata) che riconosce l'implicazione degli schemi sensomotori e in generale della corporeità nel funzionamento della coscienza, in modo da accedere a un vissuto personale, concreto; 2) "spiritualizzare" la vita quotidiana, aprendola a un'interpretazione virtualmente infinita, stratificata, verso profondità e altezze non percepite, un'ulteriorità di senso promosso dal linguaggio simbolico<sup>30</sup>.

I due movimenti, umanizzare e spiritualizzare, non sono successivi ma sincronici e si bilanciano garantendo un equilibrio tra il riduzionismo materialista e un'inflazione idealistica.

<sup>27</sup> H.G. Gadamer, *Verità e metodo*, Bompiani, Milano 1983-2001, p. 343.

<sup>28</sup> *Ibidem*.

<sup>29</sup> Dal punto di vista epistemologico un particolare riferimento è il testo di Damasio, *L'errore di Cartesio*; dal punto di vista teorico si possono consultare: U. Galimberti, *Psichiatria e fenomenologia*, la letteratura psicosomatica tradizionale e quella contemporanea, la neuropsicoanalisi di Solms e le ricerche neuroscientifiche di Siegel, in *La mente relazionale*.

<sup>30</sup> J. Vidal, *Sacro, simbolo e creatività*, Jaca Book, Milano 1992. Tra le tante sue splendide formulazioni cito: «Il simbolo risveglia in noi l'energia nel senso che, cessando di considerare gli oggetti, cominciamo a viverli come immagini» (p. 47); «il simbolo ha una funzione psicogena» (p. 64); «Il simbolo genera psichismo dando alla coscienza le energie dell'inconscio da gestire» (p. 61). Ricordo anche U. Galimberti: il simbolo a differenza del "segno", «non sta per una cosa nota ma rinvia a qualcosa di fundamentalmente sconosciuto» - U. Galimberti, *La terra senza il male. Jung: dall'inconscio al simbolo*, Feltrinelli, Milano 1984, p. 63.

### 3. Conclusioni

Attualmente assistiamo a un ventaglio molto ampio di proposte per gruppi di coppie: percorsi per giovani coppie, coppie mature, coppie in conflitto, separate, coppie di genitori e così via, ciascuna con una propria specificità e una propria missione.

In questo articolo ho voluto sottolineare l'importanza di chiarire l'impostazione di fondo di un cammino per coppie, di qualunque genere esso sia, focalizzandomi sulla finalità ultima e sull'articolazione metodologica.

In particolare ho indagato il tipo di esperienza che caratterizza la vita di coppia e mi sembra di averla individuata nel fare esperienza del Sé, nell'apertura a un fattore trascendente e nello sviluppo della personalità (individuazione).

Questa impostazione, come in realtà qualunque altra, è una presa di posizione psicologica e antropologica, uno sguardo che non è solo un "punto di vista", perché guardare in una certa direzione orienta di fatto il nostro agire.

Il punto di vista allora diventa una direzione verso cui procedere, un modo di accompagnare.

Faccio subito un esempio.

Ci sono molti percorsi, libri, attività che perseguono l'obiettivo della "coppia felice". Per felice si intende il mantenimento di una condizione di "benessere", dove cioè non rientrano l'insoddisfazione, le tensioni, le emozioni violente, la paura, l'odio, i conflitti interni. Sono molte le coppie, in effetti, che lamentano di "non stare più bene come un tempo", di non sentire più lo spazio domestico come un "luogo di pace" dove tornare la sera, che i conflitti non erano attesi in un matrimonio che si immaginava "sereno".

Questa impostazione è l'opposto di quella che ho proposto in questo articolo e nel volume *"Coppie in cammino"*<sup>31</sup>.

Al concetto di benessere e felicità contrappongo semmai la "salvezza". Nell'ambito religioso "salvezza" significa cercare e trovare la grazia di Dio, la liberazione da condizioni negative. In termini psicologici «il raggiungimento della salvezza è legato alla domanda di senso, domanda che non potrà mai ottenere una risposta»<sup>32</sup>, è un percorso individuale, perché

<sup>31</sup> M. Maio - A. Caletti, *Coppie in cammino. Per una maturazione umana e spirituale*, cit.

<sup>32</sup> A. Guggenbuhl-Craig, *Matrimonio. Vivi o morti*, cit., p. 40.

ogni uomo deve cercare e trovare la propria salvezza. Nel suo studio sul matrimonio, lo psicologo junghiano A. Guggenbuhl-Craig scrive: «Tutti i percorsi di salvezza hanno però alcuni aspetti comuni. Non conosco vie di salvezza in cui non sia necessario un confronto con la sofferenza e con la morte»<sup>33</sup>.

Salvezza e benessere sono in contrapposizione. «Il benessere ci spinge a essere felici e a non tormentarci con domande alle quali non possiamo rispondere (...) Un uomo che cerca la salvezza combatte con Dio, con il diavolo e con il mondo e si confronta con la morte, anche quando tutto ciò, in quel momento, non sia assolutamente necessario»<sup>34</sup>.

Le coppie, da questo punto di vista, smettono di ricercare il “rifugio di pace” all’interno della coppia, la serenità senza conflitti nel matrimonio, la persona sempre pronta ad ascoltare a capire nel proprio partner, ma a riconoscere che la coppia è il luogo dell’esperienza del Sé, del cammino individuativo. La coppia cioè non è il luogo dove trovare rifugio per evitare il confronto con la vita, ma il luogo dove il confronto con la vita è più acceso che mai, dove il partner è partner nella comune aspirazione alla ricerca di Sé.

L’impostazione descritta ci orienta allora esattamente in questa direzione: nel lavorare dentro i conflitti, la sofferenza, la creatività, la tensione alla totalità, la lacerazione, l’amore e il dolore, la salvezza.

## Bibliografia

- Alberoni F., *Innamoramento e amore*, BUR, Milano 2009.  
 Borghello U., *Il sogno dell’amore per sempre*, Ares, Milano 2007.  
 Ciotti M. - Diana P., *Psicologia e religione*, EDB, Bologna 2005.  
 Gabbard G., *Amore e odio nel setting analitico*, Astrolabio-Ubaldini Editore, Roma 2003.  
 Gadamer H.G., *Verità e metodo*, Bompiani, Milano 1983-2001.  
 Galimberti U., *La terra senza il male. Jung: dall’inconscio al simbolo*, Feltrinelli, Milano 1984.  
 Guggenbuhl-Craig A., *Matrimonio. Vivi o morti*, Moretti e Vitali 2000.  
 Hillman J., *Il potere. Come usarlo con intelligenza*, BUR Rizzoli, Milano 2021.  
 Horner A., *Il desiderio del potere e la paura di possederlo*, Astrolabio-Ubaldini, Roma 1989.  
 Joines V. - Stewart I., *Adattamenti di personalità*, Felici, Pisa 2014.  
 Jung C.G., *Dizionario di psicologia analitica*, Boringhieri, Torino 1977.

<sup>33</sup> Ibi., p. 41.

<sup>34</sup> Ibi., p. 42.

- Jung C.G., *Il significato dell'inconscio nell'educazione individuale*, in *Opere Complete*, vol. 17, Boringhieri, Torino 1991.
- Jung C.G., *Opere*, vol. 7.
- Kohut H., *Narcisismo e analisi del Sé*, Boringhieri, Torino 1976.
- Maio M. - Caletti A., *Coppie in cammino. Per una maturazione umana e spirituale*, Ancora, Milano 2024.
- Mancia M., *Psicoanalisi e Neuroscienze*, Springer, Milano 2007.
- Siegel S. J., *La mente relazionale. Neurobiologia dell'esperienza interpersonale*, Milano, Cortina 1999.
- Vidal J., *Sacro, simbolo e creatività*, Jaca Book, Milano 1992.
- Von Franz M.L., *Il processo di individuazione*, in Jung C.G., *L'uomo e i suoi simboli*, Tea, Milano 1992.