



Elisabeth de Verdière

IL TERZO NELLA TERAPIA DI COPPIA: TERZO INCOMODO O COMODO? LA FUNZIONE DELL'ALTRO NEL LEGAME DI COPPIA

Paolo e Lea nella prima seduta di coppia, parlano al terapeuta di quanto stanno male entrambi a causa della gelosia di lei: inizia il marito: "mia moglie sta male, è triste, non si fida più di me perchè ho fatto tante stupidaggini, è sempre stata gelosa, ma adesso io non ce la faccio più, il clima non è sereno in casa". Rincalza lei "ora basta, lui è sempre stato attratto dalle donne, perfino 2 anni fa sono arrivate delle telefonate anonime che mi rivelavano il nome della sua amante, lui ha negato di avermi tradito, ma io non lo credo più e sono molto arrabbiata"....

La richiesta di consultazione di coppia è spesso motivata dalla crisi legata alla presenza di un **terzo**: gelosia per una sbandata, un tradimento vero o presunto (fantasia di tradire o essere tradito), crisi legata all'innamoramento di uno dei due per un'altro(a) e che comporta a volte la rottura della coppia e la difficoltà a decidere se separarsi o rimanere insieme. Così arrivano da noi in consultazione delle coppie che esprimono una sofferenza causata da un tradimento ed una domanda di aiuto a volte confusa, ma che lascia uno spazio, seppur minimo, ad un confronto, evitando di mettere in atto una separazione affrettata.

Le crisi coniugali compaiono in tutte le fasce d'età: coppie giovani sposate da poco e che si separano a causa dell'innamoramento per un'altro(a), coppie di mezz'età, ma anche coppie "mature". Oggi con la maggiore longevità, il ciclo vitale si dilata e il tempo della vecchiaia è posticipata. Vediamo coppie che dopo trent'anni di vita in comune mettono in discussione il loro rapporto (spesso dopo la partenza dei figli da casa) e decidono di separarsi. Donne che al momento del pensionamento, non tengono più nascosta la loro insoddisfazione, che attribuiscono in parte a un rapporto di coppia deludente, e desiderano realizzare qualcosa di nuovo.

Il mio intento oggi con voi è di approfondire la crisi della coppia come espressione di un problema che riguarda non solo quello che tradisce, ma entrambi i partners.

Generalmente è la crisi personale di uno dei due che rompe l'equilibrio della coppia, quando egli attivamente cerca altrove un soddisfacimento affettivo e l'altro viene a sapere della "storia" del tradimento. A sua volta, il coniuge tradito può reagire in vari modi: subendo passivamente l'essere abbandonato o reagendo con rabbia o mettendosi in discussione; a volte le coppie ci dicono che da quando è scoppiata la crisi, non hanno mai così tanto parlato insieme, come se la comparsa del terzo fungesse da catalizzatore per tutti due e facilitasse dei momenti di vicinanza tra di loro.

La terapia di coppia ha l'obiettivo di rendere ognuno consapevole del proprio coinvolgimento e confrontare entrambi con la possibilità di un'evoluzione della relazione.

Quali sono le problematiche di coppia più comuni espresse nel tradimento?

- la coppia talvolta non basta più a se stessa per esempio, quando i figli se ne vanno di casa e i coniugi temono di restare improvvisamente da soli...in questa fase del ciclo vitale, la coppia può non



- riuscire a ritrovarsi, ad occuparsi dei propri bisogni, specialmente se mancano l'intimità, la complicità (nei casi in cui la coppia si è dedicata totalmente alla crescita dei figli).
- uno dei componenti la coppia vuole provocare l'altro, lo rifiuta, lo rende geloso
 - il rifiuto del coniuge di fronte ad un partner bisognoso (incidente, trauma...),
 - un marito che teme d'invecchiare e sceglie l'amante giovane.
 - altre volte sono in gioco i desideri emancipatori di uno dei due partners, desideri temuti che vengono agiti di sfuggita, in modo segreto nel tradimento, per tenere a bada un desiderio troppo intenso e vissuto come pericoloso; compare allora la paura del cambiamento, di abbandonare una relazione insoddisfacente con il coniuge, ma comunque rassicurante. La "storia" permette di sperimentare qualcosa di nuovo, che rivela la qualità dei suoi nuovi bisogni (per es. essere accettato, non più criticato, se nella coppia il partner esercita una funzione superegoica).
- Colui che tradisce solo in *fantasia*, desidera una relazione con uno stile nuovo, più appagante (ma ha paura di attuarla).
- sbandata (crisi adolescenziale), espressione di una dimensione trasgressiva.
- Il terzo/amante può anche essere utile al partner tradito: per esempio se egli porta dentro di sé un profondo senso di inadeguatezza, in tale caso, l'amante viene a rappresentare per lui un modello ideale (*quella donna là, così bella, attraente; quell'uomo capace, che io non sarò mai...*) e questo gli permette di rimanere defilato.

Prendere in esame questo tema mi ha portato a riflettere in modo particolare sulla *duplice funzione che svolge il terzo: terzo incomodo o comodo*

- Da una parte, il terzo può essere garante dell'omeostasi della relazione della coppia (come si vedrà nel primo caso clinico) ed è allora un *terzo comodo*, al quale la coppia non rinuncerà facilmente perché permette di evitare il dolore dell'individuazione e mantiene il sentimento di sicurezza. Spesso esiste una relazione triangolare inconscia della coppia con l'amante che garantisce l'equilibrio della coppia, evitando l'intimità. Così la relazione della coppia citata poggia sul *tradimento*, sul *non fidarsi* ed sul *bisogno* perenne di *controllare* l'altro. Ma in questo caso bisogna domandarsi come mai l'equilibrio si è rotto adesso?
- Dall'altra parte, il terzo può innescare una crisi, ed avere una funzione di rottura della relazione di ruolo, si tratta allora di un *terzo incomodo*, espressione di un conflitto d'individuazione all'interno della coppia. A volte la crisi scoppia quando la storia esce dal segreto, l'altro (lui o lei) finalmente non è più cieco ed è più disposto a tollerare il sentimento di abbandono. Per esempio, le avventure di un marito rimangono segrete perché la moglie non vede; la sua cecità le consente di defilarsi, non ingaggiarsi come donna, rivelando così un profondo sentimento di svalorizzazione, finché arriva il momento dove lei (spinta individuante) esce dalla cecità, dal sonno e rompe l'equilibrio mantenuto da un *terzo "comodo" che ora diventa "incomodo"*.

Attraverso due casi clinici, intendo soffermarmi su questi due aspetti, cercando di fare luce sul conflitto d'individuazione della coppia, e sulla funzione del terzo che permette l'attualizzazione di caratteristiche che appartengono ad uno dei due coniugi, caratteristiche che vengono tenute fuori della relazione.

Colgo l'occasione di questa riflessione per fare alcune **precisazioni metodologiche, specifiche della terapia di coppia** (come l'intendiamo noi).

Come il terapeuta utilizza la figura del terzo nel contesto della seduta?

In entrambe le situazioni (terzo comodo/incomodo), il compito del terapeuta sarà di prendere in esame la dinamica della crisi, per capire la domanda inconscia, diversa da quella manifesta. Quindi daremo grande



attenzione alla genesi della crisi, qual è il fattore scatenante e soprattutto qual è la domanda inconscia della coppia?

Ci chiedono di aiutarli per cambiare o per ripristinare l'equilibrio di prima, cioè perchè tutto torni come prima?

Da subito, privilegiamo le fantasie di ciascun partner in merito all'altro(a), piuttosto che volere a tutti i costi conoscere la verità dei fatti in merito al tradimento.

In effetti secondo il modello teorico fornito da Sandler, il desiderio è il motore della nostra vita psichica e quindi tutti i desideri cercano una via di attualizzazione attraverso un certo tipo di relazione ("stile relazionale") che può essere soddisfatto sia in fantasia che nella realtà.

Si dà dunque più importanza alla *funzione inconscia* del terzo per la coppia, trascurando la realtà della "storia"; questo ci permette di evitare la noia di certi racconti di fronte ai quali ci è chiesto di fare da arbitro o da giudice incaricato a decidere dove sta la verità, chi è il colpevole.

Nelle sedute prestiamo molta attenzione al contesto attuale della crisi; perchè **ora** l'altro è venuto a sapere? Questo ci permette di considerare il "terzo" come rappresentante di aspetti che possono appartenere ad entrambi i coniugi; diventa trascurabile chi è realmente l'amante- rivale, perchè è più utile considerare come è immaginato, come se lo rappresenta l'altro.

1° caso: "la gelosia al servizio del benessere"

Paolo e Lea ,55 anni, sono sposati da 30 anni; è il marito che chiede aiuto per la moglie che sta male (inviati da uno psichiatra interpellato dal marito, per lei), ma da subito è evidente il suo disagio di fronte ai sentimenti depressivi e rabbiosi della moglie che non tollera più un marito donnaiolo.

La loro relazione è basata su una forte dipendenza reciproca. **Lea**, casalinga ha sempre preso cura del marito e dei due figli (oggi trentenni), l'ultimo in procinto di uscita di casa. Sacrificarsi per gli altri, ignorando i propri bisogni ha procurato a Lea un rifornimento narcisistico importante perchè si sente riconosciuta in un ruolo di indispensabilità per il marito e figli (ruolo che viene meno con il distacco dei figli). Essa riconosce di avere delle difficoltà sessuali: si sente poco appagata ed i desideri sessuali la fanno sentire sporca, quindi inconsciamente Lea induce il marito a cercare altre donne dall'inizio del loro rapporto.

Il marito, è un grande lavoratore; fa l'impresario nella ditta di costruzioni creata dal padre, all'interno della quale lavorano i numerosi fratelli. Evoca una crisi recente con i fratelli, fatta di rivalità e gelosia in occasione della ristrutturazione dell'impresa dove lui diventa "manager" e oggetto d'invidia dei fratelli.

Si sono conosciuti e sposati molto giovani e per tanto tempo hanno vissuto vicino alla famiglia di lui, un grande clan, dal quale è difficile distaccarsi (la moglie si è sentita bene in questa famiglia molto calda, che colmava la sua parte deprivata e l'infanzia con un padre molto severo). Da sempre, lui è abituato ad uscire la sera senza la moglie, eccedendo spesso con l'alcool e alimentando la gelosia della moglie. Con queste scappatelle, egli si fa continuamente rimproverare dalla moglie, che lo rincorre e lo accusa di trascurarla.

La *relazione di ruolo attuale* sembra avere permesso a Lea di tenere nascosto i suoi bisogni affettivi, occupandosi del marito che si fa accudire e controllare come un bambino. Lea si è realizzata in un ruolo superegoico, quella che dà le regole, critica. Accanto, Paolo sembra esprimere nel lavoro la sua parte più matura, capace di assumere responsabilità, mentre nella coppia vive una parte di sé inaffidabile, trasgressiva ed attualizza nelle sbandate il suo bisogno di conferma di uomo seducente, e il bisogno di negazione della paura dell'invecchiamento. Entrambi hanno paura della condivisione dell'intimità che procura imbarazzo, vergogna. La loro vita sessuale è povera: Lea ha dovuto reprimere i suoi desideri sessuali, la sua femminilità per non correre il rischio di sentirsi "una zoccola", come lei stessa definisce le



amanti del marito. I suoi genitori hanno sempre litigato, ed i continui tradimenti del padre hanno causato una identificazione ad un'immagine di donna svalorizzata, di poco conto.

Ma *l'equilibrio della coppia è rotto adesso* dalla moglie che si ritrova sola, non dovendo più accudire i figli, meno indispensabile in famiglia ed in difficoltà nel richiedere maggiore attenzione al marito: parla di come vede il marito attratto da ragazze belle e giovani, anche se di costumi facili, con le quali non può competere. Il suo sentimento di gelosia si intensifica man mano che desidera essere meno dipendente, fare delle cose per sé.... Il sentimento di gelosia permette al partner geloso di tenere a bada il proprio desiderio di tradimento. Si sente svalorizzata come donna, impaurita dall'intimità e delusa di non avere niente di suo, ma non può chiedere aiuto per sé. Dall'altra parte, il tentativo di Paolo di negare la paura dell'invecchiamento viene meno, egli si sente minacciato dal cambiamento di lei, perché ha sempre dovuto proteggersi dalla paura di riconoscere dentro di sé degli aspetti depressivi: la paura di essere inadeguato, solo... S'intravede ora, dietro il dongiovanni, la presenza di un poveretto, un bambino solo, ed è per questo che è lui a motivarsi e chiedere aiuto, esternalizzando su Lea il suo disagio

(la moglie è più arrabbiata che depressa).

Quindi la domanda latente di Paolo è di ripristinare la situazione di prima, perché riconoscere dei bisogni propri è per lui intollerabile, mentre lei accetta di riconoscere il suo bisogno di cambiamento. Lei comincia a fare delle richieste di maggiore vicinanza al marito, per esempio andare a ballare, ma lui rifiuta perché si sentirebbe ridicolo da solo con lei; dimostrare l'affetto lo imbarazza, se ne vergogna. Anche Lea tende a ritirarsi appena esprime desideri taciuti che riguarda la sua femminilità, "non voglio più venire perché qui vengono fuori le cose più brutte..."; d'altronde la relazione d'oggetto che conosce meglio è quella di un oggetto deludente.

La terapia permetterà di confrontarli sul ruolo delle amanti, che hanno permesso ad entrambi di stare lontani l'uno dall'altro, evitando il sentimento di vergogna rispetto all'intimità. Tutti e due resistono nel modificare la loro relazione, fatta di dipendenza, a favore di un rapporto più maturo, dove bisogna tollerare il dolore psichico (riconoscere i sentimenti penosi quali la vergogna, l'imbarazzo) e quindi tendono a ripristinare la relazione di prima, più rassicurante, in cui lei rimane sospettosa di fronte a qualunque attenzione del marito e lui dichiara che sua moglie per essere serena lo vorrebbe "a vista". La terapia s'interrompe dopo che il terapeuta ha messo in evidenza il bisogno di entrambi di mantenere questo equilibrio. A volte, il nostro intervento si limita a rendere entrambi i partners consapevoli del loro modo di funzionare, senza che sia possibile andare oltre.

Questo richiede al terapeuta la capacità di sapersi accontentare di un obiettivo limitato, a volte diverso da quello che aveva in mente, di non peccare di onnipotenza....

2° caso: La crisi quale espressione di un conflitto di individuazione di entrambi i partners

Si tratta del problema di una coppia separata da poco a causa di una nuova storia del marito; entrambi vogliono essere aiutati a capire meglio la loro separazione.

Questo trattamento, durato 2 anni, ha messo in luce le difficoltà d'individuazione di entrambi.

Anna e Luca, nel 1° colloquio, dicono di vivere separati da un anno, ma sono incerti sulla loro decisione, in particolare lui che chiede di rientrare in casa;

La separazione è accompagnata dalle recriminazioni di Anna verso Luca: lo accusa di non essere mai stato un punto di riferimento; lui accusa lei di essere una donna fredda, che lo rifiuta sessualmente, poco attenta a lui e ai suoi bisogni. Anna conferma e ammette di essere molto arrabbiata con lui e quindi di volerlo punire, sottraendosi ai rapporti sessuali.



Luca ha 37 anni, è agente commerciale, Anna è assistente sociale in un servizio per minori, hanno 2 bambini ai quali sono molto legati.

Il motivo della loro separazione è la storia di Luca con Rosa, conosciuta sul lavoro, con la quale convive. Luca continua ad essere molto presente in famiglia e la moglie pur stando male accetta un marito a mezzo servizio.

La crisi attuale, che porta la coppia in terapia, nasce dal desiderio dell'amante di avere un figlio da Luca. Di fronte al desiderio di Rosa di stringere e definire la loro relazione con un figlio, Luca tende a defilarsi ed a volere rifare coppia con Anna.

In questa coppia, la *relazione di ruolo iniziale*, è così definita nei primi colloqui:

Luca si è fatto adottare dalla famiglia di lei, una famiglia calda e coesa, caratterizzata dalla presenza del padre cieco, un uomo accudito da tutti. Luca è cresciuto dai nonni materni fino a 3 anni, quindi ha dovuto fare i conti con la lontananza della madre; nelle sedute, l'unico ricordo della madre che evoca è un ricordo olfattivo: si ricorda l'odore del suo grembiule. Nessuna traccia di un abbraccio, una carezza, una voce, nessun segno di momenti di vicinanza.

All'interno della coppia, egli tende ad inibire le sue risorse, per esempio può solo giocare con i bambini, fa fatica a dare delle regole, a decidere, a prendere delle iniziative per la vita familiare. Del resto le volte in cui ha tentato, è stato criticato dalla moglie. Adesso che è separato, egli continua a vedere i bambini dentro la loro casa e sembra angosciato dalle sue responsabilità di padre.

Anna è invece una donna responsabile che scegliendo di occuparsi degli altri (resa altruistica), tiene a bada il suo bisogno di dipendenza, chiaramente esternalizzato sul marito. Benché si dica stanca di essere "l'angelo del focolare", critica ogni tentativo di Luca d'ingaggiarsi di più nella gestione della famiglia.

Capiremo insieme la qualità specifica della relazione con il padre "cieco" di guerra, che lei ha accudito; la figura del padre rappresenta l'appagamento totale del bisogno, la consegna all'altro e da questo Anna ha dovuto difendersi, respingendo per esempio le richieste affettive di Luca e respingendo la possibilità di essere soddisfatta sessualmente da lui. Anna collude con il marito, che si comporta come "il padre cieco" facendosi accudire come un bambino.

La prima rottura della relazione di ruolo avviene quando Luca cerca fuori della coppia una nuova compagna, della quale s'innamora, da lei si sente confermato come uomo. Questa nuova relazione vacilla, però, quando Rosa desidera individuarsi attraverso la maternità; allora di nuovo Luca, impaurito da questa nuova prospettiva che gli chiede di assumersi una responsabilità, tende a voler ripristinare l'equilibrio precedente, chiedendo ad Anna di riaccoglierlo in casa.

A sua volta Anna non è più disponibile a riprendere la stessa qualità della relazione: è affiorato in lei un desiderio di emancipazione e di fare luce sui suoi bisogni personali: l'assenza di Luca l'ha portata ad uscire da sola, a cominciare a sviluppare dei suoi interessi. L'amante rappresenta la parte di sé desiderata e temuta (potersi appoggiare, fare delle richieste...).

L'inizio della terapia è segnato da questo conflitto d'individuazione e dal desiderio di cambiamento di entrambi.

A quali condizioni ritornare insieme? Per Anna: non più un marito ragazzino, mentre lui si domanda se può rappresentare un appoggio per la moglie. Comincia inoltre a chiedere ad Anna di curare il suo fisico, di andare in palestra ed Anna, gelosissima dell'amante, comincia a osare di più.

Nelle sedute emergerà tutta la rabbia di Anna di fronte alla dipendenza del marito (ha preso, finalmente, una casa per sé, ma ha chiesto a Rosa di sistemare gli armadi!)

Anna intravede il suo desiderio di avere qualcuno che si occupi di lei, un uomo meno "cieco", desiderio che avverte come molto pericoloso.



Entrambi riconosceranno che tra loro il terzo è sempre stato presente: Luca aveva le sue avventure, garanzia per tutti due di evitare troppa intimità.

Nel percorso terapeutico, aiutati dal terapeuta-terzo, assaggiano la possibilità di diventare complici: Luca coglie la sua paura verso le richieste elevate di lei, la paura, inoltre, di diventare affidabile e quindi non poter lasciare Rosa. Anna sperimenta la paura, che diventa panico, se chiude gli occhi, se si affida. Anna prenderà coscienza del fatto che nella sua gelosia per Rosa traspare il suo timore di inadeguatezza come donna.

Conclusione

Questo 2° caso mi ha permesso di mostrarvi un percorso dove l'analisi del legame di coppia ha favorito in entrambi i coniugi il contatto con il proprio mondo interno, compiendo qualche passo verso una individuazione e la nascita di una relazione di ruolo modificata. Lui non è più cieco, lei non è più l'accompagnatrice di un cieco.

La cecità: fantasia ricorrente nelle storie a tre. Nella terapia di coppia nasce una nuova relazione triangolare, dove il terapeuta diventa "il terzo", un terzo che aiuta a vedere, grazie al controtransfert, strumento prezioso per capire la dinamica della coppia.

Ma questo è un'altro capitolo da aprire, un'altra volta.
pronta per una psicoterapia individuale.