



il Bilanciere

Associazione Nazionale
Consulenti della persona,
della coppia e della famiglia

Notiziario de “Il Bilanciere”

Numero 30
Ottobre 2025

Gentili soci, nel numero di ottobre del Notiziario troverete le risposte che alcuni soci ci hanno gentilmente inviato riguardanti il caso da noi proposto nel numero di settembre.

Notiziario de
“Il Bilanciere”



il Bilanciere
Associazione Nazionale
Consulenti della persona,
della coppia e della famiglia

**Notiziario de
“Il Bilanciere”**

Numero 29
Settembre 2025

Esercitazione per i Soci

“Quali interventi potresti effettuare nella consulenza di coppia che di seguito viene presentata?”

di Patrizia Cotticelli

Con la simulazione che segue, mi piacerebbe stimolare un confronto professionale tra tutti i soci nel tracciare ipotesi di lavoro sul caso presentato. Ringrazio chi vorrà coinvolgersi inviando le proprie osservazioni.

Il Bilanciere, periodico di informazione dell'Associazione Nazionale Consulenti della persona, della coppia e della famiglia

Primo Intervento

Notiziario de
“Il Bilanciere”

**Paolo e
Monica**

**Arrivano in
consulenza
perché vivono
un momento
di
affaticamento**



Patrizia Cotticelli

1. Come sempre, sopra si discute di qualcosa mentre sotto si muove dell'altro. C'è una disparità di bisogni. Lui pare che non ne abbia, lei sì.
2. Lei vorrebbe sentirsi compresa e vorrebbe quindi che il marito si schierasse con lei. Lui mantiene la sua comunicazione sul piano oggettivo e razionale non riuscendo ad accogliere i sentimenti di rabbia e frustrazione di lei.
3. Il problema nasce in una distanza emotiva che lei percepisce nella sua relazione col marito e che non viene sufficientemente esplicitata.
4. Monica propende per un atteggiamento vittimistico, vivendo il fatto come qualcosa che è costretta a subire. Paolo, più cerebrale, osserva i fatti senza travisarli con emozioni vaganti.
5. La frase pronunciata da Paolo è vera per Paolo ma è falsa per Monica. Per lei, sentirsi compresa avrebbe la valenza di cambiare la sua percezione della situazione. Pur rimanendo invariati i fatti, come dice Paolo, per Monica il problema sarebbe ridimensionato e non sarebbe più così lacerante.
6. Vengono in conflitto due visioni opposte della realtà: una, viscerale e appassionata, che fa uscire di testa Monica e una, quella di Paolo, oggettiva e distaccata, che guarda i fatti con

Notiziario de “Il Bilanciere”

**Lei lamenta
scarsa
attenzione da
parte del
marito, gli
riconosce
grandi meriti
come padre e
compagno di
fatiche
domestiche,
ma non si
sente
riconosciuta
nei suoi
bisogni.**



uno sguardo razionale. Non a caso lei è un’assistente sociale, abituata a guardare la realtà nel suo spessore psicologico e sociale, mentre lui è abituato a misurazioni e parametrici tecnici.

L’intervento del consulente dovrebbe essere volto a far descendere Monica nel suo malumore: Cosa provi pensando alla situazione? Cos’è in particolare quello che ti suscita rabbia? Come ti senti quando questo succede? A quale immagine, animale o cosa ricorreresti per descrivere la tua condizione?

Potrebbero emergere sia una fisiologica invidia per la condizione più fortunata del marito, sia il proprio dolore per sentirsi da lui abbandonata, non perché esca con gli amici ma perché non lo sente complice nel percepire e pensare alla sua stessa maniera. Sia nel caso dell’invidia, che nel caso dell’abbandono emotivo, si partirà da una situazione di mancanza che andrà indagata. Il Consulente potrà elicitare la posizione esistenziale da cui si muove l’interessata e le eventuali convinzioni che ne condizionano le valutazioni. La reazione esasperata di Monica potrebbe essere ricondotta infatti a un’esperienza pregressa di abbandono che andrebbe accertata durante gli incontri. Tale scenario potrebbe giustificare anche la tendenza al vittimismo, tipica di chi sente di aver subito un’ingiustizia.

Cercando la collaborazione di entrambi, il lavoro del Consulente sarà incentrato sul rendere la coppia consapevole di questi presupposti esistenziali e/o emotivi e nell’individuare insieme con loro i passi possibili per fronteggiarli. Egli dovrà fare attenzione a conservare la propria parzialità multidirezionale

Notiziario de “Il Bilanciere”

Lui non riesce a capire dove sia il problema, si dà da fare tra lavoro e cura dei bambini senza negarsi qualche hobby, cosa in cui la moglie lo sostiene.



valorizzando entrambi e portando alla luce i rispettivi punti di forza e punti di debolezza. Una volta emersi questi elementi, il Consulente provvederà a normalizzare le differenze, restituendo ad ogni partner la propria identità.

Paolo potrà avere e manifestare idee e sentimenti diversi dalla moglie, ma dovrà imparare a comprenderne meglio i bisogni emotivi.

Individuando azioni concrete il Consulente aiuterà la coppia a colmare la distanza emotiva che fa sentire Monica isolata, “abbandonata” e in una posizione di “credito dalla vita”.

Le emozioni di Monica andranno validate e Paolo dovrà imparare a riconoscerle senza minimizzarle.

Entrambi dovranno essere aiutati ad apprezzare nell’altro l’aspetto nel quale non si riconoscono: la razionalità in lui, la sensibilità in lei.

Il Consulente favorirà perciò nella coppia una diversa modalità di comunicazione, dove Paolo possa imparare ad entrare più in contatto con le proprie emozioni e Monica a regolare meglio le proprie. La coppia dovrà essere anche aiutata a trovare spazi di incontro entro cui ritrovarsi da soli, lontani da impegni e responsabilità, e a cui attingere nuove energie per la gestione dell’ordinario.

Notiziario de “Il Bilanciere”

**Secondo
Paolo, invece,
lei non si
concede
pause
sufficienti
presa com'è
tra lavoro,
casa e
bambini.**



**Monica però
dichiara di
non averne
bisogno,
vorrebbe solo
sentirsi
meglio
compresa dal
marito.**

Secondo Intervento

Olga Drago, Crotone

1. Quello che è emerso da questo dialogo tra i due è solo la punta dell'iceberg c'è qualcosa di molto più profondo che si portano dietro in questi 11 anni di matrimonio. Monica appare risentita e ferita, si sente esclusa e non compresa, Paolo è molto razionale, giudica e poco empatico nei confronti di Monica parlano ma non si ascoltano piuttosto si difendono e contrattaccano
2. Monica cerca comprensione vicinanza, si sente messa da parte si chiude e accusa, Paolo cerca soluzioni pratiche e come un padre cerca di responsabilizzare Monica senza accogliere la parte emotiva si sente accusato e impotente e analizza
3. Nella percezione di Monica di non essere sostenuta né dal marito né dal gruppo di amiche, Paolo non riconosce le emozioni di Monica e le ridimensiona, manca la comunicazione
4. Monica ha un atteggiamento difensivo risentito e ostenta il bisogno di essere capita accusando, Paolo razionale normativo e disposto a capire mantenendo un atteggiamenti rigido
5. È in parte vero, la realtà esterna non cambia con la comprensione, la percezione interna della coppia può cambiare, il sostegno emotivo può alleggerire il vissuto di Monica anche se il fatto esterno resta invariato

Notiziario de “Il Bilanciere”

Monica
 (alzando la voce): Sai benissimo che non sono la rompicappe che guasta la festa a un gruppo di maschi affiatati, sta di fatto che io adesso sono costretta a rimanere a casa, mentre per te non è cambiato nulla. È ovvio che per te il problema non esiste.



6. Intervento in consulenza : Obiettivo primario: migliorare la comunicazione di coppia, favorendo l'ascolto empatico.

Aiutare Monica ad esprimere i propri bisogni senza accusare, e Paolo a dare valore alle emozioni della moglie prima di razionalizzare.

Lavorare su: riconoscimento reciproco (es. tecniche di ascolto attivo e riformulazione); distinzione tra emozioni personali e fatti oggettivi; modalità per affrontare insieme i conflitti esterni come “squadra”, non come avversari. Eventuale utilizzo di esercizi di scambio panni o comunicazione non violenta per sviluppare maggiore empatia e collaborazione anche suggerendo di scrivere una lettera all’altro.

Terzo Intervento

Angela Baio

Nel primo incontro Monica dichiara di non avere bisogno di svago o di coltivare hobby, ma solo la esigenza di sentirsi compresa da Paolo. Nel secondo incontro sembra emergere la comprensione che Monica chiede al marito: essere supportata in questo conflitto con Raffaella (moglie di uno degli amici di Paolo), inoltre lamenta di sentirsi esclusa da questo gruppo di amici di vecchia data che frequenta Paolo, tra l’altro si è allontanata lei dal gruppo a causa del conflitto con Raffaella.

Il motivo di fondo potrebbe essere questa amicizia che lega Paolo agli altri “ragazzi” (credo

Notiziario de
“Il Bilanciere”



Monica: -
Insomma,
adesso la
colpa sarebbe
mia se non
vengo?

che siano tutti almeno quarantenni), il che sembra gratificarlo. Monica non ha amici?

Il problema nasce probabilmente dal fatto che Monica non riesce ad esprimere quali siano i suoi bisogni reali e ha una certa difficoltà a gestire le relazioni. Forse Paolo può aver dato poco spazio a Monica nel suo gruppo (già collaudato), questa è una mia supposizione, da appurare. Monica sembra orientata a colpevolizzare gli altri dalla sua uscita dal gruppo, non ha espresso quale è veramente il suo sentire. Davvero Paolo non ha invitato Monica a rientrare nel gruppo?

L'ultima frase pronunciata da Paolo non è del tutto vera. Comprendere potrebbe portare ad un atteggiamento di Monica meno aggressivo e più conciliante, rivedere in parte le sue posizioni (visto che agli inizi con Raffaella si erano trovate in accordo, così come afferma Monica stessa). Non è un comprendere per andare dalla sua parte, ma aiutarli a porsi in una situazione di apertura anche ai bisogni non espressi di Monica.

Partendo appunto dalla difficoltà che ha Monica ad esprimere i suoi bisogni e i suoi sentimenti, è opportuno facilitare questa espressione, a comprendere che anche per lei è un suo diritto gratificarsi, così come lo è per Paolo. Conoscere anche se Monica ha delle amicizie, oppure la sua vita è chiusa nel lavoro, casa e bambini e attraverso la narrazione di sé vedere anche cosa rappresenta per lei il gruppo degli amici di Paolo. Per quanto riguarda Paolo, sarebbe importante che esprimesse alla moglie cosa gli amici rappresentano per lui, cosa gli danno. Come esercizio a casa stimolarli a dedicarsi del tempo e dello spazio, loro come coppia. (vivono solo momenti impegnativi? Frequentano solo gruppi di

Notiziario de “Il Bilanciere”

Paolo: - Non sto parlando di colpe, dico però che ciascuno deve assumersi la responsabilità delle proprie azioni.



amici?) Aiutarli a coltivare dei momenti solo per loro. Poi, questo non si evince dal racconto, se esistono altri bambini nel gruppo, favorire un coinvolgimento in festicciole che li vedano tutti insieme, il che potrebbe aprire una conoscenza maggiore fra tutti.

Quarto Intervento

Renzo Zanazzi

Note di base-

Le informazioni sul vissuto della coppia sono poche ed è presto per avere chiara la situazione.

C’è stanchezza ma tante cose belle e buone: i figli (di cui non si parla), il lavoro (di cui non si parla), l’aiuto che Paolo dà in apprezzata collaborazione.

Mancano momenti di svago comune in famiglia, di coppia e singoli (solo Paolo ha hobby e amici)?

Quale la comunicazione di coppia, intima, reale, profonda? Si dedicano del tempo per loro?

Monica è disponibile nei confronti degli hobby di Paolo ma si stanca delle serate fra ragazzi, forse (a 43 anni) cerca qualcosa di più e non può trovarlo in quella riunione, perciò la frase di Paolo “Posso capire il tuo punto di vista ma la situazione che sta fuori noi non cambia dopo che io ti ho capito” non può essere la risposta attesa da Monica.

Paolo può aiutare la moglie a capire che il rapporto con i suoi amici è per lui importante e che avrebbe il piacere di condividere quella gioia anche con lei.

Notiziario de “Il Bilanciere”



E' molto importante che la coppia chieda aiuto perché affaticata dalla quotidianità ed il rinforzo può forse iniziare proprio da riconoscere questa fatica ed aiutare ad esprimere, Paolo si concede degli hobby e Monica perché no?

Nel qui ed ora molto è ancora da dire per cui oltre all'ascolto si può richiedere che la coppia dedichi un piccolo tempo a se stessa prima del prossimo appuntamento. (piccoli esempi: Una passeggiata al mare./Una visita in libreria per scambiarsi il dono di un libro./ Sentire un concerto o vedere un film/ o ?)

C'è qualcosa di non detto in questa prima richiesta di aiuto?



NON DIMENTICATE DI ISCRIVERVI!!!



Associazione Nazionale Il Bilanciere riconosciuta dal MISE
Viale Europa, 38 – 03100 Frosinone Tel. +39 351 9358867
www.ilbilanciere.it