

Indice

Prefazioni	
Il pareggio non esiste <i>di Federico Bettuzzi</i>	11
Il salto <i>di Alessandro Zan</i>	13
Premessa	17
Introduzione	21
Compiti e metodi dei professionisti	26
Come si può individuare una crisi di coppia?	28
Dati orientativi tratti da studi Istat 2016 e relative considerazioni	31
Il divorzio breve	33
LA COPPIA	
La mia vita come un teatrino	37
Riflessioni e considerazioni della psicoterapeuta	51
Riflessioni e considerazioni del coach	55
Da carnefice a vittima	61
Riflessioni e considerazioni della psicoterapeuta	74
Riflessioni e considerazioni del coach	77
E alla fine decidano gli altri	81
Riflessioni e considerazioni della psicoterapeuta	96
Riflessioni e considerazioni del coach	99
Per la gioia di qualcuno devi passare sul dolore di qualcun altro	107
Riflessioni e considerazioni della psicoterapeuta	120
Riflessioni e considerazioni del coach	123
Alla ricerca di sicurezza e stabilità	131
Riflessioni e considerazioni della psicoterapeuta	154
Riflessioni e considerazioni del coach	158
Prima di tutto mamma	163
Riflessioni e considerazioni della psicoterapeuta	180
Riflessioni e considerazioni del coach	187
Il cambiamento compete agli altri	193
Riflessioni e considerazioni della psicoterapeuta	210
Riflessioni e considerazioni del coach	212

Indice

Le regole senza deroga	217
Riflessioni e considerazioni della psicoterapeuta	232
Riflessioni e considerazioni del coach	236
Non è mai troppo tardi	245
Riflessioni e considerazioni della psicoterapeuta	260
Riflessioni e considerazioni del coach	263
L'isola che non c'è	267
Riflessioni e considerazioni della psicoterapeuta	283
Riflessioni e considerazioni del coach	288
La prova del nove	293
Riflessioni e considerazioni della psicoterapeuta	309
Riflessioni e considerazioni del coach	313
Il muro di gomma	323
Riflessioni e considerazioni della psicoterapeuta	339
Riflessioni e considerazioni del coach	343
Conclusioni	353
Ringraziamenti	361
Bibliografia	363

Prefazioni

Il pareggio non esiste

«Il pareggio non esiste», disse molti anni fa Edson Arandes Do Nascimento, in arte Pelé. Una massima efficace che ispirò il bel film d'esordio di Paolo Sorrentino, *L'Uomo in più*; ma ancor più un paradigma replicabile in ambito quotidiano. Si potrebbe quasi affermare che anche nella nostra esistenza il pareggio, inteso come un risultato che non scontenta ma che nemmeno appaga, sia un mero esercizio stilistico o al massimo filosofico.

Lavoro, successo, salute. Persino amore. Anzi, soprattutto amore. Se la letteratura ed il cinema hanno presentato per anni modelli idealizzati di storie d'amore e rapporti interpersonali, talvolta semplici e talaltra complessi, ma sempre e comunque con una soluzione equilibratrice, la cruda realtà è ben differente.

Questo fatto credo sia noto alla maggior parte delle persone, conscie di vivere un'illusione di pareggio o consapevoli delle mille sfaccettature che compongono un equilibrio che può essere precario e che, a volte, può saltare. Per un errore di calcolo, una distrazione o semplice logorio temporale.

Che la casualità spesso e volentieri si riveli una pura teoria matematica o una mera scusante, invocata per giustificare chissà quale avvenimento, è una mia convinzione. Se il pareggio non esiste, nemmeno la sorte è un qualcosa che meriti cieca fiducia.

Quando gli autori mi proposero di leggere il loro manoscritto, per chiedermi un'opinione sul contenuto, stavo attraversando un periodo piuttosto complesso dal punto di vista dei rapporti con la mia compagna. Dieci giorni dopo la ricezione del loro lavoro scrissi ufficialmente la parola "fine" alla mia relazione sentimentale.

Leggere e rileggere, capitolo dopo capitolo, pagina dopo pagina, quanto hanno scritto, le interviste, le analisi, le conclusioni, mi fu utilissimo. Le riflessioni che sono scaturite dalla lettura di questo libro mi hanno influenzato, mi hanno per-

messo di comprendere semplicemente che dovevo prendere una decisione: il naturale epilogo di una rottura già maturata nei mesi precedenti.

Mi ha aiutato a capire gli errori compiuti, attraverso soluzioni adottate o ipotizzate da altre persone. Non posso definirlo un balsamo curativo poiché non esiste medicina per quella che non è una malattia. È stato piuttosto uno strumento di rilettura e di confronto; prima di tutto con me stesso.

La prima domanda che un potenziale lettore si pone di fronte a qualsiasi libro è: “perché comprarlo?”.

Acquistiamo romanzi per svagarci, saggistica per riflettere o conoscere, poesia perché ci tocchi le sensibili corde di quel liuto interiore che chiamiamo animo. Ma questo libro, questo volume composto da storie altrui, da visioni professionali, da vissuti reali, non è un semplice passatempo e nemmeno un trattato universitario. È, molto semplicemente, una opportunità e come tale si può cogliere o lasciarla cadere. Non è un succedaneo di una seduta terapeutica o di una sessione di coaching ma può portare il lettore a riflettere.

L'essere umano è un animale al tempo stesso emotivo e sensiente, capace di razionalizzare al massimo così come di reagire istintivamente.

È quel dualismo che richiede non pareggio ma capacità di mediazione attraverso l'interazione. Perché il pareggio lascia una vaga sensazione di insoddisfazione in chi lo ottiene. “Avrei potuto avere di più oppure sono stato fortunato a non aver perso qualcosa?” è la domanda ricorrente all'interno di situazioni di pareggio o di stallo accettato dalle parti.

Invece occorre coraggio per discutere e ridiscutersi, per provare ad osservare il mondo, gli avvenimenti, anche il privato con un occhio differente, meno indulgente o meno critico, a seconda dei casi.

Ci vuole coraggio anche per acquistare questo libro, immergersi nella sua lettura, capire la complessità di ogni singola vita, della relativa sofferenza, del desiderio di trovare una soluzione o semplicemente di sanare un problema.

Anni fa una persona eccezionalmente preparata ed intelligente disse: «L'uomo sagace è colui il quale riesce a risolvere i problemi che bloccano gli uomini razionali». Ebbene, il connubio tra sagacia e razionalità, tra intelligenza e sentimento, tra le necessità della psiche e dello spirito, si può scorgere leggendo con la giusta attenzione le pagine che seguono. Senza timori riverenziali e senza sensazione di sufficienza. Possiamo tutti imparare qualcosa. Anche chi ritiene di aver appreso tutto ciò che la vita può riservargli.

Buona lettura.

Federico Bettuzzi

Il salto

Leggendo questo libro ho immaginato i protagonisti nell'atto di spiccare un salto.

Corpi tesi pronti per compiere il balzo, menti allertate nel misurare le traiettorie e occhi attenti ad individuare dove e come atterrare, eppure inquieti.

Spesso, semplicemente, non sanno come si esegue però mentre succede tutto appare rallentato; come fossero sospesi in aria, e in quell'istante percepiscono che non possono più tornare indietro: qualcosa è cambiato.

Sentono allentare i lacci che li tengono ancorati alla relazione e che non sono più in grado di sostenere e... saltano. In quel salto c'è tutta la loro libertà.

Solo quando non c'è più la capacità di immaginare qualcosa di diverso e il rapporto si esaurisce allora si inizia a saltare.

I viaggi nelle criticità di coppia esposti in questo libro ci descrivono come le inquietudini e le paure bloccano, e nonostante le sofferenze che arrecano, l'essere umano rimanda continuamente le sue decisioni.

Lo stacco da terra non è sempre agile e veloce come si vorrebbe, e non lo è mai quando quei lacci sono ancora annodati per amore o per egoismo.

Per essere liberi si è costretti a guardarci dentro, e farlo molte volte crea dolore.

Le incomprensioni sono quasi sempre generate da mancanze di attenzioni, di dialogo, di progetti condivisi, di curiosità, di spazi e che, piano piano, si trasformano in muri che coscientemente nessuno ha mai percepito e nemmeno visto innalzarsi.

Comprendere cosa non ha funzionato è un passaggio indispensabile per uscire dalle secche della sofferenza, ma non sempre è sufficiente per razionalizzare il senso di colpa, riappacificarsi con se stessi e con gli altri, o per salvarsi dal crollo dell'autostima causato dal peso del fallimento percepito.

Con questa lettura è possibile ricostruire la parabola di alcune relazioni: rammentare i piaceri, le emozioni, le delusioni nascoste nel rancore, riascoltare i silenzi dell'indifferenza o la voce cattiva dell'intolleranza.

Con il senno di poi, anche grazie all'aiuto dei professionisti, le persone potranno essere in grado di ricordare il primo mattone: quel gesto, quelle parole, quei momenti che hanno cambiato la loro relazione e scoprire che potrebbero fare quel salto all'incontrario, per recuperare il rapporto e sentirsi nuovamente protagonisti di quella storia.

In questo libro, quello che accomuna gli avvenimenti, tanto la separazione di Marisa quanto il riavvicinamento di Alessio, è la mancanza di lucidità e tempestività che tutti i protagonisti trovano nell'affrontare la fase critica del rapporto. Solo quando escono dalla passività, prendono decisioni e soprattutto imparano a muoversi velocemente, possono compiere il balzo che li porta verso il cambiamento.

Per chi si trova a vivere una fase critica della propria relazione o per chi vuole prevenire un tale evento, le storie narrate ed analizzate dallo sguardo attento degli autori, offrono chiavi di lettura, stimoli di introspezione e suggerimenti concreti.

Il lettore leggendo queste storie potrà riconoscere le dinamiche di una coppia in crisi, in alcuni casi facilmente identificarsi e per quanto diverse, le troverà straordinariamente familiari; il suo sarà un punto di vista privilegiato dal quale potrà osservare cosa è successo prima, durante e dopo il salto finale.

Buona lettura.

Alessandro Zan