

## RECENSIONI

# Recensione del libro “The Story of WE” di Dimitra Doumptoti

---

Paola Ricca



“Why we ever consider going to the moon as an easier enterprise than understanding ourselves?”<sup>1</sup>

Questa frase tratta dal libro di Dimitra Doumptoti “The story of WE”, al momento uscito in edizione in lingua inglese, ci introduce alla complessità che caratterizza lo studio dei sistemi umani, che in questo lavoro ha come focus il sistema coppia.

Il contributo originale dell'autrice è di affrontare il tema ponendo l'accento sulle caratteristiche della coppia come organismo vivente, in cui è necessario che gli elementi che lo compongono siano connessi, ma allo stesso tempo differenziati tra loro. Questo processo richiede la coesistenza di due forze apparentemente difficilmente conciliabili: la forza che connette e la forza che divide.

La connessione è la forza che tiene insieme le cose, che spinge verso la fusione, l'unità, il tutto indiviso e indifferenziato. L'autonomia è la forza che separa, che crea nuovi elementi, nuove entità. È la forza che promuove la differenziazione. La connessione è necessaria per la creazione e il mantenimento della relazione di

---

<sup>1</sup> Perché mai consideriamo l'andare sulla Luna un'impresa più semplice rispetto al capire noi stessi?

coppia, ma allo stesso tempo, l'autonomia consente ai due partner di continuare ad esistere come individui.

La ricerca del giusto equilibrio fra le spinte esercitate da queste due forze è la sfida che impegna le coppie in tutte le fasi del ciclo di vita.

La connessione tra i partner deve essere stabilita, quindi, all'interno di una cornice che ne assicuri anche l'autonomia. Anche la sessualità è una danza tra connessione (WE) ed autonomia (I). La parte femminile offre la connessione all'interno dell'autonomia, quella maschile l'autonomia nella connessione. Il polo maschile offre il potere sessuale (autonomia) il polo femminile la resa sessuale (connessione). In una buona intesa sessuale ogni polo è al servizio dell'altro, mescolandosi al fine di poter nutrire e rafforzare l'un l'altro.

In quanto organismo vivente, la relazione di coppia attraversa tre stadi: infanzia (creare la connessione), adolescenza (trovare l'autonomia, negoziando come il passato di ognuno possa essere portato nel costruire il futuro della relazione) ed età adulta (integrazione dei due aspetti per relazionarsi all'interno della coppia e col mondo).

L'obiettivo dell'età adulta della coppia è che i due partner possano sentirsi connessi e liberi. La coppia rappresenta così allo stesso tempo un porto sicuro in cui rifugiarsi e la base di partenza per nuove esplorazioni.

La capacità di adattamento della coppia, rispetto agli eventi e alle criticità delle fasi del ciclo di vita, è quindi il fattore più importante di benessere.

La vita di una coppia viene presentata anche attraverso le fasi di una giornata: la mattina della coppia il momento dell'incontro e della formazione; il pomeriggio, il momento dello stabilizzarsi della relazione, ma anche del ricominciare a cercare il contatto con l'esterno, il riattivarsi dei progetti personali nel mondo; la sera, il momento di crisi che si verifica quando i figli sono in procinto di uscire dalla famiglia e ci si ritrova a tornare a guardarsi l'un l'altro e a riflettere sul nuovo senso da dare alla coppia; la notte, la fase finale della vita, la riduzione dell'autonomia, fino alla perdita del partner.

Nella seconda parte del libro vengono affrontati i temi legati alle crisi che possono verificarsi nella vita di una coppia. Alcuni fattori nascono dall'interno della coppia. Il partner può essere il miglior complice, ma può trasformarsi anche nel peggior nemico e quando i partner si attaccano è l'organismo (coppia) che attacca se stesso.

Nel momento in cui la coppia attraversa una crisi appaiono due grandi paure: la paura di perdere la connessione, di perdere l'altro, di perdere il WE e la paura di perdere l'autonomia, di perdere il proprio sé, di perdere l'I.

Nel primo caso si attivano meccanismi di controllo (connessione ostile), nel secondo caso la rabbia e l'innalzamento dei muri (autonomia ostile). Questo si riflette inevitabilmente anche nella sfera della sessualità.

Altri fattori di crisi possono essere esterni alla coppia, per l'interferenza delle famiglie di origine, ma anche per eventi come la nascita dei figli e la loro crescita, che necessariamente pongono il problema di definire nuovi equilibri, una nuova distribuzione di compiti, la modifica dei ruoli all'interno della famiglia e verso l'esterno, l'inserimento di un "terzo".

Dimitra Doumpiotti ci guida anche attraverso una fondamentale riflessione: quando una relazione può considerarsi finita? Per l'autrice, questo avviene quando non c'è più niente da aggiungere, niente da guadagnare, quando la relazione ha assolto al suo scopo e si è pronti ad andare oltre "con gratitudine" per tutte le esperienze condivise. Ma la separazione è spesso spaventosa, genera panico, non viene affrontata in modo adulto. "Molte coppie sono legalmente divorziate, ma emotivamente ancora sposate" e questo è ben visibile nei casi in cui la relazione, continua ad essere estremamente intensa nella sua forma conflittuale. Una buona separazione dovrebbe essere una separazione piena di gratitudine, per preservare l'integrità di entrambe le parti. Il WE si dissolve, ma l'esperienza continua a vivere in entrambi i partner, salvando il buono che c'è stato come forma di rispetto verso il tempo passato insieme, le esperienze condivise e soprattutto verso i figli.

Il libro si conclude con un'Appendice in cui viene presentata una panoramica di diversi approcci psicoterapeutici a cui si è fatto riferimento nel libro, dalla psicoanalisi, alla terapia sistemica, alla terapia ricostruttiva interpersonale, concludendo che, come evidenziato già anche in altre sedi, l'efficacia della terapia, prescinde dall'approccio teorico, dipendendo in larga parte dalla qualità della relazione che si instaura tra paziente e terapeuta.

Ho avuto l'opportunità di conoscere Dimitra nel percorso di formazione condiviso e di apprezzarne le capacità umane e professionali, oltre alla sua naturale simpatia e capacità di entrare in contatto. Nella parte finale del libro, Dimitra ringrazia i suoi

“genitori professionali” Lorna Smith Benjamin e Luigi Cancrini e dal momento che così è anche per noi, possiamo dirci e sentirci parte della stessa famiglia.