

La doppia vita: dal problema alla guarigione

Emilio Gnani*

Non è così raro che le pagine dei giornali e i fatti di cronaca riferiscano di persone scoperte a condurre una doppia vita¹: un uomo sposato che intrattiene per lungo tempo una relazione con un'altra donna, un prete che frequenta siti internet presentandosi con una diversa identità, un giovane che agli occhi dei suoi famigliari appare un bravo ragazzo ma quando esce con gli amici consuma sostanze stupefacenti. Questi fatti, quando vengono alla luce, suscitano generalmente non poca meraviglia, non solo perché i soggetti in questione appaiono insospettabili, ma perché in queste storie diventa difficile distinguere il mondo "reale" da quello "fittizio". A ben guardare, la realtà appartiene ad entrambi i mondi: sia la vita "pubblica" sia la vita "privata" rivelano qualcosa dell'individuo che non può essere interpretato come una semplice regressione o un comportamento incoerente.

Come dunque poter comprendere il fenomeno di una doppia vita?

L'argomento è già stato affrontato in questa rivista secondo una prospettiva psicodinamica². Il presente articolo intende offrire un ulteriore approfondimento circa i processi psichici che sottostanno alla

* Psicologo e psicoterapeuta, Responsabile dell'Équipe di Consulenza Psicologica del Seminario Arcivescovile di Milano e docente incaricato presso l'Istituto Superiori per Formatori.

¹ Si consiglia la visione del film *Perfetti sconosciuti*, di Paolo Genovese (2016), con il suo interessante sottotitolo: *Ognuno di noi ha tre vite: una pubblica, una privata e una segreta*.

² S. Babu, *Una lettura psicodinamica della doppia vita*, in «Tredimensioni», 14 (2017), pp. 49-59.

doppia vita, per presentare poi alcuni passi che nella prassi terapeutica hanno favorito un cammino di crescita.

Per introdurre alla complessità del tema, può essere utile riferirsi alla nozione di dissociazione. Con tale termine si intende

una divisione del sé o della personalità in più parti, ognuna delle quali ha il proprio senso di sé e un qualche grado di prospettiva in prima persona, con specifiche emozioni, convinzioni, sensazioni, pensieri, percezioni, previsioni, azioni fisiche e comportamenti. Ogni parte dissociativa della personalità circoscrive una percezione unica della realtà che può contraddire la realtà di altre parti, con un sorprendente atteggiamento di indifferenza rispetto a palesi contraddizioni³.

Rispetto a tale definizione possiamo cogliere analogie e differenze con il funzionamento della doppia vita. Occorre riconoscere innanzitutto l'esistenza di un *continuum* tra esperienze più comuni e ordinarie nelle quali una persona tende ad assumere atteggiamenti diversi in base ai contesti in cui si trova – si pensi, ad esempio, alla compresenza di ruoli che un individuo è chiamato ad assumere in famiglia qualora sia sposato e genitore, sul posto di lavoro o con gli amici – e comportamenti più patologici dove la cosiddetta "integrità dell'io" viene fortemente compromessa: sono i casi classificati nei manuali diagnostici (la personalità multipla, la fuga psicogena, l'amnesia psicogena, il disturbo di depersonalizzazione) in cui viene meno il contatto con una parte di sé.

Nella quotidianità un individuo può cambiare il proprio modo di presentarsi e di relazionarsi con gli altri senza smarrire la percezione di continuità rispetto alla propria vita: egli riconosce di essere se stesso nei diversi contesti in cui si trova a vivere. Quando invece i cambiamenti di personalità rivelano la mancanza di un senso stabile dell'identità e sono agiti in modo inconsapevole, allora subentra la dissociazione: in tali circostanze il vero problema non consiste solo nella frammentazione dell'io, ma nella creazione di un secondo io, di un altro soggetto di esperienza che agisce in modo autonomo rispetto al primo⁴.

³ K. Steele - S. Boon - O. Van Der Hart, *La cura della dissociazione traumatica. Un approccio pratico e integrativo*, Mimesis, Milano 2017, p. 26.

⁴ G.O. Gabbard, *Psichiatria psicodinamica*, Cortina, Milano 1995, pp. 277-280.

La doppia vita può essere collocata nell'area intermedia di questo *continuum*: nella stessa persona emergono due o più identità in contrasto tra loro, agite di nascosto, ognuna delle quali però presenta un certo grado di consapevolezza e rispetto alle quali il soggetto mantiene un contatto con se stesso, seppur minimo. A ciò può seguire un atteggiamento distonico (quando cioè la persona vive con disagio la propria situazione, vorrebbe evitare determinate condotte ma non riesce ad esercitare un controllo su di sé) oppure sintonico (l'individuo non coglie la problematicità dei suoi comportamenti, tende a reiterarli in modo compulsivo e di conseguenza non sente la necessità di chiedere aiuto).

La doppia vita si presenta, quindi, come un caso serio non solo per la diagnosi ma anche per la terapia: la persona deve innanzitutto decidere di cambiare, accettando di riappropriarsi di quei vissuti che si è abituato ad agire in modo parallelo, rivisitando la propria storia per comprendere le cause del suo comportamento ed intervenire sulle difese che hanno reso possibile una simile dinamica.

Le discontinuità della coscienza

Uno dei processi che può spiegare la doppia vita si riferisce alla possibilità che si verifichino delle «discontinuità della coscienza». L'espressione è stata utilizzata da G. Liotti, autore che ha approfondito i disturbi dissociativi più gravi⁵ e ha cercato di studiare fino a che punto una compromissione dell'attività costruttiva e integrativa tipica dell'essere umano possa impedire la possibilità di confrontare e sintetizzare i diversi frammenti dell'esistenza. Occorre precisare che quando parla di coscienza, Liotti allude ad una discontinuità dell'attività cosciente, quella che si esprime nella consapevolezza di sé e delle proprie azioni, non ad una coscienza in senso teologico-morale.

Nella doppia vita si riscontra qualcosa di simile: la persona mette in atto dei comportamenti che può riconoscere come suoi ma di cui fa fatica a sentirsi responsabile, come se ad un certo punto emergesse dall'interno un nucleo di esperienza dotato di un potere decisionale

⁵ G. Liotti (ed.), *La discontinuità della coscienza. Etiologia, diagnosi e psicoterapia dei disturbi dissociativi*, Franco Angeli, Milano 2000.

e di un controllo sul proprio comportamento⁶. In queste circostanze l'individuo tende a ricordare ciò che ha fatto, ma non sa rendere ragione fino in fondo del motivo per cui ha agito in quel modo.

Secondo Liotti le discontinuità della coscienza sono da intendere come la risposta protettiva ad un trauma che la persona può aver subito e che non è riuscita ad elaborare. Se tale affermazione trova riscontro in molti altri autori e gode di un certo consenso nella letteratura scientifica, rimane difficile tuttavia definire cosa sia propriamente un trauma: non è raro che nell'esperienza clinica e terapeutica un evento che oggettivamente potrebbe essere riconosciuto come traumatico, soggettivamente possa non essere ricordato come tale, e viceversa un fatto che sembrerebbe non così grave possa assumere in chi lo ha vissuto una connotazione traumatica.

Per questo motivo le considerazioni sui modelli di attaccamento che Liotti presenta nel suo studio possono aiutare ad allargare la prospettiva su ciò che chiamiamo trauma: "traumatico" non è solo quell'episodio che si è verificato in un determinato momento della storia di un individuo (ad esempio, un abuso o una violenza), ma può essere anche un modello relazionale che ha segnato lo sviluppo e che non ha favorito una rappresentazione unitaria di sé e dell'altro.

A questo riguardo, Liotti presenta quattro stili di attaccamento: i primi tre – sebbene in modi diversi – favoriscono una coerenza nell'esperienza affettiva ed emotiva. Ad esempio, da uno «stile sicuro» emerge potenzialmente una rappresentazione positiva del bambino e del genitore: l'individuo impara a percepire se stesso come amabile e l'altro come degno di fiducia e di amore. Da uno «stile evitante» deriva, invece, una rappresentazione negativa di sé e dell'altro: di conseguenza la persona tenderà a percepire se stesso come non amabile e l'altro come non disponibile all'affetto. Da uno «stile ansioso-resistente» i modelli operativi potrebbero risultare doppi, a partire dalla capacità della figura accudente di gratificare i bisogni del bambino: in questo caso la coesistenza di una rappresentazione opposta tra sé e l'altro (ad esempio, il bambino ansioso e il genitore assente, o viceversa il bambino resistente e il genitore ansioso) potrebbe portare ad un'ambivalenza di messaggi che indurrebbe il bambino a provare una

⁶ G. Liotti, *Etiopatogenesi dei disturbi dissociativi*, in *Le discontinuità della coscienza*, cit., p. 46.

confusione emotiva, senza però rendere necessaria una discontinuità della consapevolezza.

Liotti si sofferma invece sullo «stile disorganizzato-disorientato» caratterizzato da figure che in modo contraddittorio ed alterno possono essere sia motivo di sicurezza e conforto sia di paura. In tale contesto il bambino è costretto ad oscillare continuamente tra una tendenza all'avvicinamento e una tendenza all'evitamento, non riuscendo ad organizzare il proprio comportamento in modo coerente⁷. Ad esempio, una figura di accudimento potrebbe essere percepita in modo alterno come spaventata e come spaventante: nel primo caso, il bambino tenderà a sentirsi colpevole e quindi causa della paura del genitore; nel secondo caso, invece, si considererà vittima del genitore. Questo stile, a differenza dei precedenti, favorisce la costruzione di modelli cognitivi multipli di sé e dell'altro, per tollerare i quali la consapevolezza viene sospesa, al fine di allontanare ciò che viene percepito contraddittorio e difficile da capire e sostenere.

A proposito della sua famiglia, un giovane ricordava il carattere imprevedibile di suo papà: lo vedeva spesso arrabbiarsi senza un motivo specifico e subito dopo scherzare con lui. Egli aveva imparato a reagire a tale imprevedibilità in un duplice modo: o cercando di sorridere quando il papà si avvicinava con tono minaccioso al fine di evitare azioni violente, oppure stuzzicandolo e facendolo arrabbiare quando si mostrava sereno e contento. Il giovane ricordava molto bene quanto il comportamento di suo padre gli apparisse contraddittorio; ricordava il senso di colpa che subentrava in lui quando il padre si arrabbiava senza motivo e, al tempo stesso, il desiderio di volersi vendicare con qualche battuta quando lo vedeva tranquillo, perché con il suo comportamento metteva tutti a disagio. Il giovane si sentiva contemporaneamente vittima e colpevole delle reazioni del genitore, senza darsene una ragione. In questo modo aveva imparato a non dare un peso eccessivo alle cose che faceva o diceva e a non porsi troppe domande.

⁷ *Ibid.*, p. 51.

Lo sdoppiamento della mente

Un secondo processo che può aiutare a comprendere una doppia vita riguarda «la mente che si sdoppia»⁸. L'espressione riprende il titolo di un'opera di Goldberg il quale, nell'analizzare i fenomeni dissociativi, si è soffermato in particolare sul concetto di "diniego" (dal tedesco *Verleugnung* che letteralmente significa "toglimento"). In tal modo Goldberg ha postulato l'esistenza di uno stato mentale in cui un'idea possa essere "tolta", ignorata da un individuo: egli si trova ad agire come se il comportamento non fosse suo o non lo riguardasse ma, a differenza dei contenuti inconsci, quell'idea rimane accessibile alla sua coscienza. In queste circostanze una persona sa di contravvenire al proprio sistema di valori, ma una parte di sé lo spinge ad agire contro i suoi stessi valori.

A questo proposito Goldberg parla di «scissione verticale», perché la divisione della personalità avviene a livello cosciente, a differenza della «scissione orizzontale» i cui contenuti rimangono inaccessibili al soggetto. L'esito a cui si giunge è una compresenza di stati di coscienza (e quindi di consapevolezza) tra loro contrastanti ma che risultano tutti operativi all'interno dello stesso individuo. A tal riguardo scrive:

Il punto centrale è che nel soggetto veramente scisso il comportamento disconosciuto è tanto rifiutato quanto conservato ma mai eliminato, nonostante ogni buona intenzione: resta in un altro posto, al quale è possibile ritornare periodicamente⁹.

Provando a prendere in considerazione le cause della scissione verticale, Goldberg presenta nel suo testo alcuni fattori predisponenti. Il primo è l'esperienza affettiva negativa (ansia, dolore, panico) che il bambino fatica a sopportare: per farvi fronte, egli può cercare sollievo andando alla ricerca di un piacere alternativo oppure può mettere in atto un diniego della realtà dolorosa. Il secondo fattore è la percezione di un'indisponibilità affettiva da parte di un genitore, sebbene non è detto che questa debba manifestarsi in modo esplicito. Nota a questo proposito Goldberg: «L'elemento fondamentale, più che nel

⁸ A. Goldberg, *La mente che si sdoppia. La scissione verticale in psicoanalisi e psicoterapia*, Astrolabio, Roma 2001.

⁹ *Ibid.*, p. 31.

comportamento manifesto, va cercato nell'incapacità dei genitori di creare e mantenere un'immagine integrata del bambino»¹⁰.

Goldberg si sofferma innanzitutto su quelle frasi che hanno comunemente l'intento di minimizzare o ridimensionare alcuni stati d'animo, ma che se venissero ripetutamente pronunciate potrebbero generare nel bambino un senso di incomprensione o di indisponibilità affettiva. Modi di dire del tipo: «Non mi sembra una cosa così terribile», «Non pensarci troppo perché poi le cose si sistemano da sole» o espressioni simili, sebbene vengano usate con le migliori intenzioni, possono generare il dubbio di non essere capiti dall'altro.

Goldberg prende poi in considerazione alcuni atteggiamenti relazionali che vanno ad inficiare la qualità della comunicazione non verbale e che chiamano in causa lo sguardo, il tono della voce, i gesti o la vicinanza fisica.

A tale incapacità comunicativa del genitore può seguire un'incapacità del bambino a comunicare il proprio disagio per lo svilimento della propria esperienza emotiva, con l'esito di una «scissione del Super-io»¹¹: il bambino potrebbe ricorrere a bugie o manipolazioni per cercare di volgere a proprio vantaggio le situazioni più difficili e, divenuto adulto, imparare a mettere in atto comportamenti senza provare alcun rimorso, contravvenendo i suoi stessi valori e le norme che pure egli sostiene o difende.

Lo sdoppiamento della mente consente quindi di assicurare una distanza dai vissuti emotivi più negativi e di trovare un'alternativa, ma al prezzo di un allontanamento da essi; inoltre, la scissione verticale non abilita alla capacità di affrontare i conflitti bensì ne favorisce una permanente dislocazione in comportamenti paralleli, favorendo così il consolidarsi di personalità fragili e incapaci di tollerare l'ansia e la frustrazione.

Una persona ricordava come i suoi genitori, a causa di una difficile relazione tra loro, avevano deciso di vivere separatamente in casa, occupando la madre il piano superiore e il padre il piano terra. Per un determinato periodo i genitori parlavano male vicendevolmente davanti ai figli e questo

¹⁰ *Ibid.*, p. 40.

¹¹ *Ibid.*, p. 67.

atteggiamento creava non poca difficoltà in loro. La persona ricordava in particolare le bugie che aveva imparato a dire all'uno e all'altra per mantenere un equilibrio in famiglia, come anche la difficoltà nel credere ad entrambi. Tutto ciò l'aveva portata alla graduale interiorizzazione di tale consapevolezza: «Puoi dire una cosa e immediatamente dopo dimenticarla: ciò che importa è che il papà non sappia cosa ha detto la mamma, e viceversa». La persona aveva sviluppato in questo modo la capacità di dire bugie e di manipolare la realtà, senza provare alcun tipo di rimorso.

I rifugi della mente

L'espressione «rifugi della mente», adottata da Steiner¹², può aiutare a comprendere ulteriormente il fenomeno della doppia vita: possono essere luoghi mentali (fantasie o pensieri ricorrenti) o comportamenti concreti in cui un individuo tende a rifugiarsi per sfuggire da una situazione angosciata e cercare sollievo. Nei rifugi della mente si stabilisce un particolare rapporto con la realtà: essa non viene né pienamente accettata né pienamente ripudiata. Quando l'allontanamento dalla realtà diventa persistente potrebbe consolidarsi in uno stile di vita e degenerare in forme di dipendenza – vissute di nascosto o agite in modo compulsivo – quali, ad esempio, la dipendenza da internet, dal bere, dal gioco, dal sesso o da sostanze.

Una doppia vita che sfocia in dipendenza può influenzare il funzionamento psichico di un individuo e alcuni suoi ambiti. Un primo ambito degno di attenzione è la vita emotiva: la reiterata repressione delle emozioni può provocare stati di apatia e di trascuratezza. Le emozioni negative represses non scompaiono ma continuano ad essere presenti all'interno della persona, fino a quando si manifestano in modo inaspettato ed esplosivo. Alcuni comportamenti legati alla doppia vita rispondono alla dinamica dell'*acting out* e rivelano un'incapacità ad attendere e ad avere pazienza. I soggetti presentano talvolta una logica infantile, orientata al "tutto e subito", che spinge ad una ricerca facile ed immediata del piacere. In un tale contesto, i rifugi della mente proteggono dalla paura di essere abbandonati o di

¹² J. Steiner, *I rifugi della mente. Organizzazioni patologiche della personalità nei pazienti psicotici, nevrotici e borderline*, Boringhieri, Torino 1996.

non essere amati abbastanza: ecco perché difficilmente emerge una capacità di condivisione emotiva e la comunicazione appare il più delle volte superficiale e impersonale.

È importante considerare anche i risvolti sulla dimensione cognitiva: il mentire, il razionalizzare, il minimizzare portano spesso a distorcere la realtà e a perdere la cognizione dello spazio e del tempo. In alcuni casi il pensiero presenta tratti di paranoia, a motivo dei segreti che l'individuo deve mantenere per sostenere i propri comportamenti paralleli: egli sviluppa un'attenzione alle reazioni degli altri non per un reale interesse, ma per capire se e cosa essi abbiano captato o intuito del suo modo di agire.

Un terzo ambito che viene ad essere intaccato è la vita sociale, ovvero la qualità delle relazioni con la famiglia, gli amici, i conoscenti e il mondo del lavoro. Sebbene nella doppia vita l'individuo possa agire spesso in modo anonimo, senza destare troppi sospetti, i rifugi della mente hanno come esito quello di sottrarre tempo, attenzione e risorse economiche. Nell'ambito delle amicizie si assiste poi ad un generale ritiro dell'affetto e ad un'incapacità a raggiungere una reale intimità, mentre nell'ambito lavorativo possono essere compromesse la produttività e la qualità del lavoro stesso.

Secondo Steiner, ogni rifugio – mentale o comportamentale – funziona come una sorta di «medicazione» di un io che si sente danneggiato o in grave pericolo. Egli afferma a questo proposito:

Le distorsioni e i travisamenti della realtà della vita, dell'invecchiamento e della morte sono collegati alla difficoltà di affrontare le cose cattive come fatti della vita. Bruttezza, violenza e male sono associati al danneggiamento e in definitiva alla perdita dei nostri oggetti buoni e alla realtà della nostra mortalità¹³.

La dinamica di una doppia vita risponde quindi in modo illusorio ad un'incapacità a rimanere nella realtà: essa non è fatta solo di cose buone, ma domanda a ciascuno la fatica di assumere e confrontarsi anche con l'esperienza del limite, della vulnerabilità (corporea, psichica, emotiva e spirituale) e del male.

¹³ *Ibid.*, p. 130.

Un giovane (che aveva molta paura di ammalarsi e di invecchiare e che teneva particolarmente al suo aspetto fisico) raccontava la modalità con cui in modo repentino avvertiva l'esigenza di cercare rapporti sessuali occasionali. Tutto avveniva nel nascondimento e senza destare alcun sospetto tra i suoi conoscenti. La sensazione che precedeva tali momenti era un senso di vuoto che periodicamente si riproponeva in lui ma che non riusciva ad interpretare. Nel giro di pochi minuti iniziava la sua ricerca su alcuni siti internet, poi saliva in macchina e nascondeva ogni simbolo religioso; giunto ai luoghi degli incontri presentava un'identità fittizia, mettendo in evidenza quei particolari che potevano renderlo più accattivante e seducente, fino a quando avveniva il rapporto sessuale. Terminato il tutto tornava a casa, con un forte senso di disgusto e di vuoto interiore, ma con una notevole fantasia nel raccontare come aveva impegnato il suo tempo, dedicandosi ad attività culturali e di studio.

È possibile guarire?

I processi psichici che sono stati presentati ci consentono di comprendere meglio il funzionamento della doppia vita e alcuni fattori che ne stanno all'origine. Alla luce di quanto detto, mi pare interessante provare a suggerire alcuni passi che si sono rivelati utili nell'accompagnamento di persone coinvolte in dinamiche di doppia vita. Questi passi non hanno la pretesa di costituire un prontuario adatto ad ogni situazione o un progetto terapeutico esaustivo: rappresentano solo il tentativo di orientare l'accompagnamento di chi vuole cambiare e migliorare la propria vita, suggerendo alcune attenzioni da avere.

Dalla discontinuità alla continuità della coscienza

Un primo passo da favorire è la continuità della coscienza, ovvero potenziare la consapevolezza di sé e di ciò che accade dentro e fuori di sé. Per realizzare questo passaggio è indispensabile che la persona si apra ad un confronto sincero con un altro: può essere uno psicoterapeuta o un educatore che sappia farsi carico di un vissuto complesso e sostenere un processo lungo e delicato. Senza tale apertura, la doppia vita potrà solo degenerare, fino al punto di assumere la forma dei fenomeni dissociativi più gravi.

Talvolta durante il racconto di queste esperienze bisognerà prestare attenzione ad ogni passaggio per favorire che il soggetto espliciti a se stesso ciò che vive in determinate situazioni: la sosta richiesta sulle emozioni e sui pensieri sarà simile alle stazioni di una *via crucis*, in cui è necessario favorire l'immedesimazione e la riappropriazione dei sentimenti di umiliazione e di vergogna. Chi è chiamato ad accompagnare deve predisporre ad un percorso fatto di cadute, dove alcuni passi in avanti possono essere seguiti da altri indietro.

Un secondo fattore che può promuovere la continuità della coscienza è il riferimento ad un'unica identità: ciò può avvenire rivalutando l'utilizzo del nome proprio della persona. Nei casi di doppia vita l'individuo tende a perdere confidenza con il proprio nome: avendo adottato profili di personalità inventati o essendosi abituato a dei soprannomi in base alle diverse circostanze, l'uso del proprio nome in ogni situazione può favorire un'esperienza di ri-conoscimento. Infatti, presentarsi in tutti i contesti con lo stesso nome sollecita una maggiore attenzione e presenza a se stessi. Raccontando poi le sue diverse esperienze e riferendole ad un unico soggetto, la persona può essere aiutata ad integrare le diverse parti della sua vita e a ricondurle in unità.

Dal frammento al tutto

Il cammino dell'integrazione chiede di legittimare ogni sentimento, ogni pensiero, ogni atto: bisogna aiutare la persona a non censurare nulla del proprio vissuto, ma accompagnarla perché si disponga a riappropriarsi di ogni esperienza della sua vita. Questo itinerario dal frammento al tutto richiederà la pazienza di distinguere l'esperienza oggettiva dei fatti, dall'esperienza soggettiva di chi ha vissuto quei fatti in un'età dello sviluppo che non consentiva di interpretare ogni evento. La metafora che può esprimere questo passaggio è quella di un mazzo, le cui carte vengono messe una dopo l'altra sul tavolo: nella doppia vita alcune carte vengono nascoste o estratte solo in determinati contesti, nella vita reale, invece, ogni carta – anche quella più dolorosa o disdicevole – rivela qualcosa della personalità e dei suoi bisogni che merita di essere guardato. In questa fase si tratta di aprire delle domande, piuttosto che preoccuparsi di trovare risposte; a

partire dalle diverse esperienze di doppia vita è bene anche mettere in sicurezza la persona, individuando dei contesti di vita che la possano custodire e accompagnare. Inoltre, può essere utile fare appello a valori che motivino nel ritrovare un senso attorno al quale orientare le scelte e prendere decisioni.

Dal rifugio alla casa

Abbandonare comportamenti e fantasie che svolgono la funzione di rifugi è possibile solo nella misura in cui la persona ha la possibilità di abitare una casa fatta di persone, di relazioni, di affetti. Non sempre è possibile trovare casa presso la propria famiglia o gli ambienti che si sono frequentati: la vera sfida nei casi di doppia vita è costruire un sistema relazionale che favorisca esperienze autentiche di prossimità e di cura, dove la persona impari a mettersi in gioco senza costruire maschere, possa scoprire le proprie qualità e sperimentare che può essere utile agli altri. In questa fase è importante aiutare i soggetti implicati nella doppia vita a circondarsi di persone da frequentare con una certa stabilità e regolarità, con obiettivi in comune da raggiungere e attività da svolgere insieme: solo così i contatti si trasformeranno in relazioni significative e si potrà favorire un'intimità relazionale. Trovare casa vuol dire, in ultima analisi, riuscire a dare un senso alla propria vita ed ipotizzare scelte aperte al futuro.