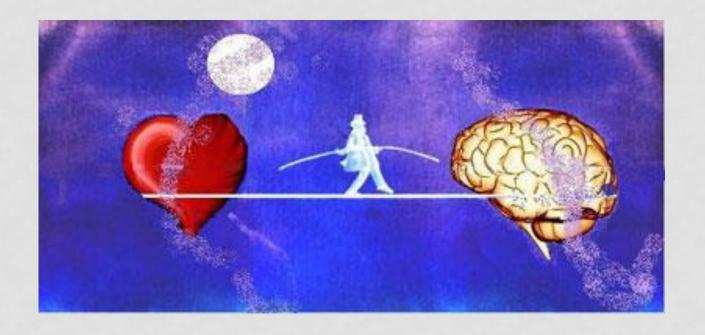
Al di là delle parole

Metodi e strumenti per la terapia di coppia



Laura Fino, Alberto Penna Scuola di psicoterapia *Mara Selvini Palazzoli*, Milano 11 Marzo 2017

BASI TEORICHE GENERALI

I giochi e le dinamiche sistemiche

Debiti e crediti relazionali

Gli aspetti di personalità e di Asse I

Neuroscienze e teoria del trauma Teoria dell'attaccamento e trigenerazionalità Sintonizzazione emotiva e intersoggettività

Principali modelli di terapia di coppia

Protocollo Dante Ghezzi

- Fasi precise del percorso
- Formati di coppia e individuali
- Taglio sistemicorelazionale attento agli aspetti individuali
- Co-terapia indiretta

Approccio Framo e Canevaro

- Ottica trigenerazionale
- Allargamenti familiari
- Coppia crocevia tra generazioni
- Fare esperienza in seduta

Terapia Focalizzata sulle Emozioni (S. Johnson)

- Ruolo centrale dell'attaccamento nella coppia
- Costruzione
 esperienza
 emozionale verso
 attaccamento sicuro
- Rivelare le emozioni, svilupparle, ricostruire

ALTRI APPORTI UTILIZZATI

Emdr



Rielaborazione traumi Psicoterapia Sensomotoria, somatic experiencing



Aspetti corporei della percezione di sicurezza e arousal

PRIMA LINEA GUIDA

Uso delle emozioni e del corpo in terapia

Perché?

Le parole non sono sempre efficaci. Coscienza scavalcata



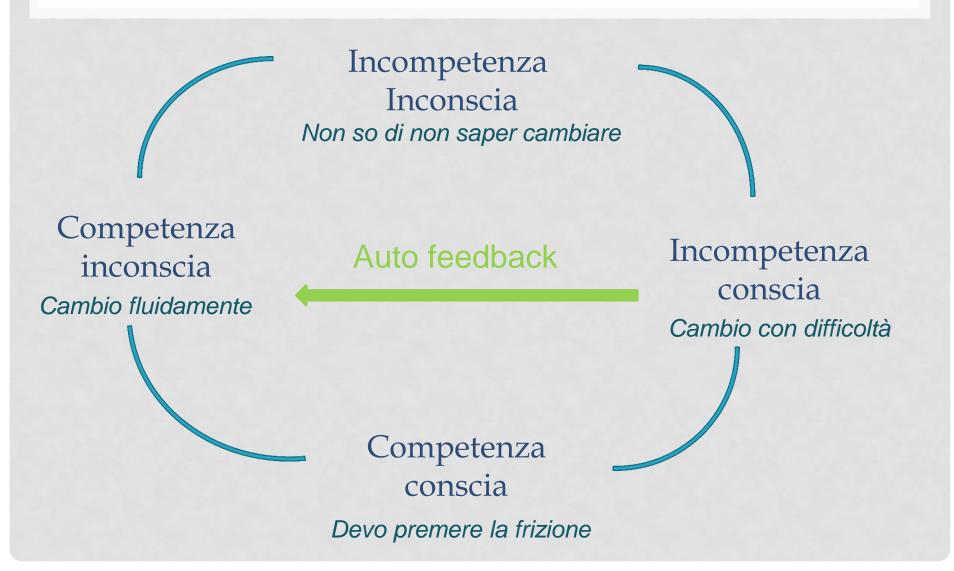
SECONDA LINEA GUIDA

Creare esperienze in seduta

Perché?

Maggiore efficacia sentendo o apprendendo con esperienza personale

FASI DELL' APPRENDIMENTO



"C'è una differenza abissale tra provare continuamente a fare qualcosa nel modo giusto e monitorare continuamente ciò che si sta facendo senza alcun giudizio critico."



Tre fasi del nostro pensiero sistemico

Terapia familiare paradossale: il linguaggio implicito e non verbale rompe i paradossi patologici



Efficacia inconsapevole

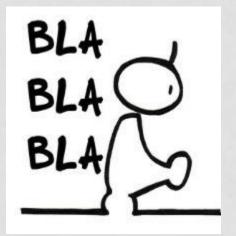


TRE FASI DEL NOSTRO PENSIERO SISTEMICO

Disvelamento del gioco: si porta alla consapevolezza del gioco patologico



Consapevolezza non sempre efficace



Tre fasi del nostro pensiero sistemico

Disvelamento del corpo: le neuroscienze confermano l'efficacia dell'integrazione verticale



Efficacia consapevole



INCONTRARE LA COPPIA: IL COLLOQUIO PRELIMINARE

Natura e tempi della crisi



Contributo di ciascuno al malessere



Punto di sofferenza del partner



Spiegazione del metodo di lavoro



Aspettative

Consultazione

- Chiarimento crisi, principale mancanza
- Storia di coppia
- Sintonia emotiva
- Livelli di arousal e sicurezza
- Aspettative TC e contratto

Terapia

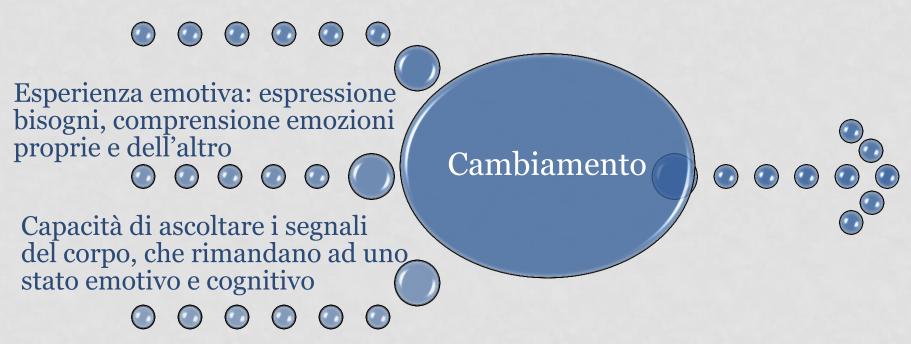
- Prove di cambiamento
- Storie personali e stili attaccamento
- Incastro di coppia
- Ipotesi sulla crisi
- Risorse e limiti

Conclusione, chiusura

- Maggiore consapevolezza di sé e dell'altro, risorse e limiti
- Maggiore conoscenza emotiva
- Conoscenza reazioni corporee
- Migliore stile di attaccamento

NEL CORSO DELLE SEDUTE...

Acquisizione maggiore consapevolezza di sé e dell'altro



DIMENSIONE ETICA DELLA RELAZIONE DI AIUTO

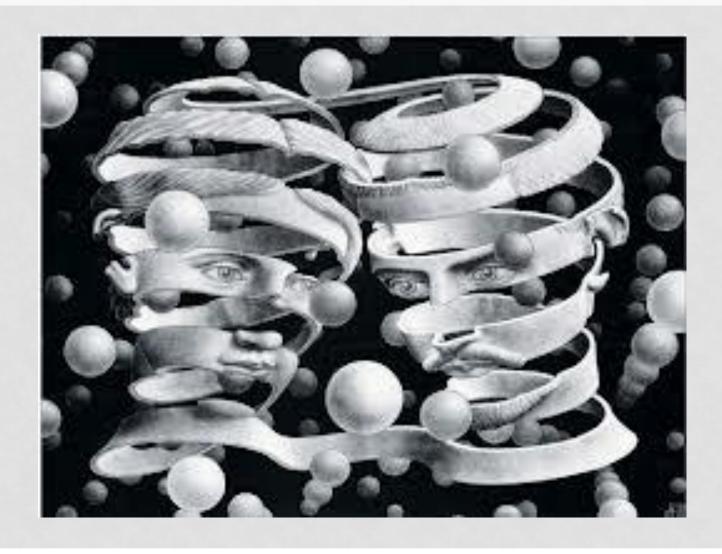
Obiettivi Terapia Coppia

- Comprensione della sofferenza di ognuno e rilettura della storia personale
- Co-responsabilità
- Ascolto empatico
- Riconciliazione: il perdono reciproco riduce rabbia e tristezza
- Apertura a possibilità di negoziazione e cooperazione

Ruolo del terapeuta

- Attivare risorse e competenze dei soggetti
- Stimolo ad essere protagonisti attivi del cambiamento
- Guida a trovare la loro soluzione più adeguata (non quella dei terapeuti)

TECNICHE ESPERIENZIALI NELLA TERAPIA DI COPPIA



Tecniche simboliche



• Scatola dei ricordi

• Stemma







COLLAGE DI COPPIA

- Strumento che traduce visivamente l'immagine della coppia
- · Confronto con l'idea di coppia dell'altro

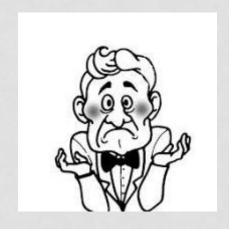
Permette di mettere in luce somiglianze e differenze, reale e ideale, distanza e vicinanza, progettualità

COLLAGE DELLA COPPIA

A casa:

- Compito individuale
- Scelta di immagini che rappresentano la propria coppia
- Collage su cartoncino
 50x70





COLLAGE DELLA COPPIA

In seduta:

- ·Lettura del collage dell'altro
- •Spiegazione del proprio
- •Immagine che scelgono dal collage del partner
- •Immagine che tolgono dal proprio
- •Quanto ognuno si è sentito rispecchiato





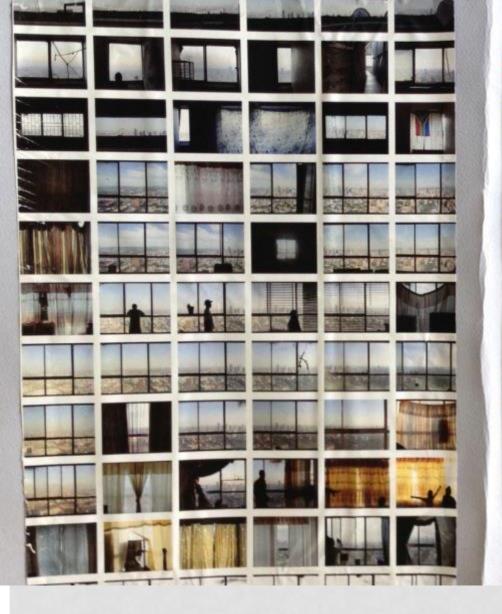


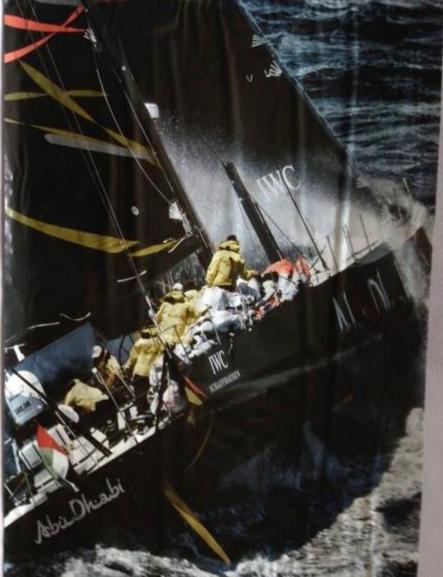




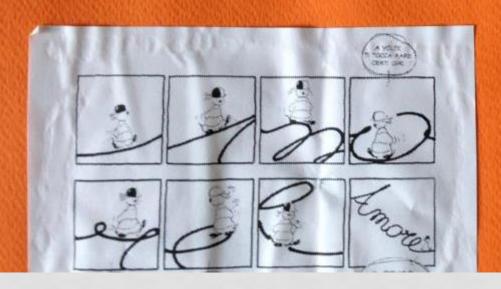
QUALI INFORMAZIONI RICAVIAMO?

- Lui vorrebbe una pausa, ma sente che non può. È ossessionato dal play/pause, ma poi schiaccia play!
- Lei si è accorta della loro inautenticità come coppia
- Non ci sono che 3 immagini ad evocare la coppia
- Ci sono diversi bambini, ma entrambi evitano di interpretarli come progetto familiare
- Non si vedono tanto nella coppia, quanto più individualmente nel disagio.



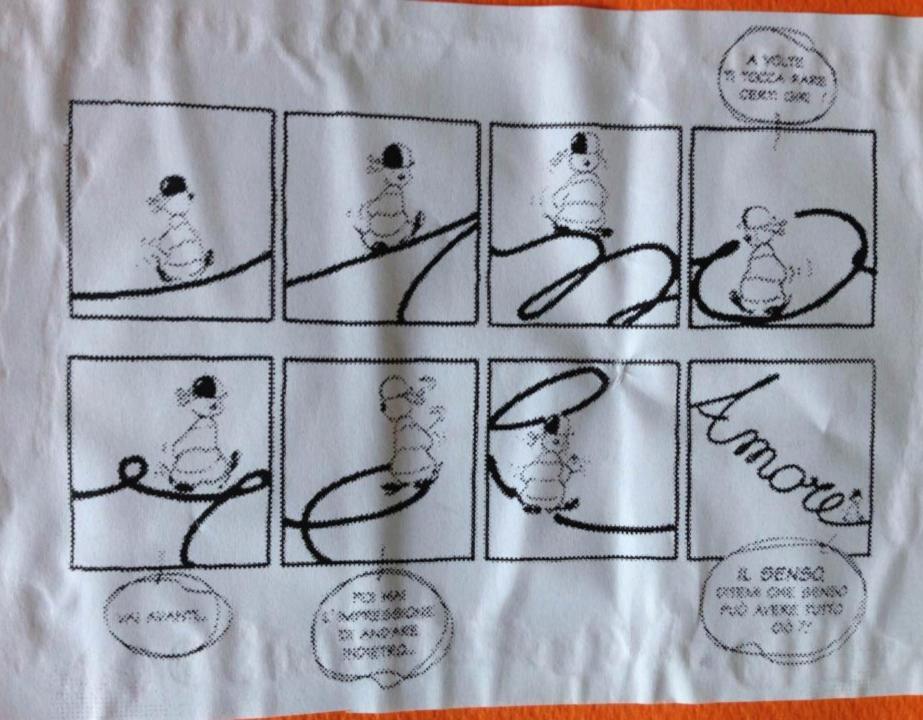


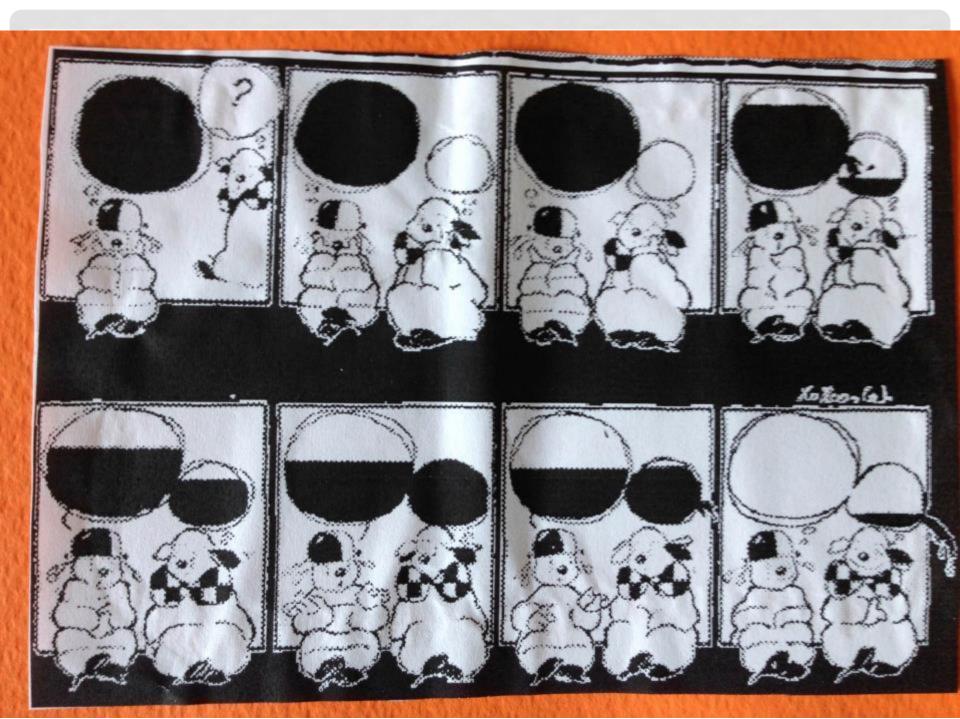


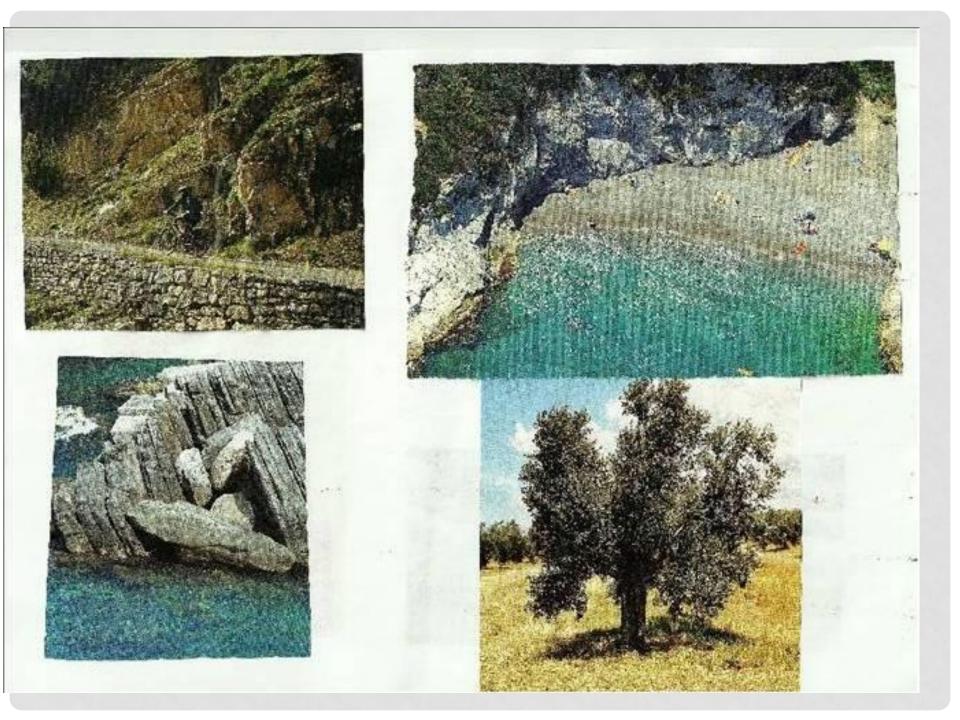






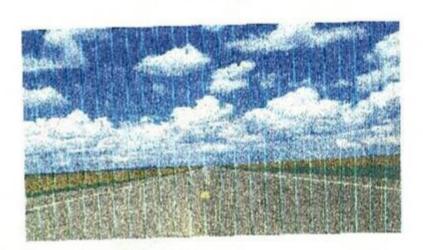


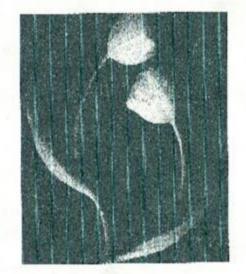




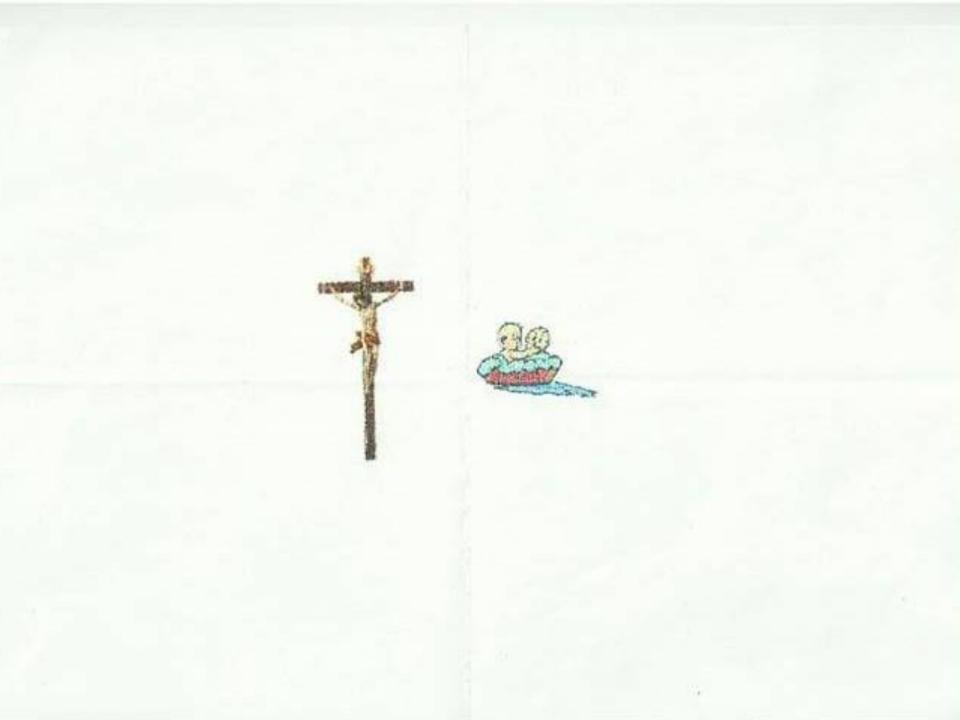












SCATOLA DEI RICORDI

- Scelta individuale di oggetti o ricordi rappresentativi della coppia
- Condivisione in seduta degli oggetti scelti individualmente in una scatola comune, portata dalla coppia

Aiuta a scoprire e riconsiderare la coppia, ciò che è stato importante per sé e per il partner

Lidia e Gianni

45 anni lei, impiegata; 44 anni lui, impiegato. Sposati da 13, non hanno figli.

Problema: difficoltà relazionali, incompatibilità su come vivere la vita, assente intimità. Lei ansiosa e ipocondriaca, lui passivo, ma con scatti aggressivi, spesso autodiretti. Storie individuali fortemente carenziate e con aspetti traumatici.

Lui

- Sciarpa regalo equosolidale
- Anello di fidanzamento
- Orecchini presi da lui in vacanza
- Biglietto di compleanno
- Foto del bacio al matrimonio
- Cartolina B&B
- Biglietto concerto Nomadi
- Pupazzo della Normandia, simbolo contro la tirannia



- Biglietto di uno dei primi film visti insieme
- Conto di una serata in pizzeria
- Scontrino della prima vacanza in Romagna
- Elenco albergo del viaggio di nozze
- Carta regalo delle loro fedi
- Viaggio nei luoghi della sua adolescenza
- Viaggio nei luoghi del militare
- Pupazzo portato da lei da un concerto dei Nomadi

Tante cose dei primi tempi...

T.: Che emozioni avete provato a fare questo racconto sugli oggetti della scatola?

Lei: Alcune cose me le aspettavo, altre no. Ho provato un'emozione positiva, ma anche senso del dolore, perché anche nei momenti belli c'era un seguito di dolore...

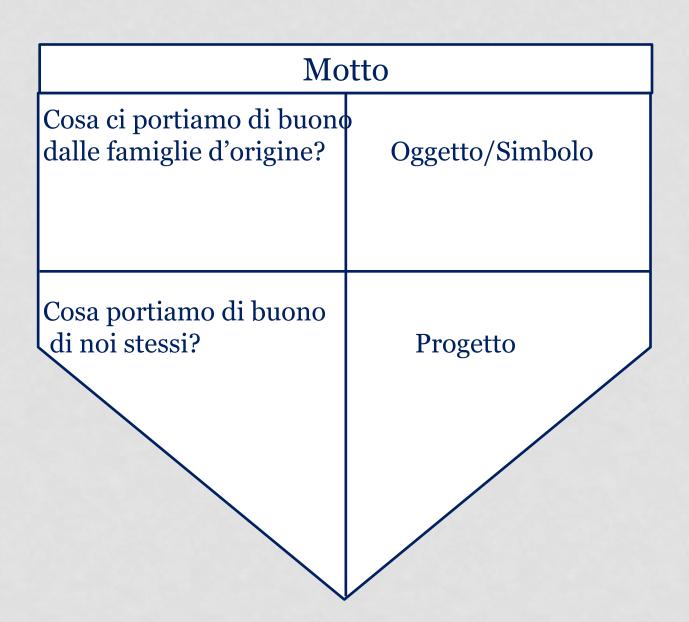
Lui: Struggimento...

T. Colpita dallo sguardo nostalgico e dallo stupore per le piccole cose, in un'atmosfera di tenerezza e tristezza.

STEMMA DI COPPIA

- Strumento che simboleggia la coppia nel suo processo: passato, presente, futuro
- Stimola la negoziazione, la cooperazione e la condivisione

Permette analisi e sintesi di importanti aspetti della coppia e del percorso fatto



Tempi diversi, stemmi diversi



CAMMINANDO INSIEME MI FARO: CARICO DELLA TUA FATICA

RICONOSCERE IL VALORE DEI TRAGUARDI RAGGIUNTI ATTRAVERSO L'IMPEGNO E LA

IL PIACERE DI STARE INSIEME ALLE PERSONE CARE.

POSITIVO :

AFFRONTARE I PROBLEMI IN MODO

VIVERE LE DIVERSE SITUAZIONI CON CURIOSITÀ ED ENTUSIASMO.

DETERMINAZIONE:

EQUILIBRIO;

SENSIBILITÀ:

CREARE UNA FAMIGLIA UNITA IN CUI CERCARE OGNI GIORNO DI CONDIVIDERE LA BELLEZZA DELLA VITA.



DUE CUORI SONO MEGLIO DI UNO

BUON ESEMPIO QUOTIDIANO

ACCOGLIENZA



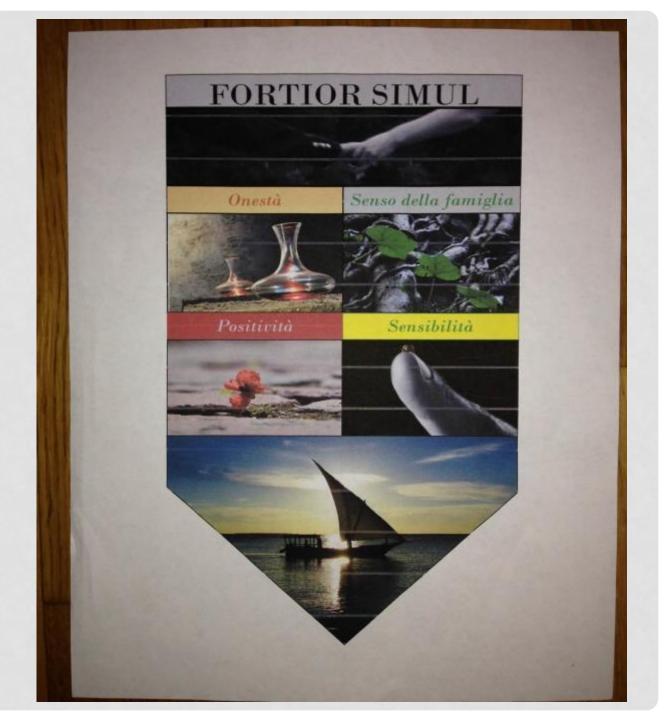
OTTIMISMO

FIDUCIA



Stemmi di fidanzati

Stemmi in chiusura di terapia



DA VICINO NESSUNO E NORMACE PWESTA EMPLICITAT APACITA BABATTA (ENTO CONDIVISIONS VA loki bi FAMILION SOME FONDO Luoto be RADICI ALI

TECNICHE EMOZIONALI E CORPOREE

- Empatia
- Sculture
- Sguardo
- Ringraziamenti e scuse

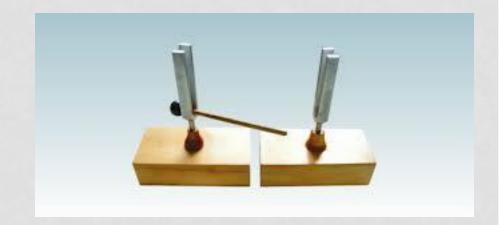






EMPATIA

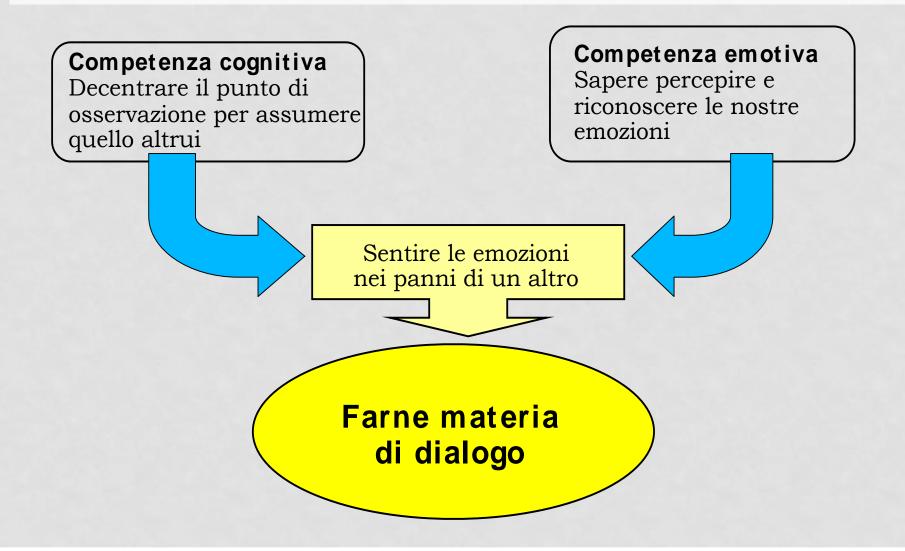
Esprimere le nostre emozioni



Percepire quelle altrui



L'empatia e il suo uso



LE FASI DELL'EMPATIA

Farne materia di dialogo

Riconoscere

Domandare

Nominare

Legittimare

Stimolare

Aiutare

Emozione

Cognizione

Validazione sociale

TECNICA DELL'EMPATIA

Thiediamo ai partner di sedersi di fronte, molto vicini.

L'esercizio è diviso in due parti. A turno, uno di loro (A) racconta prevemente al partner un evento negativo in cui si è sentito a disagio con l'altro, aggiungente le emozioni provate e sperimentate in quella situazione. Il terapetica lo aiuterà ad essere chiaro nell'esprimere evento e le propine emozioni.

A questo punto il partner che ha ascoltato senza interrompere (B) deve tentare di riformulare e spiegare diò che ha capito sull'episodio e sulle emozioni provate da A.

Quando il rispecchiamento è riuscito si invertono i ruoli, ripetendo l'esercizio.

Si riflette infine sui loro vissuti nel fare questo esercizio

Si riflette infine sui loro vissuti nel fare questo esercizio.

Come vi siete sentiti a farlo?

Che effetto fa sentirsi sentiti?

Quale parte è più difficile o faticosa: dire come vi siete sentiti o percepire e riformulare come si è sentito l'altro?

Riccardo e Giulia: 47 anni lei, insegnante; 54 lui, impiegato. Lui separato. Sposati da 18 anni. Due figlie di 16 e 14 anni.

Rapporto disequilibrato: lei si sente schiacciata, lo sente prevaricante e aggressivo; lui patisce la lontananza e la freddezza di lei.

Lei racconta di quando lui l'ha attaccata perché lei aveva proposto di guardare un film in inglese con sottotitoli in italiano. Si è sentita inadeguata e arrabbiata.

Lui racconta di quando per un problema della figlia lei si è confidata con un'amica e non con lui. Si è sentito escluso, tagliato fuori.

"Sono dispiaciuta di come si è sentito lui e ho sentito la fatica."

"Ora capisco come ci si sente con me, che tendo a *spiegare come va il mondo*. È stato faticoso farsi capire da lei."

Empatia

Coppia "vecchio stile": l'uomo forte e dominante e la moglie fragile e sottomessa.

T: "Cosa c'è stato di insolito?"

Moglie: "Riformalare i suoi sentimenti."

T: "Perché?"

Moglie: "Perché (piangendo) non avevo mai pensato come si potesse sentire in simili situazioni."

T: "E per lei (marito)?"

Marito: "Ascoltare la sua riformulazione."

EMPATIA POSITIVA

hiediamo ai partner di sedersi di fronte, molto vicini.

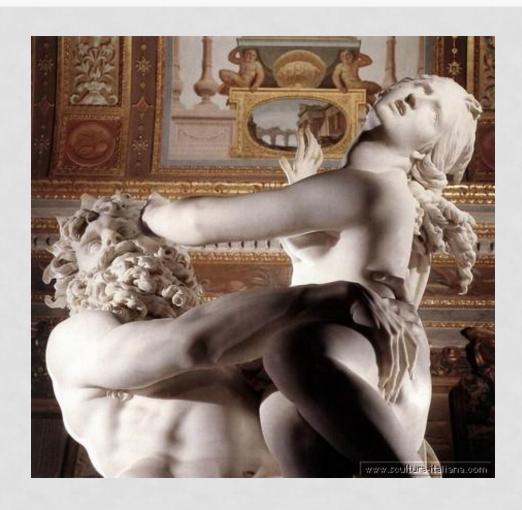
A turno, uno di loro (A) racconta brevemente al partner un evento positivo in cui si è sentito bene con l'altro, aggiungendo le emozioni provate e sperimente in quella situazione.

A questo punto il pariner che ha ascoltato senza interrompere (B) deve tentare di riformulare e spiegare ciò che ha capito sull'episodio e sulle emozioni provate da A.

Quando il rispecchiamento è riuscito si invertono i ruoli, ripetendo l'esercizio.

Si riflette infine sui loro vissuti nel fare questo esercizio

SCULTURE



LE SCULTURE: AL DI LÀ DELLE PAROLE

Rappresentazione corporea e simbolica di un sistema

Modalità non verbale creativa e dinamica

L'impatto emotivo è forte; in un percorso di aiuto (familiare e di coppia) diventa un potente strumento di cambiamento

DIVERSI TIPI DI SCULTURE

- Scultura della coppia: come la vedete oggi
- Scultura della coppia: come vorreste che fosse
- Sculture nel tempo: passato, presente, futuro (Onnis)
- Scultura di un problema che ognuno sente con disagio nella coppia
- Scultura di transizione (De Bernart)

SCULTURE COLLETTIVE

https://www.youtube.com/watch?v=OeozUSWdoQA&feature=youtu.be

Lo sguardo in silenzio



Vedere, più che guardare

Necessità del silenzio e della sintonizzazione



ESPERIMENTO SULLO SGUARDO

https://www.youtube.com/watch?v=Ek2_8mkGPnk&feature=youtu.be

QUALE INFORMAZIONE RICAVIAMO DALLO SGUARDO?

Nel caso presentato, partono in apparenza tranquilli e ben disposti, ma la sensazione che l'altro sia preoccupato li avvita e ciascuno finisce a stare peggio. Sono più concentrati sul segnale esterno che su quello interno.

OLTRE LO SGUARDO

- Pensieri: nel silenzio dello sguardo si libera spazio per il suono dei nostri pensieri
- Emozioni: nella connessione dello sguardo salgono emozioni a volte inespresse o inascoltate.
- Sensazioni corporee: nello sguardo tutto il corpo è concentrato negli occhi dell'altro. Che impatto hanno sul corpo le emozioni e i pensieri che emergono?

EQUITÀ E GIUSTIZIA NELLA COPPIA: SCUSE E RINGRAZIAMENTI



Ti chiedo scusa per...

- Lui. Ti chiedo scusa per il fatto di non tener conto della tua sensibilità alla prevaricazione quando guido e non mi fermo quando lo chiedi. Lei. Mi sento una pessima moglie quando siamo a letto e passo il 99% del mio tempo come facendoti ingiustizia, perché faccio fatica ad accettarmi (piange). Lui. Ti chiedo scusa per tutte le volte che ho sentito il bisogno di sfogare le frustrazioni arrabbiandomi. Tante volte avevo paura di non controllare la situazione e mi sono sfogato. Domenica sera, nervoso, cercavo solo il pretesto per arrabbiarmi (lei lo guarda commossa e sorridendo).
- Lei. Chiedo scusa per non avere mai reagito alle tue aggressioni... Il marito non gradisce questa formula, gli sembra stia dicendo che è fortunato perché non lo ha lasciato. La terapeuta interviene e alla fine lei riformula. Scusa per non avere avuto dignità, non ti ho aiutato a contenerti. Così arriva al marito e si fa soffermare la moglie per capire la differenza. Con questo scambio si arriva al modello della loro relazione: lei incassa, non reagisce, poi critica mentre blandisce.
- Lui. Ti chiedo scusa per essermi arrabbiato tante volte se volevo fare sesso e tu no. Sui programmi delle vacanze ero ossessivo e insaziabile.

Scuse Mario e Nicola

- M.: Ti chiedo scusa per le volte che trovi un muro davanti
- N.: Ti chiedo scusa quando ti impongo di tenere lontane delle persone
- M.: Scusa per la poca pazienza che a volte ho, ti mollo e non ti seguo più.
- N.: Scusa per essere una rottura di coglioni, insistente.

RINGRAZIAMENTI MARIO E NICOLA

- M.: Grazie per i miei, perché sono a casa nostra, grazie per essere stati tutti insieme, che sei vicino e presente con loro
- N.: Grazie per quando mi coccoli anche se sei stanco e quando ti svegli hai attenzioni per me.

T.: Come vi siete sentiti a parlarvi così?

- M.: Un senso di pace..
- N.: Apertura, come quando un fiume bloccato da una diga cresce, cresce perché confinato e ora la diga è stata aperta e l'acqua scende.

Ringraziarsi anche se ci si lascia...

Lui: Ti ringrazio per come mi hai fatto innamorare 12 anni fa. ... (piange) Quegli anni sono stati magici e penso che valgano una vita... E poi ti ringrazio perché sei una madre straordinaria (piange)... e tuttora ti guardo, anche se ti detesto, e penso che sei una mamma straordinaria...

Lei: (piange) ...Io ti ringrazio perché mi hai fatto ritrovare la fiducia nella vita, nelle relazioni...nell'amore e nella costruzione di una vita.. E ti ringrazio per la tua capacità di essere così sempre leggero, gioioso, il tuo senso dell'umorismo...e questa è una ricchezza...

VIDEO APNEA?

https://www.youtube.com/watch?v=ZC-IRIsyqkg&feature=youtu.be

I TRE LIVELLI DELLE TECNICHE ESPERIENZIALI IN TERAPIA DI COPPIA Collage • Empatia • Stemma • Ringraziamenti e • Scatola scuse Grafico-Emozionale simbolico Emozionale Corporeo • Sculture e corporeo Sguardo

TIMING

Consultazione

- Collage sulla coppia
- Scatola dei ricordi
- Scultura della relazione o del problema o di transizione
- Empatia positiva o negativa

Terapia

- •Sguardo in silenzio
- •Empatia positiva o negativa
- •Ringraziamenti e scuse

Conclusione

- Stemma di coppia
- Scultura attuale e di transizione
- Ringraziamenti

INDICAZIONI

- Utile anche con chi non ha dimestichezza con un "pensiero o linguaggio psicologico".
- Utile in situazioni in cui prevale la razionalizzazione o l'emotività disregolata
- Utile nei casi in cui si evidenzia una scarsa comunicazione, soprattutto emotiva.
- Particolarmente utile in situazioni di **empasse e blocco**.

CONTROINDICAZIONI

- Nei casi di **confusione del pensiero e sintomi psicotici** è utile privilegiare all'inizio una conduzione di seduta che porti ordine, definizione di senso e significati, ristrutturazione del pensiero.
- Dove manca un ingaggio e una reale motivazione al percorso terapeutico
- Non con coppie violente

QUANDO SCEGLIERE COSA

"Quel che conta, nel lavoro terapeutico, è il sapersi sottrarre alla rigidità e alla ripetitività, perseguendo l'aspirazione instancabile a divenire e ridivenire creativi".

Mara Selvini Palazzoli, prefazione al libro di Framo Terapia intergenerazionale

QUANDO SCEGLIERE COSA

- Importante essere in ascolto delle emozioni, delle dinamiche, del contenuto
- Essere pronti a cogliere il bisogno emergente
- Essere pronti a capire quando è utile far sperimentare un'esperienza correttiva

IL RUOLO DELLO PSICOTERAPEUTA

Alleato/allenatore





Ponte tra linguaggi

Senso del timing



QUALITA' DEL TERAPEUTA 1

Fronteggiare il silenzio

Fronteggiare emozioni intense

Restare in ascolto

Rispettare

Flessibilità



QUALITA' DEL TERAPEUTA 2

Partecipazione
Coraggio
Prudenza
Responsabilità
Empatia e
sintonizzazione



«Lo stabilirsi di connessioni dirette tra le menti di due individui coinvolge quindi una forma diadica di risonanza, in cui energia e informazioni possono fluire liberamente da un cervello all'altro. Quando questi processi di comunicazione interpersonale vengono pienamente attivati – quando l'unione delle menti è 'a pieno regime' - si crea un senso di vitalità, di immediatezza e di autenticità che può essere estremamente coinvolgente e stimolante. È in questi momenti particolarmente intensi, in questi stati di risonanza diadica, che riusciamo veramente ad apprezzare come le relazioni con gli altri possano nutrire e curare le nostre menti.»

D. Siegel, La mente relazionale, 2001

Bibliografia 1

Attili G., Attaccamento e amore, Il Mulino, 2004

Bodenmann G., Bertoni A., *Promuovere le competenze della coppia: il Couples Coping Enhancement Training*, Carocci editore, 2004

Bowlby J., Una base sicura, Raffaello Cortina Editore, 1989

Caillè P., Rey Y., Gli oggetti fluttuanti, Armando 2005

Canevaro A., Quando volano i cormorani, Borla, 2009

Cassibba R., Attaccamenti multipli, Unicopli, Milano 2003

Cirillo S., Selvini M., Sorrentino A. M., Entrare in terapia, Cortina, Milano, 2016

Damasio A. R., *Emozione e coscienza*, Adelphi, Milano, 2000

Doherty W.J., Scrutare nell'anima, Cortina, Milano, 1997

Ekman P., Friesen W. V., Giù la maschera, Giunti, Firenze, 2007

Fino L., Penna A., Recanatini L., *Incanto e disincanto nella coppia*, Alpes, Roma, 2014

Framo J. L., Terapia intergenerazionale, Raffaello Cortina, Milano 1996

Gallese V., Ammaniti M., La nascita dell'intersoggettività, Cortina, Milano 2014

Ghezzi D., "Terapia con le coppie, un protocollo consolidato", in Terapia Familiare, 74, 2004, pp. 11-41

Bibliografia 2

Janet P., L'automatismo psicologico, Raffaello Cortina, Milano, 2013

Johnson S., Creare relazioni, Istituto di scienze cognitive editore, 2013

Le Deux J., *Il cervello emotivo*, Baldini e Castoldi, Milano 1998

Levine P., Somatic experiencing, Astrolabio, Roma, 2014

Levine P., Kline M., *Il trauma visto da un bambino*, Astrolabio, Roma, 2009

Minton K., Ogden P., Pain C., *Trauma and the body*, W. W. Norton & Company, 2006

Omero, Odissea, Einaudi tascabili, Torino 1963

Onnis L., (a cura di), *Una nuova alleanza tra psicoterapia e neuroscienze*, Franco Angeli, Milano, 2015

Onnis L., Empatia e psicoterapia sistemica, Terapia familiare n. 110, Franco Angeli, Milano,, marzo 2016

Penna A.., Fino L., L'esercizio dell'empatia nell'attaccamento di coppia: una tecnica di connessione emotiva ed interpersonale, Attaccamento e sistemi complessi, Scione editore, Roma, n. 2 luglio 2015

Pert C. B., Molecole di emozioni, Tea Edizioni, Milano, 2005

Pettinato G. (a cura di), La saga di Gilgames, Mondadori, Milano, 2004

Bibliografia 3

Sapolsky M. R., *Perché alle zebre non viene l'ulcera?* Lit Edizioni (Castelvecchi), Roma, 2014

Satir V., *In famiglia...come va? Vivere le relazioni in modo significativo*, Impressioni Grafiche, Acqui Terme, 2000

Satir V., Il cambiamento terapeutico della famiglia, Borla, Roma, 1980

Satir V., Meditazioni, Impressioni Grafiche, Acqui Terme, 2005

Selvini Palazzoli M., Cirillo S., Selvini M., Sorrentino AM, I giochi psicotici della famiglia, Cortina, 1988

Shapiro F., Silk Forrest M., *EMDR*, Astrolabio, Roma, 1998

Siegel D., La mente relazionale, Raffaello Cortina, Milano 2001

Whitmore J., Coaching, Alessio Roberti Editore, Urgnano BG, 2011

Selvini Palazzoli M., Sul fronte dell'organizzazione, Feltrinelli, Milano, 1987

Zulueta de F., Dal dolore alla violenza, Raffaello Cortina, Milano, 1999