

Il Coaching coniugale

21/02/2023

Il "Coaching coniugale": nel matrimonio nessuno resta indietro ...

Intervista a Cosimo Russo

di

Patrizio Romano

Che cos'è il Marital Coaching o Coaching coniugale?

Il Marital Coaching è un percorso per aiutare le coppie ad esplicitare il loro potenziale affettivo. Si rivolge a tutti e non solo a quanti dovessero essere in crisi ed il suo scopo principale è quello di far emergere generici desideri di miglioramento e di trasformarli in obiettivi concreti e misurabili nel loro raggiungimento.

Cosa ti ha spinto ad intraprendere questa professione?

Il desiderio di aiutare gli altri. Essere Coach professionisti significa desiderare che gli altri siano migliori, significa diventare tifoso dei tuoi interlocutori. È una sensazione che avevo provata quando è nata la prima figlia. La prima cosa che ho pensato è stata: che cosa posso fare perché questa piccola donna possa diventare la 'migliore donna possibile'? Alcuni anni fa, durante un seminario formativo, mi aveva colpito una frase che il relatore attribuiva a Jorge Luis Borges: "Ho commesso il peggior peccato che un uomo possa commettere: non sono stato felice". Ricordo di averne subito preso nota. Qualche tempo dopo, era il 2016, ho frequentato un ciclo di studi su Matrimonio e Famiglia presso l'università della Santa Croce a Roma e il titolo di uno degli elaborati che ci erano stati assegnati da scrivere era Il Matrimonio come luogo della felicità. È stato in quel momento che mi sono proposto di cercare di trovare un modo concreto per evitare che, per dirla con Borges, si potesse commettere il peggior peccato. Ho cercato, allora, un metodo, una modalità per poter realizzare questo mio desiderio. È stato così che mi sono incrociato con il coaching. Ho frequentato la Scuola di Coaching MCI Italia, riconosciuta dall'Associazione Italiana Coaching Professionisti, dove ho incontrato persone straordinarie che mi hanno insegnato il metodo che andavo cercando. È stato lì che sono diventato Coach professionista e ho ricevuto le basi per cercare di fare in modo che ciascuno possa esprimere al meglio il suo potenziale. Attraverso la Programmazione Neurolinguistica ho imparato a riconoscere le così dette violazioni del linguaggio, a identificare lo stato desiderato, a formulare obiettivi concreti e misurabili nel loro raggiungimento. Ho appreso, in tal modo, dalla viva voce di miei docenti la cassetta degli attrezzi alla quale attingere per realizzare il mio desiderio di aiutare gli altri ad essere migliori.

Qual è la richiesta di aiuto più diffusa?

Gran bella domanda! Ad essere sinceri quando le coppie vengono a trovarmi non formulano una richiesta specifica. Manifestano generici desideri di miglioramento e impieghiamo le prime sedute proprio per cercare di mettere bene a fuoco il così detto stato desiderato, vale a dire che cerchiamo di specificare il più possibile in dettaglio in cosa o da dove iniziare a migliorare la vita di coppia. Se, invece, dovessi provare ad indicare quale sia l'ambito più bisognoso di aiuto ne individuerei due: l'individualismo e l'atteggiamento igienico.

L'individualismo possiamo intuire di cosa si tratta. L'atteggiamento igienico, come tu lo chiami, ci lascia, invece, un po' interdetti. Ci aiuti a capire?

L'individualismo consiste nella vera e propria incapacità a pensarsi come un soggetto plurale, come una coppia. È frequentissimo incontrare delle coppie che tali non sono: piuttosto si tratta di due singoli che vivono insieme, ma non sono mai transitati in quel luogo della felicità che, in un saggio che ho pubblicato nel 2016, ho chiamato il Cuore Comune (C. Russo, Il Cuore Comune, ESD, Bologna 2016). Il problema dell'individualismo consiste nel fatto che al singolo viene assegnato un valore assoluto, primordiale. Si tratta di un riconoscimento che, letteralmente, è al di sopra di tutto. Ne scaturisce che il valore dell'individuo singolo viene prima e, soprattutto, indipendentemente dalla relazione con gli altri. Questo ha l'inevitabile conseguenza che qualsiasi forma di aggregazione sociale, prima fra tutte la coppia, viene concepita come una coesistenza tra singoli dove avranno importanza solo le questioni organizzative. La coppia coniugale, allora, non sarà mai concepibile come un'entità a sé stante, bensì come la semplice somma di due monadi, ciascuna delle quali chiede che si veda riconosciuto inalterato il proprio raggio di azione. Faccio notare, per inciso, che ogni apparente limitazione al proprio raggio di azione viene concepito come principio di asfissia del singolo e, pertanto, nella visione individualista, la separazione diviene uno strumento di salvezza per il singolo e, pertanto, la cesura, la rottura della coppia divengono l'unico vero strumento per il recupero della vita che il matrimonio nega ai singoli!

La separazione come strumento di salvezza non lo avevamo mai sentito! Torniamo, invece, a quello che tu hai chiamato l'atteggiamento igienico: in cosa consiste?

È la visione figlia della dittatura del principio di prestazione. Lo scacco, l'insuccesso, il fallimento non sono più tollerati. È l'eliminazione della speranza dall'orizzonte delle esistenze dei coniugi quando questi ritengono fallito il loro matrimonio a motivo del fatto che vi siano delle cose che non funzionano, che sono imperfette. Sono tutti quei casi in cui i singoli hanno, rispetto alla loro relazione sentimentale, delle attese narcisistiche per mantenere le quali occorre, per l'appunto, quell'atteggiamento igienico che tiene lontana l'imperfezione, la mancanza di performance. È come se questa tipologia di coniugi si auto attribuisse progetti di realizzazione obbligatoria. Sono i più difficili da aiutare perché ritengono il loro potenziale affettivo irrimediabilmente esaurito.

Verrebbe da dire che la situazione è davvero molto complessa. Come si possono aiutare, allora, tutte queste famiglie?

Innanzitutto con la fiducia e con l'esempio. Le famiglie e le coppie hanno bisogno di una proposta educativa che sia coraggiosa e sfidante nel proporre obiettivi di crescita e di miglioramento personale. Il Marital Coaching, da questo punto di vista, è particolarmente indicato poiché si basa su una metodologia che adotta alcuni set di esercizi da fare in due che servono a richiamare alla memoria collettiva della coppia, al loro Cuore Comune, l'atmosfera degli inizi. Questa attività di richiamo dei ricordi di quello che tutti, agli inizi della nostra vita coniugale, siamo stati, deve avvenire con fiducia e deve saper introdurre il valore pedagogico dell'errore. Le mancanze, gli incidenti sono una straordinaria occasione per imparare ad evitare quei comportamenti o quegli inevitabili incidenti di percorso che hanno fatto deviare la coppia dal sentiero della vita felice.

E l'esempio del quale parlavi?

Quello che oggi scarseggia è una galleria umana di riferimenti esemplari cui ispirarsi. I giovani, come del resto tutti noi, hanno bisogno di figure “eroiche” dalle quali trarre esempio. La tua domanda impegna ad un livello esemplare il mondo di quanti siamo già sposati: l’amore viene prima di tutto se tu ed io, quando siamo sulla metropolitana, quando viaggiamo con la nostra famiglia, quando prendiamo un aperitivo al bar con nostra moglie, quando prendiamo lo skipass o arriviamo in spiaggia, riusciamo a sprigionare quella felicità nel vivere che può spingere un giovane ed una giovane a desiderare di essere altrettanto felici e ad andare, quando fosse necessario, controcorrente.

Cosimo Russo

Sposato dal 1998 e padre di tre figli.

Laureato in Giurisprudenza, ha conseguito il diploma post-universitario in Cultura del Matrimonio e della Famiglia presso la Pontificia Università della Santa Croce in Roma nel biennio 2014-2016.

E’ Coach professionista dal 2021.

Presso lo Studio Legale Troisi in Bari contribuisce alla erogazione dei servizi alla persona mediante la costruzione di specifici percorsi di Life Coaching per le coppie sposate che lo richiedono.

Nei suoi studi ha messo a tema l’antropologia dell’amore umano ed ha pubblicato, ad oggi, i seguenti saggi:

Il Cuore Comune: omaggio alla vita matrimoniale, Edizioni Studio Domenicano, Bologna 2016

Matrimonio & Paura: si può dire ancora per sempre?, Edizioni ARES, Milano 2018

Ripartire dall’amore: l’esperienza del Marital Counseling, Edizioni ARES, Milano 2019

Colpa & Perdono: che amore è quello che ci lega, Edizioni ARES, Milano, 2021

Ulteriori info su: www.minorusso.it