

## GLI ATTREZZI IN VALIGIA

### I nostri strumenti e metodi per la consulenza

In questa rubrica continuiamo a illustrare gli attrezzi del Consulente Familiare, che sono fondamentali per arricchire la metodologia della Consulenza, e lo facciamo partendo dall'esperienza e dall'applicazione sul campo. In questo numero descriviamo un utile strumento che, nelle consulenze di coppia, aiuta a sbloccare la comunicazione e favorisce l'azione maieutica del Consulente.

### COME MI SENTO NELLA NOSTRA COPPIA

di Raffaello Rossi

L'esercizio che presento in questo numero, la cui immagine è tratta dal testo di M. Sunderland "*Disegnare le emozioni*", edito dal centro studi Erickson, è risultato particolarmente incisivo nei percorsi di consulenza con coppie che faticano a comunicare i propri vissuti.

Questo esercizio, fondamentalmente di auto ascolto e condivisione, può essere utilizzato efficacemente in due modi:

- dandolo al termine di un incontro e chiedendo ai partners di compilarlo, ognuno per conto proprio, a casa per condividerlo poi nell'incontro successivo;
- dandone una copia e chiedendo di compilarlo individualmente (ogni partner compila il proprio) in circa dieci minuti, per poi condividerne le scelte.

Ad un secondo livello si può chiedere a un componente la coppia, dopo avere fatto le proprie scelte, di ipotizzare quali a suo parere farà l'altro e viceversa (si approfondisce così la condivisione alle percezioni dell'altro e quindi alle proiezioni).

#### INDICAZIONI OPERATIVE

Viene offerta ai due partner, in formato A4, l'immagine illustrata nella pagina seguente, con le seguenti istruzioni:

ermati ad osservare le vignette presenti in questa immagine. Passa in rassegna, come fossero filmati o fotografie, le dinamiche del tuo rapporto di coppia. Scegli due o tre immagini che associ a **come ti senti nella tua coppia**. Opera una scelta veloce, senza pensare o pesare la scelta che fai, lasciati guidare da ciò che provi in questo momento. Quando hai operato le tue scelte, dai un titolo alle vignette selezionate.

Le immagini sono fortemente evocative e l'esperienza ha messo in evidenza come **dai titoli**, dalle **descrizioni** delle vignette scelte e dalla condivisione dei **propri vissuti** i partners riescano a focalizzare e a dare voce alle proprie difficoltà comunicative e, accompagnati dal consulente, a comprendere e ad accogliere i vissuti dell'altro/a. Ogni esperienza è ricchissima, unica e irripetibile.

Alcuni dati statistici, tratti dall'esperienza, risultano interessanti. La percentuale maggiore di scelta negli uomini è la penultima vignetta in basso a destra (per la quale i titoli ruotano spesso intorno a termini come prigionia, gabbia, obbligo, impedimento, ecc.). Per le donne la seconda in alto a sinistra (con titoli che vedono spesso utilizzato il termine giudizio, arroganza, potere, ecc.)

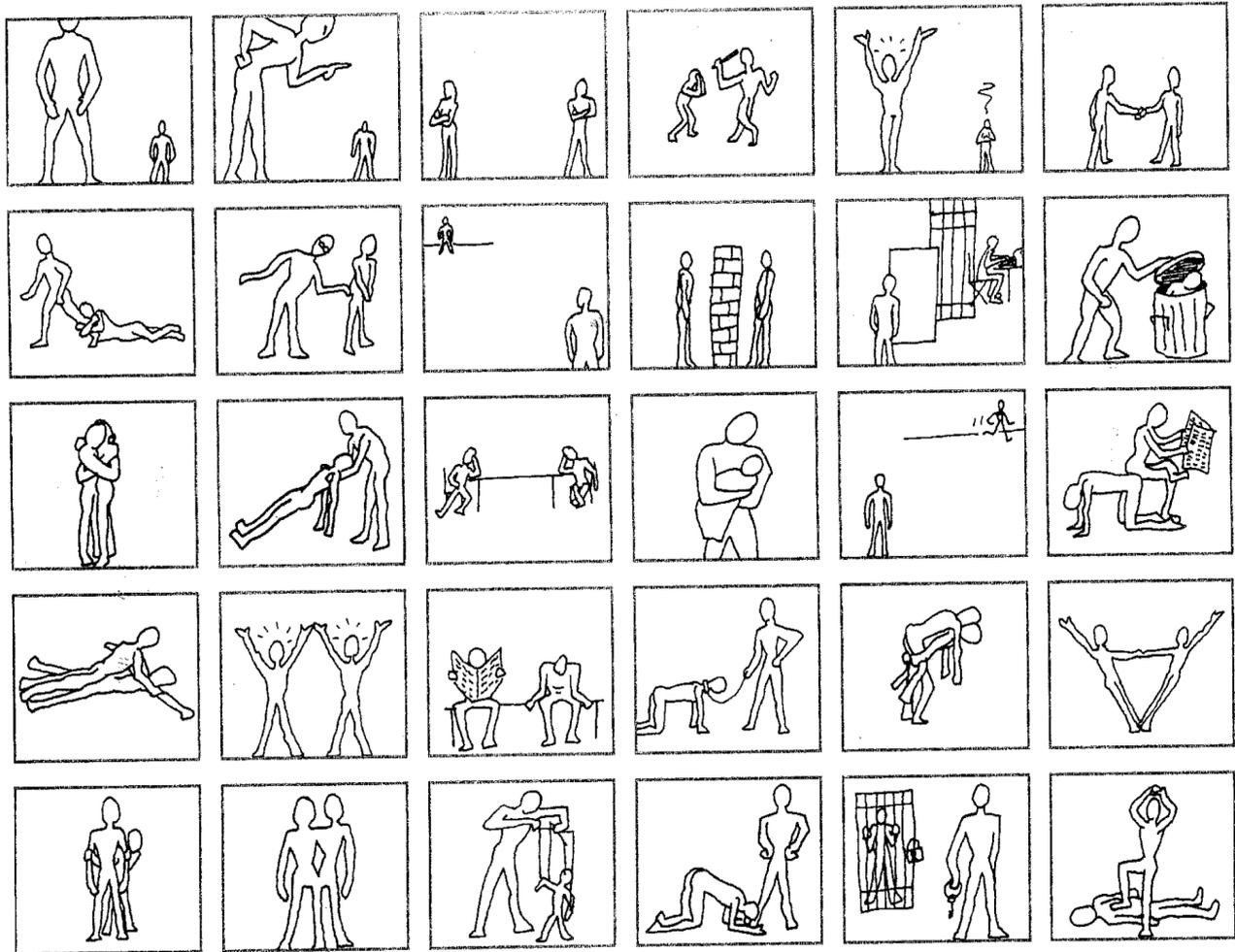
Se si articola l'esercizio su due livelli si può chiedere ad ogni membro della coppia di esprimere quali scelte farà il partner e come mai. Questo consente in seguito una condivisione incrociata evidenziando le differenze tra l'auto percezione e la percezione attribuita dal coniuge. Da questo livello dell'esercizio emergono i pregiudizi e i non detti, consentendo di chiarire alcune posizioni comunicative che pesano sulla coppia pur restando nell'ombra e non venendo apertamente dichiarate.

#### UTILIZZO IN FORMAZIONE

Questo esercizio viene utilizzato anche nella formazione dei consulenti, chiedendo loro, a coppie, di dare un titolo ad ogni vignetta e di condividere poi cosa suscita ogni vignetta sia dal punto di vista

emotivo che a livello di pensiero e

associazione di immagini.



### SINTESI DI UN ESEMPIO DI UTILIZZO

Franco e Daria (ovviamente sono nomi di invenzione) stavano facendo un percorso di consulenza di coppia per problemi di comunicazione. “Non ci capiamo più, oppure non abbiamo niente da dirci ... le serate seguono sempre lo stesso schema e io mi sento sola... così non sono più disposta ad andare avanti” diceva Daria; “E’ vero che parliamo poco, anche perché se parliamo finiamo per litigare e io di litigare non ne posso più...” chiarì Franco.

Non c’erano gli estremi per definirlo conflitto chiuso; nei primi due incontri i coniugi hanno riportato esempi di discussioni e di fatica a comunicare, utilizzando il diario emotivo. Non emergeva con chiarezza il vissuto individuale, la percezione di sé nella dinamica di coppia, per cui, all’inizio del

quarto incontro, ho proposto questo esercizio. Dopo alcune titubanze iniziali di Franco “con le immagini non sono tanto bravo, non so se riesco ...” i due hanno compilato il proprio schema di esercizio. Poi abbiamo iniziato la condivisione.

### PRIMO PASSO

**SCelta, TITOLO E MOTIVAZIONE.** Daria aveva scelto la terza vignetta da sinistra della terza fila e la terza da sinistra dell’ultima fila. La prima aveva come **titolo**: “due giocatori stanchi” e la seconda “non sono un burattino”.

Franco aveva scelto l’ultima a destra dell’ultima fila, col **titolo**: “vince sempre lei”; e la terza da sinistra della penultima fila, col titolo “il giornale come rifugio”

Nella condivisione Daria ha spiegato che il termine *giocatori* le era venuto per caso, in

quanto lei odia ogni genere di gioco, definito come perdita di tempo, vede la vita di coppia come impegno, serietà. Però nel loro modo di passare le serate vede un senso di stanchezza, come quando da giovane tornava da pallavolo e non aveva più voglia di niente, solo di starsene in pace e recuperare un po' di energie. *“Il secondo titolo deriva invece dal mio sentirmi usata, dal dovermi occupare di tutto mentre lui si diverte e si è tenuto spazi personali e di passatempo, come andare a calcetto o fare fotografie ai paesaggi, ma da solo. Poi torna e pretende e mi dà ordini, come se potesse pilotare la mia vita ...”*

Franco spiega : *“vince sempre lei, ogni discussione, se voglio tornare alla pace devo darle ragione, se dobbiamo decidere qualcosa, come per le ferie, tanto decide lei e la sua decisione non si cambia, è inutile che ci provi, mi schiaccia a terra... la seconda vignetta ha come titolo il giornale come rifugio perché è proprio così, io mi difendo col giornale, mi copro anche la visuale, evito ogni incontro o scontro, almeno respiro per un'oretta, aspettando che sia il momento di andarsene a dormire...”*

Consulente: *“come vi sentite ascoltando i vissuti del coniuge? Quali pensieri, immagini, emozioni vi attraversano?”*

Daria: *“mi sorprende che lui mi viva come una che vince e si impone, che lo schiaccia a terra ... mentre io mi sento un burattino nelle sue mani ... che lui scappi nel giornale mi è evidente, ma più lo inseguo e più lui scappa, una volta gliel'ho perfino strappato dalle mani per vedere se almeno mi parlava, ma lui se ne è andato a letto alzando gli occhi al cielo ...”*

Franco: *“Lei certo non ha un bel modo ... strapparmi il giornale dalle mani è un esempio di come mi schiaccia a terra ... però anche io non capisco in che modo sarei un burattinaio per lei, anche questo mi offende ...”*

Consulente: *“Come mai non vi parlate direttamente? Lui ... lei ... Potreste comunicare tra voi, direttamente, senza utilizzare la terza persona. Potreste*

*chiamarvi per nome mentre condividete i vostri vissuti ...*

Daria: *“in che senso? Io stavo parlando con lui ...”*

Consulente: *provate a ripetere gli stessi concetti, ma, ad esempio ... mi sorprende che tu mi viva ... che tu a volte scappi nel giornale ... oppure tu, Daria, a volte non hai un bel modo ... strappandomi il giornale dalle mani per me è come se tu mi avessi schiacciato ... Altrimenti è un pochino come se foste nella vignetta in cui i due sono separati da un muro, non si vedono direttamente, comunicano con maggiore fatica ...*

Daria e Franco hanno riformulato e si sono sentiti meglio, anche se più “nudi”. Hanno convenuto che valeva la pena togliere intanto il muro tra loro.

## **SECONDO PASSO**

**PARAFRASI E VERBALIZZAZIONE** Il passaggio successivo è stato quello di chiedere ad ognuno di ripetere il vissuto dell'altro/a, così da verificare di averlo ben compreso. Quindi ho chiesto di esprimere come pensavano si sentisse il coniuge individuandosi in quella specifica vignetta. Ottenuta la conferma dell'avvenuta ricezione dell'individuazione delle emozioni sottostanti siamo passati al terzo passo

## **TERZO PASSO**

**SCAMBIO DEI PANNI:** Consulente: *“cosa provate nel vedere l'altro che si vive in quella vignetta e con quel titolo? Esprimete i vissuti, non dei giudizi o dei commenti, tenete il centro in voi e non nell'altro/a.*

Daria: *“Non credevo che tu soffrissi, ti pensavo distante, insensibile fissato solo sui tuoi bisogni, il giornale mi dava tensione e senso di rifiuto, non di debolezza o di sentirsi schiacciato. In fondo non è tanto diverso da quello che vivo anche io ... forse abbiamo qualche speranza”*

Franco: *“Comprendo bene la distanza dei giocatori, che vivo anche io, ma mai avrei pensato che quando ti chiedo delle cose potessi essere vissuto come un burattinaio, uno che comanda, che tira i fili senza farsi vedere ... sentirsi burattini è come sentirsi schiacciati a terra? non lo so, ma forse è*

*vero che non ci siamo capiti ... ma cosa possiamo fare? e come?"*

Consulente: *"E' un inizio ... provate dare voce al burattino e alla persona schiacciata a terra, che ognuno esprima cosa sente e di cosa avrebbe bisogno per stare meglio ... Franco prova a dare voce al burattino e poi tu Daria prova a dare voce all'uomo schiacciato a terra ... il coniuge confermi e specifichi quanto viene condiviso*

#### **QUARTO PASSO**

Dopo alcuni tentativi si è riusciti a definire questi **BISOGNI DI FONDO**

Daria: 1) per i *"giocatori stanchi"* il bisogno di sentire che siamo **vicini** e **collegati**, che la stanchezza potrebbe **unirci** invece che dividerci; 2) per *"non sono un burattino"* il bisogno di **sentirsi riconosciuta, stimata**, avere segnali che per te è **importante cosa vivo, cosa penso, chi sono ...**

Franco: 1) per *"vince sempre lei"* il bisogno di **essere sullo stesso piano**, di **decidere insieme**, sentire che mi **stim**i e che siamo **alleati**, non nemici; 2) per *"il giornale come rifugio"* il bisogno di sentirmi al **sicuro, protetto, riconosciuto e accettato** anche per le cose individuali, che non tutto va fatto in coppia, che non c'è niente di male se gioco a calcetto o faccio foto ...

#### **QUINTO E ULTIMO PASSO**

Passare dal dividere e contrapporsi al mettere insieme, **DALLE LOTTE DELL'IO ALLE ALLEANZE DEL NOI.**

Consulente: *"Come possiamo mettere insieme, in una proposta che li accolga tutti, questi bisogni individuali? Come possiamo passare dall'io al noi?"*

Abbiamo unito le parole chiave dei bisogni per aree semantiche, individuandone due principali unite dal bisogno di **sicurezza**:

- 1) **vicinanza-collegamento-unione-parità**
- 2) **riconoscimento-stima-protezione-accettazione**

I coniugi si sono quindi attivati per concretizzare alcuni cambiamenti di stile comunicativo, di atteggiamenti e di organizzazione del tempo che permettessero di trovare risposte semplici, concrete e verificabili a questi bisogni comuni, dandosi anche un tempo per verificarne l'effetto.

Abbiamo dedicato due incontri successivi alle **profezie che si auto avverano**, in quanto si era analizzato un circolo vizioso secondo cui:

*Lui si rifugia nel giornale e la esclude perché lei lo schiaccia-insegue*  
ma anche

*Lei lo schiaccia-insegue perché lui si rifugia nel giornale e la esclude*

Ma questo potrebbe essere il tema di un nuovo spunto di approfondimento e condivisione con tutti i colleghi.

