

Maria Saccà

VUOI LITIGARE? FACCIAMOLO BENE!

Otto storie per capirsi e riscoprire
il gioco di coppia



Le Comete FrancoAngeli

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



Le Comete

Le Comete

Per capirsi di più.
Per aiutare chi ci sta accanto.
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.
Una collana di testi agili e scientificamente
all'avanguardia per aiutare a comprendere
(e forse risolvere)
i piccoli e grandi problemi
della vita di ogni giorno.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio "Informatemi" per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Maria Saccà

VUOI LITIGARE? FACCIAMOLO BENE!

Otto storie per capirsi e riscoprire
il gioco di coppia

Le Comete FrancoAngeli

Grafica della copertina: *Alessandro Petrini*

Copyright © 2017 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

A mia madre e mio padre

Indice

Prologo	pag.	9
Introduzione	»	11
 Parte prima – Smettiamo di farci del male		
Panico e lambada. “Tutta colpa tua”	»	15
Personaggi: Giulia, Alberto, la psicoterapeuta	»	15
La loro storia	»	17
Scena: prima seduta di terapia di coppia	»	18
Gli stati dell’Io	»	20
Le transazioni	»	27
Le posizioni di vita	»	30
Il copione di vita	»	36
I giochi psicologici	»	42
Scena: seconda seduta di psicoterapia di coppia a quindici giorni di distanza dalla precedente	»	44
La formula G	»	46
Le contromosse	»	49
Alla ricerca di nuove carezze	»	55

Parte seconda – Le storie

Partite di giochi diversi...	pag.	60
Spremuta a colazione. “Ti ho beccato, figlio di...”		
Storia n. 1	»	61
Guarda come mi hai sporcato! “La frigida”		
Storia n. 2	»	70
Lasciamoci così... “Non è la volontà che mi manca”		
Storia n. 3	»	79
Non ce la faccio più... “L’occupatissima”		
Storia n. 4	»	89
Il galeone distrutto. “Guarda che mi hai fatto fare!”		
Storia n. 5	»	98
Bello come un attore! “Non è così, tesoro?”		
Storia n. 6	»	108
Dimmi che mi ami. “Il tribunale”		
Storia n. 7	»	118
Perdonami, ti prego... “Il goffo pasticcione”		
Storia n. 8	»	128
E alla fine...	»	139
Conclusione	»	143

Prologo

Stamattina ho litigato con mio marito.

Niente di che, non uno di quei litigi furibondi dell'inizio del nostro rapporto, quando bastava una sua occhiata a un'altra per scatenare la mia ferocia.

No, è stato uno dei soliti litigi, di quelli che facciamo quotidianamente per qualsiasi motivo si presenti, tanto che sto arrivando a pensare che questi motivi li andiamo quasi a cercare, per mandare fuori quella rabbia che di solito nascondiamo accuratamente.

E, alla fine, come mi ritrovo?

Depressa, frustrata, con la sensazione di non aver risolto niente, di non aver detto tutto quello che avrei voluto.

Con la convinzione che lui è sempre il solito, che non cambierà mai, che, come tutti gli uomini, è convinto di avere la verità in tasca, e non ascolta niente di quello che dico.

Come mio padre... già, come mio padre.

Ma era così anche prima, anche all'inizio? E come ho fatto a non accorgermene?

Ed io? Come reagisco io? Con questa tristezza infinita, con questa voglia di piangere, con questa solita consapevolezza di aver sbagliato tutto.

È tutto talmente *solito* da sembrare quasi un rito, qualcosa di codificato, come negli scacchi, quasi tutte le mosse sono previste.

È come se fosse una specie di gioco delle parti, in cui ognuno di noi due porta avanti le sue convinzioni e le esprime sempre nello stesso modo, sapendo che tanto l'altro non cambierà le sue.

Sì, è proprio come un gioco. E se volessi smettere di giocare?

Introduzione

Ogni partner, all'interno della coppia, porta il suo carico di esperienze, di vissuti, di emozioni antiche, di decisioni prese... porta il suo "copione di vita", e cioè, come vedremo, lo schema di ciò che ha deciso fin dall'infanzia rispetto al percorso che avrebbe preso la sua vita. Decisioni che poi sono dimenticate, ma i cui effetti, come il vapore che esce dalla pentola sul fuoco, continuano a farsi sentire, indirizzando le nostre scelte e i nostri comportamenti.

Purtroppo, spesso, questi copioni sono perdenti, distruttivi, proprio perché legati a decisioni infantili, e quindi irrazionali.

Ma ognuno di noi continua a seguirli, caparbiamente, perché per il Bambino che è dentro di noi, quel Bambino più frequentemente impaurito che gioioso, adattato che spontaneo, il copione è una ragione di vita, ed è come se tutti noi percorressimo un binario su cui corre il nostro treno personale, che ci conduce sempre negli stessi luoghi, spesso brulli e inospitali, convinti che gli "scambi" non esistano, o che qualsiasi deviazione dal percorso stabilito sia talmente pericolosa da poter portare al... deragliamento.

È questa la ragione per cui spesso la coppia finisce per essere la 'somma' (alternata a 'divisioni') di due entità diverse, ognuna con un proprio copione, che spesso s'incastri in quello dell'altra, ma in modo distruttivo, e comunque con scopi di solito diversi per ognuno.

In quest'ottica il *litigio*, o, meglio, il *gioco*, per utilizzare un termine analitico transazionale (la guida teorica che verrà usata per questo libro), diventa lo strumento per perpetuare ruoli fissati e mantenere così il proprio potere sull'altro, o per allontanare la paura dell'abbandono, ma, soprattutto, per evitare il rischio di una *reale intimità*, cioè quella splendida e, ahimè, rara situazione in cui ci troviamo coinvolti insieme all'altro, sentendoci dalla sua parte e consapevole che lui è dalla nostra parte, con spontaneità e sincerità.

Sembra incredibile, ma gli esseri umani tendono a fuggire la reale intimità. Essere intimi, cioè vivere una relazione con spontaneità e consapevolezza, implica, infatti, scoprirsi, mostrare il fianco e, soprattutto, abbandonare gli antichi schemi che hanno sicuramente una funzione protettiva, e per questo li abbiamo scelti.

Ed ecco che, per evitare tutto questo, si gioca.

I giochi sono spesso condotti in modo del tutto inconscio, senza la consapevolezza del 'tornaconto finale' doloroso (l'evitamento dell'intimità) ed è per questo che è importante imparare a riconoscerli per *smettere di farli*, e anche per non partecipare a quelli che ci propongono gli altri, per poi ricominciare su basi più sane.

Attraverso il racconto di otto storie, cominceremo un percorso che vi aiuterà a comprendere i perversi meccanismi di queste partite a due (o a tre, o a quattro...), a superarli e a ritrovare la serenità.

Parte prima

**Smettiamo
di farci del male**

Panico e lambada. “Tutta colpa tua”

Personaggi: Giulia, Alberto, la psicoterapeuta

Giulia, la moglie, trent'anni, casalinga. È molto graziosa, e manifesta la sua fragilità non solo attraverso il fisico, sottilissimo, quasi etereo, ma anche dagli atteggiamenti che il suo corpo assume, raggomitolato su se stesso, le mani che stringono le ginocchia, o vanno a proteggere il collo, quasi le mancasse l'aria. I suoi movimenti sono talmente armoniosi da ricordare quelli di una ballerina classica. Peccato che l'unico balletto che riesca a suggerire sia “La morte del cigno”.

Il suo fisico longilineo renderebbe probabilmente elegante qualsiasi straccetto, ma gli abiti che indossa eleganti lo sono davvero, frutto di una selezione oculata e di una scelta accurata.

La voce è inizialmente bassa e incerta, il fluire delle parole quasi stentato... spesso sembra non trovare la ‘parola giusta’, e allora guarda la terapeuta in cerca di aiuto.

Nel corso del colloquio emerge ben presto, però, rabbia, tanta rabbia e forti desideri di rivalsa, sottolineati dai movimenti sempre più decisi delle mani.

Giulia è figlia unica e proviene da una famiglia benestante, in cui la colonna vera è la madre, una donna molto energica e piena d'iniziativa, che considera un vero e proprio lavoro, da svolgere quindi sempre al meglio, il ruolo di casalinga, moglie e madre.

Il padre, architetto giocoforza (avrebbe preferito fare l'“artista”) è sempre stato più defilato, lasciando volentieri le redini in mano alla moglie.

Giulia, durante l'infanzia, non godeva di buona salute. Nulla di grave, per carità: disturbi banali, ma debilitanti, come febbriciattole insistenti, tonsilliti, nausea...

La madre, da questo punto di vista, è sempre stata in prima linea, assumendosi anche il ruolo d'infermiera a tempo pieno, e sollevando la piccola (così gracile, poverina, così bisognosa di aiuto) da qualsiasi incombenza, arrivando a volte a fare i compiti al posto suo, e suscitando così l'ira, sempre ben rintuzzata, della maestra.

Come se non bastasse, nel suo attivismo sfrenato, tende ad accorrere a ogni richiamo della figlia, a prescindere dalle malattie.

La vita di Giulia è un nido ovattato e pieno di calore e, fino a ventitré anni, sostiene sicura con chiunque che non si sarebbe sposata mai, che sarebbe rimasta “sempre con la mamma”.

Neanche l'Università (Pedagogia, la facoltà apparentemente alla sua portata, almeno secondo la mamma), neanche i primi filarini (“tutti inconcludenti!”) l'hanno fatta tornare sulla sua decisione.

Finché non ha conosciuto Alberto...

Alberto, il marito: quarantatré anni, imprenditore di successo. Bell'uomo, dal piglio deciso, trasmette una grande sicurezza di sé e, per parafrasare un detto americano, è sicuramente l'uomo da cui “comprereste un'auto usata”. Elegante senza inutili ricercatezze, ha la gestualità e la parlantina di chi è abituato al contatto con gli altri, è sciolto, rilassato e, almeno inizialmente, manifesta una lieve ansia solo pizzicandosi ogni tanto la piega dei pantaloni.

Il suo attaccamento alla moglie è evidente: spesso la sfiora (o tenta di sfiorarla) con la mano, quasi a confortarla e rassicurarla ulteriormente che lui c'è, che non è da sola e quindi non deve temere nulla.

La sua sicurezza, che traspare anche dalla voce, incisiva e calda, viene sempre più a smorzarsi nel corso del colloquio.

Da 'roccia', quale inizialmente appare, Alberto si mostra via via sempre più disorientato e confuso, incapace di gestire una situazione che, si capisce, devia dai suoi codici standardizzati, e che quindi non sa bene in che 'casella' inserire.

Alberto è il primogenito di una famiglia di commercianti. Con la sorella, minore di tre anni, ha sempre avuto ottimi rapporti, almeno finché sono vissuti insieme, perché i suoi genitori si separano quando Alberto ha diciassette anni, e lui ancora oggi non sa spiegarsene le ragioni.

La sorella va a vivere con la madre, che ha aperto un piccolo negozio per conto suo, mentre Alberto rimane con il padre, studiando (Istituto Tecnico) e contemporaneamente aiutandolo nel negozietto di materiale elettrico che, in seguito, grazie alla sua lungimiranza e al suo fiuto per gli affari, viene inserito in una grossa holding, di cui lui diventa amministratore.

Ancora oggi Alberto nutre un certo risentimento nei confronti della madre, alla quale, in pectore, accolla tutte le responsabilità della separazione, e i rapporti con lei sono alquanto freddi.

Dal punto di vista sentimentale, sostiene di avere avuto sempre poco tempo per queste cose: certo, alcune storie ci sono state, ma tutte poco importanti... fino a Giulia, incontrata nel pieno della maturità (35 anni), quando finalmente si sente pronto per il matrimonio.

La loro storia

Giulia e Alberto si conoscono a una cena di amici comuni.

Lui la nota subito, così alta e flessuosa, aggraziata, con quell'aria intimidita e il sorriso incerto.

Lei, come sempre a disagio in situazioni sociali, non si accorge di lui fino alla fine della serata, quando, al momento dei saluti, le stringe a lungo (troppo a lungo) la mano e le chiede se può rivederla.

E si rivedono tante volte, ma passa un po' di tempo prima che Alberto trovi il coraggio di dichiararsi, e ancora più tempo prima che Giulia si decida a dire di sì.

Quello che la blocca è il parere della madre, per la quale tredici anni di differenza sono troppi, anzi, francamente eccessivi, ma questo intoppo è anche ciò che, in definitiva, rende maggiormente attraente Alberto agli occhi di Giulia: lui è un vero uomo, grande, maturo, pieno di esperienza, che non ha nessuna difficoltà a prendere qualsiasi decisione, mentre per lei è già un dramma scegliere in quale ristorante andare fuori a cena!

La sua incertezza, le sue numerosissime insicurezze sono, del resto, proprio le caratteristiche che più inteneriscono Alberto, il quale farà incidere all'interno dello splendido anello di fidanzamento la frase: "Alla mia Bimba, per sempre".

E "Bimba" Giulia resterà, dopo il fastoso matrimonio, per i sei anni successivi, fino alla... lambada galeotta!

Scena: prima seduta di terapia di coppia

Giulia sostiene di non farcela proprio più. È stanca, stanca di non avere null'altro da fare se non godere dell'agiatezza che Alberto le da. Stanca di essere considerata una bambina incapace dal marito, stanca del suo ruolo di casalinga benestante. Stanca, dopo sei anni, del suo matrimonio, che le sembra ormai una gabbia, dorata quanto si vuole, ma di cui non ha, e non ha mai avuto le chiavi.

La sua voce si alza di tono quando comincia a parlare del marito, che descrive come una sorta di padre-padrone, egoista e insensibile, orientato esclusivamente al lavoro, convinto che quello che da alla moglie, in termini puramente economici, dovrebbe essere sufficiente per la sua felicità.

Un marito che le 'regala' (già, sembra sempre un grandissimo regalo!) gli avanzi del suo tempo, gli scampoli che si degnano di sottrarre alla sua attività, ma in compenso pretenderebbe la gestione esclusiva della giornata della moglie.

Lo accusa di impedirle la minima indipendenza, di boicottare tutti i suoi progetti, e si dilunga nell'elenco degli ostracismi del coniuge.

"Come se fossi una sua dipendente" si lamenta Giulia "Non mi ha mai incoraggiata a fare nulla di diverso che starlo ad aspettare tutto il giorno!".

È sempre più infervorata, alza la voce, strapazza la collana di perle...

Il candido e diafano cigno sembra diventato un avvoltoio.

A quanto sostiene, Alberto ha sempre fatto naufragare i suoi anche minimi tentativi di indipendenza e crescita personale. Ricorda un corso di cucina, che l'aveva messa in grado di cucinaragli un risotto alle fragole, che non era stato per nulla gradito.

"Dopo otto mesi di matrimonio, gli preparo una tavola perfetta, con candele, fiori e tutto il resto, passo il pomeriggio a cucinare e lui, dopo due cucchiaini, di risotto, due di numero, mandati giù a fatica e con la faccia da vittima sacrificale, mi dice..."

Alberto, da parte sua, inizialmente appare, più che calmo, pronto ad affrontare un supplizio. Si capisce che vorrebbe intervenire, ma se ne astiene, finché non esplode sentendo parlare del risotto.

Insoerge, Alberto, perché lui, alla fine, il risotto l'ha mangiato, si è solo permesso di consigliare alla moglie di usare altri ingredienti la volta successiva.

"Ti ho solo detto di farlo normale la prossima volta! Non voleva essere una critica, solo che a me non piacciono i sapori esotici. Le fragole le mangio con la panna e il risotto con lo zafferano!"

Ed ecco che arrivano le altre accuse di Giulia: Alberto è un abitudinario, uno che non ama i cambiamenti, senza creatività né fantasia. Uno che adora la routine, che non tollera modificazioni, neanche per quanto riguarda la moglie.

Come la volta che lei si era fatta tagliare i capelli.

Stavolta Alberto cerca di mantenere la calma e le ricorda che in quella situazione era stata lei a disperarsi perché pentita del taglio, e lui aveva solo cercato di consolarla.

A quanto pare, però, il suo "modo di consolare" non era stato gradito da Giulia.

"E come mi avresti consolata? Ricordi cosa mi hai detto? Mi hai detto di non preoccuparmi, che i capelli sarebbero ricresciuti, quindi era chiaro che con i capelli corti non piacevo neanche a te!"