



SAPIENZA  
UNIVERSITÀ DI ROMA

DIPARTIMENTO  
DI PSICOLOGIA  
DINAMICA E CLINICA

# ROTTURA DELLA COPPIA: QUANDO FINISCE UN AMORE

Claudia CHIAROLANZA, Ph.D.



**SAPIENZA**  
UNIVERSITÀ DI ROMA

DIPARTIMENTO  
DI PSICOLOGIA  
DINAMICA E CLINICA

## IN QUESTA LEZIONE:

### **Rottura della coppia: quando finisce un amore**

La violazioni delle regole relazionali  
Il tradimento  
Le fasi della separazione  
I building blocks e il conflitto  
La grammatica della rottura (RMICS)

**Claudia CHIAROLANZA, Ph.D.**

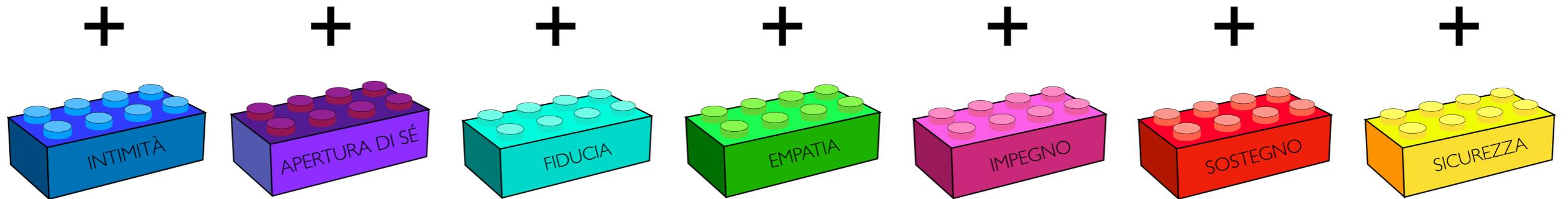
 **Raymond Queneau (1947): ESERCIZI DI STILE** - Sulla S, in un'ora di traffico. Un tipo di circa ventisei anni, cappello floscio con una cordicella al posto del nastro, collo troppo lungo, come se glielo avessero tirato. La gente scende. Il tizio in questione si arrabbia con un vicino. Gli rimprovera di spingerlo ogni volta che passa qualcuno. Tono lamentoso, con pretese di cattiveria. Non appena vede un posto libero, vi si butta. Due ore piú tardi lo incontro alla Cour de Rome, davanti alla Gare Saint-Lazare. È con un amico che gli dice: «Dovresti far mettere un bottone in piú al soprabito». Gli fa vedere dove (alla sciancratura) e perché.



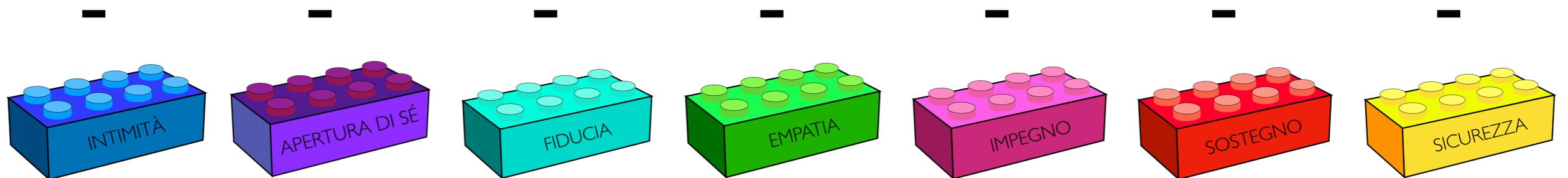
Da questa semplice e banale trama, **Queneau** scrive novantanove versioni diverse, dalle piú enigmistiche a quelle piú retoriche, da quelle con i linguaggi settoriali a quelle con i gerghi e le lingue maccheroniche e le varianti di tipi testuali.



*("Se mi lasci ti cancello", di Michel Gondry, 2004)*



Immagina come continuerebbe la relazione di Joel e Clementine se uno di loro aumentasse o diminuisse un building blocks.





MaxOther

l'**altruismo**, cioè massimizzare gli esiti del partner

MaxJoint

la **cooperazione**, cioè massimizzare i propri esiti e quelli del partner

MinDiff

l'**equità**, cioè minimizzare la differenza tra i propri esiti e quelli del partner

MaxRel

la **competizione**, cioè massimizzare la differenza relativa tra i propri esiti e quelli del partner

MaxOwn

l'**individualismo**, cioè massimizzare i propri esiti malgrado gli esiti dei partner

## **Mony Elkaim (1992) : doppi legami reciproci**

- l'individuo è coinvolto in una relazione intensa all'interno della quale vi è l'importanza di poter definire il tipo di messaggio comunicatogli, così da rispondere in modo appropriato;
- l'individuo si trova in una situazione in cui l'altro comunica due tipi di messaggio tra loro contraddittori;
- è incapace di commentare i messaggi che gli vengono trasmessi e dunque di riconoscere di che tipo è il messaggio a cui deve rispondere: non è in grado di enunciare una posizione metacomunicativa.



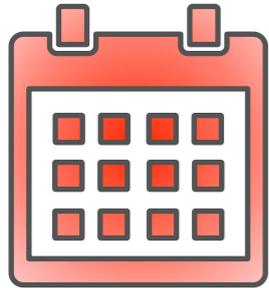
*psicologo*

**“SE MI AMI, NON AMARMI”**

un partner chiede verbalmente  
all'altro di amarlo,  
qualcosa che allo  
stesso tempo desidera,  
ma che non crede sia possibile

la risposta, qualunque essa sia,  
si rileverà insoddisfacente,  
perché risponderà soltanto  
ad un livello del doppio legame





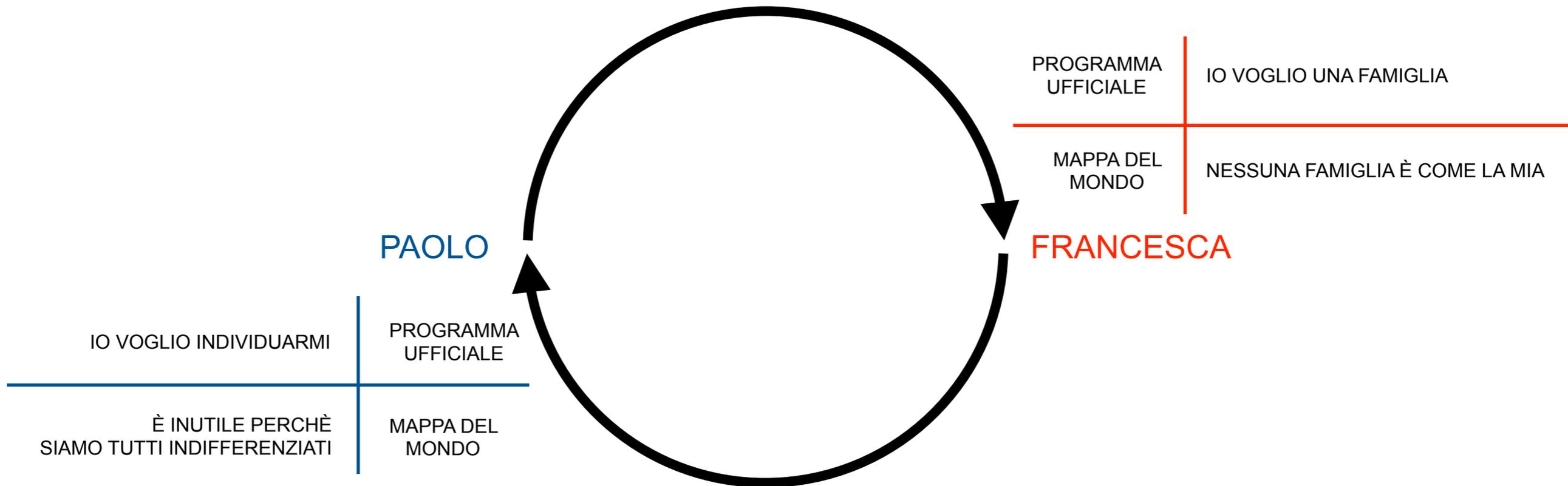
## **PROGRAMMA UFFICIALE**

richiesta esplicita di ciascun membro della coppia



## **MAPPA DEL MONDO**

credenza elaborata in passato, costruita a partire da esperienze precedenti, attraverso le quali i membri di una coppia percepiscono il loro presente





## COLLUSIONE

*cum* + *ludere* = giocare insieme

Intesa inconscia di coppia per la quale i partners si scelgono in base alle loro conflittualità e alle carenze inconsce irrisolte.

**L'attrazione e l'attaccamento** di un partner nascono inconsapevolmente dal bisogno di svolgere un ruolo complementare rispetto all'altro.

Un'intesa a due che è **illusione e inganno reciproco** perché a giocare sono i conflitti di fondo non superati: il progetto nascosto di ogni partner è che l'altro lo liberi da tali conflitti.



## COLLUSIONE NARCISISTA

### AMORE COME FUSIONE

rassegnazione, amarezza, cinismo e fantasie di vendetta da un partner OMBRA verso l'altro partner NARCISISTA

*- Amarti, per me, vuol dire che esisti soltanto tu. -*

Dopo la separazione:

l'elaborazione del lutto è difficile per il partner OMBRA, che impiegherà anni per il distacco, mentre il partner NARCISISTA continuerà a pensare che potrà tornare in quella relazione quando vorrà

## COLLUSIONE ORALE

### AMORE COME SOLLECITUDINE E SOSTEGNO

sollecitudine, cura e sostentamento reciproco da parte di un partner MADRE verso l'altro partner FIGLIO

*- Io ti amo come fossi tua madre. -*

Dopo la separazione:

il partner BAMBINO si separa dalla figura materna con grande sofferenza e cerca una "sostituta" simile, mentre il partner MADRE vive la sofferenza e la frustrazione dovute alla rottura e alla sostituzione

## COLLUSIONE SADICO-ANALE

### AMORE COME POTERE-DOMINIO/AUTONOMIA

il partner ATTIVO progredisce verso l'autonomia e la dominanza mentre il partner PASSIVO accetta la dipendenza e la sottomissione

*- Amarmi vuol dire lasciarti dominare. -*

Dopo la separazione:

vi è una lotta tra il partner PASSIVO, i suoi genitori e il partner ATTIVO per il possesso del primo, assumendo di volta in volta ruoli quali la VITTIMA, il SALVATORE e il PERSECUTORE: la prima avrà vantaggi dalla fine della relazione, mentre gli esiti per i secondi due saranno più pesanti, evitando però la fase del lutto per andare a quelle dell'accettazione e della ricostruzione

## COLLUSIONE EDIPICO-FALLICA

### AMORE COME VALIDAZIONE DEL FEMMINILE

atteggiamenti nevrotici rispetto ai ruoli sessuali:  
la donna "gestisce" la sessualità dell'uomo

(repressione delle aspirazioni *maschili-attive* nella donna e *femminili-passive* nell'uomo)

*- Io (donna) do a te (uomo) la possibilità di amarmi. -*

Dopo la separazione:

la donna umilia l'uomo, il quale cerca di affermarsi a livello fallico e la fine della relazione è una "liberazione" per entrambi, a causa di una difficoltosa relazione intima



Eventi significativi che punteggiano la nostra storia familiare. Essi diventano critici nel momento in cui, di fronte ad essi, **gli abituali stili di funzionamento risultano inadeguati.**

Tra gli eventi critici, bisogna considerare le **entrate**, le **uscite** e le **perdite** dei membri della famiglia, poiché modificano la struttura della famiglia e la sua evoluzione nel tempo.



## L'EVENTO CRITICO

- rende **inadeguate le modalità abituali** di funzionamento
- implica una **perdita**
- crea **disorganizzazione**
- rappresenta il **dinamismo**
- pone **compiti di sviluppo**
- ha carattere di **rischio** e di **opportunità**
- esita comunque in una **trasformazione** sia funzionale che disfunzionale

## L'EVENTO CRITICO FAMILIARE

- costringe a **modificare i legami per preservarli**
- **ricerca di una forma di legame adeguata** alla fase del ciclo vitale
- **cura della memoria**
- **progettazione del futuro**



Gli eventi critici sono induttori di “crisi” e di cambiamenti rilevanti

## EVENTI CRITICI PREVEDIBILI

nascita di figli

## EVENTI CRITICI NON PREVEDIBILI

malattie  
cambio di residenza

## EVENTI CRITICI SCELTI

separazione

## EVENTI CRITICI NON SCELTI

eventi traumatici  
vincita improvvisa

## EVENTI CRITICI SPECIFICI

matrimonio

## EVENTI CRITICI DIFFUSI

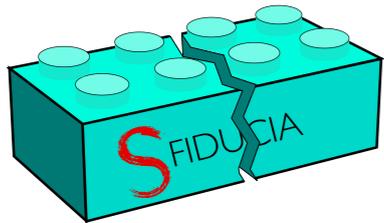
adolescenza dei figli



*(Teresa Mannino in "Zelig")*

Il **tradimento** è una relazione sessuale e/o emotiva con una persona diversa dal partner della propria relazione di coppia in corso, e può risolversi anche in un solo rapporto sessuale occasionale.





Il tradimento impone una vera e propria **ricostruzione dell'equilibrio della coppia.**

Il tradimento genera un clima di **sfiducia** nel partner che lo subisce, dovuto al comportamento ingannevole del partner che lo mette in atto: si tratta di **ri-concettualizzare** quella che è la propria rappresentazione del partner.

La reazione al tradimento dipende dalla particolare forma in cui è avvenuto: a seconda dei casi, se il tradimento fisico è accompagnato da coinvolgimento emotivo è percepito come particolarmente minaccioso per la coppia sia per gli uomini che per le donne (Buunk, 1980; Elbaum, 1982).



Le ricerche distinguono due tipi di **infedeltà**:

## SESSUALE

si riferisce “all’attività sessuale con qualcun altro  
che non sia il partner a lungo termine”

dovuta a insoddisfazione nella relazione, noia, bisogno di nuove e più eccitanti situazioni,  
bisogno di sentirsi attraenti, incompatibilità sessuale e vendetta

## EMOTIVA

si riferisce al coinvolgimento emozionale con un'altra persona  
che non sia il partner a lungo termine, con il quale vengono scambiate  
“risorse emotive come amore romantico, tempo e attenzioni”

dovuta all’insoddisfazione nella comunicazione e nel supporto sociale  
dato dal partner nella relazione attuale

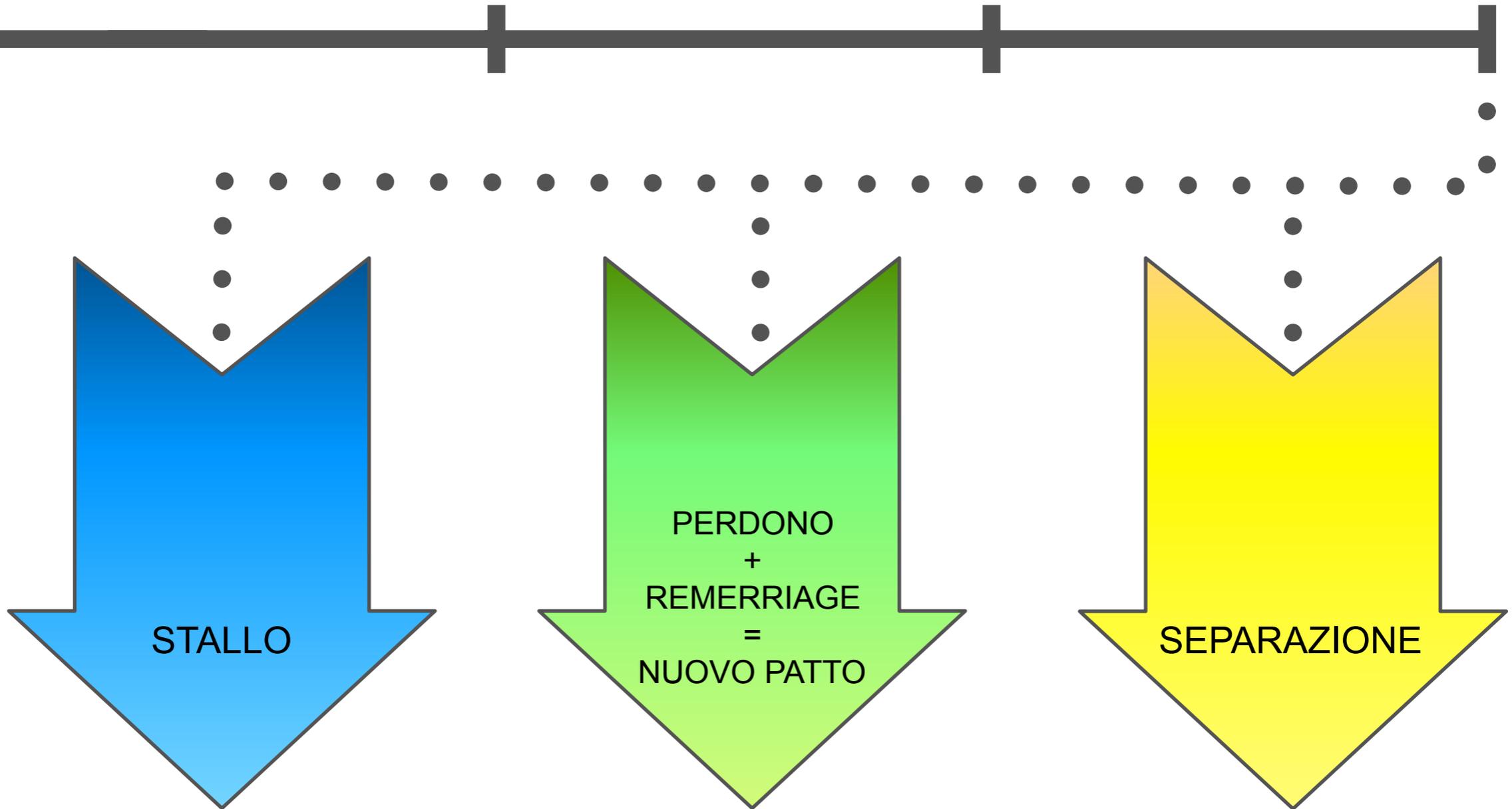


CI CONOSCIAMO

CI METTIAMO INSIEME

ENTRIAMO IN CRISI

EVENTO CRITICO





*per* + *donare* = donare completamente

**PERDONARE LA RELAZIONE**  
*in quanto non è come io l'avevo prevista*



Viene inteso come un **atto fiduciario**, una **modalità inattesa e donativa**, che eccede ossia la dimensione di equità dello scambio tra soggetti, che alcuni partner riescono ad utilizzare per affrontare le offese subite all'interno del legame (Regalia, Paleari, 2008).

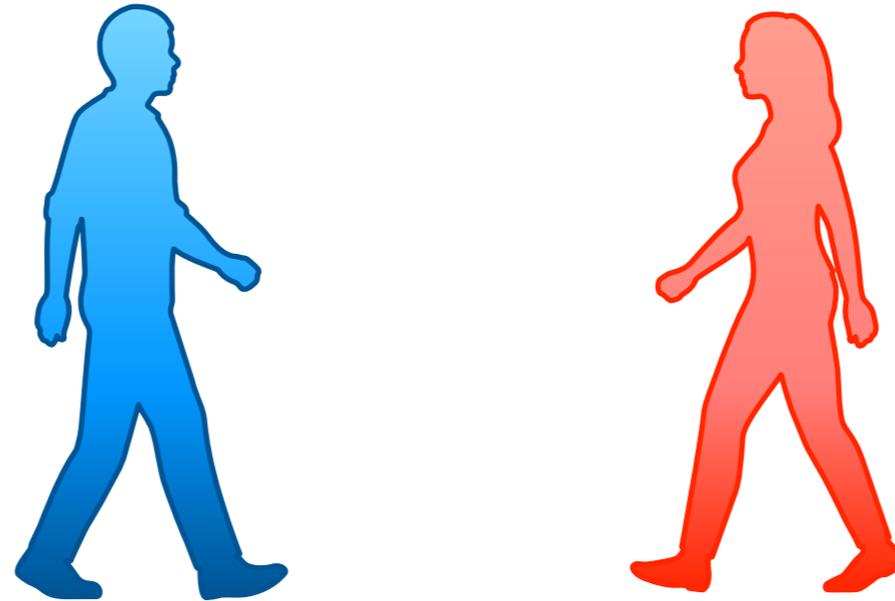
La letteratura psicosociale sulle *close-relationships* inserisce il perdono tra i **comportamenti *pro-relationships*** e lo identifica tra i comportamenti tesi a favorire il **mantenimento del legame**.

Il perdono ha un valore predittivo rispetto alla qualità della relazione: la capacità di perdonare risulta essere un fattore in grado di **proteggere il legame di coppia** sia nel presente immediato sia nel corso del tempo.



Il perdono non consiste solo nel sapersi  
**“rivolgere positivamente” all'altro,**  
ma anche il sapersi **“rivolgersi positivamente” a sé.**

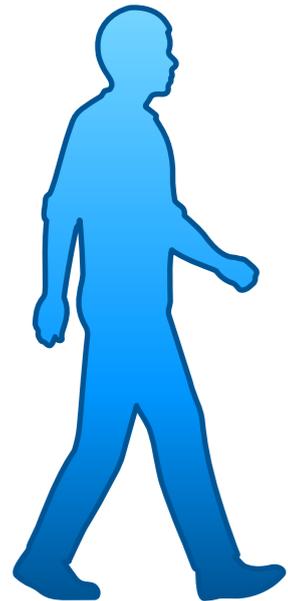
È fondamentale la capacità del coniuge che ha offeso di sapersi perdonare per il dolore arrecato al partner, ovvero riuscire a **riconnettersi** con un'immagine positiva di sé in modo da poter ritrovare ancora energie spendibili nella relazione in quanto soggetto nuovamente degno di fiducia.



IL **NOI** NON PUÒ SOPRAVVIVERE  
SE NON A SPESE (INSOSTENIBILI) DEL **ME**

E L'**ALTRO**?

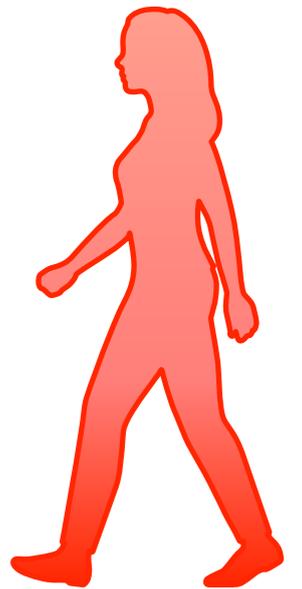
POTREBBE INVECE PERCEPIRE COME  
INTOLLERABILE L'IDEA DELLA SEPARAZIONE



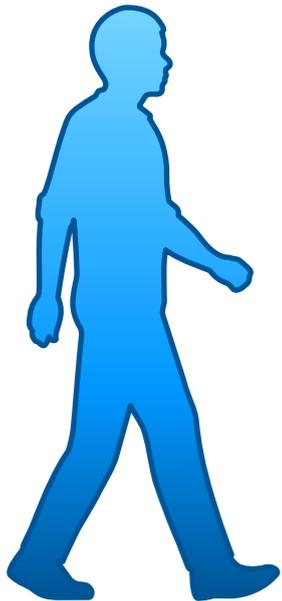
## FASE ACUTA

consapevolezza della **fine del rapporto**

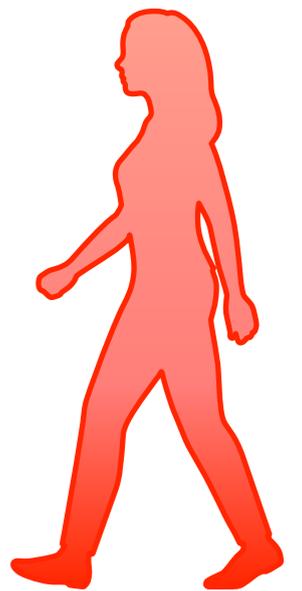
Caratterizzata da **emozioni molteplici, stress,**  
un comportamento **caotico e disorganizzato,**  
**strategico e coerente.**



Questa fase si svolge in una difficile o assente **sincronizzazione** nel tempo: chi elabora il progetto di separarsi, lo fa prima dell'evento stesso o prima della sua comunicazione all'altro.



**Mentre uno si proietta nel futuro,  
l'altro è disperato.**



La mancata sincronizzazione comporta letture e memorie diverse della storia del rapporto. Sono **l'adattamento** e la **riorganizzazione reciproca** che devono consentire, nel tempo, un livello di funzionamento più equilibrato e stabile.

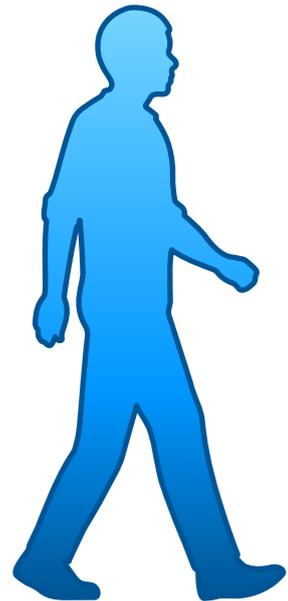


*("Manuale d'amore", Giovanni Veronesi, 2004)*



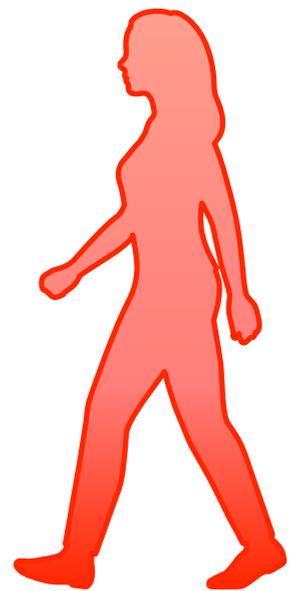
## FASE DI ADATTAMENTO

elaborazione ed inizio  
di una nuova condizione sul piano



**PERSONALE**

DELLA RELAZIONE CON L'**ALTRO**



DELLA RELAZIONE CON IL "**GRUPPO**"



## CRISI DELL'IDENTITÀ PERSONALE

L'entità dello stress connesso con l'esperienza della separazione è direttamente proporzionale alla quota della definizione dell'IO delegata al rapporto di coppia

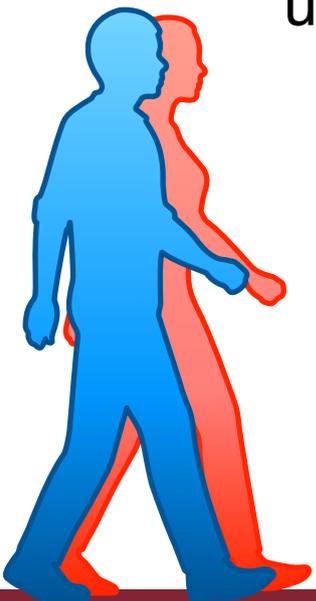
Entrambi i coniugi devono **ridefinire** l'investimento personale nel rapporto perché il tema di fondo della separazione è costituito dalla perdita dell'appartenenza intesa come **amputazione** di una parte di sé.

**“SENZA DI TE ED IL NOSTRO LEGAME, IO NON ESISTO”**

Per alcune persone è preferibile sentire che l'amputazione è stata **subita**, per altre è più accettabile pensare che sia stata **autoinferta**, per tutte è difficile accettare il **dolore puro** della perdita, la cui presa d'atto, però, rappresenta una possibilità evolutiva, una risorsa insita in ogni separazione: il **cambiamento**.

Il restare insieme a tutti i costi può creare pericolose dinamiche patologiche in:

**cronicità del conflitto**  
**disfunzione del coniuge**  
**trasmissione del problema ai figli**



## CRISI DELL'IDENTITÀ CONIUGALE

Lo **scambio** interattivo dei partner, le **vicende** del rapporto, i **ruoli** assunti nella decisione della separazione sono connessi alle immagini (accettabili e non accettabili) di sé che l'altro rimanda attraverso il suo comportamento.

L'altro non è più disponibile, e si allontana, autosvalutandosi, provando rabbia e rancore.

**“IO NON SONO OK, TU NON SEI OK”**

*Qui scoppia il conflitto*

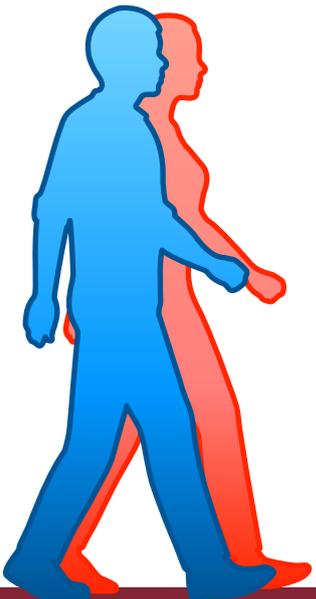
Le dinamiche del conflitto vengono sostenute da entrambi su due piani:

### **SIMMETRICO**

scambi di accuse in escalation

### **COMPLEMENTARE**

rigidità di ruoli tra vittima e carnefice





## *Momento di tregua*

alla **RABBIA** per la tristezza per la perdita dell'altro  
segue l' **EUFORIA** per il distacco emotivo e la svalutazione dell'altro

Nella separazione, le dinamiche agonistiche  
sono quelle che fanno riferimento a

### **COLUI CHE PERDE - SCONFITTO**

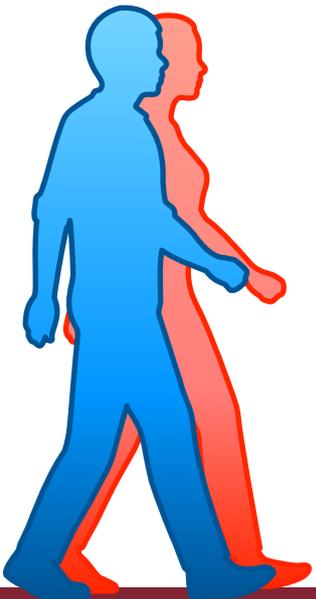
(senso di sottomissione)

### **COLUI CHE ABBANDONA - VINCITORE**

(senso di prevaricazione)

Questo “gioco” ha una potente **funzione “anestetica”** rispetto al dolore per la fine di una relazione e ha un'immediata organizzazione difensiva e di adattamento rispetto all'intensità dello stress.

Questa volta i due partner sono d'accordo:  
la conflittualità permette la **differenziazione dell'altro**  
e l'avvio di **modalità negoziali** atte alla separazione.





## CRISI DELL'IDENTITÀ GRUPPALE

Un'altra fonte di stress deriva dalla crisi sul piano dell'**immagine di sé**, fondata sull'appartenenza al contesto sociale.

**con i gruppi di appartenenza:** parenti, colleghi, amici, comunità religiosa, ecc..  
e più in generale con l'assunzione pubblica dello status di "**separato**".

La coppia sente anche la necessità di ridefinire le modalità di condivisione della cultura grupppale o l'appartenenza stessa.

Le emozioni che accompagnano questa riorganizzazione dei rapporti con i "terzi" sono

**vergogna e colpa**

connesse con

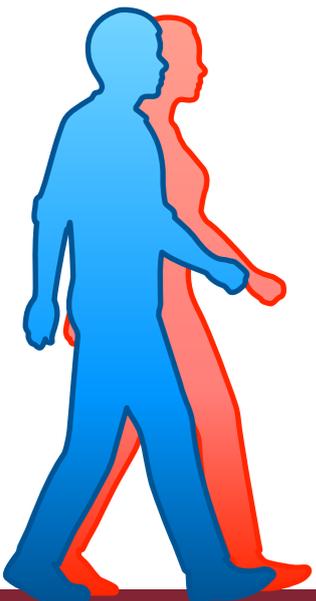
**critica e giudizio svalutante**

**vicinanza e calore**

connesse con

**consolazione e approvazione**

**attese dal gruppo o da specifiche persone**





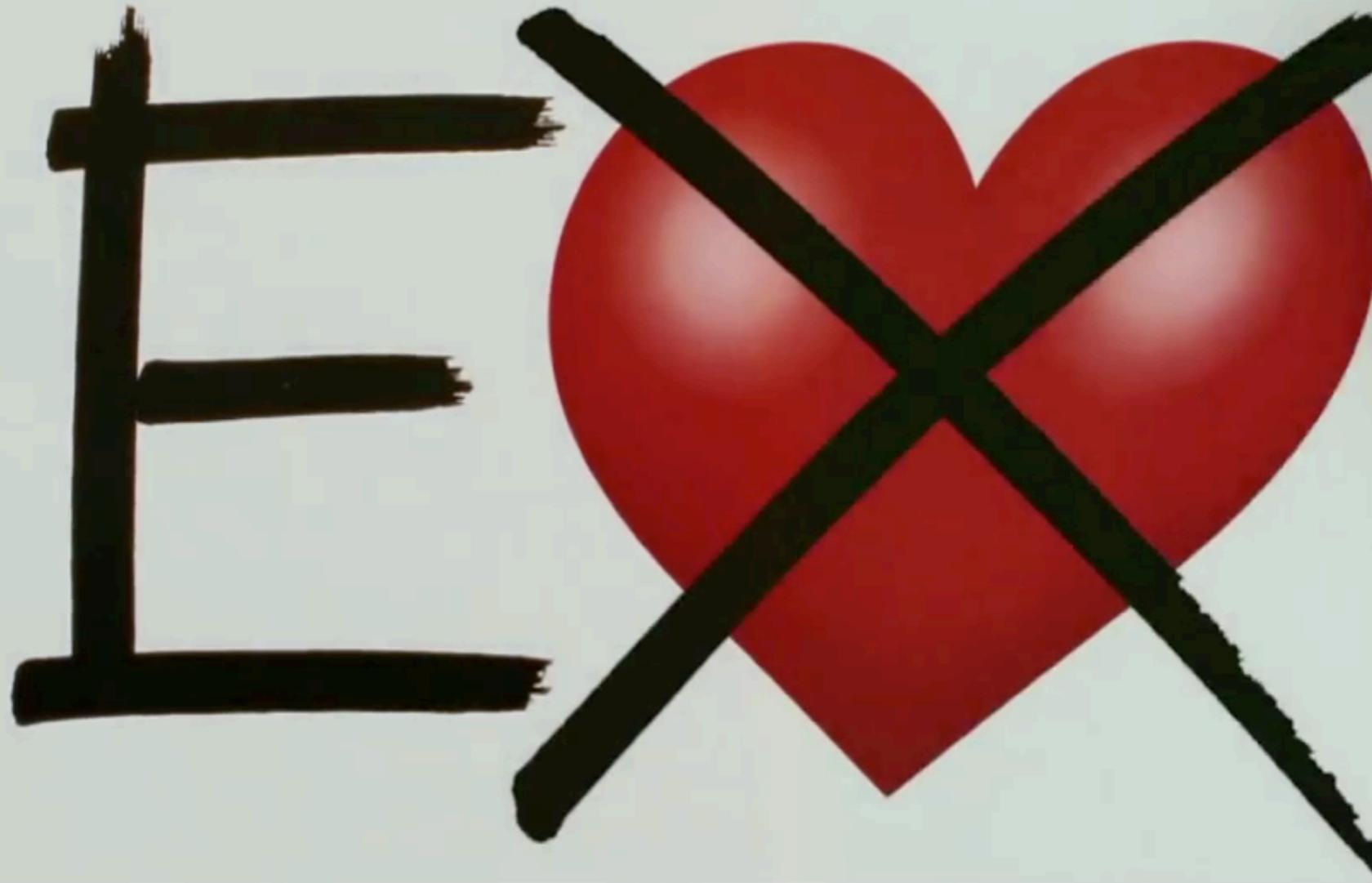
## CONGELAMENTO

evitamento dell'esplicitazione non solo dei conflitti, ma più in generale di tutta l'area dell'emotività.

Dopo la separazione permangono rigide limitazioni di confronto e scambio interattivo, come *“avvolti da una rigida cappa di gelo”*.

A livello esplicito si dichiara la **massima disponibilità** al dialogo e all'incontro, pur mantenendo **comportamenti ambigui**.

Spesso accade che gli ex coniugi passino dall'allontanamento alla separazione del reciproco orizzonte per bloccare ogni possibile riattivazione del dissenso, della rabbia o del dolore.



*("Ex", Fausto Brizzi, 2009)*





- **Fase dell'alienazione** (prima della separazione)
- **Fase conflittuale** (durante la separazione)
- **Fase riequilibratrice** (dopo la separazione)

## EMOZIONI E SENTIMENTI

Delusione  
Disattenzione  
Alienazione

Timore  
Angoscia  
Ambivalenza  
Shock  
Vuoto  
Caos  
Inadeguatezza  
Bassa autostima

## AZIONI E COMPORTAMENTI

Raffronto aspettative con la realtà  
Controversie  
Richiesta di terapia  
Rifiuto

Ritiro emotivo  
Finzione di armonia  
Si tentano soluzioni  
Ci si consiglia con amici



- Fase dell'**alienazione** (prima della separazione)
- **Fase conflittuale** (durante la separazione)
- Fase **riequilibratrice** (dopo la separazione)

## EMOZIONI E SENTIMENTI

Depressione  
Disinteresse  
Collera  
Disperazione  
Autocompatimento

Confusione  
Furore  
Melanconia  
Solitudine  
Solievo

## AZIONI E COMPORTAMENTI

Si contratta  
Si urla e si grida  
Si minaccia  
Tentativi di suicidio  
Si contatta il legale

Separazione fisica  
Separazione legale  
Si valutano i fattori economici  
Afflizione e lutto  
Si informano gli amici



- Fase dell'**alienazione** (prima della separazione)
- Fase **conflittuale** (durante la separazione)
- **Fase riequilibratrice** (dopo la separazione)

## EMOZIONI E SENTIMENTI

Ottimismo  
Rassegnazione  
Iperattività  
Curiosità  
Pentimento

Accettazione di sé  
Fiducia in sé  
Valutazione di sé  
Integrazione  
Indipendenza  
Autonomia

## AZIONI E COMPORTAMENTI

Si conclude la separazione  
Ricerca nuovi amici  
Si sperimentano nuove attività  
e differenti stili di vita anche per i figli

Si ristruttura l'identità  
Si completa il divorzio psichico  
Si cerca un oggetto d'amore  
Ci si impegna in attività stabili  
Nuovo stile di vita  
Adeguate cure ai figli



I sentimenti legati alla separazione sono in costante oscillazione ciclica.

I tre sentimenti che fanno parte di questo ciclo sono  
l'**amore**, la **collera** e la **tristezza**.

L'**amore** include la speranza di tornare insieme  
e la nostalgia verso l'ex-partner.

La **collera**, include oltre alla rabbia,  
sentimenti di frustrazione e di risentimento verso l'ex-partner.

La **tristezza**, cui si associa depressione e disperazione,  
è connessa alla fine del legame di coppia.



La frequenza dei conflitti aumenta col passare dalla fase del corteggiamento a quella della relazione seria, mentre i livelli di conflitto rimangono stabili nel passaggio dal fidanzamento al matrimonio.

Vi sono tre livelli gerarchicamente organizzati di conflitto che corrispondono a differenti livelli di interdipendenza, e che riguardano:

- specifici e concreti comportamenti
- regole e norme relazionali
- tratti di personalità
- metaconflitto**, ovvero il significato attribuito ai diversi tipi di conflitto, che deriva da discordanti orientamenti nella gestione delle difficoltà



COSA VORRESTI CHE IL/LA TUO/A EX  
PARTNER TI SCRIVESSE DI BELLO?



“INSIEME A TE HO SCOPERTO LA MIA DOLCEZZA”.

*(Claudia Chiarolanza)*

“STARE CON TE MI HA FATTO SENTIRE SICURA”.

*(Giacomo Angelini)*

“SEI STATO IMPORTANTE PER ME.  
TI AUGURO IL MEGLIO”.

*(Leonardo Porcelli)*



COME TI SENTI  
DURANTE IL CONFLITTO?



**SAPIENZA**  
UNIVERSITÀ DI ROMA

DIPARTIMENTO  
DI PSICOLOGIA  
DINAMICA E CLINICA

**NELLA PROSSIMA LEZIONE:**

**Come viene percepito il conflitto:  
hai paura del conflitto?**

Le reazioni controtransferali al conflitto  
La relazione di aiuto  
Escalation simmetrica e violenza

**GRAZIE DELL'ATTENZIONE  
ARRIVEDERCI A MERCOLEDÌ PROSSIMO**

**Claudia CHIAROLANZA, Ph.D.**