

Paola Maria Tenconi

Medico psicoterapeuta, analista transazionale, didatta e supervisore in formazione,
PTSTA-T EATA e ITAA
17 ottobre 2022

Anche leggere è un verbo

Recensione di *“Prendersi cura della coppia con l’Analisi Transazionale”*

Ho acquistato *“Prendersi cura della coppia con l’Analisi Transazionale”* di Paola De Andrea e Carlo Tetti non appena è stato pubblicato. Sono una analista transazionale, lavoro prevalentemente in setting individuale, non ho una specifica formazione di lavoro con la coppia ma il titolo mi ha subito attratto: *“Prendersi cura della coppia”*. Prendersi cura è qualcosa che non coincide esattamente con “fare terapia” e forse è proprio questo che ha sollecitato il mio interesse e favorito quel permesso con il quale mi concedo di affacciarmi a qualcosa di nuovo, con curiosità.

Conosco Paola da molti anni. Ci lega l’appartenenza alla comunità degli analisti transazionali, una simpatia reciproca nata sin dal primo incontro ed una stima profonda costruitasi nel tempo. Non conosco personalmente Carlo ma di lui so la formazione psicoanalitica e di sessuologo e la pluridecennale esperienza.

Il testo si presenta come un manuale, diviso in due parti: la prima dedicata alla coppia, descrivendone le caratteristiche, le fasi di vita, le diverse stagioni del desiderio, le problematiche e le risorse, e la seconda dedicata alla coppia in terapia, percorrendo le tappe storicamente definite dall’analisi transazionale: costruzione della alleanza, decontaminazione ed elementi di deconfusione.

Sin dall’inizio gli autori sintetizzano l’idea guida del libro nella frase *“Amare è un verbo”*. *“Amare è un’azione, qualcosa che si fa giorno dopo giorno con impegno e determinazione, con emozione, intelligenza e consapevolezza.”* Più volte tornano riferimenti all’humus su cui possono crescere i sentimenti profondi, l’orto come metafora della cura costante da riservarsi alla vita di relazione e di coppia.

Molti sono a mio parere i punti forti del testo.

Innanzitutto, il linguaggio semplice e scorrevole, a tratti quasi familiare, proprio come quello che Berne ha sempre preferito e consigliato a colleghi ed allievi.

In secondo luogo, la ricchezza dei riferimenti teorici. I numerosi concetti presi dall’Analisi Transazionale sono ben definiti, spesso anche con delle note a piè di pagina, tanto da dare al testo la dignità di un vero e proprio manuale; un manuale dedicato al setting di coppia di cui, come rileva Michele Novellino nella Presentazione, l’Analisi Transazionale

inspiegabilmente mancava sino ad ora. Ma non solo di Analisi Transazionale si parla: gli autori ampliano il loro e il nostro sguardo anche all'attuale visione relazionale del pensiero psicoanalitico contemporaneo e troviamo quindi proficui riferimenti a Kernberg, Ferro e Gabbard, solo per citarne alcuni.

La bibliografia è ricca, precisa e stimolante.

Mi è piaciuto lo sguardo che ripercorre l'evoluzione nel pensiero dell'Analisi Transazionale nel modo di guardare all'oggetto (in questo caso la coppia) acquisendo quella complessità attuale che caratterizza la dimensione relazionale. Lo stesso taglio, che definirei "evoluzionistico", torna sia sia nel capitolo dedicato allo sguardo epistemologico, sia nelle parti più tecniche, ad esempio quando gli autori affrontano i giochi in terapia.

Trovo interessante ed etico il voler fare emergere l'interrogativo se sia possibile fare deconfusione nella terapia di coppia. A tal proposito gli autori aprono dicendo di aver scelto di intitolare il capitolo "*Elementi di deconfusione invece di deconfusione tout court*" e lo chiudono raccomandando le condizioni di protezione all'interno delle quali poter definire circoscritti aspetti focali. Fanno ciò dopo aver citato i molteplici filoni dell'AT: dal filone ridecisionale di derivazione gestaltica, ai filoni di matrice psicoanalitica in cui si riconoscono i differenti approcci che fanno capo a Moiso, Novellino, con l'Analisi Transazionale Psicodinamica e poi Novellino, con la Psicoanalisi Transazionale, Erskine con la Psicoterapia Integrativa, ed infine Hargaden e Sills con l'approccio relazionale.

Oltre all'utilizzo di metafore fortemente suggestive, gli autori hanno scelto di corredare il testo con delle appendici ai capitoli chiamate "Spunti, Idee e Materiali".

Molti i film a tema suggeriti. Consigliare la visione di film mi è sembrato in linea con la scelta di un linguaggio immediato ed anche molto efficace dello stimolare la coppia ad un'attività comune a partire dalla quale confrontarsi sia a casa che in terapia. In particolare, mi è talmente piaciuto uno spezzone consigliato, riguardante le influenze delle figure genitoriali nel dialogo tra i coniugi, che ho subito mutuato e fatto mio.

Interessante anche la proposta originale o la riproposizione di tecniche da apprendersi in studio e da ripetere a casa.

L'intimità è il nodo centrale del testo: Paola e Carlo ne fanno il primo elemento dell'acrostico simpaticamente ed efficacemente costruito come "Il Decalogo" da seguirsi nell'arte della manutenzione della coppia.

Per Berne l'intimità è il modo di strutturare il tempo con il massimo del riconoscimento reciproco e cita l'intimità, insieme alla spontaneità e la consapevolezza come elemento fondamentale del benessere e della salute.

La ricerca dell'intimità e spesso la fatica di ottenerla in modo diretto e di mantenerla sta alla base di giochi psicologici e di meccanismi di ricatto. La paura di stare in intimità sta alla base di evitamenti o di nascondimenti in rituali o passatempi.

La coppia è il luogo principe ove si evidenziano questi delicati meccanismi e i loro possibili scricchiolii o inceppamenti. Di fronte ai loro clienti Paola e Carlo si pongono anch'essi come coppia, coppia di terapeuti ed anche coppia nella vita.

Nel mio primo approccio allo scritto mi sono accorta di quanto questa “doppia” intimità mi abbia colpito e stimolato. E forse inizialmente anche un po’ inibito. Lavorare nella stanza della terapia è “fare laboratorio di intimità”: sappiamo quanto questo sia potente e coinvolgente e quanto lavoro di autoanalisi e di supervisione sia utile e necessario al terapeuta per avere cura di sé, dell’altro e del campo relazionale. La complessità del lavorare con la coppia ed in coppia è oggetto di molta e specifica letteratura che non ho né l’intenzione né la competenza per approfondire in questa sede. Desidero, invece, condividere una considerazione degli autori riguardo alla particolarità del setting di coppia rappresentato dalla minor definitezza del setting stesso. Se infatti nei gruppi di terapia vige l’accordo che i componenti non si frequentino fuori dalle sedute di terapia, gli elementi della coppia, dopo la seduta, tornano a casa insieme. Questo passaggio, dalla stanza della terapia a casa, costituisce un punto di attenzione per i terapeuti. Nel caso di Paola e Carlo essi stessi condividono questo aspetto e quindi ciò costituisce un ulteriore livello di complessità (e quindi di potenziale risorsa e fatica). Paola e Carlo in modo molto aperto e intimo hanno condiviso col lettore le loro sensazioni ed anche il loro essersi trovati, almeno in un caso, ad agire nella loro coppia una dinamica transferale della coppia di clienti. Ho apprezzato la loro spontaneità, consapevolezza ed intimità nel rendere partecipi i lettori di tanti movimenti emotivi nella coppia, coppia di clienti, di terapeuti e di terapeuti compagni di vita, e credo che questo sia stato il motivo di quell’iniziale inibizione che ho provato, come una sorta di pudore nell’avvicinarmi alla loro coppia e, al tempo, un intenso stimolo a riflettere sulla mia.

Volutamente mi fermo qui e spero di aver incuriosito il lettore a scoprire come Paola e Carlo continuano nella declinazione del loro decalogo (Intimità Leggerezza Dialogo Equilibrio Carezze Accettazione Libertà Obiettivi Godimento Ostilità).

In conclusione, credo la lettura di *“Prendersi cura della coppia con l’Analisi Transazionale”* abbia una potenzialità non solo di tipo didattico: è, come dicono Paola e Carlo, *una spinta gentile* alla cura della coppia.