

# Al di là delle parole

Metodi e strumenti per la terapia di coppia



Laura Fino, Alberto Penna

Scuola di psicoterapia *Mara Selvini Palazzoli*, Milano

Settembre 2014

# Basi teoriche generali

I giochi e le  
dinamiche  
sistemiche

Debiti e crediti  
relazionali

Gli aspetti di  
personalità e di  
Asse I

Teoria  
dell'attaccamento e  
capacità emotive

Livello corporeo  
per trauma e  
attaccamento  
(percezione di  
sicurezza)

# Principali modelli di terapia di coppia

## Protocollo Dante Ghezzi

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

## Approccio Framo e Canevaro

- Ottica trigerazionale
- 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



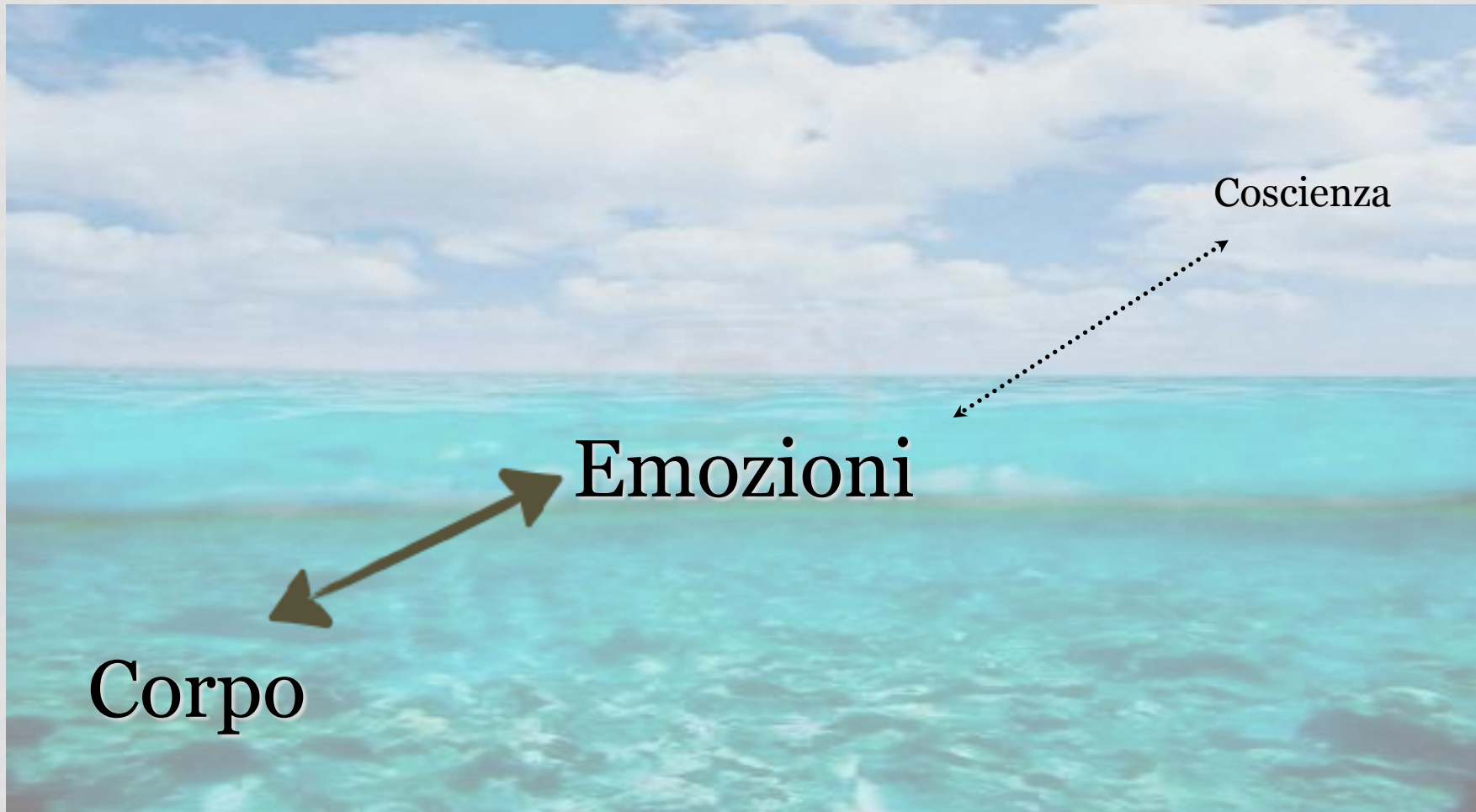
Aspetti corporei della  
percezione di sicurezza  
e arousal

# 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

“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.”



*John Whitmore, Coaching, Alessio Roberti Editore, Bergamo 2011*



# Tre fasi del nostro pensiero sistemico

Terapia  
familiare  
paradossale

```
graph LR; A[Terapia familiare paradossale] --> B[Disvelamento del gioco]; B --> C[Disvelamento del corpo];
```

Disvelamento  
del gioco

Disvelamento  
del corpo

# Tre fasi del nostro pensiero sistemico

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



*Efficacia  
inconsapevole*

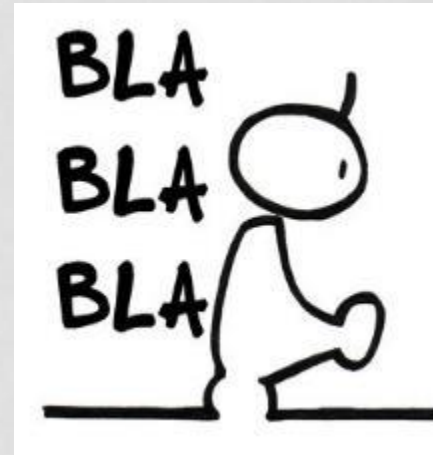


# Tre fasi del nostro pensiero sistemico

**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



# Dimensione etica della relazione di aiuto

## Obiettivi

- 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)

# Nel corso delle sedute

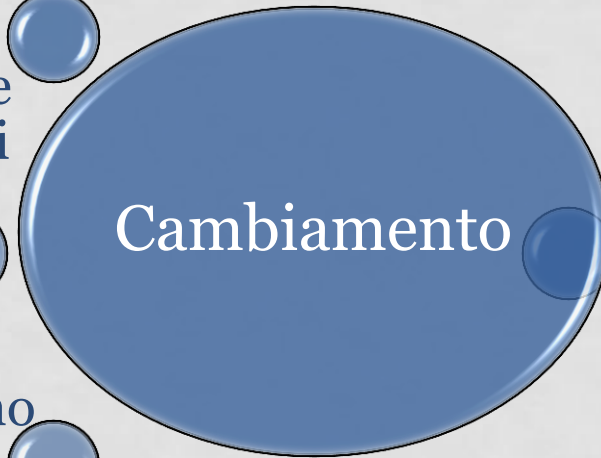
Acquisizione maggiore consapevolezza  
di sé e dell'altro



Esperienza emotiva: espressione  
bisogni, comprensione emozioni  
proprie e dell'altro



Capacità di ascoltare i segnali  
del corpo, che rimandano ad uno  
stato emotivo e cognitivo



## 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



# Tecniche esperienziali nella terapia di coppia



# Tecniche simboliche

- Collage
- 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.*

*Lo usiamo di solito dopo la prima seduta di consultazione, può darci utili informazioni sul problema e le aspettative.*

# Collage di coppia

A casa:

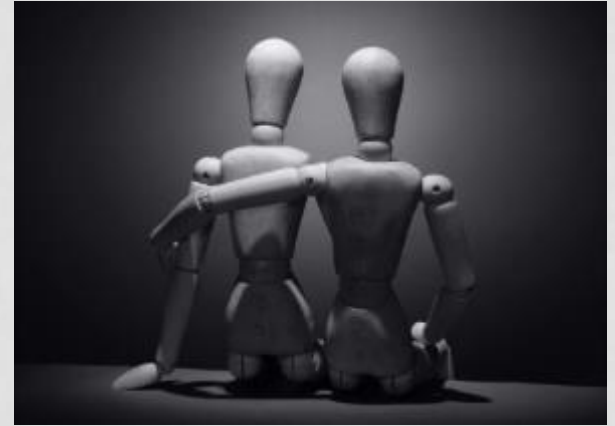
- Compito individuale
- Scelta di immagini che rappresentano la propria idea di coppia
- Collage su cartoncino 50x70



# 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 per far posto all'immagine dell'altro
- Quanto ognuno si è sentito rispecchiato







Lui: ho bisogno di pausa, di fermarmi, anche se so che non posso. Come dire 'Mi assento un attimo, ma torno subito'. Tasto play, si riparte. Visto in verticale diventa una cassetta. C'è una crepa, dove può nascere qualcosa. Simbolicamente due persone, con una crepa in mezzo, che si tengono per mano.

Lei: alcune difficoltà risucchiano energie, nel buco nero. Senso di relatività, di diverse possibilità. Lui lo vede che aspetta (la panchina). Gestì della quotidianità. Il teatro perché siamo bravi a non far vedere quello che siamo.

Lui sceglie l'alba, toglie l'uomo sulle rotaie.

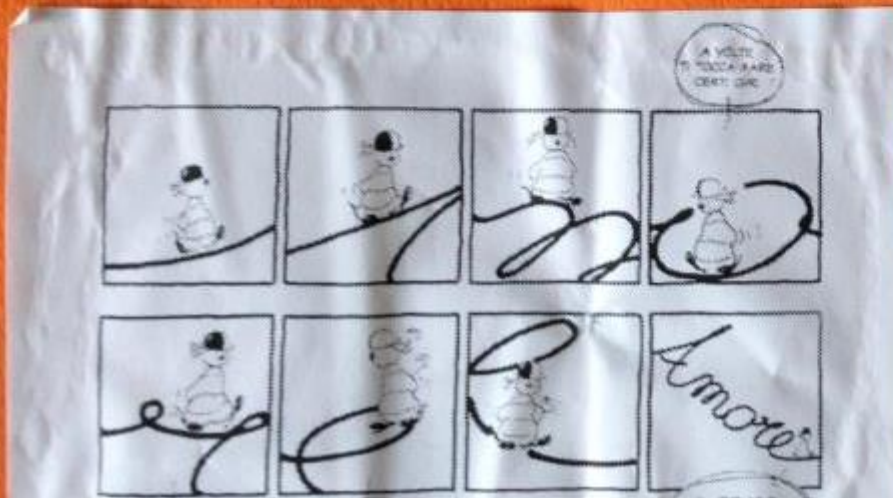
Lei sceglie le persone che camminano, toglie la panchina.



# Quali informazioni ricaviamo?

- Lui ambivalente tra fermarsi e andare (in effetti è uscito di casa da 2 mesi)
- Lei si è accorta della loro inautenticità come coppia (il teatro)
- 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.





COME  
CRESCERE  
LENTAMENTE !

TI AIUTERÒ  
A CRESCERE CON  
UNA TRATINA !

EH...  
SE NON CI  
FOSSIMO !

FORSE A  
VOLTE... CI SONO  
TROPPO !!



A VOLTE  
TI TOCCA SARE  
CERTO CHE ?

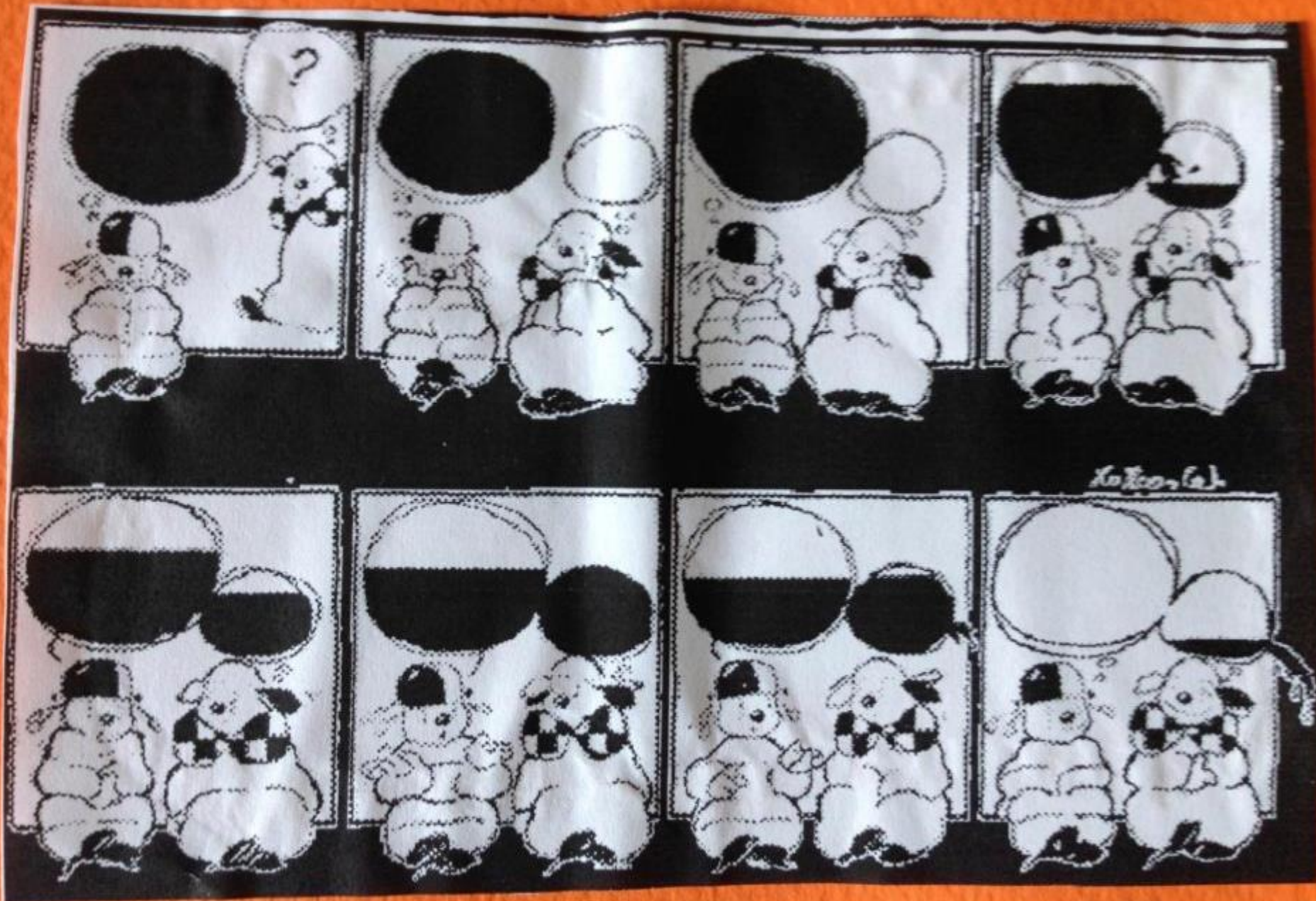


Amore

VAI AVANTI.

MA MAI  
L'IMPRESSIONE  
DI ANDARE  
INDIETRO.

IL SENSO  
DELLA CHE SONO  
PUO' AVERE TUTTO  
GIO ?



Хорошо!

Lei: Poche immagini che mi rispecchiavano. Mille finestre, ripetitività e imprevisto. Un paesaggio sempre diverso, non si sa cosa si trova davanti. Si può vedere la stessa cosa da angoli diversi. Barca che cerca di stare in equilibrio in un mare in tempesta.

Lui: Le situazioni di dolore, se condivise, vengono sciolte. Il dolore che non capisci e solo alla fine trovi il senso. I tempi della piantina sono lenti, rispetto a come sono fatto io.

Lui sceglie la barca a vela (squadra) e toglie la piantina.

Lei sceglie il condividere bianco/nero e toglie la burrasca.

# 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.*

*Utile quando sembra che la coppia non salvi nulla della storia.*



## **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.

## Lei

- 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 Dik Dik
- Pupazzo della Normandia, simbolo contro la tirannia



Scatola dei ricordi

## Lui

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

*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

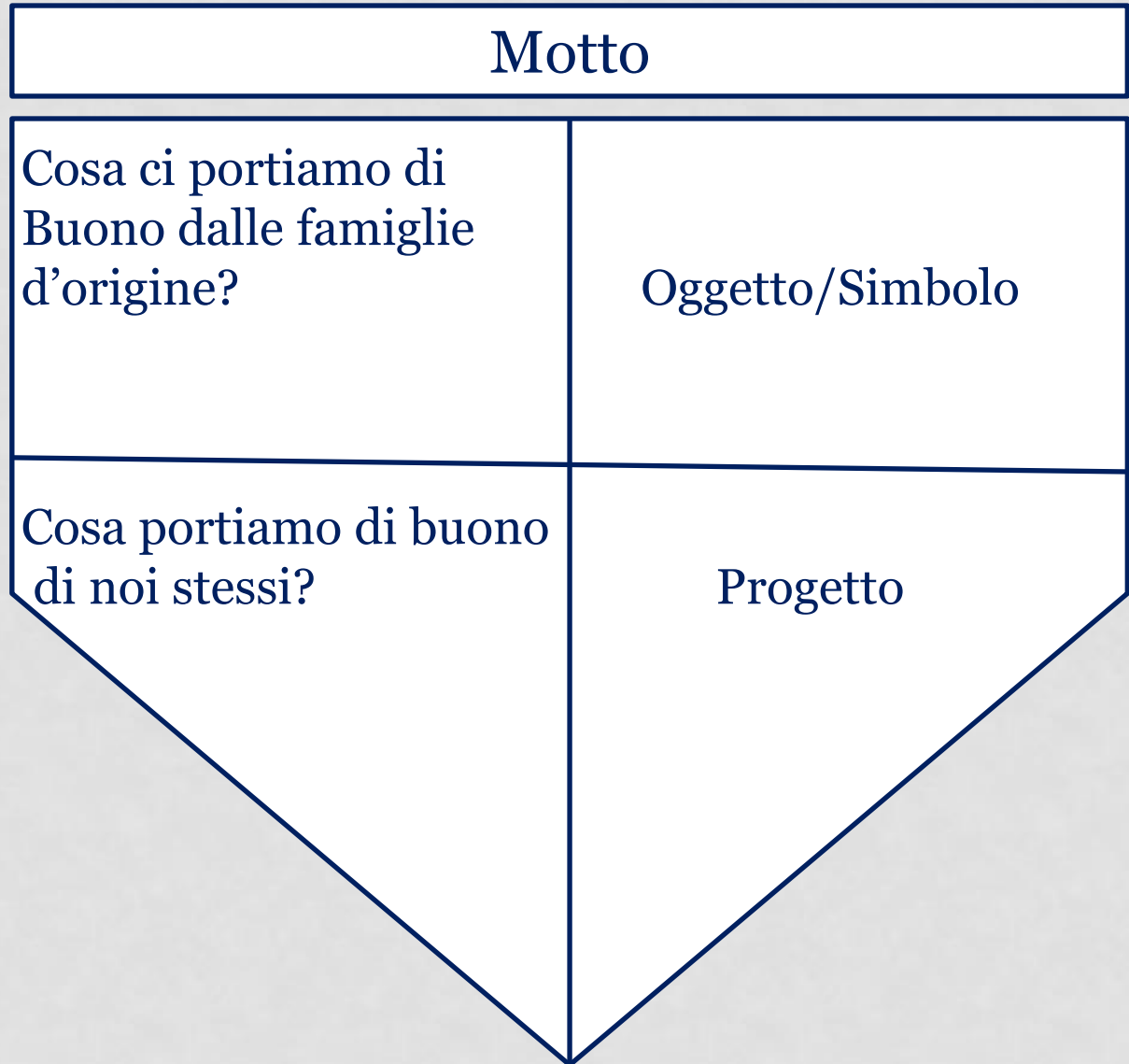
- Strumento che simboleggia la coppia nel suo processo: passato, presente, futuro
- Stimola la negoziazione, la cooperazione e la condivisione

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

*Lo usiamo di solito a fine terapia, recuperando il livello grafico-simbolico del collage, realizzato all'inizio.*

*Questa volta lo faranno insieme.*

Stemma da realizzare insieme a casa, trovando un accordo sui contenuti e sul modo di rappresentarli (foto, immagini, parole..)



Tempi diversi,  
stemmi diversi



## CAMMINANDO INSIEME MI FARO' CARICO DELLA TUA FATICA

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

IL PIACERE DI STARE INSIEME ALLE PERSONE CARE ;



AFFRONTARE I PROBLEMI IN MODO POSITIVO ;

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



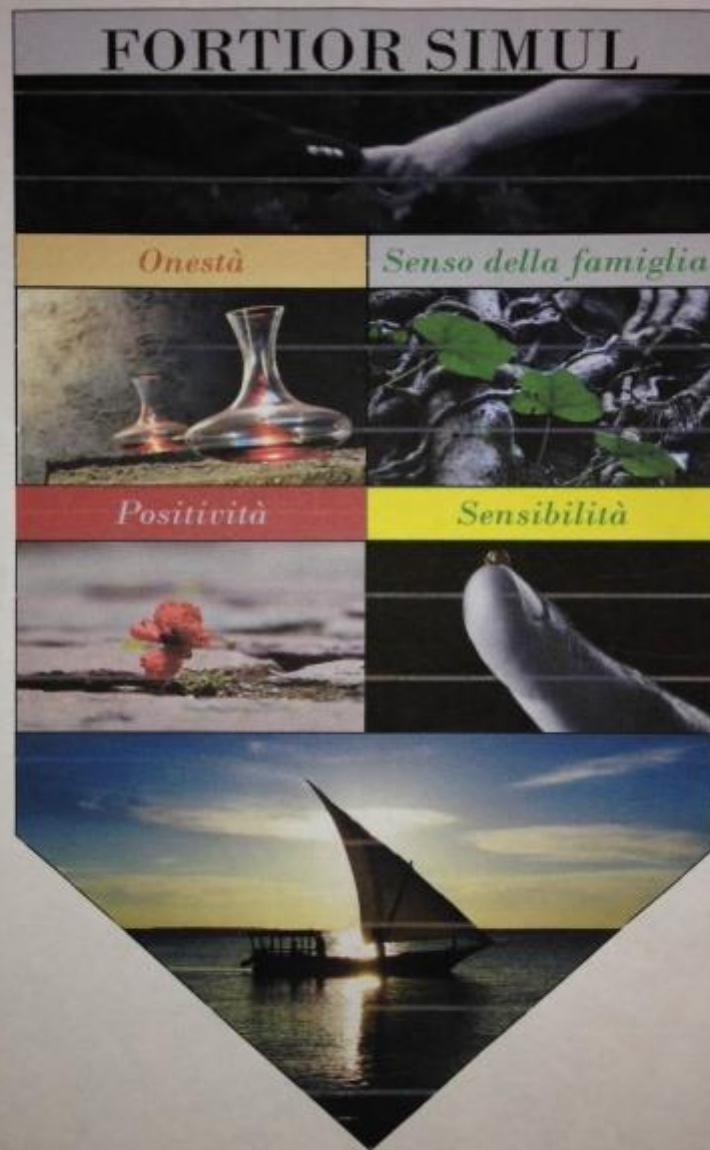
OTTIMISMO

FIDUCIA



# Stemmi di fidanzati

# Stemmi in chiusura di terapia





Da vicino nessuno è normale

QUESTA  
SEMPLICITÀ  
AMABILITÀ  
MENTO  
QUESTA



CONDIVISIONE  
VALORI DI  
FONDO

FAMIGLIA COME  
LUOGO DI  
RADICI  
E  
ALI

# Tecniche emozionali e senso motorie

- Empatia
- Ringraziamenti e scuse
- Sguardo
- Confini
- Sculture
- Respiro complementare
- Emdr
- Modificazione attaccamento



# Empatia

Esprimere le nostre  
emozioni



Percepire quelle  
altrui



# Tecnica dell'empatia

Chiediamo ai partner di sedersi di fronte, molto vicini.

- L'esercizio è diviso in due parti. A turno, uno di loro (A) racconta brevemente al partner un evento negativo in cui si è sentito a disagio con l'altro, aggiungendo le emozioni provate e sperimentate in quella situazione. Il terapeuta lo aiuterà ad essere chiaro nell'esprimere l'evento e le proprie emozioni.
- A questo punto il partner 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

# Tecnica dell'empatia

In cosa consiste

1. Espressione dei diversi vissuti
2. Ascolto delle emozioni dell'altro
3. Riformulazione

Che cosa permette

1. *Chiarire fraintendimenti*
2. *Comunicare al di là del contenuto*
3. *Crea connessione emotiva*
4. *Stimola la collaborazione*

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 alle ragazze di andare al cinema anziché vedere una mostra. 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.

T: Come vi siete sentiti?

“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.”



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

*T: “Cosa c’è stato di insolito?”*

*Moglie: “Riformulare 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.”*

Coppia in crisi da anni: lui passivo, lei più incalzante. Separati per qualche mese, decidono di tornare insieme, seppure con mille dubbi per il ripetersi della solita dinamica.

T: Cosa vi ha colpito?

Lei. “Ho capito la devastazione, come se tu fossi vittima e io il carnefice. Ho capito che ti fa stare male anche fisicamente, avevi lo sguardo basso e mi hai fatto venire da piangere...”

Lui. “Ho capito che ti senti impotente, paralizzata, in un vestito in cui non vorresti ritrovarti e in cui invece ti senti sempre. Mi è difficile, ma mi si apre un mondo, non sapevo che soffrissi. Ti fa stare male, non lo fai perché mi vuoi far stare male. Ti fa sentire non compresa...”

# Empatia positiva

- Si chiede ai partner di raccontare un episodio in cui si sono sentiti bene con l'altro, spiegando le emozioni provate. Chi ascolta deve poi riformulare cosa ha capito di come si è sentito il partner.
- È utile per rinforzare dei cambiamenti positivi
- Può essere utile per lavorare sulle risorse, quando la conflittualità è alta e si vuole evitare di accentuarla.

# L'empatia e il suo uso

## **Competenza cognitiva**

Decentrare il punto di osservazione per assumere quello altrui

## **Competenza emotiva**

Sapere percepire e riconoscere le nostre emozioni

Sentire le emozioni  
nei panni di un altro

**Farne materia  
di dialogo**

# Le fasi dell'empatia

Farne materia  
di dialogo

- Riconoscere
- Domandare
- Nominare
- Legittimare
- Stimolare
- Aiutare

- Emozione
- Cognizione
- Validazione  
sociale

Fonte: Marco Vannotti

# 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 consapevolezza e cambiamento.*

*Le usiamo in momenti diversi della terapia.*

# Diversi tipi di sculture in momenti diversi della terapia

- Scultura della coppia: come la vedete oggi
- Scultura della coppia: come vorreste che fosse
- Sculture nel tempo: passato, presente, futuro
- Scultura di un problema che ognuno sente con disagio nella coppia
- Scultura del modo in cui ognuno chiede aiuto all'altro
- Scultura di transizione tra due sculture differenti



# Le convocazioni: un importante strumento nelle terapie di coppia relazionali

- Figli
- Famiglie di origine

# Esercizio dei confini

- Sperimentare il proprio confine personale in relazione al partner
- Cogliere i segnali emotivi e corporei di benessere e malessere
- Trovare la giusta distanza: né troppo vicino, né troppo lontano



*Permette di fare esperienza di sé in relazione all'altro, con la possibilità di sperimentare cambiamenti che portano un maggior benessere. Lo usiamo nella fase centrale della terapia.*

# Esercizio dei confini

Si chiede ai partner di posizionarsi agli angoli opposti della stanza. A turno uno dei due sta fermo e si concentra sulle proprie emozioni e sensazioni corporee, mentre l'altro si avvicina lentamente, un passo alla volta, fino al segnale di stop che il partner fermo sente di voler dare, verbalizzando emozioni e sensazioni.

Poi si invertono i ruoli.

## Vicinanze differenti: troppo vicino e troppo lontano

N. fa avvicinare M. fino al contatto. *Il corpo?* Sente la pelle, calore, respiro basso. M. fa qualche passo indietro mentre N. resta in ascolto del proprio corpo. Cambia la pelle, meno caldo, insicurezza, che sente nello stomaco. A due metri diventa spiacevole, troppo lontano, un groppo allo stomaco, una contrazione, stomaco e sterno. Qui T cerca la risorsa, *una mano sullo stomaco aiuta?* La mano aiuta, allora metta l'altra sul petto. Così gli viene da abbracciarsi da solo e lo facciamo fare. Sente calore e lo stomaco si rilassa, *resti così fino a che si rilassa del tutto.* Così sembra sufficiente.

Ora M. prova la sua distanza ottimale. Fa fermare N. ad un metro. *Come sta?* Sente ansia, lo allontana piuttosto bruscamente, fino ad un metro e mezzo. *Dove sente la buona sensazione?* Bene, ma deve anche sedersi e si sdraia sulla sedia. Come una bilancia messa in equilibrio. Le gambe distese lo fanno sentire bene, come a difendersi di più. N. si avvicinerà fino alla sensazione di allarme. A un metro M. sente tensione all'epigastrio. Con la mano sullo stomaco sente il respiro. Incrocia le braccia. Poi torna con le mani al petto e non funziona. Se lo tocca con le braccia distese va meglio, mettere le mani avanti lo aiuta. Esiste solo un puntino di disagio. Forse non dovrebbe guardarlo. In ogni caso tiene a dire che il disagio è molto piccolo.

## Vicino è pericoloso, per entrambi

Per la coppia M. e R. parlare della sessualità è un passo troppo lungo e forte, anche l'esercizio del respiro. Concordano nel dire che il benessere della coppia, oggi, non include la sessualità, anche se questo provoca in loro profonda tristezza.

Proponiamo esercizio dei confini:

Agli angoli opposti della stanza, parte lui: M. va subito in apnea, trattiene il respiro, trema, ha mani fredde, genitali stretti, si schiaccia nell'angolo, lo fa spostare indietro, chiede che apra la porta, lo fa uscire e lo fa spostare fino a non vederlo. T. suggerisce di mettere le mani avanti, dopo averlo fatto rientrare, allora va meglio, si sente più attiva. Mette poi una sedia davanti a R, che lo blocca lì all'angolo, sente minor tensione.

Poi è il turno di lei, che non ha molta voglia di avvicinarsi, dopo 3 passi inizia a tremare, trema visibilmente alla mandibola. Fa due passi indietro, smette di tremare. T. si propone di sostituirsi a lei, per far sperimentare comunque a lui i suoi confini. R. lo ferma a 2 metri, si sente bloccato, chiuso, formicolio alle mani, precursore del movimento di mettere le mani avanti.

Sono colpiti entrambi da quanto emerso: lei si è chiesta come mai lo deve tenere più a distanza. Piangendo accenna che forse ha subito un abuso da molto piccola. Lui si rende conto che l'atteggiamento di M. non è direttamente contro di lui. La guarda in modo diverso, più sintonizzato sulla sua sofferenza.

# Il respiro complementare

Inspirare ed espirare  
a turni invertiti



# Istruzioni respiro complementare

Vi chiediamo di fare una cosa molto fisica e molto frequente, a prescindere se quel giorno avete litigato o meno, perché pensiamo che a volte fare delle cose cambia l'umore.

È un esercizio di abbraccio e respirazione, potete farlo in piedi o distesi. È una respirazione sincronizzata e complementare, per qualche minuto. Dovete sincronizzarvi in modo che quando uno inspira, l'altro espira e viceversa.

# Il respiro ha rianimato

Lui arriva col sorriso ed esordisce con un «Siete bravi!» Racconta che le vacanze di Pasqua sono andate molto bene.

Lui: «Ci siamo rilassati, riavvicinati, la convivenza ora è sopportabile! Lei non mi ha attaccato, ci siamo confrontati anche con idee diverse. L'ho sentita dolce e complice.»

Lei: «L'ho visto tranquillo, disponibile, complice, non c'era tensione in lui. Ho solo ancora un po' paura di quello che potrebbe succedere...

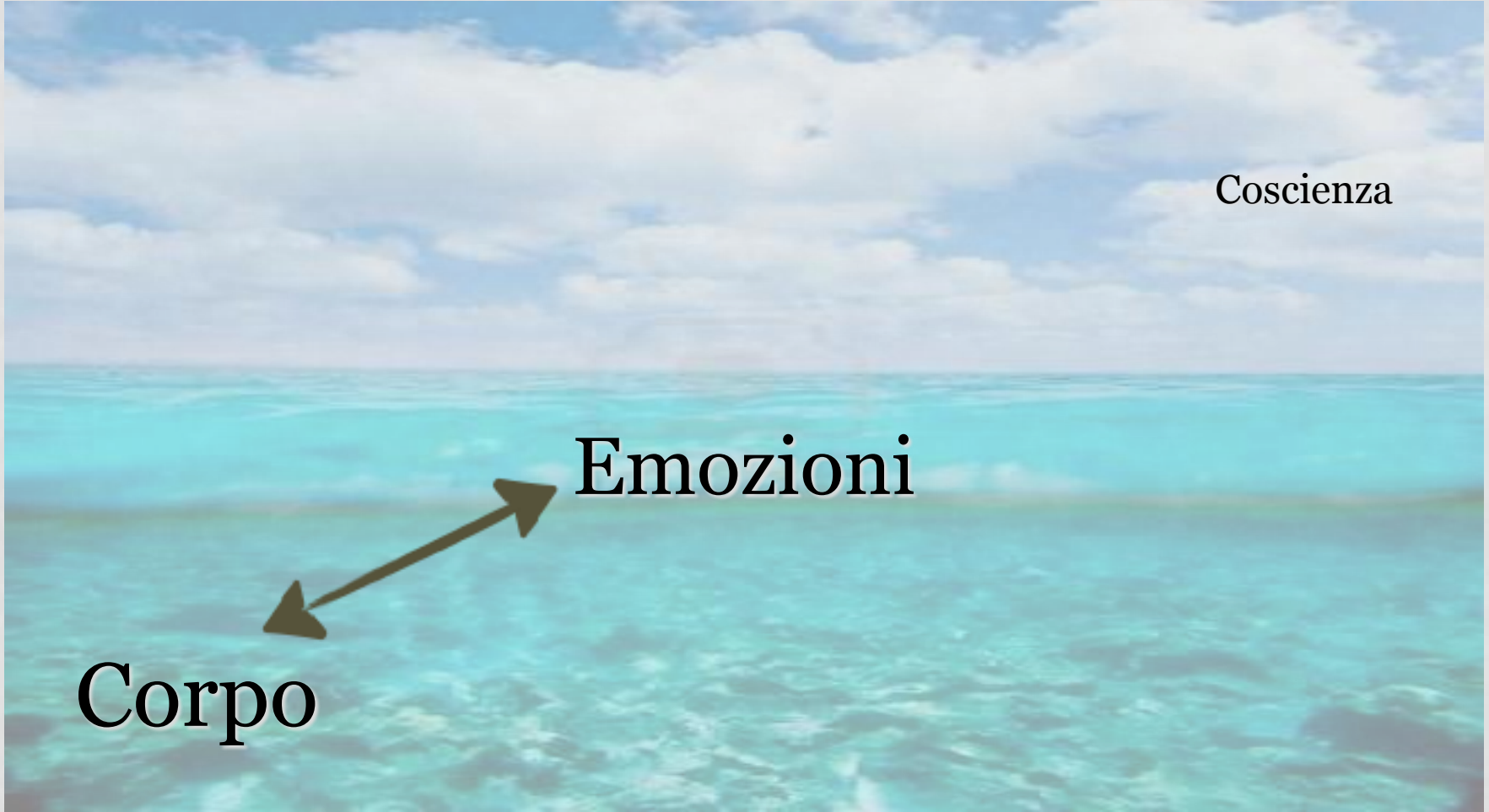
T.: «Com'è andata la prescrizione del respiro?»

Lei arrossisce. Ci hanno provato un sacco di volte, sono migliorati! Lui l'ha sentito un esercizio molto positivo, lei ha sentito positivo recuperare il contatto fisico. Ha pensato che forse tutte le coppie hanno cose su cui discutere, ma fanno pace con la vicinanza fisica. È servito farlo anche se la giornata non era andata bene. Ci sono stati risvolti anche sull'intimità sessuale! *(da anni praticamente assente)* Lui ha trovato serenità, ha sentito che c'era ancora qualcosa, l'ha sentita più rilassata. Anche per lei si sono aperti scenari nuovi. All'inizio l'ha proposto più lei, con dolcezza, poi anche lui. Sono tornati a sorridere.



# Un diverso scenario

A. e M.. non sono riusciti a fare l'esercizio del respiro. Finivano a litigare perché non si armonizzavano. Dopo qualche domanda di chiarimento da parte della T., lei va in crisi, piange, dicendo che si è sentita costretta e non capita. Lui di contro si sente non amato. A lei dava fastidio la pressione delle mani di M., il suo abbraccio. Lui fa notare che a volte lei si costringe a fare cose che non le piacciono, poi si sente imprigionata. Lei conferma, dice che all'inizio ha chiaro cosa vuole, ma poco dopo perde la bussola perché non vuole che lui si scontenti. Appare molto provata emotivamente, piange, le manca il fiato. Ai T. sembra una bambina sofferente, schiacciata, confusa. Può esserci stato un trauma? Viene proposto un incontro individuale, che lei accetta subito. In quell'incontro A. racconta di episodi di molestie quando era bambina. Accetta di lavorare sul trauma, con alcune sedute individuali Emdr. Informiamo lui di questa parentesi di lavoro all'interno della terapia di coppia, per poi riprendere i colloqui insieme.



**Corpo**

**Emozioni**

**Coscienza**

# Emdr e terapia di coppia



# L'attaccamento e il corpo



Emersione dello  
stile di attaccamento



Sua messa in scena  
corporea



Cambiamento  
durante la seduta

# L'attaccamento e il corpo

“Tante volte lei non mi crede. Non mi crede quando dico che è capace di aiutare gli altri, non mi crede quando le dico come l’ho vista con sua sorella, non mi crede quando le dico come è con le sue nipoti, con tutti quanti. Lei dice che è una persona inutile, ma non è vero. Non mi crede quando le dico che il rapporto tra me e mia figlia, se non ci fosse stata lei, sarebbe stato molto più problematico. E si sente un ostacolo invece.”

“Pensa che le crederà di più, dopo che gliel’ha detto così?”

“Non lo so, non lo so, mi viene un’emozione (piange).”

Lui: “Lei non mi crede (quando le dico che mi aiuta a)”

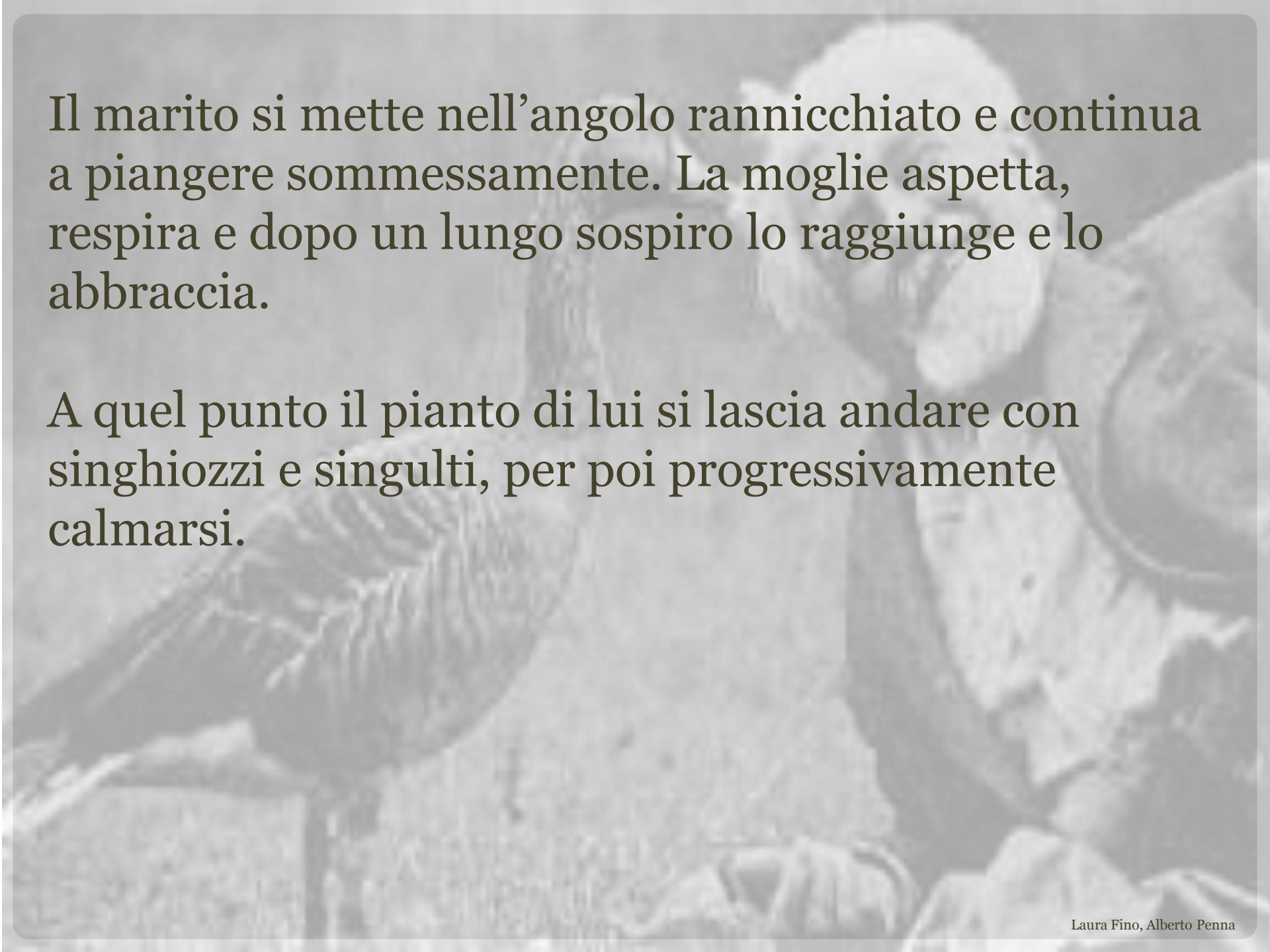
T: “Cosa le verrebbe da fare?”

Lui: “Mettermi in quell'angolo e iniziare a piangere”

T: “Da solo?”

Lui: “Sì, vorrei andare lì a piangere”

*T2 tel: “Chiedigli di farlo: chiedigli di sedersi sul pavimento e iniziare a piangere e poi lascia che lei lo raggiunga.”*



Il marito si mette nell'angolo rannicchiato e continua a piangere sommessamente. La moglie aspetta, respira e dopo un lungo sospiro lo raggiunge e lo abbraccia.

A quel punto il pianto di lui si lascia andare con singhiozzi e singulti, per poi progressivamente calmarsi.

## Nella seduta successiva

Lei dice che dentro di sé è stata bene verso di lui, anche se per varie questioni a volte si è eclissata. Lui conferma, è dispiaciuto, ma non è più arrabbiato. Lei riporta una frase fondamentale di P.: «Siamo quasi felici», mai detta prima. Lei è molto felice. Lui ci dice che la seduta scorsa è stata molto importante, ha rotto un meccanismo. «Si può essere felici».

Per rinforzare il clima positivo proponiamo l'esercizio dell'empatia positiva, chiedendo di raccontare un episodio in cui si sono sentiti bene con l'altro.

Lei racconta di un momento in cui si sentiva in difficoltà e lui è riuscito a rassicurarla, in modo fiducioso e positivo. Lui racconta di una giornata in giro per mobili, anche con la figlia di lui, che gli ha dato un senso di serenità, normalità e di famiglia.

# Empatia positiva

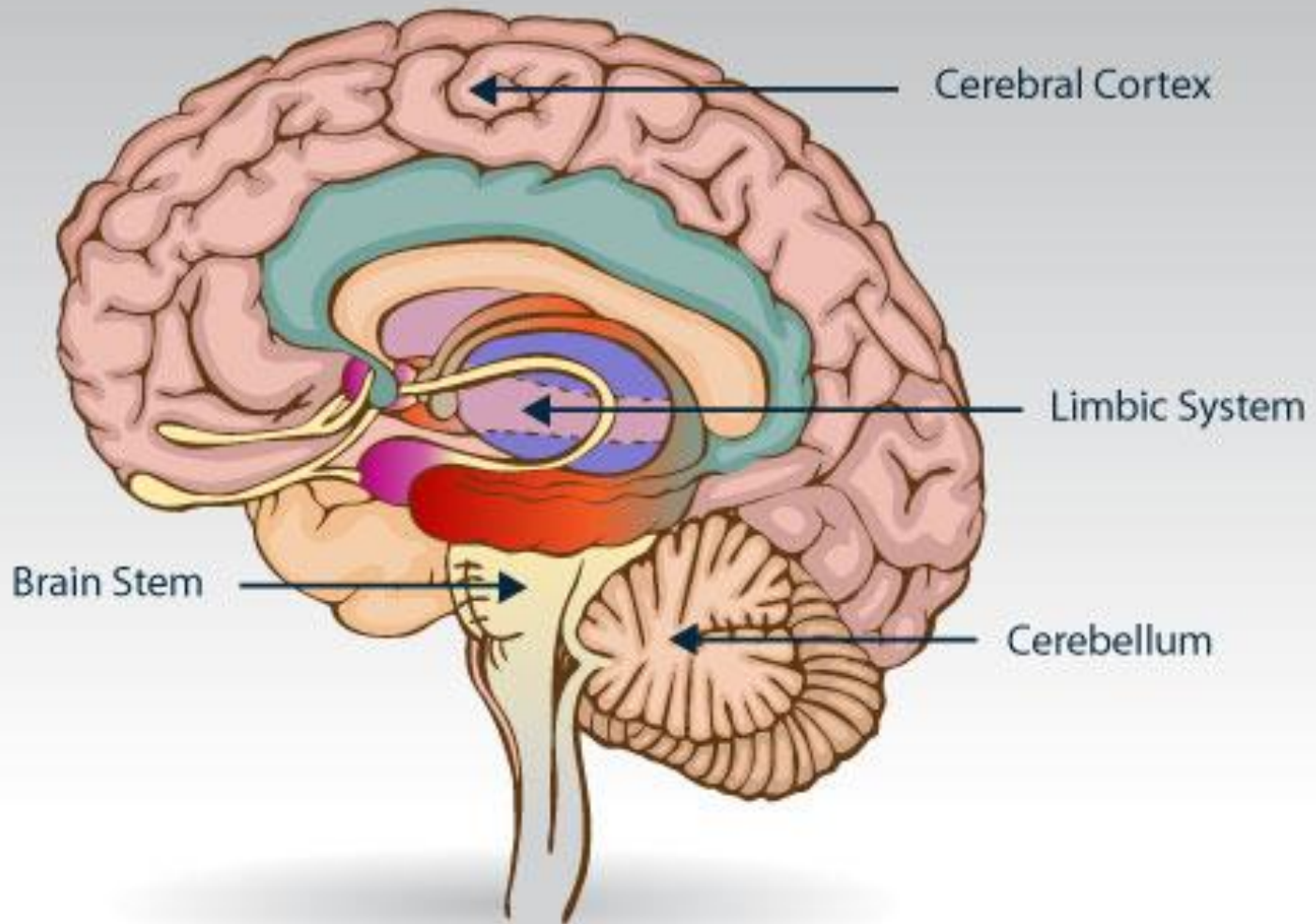
T: Come vi siete sentiti a farlo?

Lei: A parte che c'era dentro un mondo in una cosa piccola, perché adesso vorrei parlargli per una sera di questa giornata, perché mi sono venute in mente un sacco di cose che sono racchiuse lì. **Mi sono sentita man mano sempre più nutrita da questa cosa, mi piaceva.**

Lui: Io da un certo punto di vista mi rendo conto di quanto siamo stupidi. Questa cosa è utile soprattutto per questo. Ogni tanto bisogna mettersi lì e dirsi che abbiamo fatto questo e questo e questo. **Non ce lo riconosciamo e non ne godiamo. Invece dovremmo goderne.**

T: Ecco, questo è il compito!





# Equità e giustizia nella coppia: scuse e ringraziamenti



## Scuse reciproche

Chiediamo ai partner di sedersi di fronte, vicini, e di chiedersi reciprocamente scusa per un proprio comportamento che si pensa abbia ferito l'altro. Deve essere un movimento continuo e alternato, in cui il turno si ripete più volte e il terapeuta è attento a verificare se le scuse sono recepite come tali da chi ascolta. Se non fosse così li si aiuta a spiegarsi meglio.

Stimola una dimensione autocritica e l'assunzione di responsabilità.

## Ringraziamenti

Chiediamo ai partner di sedersi di fronte, vicini, e di ringraziarsi reciprocamente per un comportamento che è stato vissuto positivamente, che ha fatto stare bene.

Stimola un riconoscimento dell'altro e aumenta la sintonizzazione. Lo abbiamo usato anche con coppie in fase di separazione, per aiutarle a salvare ciò che di buono c'è stato nel loro rapporto, ciò che ognuno ha ricevuto dall'altro.

# I tre livelli delle tecniche esperienziali in terapia di coppia

- Collage
- Stemma
- Scatola

Grafico-  
simbolico

- Empatia
- Ringraziamenti  
e scuse

Emozionale

- Sculture
- Sguardo
- Emdr
- Modificazione  
attaccamento

Emozionale  
e corporeo

Sensomotorio

- Respiro  
complementare

# Timing

## Consultazione

- Collage sulla coppia
- Scatola della coppia
- Scultura della relazione
- Empatia (su episodio negativo e/o positivo)
- Sguardo in silenzio

## Terapia

- Scultura di un problema
- Respiro complementare
- Emdr
- Empatia positiva
- Modifica dell'attaccamento

## Conclusione

- Stemma di coppia
- Scultura attuale e di transizione

# Indicazioni

- L'attenzione clinica agli **aspetti emotivi e corporei** permette di lavorare su aspetti profondi delle relazioni 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, se prima non si è lavorato per una messa in sicurezza

# 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*



# Il ruolo dello psicoterapeuta

Alleato/allenatore



Ponte tra linguaggi

Senso del timing



# Qualità del terapeuta 1

Fronteggiare il silenzio

Fronteggiare emozioni intense

Restare in ascolto

Rispettare

Flessibilità



# Qualità 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

- 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
- Caillé P., Rey Y., *Gli oggetti fluttuanti*, Armando 2005
- Canevaro A., *Quando volano i cormorani*, Borla, 2009
- Cassibba R., *Attaccamenti multipli*, Unicopli, Milano 2003
- Damasio A. R., *Emozione e coscienza*, Adelphi, Milano, 2000
- Doherty W.J., *Scrutare nell'anima*, Cortina, Milano, 1997
- Edelman G., *Sulla materia della mente*, Adelphi, Milano, 1993
- Fino L., Penna A., Recanatini L., *Incanto e disincanto nella coppia*, Alpes, Roma, 2014
- Framo J. L. , *Terapia intergenerazionale*, Raffaello Cortina, Milano 1996
- Ghezzi D., "Terapia con le coppie, un protocollo consolidato", in *Terapia Familiare*, 74, 2004, pp. 11-41
- Johnson S., *Creare relazioni*, Istituto di scienze cognitive editore, 2013
- Minton K., Ogden P., Pain C., *Trauma and the body*, W. W. Norton & Company, 2006
- 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