

Recensione del libro

## **PRENDERSI CURA DELLA COPPIA CON L'ANALISI TRANSAZIONALE**

Ed. Franco Angeli, Milano 2022

*Paola De Andrea, Carlo Tetti*

È con grande piacere che presento il libro dei colleghi Paola De Andrea e Carlo Tetti: “Prendersi cura della coppia con l’Analisi Transazionale”, pubblicato nella primavera scorsa da Franco Angeli e arricchito dell’autorevole presentazione di Michele Novellino.

Il lavoro di Paola e Carlo è un prezioso contributo, frutto di una lunga esperienza e di una approfondita sistematizzazione teorica e metodologica, un vero e proprio manuale della psicoterapia di coppia, che colma un vuoto nella teoria analitico transazionale e risponde ad un bisogno sentito e condiviso da molti colleghi che si occupano di coppie e non solo.

Sebbene siano stati pubblicati vari contributi sull’amore e sul lavoro con le coppie, mancava infatti un’opera completa che integrasse aspetti teorici e metodologici, riguardanti sia la diagnosi e il piano di trattamento che la descrizione del processo terapeutico nelle varie fasi della terapia. Obiettivo pienamente realizzato da questo lavoro che, ricco di casi esemplificativi, è frutto non solo di tanta ricerca, studio, confronto, ma anche del forte desiderio dei due colleghi di mettere al servizio della coppia professionalità e competenze diverse, con passione, e direi anche con generosità e amore.

Il libro è composto da due parti. Nella prima, dedicata alla coppia, vengono affrontati temi più generali riguardanti l’amore, le fasi della vita di coppia, il conflitto, il tradimento, ma anche le risorse che intervengono nel mantenimento della vitalità della coppia. Vengono inoltre forniti alcuni esercizi e suggerimenti pratici; utili strumenti per i componenti della coppia, ma anche per i professionisti che possono utilizzarli per i loro pazienti.

La seconda parte del volume è dedicata al trattamento della coppia attraverso l’approccio analitico transazionale integrato da altri approcci. Vengono affrontati i temi del focus della cura e le varie fasi della terapia. Segue un importante capitolo di riflessioni su aspetti etici, principi e valori che guidano la pratica clinica con le coppie.

Ciò che ho apprezzato molto nel lavoro di Paola e Carlo è che, oltre a fornire un apporto teorico e metodologico fondamentale, si sofferma su questioni più ampie e profonde che riguardano la coppia, attraverso una riflessione filosofica esistenziale sull’amore e su come esso possa essere mantenuto ed evolversi nei vari passaggi della vita di una coppia.

Parlare di amore e di come prendersene cura è sempre un’impresa impegnativa. Che cos’è l’amore e come sopravvive allo svanire dell’innamoramento? L’amore può resistere alle prove della vita, può durare nel tempo? Quali sono le prove, gli ostacoli e

le risorse della coppia? La coppia rimarrà sempre e comunque in balia della forza del dio Amore, unico garante della sua sopravvivenza o può vivere ed evolvere grazie al potere personale e all'impegno dei componenti?

Gli autori sostengono che "Amare è un verbo", l'amore nella coppia è frutto del nostro agire, e la sua sopravvivenza e crescita dipendono da un impegno attivo, da scelte consapevoli.

Paola e Carlo, trasmettono così un messaggio potente che demistifica una visione "romantica" dell'amore e restituisce potere e responsabilità alle persone che sono in coppia.

In una visione realistica e "adulta", infatti, l'amore più che una certezza appare come una difficile sfida, il cui destino non può essere affidato alla fortuna. Essere coppia comporta un impegno attivo e continuativo a mettersi in gioco, a mantenere la vitalità, a ricercare costantemente nuovi equilibri, in un processo di trasformazione continua. Accettare questa sfida può sembrare a volte troppo impegnativo, ma restituisce potere e fiducia e contribuisce alla possibilità di un'esperienza arricchente e nutriente. L'esperienza di intimità che Eric Berne, in "Fare l'amore", individuava come la fonte più soddisfacente di carezze per l'essere umano adulto.

Quando penso alla vita di coppia e al motto espresso dagli autori "amare è un verbo", penso al giardino. Chi ha un giardino sa bene che per avere un giardino bello e sano non è sufficiente l'operazione iniziale di progettazione e realizzazione. L'impresa più ardua, in realtà, è mantenerlo. È infatti necessario saperlo curare, fertilizzare, seminare, togliere erbacce, rinnovare le piante morte, imparare a conoscerne il comportamento e individuarne i bisogni nelle diverse stagioni. Così, come per il giardino, Paola e Carlo hanno saputo restituirci una dimensione vivente dell'amore.

Un riconoscimento speciale è poi dovuto agli autori per avere coraggiosamente preso il rischio di mettersi personalmente in gioco, loro che sono coppia di terapeuti ma anche coppia nella vita. Cosa che, come essi stessi raccontano, non sempre ha reso facile e fluido il loro lavoro, ma lo ha certamente arricchito, grazie all'attenta analisi delle complesse dinamiche transferali e controtransferali che emergono nell'incontro, elementi talvolta di disturbo e ostacolo, ma che, se accolti ed elaborati, si trasformano in utili strumenti di lavoro.

In conclusione "Prendersi cura della coppia con l'Analisi Transazionale" è un lavoro interessante e curato che si legge con piacere per la ricchezza di contenuti, accompagnata dalle vignette cliniche e dalle "ricette per la manutenzione della coppia". Utile per gli psicoterapeuti e per tutti quei professionisti della salute che devono affrontare o gestire problematiche di tipo relazionale con le coppie e con le famiglie e per coloro che desiderano semplicemente trovare spunti di riflessione e acquisire strumenti per la loro vita di coppia.

Buona lettura!

*Pinuccia Casalegno TSTA-P*