Luca Napoli

La Terapia di Coppia

La relazione incarnata: strumenti, corpo ed emozioni nella pratica clinica

Collana **Psiche e dintorni**
diretta da *Francesca Mamo* e *Loredana Petrone*

Alpes Italia srl Via Giuseppe Gatteschi 23 00162 Roma
tel. 0639738315 email: info@alpesitalia.it www.alpesitalia.it

© Copyright
Alpes Italia srl Via G. Gatteschi, 23 – 00162 Roma, tel. 0639738315

I edizione, 2026

Luca Napoli, Psicologo, psicoterapeuta. Ha fondato nel 2004 la Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Psicoumanitas di cui dirige l'area della clinica e dello sviluppo ed è inoltre direttore della sede Toscana dove viene proposta attività di ricerca, formazione e consulenza rivolta a singoli e gruppi (istituzioni pubbliche, organizzazioni private, società in generale) con l'intento di favorire il cambiamento attraverso un approccio innovativo basato sul modello olistico che pone attenzione al livello psichico, corporeo ed emotivo della persona.
È inoltre presidente dell'Associazione Genitori Comunità Incontro, nata nel 1981 con sede a Pistoia, che si occupa di progettazione e promozione di interventi socioeducativi e culturali, finalizzati alla prevenzione del disagio, alla promozione del benessere psicologico, alla risocializzazione e all'inclusione sociale, con particolare attenzione alle persone in condizioni di fragilità e alla valorizzazione delle risorse della comunità.
Per i tipi di Alpes Italia ha già pubblicato: *Dare corpo all'anima* con Beatrice Gori (2012); *Traditi dal cuore: quando l'amore diventa dipendenza affettiva* (2015); *Quaderno di Training Autogeno* (2018); *Quaderno Fantasie Guidate* (2019); *Quaderno degli Homework* (2020) e *Tecniche corporee per la Psicoterapia* (2025).

In copertina: immagine realizzata con l'ausilio di ChatGPT.

Questo volume fino al 1 gennaio 2028 consente di acquisire 27 crediti ECM
iscrivendosi al relativo corso sulla piattaforma: https://eventicoopmatrix.it/

TUTTI I DIRITTI RISERVATI

Tutti i diritti letterari e artistici sono riservati.
È vietata qualsiasi riproduzione, anche parziale, di quest'opera.
Qualsiasi copia o riproduzione effettuata con qualsiasi procedimento (fotocopia, fotografia, microfilm, nastro magnetico, disco o altro) costituisce una contraffazione passibile delle pene previste dalla Legge 22 aprile 1941 n. 633
e successive modifiche sulla tutela dei diritti d'autore.

A mio padre e mia madre, nonostante tutto ancora…

Ringraziamenti:

A tutte le coppie che mi hanno affidato le loro vite affettive e le loro storie frangibili e preziose.

Indice generale

Prefazione VII

Introduzione XV

Capitolo 1. ***La natura dell'amore e del legame di coppia*** 1
L'amore tra desiderio e mancanza 1
Narciso ed Eco, l'incontro tra due mancanze 5
Tristano e Isotta, l'amore come desiderio del desiderio 6
Anna e Vronskij, fusione e distanza 7
Giulietta e Romeo, noi contro tutti – l'amore come fusione e fuga 8

Capitolo 2. ***Dalla pulsione alla relazione.***
Il legame amoroso da Freud alle teorie dell'attaccamento (*Angela Chiara Ricci*) 11
La pulsione 11
Le relazioni oggettuali 12
Donald Winnicott: il vero sé, la dipendenza e lo spazio potenziale ... 14
David e Jill Scharff 15
La struttura del desiderio: J. Lacan 15
L'amore come ricerca di senso, la teoria esistenzialista di I.D. Yalom 18
La morte 18
La libertà e la responsabilità 18
L'isolamento 19
Il Non-senso 20
L'amore come bisogno primario, la teoria dell'attaccamento 21
John Bowlby: Il sistema comportamentale di attaccamento 21
Gli stili di attaccamento infantile, M. Ainsworth 22
L'amore romantico come processo di attaccamento 22
La Emotionally Focused Therapy di Sue Johnson 24

Capitolo 3. ***Disconnessione, perdita e vuoto come linguaggi del legame affettivo*** 29
La crisi 29
Le configurazioni tipiche della coppia in crisi nella clinica contemporanea ... 30
Coppie ad alta conflittualità 32
La distanza emotiva nella Coppia evitante 36
Coppie in crisi in seguito ad un evento critico 37
Coppie con differenze temperamentali o di attaccamento 39
Coppie omogenitoriali, miste o interculturali 41
Coppie con difficoltà legate alla sfera sessuale 43
Coppie "troppo gravate" dalla vita familiare o lavorativa 44
Coppie con precedenti famiglie e figli da precedenti partner 46
Coppie alle prese con il conflitto contemporaneo: sicurezza o libertà? 47
Coppie alle prese con il tradimento 49
Coppie che arrivano in terapia senza una motivazione condivisa 53
Elementi ricorrenti e caratteristici delle coppie in crisi 56

Alcuni aspetti disfunzionali frequenti nelle dinamiche relazionali nella cultura italiana 60

Capitolo 4. ***Le forme dell'amore sano*** 75
Elementi funzionali delle relazioni sane 75
Implicazioni per la psicoterapia della coppia 77
La coppia come soggetto clinico 78
Riconoscere la struttura fantasmatica del legame 78
Il lutto condizione dell'amore maturo 79
Il ruolo dell'ambivalenza 80
Il desiderio sessuale 80

Capitolo 5. ***Abitare Il Desiderio*** (*Sara Negrosini*) 83
Sessualità, corpo e trasformazione del legame 83
Dal modello lineare ai modelli circolari e relazionali 84
Sessualità funzionale e sessualità disfunzionale nella coppia 86
Nuove configurazioni relazionali e sessuali: oltre il modello tradizionale 91
Caso clinico 94
Ritrovare la complicità erotica: dalla discrepanza del desiderio alla costruzione di una sessualità condivisa 94
La discrepanza del desiderio e i significati individuali della sessualità. 95
L'esplorazione individuale dell'immaginario erotico 95
La negoziazione delle fantasie e la ricerca di uno spazio condiviso 96
Il *cuckolding* come esperienza di riscoperta della complicità 97
Considerazioni cliniche 98

Capitolo 6. ***Spunti di riflessione sulla terapia di coppia per persone LGBTQIA+*** (*Leonardo Caponi*) 99
C'è ancora bisogno di questo capitolo? 99
l'importanza e l'impatto del contesto culturale 101
Il linguaggio e la terminologia del mondo LGBTQIA+ 102
Il contesto normativo e come influisce nelle dinamiche di coppia 104
Alcune specificità della sessualità tra persone LGBTQIA+ 107
L'approccio umanistico-bioenergetico 108

Capitolo 7. ***Nella stanza della terapia: elementi teorici e metodologici del modello clinico integrato*** 113
La co-terapia 114
Risonanza sul maschile e sul femminile 115
Maggiore contenimento nelle *escalation* 115
Modello relazionale nel *qui-e-ora* 116
Supervisione reciproca e lavoro sul controtransfert 116
Lettura sistemica 116
Bilanciamento delle alleanze 116
Integrazione di competenze diverse 117
La personalità del terapeuta come strumento principale di trasformazione .. 117
Il lavoro con il corpo 118

Il qui-e-ora 119
Il lato oscuro del terapeuta 120
La Mindfulness e la Bioenergetica 121
Fisico e corporeo, una distinzione fondamentale 127
Le emozioni 129
Il sistema nervoso autonomo e i dirottatori emozionali 131
Le risorse somatiche 135
La tecnica dell'agire "come se" 135
Il processo di integrazione delle emozioni 137
I cinque movimenti dello sviluppo negli esercizi di coppia 140
Spingere Via 141
Protendersi Verso 143
Tirare Verso Di Sé 144
Appoggiarsi 145
Cedere 145
Gli strumenti clinici 147
Gli Homework 148
Il Diario 149
Il Collage emozionale 149
L'Esperienza immaginativa guidata 150
Interventi di evocazione: il metodo R.I.S.S.S.C. 151
Ripetere parole ed espressioni chiave 151

Capitolo 8. Prima Parte ***Il trattamento clinico della coppia. La prima fase dell'intervento terapeutico: dall'analisi della domanda all'identificazione del ciclo negativo del conflitto*** 153
L'Assessment 156
Uno spazio di ascolto per ciascun partner 158
La gestione dell'escalation conflittuale 161
L'identificazione del ciclo negativo del conflitto 166
I markers clinici 166
Le domande esplorative delle dinamiche relazionali 168
Il ciclo di interazione negativo della coppia 171
Risorse di auto-regolazione autonoma 174
Risorse di regolazione interattiva 174
L'auto-regolazione interattiva 174
Nella stanza della terapia: la fiducia. Maria e Gianpiero. 175
Il grounding: costruire la fiducia nel corpo 180
Il cavalletto bioenergetico: l'esperienza del lasciarsi sostenere 181
Le lacrime come scarica emotiva e regolazione del sistema nervoso ... 182
Creare un contenitore corporeo della fiducia 182

Capitolo 8. Seconda Parte ***Il trattamento clinico della coppia. La seconda fase del trattamento terapeutico: lavorare attraverso gli strati emotivi dell'esperienza*** 183
Le emozioni primarie e le emozioni secondarie..... 183

Gli schemi del ciclo di interazione negativo: la coppia withdrawer e pursuer. 186
Dare un nome alla danza 186
Nella stanza della terapia: Il ciclo pursuer/withdrawer nelle prime consultazioni. Gloria e Roberto 188
L'Esercizio dell'ascolto del cuore 192
Dietro ogni sintomo c'è un tentativo di sopravvivere 196
Le coppie speculari: Pursuer/pursuer, withdrawer/withdrawer 197
La coppia *pursuer/pursuer* 197
La coppia *withdrawer/withdrawer* 199
Nella stanza della terapia. La coppia withdrawer/withdrawer: il ciclo passivo -conflittuale, la disconnessione e il mancato incontro. Carolina e Luciano 201
Esperienza clinica: "Non ci sei mai" 202
Nella stanza della terapia: la dipendenza da cocaina come linguaggio della distanza. Valeria e Mario (1° seduta) 203
Emozioni, stili di attaccamento e riformulazione 207

Capitolo 8. Terza Parte ***Il trattamento clinico della coppia.***
La terza fase: dall'espressione emotiva alla ristrutturazione del legame 209
L'espressione emotiva, dall'aggressività alla tenerezza, passando per la tristezza 209
Un'esperienza clinica sulla rabbia 210
L'espressione emotiva, il ritrovarsi 212
Nella stanza della terapia: la rabbia e il conflitto nascondono la vulnerabilità. Serena e Pierluigi (2° seduta) 213
Nella stanza della terapia - Il corpo come luogo della relazione: desiderio, paura e riscoperta dell'intimità. Serena e Pierluigi (4° seduta) 217
Esperienza clinica: la sagoma 219
La creazione del legame e la ristrutturazione dell'interazione autentica 220
Favorire l'identificazione dei bisogni e degli aspetti del sé rinnegati e promuovere l'accettazione dell'esperienza emotiva dell'altro 221
Nella stanza della terapia: abitare la tensione e riuscire a lasciare andare. Serena e Pierluigi 221
Nella stanza della terapia: l'ambivalenza e Il bisogno di appoggiarsi. Giorgia e Flavio 226
La rabbia che nasce quando ci si sente soli nella relazione 227
Il corpo come luogo della verità relazionale 227
L'esperienza clinica del "quasi ti prendo" 227
L'esperienza clinica dell'appoggio (esercizio del cavalletto): chi sostiene chi? 228
La riformulazione del conflitto 230
Facilitare l'espressione dei legami e i bisogni di attaccamento, promuovere l'accettazione del sé, dell'altro e di nuove possbilità interattive 231
Nella stanza della terapia: Imparare a chiedere ciò che si desidera. Maria e Gianpiero (3° seduta) 232
Esperienza clinica - l'esperienza dell'ambivalenza. Accoglienza e Rifiuto 235
La ristrutturazione delle posizioni interattive 238

Riflessioni conclusive 241

Bibliografia e filmografia 249

Prefazione

Ci sono libri che nascono dall'esigenza di sistematizzare un sapere e libri che prendono forma lentamente, attraverso gli incontri, le domande e le esperienze che attraversano una vita professionale. Il lavoro di Luca Napoli sembra appartenere soprattutto a questa seconda categoria. Non perché rinunci al rigore della riflessione teorica o alla necessità di costruire un metodo, ma perché lascia intravedere, dietro l'organizzazione dei contenuti, una lunga frequentazione con la complessità dell'esperienza umana.

Scrivere la prefazione a questo volume ha per me un significato particolare, che nasce dall'intreccio di due responsabilità e di una storia condivisa. Da un lato, quella di dirigere una collana editoriale, assumendomi il compito di riconoscere e valorizzare contributi capaci di alimentare la riflessione e la pratica clinica. Dall'altro, quella di presentare il lavoro di un collega speciale, Luca, che conosco da oltre vent'anni.

Questa duplice posizione mi invita a un'attenzione particolare. La lunga conoscenza potrebbe indurmi a privilegiare la persona rispetto al libro; la responsabilità editoriale, al contrario, potrebbe spingermi verso una presentazione più formale, attenta soprattutto al valore scientifico e professionale dell'opera. Vorrei invece provare a tenere insieme queste dimensioni, perché credo che il pensiero clinico non sia mai completamente separabile dalla storia di chi lo elabora, dalle domande che lo accompagnano e dal modo in cui sceglie di stare nella relazione con l'altro.

Un libro di psicoterapia, quando nasce da una pratica lungamente interrogata, non trasmette soltanto conoscenze e strumenti. Ci mostra anche una postura, un modo di guardare alla sofferenza, di avvicinarsi alla complessità e di assumersi la responsabilità della cura.

È proprio questa postura che mi interessa riconoscere nel lavoro di Luca.

La prima considerazione che il volume suscita riguarda il significato dell'amore e la difficoltà, forse costitutiva, di ogni incontro autentico. Che cosa cerchiamo nell'altro? Una conferma di noi stessi, una risposta alle nostre mancanze, una protezione dalla solitudine? Oppure la possibilità di entrare in relazione con qualcuno che, proprio perché diverso da noi, ci costringe a confrontarci con i nostri limiti, con le nostre paure e con la nostra capacità di accogliere ciò che non possiamo controllare?

L'amore porta con sé una tensione che non può essere definitivamente risolta: il desiderio di appartenenza e quello di autonomia, il bisogno di sicurezza e la ricerca della libertà, la vicinanza e la distanza, la continuità e il cambiamento. La sofferenza della coppia nasce spesso quando queste

polarità, anziché poter essere riconosciute e attraversate, si irrigidiscono in posizioni contrapposte. Ciascuno finisce per chiedere all'altro ciò che l'altro non può garantire, mentre il bisogno di essere riconosciuti si trasforma progressivamente nella difficoltà di riconoscere.

Luca Napoli affronta questa complessità evitando di ridurre la relazione amorosa a un insieme di comportamenti da correggere o di competenze comunicative da acquisire. Il suo itinerario prende avvio dalle grandi rappresentazioni dell'amore, dalla letteratura e dal mito, per interrogare le forme del desiderio, della mancanza, della fusione e della perdita. Non si tratta di un'introduzione ornamentale alla successiva trattazione clinica. È piuttosto il riconoscimento che ogni concezione della terapia presuppone, esplicitamente o implicitamente, una concezione dell'essere umano e della relazione.

La domanda su che cosa sia l'amore diventa così inseparabile dalla domanda su che cosa significhi prendersi cura di una coppia. È un passaggio importante. Se immaginiamo l'amore come il superamento definitivo della solitudine, tenderemo a leggere ogni distanza come una minaccia. Se lo pensiamo come una fusione capace di cancellare le differenze, rischieremo di considerare il conflitto soltanto come un fallimento. Se, al contrario, riconosciamo che l'incontro avviene sempre tra due soggettività irriducibili l'una all'altra, possiamo cominciare a considerare la relazione come uno spazio nel quale imparare a sostenere la differenza senza trasformarla necessariamente in separazione.

In questa prospettiva, la maturità affettiva non coincide con l'assenza di conflitto, né con il raggiungimento di una perfetta armonia. Richiede piuttosto la possibilità di tollerare l'ambivalenza, di rinunciare all'idealizzazione, di riconoscere l'altro nella sua alterità. Amare comporta anche un lavoro di rinuncia: rinunciare all'illusione che l'altro possa essere esattamente ciò di cui abbiamo bisogno, che possa riparare ogni ferita o proteggerci da ogni esperienza di mancanza. È forse proprio questa rinuncia a rendere possibile un incontro meno dominato dalla necessità e più aperto alla scelta.

Il libro sviluppa tali interrogativi attraverso il confronto con differenti tradizioni teoriche. La prospettiva psicoanalitica, le teorie delle relazioni oggettuali, la riflessione esistenziale e la teoria dell'attaccamento contribuiscono a illuminare aspetti diversi del legame. In particolare, il riferimento all'attaccamento permette di comprendere come dietro comportamenti apparentemente ostili, difensivi o incomprensibili possano nascondersi bisogni profondi di sicurezza, riconoscimento e vicinanza.

Il conflitto assume allora un significato diverso. Non è soltanto ciò che divide due persone, ma può diventare il linguaggio, spesso doloroso e disorganizzato, attraverso cui ciascuna tenta di raggiungere l'altra senza riuscirvi.

La protesta, il ritiro, la rabbia, il silenzio possono alimentare sequenze relazionali nelle quali entrambi i partner contribuiscono, involontariamente, a confermare le proprie paure. Chi teme l'abbandono può intensificare la richiesta di vicinanza fino a renderla pressante; chi teme l'invasione può cercare protezione nella distanza, provocando proprio quella protesta dalla quale desidera sottrarsi. La relazione si organizza così attorno a un circuito che tende a riprodursi, rendendo sempre più difficile riconoscere la vulnerabilità che lo alimenta.

Uno degli aspetti significativi del lavoro di Luca consiste nel proporre uno spostamento dello sguardo clinico: dalla ricerca di chi abbia ragione alla comprensione di ciò che accade tra i partner; dall'individuazione del colpevole al riconoscimento del processo relazionale; dalla descrizione del sintomo alla possibilità di coglierne il significato affettivo.

La coppia, in questa prospettiva, non è semplicemente la somma di due individui. È una realtà relazionale che possiede una propria storia, una propria organizzazione, una propria memoria emotiva. Ciò che accade tra i partner non può essere compreso interamente attraverso la conoscenza delle singole personalità, perché l'incontro produce configurazioni nuove, talvolta inattese, nelle quali ciascuno diventa parte del modo in cui l'altro sente, reagisce e si protegge.

Riconoscere la coppia come soggetto clinico significa, quindi, attribuire dignità e complessità a questo spazio condiviso, senza perdere di vista la singolarità delle persone che lo abitano.

Ma è soprattutto nel passaggio dalla comprensione teorica all'esperienza terapeutica che il libro esprime la sua fisionomia più caratteristica.

Luca propone un modello integrato nel quale la dimensione emotiva, quella relazionale e quella corporea sono considerate parti inseparabili dell'esperienza. Il corpo non compare come semplice complemento della parola, né come un insieme di segnali da decifrare dall'esterno. È il luogo nel quale la relazione viene continuamente vissuta, organizzata ed espressa.

La paura può diventare contrazione, la rabbia irrigidimento, la vergogna ritiro dello sguardo, il desiderio movimento verso l'altro. Ma il corpo è anche il luogo della possibilità: può sperimentare un sostegno prima sconosciuto, una distanza che non equivale all'abbandono, un contatto che non comporta la perdita dei propri confini.

In questo senso, il lavoro corporeo non si limita a rendere visibili emozioni che non hanno ancora trovato parole. Può creare le condizioni perché qualcosa di diverso venga effettivamente sperimentato.

È una distinzione che considero particolarmente importante. Comprendere razionalmente il proprio funzionamento relazionale non significa necessariamente riuscire a modificarlo. Possiamo conoscere le ragioni della

nostra paura e continuare a reagire come se il pericolo fosse presente; possiamo riconoscere il bisogno di vicinanza dell'altro e non riuscire comunque ad avvicinarci. La trasformazione terapeutica richiede talvolta che la comprensione diventi esperienza, che ciò che è stato pensato possa essere sentito e progressivamente integrato.

L'attenzione alla bioenergetica, alla mindfulness, ai processi di regolazione emotiva e alle risorse somatiche si colloca all'interno di questa prospettiva. La dimensione corporea non viene isolata dal significato psicologico, ma posta in dialogo con esso. Il corpo individuale e quello della relazione diventano luoghi nei quali osservare le modalità del contatto, della protezione, dell'avvicinamento e della separazione.

È particolarmente interessante, a questo proposito, il lavoro sui movimenti fondamentali del protendersi, del tirare verso di sé, dello spingere via, dell'appoggiarsi e del cedere. Movimenti apparentemente semplici, che tuttavia rimandano a esperienze relazionali profonde: chiedere, accogliere, rifiutare, affidarsi, lasciare andare.

La loro rilevanza clinica non risiede soltanto nell'esercizio in sé, ma nella possibilità di interrogare ciò che ciascuno vive mentre compie un gesto e mentre incontra la risposta dell'altro. In questo spazio può emergere una conoscenza che non è esclusivamente narrativa, ma esperienziale.

Un ulteriore elemento di interesse riguarda la posizione del terapeuta.

Nel modello presentato, il terapeuta non è un osservatore neutrale collocato al di fuori del campo relazionale. La sua presenza, la sua capacità di ascolto, la consapevolezza delle proprie risonanze emotive e la possibilità di riconoscere le proprie zone d'ombra diventano parte integrante del lavoro clinico.

Questa attenzione richiama una responsabilità fondamentale della professione: non possiamo accompagnare gli altri in territori emotivi che non siamo disposti, almeno in parte, a interrogare dentro di noi. La competenza tecnica è indispensabile, ma non esaurisce la qualità della presenza terapeutica. Occorrono sensibilità, capacità di tollerare l'incertezza e disponibilità a rimanere in contatto con esperienze che non trovano immediatamente una soluzione.

Anche la riflessione sulla co-terapia acquista, in tale cornice, un significato che va oltre l'organizzazione del setting. La presenza di due terapeuti può offrire alla coppia un'esperienza concreta di differenziazione, collaborazione e confronto. Due persone possono avere prospettive diverse senza che una debba necessariamente prevalere sull'altra; possono sostenersi senza confondersi, riconoscere le differenze senza trasformarle in opposizioni inconciliabili.

Il rapporto tra i terapeuti diventa così, potenzialmente, parte del campo esperienziale nel quale la coppia può osservare modalità differenti di stare in relazione.

La parte più operativa del volume accompagna il lettore all'interno del processo terapeutico, dall'analisi della domanda all'individuazione dei cicli negativi, dal riconoscimento delle emozioni primarie alla possibilità di costruire nuove forme di contatto. Gli strumenti, gli esercizi e le esperienze cliniche descritti consentono di cogliere il rapporto tra i presupposti teorici e le scelte che prendono forma nella stanza della terapia.

Il valore di queste pagine non consiste, a mio avviso, nella promessa di un metodo applicabile indistintamente a ogni coppia. Risiede piuttosto nella possibilità di rendere osservabile il ragionamento clinico, mostrando come l'intervento debba continuamente misurarsi con la singolarità delle persone, con i tempi della relazione e con ciò che emerge nell'incontro.

Anche l'attenzione dedicata alla sessualità e alle differenti configurazioni delle relazioni contemporanee contribuisce ad ampliare lo sguardo, ricordando che non esiste un'unica forma attraverso cui il legame affettivo possa esprimersi. La comprensione clinica richiede di considerare non soltanto la storia individuale e la dinamica della coppia, ma anche i contesti culturali, sociali e normativi entro i quali le relazioni prendono forma.

In questo ampliamento di prospettiva si collocano anche i contributi dedicati al desiderio, alla sessualità e alla terapia con persone LGBTQIA+, che arricchiscono il volume attraverso l'attenzione alla pluralità delle esperienze affettive e alle condizioni che possono facilitarne o ostacolarne il riconoscimento.

Resta, tuttavia, una questione che attraversa l'intero volume e che considero particolarmente significativa sul piano etico: quale deve essere il fine della terapia di coppia?

Siamo spesso portati a pensare che un percorso terapeutico abbia successo quando riesce a mantenere unita la coppia. Ma questa equivalenza merita di essere interrogata. Non tutte le relazioni possono o devono continuare; non ogni separazione rappresenta un fallimento, così come non ogni permanenza costituisce una trasformazione autentica.

La terapia non dovrebbe assumere come proprio obiettivo la conservazione del legame a qualsiasi costo. Il suo compito è piuttosto quello di favorire condizioni nelle quali le persone possano comprendere ciò che vivono, riconoscere le proprie responsabilità, incontrare le proprie vulnerabilità e recuperare la possibilità di scegliere.

A volte questa possibilità conduce a una nuova forma di vicinanza. Altre volte permette di riconoscere che il legame ha esaurito le proprie possibilità. In entrambi i casi, ciò che conta è la qualità della consapevolezza e della libertà con cui le persone possono abitare la propria decisione. Mi sembra che in questa prospettiva si raccolga una parte essenziale del signi-

ficato del libro: la cura non coincide con la cancellazione della sofferenza, ma con la possibilità di attribuirle un senso e di non rimanerne prigionieri.

È anche a partire da questa idea di cura che riconosco il valore del volume all'interno della collana che dirigo. Una collana scientifica non dovrebbe essere soltanto un luogo di raccolta e diffusione di conoscenze. Può diventare uno spazio di confronto, nel quale prospettive differenti trovano la possibilità di dialogare e nel quale la pratica clinica viene continuamente interrogata alla luce delle trasformazioni dell'esperienza umana.

Considero particolarmente preziosi, in questo senso, i libri che non si limitano a offrire risposte, ma aiutano a formulare domande migliori. Libri nei quali il metodo non diventa una procedura rigida, la teoria non perde il contatto con l'esperienza e la complessità delle relazioni umane non viene sacrificata alla ricerca di spiegazioni rassicuranti.

Il lavoro di Luca Napoli si colloca in questa prospettiva. Propone strumenti e riferimenti teorici, ma soprattutto invita il terapeuta a interrogare continuamente il significato del proprio intervento, a riconoscere la dimensione corporea ed emotiva dell'incontro e a considerare la relazione non come un oggetto da riparare, ma come un'esperienza viva, che può trasformarsi.

Tornando, infine, alla mia conoscenza di Luca, penso che il valore di una relazione professionale che attraversa oltre vent'anni risieda anche nella possibilità di riconoscere il tempo necessario perché un pensiero trovi la propria forma. Un libro non è mai soltanto il risultato delle conoscenze accumulate. È anche il segno delle domande che un professionista ha continuato a porsi, delle prospettive che ha scelto di approfondire e della responsabilità con cui decide di condividere la propria esperienza.

Non è un passaggio scontato: richiede la disponibilità a tornare sulle proprie convinzioni, a confrontarle con l'esperienza e a esporle allo sguardo degli altri.

È con questa disposizione che accolgo il lavoro di Luca: come un contributo che invita a tenere insieme il rigore della riflessione e la sensibilità dell'incontro, la conoscenza teorica e l'esperienza vissuta, la necessità di un metodo e il rispetto per ciò che, in ogni relazione umana, rimane irriducibilmente singolare.

La terapia di coppia ci pone, forse più di altri ambiti clinici, di fronte a una verità difficile da accettare: non possiamo garantire la continuità di un legame, né decidere quale forma debba assumere l'amore tra due persone. Possiamo però contribuire a creare uno spazio nel quale ciò che è diventato incomprensibile possa essere nuovamente ascoltato, ciò che si è irrigidito possa ritrovare movimento e ciò che è stato agito senza consapevolezza possa diventare oggetto di una scelta.

Forse è proprio questa la sfida più profonda della terapia di coppia: aiutare due persone a ritrovare, al di là delle difese e delle reciproche richieste, la possibilità di riconoscersi come soggetti distinti e, proprio per questo, capaci di un incontro.

Perché amare non significa eliminare ogni distanza, né trovare nell'altro la risposta definitiva alla propria mancanza. Significa, forse, imparare ad abitare quella distanza senza rinunciare al desiderio di raggiungersi. E la terapia, quando riesce a creare le condizioni perché questo accada, non restituisce semplicemente alla coppia un modo migliore di comunicare. Restituisce alle persone la possibilità di scegliere come stare nella relazione, con maggiore consapevolezza di sé, dell'altro e di ciò che insieme possono, o non possono più, costruire.

È con questo spirito, insieme professionale e personale, che sono lieta di accompagnare il libro di Luca verso i suoi lettori.

Introduzione

La passione per il lavoro con le coppie mi accompagna da molto tempo, da quando ho iniziato a lavorare, giovanissimo, accanto al professor Guidetti alla Neuropsichiatria Infantile e al Centro Cefalee di via dei Sabelli a Roma, e mi sono trovato fin da subito immerso nella complessità delle relazioni. Lì ho imparato che dietro ogni sintomo, dietro ogni dolore o blocco, c'è sempre una relazione che chiede di essere ascoltata: tra genitori e figli, tra partner, tra corpi che non riescono più a parlarsi.

Da allora, sono trascorsi trent'anni, e in tutto questo tempo la mia passione per la terapia di coppia non è mai venuta meno. È cresciuta, si è nutrita dell'incontro con centinaia di coppie e di storie. Ogni relazione che ho incontrato mi ha insegnato qualcosa di unico. Ogni coppia porta con sé un proprio modo di vivere il dolore, la distanza e la disconnessione. E non esiste una modalità unica o universale per rispondere a ciò che emerge nella stanza della terapia: ogni incontro è diverso, come diverso è il modo in cui due persone si cercano, si perdono e provano a ritrovarsi.

Questo libro nasce dal desiderio di offrire alcune possibili direzioni per orientarsi nel lavoro clinico con le coppie, l'intento è condividere riflessioni, criteri di orientamento e strumenti che possano aiutare il terapeuta a riconoscere le specificità di ciascuna relazione e a scegliere di volta in volta le modalità più adatte per accompagnare un autentico processo di cambiamento. Si tratta di un invito a muoversi con sensibilità e consapevolezza all'interno della relazione terapeutica, adattando la tecnica alle esigenze reali di chi chiede aiuto, e mantenendo come riferimento costante il corpo, le emozioni e la presenza condivisa come vie di trasformazione.

Il modello clinico integrato che propongo in questo libro deriva da trenta anni di esperienza clinica. Nel corso del tempo ho sperimentato e utilizzato molti approcci metodologici, attualmente utilizzo spesso movimenti che provengono dalla bioenergetica**,** ma non posso dire che gli esercizi che propongo alle coppie appartengano alle classi di esercizi bioenergetici. In realtà, nei miei interventi convivono diverse influenze: c'è molto della bioenergetica**,** della mindfulness, ma anche della terapia esistenzialista, della terapia sensomotoria**,** della psicologia della Gestalt**,** *dell'Emotionally Focused Therapy*, e di modelli e tecniche che, nel tempo, si sono intrecciati e armonizzati in una modalità personale di lavoro.

In queste pagine troverete una visione che tiene insieme teoria e clinica, pensata non come una rassegna di modelli, ma come un percorso vivo, nato dall'esperienza. Ogni cultura modella diversamente le emozioni, la

comunicazione e il modo di vivere l'intimità e spesso le teorie che prendiamo come riferimento, assolutamente valide in alcuni contesti culturali, non tengono presente il contesto culturale in cui noi viviamo. Le stesse coppie italiane sono diverse tra loro, le coppie del Nord, del Centro e del Sud Italia portano nella stanza della terapia storie, ruoli, linguaggi diversi. Comprendere queste diverse sfumature è fondamentale per costruire un percorso terapeutico che non sia astratto, ma vivo, radicato nella realtà culturale e sociale di chi ci siede di fronte. C'è poi un elemento direi fondamentale che voglio introdurre**.** Per anni i diversi approcci teorici hanno concentrato la propria attenzione sul linguaggio, sui modelli comunicativi della coppia e sulle emozioni, ma hanno trascurato però il corpo.

Con questo libro, mi approccio a colmare questo gap, proponendo di integrare nel lavoro clinico la dimensione corporea non solo del singolo individuo, ma della coppia come unità. Il corpo della coppia parla un linguaggio essenziale e unico, imparare ad ascoltarlo apre possibilità nuove di connessione e di trasformazione.

Nel corso degli anni, la pratica clinica ha progressivamente affinato questa integrazione, mettendo al centro del processo di cura non solo le teorie di riferimento, ma il modo di stare in stanza dei pazienti e del terapeuta**,** l'uso della relazione terapeutica stessa, del corpo, delle emozioni e del qui e ora come strumenti di cambiamento. Ciò che emerge è una proposta clinica che non rinnega i modelli, ma li utilizza come orientamenti**,** lasciando che sia l'esperienza viva della coppia a guidare le scelte terapeutiche. Non credo che esista un approccio, una teoria che possa essere considerata "la legge" del nostro operare. Ogni modello offre una prospettiva, una mappa utile che però non può e non dovrebbe sostituirsi all'esperienza viva che si costruisce in seduta. Immaginate di trovarvi in mezzo al mare: il modello teorico è la stella polare che ci orienta, ci dà una direzione, ma la rotta, quella vera, la tracciamo noi sulle carte di navigazione. In terapia, l'unica vera carta di navigazione, è il setting: la relazione, il legame, l'alleanza terapeutica. È da lì che si muove il lavoro reale, da lì che si decide la rotta del viaggio, passo dopo passo. Questo lavoro vuole essere una risorsa per terapeuti, psicologi e professionisti della relazione d'aiuto, uno strumento di comprensione profonda delle dinamiche affettive che attraversano la vita di coppia.

Nei primi due capitoli di questo lavoro ci si addentra nel tema del legame amoroso nelle sue diverse sfaccettature relazionali. Attraverso una lente che spazia dalla psicologia dinamica a quella esistenzialista, "esploreremo" i paradossi, le tensioni e le trasformazioni che caratterizzano l'amore, avvalendoci di esempi tratti dal mito, dalla letteratura e dalla cultura contemporanea. Verranno approfonditi i principali quadri teorici che ispi-

rano il modello clinico proposto. In particolare, si evidenzia il contributo dell'Emotionally Focused Therapy (EFT), considerata un riferimento fondamentale nel lavoro sulla regolazione emotiva della coppia, e della prospettiva esistenzialista, attraverso il pensiero di I.D. Yalom. Accanto a questi modelli, verranno esplorati anche altri approcci clinici alla terapia di coppia, con particolare attenzione ai contributi della teoria psicodinamica nella comprensione degli stili di attaccamento, delle dinamiche inconsce e delle ferite relazionali precoci. Nel terzo capitolo il lettore verrà accompagnato in un'esplorazione delle dinamiche che possono compromettere o indebolire il legame di coppia, conducendolo progressivamente verso una condizione di crisi e disconnessione relazionale. Attraverso l'analisi di scene tratte dal cinema, cercheremo di comprendere cosa accade all'interno della relazione e quali fattori risultano maggiormente determinanti nei processi di allontanamento emotivo tra i partner. Successivamente, verranno approfondite le caratteristiche che favoriscono, al contrario, la costruzione di un legame sicuro, stabile e sufficientemente connesso. Gli elementi emersi verranno integrati successivamente in una cornice clinica utile a orientare la comprensione del funzionamento della coppia e la direzione del lavoro terapeutico.

Sappiamo quanto sia determinante l'aspetto dell'intimità e della sessualità nella vita di una coppia e non potevamo quindi esimerci dal dedicare un intero capitolo, il quinto, a questo aspetto della vita relazionale così complesso e variegato. Ci siamo chiesti inoltre se ancora oggi potesse avere un senso offrire al lettore un approfondimento sulle dinamiche psichiche, relazionali e sociali, proprie delle relazioni LGBTQ+, domanda alla quale abbiamo risposto nel sesto capitolo di questo elaborato. Successivamente, nel settimo capitolo del libro, entreremo nel vivo del metodo clinico proposto, offrendo una prima chiave di lettura del modello integrato utilizzato nel lavoro terapeutico. Verranno approfonditi gli elementi di base su cui si fonda il nostro intervento: il ruolo delle emozioni e dei processi di regolazione affettiva, la mindfulness come risorsa clinica, il corpo nell'approccio bioenergetico, non solo come esperienza individuale, ma soprattutto come corpo della coppia inteso come sistema relazionale vivo e interdipendente. Il capitolo si conclude con un'attenzione specifica all'organizzazione del setting terapeutico e ai principi fondamentali che orientano il nostro lavoro clinico con le coppie.

Negli ultimi capitoli il lettore avrà modo di entrare pienamente nell'articolazione operativa del modello clinico proposto. Verranno presentate in modo dettagliato le diverse fasi del percorso terapeutico attraverso la presentazione di casi clinici con la descrizione dettagliata di cosa è stato fatto in stanza, così da rendere chiaro al lettore il percorso clinico e i presupposti

teorici da cui deriva. L'ambizione vuole essere quella di fare entrare il lettore in un angolino della stanza per osservare pezzetti di percorsi terapeutici al fine di comprenderne meglio i postulati teorici. Attraversiamo quindi gli stadi del percorso terapeutico che accompagnano il passaggio dal processo di individuazione del ciclo di interazione negativo della coppia alla costruzione di nuovi legami emotivi sicuri. Questa parte del testo offre una mappa dell'intervento clinico al tempo stesso strutturata e flessibile, pensata per orientare il terapeuta nel lavoro con le diverse configurazioni relazionali".

Infine è importante sottolineare che nell'elaborato sono inseriti alcuni fondamentali spunti clinici, strumenti operativi, esempi tratti dalla pratica clinica, esercizi esperienziali e proposte di *homework* al fine di offrire al lettore una risorsa immediata e concreta per il proprio lavoro.

Alla fine del libro potete trovare la filmografia di riferimento e vedere tramite i QRcode le scene descritte.