

L'ansia e la sessualità nella coppia contemporanea¹

SENZA
Essere presenti SENZA invadere.
Sostenere SENZA aprire la bocca.
Sciogliere nodi SENZA usare le mani.
Incidere SENZA muoversi di un millimetro.
Lasciare un segno SENZA toccare le persone.
Aiutare gli altri a crescere SENZA smettere di farlo.
L'arte del togliere,
del cercare l'essenza,
del non temere l'assenza.
L'arte del poeta, dell'attore,
dell'insegnante, del genitore,
del terapeuta, e di tutte le persone
un pò speciali!
M.S.Mastrangelo

-
1. Introduzione 1.1 La linea d'ombra 1.2 La sessualità nella coppia contemporanea.
 2. L'intimità: il fuoco che rigenera 2.1 L'intimità sessuale in quarantena.
 3. Il principio dell'iceberg 3.1 Il mito fondatore 3.2 Le difficoltà sessuali 3.3 Il Rito Terapeutico 3.4 La coppia bianca 3.5 Eiaculazione precoce. 4. Bibliografia essenziale
-

Prima parte

1. Introduzione

Negli ultimi cinque anni ci siamo dedicati a studiare le trasformazioni che il sistema coppia sta avendo nel contesto contemporaneo sia attraverso la clinica che la ricerca. Pressioni interne ed esterne che richiedono risposte spesso contraddittorie, stanno rendendo la coppia un sistema sempre più fragile. Nei ritmi quotidiani compressi, la sfera che ne sta risentendo maggiormente, è l'*intimità sessuale*, relegata in fondo alla lista delle priorità dei partner.

Approfondire questa tematica è interessante per due motivi: in primis perché le difficoltà sessuali sono in aumento, anche tra le coppie più giovani; il terapeuta dovrà essere pronto a rispondere. Il secondo motivo, strettamente legato al primo, è comprendere *come* il terapeuta potrà aiutare efficacemente i pazienti in merito alle suddette difficoltà.

In questo viaggio sulla terapia di coppia, suddiviso in tre sezioni, ci faremo accompagnare da alcuni eminenti scrittori. Nella prima parte esamineremo i fattori che incidono maggiormente sull'intimità sessuale nella coppia contemporanea, come l'uso intenso prolungato della tecnologia. Nella seconda parte rifletteremo sull'importanza di ritrovare l'intimità sessuale, tra componenti emotive ed erotiche, per dare nuova energia alla coppia. Riporteremo alcune riflessioni, tratte da una ricerca svolta in primavera, sui cambiamenti dell'intimità sessuale durante la quarantena. Nella terza ed ultima sezione dedicata alla psicoterapia di coppia, ci soffermeremo su alcune tecniche da utilizzare per stimolare nuove vie di guarigione, affidando le suggestioni finali a due vignette cliniche.

¹ Le Ansie del Mondo Contemporaneo. Le vie della guarigione. Convegno IPR. Napoli 27, 28 novembre 2020

1.1 La linea d'ombra

Lo scrittore Joseph Conrad, nel 1917, ha scritto un racconto molto noto, *La linea d'ombra*. Nel 1997 Jovanotti, a testimonianza dell'insossidabilità del tema, ci ha regalato un rap, ispirato al medesimo racconto. A distanza di più di cento anni da Conrad, anche noi oggi inizieremo da qui.

La linea d'ombra

La nebbia che io vedo a me davanti

Per la prima volta nella vita mia mi trovo

A saper quello che lascio e a non saper immaginar quello che trovo

Mi offrono un incarico di responsabilità

Portare questa nave verso una rotta che nessuno sa

è la mia età a mezz'aria

In questa condizione di stabilità precaria [...]

La *linea d'ombra*, rappresenta quel personalissimo e al contempo universale, momento di presa d'atto della propria indipendenza ma anche di consapevolezza della propria fragilità, di fronte a un mondo ignoto. È quella linea che attraversa un figlio quando diventa capitano della propria nave, prendendosi la responsabilità di scegliere da solo. Per riuscirci dovrà fare i conti con i sensi di colpa verso la famiglia d'origine che ci si lascia alle spalle. L'età media di attraversamento della linea d'ombra è intorno ai 28-30 anni. Se il contesto contemporaneo è fatto di difficoltà ad entrare nel mondo del lavoro, di scivolamento in avanti dell'età della genitorialità, di allungamento dei tempi di attesa, come farà un giovane a trovare le energie per attraversare la linea d'ombra? E poi farlo addirittura in coppia?

Ma la linea d'ombra riguarda anche i terapeuti.

Il giovane terapeuta la attraversa quando si specializza e parte per la sua avventura professionale.

Il terapeuta esperto, secondo lo spirito di ricerca che anima da trent'anni il nostro amato IPR², attraversa continuamente nuove rotte, per essere d'esempio.

Tutto ciò ci porta di fronte a un percorso, con tante linee d'ombra da attraversare, che sarà tanto complesso quanto affascinante, sia per i terapeuti che per i pazienti.

1.2 La sessualità nella coppia contemporanea

La sessualità, in una coppia adulta, anche quando è assente, costituisce un aspetto che rivela l'identità profonda e il grado di intimità della relazione.

Le ultime ricerche in Italia rivelano quanto la sessualità nella coppia stabile si stia congelando: tre coppie su dieci finiscono per rinunciare totalmente ad essa.

Secondo la nostra esperienza clinica, le difficoltà della sfera sessuale rappresentano frequentemente i prodromi di una crisi di coppia che si svelerà solo in seguito. Proviamo a descrivere la dinamica di allontanamento progressivo, immaginando una cerniera, che tiene assieme i due partner.

Il primo strappo, riguarda la parte istintuale del legame. Si avverte quando inizia a diminuire l'attrazione sessuale per il partner e la passione si trasforma progressivamente in indifferenza. La vicinanza fisica crea un disagio che aumenta, fino ad arrivare, a volte, fino al disgusto.

Il secondo strappo della cerniera, riguarda la componente emotiva. L'affievolirsi dei sentimenti verso il partner passa dal coinvolgimento amoroso ad un tiepido affetto, quasi fraterno. In situazioni molto conflittuali si arriva a provare emozioni negative, anche fino al rancore.

Il terzo strappo riguarda la componente cognitiva della relazione. I pensieri e i ragionamenti

² Istituto di Psicoterapia Relazionale di Napoli, diretto dal Prof. Luigi Baldascini

dedicati al partner, lo declassano da essere speciale a persona scarsa e banale. La stima crolla e le critiche, anche quelle non espresse, fanno sentire l'altro quasi come un estraneo.

Quando si stacca anche l'ultima parte della cerniera la separazione profonda è avvenuta. Magari si continua a stare insieme, a vivere sotto lo stesso tetto, ma l'investimento sul partner viene ritirato.

La persona che prima incarnava il desiderio, il progetto, il sogno perde piano piano ogni colore.

Lavorare sulle difficoltà sessuali, permettere di cogliere il disagio di una coppia nelle fasi iniziali.

Ma, nonostante l'incidenza in aumento, le tematiche legate alla sessualità nelle terapie di coppia si affrontano molto di rado. Poiché i terapeuti rischiano di bypassare totalmente l'argomento, precludendo anche un terreno fertile per una possibile via di cura della coppia, vedremo nel dettaglio nella terza parte i punti su cui fare attenzione.

C'è un aspetto in particolare che incide sulla mancanza di intimità sessuale ed è il *tecnostress*³, termine coniato nel 1984 dallo psicologo americano Craig Broad; si riferisce all'utilizzo eccessivo e prolungato di tecnologia, sia per impegni lavorativi che per l'abuso di Social, videogiochi, cellulare e televisione. Il mondo virtuale e quello reale non sono più realtà parallele, ma sono sempre più intrecciati. Se trasliamo questo termine all'interno della coppia, non possiamo che affermare che la coppia contemporanea è sicuramente tecnostressata! Naturalmente questo tipo di stress incide su tutte le sfere della coppia, ma in particolare sulla sessualità. Dalle ultime ricerche risulta che sono soprattutto gli uomini ad accusare l'assenza di desiderio sessuale verso la partner abituale, a causa dell'abuso di tecnologia. Forse stare tante ore davanti ad uno schermo porta a trovare tutte le soluzioni e le soddisfazioni in quella modalità.

Le conseguenze negative del *tecnostress* invadono i pensieri, riverberano sulle emozioni e limitano i comportamenti sociali di condivisione. I disturbi rilevati più di frequente, come per le altre forme di stress sono ansia, insonnia, mal di testa e spossatezza.

2. L'intimità: il fuoco che rigenera.

Intimus è il superlativo di interiore, interno, recondito, segreto; significa quindi il più interno, il più profondo. In questa profondità sta la ricchezza di *materiale trasformativo*.

La sessualità, in una relazione intima, prevede alcune caratteristiche emotive che fanno da cornice. Ne evidenziamo alcune che sono centrali negli insegnamenti dell'Ipr.

Empatia e Benevolenza. Una relazione intima non può prescindere dalla capacità di mettersi nella pelle dell'altro, senza però perdere la propria. Una coppia intima è fondata da due identità dove ciascuno ha il baricentro dentro di sé e non considera il partner come una pattumiera della propria negatività. Quando si è in empatia profonda, si è benevolenti, per cui si desidera veramente il bene del partner.

Coerenza interna e Autenticità. Una delle condizioni primarie per essere intimi con l'altro, è essere intimi con se stessi. Come suggerisce il nostro modello di articolazione intersistemica⁴, una coerenza profonda e incessante si ricerca mettendo in asse il *pensare*, il *sentire* e l'*agire*. Lo stato di coerenza interiore apre le porte all'autenticità, base di un un profondo rapporto intimo.

Reciprocità o Potere. Come ha osservato Jung⁵, una relazione intima non può essere basata sul potere di uno sull'altro. In questo senso il contrario dell'amore non è né l'odio né l'indifferenza quanto il potere. Relazionarsi attraverso il potere significa vivere nel regno della forza, del possesso, della subordinazione, della mancanza di reciprocità. Questi atteggiamenti di attacco, che

³Dal 2007 in Italia il tecnostress, è stato riconosciuto come malattia professionale, per i danni che provoca in ambito lavorativo.

⁴Baldascini L. *Legami Terapeutici*. Franco Angeli 2003

⁵ Clulow C. *Sessualità e psicoterapia di coppia*. Ed il Mulino, 2012

sminuiscono e criticano fortemente l'altro, non costituiscono un terreno fertile per lo sviluppo dell'intimità.

Integrazione della diversità. L'equilibrio soddisfacente nella coppia non avviene tra due persone uguali, ma tra due individui diversi, capaci di cooperare, di contaminarsi, di integrarsi e soprattutto di rispettarsi. Nella fiducia e nella stima reciproca cresce il sentimento di appartenenza alla coppia e si riduce la dipendenza affettiva.

Corpo erotico L'intimità con il partner può aiutare anche a ripristinare un rapporto privilegiato con il proprio corpo. Nel contemporaneo, il corpo è soprattutto un involucro narcisista, terreno di conflitto e di insoddisfazione alla ricerca di una perfezione inarrivabile. Ciò è confermato dalla diffusione dei disturbi alimentari tra i giovani, ma anche dalle angosce legate all'invecchiamento delle donne in menopausa e degli uomini di mezza età. L'effetto benefico di una relazione sessuale intima, può riportare il corpo a *luogo* di un erotismo risvegliato dal gioco, dalla leggerezza, dal non sentirsi in obbligo di eseguire un compito.

In conclusione, per creare questa cornice emotiva all'intimità sessuale, si richiede alla coppia un'attenzione mirata e specifica. Non è possibile che si sviluppi spontaneamente se è sempre relegata ai ritagli di tempo e se non è avvertita dai due partner come priorità.

2.1 L'intimità sessuale in quarantena

Durante la scorsa primavera ho svolto una ricerca sui cambiamenti della coppia in quarantena. Pensando a un evento che non sarebbe ricapitato, non volevo perdere l'occasione di studiare la relazione di coppia durante la pandemia. Non parlerò di tutti gli aspetti emersi dai questionari, ma mi riferirò in particolare all'intimità sessuale della coppia.

Il Campione⁶, composto da 631 questionari anonimi, è stato raccolto dal 9 marzo all'11 maggio 2020; l'età media dei partecipanti è di 44 anni, con netta prevalenza di donne (80%). In sei coppie su dieci entrambi i partner sono rimasti a casa insieme durante il lockdown. Per tre coppie su dieci solo uno dei due è stato a casa. Per una coppia su dieci entrambi i partner hanno continuato a lavorare fuori casa. Attraverso domande aperte e chiuse, abbiamo indagato sugli ingredienti maggiormente coinvolti nel cambiamento della relazione, nel periodo esaminato. Infine è stato chiesto se vivere in quarantena, avesse portato qualche sorpresa nella relazione di coppia, rispetto al periodo precedente.

L'ingrediente che è migliorato di più è il *dialogo*: non più comunicazioni di servizio tra due soci che si passano le consegne velocemente, ma uno scambio nutriente, profondo ed emotivo, dove ci si può guardare negli occhi; dove si possono affrontare vecchi rancori e rinsaldare il rapporto.

Il secondo fattore indicato nel miglioramento è l'*intimità sessuale*. Per il 40% dei partecipanti il desiderio sessuale sopito, si è risvegliato. Per il 30% delle persone che prima della quarantena vivevano la sessualità con insoddisfazione, c'è stato un miglioramento significativo. Per il 20% non ci sono stati cambiamenti. Per il 10% si è amplificato il congelamento sessuale. È interessante notare che il peggioramento è avvenuto nelle coppie che erano già insoddisfatte prima della quarantena, come se la vicinanza forzata avesse amplificato il malessere.

Le coppie che hanno ritrovato la vicinanza e il piacere dell'intimità, hanno goduto di un tempo con ritmi più naturali e più distesi. Tempo da poter dedicare alle coccole, per mangiare i biscotti nel letto, per fare la doccia insieme. Lo stress legato alla mancanza di tempo prima del lockdown, non incideva tanto sulla *quantità* dei rapporti sessuali, ma sulla *qualità*, cioè su tutti gli aspetti emotivi che ne fanno da cornice.

La domanda finale, chiedeva in quali aspetti l'esperienza fosse stata sorprendente. Tra le più gettonate nei questionari troviamo:

⁶ E' un campione in attività (95%) ed in salute (94,2%) durante il periodo della quarantena; questo ha sicuramente influito sulle risposte.

Disponibilità, pazienza, voglia reciproca di aiutarsi; sintonia; vicinanza emotiva; *gioia di un tempo* più lento; comprensione; complicità; condivisione; premura; risoluzione di litigi sospesi; calma; spazio di gioco; divertimento; attenzione reciproca; allegria.

Sono tutti elementi che mi hanno fatto riflettere e anche un pò commuovere, pensando a quanti *nutrimenti vitali* si rinuncia, vivendo una esistenza così compressa!

Per concludere le riflessioni sulla quarantena, vorrei riportare un pezzo di Alessandro Baricco tratto da Libro privato

La figura mitica della Pandemia porta nel ventre, tra le altre cose, questa epifania, pronunciata con una chiarezza destinata a non risparmiare nessuno. Essa dice che era una follia andare a quei ritmi, disperdere così tanta attenzione e sguardo, smarrire qualsiasi intimità con se stessi, scambiarsi corpi nevroticamente senza fermarsi a contemplare il proprio, vedere molto fino a raggiungere una certa cecità, conoscere molto fino a non capire più nulla.

3. Il principio dell'iceberg

Cerco sempre di scrivere secondo il principio dell'iceberg: i sette ottavi di ogni parte visibile sono sommersi. Tutto quel che conosco è materiale che posso eliminare, lasciare sott'acqua, così il mio iceberg sarà sempre più solido. L'importante è quel che non si vede. Ma se uno scrittore omette qualcosa perché ne è all'oscuro, allora le lacune si noteranno. [Ernest Hemingway, 1954]

Hemingway svela solo in parte la storia che racconterà, sommergendone i sette ottavi. Per scrivere *Il vecchio e il Mare*, che gli è valso il premio Nobel, ha studiato a fondo tutte le caratteristiche del Marlin Blu: le abitudini, peso e lunghezza medi, i rituali dell'accoppiamento, gli spostamenti in base alle maree, il modo di cucinare la sua carne, persino il prezzo del pesce al mercato di Cuba!

Hemingway sapeva tutto: ma anche se gli elementi studiati compaiono solo in piccola parte, costituiscono le fondamenta sommerse, che sorreggono indirettamente il tutto.

La *pagina*, nel caso dello scrittore, la *seduta*, nel caso del terapeuta, rappresentano la linea della superficie dell'acqua.

Come uno scrittore esperto, così opera un terapeuta consapevole: ciò che emerge in seduta è solo una piccolissima parte di tutte le immagini che percepisce, di ciò che intuisce sulla coppia, di tutte le teorie studiate e solo pochissime e scelte parole tra tutte quelle che gli passano per la testa!

Luigi Baldascini ci insegna⁷ che la seduta dovrebbe rispondere anche a dei canoni estetici.

Per questo la possibilità di scegliere le parole in seduta, crea l'*eleganza* del terapeuta. Eligere, scegliere, ha la stessa etimologia. Quindi il terapeuta collegato alla sua ricchezza interiore, potrà scegliere le parole precise ed eleganti da far emergere in terapia.

In questo clima, anche i pazienti avranno la sensazione che sotto ciò che esprime il terapeuta ci sia molto di più di quello che dice. E questo stimolerà in loro un senso di fascino, di ricerca, di avventura inedita e soprattutto di rispetto in ciò che è sommerso e che, magari, dovrà restare sommerso. I partner intuiranno che le fondamenta della loro relazione sono più profonde e meno visibili di come possa sembrare.

Invece, il giovane terapeuta, per dimostrare le sue capacità ai pazienti, può sfociare in un eccesso, che lo porta a esplicitare tutti i contenuti emersi e, peggio ancora, a *metterli in ordine*. Questo tipo di esperienza terapeutica creerà un effetto iatrogeno, non aggiungerà niente di nuovo al vissuto emotivo dei partner e rischierà di attivare le difese della coppia.

Ho parlato, in altre occasioni, della tentazione dell'inesperienza di urlare *il re è nudo* non appena si comprendono le dinamiche della coppia. Non ci si può certamente avvicinare a una tematica tanto sensibile urlando il *Re è nudo*. Una modalità esplicita e ordinata, farà incorrere il terapeuta nello stesso pericolo della *pornografia*, in cui tutto è sovraesposto e quindi privo di fascino. Nella pornografia, a differenza che nell'*erotismo*, tutto richiama all'uso dell'altro, e alla dipendenza da un

⁷ Lezione Magistrale al Convegno IPR Le ansie del mondo contemporaneo. Le vie della guarigione. Novembre 2020

copione, quindi all'assenza di libertà.

Al contrario se il terapeuta si sintonizza con Eros, con l'istinto di vita, aiuterà la coppia a rinascere nella creatività. Tra le varie definizioni di erotismo, vorrei parafrasare Jean Paul Sartre. L'erotismo è innanzi tutto un gioco piacevole e desiderabile, dove colui che cerca di ottenere qualcosa si espone mentre l'altro si ritira; per Sartre in questo gioco di nascondino, si invita il partner ad investire il suo corpo, ad essere il suo corpo e ad offrirsi, non come mera e cieca carne ma in quanto fisicità abitata da una persona che è libertà.

L'erotismo si può esplicitare in forme e attività non direttamente connesse al suo appagamento concreto, mediante l'immaginazione o la fantasia.

Può spingere verso la creazione di prodotti artistici, come la scultura, la pittura, la letteratura, la fotografia, il cinema e perché no, la psicoterapia.

3.1 Il Mito Fondatore

Dicevamo all'inizio che il terapeuta deve imparare *come* lavorare sulla sessualità della coppia, perché è un tema frequente, delicato e al tempo stesso vitale. Se si sente imbarazzato, come un genitore d'altri tempi, non aiuterà ad accedere a un piano tanto ricco di materiale simbolico.

E quando l'esperienza emotiva legata alla sessualità viene portata in psicoterapia, attraversa un confine invisibile, un'altra linea d'ombra e diventa parola che trasforma. Affinché la parola sia trasformativa è fondamentale lavorare con tatto, con libertà di pensiero, dopo aver preso confidenza con il tabù della sessualità.

La sofferenza sessuale è un'area che, come tutte le altre aree dolorose della coppia, richiede da parte del terapeuta delicatezza, coraggio e creatività, poiché l'intimità parla sia di piani manifesti che di piani inconsci, include sia gli aspetti relazionali che quelli intrapsichici. Ed è proprio, come dicevamo, la parte sommersa, inconscia e irrazionale che costituisce la matrice profonda dell'identità di coppia. Infatti, ogni coppia basa la sua origine su un *mito fondatore*, un elemento irrazionale fatto di coincidenze, di giochi di date, di nomi o di elementi comuni nella biografia, che rimandano a un Fato che favorisce l'incontro esclusivo proprio tra quelle due specifiche persone in quel preciso istante. L'elemento irrazionale alla base del mito, rappresenta una specie di *stemma* della coppia e deve rimanere inspiegabile perché così mantiene la coppia fuori dall'usura del tempo. Joseph Campbell⁸, il maggiore studioso di mitologia afferma che il mito e il sogno vengono dallo stesso luogo e per essere essere comunicati, devono trovare espressione in forma simbolica. Con i suoi studi, Campbell ha ricercato le connessioni tra la mitologia e le figure archetipiche della psicologia junghiana. Una di queste figure è rappresentata dal *mito dell'eroe*⁹ che attraverso mille peripezie, con l'aiuto di alleati, maestri e messaggeri, attraversa la linea d'ombra, passando da un mondo ordinario ad un mondo straordinario. E la coppia contemporanea che, tra mille insidie, cerca di portare avanti l'intimità e la vitalità, non insegue forse un mito eroico?

3.2 Le difficoltà sessuali e la banalizzazione

Oggi, di fronte ad una difficoltà della sfera sessuale si cerca un andrologo, un ginecologo, tuttalpiù un sessuologo, secondo la consueta scissione cartesiana tra mente e corpo, che nella nostra cultura non tramonta mai del tutto. Non solo si ricorre prima all'ottica medica, ma lo si affronta come un problema individuale anziché come un disagio relazionale.

Sicuramente un partner può essere imbarazzato ad affrontare la propria sessualità *difettosa* in presenza del partner; oppure può essere spaventato di mettere a repentaglio la stabilità del legame.

Quindi c'è una certa ambiguità nella richiesta: da una parte il desiderio di risolvere il sintomo, dall'altro la paura di rompere un equilibrio, seppur malsano della coppia.

⁸ Campbell J. *L'eroe dai mille volti*. Ed.Lindau, 2012

⁹ George Lucas si è ispirato agli studi di Campbell per la saga di Guerre Stellari.

Come abbiamo visto nella dinamica della *cerniera*, la difficoltà sessuale può preannunciare un inesorabile processo di allontanamento, soprattutto se si nega o si sottovaluta questa prima fase, rimandando la presa d'atto del problema.

La psicoterapia sistemico relazionale, per tutte le problematiche portate dai pazienti, non punta allo spegnimento del sintomo, ma cerca di cogliere - senza esternarlo subito! - il messaggio profondo che esso porta al legame, al di là di chi lo incarna.

Se la componente irrazionale costituisce l'identità profonda della coppia, il terapeuta che cede alla tentazione di spiegare, di razionalizzare, di mettere ordine, rischia di distruggere e *banalizzare*¹⁰ anche il Mito della coppia. Alcuni autori leggono i comportamenti patologici di uno dei due partner, o di entrambi, come un tentativo inconscio di guarigione, per reintrodurre nella coppia l'*irrazionale*, dissolto nell'usura del quotidiano¹¹. Quell'usura che, soprattutto nei ritmi accelerati di oggi, fa scolorire ancora più rapidamente il Mito di coppia.

Quindi, secondo questa visione che condivido, la sofferenza e l'eventuale conseguente patologia comparirebbero proprio quando la relazione è saturata in eccesso dai piani materiali, quando i partner abitano esclusivamente le terre emerse.

Se anche il terapeuta abita solo la superficie, con una curiosità poliziesca, una logica ordinata, il risultato sarà di *banalizzare* qualcosa di molto complesso.

3.3 Il Rito Terapeutico

Per risvegliare l'unione profonda sancita dal Mito Fondante di ogni coppia, il terapeuta dovrà quindi accedere al piano simbolico. Una delle tecniche più interessanti riguarda l'utilizzo del *Rito Terapeutico*, un'interazione codificata, ripetuta, essenzialmente analogica, che può ricreare o rafforzare il legame esclusivo tra i partner.

Il rito terapeutico, come il rito in generale, opera in sostituzione alla logica razionale. Si ricorre al Rito per superare una situazione di crisi o un momento di passaggio, o di crescita. È basato su alcune caratteristiche: ripetitività, coinvolgimento e riattivazione del tempo.

Ripetitività: ogni rito è costituito da azioni che si ripetono con ritmo giornaliero, settimanale, annuale, oppure senza scansione temporale fissa, in presenza di determinate circostanze. La ripetitività implica l'aderenza a un evento fondatore per cui non è una semplice ripetizione di gesti quanto la rievocazione di un modello originario.

Coinvolgimento profondo: il Rito comporta un forte coinvolgimento emotivo e regala un profondo senso di rinnovamento.

Tempo: rigenerando il Mito fondatore, il legame si rinnova riportando nel tempo attuale, il tempo mitico delle origini.

La connessione ripetuta tra Mito e Rito non solo rafforzerà l'identità della coppia, ma provocherà la auto-produzione¹² di altri elementi di natura simbolica.

Inizialmente la coppia in terapia potrebbe non accettare di fare un investimento mirato sull'intimità sessuale, perché si aspetta che ritorni spontaneamente, come è stato naturale e inatteso il Mito fondatore. Quando però i due partner comprendono che non c'è niente di artefatto, ma anzi di *sacro*, nel ritualizzare i momenti di intimità, operano una scelta di priorità, che si mantiene anche dopo la conclusione della terapia.

Per concludere, ho pensato a due vignette cliniche per darvi qualche suggestione, ben consapevole

¹⁰ Neubeger, et al. *La coppia: il suo mito e il suo terapeuta*. Franco Angeli, 2001

¹¹ Un partner della coppia potrebbe tentare di reintrodurre l'irrazionale attraverso l'acting out anche in seduta, laddove si segue una modalità troppo ordinata.

¹² Autopoiesi : La capacità di un sistema complesso, per lo più vivente, di mantenere la propria unità e la propria organizzazione, attraverso le reciproche interazioni dei suoi componenti.

che una sintesi dei passaggi salienti, non rende merito alla complessità dell'intero processo terapeutico. Spero comunque di trasmettervi che il Rito Terapeutico non è una semplice prescrizione comportamentale, perché implica un piano ludico e uno estetico. Bisogna fare attenzione a non proporre un Rito, se non si è creata la relazione di fiducia, empatica e solida con entrambi i partner. Inoltre, personalmente non ho mai usato lo stesso Rito terapeutico per coppie diverse: non c'è un protocollo di Riti, ma anche se ci fosse, non lo consulterei.

Un Rito Terapeutico nasce nel qui ed ora della seduta e non può essere imitato. Come le sculture, le metafore e tutto ciò che proviene dai 7/8 sommersi, è sempre originale, seppur universale.

Per questo non è possibile decidere prima di entrare in seduta, se si utilizzerà un rito, o una scultura, o una metafora. Ma una cosa è certa: quando un terapeuta si collega alle sue *profondità*, dispone di una ricchezza e di una abbondanza tali, che non sono immaginabili quando si cammina solo sulle terre emerse.

3.4 Vignetta: La coppia bianca

Michela e Manuel sono magri alti e biondi, con occhi azzurri e pelle chiara. Si sono conosciuti da adolescenti e dopo dieci anni di fidanzamento si sono sposati. Ma a un anno dal matrimonio, non sono mai riusciti ad avere rapporti sessuali. Non potere avere un bambino è la loro frustrazione principale. L'educazione di entrambi è stata molto rigida sia in generale che rispetto alla sessualità. Sembra di trarre indietro nel tempo centinaia di anni. Nella prima seduta sono molto imbarazzati; Michela sente molto dolore al tentativo di penetrazione e Manuel non riesce a tenere l'erezione, preoccupato di fare male alla moglie. Mentre raccontano, si rassicurano guardandosi:

- Possiamo raccontare alla dottoressa le nostre difficoltà sessuali, tanto è un tecnico!
- Sì, sono un tecnico medievale, esperto in racconti di Cappa e Spada!

La mia risposta li fa sorridere e cala la tensione dai loro volti. In passato avrei iniziato a lavorare sulle profonde paure di ciascuno dei due, ma ho sentito che la loro richiesta implicita era di essere accompagnati a familiarizzare con la sessualità. Così abbiamo messo da parte il desiderio di diventare genitori per dedicare l'attenzione all'intimità di coppia, con tutte le difficoltà e le sorprese che le fiabe comportano. Tra armature rigide, castelli incantati, cavalieri dame, abbiamo costruito, seduta dopo seduta, un racconto. I nostri eroi vagavano insieme per tanti regni, senza trovare il luogo per mettere le fondamenta del loro Castello Dorato. Ogni tanto la tentazione di tornare nei castelli d'origine era forte, ma procedevano insieme. Quando ho sentito che la nostra relazione era solida, ho proposto loro un Rito, senza spiegazioni, ma come un esperimento che li avrebbe fatti procedere nella ricerca. Michela e Manuel erano attenti e curiosi.

- Ogni venerdì alle 23.30, prima di andare a dormire, accendete tre candele bianche, vi sedete per terra l'uno di fronte all'altro, bendandovi gli occhi. Per 15 minuti visualizzate voi stessi e il partner avvolti da una cotta di maglie di ferro, che lasci libere solo le mani e le ginocchia. Queste sono le uniche parti del corpo che potrete accarezzare. Al suono della sveglia, togliete le bende dagli occhi, soffiate insieme sulle tre candele e, senza parlare, andate a letto.

Settimana dopo settimana, ripetendo il rituale con regolarità, è aumentato il loro senso di libertà: la dama e il cavaliere con meno imbarazzo e più intensità, hanno scoperto il piacere del contatto. Non abbiamo mai parlato in seduta del momento in cui sono riusciti ad attraversare la linea d'ombra del primo rapporto sessuale. Non era necessario, perché la pienezza si leggeva nei loro occhi. Il loro legame emotivo, già intenso, si era arricchito dei colori della sessualità. Avevano trovato il luogo per mettere le fondamenta del loro castello. Michela mi ha salutato dicendo che se avessero avuto subito un bimbo, sarebbero stati amputati di una parte bellissima di loro. Dalla fine della terapia sono passati quattro anni. Questa estate mi hanno inviato un messaggio con una foto con loro due al mare, con in braccio due delicati bimbi dai riccioli biondi. *“Buon ferragosto dalla famiglia dei Cavalieri del 2020”*

3.5 Vignetta: Eiaculazione precoce

Aldo e Alba hanno 35 anni; sono insieme da 20 anni e hanno tre figlie. Vengono in terapia per la forte conflittualità che si manifesta sia in famiglia che durante il loro lavoro che svolgono in comune. Sono molto competitivi e sono anche orgogliosi di esserlo! Dopo alcune sedute, dove il filo rosso riguarda la possibilità di introdurre la cooperazione tra loro, la tensione è molto più bassa. Ma sento che non siamo ancora nel centro della loro sofferenza. Hanno già fatto una terapia di coppia, interrotta perché litigavano di più. Dopo qualche seduta, Alba chiede di parlare della loro sessualità, argomento mai toccato nella terapia precedente. Annuisco e Aldo si allarma, chiedendole di cosa vuole parlare, visto che il loro rapporto è soddisfacente. Certo i loro incontri sono rari, perché stressati dalle figlie e dal lavoro.

- Dottoressa è un pò imbarazzante, ma vorrei provarci se mi aiuta.

Tanti anni fa, avrei deviato il discorso su altri temi. Avrei aspettato, ritenendo *loro* non pronti. Invece, con l'esperienza ho imparato a percepire quando i pazienti con coraggio si infilano in territori minati e chiedono la vicinanza del terapeuta per proseguire. Sento che Alba chiede la mia attenzione per aprirsi, e sono certa che alla fine, sarà utile anche al marito. Aldo mi osserva, mi vede tranquilla e lascia continuare la moglie.

- Certamente Alba. Avrebbe un'immagine per raccontarmi la vostra vita sessuale?

- Sì dottoressa: mi sento come una bimba alla quale regalano un palloncino rosso. È tutta contenta quando lo riceve, ma prima ancora di poterci giocare, il palloncino le scoppia tra le mani.

- Ma è colpa tua che lo facciamo poco: appena tu mi tocchi io esplodo!

- Aldo, ma io evito perché tutte le volte resto come quella bambina delusa con il palloncino scoppiato tra le mani. Capisci?

- E come facevo a capirlo! Me lo dici dopo 20 anni che non ti sei lamentata! Se giocassimo di più?

Intervengo, grazie a questo assist involontario di Aldo:

- Penso che il gioco, nel letto e fuori dal letto, sia proprio la strada maestra per voi due. Ringrazio Alba per il coraggio di aver parlato e Aldo per il coraggio di aver ascoltato.

Vorrei proporvi un gioco: Due sere a settimana, gonfierete venti palloncini rossi e, insieme, ne farete scoppiare diciannove. Con il palloncino che resta giocherete a pallavolo per 10 minuti, cercando di divertirvi. Al suono del timer interromperete il gioco, aprirete la finestra e lascerete volare il ventesimo palloncino.

Alba e Aldo ridono. Sembrano due quindicenni: in un dialogo fitto iniziano a programmare come organizzare le due sere: manderanno le tre figlie dai nonni e si concederanno finalmente quel tempo, fuori dal tempo, per ritrovarsi.

4. Bibliografia essenziale

- Baldascini L. *Legami Terapeutici*. Franco Angeli 2003
- Baldascini L. *Una vita di desideri*. Seminario Ipr Cesena Maggio 2014
- Boszormenyi-Nagy I. *Lealtà invisibili* [...] Astrolabio 1973
- Campbell J. *L'eroe dai mille volti*. Ed. Lindau, 2012
- Carotenuto A. *Il gioco delle passioni. Dinamiche dei rapporti amorosi*”Bompiani, 2002
- Civitaresse G. *La violenza delle emozioni*. Raffaello Cortina ed. 2011
- Civitaresse G. (a cura di) *Bion e la psicoanalisi contemporanea*. Ed. Mimesis, 2012
- Clulow C. *Sessualità e psicoterapia di coppia*. Ed il Mulino, 2012
- Cotrufo P. *Mia madre odia le carote*. Mimesis, 2016.
- Di Nocera R., Lagnena M.A., Pecoraro N. *Dal rito magico alla magia del rito: una metodologia etnopsicologica*. La cura di sé nei contesti terapeutici non convenzionali. Franco Angeli, 2012
- Gottman J. *Intelligenza emotiva per la coppia*. Rizzoli 1999
- LeDoux J. *Ansia*. Raffaello Cortina Ed. 2016
- Mastrangelo M.S. *La scultura tra terapia ed arte*. La cura di sé [...] Franco Angeli, 2012
- Mastrangelo M.S. *Pensieri Bonsai*. Ed. Del faro, 2018
- Mastrangelo M.S. *Coppie divise che non si lasciano MAI*. Convegno La coppia divisa. Napoli 2018
- Mastrangelo M.S. La necessità di essere autentici in terapia www.iprnapoli.it 2019
- Mastrangelo M.S. Cassaglia B. *Terapia di coppia e mondo contemporaneo*, X EFTA, Napoli 2019
- Mastrangelo M.S. *3-1-2 la terapia di coppia secondo il modello IPR*. Seminario Ipr, 26 ottobre 2020
- Neuburger R. *La coppia: il suo mito e il suo terapeuta*. Franco Angeli, 2001
- Porges S.W. *La teoria polivagale*. Giovanni Fioriti ed, 2014
- Ringrom P. *Psicoanalisi relazionale e terapia di coppia*. Giovanni Fioriti Editori, 2017
- Vogler C. *Il viaggio dell'eroe*. Ed. Audino, 2010
- Whitaker C. *Considerazioni notturne di un terapeuta della famiglia*. Astrolabio, 1990