

Qualche Tecnica di Terapia Breve Strategica Sistemica per la Terapia di Coppia

Teresa Garcia ¹

Abstract

Nel mettere in rilievo i differenti e importanti aspetti del trattamento della terapia di coppia, l'articolo definisce la Terapia Breve Strategica Sistemica come una scelta comprovata per indurre il cambiamento nelle coppie. Tre manovre strategiche – in omaggio a Fisch, Watzlawick e Weakland – esemplificano la metodologia usata per influenzare i partners nell'esperienza del cambiamento a differenti livelli: comportamento, significato, emozione e relazione. L'articolo enfatizza anche l'importanza dei dati di una ricerca attuale – pubblicata dal gruppo di Gottman – per aiutare i terapeuti a concentrarsi sui fattori essenziali che stabilizzano i matrimoni e a sviluppare la necessità di consolidare il cambiamento dopo la terapia.

¹ *Istituto Gregory Bateson, Liegi, Belgio*

Questo articolo principalmente introduce tre tecniche presentate alla conferenza di Arezzo "Guardare al passato per vedere il futuro" dell'Associazione Europea di Terapia Breve Strategica. Queste tecniche sono state scelte per rendere omaggio ai miei esperti maestri Dick Fisch, John Weakland e Paul Watzlawick¹. Questo articolo è stato pensato per essere il primo di una serie, che esplorano differenti aspetti teorici e tecnici della terapia breve con le coppie.

Quando lavorano con le coppie, i terapeuti devono raggiungere il massimo dell'abilità nelle manovre allo scopo di ottenere una forte relazione con la coppia, così come con ogni partner preso singolarmente, ma anche considerare la loro personale sofferenza. Tanto quanto i terapeuti inducono cambiamenti in ambito emotivo, cognitivo, comportamentale, nello stesso modo devono prestare uguale attenzione all'evoluzione del contesto e delle interazioni; inoltre, devono essere ancora più attenti a consolidare quei cambiamenti, lavorando a più livelli: il comportamento, il significato, la struttura della relazione, il contesto emozionale, ...². Soprattutto, i terapeuti devono fare attenzione a lavorare brevemente prima che il problema distrugga i reciproci sentimenti di attaccamento dei partners.

Tenendo conto di tutto questo, credo che la Terapia Breve Strategica Sistemica, sia l'approccio più adatto quando lavoriamo con le coppie. Infatti, i terapeuti necessitano assolutamente di un quadro di riferimento sistemico, un approccio breve e un atteggiamento strategico allo scopo di cambiare la natura della relazione e mitigare i sentimenti dei partners mentre risolvono rapidamente il problema o i problemi³.

Le tre tecniche descritte, che sono tutte adattate o derivano dagli stili autorevoli dei miei insegnanti, sono utilizzate durante il corso delle sedute quando i terapeuti vedono la coppia insieme. Questo significa che nella mia metodologia i terapeuti possono vedere la coppia separatamente o insieme e questo dipende dalle scelte strategiche da seduta a seduta. Ma è anche interessante osservare che, molte volte, è possibile lavorare a problemi relazionali vedendo solo uno dei partners durante l'intero intervento.

Ora, vediamo cosa cercano le persone quando vengono a chiedere una terapia di coppia.

La gente, almeno nei paesi dove si parla Francese, viene in un contesto di rottura di relazione.

Questa limitazione ti lascia un tempo molto breve per lavorare; quindi, gli espedienti per introdurre abili manovre devono essere ingegnosi. Devi essere breve e devi essere strategico. Inoltre, i partners solitamente all'inizio della terapia hanno differenti obiettivi. Uno di loro vuole cambiare, l'altro no. Uno di loro vuole la terapia ma non l'altro. Uno di loro vuole che tu veda la coppia insieme mentre l'altro vuole vederti da solo. Hai bisogno di essere molto strategico ancora una volta, semplicemente per non perdere il contatto con *entrambi*.

Lavorare con le coppie solitamente richiede un approccio alla terapia a più livelli.

Ti viene chiesto di aiutarli a negoziare un obiettivo, recuperare il desiderio e l'intimità, di farli cessare di litigare, di diventare più autonomi o inter-dipendenti, di cooperare

¹ Il grande trio del Centro di Terapia Breve del Mental Research Institute a Palo Alto, California, Usa.

² Guardare le conclusioni della ricerca di John M. Gottman alla fine dell'articolo.

³ Infatti, è decisamente interessante vedere l'articolo "Brief Strategic Couple therapy", articolo scritto dai nostri colleghi Varda Shoham & Michael Rohrbaugh che è pubblicato nel più esteso Clinical Handbook of Couple Therapy, nella sezione A: Approcci Tradizionali.

meglio, di essere rispettosi, etc.. Quindi, la terapia di coppia deve essere adattata sia alle specifiche richieste di ogni partner sia alla natura della relazione di coppia. Per questo, ci sono diversi livelli di intervento (non tutti hanno bisogno di essere trattati in ogni terapia, ma a tutti i livelli deve essere prestata attenzione).

C'è un livello di *problem solving*: “Lui mi segue”; “Lei spende troppi soldi”. Un livello nel quale aiuti la gente a calibrare la relazione in modo differente: creando simmetria in una rigida complementarità relazionale che per esempio, fa sì che manchi il desiderio; oppure introducendo una *one-down position* in una relazione molto simmetrica dove c'è desiderio ma non più sesso. C'è anche un livello concernente lo sviluppo di complicità, supporto e intimità – quello che i ricercatori chiamano PSO, sentimento positivo prevalente (*positive sentiment override*). Inoltre, c'è un livello di conduzione delle discussioni, litigi e conflittualità: i terapeuti non guideranno le coppie verso un sentimento negativo prevalente (NSO, *negative sentiment override*) o verso il disimpegno di emozioni, etc... Ogni livello ha bisogno di essere consolidato.

Per aiutarci a tenere in considerazione ogni livello, alla fine di questo articolo, guarderemo cosa hanno trovato i ricercatori sulle relazioni felici e di lunga durata e cosa hanno invece trovato sugli ingredienti che portano ai divorzi. Questo ci darà i confini che aiuteranno il terapeuta breve ad essere più efficiente ed efficace nell'indurre un cambiamento a lungo termine.

Focalizziamoci ancora di più su cosa le persone si lamentano nello specifico:

Si lamentano di se stessi: “Mi sento pessimista sulla mia relazione”, “Sono incapace di dare”, “Sono incapace di tenermi un uomo”, “Sono geloso” ...

Si lamentano “dell'altro”: “Lui beve”, “Lei non vuole impegnarsi”, “Lui è sempre in giro con gli amici”, “Lei non è mai soddisfatta” ...

Si lamentano anche della relazione: “Litighiamo sempre”, “Non sembriamo capaci di negoziare”, “Non sappiamo se vogliamo continuare questa relazione” ...

In un approccio sistemico, ognuna di queste lamentele — su loro stessi, sugli altri o sulla relazione — può essere analizzata da un punto di vista cibernetico. Potresti non voler parlare di terapia di coppia quando la gente si lamenta di se stessa o del proprio coniuge — questo non sarebbe molto strategico. Nondimeno, ognuna di queste lamentele ci richiederà di focalizzarci sull'interazione e la relazione con il partner.

In questa prima situazione, quando la gente si lamenta di se stessa, ci sarà bisogno di capire le tentate soluzioni della persona per cambiarle, e la conoscenza di ogni significativo intervento dell'altro.

Nella seconda situazione, quando la gente si lamenta dell'altro, l'atteggiamento essenziale o strategia può essere “facile”. Come il mio collega Jean-Jacques Wittezaele dice, ci sono solo “3 soluzioni + 2”.

Cosa sono queste tre soluzioni? Se ti lamenti di qualcuno, puoi anche lasciare perdere la relazione, cambiare te stesso o fare qualcosa per influenzare la relazione (e facendo questo, alterare qualcosa o il comportamento completamente inaccettato). L'opzione +2, realmente abbastanza popolare, significa soffrire “in silenzio” facendo pagare all'altro il suo comportamento oppure, lamentarsi ad alta voce, confrontarsi, strillare e piangere allo scopo di spingere l'altro in terapia...

La terza situazione, in cui le persone si lamentano della relazione, è la prima a cui mi dedicherò in questo articolo, a partire dalle tre tecniche che analizzerò, congiunte alle sedute di coppia.

La metodologia

Ora presenterò le fasi passo dopo passo della metodologia, e, successivamente, descriverò le tre tecniche che costituiscono le basi dell'articolo spiegandone il loro utilizzo nel promuovere il cambiamento.

Per la prima seduta, incontro la coppia congiuntamente quando la gente chiama e chiede insieme una terapia per la propria relazione⁴.

Quindi, al più presto, conosco le persone che mi chiedono di essere viste insieme per una terapia. Inizio dalla ricerca di indizi. Lo schema di Gottman sul comportamento delle coppie mi ha aiutato a costruire una sorta di lista di controllo (*checklist*)⁵.

- Quali sono i loro miti, metafore, frasi-d'amore, humor, ...
- Quali sono i modi per supportare le loro personali e coniugali aspirazioni, come pensano di farlo? Come il loro matrimonio ha reso più colorita oppure più semplice la loro vita, ...
- Come litigano, come discutono, come si riconciliano...
- I sentimenti positivi prevalenti: in cosa sono positivi, cosa piace ad ognuno degli sforzi dell'altro per la loro relazione, di cosa sono orgogliosi... c'è del risentimento e per cosa?
- Qual è la principale dinamica di relazione dell'uno verso l'altro, sono antagonisti, si mandano via a vicenda?
- Cosa piace ad ognuno dell'altro, cosa ammirano, cosa li ha portati ad interessarsi al loro compagno?
- Sanno cosa l'altro vuole, i bisogni personali, i bisogni per la relazione e i bisogni che desiderano appagare dalla relazione?

Ogni volta che incontro un qualsiasi nuovo paziente, inizio a spiegare la pratica della Terapia Breve, mettendo in luce che dobbiamo lavorare insieme — loro ed io, come una squadra — per ottenere un cambiamento. Spiego che il cambiamento bisogna che accada nella vita di tutti i giorni più che nella stanza della terapia. Quindi, chiedo loro di provare, nella vita di tutti i giorni, nuovi modi di dire, pensare, fare o parlare relativi alla situazione che li porta a consultarsi. Queste nuove esperienze apriranno nuove possibilità nella situazione problematica. Troveranno da soli la soluzione o le soluzioni da quello che saranno in grado di vedere ed esperire dalla loro vita, da una differente prospettiva.

Nella terapia di coppia, particolarmente, è essenziale elaborare una terapia in modo molto chiaro, al più presto e al meglio.

La prima decisione strategica nella terapia è chi si vuole vedere e quando. Per facilitarmi la manovra, annuncio sempre ad entrambi i partners che li vedrò separatamente allo stesso punto del percorso terapeutico. Lo annuncio molto presto, prima che mi parlino dei loro problemi. Non voglio che pensino che li vedo da soli o insieme, in reazione a cosa mi hanno detto, o a possibili diagnosi che ho fatto, o a qualsiasi segreto che ho scoperto.

⁴ Come ho suggerito prima, può accadere che veda il partner di un paziente da solo oppure che incontri la coppia nel mezzo di una "terapia individuale" per aggiustare qualche problema interpersonale. In questa situazione, vedo sempre il partner del mio paziente da solo per un primo incontro con lui.

⁵ Non mi prendo necessariamente del tempo per investigare questa cosa in modo esplicito durante la seduta. Lo faccio mentre parlo dei problemi, nello stesso modo rilevo la posizione delle persone nelle sedute individuali.

Può essere molto d'aiuto vedere la coppia insieme, per un massimo di una o due sedute. Tuttavia, ci sono effettivamente certe situazioni dove ritengo opportuno incontrarli da soli al più presto⁶. La prima situazione è rappresentata dalla necessità di una qualche negoziazione, per esempio: lei vuole avere dei bambini, lui no; lei vuole comprare una casa ma lui preferisce affittarla; etc. In particolare, quando le loro tentate soluzioni sono discusse sull'argomento più e più volte. La seconda situazione è rappresentata dai casi in cui le persone sono ambivalenti sul lasciarsi o stare insieme nel matrimonio. Quindi, se non vuoi che la terapia vada avanti per sempre, devono capirlo individualmente ed eventualmente con l'aiuto del terapeuta. Inoltre, se la coppia è vista insieme in questa atmosfera ambivalente, "rimbalzeranno" il loro coniuge e il terapeuta su e giù con nessun reale beneficio. La terza situazione mi si presenta dalla sensazione che uno di loro, se non entrambi, abbiano un piano nascosto. Per esempio: vogliono che veda e faccia una diagnosi sul loro "pazzo" partner o stanno già lasciandosi o semplicemente hanno bisogno di più tempo per organizzarsi...

Ma concentriamoci su quei casi nei quali vedo i partners insieme per almeno un'intera seduta. Inizio a chiedere loro (mentre guardano il pavimento): "Cosa vi porta qui?"

La risposta mi rivela chi è più ansioso e/o chi "esige" la terapia. Dopo uno o due affermazioni di ognuno dei partners, vado avanti lavorando "dal basso verso l'alto". Questa manovra riguarda l'analisi dei principali patterns di interazione: le dinamiche della relazione. Questa è la prima manovra che descriverò sotto il titolo *Lavorando dal basso verso l'alto*.

Se l'interazione è molto pungente, e le persone stanno litigando, userò la tecnica di Rapaport, che è la seconda manovra che analizzerò e spiegherò.

Se l'atmosfera è calma, ma il problema nell'esposizione sembra essere un disaccordo, userò sempre la stessa manovra. Dopodiché, userò le tecniche di negoziazione strategica.

Prima di andare ad esplorare la sequenza cibernetica di interazioni relative al problema stabilito, userò una terza manovra, ispirata dall'inossidabile stile d'acciaio dell'intervento di Dick Fisch: il "Come posso aiutarla?"

Una seduta dopo l'altra, non controllerò solo l'evoluzione del primo problema stabilito, ma anche il modo in cui la coppia si occupa di questioni relative ad altri livelli. Per esempio, le persone potrebbero essersi lamentate sulle loro modalità di litigare e discutere — il primo livello. Controllerò poi lo sviluppo dei processi mitigatori che ritrovano litigando. Dopodiché, controllerò la loro capacità di cooperazione. E, al quarto posto, le rigidità relazionali e la struttura e l'aspetto del desiderio. Infine, la questione sui sogni condivisi e gli sviluppi delle personali capacità nella coppia...

In ogni seduta userò sempre delle strategie per promuovere la partecipazione nella terapia, per esplorare le tentate soluzioni e cercare la direzione strategica in accordo con gli obiettivi dei clienti⁷.

Rielaboro anche comportamenti e attitudini, creo metafore, dò compiti a casa per generare nelle persone esperienze di cambiamento e sentirsi diversi l'uno rispetto all'altro.

La prima cosa nella successiva seduta è la valutazione del/dei compito/i, in accordo con l'obiettivo o gli obiettivi, precedentemente definiti, con lo scopo di introdurre cambiamento e ottimismo nella terapia.

⁶ Almeno dieci minuti dopo l'inizio della prima seduta.

⁷ Per avere un'ammirevole breve spiegazione sulle basi della Terapia Breve Strategica di Coppia guardare l'articolo di Varda Shoham & Michael Rohrbaugh.

I *follow-up* evidenziano, attraverso gli incontri dopo tre e sei mesi, l'aiuto per promuovere e consolidare il cambiamento ed eventualmente alcuni compiti sulla ristrutturazione.

Ma ora, concentriamoci sulle tre manovre di cui voglio discutere in questo articolo.

Lavorando dal basso verso l'alto

Mi piacerebbe dedicare questa prima manovra a un grande uomo: John Weakland. Inizierò parlandovi della "strategia dal basso verso l'alto" che ho sviluppato grazie alla sua postuma ispirazione. Può essere un perfetto esempio di come "ritornare nel passato per vedere il futuro", oppure, come "riscrivere il passato per inventare il futuro".

Nel 1990, mentre Jean-Jacques Wittezaele ed io stavamo facendo ricerca a Palo Alto, abbiamo avuto l'opportunità di conoscere nuove persone di Palo Alto e collaborare ancora per tre anni con "i più vecchi" che, con orgoglio, chiamo i miei mentori. In quel periodo, stavamo studiando il lavoro di Bateson negli archivi della Santa Cruz University e quindi confrontandoci con ognuno lì presente. In quel momento riscoprimmo John. Lui accettò di incontrarci diverse ore la settimana per più di due anni, dandoci così molto più di quello che stavamo cercando.

In uno di quegli incontri settimanali parlammo di quale fosse il reale scopo della teoria del doppio legame.

Come potrebbe essere importante oggi, 30 anni dopo? John iniziò a parlarci dell'idea di sequenze, lavorando dal basso verso l'alto.

Egli scrisse una serie di articoli sulla Cultura Cinese, uno di essi si intitolava "Preparando l'azione". Propose una sequenza sulla modalità di gestione dei lavori domestici nella vita Cinese. Chi conosce la cucina Cinese dovrebbe sapere che i cinesi selezionano, preparano e tagliano ogni cosa per ore, mescolando successivamente tutto nella pentola. Dopo soltanto 2 minuti il tutto è pronto. John mostrò come molti aspetti delle attività Cinesi funzionino in questo modo.

Realizzai che quando lavori con le coppie, può essere un eccellente investimento investigare "dal basso verso l'alto". Dovresti selezionare, preparare e tagliare l'informazione coerentemente. Alla fine della seduta ogni cosa ha una combinazione e, in due minuti, puoi dare un compito che trasformi l'esperienza di entrambi.

Allo scopo di ottenere questo risultato puoi usare molte e diverse domande; alcune sono prese a prestito dalla terapia di struttura sistemica. Ma la cosa importante, qui, è l'intenzione. La manovra ha dimostrato di essere una magnifica strategia per andare nel cuore del problema e rivelare nello stesso tempo, molto rapidamente, le tentate soluzioni. Un intervento solitamente funziona come una forte ristrutturazione delle difficoltà relazionali.

Il primo esempio utilizza solo due semplicissime domande:

Chi ha chiesto per primo di venire in terapia e per quale ragione?

Dopo, all'altro partner: perchè e come ti sei accordato per venire?

Vediamo i dialoghi di questa "tipica" seduta :

Donna: Bene, lui pensava che per noi sarebbe stata una buona idea venire perchè dice che non sono capace di impegnarmi.

Terapeuta: E tu hai accettato?

- D: Sì, sono qui.
- Ter: Hai accettato di venire in terapia ma hai anche accettato di non essere capace di impegnarti?
- D: Oh, no. Lui mi chiede troppo e, se non sono d'accordo, si arrabbia e minaccia di rompere.
- Ter: Così, per cosa sei qui, se non pensi di essere in grado di impegnarti?
- D: Bene, ho accettato il suo suggerimento a venire.
- Ter: Hai bisogno di qualche aiuto rispetto alla tua relazione?
- D: No, realmente no.
- Ter: Così, sei venuta solo per non fare arrabbiare lui e...
- D: Sì, ero spaventata dal fatto che mi avrebbe minacciata ancora se non fossi venuta in terapia.
- Ter: Come quando tu o lui parlate di impegno? Cosa vuole da te esattamente?
- D: Che io vada a vivere con lui o, se è impossibile, che lui venga nel mio appartamento.
- Ter: E, cosa vuoi tu?
- D: Voglio vivere da sola e andare da lui e lui da me, una volta ogni tanto.
- Ter: (a lui) Puoi sopportare la situazione così com'è?
- Uomo: No. Ho bisogno di vivere con lei. Ho aspettato abbastanza. Se lei non può venire a vivere a casa mia adesso, mi deve dire quando sarà in grado di farlo.
- D: (a lui) Non so se mai vorrò vivere con te, non voglio dare una data, non posso. (Al terapeuta) Potrei non volere mai vivere con lui.
- Ter: Cosa farai se non vuole darti un termine?
- U: La lascerò.
- Ter: E se non vuole venire a vivere con te?
- U: La lascerò comunque; soffro molto quando non c'è.
- D: Non penso che mai lascerò la mia casa e non voglio che tu venga a vivere con me. Non voglio farlo. Mi dispiace molto ma dopo dovremo fermare questa cosa.
- Ter: Staresti con lei per vedere se è possibile vivere meglio da solo, o cercheresti un'altra donna che vuole vivere con te?
- Uomo: Cercherei qualcun'altra, Assolutamente. Non voglio vivere solo e lei vuole vivere da sola. (A lei) E' quello che vuoi, vivere da sola?
- W: Sì, ho vissuto da sola per gli ultimi venti anni. Sto bene così. Comunque, non penso di voler vivere con te. Ho bisogno di maggiore spazio rispetto a quello in cui tu ti senti a tuo agio...

La coppia si avviava a costruire una separazione, ma apriva un reale spazio per la negoziazione per un'eventuale relazione.

Così, questa modalità d'apertura ci permette di chiarire la posizione e i bisogni di ognuno e in più di aiutare la coppia ad entrare direttamente in contatto con le basi del loro schema rigido che li blocca...

Ma, come ho detto prima, uno degli aspetti più importanti, è utilizzare questa manovra per impedire alle persone di ricorrere alle loro tentate soluzioni. Nel nostro ultimo esempio, l'uomo evitava continuamente la discussione che lei voleva avere con lui, utilizzando la tentata soluzione di etichettarla "incapace di impegnarsi".

Un altro esempio di questa tecnica è:

- Ter: Quindi cosa ti ha portato in terapia?

- Uomo: Lei voleva che venissi, così eccomi qui.
- Ter: Questa è l'unica ragione?
- Uomo: Sì.
- Ter: Fai sempre ciò che ti chiede e ciò che vuole?
- Uomo: Praticamente sempre, sì, negli ultimi dieci anni da quando siamo sposati.
- Ter: E come va?
- Uomo: La assecondo e dopo saboto i suoi progetti.
- Ter: Come avviene?
- Uomo: Odio fare ciò che gli altri vogliono che io faccia.
- Ter: E saboti i progetti di qualsiasi persona?
- Uomo: Faccio solo quello che lei vuole, non quello che gli altri vogliono.
- Ter: Perché?
- Uomo: Mi fa sentire in colpa, quindi l'assecondo e poi saboto.
- Ter: Intendi consapevolmente o inconsapevolmente...?
- Uomo: Entrambe, ma soprattutto consapevolmente.
- Ter: Quindi come saboterai la terapia?
- Uomo: Dandoti tutti gli elementi ma non farò quello che mi chiederai di fare.
- Ter: Non preoccuparti, non chiedo alle persone di fare qualcosa a meno che essi non vogliano cambiare, e io non conosca prima i loro obiettivi.
- Uomo: Io voglio che le cose cambino. Ma non so quale obiettivo perseguire.
- Ter: Questo è il motivo perchè non ti chiederò di fare nulla, né per me, né per lei. Grazie.
- Ter: (rivolto a lei) Perché volevi che venisse in terapia...

Adesso si può vedere come questa manovra d'apertura aiuti a capire meglio chi è il principale cliente oppure, in conclusione, chi non lo è. Inoltre, qual è la dinamica di interazione e qual è il problema. Ma anche, ad allontanarsi dalle tentate soluzioni — in questo caso dell'uomo e della donna. Si può quindi essere anche in grado di bloccare le tentate soluzioni di lui (assecondare le onde e poi sabotare) e quelle di lei ("spingere" lui a fare cose senza il suo accordo...).

E' molto utile iniziare con queste manovre nei casi in cui le persone vengono in terapia per problemi⁸ strutturali nella relazione. Ed è anche valido in termini di efficienza nel *problem solving*, comprendere molto velocemente il nocciolo del problema ricorrente. Anche quando si lavora su entrambi i livelli allo stesso tempo: la struttura e il più diretto *problem solving*.

Come ho detto all'inizio del *workshop*, è molto importante inquadrare la terapia molto velocemente e lavorare dal basso verso l'alto seguendo ogni partner. E' altresì molto importante che il terapeuta prenda una posizione chiara.

⁸ Definisco un "problema strutturale" come un problema ricorrente in molte situazioni, per esempio quando le persone vanno in escalation ogni volta che parlano di denaro, dell'educazione dei bambini, delle vacanze, etc.... e uso il concetto di *problem solving* quando il problema è centrato intorno a un singolo punto di discussione, per esempio il desiderio della donna di lavorare fuori casa e il rifiuto da parte del marito.

La manovra di Rapaport

In molte situazioni le persone vengono da noi perchè sono in un profondo disaccordo, o perchè entrano in un'escalation simmetrica molto facilmente. Trovo che la manovra di Rapaport, appresa dal mio carissimo Paul Watzlawick, sia estremamente utile in questi casi.

Paul Watzlawick spiega di essere venuto a conoscenza di queste tecniche di negoziazione dagli scritti di Rapaport. Rapaport aveva immaginato questa tecnica di comunicazione con lo scopo di fermare i violenti disaccordi tra Russi e Americani nelle Nazioni Unite nel periodo della Guerra Fredda. Rapaport aveva pensato di introdurre una procedura per cui nessuna negoziazione sarebbe cominciata a meno che gli Americani non avessero esposto il punto di vista dei Russi fino alla loro piena soddisfazione e così la spiegazione dei Russi rispetto al punto di vista degli Americani.

La manovra terapeutica consiste nel chiedere al partner di presentare il punto di vista dell'altra persona COME SE non fosse là. Frequentemente istruisco l'ascoltatore di prender nota accuratamente di quello che è stato dimenticato o riportato scorrettamente, ma di non reagire: solo ascoltare attentamente. Questo non consente alle persone di discutere dell'argomento che li fa litigare, escludendo ogni violenza che molte volte funziona come una vasta rielaborazione, e mitiga la relazione. Ma il suo aspetto più importante è che elimina una vasta massa di informazioni parassite "lei non è mai d'accordo", "lui non capisce", "lui non mi ascolta" etc. Semplicemente la terapia diventa più efficiente.

Come ho detto prima, se il soggetto o i soggetti hanno bisogno di negoziare, vedrò molto probabilmente le persone da sole. Questa manovra, nello stesso tempo, permetterà di conoscere cosa vogliono, la loro posizione e le loro tentate soluzioni. E soprattutto, permetterà di rielaborare strategicamente la situazione.

Per esempio:

Donna: Come ho detto alla tua segretaria, ho chiesto al mio amico di venire qui con me perchè c'è un problema su cui stiamo discutendo da mesi... e non raggiungiamo alcun... accordo. Infatti, ogni volta che parliamo di questo arriviamo a terribili litigi, smettiamo di parlarci l'un l'altro per giorni... (Lei guarda l'uomo molto intimidita, si rilassa quando lui annuisce).

Ter: Prima che lei inizi ad esporre il suo problema o disaccordo, mi piacerebbe chiedere ad entrambi se siete d'accordo nel fare un esercizio di comunicazione che potrebbe essere utile. Io certamente non sarò in grado di risolvere questa situazione in un incontro e, se tutte le volte che parlate del problema litigate, probabilmente è meglio condurre la discussione in modo diverso. Altrimenti, le sedute qui potrebbero diventare più dannose che terapeutiche.

L'uomo annuisce.

Donna: Sì, e che cosa?

Ter: Vi chiederò di parlare l'un l'altro del problema, ma non voglio che mi raccontiate il vostro punto di vista ma la visione del problema da parte dell'altro. Dal momento che litigate molto (guardo lui, e poi, ricercando il consenso di lei, ... poi vado avanti) quando parlate della questione difficile che vi ha portato qui. (rivolto all'uomo) Così Stéphane, secondo Sophie qual è il problema?

Uomo: Lei vuole che io la lasci ridecorare e fare cambiamenti nella mia casa. Penso che lei voglia anche che le venda parte della mia casa.

Ter: L'ultima cosa che hai detto. "Io penso..." Pensi di immaginare cosa effettivamente dice, che vuole una parte della casa, oppure pensi che sia quello che

- vuole, anche se non l'ha detto, oppure è implicito questo per te?
- Stéphane: Bene... Lei si è offerta di pagare per alcune delle trasformazioni che abbiamo fatto...
- Sophie: Ho pagato per alcune...
- Ter: Sophie, per favore. Grazie per la chiarificazione dell'informazione. Sapere le cose correttamente è molto importante ti prego di scrivere ogni cosa che ha bisogno di essere completata o corretta. Se non vuoi arrivare a litigare su questa questione, propongo di andare avanti con questa esperienza.
- Sophie: (imbarazzata) Sì. Posso avere della carta?
- (Ter. le dà della carta) Grazie.
- Ter: Quindi Stéphane tu dici che Sophie si è offerta ... Come Sophie mi spiegherebbe il problema che l'ha portata a venire qui?
- Stéphane: Lei vuole essere assicurata. Vuole che io faccia a meno dei miei pieni diritti sulla casa, che la divida con me. Vuole sentirsi a casa al mio posto. Ho detto che investirò con lei in una condizione vera, ma lei vuole che la mia casa sia nostra, non ne vuole un'altra.
- Ter: Sophie, secondo te, come Stéphane vede il problema che vi ha portato qui? Completerai e chiarirai il tuo punto di vista dopo. Dimmi per cortesia, come vede lui il problema?
- Sophie: E' spaventato di avere un altro divorzio e perdere la casa. A lui piace che mi prenda cura di ogni cosa lì, ma non vuole che io sia comproprietaria. Vuole lasciare questa casa ai suoi bambini. Non capisce il mio bisogno di...
- Ter: Scusa Sophie. Lui pensa di non capire i tuoi bisogni?
- Sophie: No, il contrario, dice che non mi capisce ma poi invece si offre di comprare un'altra casa.
- Ter.: Per cosa?
- Sophie: Così sarò assicurata. Così avrò una casa con lui, ma ci vorranno degli anni...
- Ter: ...anche lui pensa che ci vorranno degli anni?
- Sophie: Per lui il numero degli anni non è importante, pensa che abbiamo tutto il tempo per comprare qualcosa per noi.
- Ter: E' abbastanza fiducioso che la vostra relazione durerà oppure vuole che tu creda che lo sia?
- Sophie: Bene (sorpresa). Sembra che voglia investire un lungo periodo con me. Lasciami spiegare come se fossi Stéphane (Ter. annuisce): Sophie è venuta a vivere con me 6 mesi fa, perchè, doveva comprare o affittare un nuovo alloggio. I proprietari del posto in cui abitava hanno avuto bisogno della loro casa inaspettatamente. Non era stato pianificato che saremmo andati a vivere insieme ma lei sembrava molto stressata e, bene... non so.. le ho chiesto di vivere a casa mia. Ho un terribile divorzio alle spalle e molte cose che non ho ancora messo a posto con la mia ex-moglie. Quindi il momento era molto difficile ma gliel'ho chiesto comunque. Lei è venuta e...

E' ovvio che la situazione che li ha portati in terapia ha bisogno di essere negoziata e la manovra ha permesso loro di discutere tranquillamente e ascoltarsi l'un l'altro. Ma l'impatto della manovra di Rapaport, in questo caso, è stata cruciale. Ha bloccato le tentate soluzioni di Sophie — cercare di giustificare il suo desiderio a Stéphane. E le tentate soluzioni di Stéphane, che erano elusive piuttosto che rispondere "No" alla richiesta di lei.

Come posso aiutarti?

Questo passo è estremamente importante perchè lavora a differenti livelli nell'interazione terapeutica. Utilizzo questa manovra ispirata allo stile di Dick Fisch⁹.

Questa manovra ha un interesse in tre aree. Primo, chiarisce i significati e gli obiettivi di ogni partner, così come della coppia, di un gruppo e dell'interazione terapeuta-coppia. Questa manovra, come apparirà chiaro in questi esempi, aiuterà la rielaborazione sistemica della situazione, aiutando ognuno ad ottenere il controllo e la responsabilità nel processo di definizione del problema e problem solving.

Ter: (alla moglie) Mi hai detto che sei venuta in terapia perchè tuo marito non ti dice la verità. Ed egli ha detto che vuole la terapia per smettere di litigare con te, così avrà piacere di ritornare a casa. Come posso aiutarti?

Donna: Voglio che lui ti metta a conoscenza del fatto che beve e che mi tradisce con un'altra donna.

Ter: mi sembra chiaro cosa tu voglia da lui, ma come posso aiutarti?

D: Come un testimone. Puoi dire se puzza d'alcol e dirgli che è meglio riconoscere...

Ter: (al marito) Bevi?

Uomo: No, non nel modo che dice.

Ter: (alla moglie) Dice che non lo fa. Cosa posso fare?

D: Non so come gestire i problemi se non ammette di avermi imbrogliata. Ho bisogno che ammetta.

Ter: Se c'erano altri modi efficienti di gestire il problema, oltre al fatto che lui lo riconosca, cosa vuoi che riconosca...ti piacerebbe aiutarmi a cercarli e completarli?

D: Se non li risolviamo velocemente, arriveremo al divorzio. Ha già rotto due matrimoni, non vede mai i suoi bambini (piangendo)... abbiamo una bambina di tre anni... glielo dobbiamo.

Ter: Non so se glielo dovete. Ma so che vuoi che io ti aiuti a porre fine ai problemi. Quali sono?

D: Litighiamo continuamente. Ma è normale. E' giusto non rimanere lì a sorridere quando lui ritorna a casa ubriaco e quando vedo, da piccoli dettagli, che è stato con una donna. Sospetto che una delle sue lavoranti sia la sua amante.

Ter: Tu litighi con lui perchè ritorna a casa in uno stato che non ti piace e sospetti che lui abbia un'amante. Cosa posso fare per te?

D: Se lui è d'accordo di non vedere più la sua amante fuori dal suo lavoro...

U: (interrompendo) Non ho amanti...

D: E se viene a casa senza puzzare d'alcol, potrei evitare di litigare.

Ter: Quindi se non vede la donna — che sia la sua amante o meno — e se non assume alcol, tu la smetterai di litigare da sola. Non vedo perché tu debba spendere i tuoi soldi con me, allora!

D: Sei dura con me.

⁹ Sorprendentemente, l'altra sola persona che sembra usare questa manovra con lo stesso brio è Eric Trappeniers di Tolosa, Francia. So che Trappeniers non ha fatto alcun training nè a New York, nè al MRI, così questo sarà uno dei misteri della Terapia Familiare che andrà avanti. L'intenzione strategica di Trappeniers quando usa questa domanda può non essere la stessa con cui la utilizzo io.

Ter: Lo so, lo sono.

D: Bene, cosa faccio per far sì che venga a casa sobrio e che lasci questa donna?

Ter: (rivolto all'uomo) Può fare qualcosa per questo?

U: Certo. Se lei la finesse di brontolare e di voler litigare, se mi parlasse con rispetto di fronte a mia figlia.. Sarei a casa presto. Ogni tanto vado a farmi dei drinks con la mia collega ma non è la mia amante.

D: Sei un bugiardo.

D: Su cosa sta mentendo? Sul fatto che va fuori a farsi qualche drinks con i suoi colleghi oppure, che la donna non è la sua amante. O anche che gli piacerebbe ritornare a casa presto se fosse accolto calorosamente.

D: La questione dell'amante.

Ter: Pensi che sulle altre questioni lui stia dicendo la verità?

D: Sì.

Ter: Quindi come posso aiutarti, se posso esserti di alcun aiuto?

D: Avrei bisogno di rilassarmi ed essere meno tesa. Quando so che sta venendo a casa, inizio a prepararmi per un litigio e quando arriva sono pronta a provocare un litigio. Mi adiro solo al pensiero che si stia divertendo per conto suo, con questa donna, e quando arriva in ritardo...

Ter: Pensi che saresti in grado di salutarlo con calma e vedere come vanno le cose? Anche se ha visto questa donna e bevuto alcuni drinks?

D: Non penso che litigare possa aiutare nè lui nè me, ed è disturbante anche per la nostra bambina. Se le cose peggiorano potrei considerare il divorzio, ma litigare non è comunque d'aiuto.

Ter: (al marito) E tu? Come posso essere d'aiuto?

U: Sono molto teso e infelice perchè sto vivendo in città nei weekends con mia madre e lavoro in città lontano da casa e sono terribilmente stressato al pensiero di andare a casa mia nei weekends. Non posso sopportare questa situazione senza andare fuori e bere qualche drinks per avere abbastanza coraggio per andare avanti. Mi sento abbastanza depresso. Infatti, ho paura di andare in depressione ancora di più, ho paura di pensare al suicidio...

E' utile utilizzare questa tecnica quando le persone ti chiedono un aiuto per qualcosa che non possono fare o che non possono smettere di fare e che, ovviamente, contribuiscono a costruire il problema o i problemi. In questo esempio, lei non riesce a smettere di salutarlo, accoglierlo male e trattarlo "come un cane" e lui "non può sopportare" la sua vita di tutti i giorni senza bere qualche drinks durante le sere della settimana.

Occorre prestare attenzione a come lo scambio tra il terapeuta e la moglie sia stato in qualche modo duro perchè mi sono allineata con lo stile severo della moglie, ma il mio tono era calmo, deciso e ben disponibile.

Il ciclo ciberneticco di esplorazione

Può essere utile esplorare le sequenze d'interazione che conducono al problema.

D: Siccome lui non dimostra alcun amore e attaccamento per me io spendo denaro per tranquillizzare me e i bambini.

- U: Siccome lei spende molto — mi spavento e mi deprimò, lasciandomi senza alcun controllo sulla mia vita —, io mi ritiro e la odio.
- D: Dal momento che lui non cerca un lavoro, devo tenere i miei due lavori. Sono eccessivamente stressata, stanca e risentita del fatto che lui non si proponga di aiutarmi con le entrate.
- U: Siccome la sola cosa positiva che abbiamo è il denaro e mia moglie è sempre eccessivamente stressata e stanca, non ci divertiamo molto. Non capisco perché buttarsi nel lavoro, faccio training che soddisfano la mia vita e questo mi preparerà per un buon interessante lavoro nel futuro.
- D: Ho fatto dei tentati suicidi perché non posso sopportare che lui mi lasci. Mi dice che vorrebbe rimanere, che mi ama. Ritorna per una o due volte la settimana per il sesso, ma mi lascia ancora ogni volta dicendo che sono così pazza che non può gestirmi.
- U: Devo lasciarla perché non sopporto più le sue minacce e tentati suicidi.
- D: Posso fare sesso solo se io sento “vicino”, se è dolce e se si prende cura di me.
- U: Amo prendermi cura di lei ma mi sento “vicino” a lei solo se faccio sesso con lei.
- D: Mi adiro perché non è mai a casa.
- U: Non mi diverto a casa, mi fa sentire sempre in colpa.

Si può vedere, attraverso questi esempi, come le interazioni si combinano insieme per costruire la lite. Dopo aver lavorato tutti questi anni con le persone e, in particolare, con le coppie, credo ancora profondamente che il mio principale compito, se non il solo, sia di interrompere le tentate soluzioni.

Questo modo di lavorare suona come puro riduzionismo, decisamente lo è, se si considerano le tentate soluzioni, in un comportamento o in una semplice comunicazione, come un responso contingente nella modalità di Skinner. Ma se si considerano le tentate soluzioni per quello che sono, l'essenza delle dinamiche in una relazione, o l'apice tra due modi di vedere il mondo, — cos'è che fa sì che una relazione problematica persista —, ci si sorprende della potenza nell'INTERROMPERE semplicemente questi ironici cicli.

Non è possibile, nella portata di questo articolo, analizzare le differenti tecniche per interrompere le più tipiche tentate soluzioni. Non è neanche possibile analizzare un gran numero di strategie per accrescere la motivazione o le tattiche da usare nella stanza della terapia. Ma, penso sia importante discutere alcune interessanti intuizioni sulle coppie ispirate da una recente ricerca. Può aiutare efficacemente a strutturare gli interventi, a considerare l'importanza di consolidare il cambiamento.

Mi piacerebbe iniziare a descrivere una coppia che sto vedendo con lo scopo di illustrare alcuni concetti che i ricercatori utilizzano. Spero che questi concetti possano essere d'aiuto nel considerare alcuni aspetti importanti delle coppie come in un sistema.

La prima cosa che mi viene in mente per caratterizzare la coppia è che l'uomo, un impiegato di 34 anni NON È SVEDESE. Questo è il modo in cui si è definito la prima volta che è venuto in terapia.

È venuto con la moglie, un'impiegata di un negozio di alimentari, che ha la stessa età di suo marito. Si sono sposati 5 anni e mezzo fa, hanno una figlia di 2 anni.

Sono andati in terapia più di una volta lo scorso anno poiché hanno violenti ed estremi litigi di cui entrambi accettano di essere responsabili. Dicono che questi litigi siano andati peggiorando da quando hanno la bambina.

Infatti, lei si lamenta del fatto che suo marito sia una persona maniaca; vuole una perfetta pulizia e un perfetto ordine nella casa. Ma avendo un lavoro a tempo pieno e una bambina, non riesce ad avere tempo necessario per fare tutto come piacerebbe a lui. Lui insiste che non vuole tutto “perfetto” ma è vero che è estremamente infastidito se le cose non sono al loro posto, — vuole solo che la cucina, il bagno, il salotto e la stanza da letto, siano pulite, riordinate, così come che i letti siano fatti. Aggiunge anche “come ho detto all’inizio non sono Svedese, non ti aiuterò nella pulizia della casa se non è assolutamente necessario e comunque in modo limitato”. Lei inizia a gridare dicendo che non ha tempo di stare piacevolmente con la sua bambina se arriva a casa e deve correre a pulire la cucina, preparare la cena... Lui insiste che lei dovrebbe organizzarsi meglio, aggiungendo che i peggiori litigi sono relativi alla lavanderia, che non è mai in ordine in tempo.

Dal momento in cui mi dicono che sono andati in terapia precedentemente, cerco di vedere cosa, prima di me, gli altri terapeuti abbiano fatto. Solitamente i terapeuti hanno cercato di convincere il marito che la moglie stava facendo al meglio tutto quello che poteva oppure, davano loro dei consigli su come litigare “amichevolemente”: una coraggiosa nuova terapeuta prescrisse loro di litigare. Nessuno di questi funzionò. Quando i litigi furono prescritti, litigarono ancora di più.

La maggior parte di loro, voleva che smettessero di litigare, ma lui voleva la sua casa pulita e lei voleva avere del tempo per la sua “bambina”. A tutto ciò si era aggiunto anche che il marito aveva perso il suo lavoro alcuni mesi prima, stando quindi a tempo pieno a casa con la “possibilità” di crescere la “piccolina”. La madre, disperata, si sente esclusa dalla relazione padre-bambina. Il padre, estremamente felice poiché stava con sua figlia, comincia a preoccuparsi al pensiero di ritornare a lavorare a tempo pieno. Cominciarono quindi a litigare a proposito del tempo che ognuno trascorreva con la bambina.

Decisi di fare una breve seduta e chiedere loro se si aspettavano soprattutto che li facessi smettere di litigare. Risposero un grande sì, e ascoltarono.

Dissi loro che era ovvio che lei non fosse in grado di organizzarsi... nel modo che il marito voleva che lei facesse. Questo era carino, ovvio, dal momento che lui non le avrebbe mai chiesto di fare più di quanto fosse umanamente possibile. “Ma, probabilmente, quando lui intende riordinare la cucina, non intende ogni piccolo angolo o muovere tutti i mobili, — di sicuro non intende quello!”

Per essere sicuro che lei pulisse solo quello che lui riteneva importante e che utilizzasse il modo che lui voleva esattamente, chiesi a lui di pulire tutto quello che realmente necessitava di essere riordinato davanti a lei. Al suo rientro, la sera, diversi giorni seguenti della settimana, lei avrebbe dovuto seguirlo, osservare i compiti esatti che stava facendo e scrivere l’ammontare esatto di tempo che lui stava impiegando per ogni lavoro domestico. “Puoi pulire il pavimento per 5 minuti, 10 minuti o mettere la cera per un’ora, tu devi mostrarle esattamente come ti piace!” Così per preparare la cena ecc. lui disse che aveva intenzione di fare parte dei lavori domestici, rifare i letti, e pulire il tavolo, giusto le mattine quando lei andava a lavorare. Dissi che non avrebbe dovuto iniziare ad interferire con l’organizzazione prima della simulazione nella vita reale!

Vennero tre settimane dopo¹⁰; fecero il compito 4 giorni la prima settimana, e non litigarono mai per i lavori domestici. Ebbero un piccolo litigio relativo alla lavanderia, e la suddivisione delle cure per la bambina. Mi congratulai con loro per essere stati così collaborativi e per avere avuto questi buoni risultati. Chiesi al marito per le seguenti

¹⁰ Solitamente vedo le coppie una volta la settimana.

settimane, di osservare qualsiasi mancanza nell'organizzazione e pulizia della casa svolta dalla moglie. Doveva criticare ampiamente e meticolosamente SOLO SULLA CARTA qualsiasi cosa lei facesse di sbagliato o in modo disorganizzato. Non avrebbe dovuto dirle nulla. Istruii lei sul fare le pulizie e organizzare il suo lavoro, come voleva, facendo molta attenzione ad iniziare le serate con un "amorevole-bagno" con la sua bambina. Il padre avrebbe dovuto lasciarle sole finché la madre si fosse sentita rigenerata e solo dopo avrebbe dovuto organizzare i suoi lavori domestici. Il lavoro domestico del marito sarebbe servito come modello di perfezione da ottenere ma lui/lei sapevano che sarebbe stato possibile solo dopo alcuni mesi. Lei sarebbe stata aiutata dalle osservazioni di suo marito. Queste osservazioni sarebbero state condivise nella seduta, così lei avrebbe potuto migliorarsi.

La terza e quarta seduta servirono per consolidare il cambiamento e i due coniugi parlarono ampiamente dei loro differenti modi di educazione. Apprezzarono l'idea di apprendere l'uno dall'altro, il loro stili unici relativi all'educazione della loro figlia. Con lei stavano agendo in questo modo: "prima arrivata, prima servita" e l'altro genitore avrebbe dovuto supportare le prime direttive date alla bambina.

Ma come terapeuta sapevo che eravamo lontani dall'essere fuori dalle cattive acque, qualcosa era davvero sbagliato, potevo sentire che non c'era alcun amore, attenzione, amicizia, ... chiamalo come vuoi... Sicuramente, si sentivano felici perché non litigavano più, ma...

Alla quinta seduta chiesi loro come stavano andando le cose, lei disse: "Bene, non abbiamo litigato nella settimana e ho molto tempo per stare con la piccolina. Abbiamo anche condiviso dei momenti..." Lui interruppe, scatenandosi, "...non litighiamo ma tutto è sbagliato. Sì non litighiamo... ma (al terapeuta) pensi che sia normale che non facciamo del sesso in un anno, neanche una carezza gentile. Non posso più andare avanti in questo modo..." Questo è il punto dove mi piacerebbe introdurre alcuni concetti di una ricerca del Dott. Gottman che ho trovato molto utili nell'aiutarmi velocemente in situazioni come questa...

Cosa dimostra la ricerca?

John M. Gottman e i suoi diversi gruppi hanno condotto una serie di interessanti studi longitudinali su persone appena sposate e su quelle che si stanno lasciando. Ha studiato tre soggetti principali: i "Maestri" del matrimonio (coppie stabili e felici) e i "disastri" del matrimonio, predicendo i fattori che sono devastanti per le coppie, che conducono al divorzio, alla violenza fisica e all'aggressione.

Il gruppo di Gottman è stato in grado di predire sia il divorzio che la stabilità nel matrimonio con grande esattezza. Infatti, la previsione può essere del 90%, quando viene previsto il divorzio per due gruppi, un divorzio che avviene presto, e un altro di tardo divorzio¹¹. Lo scopo di Gottman è costruire una solida teoria sul fallimento del matrimonio o sul successo del matrimonio. Non discuteremo la teoria completa di Gottman in questo articolo, ma discuteremo diversi fattori scoperti da lui. Questi fattori possono aiutarci a predire il successo della terapia a lungo termine.

¹¹ Il divorzio prima dei 7 anni è considerato un divorzio attuato presto, mentre un divorzio dopo 16 anni è chiamato tardo divorzio.

Gottman e il suo gruppo affermano che in un *follow-up* di coppie che finirono con successo una terapia congiunta, solo il 18% delle coppie erano ancora soddisfatte e funzionavano bene dopo due anni. Affermarono che quello è stato il peggiore risultato per qualsiasi patologia o gruppo.

Due fattori contribuiscono maggiormente al divorzio. Nelle coppie divorziate presto, il tipo di comunicazione chiamato: “i quattro cavalieri dell’apocalisse”. Criticismo, difensiva, disprezzo e atteggiamenti che ostacolano, sono considerati essenziali per la dissoluzione del matrimonio. Nel tardo divorzio, il maggior fattore responsabile di rottura è la soppressione dell’affetto, la mancanza dei comuni affetti positivi.

Quindi, possiamo concludere che l’assenza di conflitti negativi in *escalation* e la presenza di comune affetto positivo (fuori e dentro i disaccordi) sono essenziali per rendere definitivi i matrimoni, quelli che durano.

Quali sono le caratteristiche dei matrimoni “funzionali” o “disfunzionali”? I matrimoni funzionali gestiscono bene il conflitto, e lo fanno in qualsiasi dei tre stili tipici che anche le coppie disfunzionali utilizzano: l’evitamento del conflitto, la convalidazione, la mutevolezza¹².

Quindi, qual è la differenza tra matrimoni funzionali e disfunzionali? Bene, è più facile che un matrimonio duri se entrambi i coniugi usano la stessa risoluzione di conflitto. Nei matrimoni funzionali lo stile della risoluzione dell’uomo e della moglie si combinano, sebbene il rapporto di soluzione/non soluzione dei disaccordi potrebbe non variare¹³.

Spero che la ricerca di Gottman ci illumini sulle molte cose inutili che qualche volta facciamo nella terapia di coppia, facendoci perdere tempo e diminuire la nostra influenza. Un esempio è cercare di cambiare il modo in cui le persone gestiscono il conflitto, specialmente quando è mutevole. Abbiamo visto che non è importante a meno che entrambi i partner dichiarino esplicitamente il conflitto mutevole come un problema concreto. Come mostra la ricerca, i più importanti fattori della coppia di successo riguardanti il conflitto, sono che la moglie inizierà il conflitto in una maniera “soft”, aiutando il marito ad ascoltare e accettare la sua influenza. La maggior parte dei matrimoni dove la moglie inizia il conflitto in modo “soft” sono quelle nelle quali il contesto emozionale è benevolo e gli uomini stanno attenti alle loro mogli ogni giorno della vita. E’ interessante osservare che la presenza dell’affetto positivo maggiormente addolcisce gli uomini. Infatti, gli uomini sono capaci di diminuire la loro frequenza cardiaca (in felici e stabili matrimoni) un vero fattore di soddisfazione ignorato da molte terapie.

Un’altra inutile cosa nella terapia è cercare una soluzione per tutti i problemi, come la maggioranza delle divergenze, comunque dove non si trova mai una soluzione permanente. Quindi, non è interessante concentrarsi sul negoziare una soluzione sugli argomenti, ma invece sulla sequenza comunicativa e il contesto emotivo della relazione. Ricordate semplicemente che nelle famiglie funzionali, gli affetti e il dialogo riguardanti i problemi insolubili è solitamente benevolo. Discutono in modo morbido, usando humor, cercando parziali e temporanee soluzioni ai loro ricorrenti problemi.

¹² I tre stili sono: coniugi che evitano il conflitto e non fanno niente per persuadere l’altro, oppure coniugi che si ascoltano l’un l’altro prima e poi cercano di persuadere l’altro, oppure coniugi che cercano di persuadere l’altro immediatamente.

¹³ Solo il 31% della maggioranza dei disaccordi sono risolvibili, il 67% sono disaccordi dove non è mai stata trovata una permanente soluzione.

Mi piacerebbe aggiungere che la mia idea nel prendere in considerazione questa ricerca non è per fuorviare il lettore nella direzione della normalità e della patologia ma, al contrario, far concentrare i terapeuti su che tipo di aiuto chiedono le persone. Spero che questa ricerca aiuti i terapeuti a realizzare che le persone possono sentirsi bene se vivono in un conflitto mutevole ed anche se vivono con “problemi” che il terapeuta potrebbe vedere come intollerabili. Non significa che le persone sono pazze, malate, o non sanno in cosa si stanno imbattendo. La gente può gestire le situazioni difficili. Abbiamo bisogno di cambiare la sequenza che sostiene il problema mentre prestiamo attenzione al contesto.

Spero che alcune delle caratteristiche delle coppie funzionali, raccolte nella ricerca del gruppo di Gottman, possano aiutare i terapeuti con qualche idea per rielaborare i contesti o prescrivere compiti ai pazienti.

E' ovvio che il trattamento nella terapia di coppia non è facile da richiedere, infatti, molti partner sono ambivalenti sul loro impegno nella relazione, specialmente quando le persone aspettano anni prima di avventurarsi nel chiedere aiuto. Conoscere quanto sono motivati i partner, come costruire una buona relazione terapeutica, come lavorare velocemente, come costruire l'ottimismo, come adattare le strategie ad ogni livello di difficoltà prestando molta attenzione a consolidare il cambiamento passo dopo passo, dà maggiori vantaggi per un efficace ed efficiente risultato al trattamento.

Indirizzo per richiesta di ristampe:

Teresa Garcia
Istituto Gregory Bateson
Liegi, Belgio