il Bilanciere

Associazione Nazionale Consulenti della persona, della coppia e della famiglia

Notiziario de "Il Bilanciere"

Numero 10

Novembre 2023

Possibili strategie di intervento:

"l'utilizzo dei colloqui individuali e la stipula di un contratto consulenziale di coppia"

"l'individuazione delle risorse di entrambi e su ciò che in passato ha fatto funzionare il rapporto"

"Un autoascolto non giudicante ma diretto ad accogliere il bambino interiore"

Cari colleghi e soci del Bilanciere,

abbiamo ricevuto alcuni interessanti riscontri alla proposta fatta nel numero di ottobre di condividere strategie di intervento sul caso presentato.

La nostra collega Francesca Mazzotta ad esempio suggerisce di utilizzare lo strumento dei colloqui individuali oltre al percorso di coppia ed aggiunge l'importanza di arrivare alla stipula di un contratto consulenziale di coppia dove l'obiettivo sia condiviso pur nel rispetto delle differenti personalità.

Molto articolato il lavoro di Patrizia Cotticelli che punta inizialmente sulla individuazione delle risorse di entrambi su ciò che in passato ha fatto funzionare il rapporto di coppia.

La collega conclude con la necessità di un sincero autoascolto favorito dalla presenza, dalla guida e dal sostegno del Consulente della persona, della coppia e della famiglia. Un auto ascolto non giudicante ma diretto ad accogliere il bambino interiore.

Ringrazio le colleghe che dedicando generosamente una parte del loro tempo a scrivere una risposta, ci hanno permesso di trovare sempre spunti di riflessione attraverso le loro esperienze.

Francesca Frangipane

PRESENTAZIONE DI UN EVENTUALE INTERVENTO IN UNA CONSULENZA DI COPPIA

Salve a tutti! Sono Francesca Mazzotta, Socio in Formazione nell'Associazione Nazionale "Il Bilanciere".

Il caso da voi proposto è risultato molto interessante. Mi sentirei di proporre alla Coppia arrivata in Consulenza un piccolo numero di incontri individuali, circa 1-2, per poi ritrovarsi nuovamente insieme a continuare il Percorso di Coppia.

La scelta di fare i Colloqui Individuali dà la possibilità al singolo individuo di esprimersi nella massima libertà, tirare fuori le verità del cuore e iniziare a risolvere, sia i propri disagi interiori e personali che li ostacolano nella Coppia che tutte quelle situazioni irrisolte, incompiute che hanno bisogno di essere esplorate ed affrontate ; ad esempio per lui aumentare l'autostima e la sicurezza di sè e per lei vivere la propria vita con più armonia e serenità parlando più esplicitamente dei propri disagi.

Dopo i Colloqui individuali e con le informazioni aggiunte proseguirei i Colloqui di Coppia ed introdurrei la strada dei Cinque Linguaggi dell'Amore di Gary Chapman, spiegandoli e chiedendo loro se riescono a riconoscere il proprio Linguaggio e quello del partner.

Buona idea sarebbe consigliare di acquistare il Libro di Gary Chapman "I Cinque Linguaggi dell'Amore" e di leggerlo in Coppia.

Al successivo incontro congiunto chiederei se hanno lavorato sui propri linguaggi dell'Amore.

A quel punto inizierei a camminare verso un obiettivo comune concordando il Contratto e facendo riflettere la Coppia su questi punti:

-Dove si trovava prima la Coppia?

-Dove si trova ora la Coppia?

-L'Uno parla il Linguaggio d'Amore dell'Altro e viceversa?

-Il Serbatoio d'Amore di entrambi a che livello si trova?

Sperando che non si sovrappongano l'uno sull'altra li ascolterei in maniera alternata, placando gli animi se necessario, cercando di compiere un Piccolo Passo in avanti, farglielo notare, rinforzandolo continuamente.

"Cominciate col fare ciò che è necessario per ciò che è possibile. E all'improvviso vi sorprenderete a fare l'impossibile"

E così ad ogni incontro dare rinforzi sulle cose positive, sulle Mete raggiunte, sui piccoli successi raggiunti dalla Coppia.

Vorrei trasmettere alla Coppia una frase con cui concluderei questo mio Lavoro:

TRA IL DIRE e IL FARE....L'IMPORTANTE E' ...COMINCIARE!!!!!!

Francesco d'Assisi

Grazie di questa bella opportunità.

Buon lavoro

A presto

Francesca Mazzotta.

Il caso di Lisa e Francesco

La fase di accoglienza è stata già effettuata e siamo già in possesso della prima richiesta da parte dei due clienti:

Lei: vorrei ritrovare la serenità in famiglia

Lui: vorrei essere aiutato a non soffrire più di questa tremenda ossessione causata dalla percezione che Lisa sia stata attratta da Gregorio

Primo intervento

Il consulente potrà aiutare la coppia a definire come era la loro relazione quando tutto andava bene, per individuare i punti di forza che hanno caratterizzato per il passato il loro legame.

Domanda: Quali sono gli elementi che per il passato hanno funzionato nella vostra coppia?

Con l'occasione egli avrà modo di vedere quanto le loro versioni coincidano e a quale fattore ognuna delle due parti attribuisce maggiore importanza per il benessere della coppia.

"Sarà compito del professionista operare la dovuta sottolineatura di quelle potenzialità che potrebbero sfuggire agli interessati, i quali arrivano in consulenza con un vissuto emotivo carico di negatività"

Analogamente, solleciterà i due clienti a ricordare se "già da prima" ci siano stati o meno segnali di qualcosa che non funzionava tra di loro e se nel tempo i fattori di criticità siano progressivamente aumentati di intensità o si siano estesi a nuovi ambiti.

Domanda: Quali sono gli elementi che già da prima lasciavano intravedere dei punti di debolezza nella vostra relazione?

Queste due domande serviranno a segnare un confine non solo tra il "prima" e il "dopo", ma anche, all'interno della condizione passata, tra quello che era decisamente positivo e quello che avrebbe potuto essere indicativo di una falla nella relazione.

Nella situazione specifica, per esempio, sarà importante definire se la sensazione di invisibilità denunciata da Lisa sia stata qualcosa di presente da sempre, ma inizialmente inavvertita, oppure sia stata

percepita/subentrata da un certo momento in poi. Così come, per Francesco, si potrà ricostruire se anche per il passato ci siano stati precedenti di gelosia oppure fatti/episodi che abbiano potuto costituire un precedente di allarme nella sua percezione soggettiva.

Dopo aver favorito uno scambio tra i due coniugi sulle rispettive visioni del loro passato di coppia, il consulente avrà elementi per comprendere il livello di affinità e di intesa che c'è tra loro.

"L'indagine sul passato dovrà condurre ciascuno alla focalizzazione del proprio problema."

Capire da quale livello di incomprensione i due partono e sentirli esporre e descrivere un passato condiviso (che può essere percepito anche molto diversamente dall'uno e dall'altro) dirà al professionista un sacco di cose sulla personalità dei clienti e gli consentirà di individuare il percorso più idoneo per condurli a un riavvicinamento.

Ma indugiare sul "prima" non sarà tanto un'operazione utile per il consulente, quanto piuttosto servirà a lasciar emergere nei due partner i ricordi positivi e a suscitare nella coppia il riconoscimento dei propri potenziali punti di forza; giacché essere immersi in un presente negativo può far dimenticare le risorse su cui poter contare per ripartire.

Sarà compito del professionista operare la dovuta sottolineatura di quelle potenzialità che potrebbero sfuggire agli interessati, i quali arrivano in consulenza con un vissuto emotivo carico di negatività. Egli dovrà perciò creare un clima favorevole a condurli dalla confusione emotiva di partenza a una visione più serena e razionale dei fattori positivi a cui poter guardare.

In tale ottica, il professionista potrà ripercorrere insieme a loro le tappe iniziali della loro conoscenza per capire su quali risorse personali di ciascuno dei due potrà far leva per attivare un cambiamento. Valuterà dalle loro parole e dalla lettura complessiva della loro risposta il livello di nostalgia di ciascuno, verificando se l'interesse a risolvere costruttivamente la situazione sia presente in egual misura in entrambi.

Una volta tornati al presente, sarà importante definire cronologicamente quando e chi per primo ha avvertito nella relazione elementi di disagio. Questo aspetto servirà ad individuare quali cambiamenti sono intervenuti e chi li ha effettuati, per operare una riflessione condivisa sull'entità del disagio denunciato e sulle rispettive responsabilità.

L'indagine sul passato dovrà condurre ciascuno alla focalizzazione del proprio problema. Si tratterà di condurre uno per volta i due clienti in un esercizio di immersione che porti alla luce emozioni, pensieri e sentimenti alla luce delle differenze tra il "prima" e il "poi".

Questa prima fase, se ben condotta, può già portare i clienti a individuare aspetti o elementi nuovi rispetto a quelli riferiti nel primo colloquio.

L'incontro potrà terminare riassumendo brevemente quanto avvenuto in consulenza e chiedendo alla coppia se quanto detto nel colloquio abbia fatto emergere elementi di novità rispetto a quelli già noti.

Secondo intervento

In un secondo colloquio, se ce ne saranno le condizioni, si effettuerà la personalizzazione e cioè la definizione della rilevanza che ciascun aspetto assume nel vissuto delle due parti e che è in stretta relazione col carattere, col sistema di convinzioni e credenze, nonché con la posizione esistenziale soggettivamente abbracciata da ognuno. Il consulente aiuterà i clienti a personalizzare il significato, i problemi e gli obiettivi.

In questa fase il consulente solleciterà a turno i due partner ad esprimere i propri sentimenti riguardo agli ambiti sopra citati, sollecitando l'altro partner a ripetere fedelmente quanto detto dal coniuge, per indurlo ad un atteggiamento di attenzione e di ascolto autentico; egli dovrà frenare eventuali attacchi o intemperanze ed elicitare significati personali che dovessero emergere in maniera incompiuta.

Terminerà l'incontro riassumendo quanto avvenuto e rispecchiando le posizioni emerse da ciascuna parte.

Dal terzo intervento in poi

Il terzo incontro prenderà avvio dalle riflessioni che ciascuno avrà fatto nel corso delle settimane precedenti. Alla coppia, infatti, occorrerà un tempo per metabolizzare quanto avvenuto negli incontri col consulente.

"Oltre a fare il punto sulle problematiche emerse, il consulente potrebbe proporre alla coppia un confronto su cinque sottoscale dell'amore."

Sarà importante sapere se i due partner hanno condiviso o meno pensieri ed emozioni nell'intervallo tra un incontro e un altro. Questo sarà già un primo elemento per capire il grado di distanza emotiva che permane o si riduce tra loro. La condivisione del proprio vissuto, facilitata nell'incontro precedente dalla presenza del consulente, può aver ottenuto i seguenti esiti:

a) Entrambi hanno ammorbidito il proprio risentimento verso l'altro e si sono aperti a una maggiore comprensione dell'altro.

b) Solo uno ha effettuato il passaggio di cui sopra

c) Nessuno dei due si è mosso dalla sua posizione

Ipotesi a)

Si registra un leggero riavvicinamento, almeno nella volontà di fare squadra per risolvere la situazione. In consulenza si potrà usufruire di un clima diverso caratterizzato dalla voglia di costruire insieme un percorso. Sarà più facile individuare un obiettivo comune e lavorare per raggiungerlo.

Questo sarà possibile solo se ci sarà stato un ascolto empatico da parte di entrambi e un'apertura autentica e libera sulle proprie emozioni, senza schermature di sorta. Aprirsi sulle proprie difficoltà e avvertire che quello che ritenevamo un nemico invece è riuscito ad ascoltare con empatia le proprie fragilità determina un contatto intimo e profondo tra le due persone che si confrontano. Il consulente

avrà un ruolo fondamentale nel facilitare questo tipo di comunicazione; egli dovrà cogliere i punti focali che hanno creato contatto emotivo tra le parti e lavorare su quelli tempestivamente, prima che le emozioni evaporino senza lasciare segni.

Oltre a fare il punto sulle problematiche emerse, il consulente potrebbe proporre alla coppia un confronto su cinque sottoscale dell'amore quali:

1. rispetto
2. attaccamento
3. attrazione
4. congenialità
5. altruismo

per comprendere su quali ambiti sia più urgente intervenire per migliorare la relazione e favorire intesa e complicità. Una volta avviata nella coppia la motivazione a trovare un obiettivo comune, nell' incontro successivo si potrà stipulare il contratto. Si chiederà a entrambi quali siano i passi che ciascuno è personalmente disposto a fare e quali quelli che ritiene indispensabile che l'altro compia. Si cercherà una "zona di incontro" rispetto alle richieste di ciascuno, verificando che ci siano le condizioni per farlo e che i passi proposti abbiano il requisito di essere specifici, concreti e fattibili.

Dopo la stipula del contratto, il consulente passerà alla fase dell'attivazione, proponendo stimoli, assegnando compiti a casa e monitorando i risultati via via raggiunti nonché la costanza di ciascuno dei due partner nel perseguire le mete concordate.

Quello che seguirà sarà il vero e proprio percorso di consulenza che si auspica porti in tempi possibilmente brevi al raggiungimento dell'obiettivo.

La consulenza continuerà allora, attraverso incontri più diradati, per dare modo al professionista di verificare il consolidamento dell'obiettivo. Dopo sei mesi/un anno si potrà proporre alla coppia un follow-up di verifica.

Ipotesi b)

In questo caso, tutto quanto sopra esposto potrà avvenire solo in un secondo momento, e solo se ci saranno le condizioni per un lavoro comune. Inizialmente, invece, si rispecchierà la differenza di risposta tra i due partner, chiedendo quali siano per l'altro i blocchi che gli impediscono di abbandonare la propria posizione di ostilità e quali siano le sue emozioni nel constatare che invece il coniuge ha fatto un passo verso di lui. Analoga domanda sarà fatta al coniuge più costruttivo per lasciare che esprima i propri sentimenti e pensieri al riguardo.

Nel caso in cui la motivazione a un lavoro di coppia permanga in uno solo dei due partner, si dovrà rinunciare a una consulenza di coppia e ripiegare eventualmente su una consulenza al singolo.

La relazione potrebbe comunque migliorare anche col cambiamento di una sola delle due parti.

Il lavoro del professionista sarà allora volto a rendere il cliente in carico consapevole del fatto che non esiste mai una responsabilità oggettiva dell'altro, ma solo la sensibilità soggettiva di chi lamenta il disagio a partire dai propri costrutti di significato, dalle proprie convinzioni e dai propri processi valutativi. Il consulente lavorerà allora sui problemi della persona per stimolare in essa risposte più funzionali alla situazione in essere.

Ipotesi c)

Nel terzo caso, si marcherà il passo, procedendo secondo i tempi della coppia, con strategie volte ad avvicinare le due parti, fino ad arrivare alle condizioni del primo o del secondo caso e mettendo nel conto che per quella coppia, nelle condizioni presenti, potrebbe non essere fattibile una riappacificazione.

In questo caso sarà importante, per il consulente, rimanere centrato e non essere risucchiato dall'esito negativo della consulenza verso un abbassamento della propria autostima. L'esperienza vissuta non sarà mai un fallimento, anche nel caso in cui ci fosse stata imperizia da

parte sua. Qualunque sarà stato il decorso dell'intervento, egli infatti potrà apprendere dagli interventi inefficaci o mancati, elementi preziosi per migliorare la propria professionalità.

Sarà fondamentale, però, essere onesti fino in fondo per individuare i propri limiti, mettersi in discussione e fare un esercizio di autoascolto spassionato nel quale non sentirsi "imputati", ma solo genuini interlocutori di se stessi.

Patrizia Cotticelli

Associazione Nazionale Il Bilanciere riconosciuta dal MISE

Viale Europa, 38 – 03100 Frosinone Tel. +39 351 9358867

www.IlBlianciere.it