

Conflitto di coppia, reazioni amplificate e determinazioni interne cronicizzate

*Giombattista Amenta*¹

Abstract

Considerando che risulta ingenuo immaginare di eliminare rabbia, collera e comportamento aggressivo, che sono in ogni caso componenti essenziali del repertorio ereditario del genere umano, nella gestione dei conflitti di coppia è preferibile concentrarsi su accentuazioni e amplificazioni e intervenire per ripristinare la congruenza. Prendendo a prestito il modello del copione di vita dall'Analisi Transazionale, lo scritto esplora le relazioni tra reazioni sovradimensionate e disposizioni interiorizzate. L'ipotesi di lavoro è che specifiche determinazioni originariamente assunte per affrontare situazioni stressanti e traumatizzanti, una volta interiorizzate e cronicizzate, possano influenzare la decodificazione della realtà, ad esempio alterando e/o amplificando la sensazione di minaccia, e intensificando i piani difensivi conseguenti. In sostanza, numerose esagerazioni e incongruenze si basano su particolari interpretazioni dei messaggi del partner, che risultano erroneamente amplificati e/o distorti giacché decifrati come pressanti inviti ad attuare ordini e/o prescrizioni interne.

Parole chiave: conflitto, coppia, comportamento aggressivo, reazioni eccessive, paura e rabbia

Abstract

Considering that it is ingenuous to imagine eliminating anger, fury and aggressive behavior, which are in any case important components of hereditary repertoire of the human-kind, in managing couple's conflicts it is preferable to focus on accentuations and amplifications and intervene to restore congruence. Borrowing the model of the life script from Transactional Analysis, this paper explores the relationships between over-sized reactions and internalized dispositions. The working hypothesis is that specific determinations originally taken to deal with stressful and traumatizing situations, once they internalized and became chronic, can influence the decoding of reality, for example by altering an/or amplifying the sensation of threat, as well as intensifying consequent defensive plans. In essence, numerous exaggerations and incongruities are based on particular interpretations of the partner's messages, which are wrongly amplified and/or distorted because they are deciphered as pressing invitations to implement orders and/or internal prescriptions.

Keywords: conflict, couple, aggressive behavior, overreactions, fear and anger.

¹ Professore Ordinario di Didattica e Pedagogia Speciale presso l'Università degli Studi "Kore" di Enna e Preside della Facoltà di Studi Classici, Linguistici e della Formazione presso lo stesso Ateneo.

Introduzione

In un precedente lavoro (Amenta, 2017b), al fine di comprendere incongruenze e amplificazioni che talora contrassegnano i conflitti di coppia, si è documentato che risulta vantaggioso spostare l'attenzione sulla paura sottesa, ovvero sulla relazione che intercorre tra la sua intensificazione e l'inasprimento delle condotte aggressive correlate. Nello specifico, anziché concentrarsi sulle manifestazioni distruttive evidenti, si è preferito porre l'attenzione sui meccanismi sotterranei che, comportando particolari effetti leva sull'aumento della percezione di minaccia, producono con facilità specifici rafforzamenti dei piani difensivi conseguenti che possono degenerare in reazioni oltremodo aggressive.

Nella gestione dei conflitti, peraltro, è fondamentale distinguere condotte difensive congruenti, ancorché aggressive, e risposte discordanti, amplificate o esagerate rispetto alla situazione e al contesto in cui si manifestano. Atteso che risulta ingenuo prefiggersi di eliminare la rabbia e la risposta aggressiva, che costituiscono risposte innate e parti integranti del patrimonio ereditario del genere umano, è utile focalizzarsi su esagerazioni e incongruenze che contrassegnano specifici percorsi difensivi e intervenire per ridurle, ovvero per promuovere e per ripristinare la congruenza.

Di seguito, si intende documentare diffusamente come particolari esiti di esperienze traumatiche pregresse, alla stregua di speciali "occhiali", agiscono talora sulla percezione del senso di minaccia e, quindi, sull'innescio di specifici percorsi difensivi che tendono a declinare in manifestazioni incongrue e distruttive. In particolare, assumendo come *frame of reference* il modello del copione preso a prestito dall'Analisi Transazionale (Cornell, 1988; Lapworth, Sills, 2011; Newton, 2006, Nuttall, 2006; Steiner, 1990, trad. it. 2008), ci si propone di esplorare la relazione che talora intercorre tra condotte amplificate e disposizioni interne cronicizzate, tecnicamente note come *ingiunzioni* (negazioni di permessi e di bisogni basilari)² e come *controingiunzioni* (ordini genitoriali interni o

² Le ingiunzioni rappresentano negazioni di bisogni e di permessi fondamentali che, una volta cronicizzate, costituiscono parte integrante della personalità e del piano di vita di un individuo (Berne, 1961, trad. it. 1971, p. 462; Erskine, 2010; Goulding M., Goulding R., 1976, pp. 41ss; Lammers, 1994). Goulding e Goulding (1976), in particolare, rilevano che sulla base dell'analisi delle determinazioni primordiali e negative assunte per fronteggiare situazioni dolorose e/o traumatizzanti, si possono individuare dodici categorie di negazioni fondamentali: *Non esistere, Non essere te stesso, Non essere bambi-*

spinte ad agire in modo adattato)³.

Com'è stato ampiamente documentato, gli esiti di specifiche determinazioni originariamente assunte per fronteggiare situazioni stressanti e traumatizzanti, una volta interiorizzate e divenute parte integrante del repertorio di un individuo (Merrill *et al.*, 2016), possono influire variamente sull'interpretazione della realtà, ad esempio inficiando e intensificando la percezione di minaccia nonché i piani protettivi conseguentemente assunti.

Tenendo conto quindi che per intervenire sulle risposte smisurate è necessario comprendere a fondo la loro natura difensiva, nonché i meccanismi che amplificano i timori e le minacce che intendono fronteggiare, risulta essenziale approfondire il significato dei messaggi scambiati, nonché l'eventuale relazione con le disposizioni interne cronicizzate. La supposizione, al riguardo, è che talune esagerazioni affondano le radici in particolari interpretazioni delle comunicazioni dell'interlocutore che risultano dilatate e/o distorte, giacché decifrate come pressanti inviti a realizzare ordini e/o prescrizioni introiettate.

no, Non crescere, Non riuscire, Non fare niente, Non essere importante, Non appartenere, Non essere intimo, Non star bene, Non pensare, Non sentire. Per comodità, le espressioni impiegate per definire le ingiunzioni sono precedute dal prefisso "Non" che indica la negazione di una particolare categoria di bisogni/permessi. Secondo gli studiosi citati, ovviamente, ogni ingiunzione implica un corrispondente permesso che, all'opposto, può essere espresso antepoendo il prefisso "È O.K." Le denominazioni delle ingiunzioni e dei permessi sono convenzionali.

³ Le controingiunzioni riguardano cinque categorie di messaggi genitoriali interiorizzati, denominati anche spinte o ordini: *Compiaci, Sii perfetto, Sbrigati, Sforzati, Sii forte* (Kahler, Capers, 1974; Kahler, 1975, 2008). Una volta attivato, ciascun ordine interno configura specifici stili comportamentali, che costituiscono modi diversi di adempiere le aspettative altrui, ovvero tipologie diverse di agire adattato (Amenta 2017a; Bastianelli, Ceridono 2013; Ware, 1983). Nello specifico, in virtù dell'ordine *Compiaci*, il soggetto agisce per rispondere al dovere interiorizzato di compiacere altri. Agisce, pertanto, sulla base di quanto presuppone che gli altri chiedono e desiderano. Il secondo ordine è *Sii perfetto*. In virtù di tale ordine, il soggetto agisce stimolato dall'idea di migliorarsi e di perfezionarsi facendo sempre più e sempre meglio. Anche in questo caso il bisogno sotteso è di essere apprezzati e stimati o ammirati dagli altri. Il terzo ordine è *Sbrigati*. Si manifesta nella preoccupazione di non perdere tempo e nell'abitudine di comportarsi di fretta. L'origine, anche per questo tipo di ordine, è simile alle altre: far tacere antiche figure genitoriali, presenti nella propria mente, che non sopportano che si perda tempo. Il quarto ordine è *Sforzati*. Si manifesta tramite tentativi, da parte del soggetto, di dimostrare buona volontà. Anche questa controingiunzione, come le altre, implica svalutazione di sé e bisogno di considerazione benevola da parte di altri. L'ultimo ordine è *Sii forte*. Si fonda sul tentativo di nascondere e/o di non ascoltare bisogni e sentimenti, pur di perseguire comunque risultati prestabiliti.

1. *Esperienze traumatiche, blocchi emotivi interni e amplificazioni del senso di minaccia*

Secondo quanto variamente documentato (Amenta, 2017b), da importanti esperienze infauste possono scaturire particolari ipersensibilità (Boals, 2018). Di conseguenza, nelle interazioni successive, la codifica dei messaggi e/o dei comportamenti dell'interlocutore può risultare contrassegnata da aumento del senso di minaccia e, di conseguenza, da rafforzamento dei piani difensivi assunti per farvi fronte.

Come premesso, si intende di seguito approfondire talune relazioni che intercorrono tra reazioni abnormi e blocchi emotivi interni, che talvolta si individuano in uno o in entrambi i partner della coppia e che rappresentano specifici esiti di precedenti esperienze stressanti e traumatizzanti (Fogel 2004). L'ipotesi di lavoro è che talune condotte anomale volte a contrastare il partner a livello profondo implicano lo sforzo, ancorché mal riuscito, di riappropriarsi di particolari "permessi" cronicamente disattesi. In altre parole, si suppone che si tratta di condotte realizzate nell'intento di evitare che determinati bisogni rimangano ignorati tentando di respingere sia le limitazioni interne, sia le negazioni esterne, entrambe in buona misura ascritte all'interlocutore.

Per individuare opzioni utili per l'intervento di aiuto, nell'analisi di situazioni conflittuali complesse, è utile tener conto dei seguenti punti e momenti fondamentali. In particolare, considerando i messaggi formulati da ciascun partner nel ruolo di emittente e/o di ricevente, il primo passo concerne la verifica della congruenza – incongruenza rispetto al contesto. Nel caso in cui si riscontrassero incoerenze, il passo successivo consisterà nell'accertamento dell'eventuale relazione con i blocchi interni, ovvero ingiunzioni e controingiunzioni presenti nel repertorio di uno o di ambedue gli interlocutori.

Procedendo ulteriormente nell'esplorazione è utile verificare: a) se, e quanto, eventuali amplificazioni si fondano sulla congettura che talune necessità rimarranno disattese, alla stregua di quanto verosimilmente accaduto in passato; b) in che modo l'apprensione è correlata alla sensazione di non potersi permettere di contrastare prescrizioni e pressioni attribuite al partner, ad esempio perché non si ritiene di averne diritto, o perché si reputa rischioso; c) in che misura le strategie difensive assunte, stimolando nell'interlocutore ulteriori aumenti della percezione di minaccia, rischiano di determinare importanti effetti paradossali e/o profezie che si autoavverano⁴.

⁴ Per *profezia che si autoavvera* (Watzlawick *et al.*, 1967, trad. it. 1971, pp. 90ss;

Per comodità, si ritiene utile avviare la riflessione partendo da una particolare situazione complessa: Vanessa convive da tredici anni con Giacomo, incontrato per la prima volta durante un soggiorno di studi all'estero. Entrambi hanno avuto la fortuna di iniziare a lavorare prima di conoscersi e di mettersi insieme. Chiedono aiuto per affrontare alcuni litigi che, a loro dire, tendono a degenerare. Uno dei contrasti ricorrenti si scatena quando lei afferma, senza mezze misure, di voler smettere di lavorare e di lasciare a lui l'onere di mantenere la famiglia, assumendo che "le donne non possono fare quel che fanno gli uomini" e che, avendo faticato per tanti anni, abbia diritto di interrompere per dedicarsi a sé, alla casa e ai figli. Giacomo controbatte di non capire. Dichiarò di trovare bizzarro e unilaterale l'intento di Vanessa di non lavorare più, nonché irrazionali ed egocentrici i ragionamenti adottati per sostenerlo. Afferma di sentirsi seriamente preoccupato se soltanto prova a immaginare come sarebbe la loro situazione economica con un solo stipendio. Rifiuta di accettare che quella di lavorare rappresenti una mansione legata al genere e aggiunge che anche lui, probabilmente come tantissimi altri, gradirebbe cessare di sgobbare, ancorché non crede di poterselo permettere.

Attorno a transazioni del tipo tratteggiato i litigi tra i due tendono ad acuirsi e, talora, a scadere. Concretamente, focalizzandosi sul contenuto dei messaggi della partner, Giacomo persevera nel rispondere con i suoi ragionamenti "logici". Nondimeno, constatando ripetutamente che lei persiste nelle sue posizioni, diventa sempre più furioso, offensivo, aggressivo e infine violento.

Nella descrizione riportata si intravede con una certa evidenza la relazione tra livello interno e livello esterno di un conflitto (Benci, 2009, pp. 13ss; Besemer, 1994, trad. it. 1999, pp. 24ss; Fragomeni, 2015, pp. 101ss; Pastore, 2008, pp. 77ss), nonché la presenza di specifiche ipersensibilità e iperreattività in ambedue i membri della coppia (Krieg Mayer, 2017). Le condotte tratteggiate, nonché i toni accesi che le contrassegnano, rappresentano reciproci e onerosi tentativi volti a contrastare

Watzlawick, 2007, pp. 392ss) si intende tecnicamente un meccanismo automatico, noto in ambito docimologico anche come Effetto Pigmalione (Rosenthal *et al.*, 1968; Rosenthal *et al.* 1974; Friedrich, 2015). Descrive l'esito di talune forme di aspettativa nei riguardi dell'interlocutore nell'ambito di una interazione. In particolare, sulla base dell'attivazione del meccanismo menzionato, il soggetto rischia di influenzare l'altro spingendolo inconsapevolmente ad agire come egli si aspetta. Si tratta di questioni di una certa rilevanza poiché, nell'interazione, il meccanismo può fungere da importante barriera comunicativa e impedire che i partner si relazionino in maniera autentica.

i messaggi dell'interlocutore, impropriamente ingigantiti per via degli esiti derivanti dalla attivazione di particolari disposizioni interne. Invece, le esagerazioni scaturiscono dalla percezione dei messaggi dell'altro, purtroppo inficiata da dinamiche interne. I messaggi oggettivi, da soli, privi di contaminazioni derivanti da esiti di esperienze pregresse e dalla sollecitazione di conseguenti determinazioni cronicizzate, difficilmente innescano amplificazioni della percezione del senso di minaccia e delle risposte difensive conseguenti.

A livello intrapsichico, le disposizioni attivate durante l'interazione tendono a compromettere la percezione del potere e delle risorse personali, nonché ad aumentare il senso di fragilità e di impotenza, cui fa seguito l'aumento del senso di minaccia. In pratica, addizionando alle pressioni derivanti dai messaggi esterni quelle provenienti dall'attivazione delle disposizioni interne, si tende ad attribuire all'interlocutore più potere di quello che gli compete e a percepire i suoi messaggi più spaventosi, più potenti, più schiacciati e più indifferibili di quanto in realtà non siano. La sensazione che ne consegue è di dover affrontare una specie di ciclope al posto del partner.

Ricapitolando, una parte della paura di non riuscire a contrastare le prescrizioni dell'interlocutore scaturisce dalla situazione oggettiva. Un'altra parte, al contrario, deriva dall'attivazione delle disposizioni interne. È su queste ultime che occorre intervenire per aiutare ciascuno ad attenuare la percezione di minaccia e, quindi, le conseguenti esagerazioni che contrassegnano talune condotte conflittuali.

1.1. *Ipersensibilità, timori e reazioni accentuate di Vanessa*

Al fine di cogliere il significato dei messaggi scambiati con il partner, vale la pena di esaminare alcuni segmenti dell'esperienza passata di Vanessa, nonché taluni esiti che ne possono essere derivati: Vanessa è primogenita di tre figlie femmine. Quattro anni prima che venisse al mondo era nato un fratellino, morto all'età di cinque anni a causa di una polmonite. Il decesso di quest'ultimo nonché la nascita di altre due sorelle più piccole dopo Vanessa hanno contribuito non poco a ridefinire la costellazione di aspettative da parte dei genitori nei suoi riguardi. In particolare, entrambi speravano fortemente che qualcuno dei figli, crescendo, assumesse l'onere di mandare avanti l'impresa familiare avviata con tanti sacrifici. Venuto a mancare l'unico figlio maschio, vengono trasferite su Vanessa talune attese dapprima a lui riservate. Per di più,

quando Vanessa raggiunge l'età di diciassette anni, il padre si ammala gravemente e, pertanto, è costretto a smettere di lavorare. Temendo di rimanere senza mezzi di sostentamento e con il resto della famiglia a carico, la ragazza vive letteralmente divorata dal terrore. Di conseguenza, non appena diventa maggiorenne, decide di prendere la patente di guida, di abbandonare la scuola e di iniziare a lavorare nell'azienda familiare al posto del padre.

Analizzando quanto descritto, non è difficile identificare quali pressioni situazionali e quali prescrizioni genitoriali Vanessa abbia dovuto affrontare. Nondimeno, per comprendere le sue difficoltà nell'attuale relazione con il partner, nonché il senso dei suoi messaggi provocatori, occorre considerare le eventuali disposizioni interne derivanti dal suo passato. Al riguardo, un invito ricevuto da Vanessa, fin dai primi anni di vita, è stato di crescere in fretta, poiché la madre aveva necessità oggettiva di occuparsi delle sorelle più piccole. Si tratta di una richiesta che, in seguito alla malattia del padre, si trasforma fino a tradursi nella prescrizione di sostituirlo, ovvero di ricoprire il ruolo di una specie di capofamiglia.

Una seconda categoria di prescrizioni ricevute da Vanessa è correlata alla necessità di assumere una serie di mansioni, perlomeno per la cultura di appartenenza, tipicamente maschili. Si tratta di incombenze che raggiungono l'apice, ancora una volta, in seguito alla malattia del padre. Infatti, non appena presa la patente, è tenuta a guidare da sola e per lunghi percorsi il camioncino dell'impresa carico di materiali; è costretta a raggiungere i clienti insolventi per convincerli a pagare quanto ancora non corrisposto per i prodotti acquistati. È facile comprendere che per svolgere al meglio le funzioni richiamate sia lei sia i suoi familiari abbiano fantasticato che sarebbe stato meglio se fosse nata maschio, anziché femmina.

Ricapitolando, le prescrizioni essenziali che caratterizzano il passato di Vanessa si possono compendiare in due categorie sostanziali: a) *Non essere piccola* e b) *Non essere femmina*⁵. Si tratta peraltro di disposizioni che, a giudicare dal suo modo di relazionarsi con il partner, sembrano averla segnata. Infatti, è intuitivo che un messaggio del tipo "le donne non possono fare quello che fanno gli uomini", proferito nell'ambito dei conflitti con il partner, sottende il tentativo mal riuscito di riappropriar-

⁵ Riguardo alle ingiunzioni, si veda ad esempio Filanti, Attanasio, 2016; Budiša *et al.*, 2012; Lammers, 1994; Woollams, Brown, 1978, trad. it. 1985.

si dell'autorizzazione di essere femmina, un permesso dapprima negato dalle persone significative e, successivamente, da lei stessa quando formula messaggi bizzarri e provocatori del tipo menzionato che, di fatto, tendono a stimolare reazioni di forte diniego e di ferrea opposizione da parte dell'interlocutore.

Quando osserva che avendo lavorato per molti anni ha diritto di fermarsi per dedicarsi a sé, alla casa e alla famiglia, Vanessa sta sostanzialmente cercando di affrancarsi dalla negazione del permesso di *Essere piccola*, chiedendo di smettere di assumere il ruolo di "genitore" costante, persistentemente chiamato ad abnegare se stesso.

Dietro i suoi messaggi apparentemente strani ed enigmatici, nonché i toni eccessivi che li contraddistinguono, è presente la paura di essere "ingoiati" dalle pretese e dalle necessità altrui, senza riuscire a difendersi. Si tratta di una preoccupazione ulteriormente acuita dalla sua stessa determinazione di compiacere, ovvero di sintonizzarsi sui bisogni e sulle aspettative altrui continuando, quindi, ad abdicare a se stessa. In pratica, l'ordine interno *Compiaci* complica e inficia ulteriormente la percezione dei messaggi determinando, nello specifico, la sensazione amplificata del peso delle limitazioni, delle negazioni e delle pressioni insite nei messaggi del partner.

Per concludere, durante i diverbi, i messaggi di Giacomo riecheggiano per Vanessa come reiterazioni di antiche prescrizioni del tipo *Non essere femmina* e *Non essere piccola*, ovvero come disposizioni a continuare a prendersi cura degli altri e a seguitare ad abnegare se stessa. Ed è per tali ragioni che il partner, simboleggiando quel genitore o quel familiare che le ha ripetutamente prescritto di procrastinare e/o di negare taluni permessi fondamentali, rappresenta per Vanessa un'importante minaccia da contrastare con forza.

1.2. *Ipersensibilità ed esperienza pregressa di Giacomo*

Come in precedenza rilevato, Giacomo tende a focalizzarsi sul contenuto dei messaggi della partner e a rispondere in maniera razionale e logica. In particolare, comincia dapprima a confutare i propositi della compagna in modo blando e, constatato di non registrare esiti utili, rincara via via la dose fino a degradare nell'aggressività verbale e fisica.

Atteso che uno dei suoi principali analfabetismi riguarda la difficoltà ad andare oltre il senso letterale delle comunicazioni per cogliere gli aspetti relazionali, come intendere le esagerazioni che contrassegnano le sue reazioni?

Analogamente a quanto si è fatto per Vanessa, vale la pena di verificare se e in che modo le complessità richiamate affondano le radici nella sua storia passata e in ciò che ne può essere derivato in termini di determinazioni per il futuro. In altre parole, è necessario individuare quali, tra le disposizioni e le credenze eventualmente introiettate e cronicizzate da Giacomo, risultano correlate alle difficoltà evidenziate.

Il primo passo, al riguardo, consiste nel verificare quali aspetti del suo passato gli richiamano le proteste della donna, ovvero in che modo queste ultime diventano occasioni privilegiate per reclamare il suo diritto di appagare taluni bisogni disattesi.

Giacomo è secondogenito di quattro figli. Qualche mese dopo la sua nascita, la madre rimane nuovamente incinta e, quando compie appena un anno, arriva un'altra sorellina. Di conseguenza, come facilmente accade in questi casi, la madre inizia a trascurarlo per dedicarsi a tempo pieno a quest'ultima. Peraltro, riferisce che da piccolo spesso e volentieri prendeva botte dai genitori giacché, a loro giudizio, piangeva "senza motivo".

A giudicare da quanto descritto, Giacomo sembra aver dovuto fronteggiare minacce che si possono compendiare nelle seguenti locuzioni fondamentali: a) *Non essere un bambino*, ovvero *Sbrigati a crescere*, b) *Non essere maschio* e c) *Non crescere*, ovvero *È meglio essere una bambina piccola*. Giacomo sembra cioè aver ricevuto prescrizioni per certi versi contrastanti. Da una parte, gli è stato richiesto di crescere in fretta per evitare di pesare sulla madre oberata e assorbita dal fatto di dover badare alla sorella più piccola. Dall'altra, prendendo atto che la condizione di quest'ultima, *piccola e femmina*, le garantiva attenzioni e sollecitudini che lui certo non aveva, spesso fantasticava di voler essere una *bambina piccola*.

In altri termini, constatando che la condizione della sorellina era più vantaggiosa della sua, quel bambino che era, ha immaginato che fosse preferibile sia *Non crescere*, sia *Non essere maschi*. D'altro canto, essendo stato incitato a crescere in fretta e a diventare rapidamente autonomo, nonché a evitare di piangere e di pesare sulla madre, ha ricevuto e consolidato anche la prescrizione *Non essere un bambino*, ovvero *Sbrigati a crescere*. Come se non bastasse, crescendo Giacomo ha collezionato nuove esperienze che lo hanno ulteriormente confermato nell'idea che essere maschi, nella famiglia e nell'ambiente di provenienza, fosse una specie di fregatura ed essere femmine, al contrario, comportasse notevoli privilegi: riferisce che fin da quando era bambino, dopo la chiusura della scuola

per la pausa estiva, la sua famiglia si trasferiva al mare insieme ai nonni e ad alcuni zii, in un alloggio utilizzato come casa di villeggiatura. Precisa che la mattina, fin dal risveglio, diversi erano i destini di quanti abitavano in quella casa, a seconda se erano maschi o femmine. In particolare, il padre, uno zio e Giacomo erano tenuti ad alzarsi prima delle cinque del mattino per andare a lavorare tutto il giorno e nonostante il caldo torrido. Le femmine, al contrario, potevano riposare e dormire fino a tardi. Quando il sole era alto e rovente, essere maschi comportava continuare a faticare. Al contrario, essere femmine dava diritto a stare in spiaggia a giocare, a fare il bagno, a prendere il sole o a leggere sotto l'ombrellone, dopo aver speso qualche ora per sbrigare le faccende domestiche. Con rammarico, Giacomo ricorda una mattina di agosto quando, all'età di undici anni, rientra in casa per prendere un giubbino prima di andare a lavorare. Appena entrato rimane profondamente colpito dal fatto che, mentre tutti continuano a dormire, soltanto i maschi, ovvero lui, il padre e lo zio sono pronti per recarsi al lavoro. Prendendo atto di non aver diritto, nemmeno d'estate e all'età di undici anni, di riposare, di giocare e di divertirsi, Giacomo è pervaso dallo sconforto. In quell'ambiente e in quella famiglia allargata gli sembra proprio che essere maschi rappresenti una specie di castigo che rifiuta di accettare.

Ora, se si ragiona su quanto riportato, è facile comprendere che quando Vanessa afferma di voler cessare di lavorare perché è una donna, Giacomo registra che "una nuova sorella" o "un'altra femmina" come in passato pretende di avere diritti e privilegi che a lui non sembrano spettare. I messaggi della compagna risuonano come minaccia, come riedizione di quella particolare esperienza avvilente, nonché come attualizzazione qui e ora di quella specie di condanna che gli sembra propria del genere maschile. Pertanto, reagisce opponendosi e resistendo con forza.

Considerando i piani di vita di entrambi i protagonisti del caso tratteggiato, non è difficile cogliere che la difficoltà a intendersi, nonché a negoziare mantenendo toni moderati durante i conflitti, è correlata al fatto che i messaggi dell'uno sono puntualmente decifrati, dall'altro, come potenti inviti a rimettere in scena qui e ora esperienze pregresse, ovvero a realizzare disposizioni arcaiche derivanti dalla propria storia. Le rimostranze dell'uno costituiscono ulteriori minacce per l'altro poiché vengono interpretate come ineludibili impossibilità di potersi occupare di sé, ovvero di appagare bisogni fondamentali persistentemente negati in passato.

1.3. Opzioni per l'intervento di aiuto

Come variamente osservato, oltre alle amplificazioni e reazioni spropositate che si riscontrano in un conflitto, si possono intravedere l'angoscia e l'inquietudine di non poter respingere taluni diktat dell'interlocutore, ovvero ciò che rappresentano e che richiamano anche in termini di esperienze pregresse. Generalmente, la paura risulta amplificata per via della supposizione, in buona misura non consapevole, di non poter evitare di rimettere in scena qui e ora situazioni tipiche del passato, secondo i casi stressanti, limitanti, dolorose, traumatizzanti. Il timore, in una parola, è di non riuscire a cambiare il proprio destino contrassegnato da importanti dinieghi, nonché da reiterate e snervanti disposizioni di procrastinare l'appagamento di specifici bisogni disattesi.

Con riferimento a quanto considerato, è evidente che le esagerazioni sottendono importanti dinamiche proiettive e di tipo scenico⁶. Entrambi infatti chiedono e pretendono rassicurazioni reclamando "permessi" che, purtroppo, il partner può concedere solo in parte. Atteso che talune delle autorizzazioni pretese dall'altro possono essere in buona misura accordate da se stessi, certo è che risulta difficile ottenerle realizzando *escalation* a spirale crescente innescate a partire da messaggi abnormi e provocatori che, al contrario, stimolano risposte di forte opposizione e rifiuto. Per di più, gli esiti di contrasti accentuati rischiano di essere utilizzati per documentare ulteriormente il proprio destino, ovvero le convinzioni arcaiche e disfunzionali su di sé, sulla relazione e sull'altro.

Ciò premesso, se si tiene conto delle incoerenze e delle esagerazioni rilevate, nonché dei blocchi interni sottesi e presenti nel repertorio dei membri di una coppia, ne consegue che l'intervento di aiuto dovrà fondarsi sulle paure di entrambi, nonché sui meccanismi che le amplificano. Nello specifico, i componenti della coppia considerata hanno necessità di trovare modi utili per rassicurare se stessi e il partner, ovvero per attenuare le percezioni di minaccia, anziché persistere nell'acuirle in maniera improduttiva. Occorre pertanto che i messaggi scambiati vengano decontaminati da esiti di proiezioni, di convinzioni irrazionali, di credenze obsolete e, soprattutto, di auto-imposizioni e di auto-limitazioni.

⁶ I comportamenti scenici, nell'ottica considerata, rappresentano una sorta di riedizione di dinamiche cronicizzate, tipiche del passato e realizzate nel presente, determinando relazioni analoghe a quelle originarie vissute con gli adulti significativi (ad esempio, col padre o con la madre) (Franta, 1985, p. 23).

Entrambi hanno necessità di sperimentare che è possibile recuperare parti di sé ripetutamente negate e scoprire modi nuovi per accoglierle, rendendo loro una specie di diritto di esistenza. Pertanto, nell'intervento di aiuto risulta vantaggioso istituire confini chiari tra ciò che appartiene al passato, ovvero alle precedenti relazioni con le figure significative, e ciò che, invece, riguarda il qui e ora e, nello specifico, il rapporto con se stessi e con il partner.

1.3.1. *Possibile intervento sulla coppia*

Analizzando le negoziazioni conflittuali tipiche del caso preso in esame, sembra proprio di vedere due marinai sul lato opposto di una barca a vela stabile, che si protendono entrambi all'indietro nell'intento di mantenerla più in equilibrio. L'immagine, presa a prestito dagli studiosi della scuola di Palo Alto (Watzlawick *et al.*, 1974, trad. it. 1974, p. 50), sembra appropriata per illustrare come l'interdipendenza, su cui si fonda una relazione sana, talvolta lasci il posto alla simbiosi, contrassegnata dalla decodifica alla stregua di intollerabili minacce delle condotte e dei messaggi difensivi del partner. Il rischio che ne consegue è di inaugurare dinamiche che richiamano una sorta di ping pong relazionale e che sottendono l'applicazione rigida e riduttiva della logica "dell'opposto" e del "più di prima".

In particolare, nei termini dell'analogia menzionata, si osserva che quanto più l'uno si sporge all'indietro tanto più l'altro, per compensare l'instabilità che ne deriva, si sentirà costretto a protendersi a sua volta in direzione opposta. E ancora, se uno dei due si spinge ancora più indietro, l'altro sarà costretto "più di prima" a protendersi in senso contrario. Quando connota la percezione e l'interpretazione delle dinamiche conflittuali, lo schema tratteggiato determina insidiose e pericolose *escalation* a spirale crescente che, comprendendo intimidazioni, sopraffazioni, aggressioni e violenze, talora evolvono fino a conseguenze estreme.

Nel caso specifico della coppia considerata, Giacomo s'impaurisce oltremisura apprendendo che Vanessa non intende lavorare più. Atteso che la sua paura risulti in parte oggettiva, ovvero correlata alla relazione attuale con la partner e in parte amplificata dagli esiti della sua storia passata, egli si attiva repentinamente e smisuratamente per invitarla a ripensarci e a desistere. La protezione contro la minaccia percepita nell'annuncio consiste nel chiedere alla compagna di recedere dai suoi propositi, ovvero nell'applicazione dell'elemento opposto rispetto allo scompenso che ne può derivare.

Alla stessa stregua, captando la valenza di minaccia nei messaggi formulati dal partner per proteggersi, Vanessa reagisce cercando di salvaguardare più di prima se stessa e i suoi bisogni, ovvero riaffermando e ribadendo con maggiore assertività e forza il suo programma.

Constatando che comunicazioni e atteggiamenti reciprocamente assunti non sortiscono esiti utili, persistendo nell'applicazione della logica tratteggiata, risulta ragionevole difendersi adottando "più di prima" le misure normalizzatrici, ovvero resistendo, insistendo, lottando e accanendosi in misura maggiore. Ora, sebbene per affrontare problematiche di natura fisiologica e/o fisica i ragionamenti summenzionati si rivelino più o meno utili, al contrario risultano improduttivi e francamente paradossali se applicati in modo rigido nella gestione dei conflitti. Infatti, promuovendo impensati effetti *boomerang*, tendono a stimolare ribellione piuttosto che compiacenza, dissentimento piuttosto che ascolto, accanimento piuttosto che rinuncia (Amenta, 2004).

Nell'analisi delineata risalta che un dato comportamento dell'uno sembra stimolare in modo stereotipato, rigido e ripetitivo una specifica reazione dell'altra, ovvero che una data difesa dell'uno sembra far scattare una certa risposta dell'altra (Watzlawick *et al.*, 1967, trad. it. 1971, pp. 47ss). Invero, si tratta di *pattern* che sottendono l'equivoco di considerare messaggi e condotte protettive del partner come minaccia o come intimidazione e quelli propri come difesa, tutela e riparo (Watzlawick, *et al.*, 1967, trad. it. 1971, p. 51). In altre parole, l'agire difensivo tende a essere decodificato ora come minaccia, ora come difesa, a seconda del ruolo di ricevente o di emittente che ciascuno ricopre in un preciso momento del conflitto. Si tratta di analfabetismi insidiosi che ostacolano la consapevolezza del potere personale, nonché la possibilità di determinare in maniera responsabile, libera e creativa la propria condotta⁷.

Va in ogni caso rilevato che, quando diventa impellente la pretesa di determinare in maniera lineare, onnipotente e dispotica, atteggiamenti e decisioni dell'altro o al posto dell'altro, ora esigendo che faccia determinate cose, ora che eviti di farne altre, si può desumere che è presente

⁷ Anche limitarsi a reagire agli stimoli proposti dal proprio interlocutore rappresenta l'esito di specifici percorsi decisionali, ancorché inficiati da interpretazioni parziali e riduttive della relazione, della realtà, delle situazioni. La scelta di abdicare a se stessi e al proprio potere, dinanzi a una determinata situazione - stimolo, correlata alla difficoltà di ravvisare le innumerevoli opzioni, costituisce pur sempre una deliberazione personale che, sebbene possa essere assunta in maniera più o meno consapevole, può essere cambiata.

un legame simbiotico. E, con riferimento al caso preso in esame, sembra proprio in virtù della propensione a entrare in simbiosi, perlomeno nelle negoziazioni considerate, che Vanessa tenda a relazionarsi con Giacomo come se fosse una specie di prolungamento di sé, ovvero svalutando talune risorse e parte del proprio potere personale. Più precisamente, in parte tende a interagire con Giacomo trattandolo come partner e, in parte, considerandolo come quel genitore che in passato le ha prescritto di negare a se stessa tutta una serie di permessi basilari.

È sempre per effetto dello stesso legame simbiotico che Giacomo rischia di allarmarsi fuori misura soltanto all'udire che la partner abbia intenzione di smettere di lavorare. È un po' come se avvertisse di non avere opzioni per eludere le conseguenze del proposito della moglie, ovvero l'onere di dover rimediare e controbilanciare gli esiti che ne possono derivare. Ancora una volta, si può ribadire che una parte della sua paura è oggettiva, una altra è "procurata", giacché scaturisce dalla sua percezione variamente inficiata dall'esperienza passata.

La contaminazione, ovvero la sovrapposizione tra l'esperienza attuale con il partner, nonché quella derivante dalle relazioni pregresse con le figure significative, determina confusione e conseguente difficoltà ad attenuare paure e minacce sperimentate da entrambi e, quindi, ad affrancarsi dal reiterare condotte amplificate, improduttive e distruttive. Questo spiega come mai Vanessa persiste nell'esigere dal partner autorizzazioni che può concederle solo in parte. Illustra altresì come mai Giacomo insiste nel richiedere che la compagna lo rassicuri desistendo e abbandonando le sue intenzioni.

Tutto ciò premesso, si potrebbe essere tentati di avviare il processo di aiuto invitando uno o entrambi a prendere atto della realtà oggettiva, nonché degli accordi e degli impegni reciprocamente assunti. In particolare, si potrebbe evidenziare che non risulta facilmente praticabile l'ipotesi che lei abbandoni il lavoro lasciando interamente a lui il compito di mantenere la famiglia. Ancorché si tratti di un intervento ragionevole, concreto e volto a invitare a stare con i piedi per terra, di fatto rischia di produrre esiti paradossali⁸. Un simile piano di azione rischia di

⁸ Nell'intento di fronteggiare ambivalenze del tipo considerato non è difficile incorrere nel rischio di realizzare modalità improduttive. Nella fattispecie, alla stregua di quanto stia già facendo Vanessa a livello individuale, nonché il coniuge a livello relazionale, chi si propone di aiutarli potrebbe intervenire schierandosi dalla parte dell'uno o dall'altra, nonché privilegiare questa o quella parte del conflitto interno della donna, ovvero quella che si impone di darci dentro e di continuare a sgobbare o quella che vor-

fallire prima ancora di cominciare, giacché l'esperto o l'operatore di aiuto verrebbe con facilità percepito alla stregua di una qualche scomoda persona significativa del passato, che continua ad aleggiare nel presente inquinando perfino il *setting* della relazione di aiuto, ovvero reiterando prescrizioni antiche e deleterie.

Al contrario, riferendosi ancora una volta alla citata immagine della barca, si possono imbastire interventi rispondenti alla logica del "pro-tendersi in avanti" in modo controparadossale, piuttosto che "indietro" in modo paradossale. Ne consegue che risulta conveniente incentrarsi più sugli aspetti soggettivi, ovvero sulle paure e sulle reciproche percezioni di minaccia, nonché sui percorsi che tendono ad acuirle anziché attenuarle. Nello specifico, l'intervento di aiuto dovrà promuovere, in ciascun componente della coppia, la scoperta e il consolidamento di percorsi incoraggianti, in grado di ridurre le proprie incongruenze e amplificazioni, nonché quelle del partner.

In pratica, si può procedere spiegando a entrambi l'enigma su cui si fondano le loro interpretazioni e le conseguenti reazioni che innescano *escalation* durante i conflitti. Si può chiarire che le esagerazioni sottendono iperbolici aumenti delle paure reciprocamente avvertite e che a ogni incremento e potenziamento dei piani difensivi assunti dall'uno, con facilità farà seguito un imprevedibile aumento del senso di minaccia e del tentativo conseguente di rafforzare le difese da parte dell'altra. Ne consegue che un modo pratico per interrompere o per bloccare l'*escalation* è di prendere atto del senso di minaccia procurato e di evitare accanimenti difensivi automatici e istintivi. Si tratta di interventi che, se adeguatamente realizzati, innescheranno proficue e interessanti *escalation* a spirale decrescente, ovvero che evolvono in direzione inversa rispetto a quelle crescenti persistentemente reiterate (Beavers, 1985, trad. it. 1986, pp. 96ss).

Una volta escogitati e appresi modi nuovi per ridurre o per eliminare aliquote superflue di timori e di minacce, ovvero modalità rassicuranti, anziché allarmanti, si potrà anche intervenire per ripristinare l'interdi-

rebbe interrompere e prendersi cura. Atteso che ciascuna direzione della crescita e del cambiamento debba essere determinata in prima istanza da chi chiede aiuto, l'ideazione di strategie di intervento valide per gestire un conflitto non può non passare attraverso l'incoraggiamento e l'accettazione della consapevolezza a tutto tondo della propria condizione, comprese ambivalenze e resistenze. Ne deriva che l'intervento di aiuto non può fondarsi su disconferme, giacché ogni isola del sé, anche quando si manifesta sotto forma di resistenza e di opposizione, risulta pur sempre fondamentale, preziosa, utile, legittima.

pendenza e per promuovere l'apprendimento di qualità processuali utili per contrattare in maniera assertiva esigenze e aspettative reciproche. Ad esempio, entrambi possono essere invitati a rinegoziare e a ridefinire la relazione stabilendo quanto ciascuno debba lavorare per onorare gli impegni reciprocamente assunti, ovvero mantenere la famiglia, e quanto per ragioni altre come, ad esempio, esigenze personali.

Infine, resta fermo che, qualora uno dei due dovesse persistere nel pianificare o nel realizzare in maniera unilaterale propositi che si discostano oltremodo dagli accordi reciprocamente assunti, l'altro non può certo obbligarlo o costringerlo a fare diversamente. Può, nondimeno, prenderne atto e regolarsi di conseguenza. Nello specifico, se Vanessa si ostinasse a tradurre in pratica il proposito di smettere di lavorare, Giacomo potrebbe ideare opzioni per garantirsi che non ricadano su di lui in maniera lineare le conseguenze, determinando in automatico aggravii e aumenti insostenibili del suo carico di impegni e di lavoro. Può riconoscere e riaffermare il diritto di rifiutarsi e ideare strategie utili per proteggersi, ovvero soluzioni che investono sé e non l'altro, che passano attraverso sé e non la partner. Al contrario, rischia di continuare a pressarla e a perseguirla esigendo cambiamenti e trasformazioni che potrebbero non essere mai realizzati.

1.3.2. *Intervento su amplificazioni e incongruenze di Giacomo*

Oltre ad agire sulla relazione, ha senso intervenire su alcuni aspetti intrapsichici. Tanto per cominciare, Giacomo può riconsiderare e aggiornare la credenza, ereditata dalla sua esperienza pregressa, secondo cui l'appartenenza al genere maschile comporta oneri e abnegazioni abnormi rispetto a quelli spettanti a qualsiasi donna compresa la partner. Si tratta di una convinzione irrazionale che implica l'idea che le donne rappresentano incombenti e pericolose minacce, ovvero rischi ineludibili di ri-attualizzare e ri-sperimentare situazioni di iniquità e di disparità, alla stregua di quanto accaduto in passato.

Ha bisogno, in una parola, di riappropriarsi del permesso di essere maschio scoprendo al contempo come garantirsi privilegi e diritti che in passato sembravano appartenere unicamente al genere femminile. Il primo passo, al riguardo, consiste nel suggerirgli di rammentare a se stesso che possiede la facoltà di restituirsì permessi che, diversamente dal passato, non necessitano più di particolari autorizzazioni da parte di adulti significativi. Il secondo passo prevede l'incoraggiamento della consapevolezza che il potere di determinare la misura di come, quando

e quanto faticare appartenga unicamente a lui. Atteso che nessuno può cambiare quanto accaduto, Giacomo può certo imparare che, invece di dedicarsi al lavoro anima e corpo, può prendersi cura di sé recuperando tempi e spazi legittimi per sé, per gli *hobby*, per lo sport, per il riposo, per il rilassamento e per il gioco. Così facendo, riconoscerà una specie di diritto di esistenza a quelle parti di sé ripetutamente disconosciute e ruscate in passato, ovvero quelle portatrici di bisogni fondamentali quali dormire, rigenerarsi, gioire, svagarsi e divertirsi.

Inoltre, anziché utilizzare i messaggi provocatori ricevuti come una specie di elastico per catapultarsi nel passato, può riconoscere che il bisogno della partner è del tutto analogo al suo, ovvero che dietro quei messaggi spropositati è presente la richiesta di ascolto e di sostegno, nonché la necessità di trovare opzioni per evitare di essere inghiottiti da esigenze oggettive e bisogni altrui. Pertanto, invece di persistere nel rispondere in maniera logica inaugurando feroci *escalation* a spirale crescente, può imparare a formulare messaggi empatici e rispettosi del tipo: “Sei proprio stanca di faticare! E vorresti fermarti”, “Non ce la fai più a continuare così! Capisco!”, “Comprendo cosa senti. Siamo sulla stessa barca!”. Invero, piuttosto che fornire risposte che possono confermare entrambi nell’idea che nemmeno nella relazione attuale esiste possibilità e modo di prendersi cura di sé e di staccare la spina, così facendo potrà escogitare nuove opzioni per riappropriarsi di spazi ripetutamente negati in passato.

In tal modo Giacomo potrà conseguire almeno due obiettivi congiuntamente: sostenere la compagna nell’iter volto a riappropriarsi del permesso di prendersi cura di sé e aiutare se stesso a fare altrettanto.

1.3.3. *Intervento su amplificazioni e incongruenze di Vanessa*

Vanessa, dal canto suo, ha innanzitutto necessità di smettere di attribuire al partner più potere di quello che gli compete imparando a spostare il baricentro su di sé, riappropriandosi del suo potere personale e della sua responsabilità, ovvero del permesso di *Essere femmina*, nonché di *Essere piccola*. Trattandosi di autorizzazioni che competono soltanto in parte al compagno, ne deriva che lei stessa può in buona misura riappropriarsene, ad esempio prendendosi cura di sé e smettendo di sacrificarsi senza sosta per occuparsi degli altri.

Nello specifico ha necessità di evitare messaggi sproporzionati e provocatori che, oltre a risultare enigmatici per l’interlocutore, stimolano la sua reazione furente e oppositiva, anche perché gli richiamano anti-

che minacce. Come ripetutamente evidenziato, il rischio insito nell'uso di siffatti messaggi è di inaugurare percorsi ingannevoli che determinano deludenti e sterili profezie che si autoavverano, i cui esiti rischiano di essere utilizzati come ulteriori stimoli per dimostrare a se stessi e all'altro di non poter cambiare il proprio destino, ovvero di dover continuare a essere ingurgitati dalle richieste e dalle esigenze di altri come accadeva in passato.

Il primo passo, al riguardo, consiste nell'aiutarla a prendere atto che una parte del senso di impotenza che avverte nei conflitti con il partner scaturisce dalla sua ostinata abitudine a compiacere. Il secondo passo consta nell'invitarla a esplorare il suo conflitto interno, ovvero quello che sussiste tra una parte di sé, stanca di continuare a essere ingurgitata e sotterrata dalle esigenze altrui, e una seconda parte interna che si rifiuta di ascoltare e di assecondare le sue stesse e legittime esigenze⁹. Il terzo passo comporta l'esplorazione dei rischi oggettivi e amplificati, reali e/o immaginari, conseguenti al fatto di rifiutarsi di compiacere. In particolare,

⁹ Al fine di meglio comprendere quanto proposto, può essere utile riflettere brevemente su un altro genere di conflitto talora presente nell'esperienza di chi soffre di insonnia e che si può osservare seguendo il dialogo interiore. Atteso che si tratta di una questione complessa ci si propone, in questa sede, di evidenziare soltanto l'affinità tra il percorso improduttivo utilizzato da Vanessa per fronteggiare ambivalenza e lotta interiori, e quello tipicamente assunto da chi si sforza di dormire. Com'è noto, sforzarsi di dormire determina in molti casi il risultato di continuare a rimanere svegli. Per di più, notando che il tempo trascorre invano, non è raro cercare di rimediare sforzandosi più di prima di addormentarsi. È facile che gli esiti che ne derivano risultino paradossali, giacché obbligarsi rigorosamente a dormire innesca con facilità uno dei percorsi privilegiati per restare svegli. Ora, se si riflette sui processi interni, si constata che costringersi volontariamente di addormentarsi implica, da un lato, l'identificazione dell'individuo insonne con una determinata parte del sé, ovvero con quella che si impone di dormire e, dall'altra, il disconoscimento, nonché il tentativo di alienare e di mettere a tacere quella che resiste e che non riesce ad accondiscendere. La determinazione di prescindere da qualche isola del sé portatrice di pensieri, bisogni, sentimenti, come nel caso considerato, determina conflitti interni variamente insidiosi, dispendiosi e perfino deleteri. L'eventuale ricorso a farmaci, se volto a fare in modo che una parte domini su un'altra, risulta alla stessa stregua irrispettoso e improduttivo dal punto di vista della integrazione del sé. Ciò premesso, una strategia controparadossale utile potrebbe consistere proprio nel proporsi di rimanere svegli, accettando e assecondando pensieri e sentimenti che via via tendono di conseguenza ad affiorare. Così facendo, in pratica, si inaugura un percorso alternativo volto ad accettare anche quella parte che non riesce ad addormentarsi e che, imponendosi volontariamente di dormire, si tenta inavvertitamente di disconoscere, di annullare e di estromettere dal proprio sé. Il proposito controparadossale, in questo caso, rappresenta il primo passo verso il rispetto e l'integrazione, ovvero la considerazione, l'ascolto e la accettazione di ogni componente del sé.

occorre identificare quale paura o senso di colpa è presente dietro l'ostinazione ad accondiscendere. Può essere presente paura di essere rifiutati, di essere abbandonati, di essere ostracizzati, di essere esclusi ed estromessi. Può essere presente senso di colpa per ragioni come essere nati, essere diversi dagli altri o da come le persone significative desideravano.

In concreto, tenendo conto che Vanessa tende a persistere nel cercare di captare nell'interlocutore informazioni su cosa dovrebbe scegliere o su come dovrebbe svolgere un determinato ruolo, compito o mansione, è fondamentale che venga messa in condizione di scoprire da sé risposte e autorizzazioni che chiede o che pretende dall'altro. L'operatore di aiuto o l'educatore familiare, nella fattispecie, si guarderà dal dare consigli o dal fornire suggerimenti quando Vanessa prova a chiederli. Al contrario, reitererà le medesime questioni per incoraggiarla a rispolverare e a riscoprire le sue risorse.

2. Osservazioni conclusive

Nelle pagine precedenti si è documentato come talune amplificazioni che si manifestano nei conflitti di coppia risultano connesse a particolari esiti di esperienze pregresse di tipo traumatizzante, stressante, limitante. Difatti, le esperienze dolorose possono stimolare importanti sensibilità rispetto ad analoghe circostanze future. Nello specifico, possono determinare importanti effetti leva sulle paure che, pertanto, potranno con una certa facilità risultare amplificate.

Il rischio conseguente a particolari situazioni traumatizzanti, come variamente evidenziato, è di permanere imbrigliati in uno stato di allerta diffuso e generale che può contrassegnare la percezione e la comprensione delle esperienze future tramite, ad esempio, peculiari e travolgenti salti all'indietro nel tempo. In particolare, la reazione ipersensibile e/o smisurata presuppone una specie di "scatto all'indietro" nel tempo da parte del soggetto, che si ritroverà psicologicamente lanciato all'interno di una qualche situazione antecedente, come per effetto di uno speciale "elastico" (Novellino, Miglionico, 1987, p. 130). Più esattamente:

Nel linguaggio dell'A.T.¹⁰ diciamo che la situazione attuale è un elastico che riporta alla prima situazione. Questo termine esprime bene come talvolta

¹⁰ A.T. è l'acronimo di Analisi Transazionale.

reagiamo, come se fossimo catapultati nella scena della prima infanzia. Immaginate un gigantesco elastico che si estenda nel tempo. Questo elastico si aggancia a una qualche caratteristica della sofferenza attuale che ricorda un dolore dell'infanzia, e *bang*, eccoci tornati nel passato (Stewart, Jones, 1987, trad. it. 1990, p. 149).

Invero, si tratta di un processo analogo a quello definito come *transfert*, ampiamente analizzato in ambito psicoanalitico (Charles 2017; Clarkson, Nuttall, 2000) e che, nella coppia, può determinare il fatto di attribuire all'interlocutore speciali "maschere" che lo possono far apparire diverso rispetto a com'è. Di conseguenza, sembrerà rassomigliare a una qualche figura familiare e significativa che ha contrassegnato la propria esperienza passata.

Ciò premesso, assumendo come quadro di riferimento il modello del copione o piano di vita desunto dall'Analisi Transazionale, nelle pagine precedenti si è inteso studiare gli esiti di situazioni pregresse nei termini di determinazioni interne cronicizzate che ne possono essere derivate, ovvero come ingiunzioni e controingiunzioni. Pertanto, fondandosi sul caso concreto di una coppia in difficoltà, sono state identificate alcune relazioni tra particolari comportamenti incongruenti e sovradimensionati e specifici esiti di esperienze pregresse.

L'analisi effettuata ha consentito di individuare alcune proposte per l'intervento di aiuto che, sebbene non intendano in alcun modo costituire "ricette" o "formule" su come procedere, possono essere utilizzate per stimolare la riflessione e la creatività di quanti si prefiggono di comprendere e di intervenire sui conflitti amplificati che talora si presentano nella coppia.

Riferimenti bibliografici

- Amenta G. (2004): *Gestire il disagio a scuola*. Brescia: Editrice La Scuola.
- Amenta G. (2017a): L'osservazione dell'agire adattato e iperadattato degli alunni di scuola primaria. *Orientamenti Pedagogici*, n. 4, pp. 737-765.
- Amenta G. (2017b): Condotte incongruenti e conflitto di coppia tra ipersensibilità e iperreattività. *La Famiglia*, vol. 51, n. 261, pp. 251-288.
- Bastianelli L., Ceridono D. (2013): Drivers and Self-Ego States in Social Cognitive TA: A Research on Drivers as Protective Strategies. *International Journal of Transactional Analysis Research*, vol. 4, n. 1, pp. 30-39.
- Beavers R. (1985): *Il matrimonio riuscito. Approccio sistemico alla terapia di coppia*. Trad. it. Roma: Astrolabio, 1986.

- Benci V.A. (2009): *Analisi Transazionale e gestione dei conflitti. Dallo scontro all'incontro: modelli e strumenti*. Milano: Xenia.
- Berne E. (1961): *Analisi Transazionale e psicoterapia*. Trad. it. Roma: Astrolabio, 1971.
- Besemer C. (1994): *Gestione dei conflitti e mediazione*. Trad. it. Torino: Edizioni Gruppo Abele, 1999.
- Boals A. (2018): Trauma in the Eye of the Beholder: Objective and Subjective Definitions of Trauma. *Journal of Psychotherapy Integration*, vol. 28, n. 1, pp. 77-89.
- Budiša D., Gavrilov-Jerković V., Dickov A., Vučković N., Mitrović S.M. (2012), The Presence of Injunctions in Clinical and Non-clinical Populations. *International Journal of Transactional Analysis Research*, vol. 3, n. 2, pp. 28-36.
- Charles M. (2017): The Promise of Love Revisited: Healing Ruptures Through Recognition. *Psychoanalytic Psychology*, vol. 34, n. 2, pp. 186-194.
- Clarkson P., Nuttall J. (2000): Working with Countertransference. *Psychodynamic Counselling*, n. 6, pp. 359-380.
- Cornell W.F. (1988): Life Script Theory: A Critical Review from a Developmental Perspective. *Transactional Analysis Journal*, n. 18, pp. 270-282.
- Erskine R.G. (2010): *Life Scripts – A Transactional Analysis of Unconscious Relational Patterns*, London, Karnac.
- Filanti S., Attanasio Romanini S. (2016): *La persona in relazione*. In Id., Id. (a cura di): *Il modello dell'Analisi Transazionale. Dai fondamenti teorici all'intervento*. Milano: FrancoAngeli.
- Fogel A. (2004): *Remembering Infancy: Accessing our Earliest Experiences*. In G. Bremner, A. Slater (Eds.): *Theories of Infant Development*. Oxford: Blackwell, pp. 204-230.
- Fragomeni T. (2015): *I professionisti e la gestione dei conflitti. Un metodo innovativo per integrare competenze tecniche e relazionali, risolvere conflitti e concludere negoziazioni*. Milano: FrancoAngeli.
- Franta H. (1985): *Relazioni sociali nella scuola. Promozione di un clima umano positivo*. Torino: Società Editrice Internazionale.
- Friedrich A., Flunger B., Nagengast B., Jonkmann K., Trautwein U. (2015): Pygmalion Effects in the Classroom: Teacher Expectancy Effects on Students' Math Achievement. *Contemporary Educational Psychology*, vol. 41, s.n., pp. 1-12.
- Goulding M., Goulding R. (1976): Injunctions, Decisions, and Redecisions. *Transactional Analysis Journal*, vol. 6, n. 1, pp. 41-48.
- Kahler T. (1975): Drivers. The Key to Process of Script. *Transactional Analysis Journal*, vol. 5, n. 3, pp. 280-284.
- Kahler T. (2008): *The Process Therapy Model – The Six Personality Types with Adaptations*. Little Rock (AR): Taibi Kahler Associates Inc.
- Kahler T., Capert H. (1974): The Miniscript. *Transactional Analysis Journal*, vol. 4, n. 1, pp. 26-42.

- Krieg Mayer A.G. (2017): Intervening with Couples Experiencing Domestic Violence: Development of a Systemic Framework. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, vol. 38, n. 2, pp. 244-255.
- Lammers W. (1994): Injunctions as an Impairment to Healthy Ego State Functioning. *Transactional Analysis Journal*, vol. 24, n. 4, pp. 250-254.
- Lapworth P., Sills C. (2011): *An Introduction to Transactional Analysis*. Los Angeles: Sage Publication.
- Merrill N., Waters T. E.A., Fivush R. (2016): Connecting the Self to Traumatic and Positive Events: Links to Identity and Well-Being. *Memory*, vol. 24, n. 10, pp. 1321-1328.
- Newton, T. (2006): Scripts, Psychological Life Plans and the Learning Cycle. *Transactional Analysis Journal*, vol. 36, n. 3, pp.186-195.
- Novellino M., Miglionico A. (1987): *Seminari clinici: tattiche e strategie in analisi transazionale*. Bari: Ist. Osp. Opera "Don Uva".
- Nuttall J. (2006): The Existential Phenomenology of Transactional Analysis. *Transactional Analysis Journal*, vol. 36, n. 3, pp. 214-227.
- Pastore F. (2008): *L'Amore e il Conflitto. Un utile strumento per risolvere i problemi della coppia*. Roma: Armando.
- Rosenthal R., Jacobson L. (1968): *Pygmalion in the Classroom*. New York: Holt, Rinehart, & Winston.
- Rosenthal R. (1974): L'effetto Pigmalione. *Psicologia contemporanea*, vol. 1, n. 3, pp. 24-32.
- Steiner C. (1990): *Scripts People Live. Transactional Analysis of Life Scripts*. Trad. it. Milano: La Vita Felice, 2008.
- Stewart I., Joines V. (1987): *L'analisi transazionale. Guida alla psicologia dei rapporti umani*. Trad. it. Milano: Garzanti, 1990.
- Ware P. (1983): Personality Adaptations: Doors to Therapy. *Transactional Analysis Journal*, vol. 13, n. 1, pp. 1-19.
- Watzlawick P., Beavin J.H., Jackson D.D. (1967), *Pragmatica della comunicazione umana*. Trad. it. Roma: Astrolabio-Ubaldini, 1971.
- Watzlawick P., Weakland J.-H., Fisch R. (1974): *Change: la formazione e la soluzione dei problemi*. Trad. it. Roma: Astrolabio, 1974.
- Watzlawick P. (2001): *Self-Fulfilling Prophecies*. In J. O'Brien (Ed.), *The Production of Reality: Essays and Readings on Social Interaction*. Thousand Oaks (CA): Pine Forge Press, pp. 392-403.
- Woollams S., Brown M. (1978): *Analisi transazionale. Psicoterapia della persona e delle relazioni*. Trad. it. Assisi: Cittadella, 1985.