

IL SISTEMA COPPIA

Il sistema della coppia

- La capacità di proporsi come soggetto/oggetto d'amore nella relazione diadica, è proporzionale alla sperimentazione, nella propria famiglia, di relazioni significative per il riconoscimento del proprio Sé.
- Alcune coppie si formano per consentire ad uno e/o ad entrambi i partner uno svincolo dalla propria famiglia, mentre ad altre servono a rinsaldare il legame.
- Quando il problema presentato al consulente concerne un conflitto, è utile considerare la storia personale dei clienti e i loro rapporti con le rispettive famiglie di origine.

Il primo contratto

- Il primo contratto è destinato a far emergere elementi di crisi nella coppia: questo può giungere ad una rinegoziazione delle condizioni, oppure entrare in una fase di conflitto.
- I membri della coppia che riescono a rinegoziare le condizioni considerano il partner come individuo con caratteristiche e bisogni propri.
- Le coppie invece che non riescono ad affrontare la crisi, appaiono vincolate dalle proprie premesse, bloccate in rivendicazioni e alla continua ricerca di convincere l'altro a trasformarsi nel partner ideale.

Il secondo contratto

- I partner passano dall'illusione alla disillusione, attraverso il cammino da una posizione in cui l'altro è percepito come specchio dei propri bisogni, ad una in cui è percepito come persona autonoma.
- Se il contratto emotivo-affettivo evolve, la relazione diventa flessibile, capace di mutare in funzione dei bisogni dell'altro, di tollerare e di rispondere ai suoi cambiamenti.
- È possibile distinguere un contratto "tradizionale" nel quale i partner operano una suddivisione di aree e responsabilità ed un contratto "moderno" caratterizzato da ruoli simmetrici tra i partner

"Siamo in disaccordo su come gestire l'organizzazione di questa famiglia"

"Questa famiglia non funziona perché tu non sei un/a buon/a marito/moglie"

Le coppie armoniche

- Riescono a mantenere una complementarità nel far fronte ai compiti e, allo stesso tempo, un senso di uguaglianza e di leadership condivisa.
- Le coppie armoniche riescono a trovare nell'interdipendenza un equilibrio tra bisogno di vicinanza e rispetto della separazione e delle differenze individuali.
- In una coppia che appare armonica, le regole, i ruoli e i messaggi sono chiari
- C'è la possibilità di procedere dall'identificazione del problema alla sua soluzione. Sono in grado di mantenere un senso di fiducia.
- Affrontano i problemi con tolleranza per quanto riguarda le differenze e le incertezze.
- Costruiscono nel tempo un senso di reciprocità nell'accomodamento dell'uno all'altra.
- Sperimentano soluzioni nuove, espandono le possibilità di risposta e anche di cambiare direzione quando è necessario.

Le coppie disarmoniche

- Sono spesso caratterizzate da uno squilibrio dei compiti e delle responsabilità nella coppia, che si manifesta nell'eccessiva dominanza di uno dei partner sull'altro.
- L'impegno nella realizzazione personale e nella relazione di coppia, e le diverse richieste provenienti dalle due aree, necessitano di una struttura salda e di una elevata flessibilità.
- L'adattabilità comporta l'equilibrio e il mantenimento di una struttura stabile e al tempo stesso flessibile in risposta ai cambiamenti della vita
- La differenza tra coppie armoniche e quelle disarmoniche è determinata dalla capacità di affrontare e risolvere le difficoltà che insorgono nel corso della vita insieme, e non dalla presenza/assenza di problemi.

Il colloquio con la coppia

- La storia della coppia può essere esplorata attraverso la narrazione degli snodi tematici essenziali:
 - L'incontro e l'innamoramento
 - La costruzione della coppia
 - L'organizzazione e la vita quotidiana della coppia
 - Il problema emergente
 - Le soluzioni tentate
 - Il conflitto/stallo e la crisi di coppia

Domande	Informazioni deducibili
In quali circostanze è avvenuto il vostro incontro?	Influenze del contesto; modalità di ricerca del partner
Chi ha preso l'iniziativa? Chi ha corteggiato chi e come? Come ha reagito l'altro?	Posizioni attive e passive nella coppia; strategie di conquista del partner; influenze culturali
Quali aspetti sono stati determinanti per far scattare il coinvolgimento? Cosa vi ha fatto innamorare?	Criteri di selezione del partner; livello di consapevolezza della scelta; fattori determinanti per la scelta; influenze culturali
Come hanno reagito le vostre famiglie di origine? Chi è stato più favorevole ... contrario ... ostile ...? Cosa hanno suscitato in voi tali reazioni?	Posizione delle famiglie; eventuali conflitti; scelta in opposizione o sottomissione alla famiglia; figure familiari preminenti
Come descrivereste la prima fase del vostro rapporto affettivo? Quali erano gli aspetti più piacevoli ... problematici?	Fase del primo contratto, modelli di conoscenza reciproca; strategie di relazione; eventuali primi conflitti e modalità di soluzione
Come descrivereste la prima fase del vostro rapporto affettivo? Quali erano gli aspetti più piacevoli ... problematici?	Fase del primo contratto, modelli di conoscenza reciproca; strategie di relazione; eventuali primi conflitti e modalità di soluzione
Quando ... come ... perché avete deciso di sposarvi/convivere?	Modalità di presa delle decisioni; calendario degli eventi; motivazioni della scelta
Come siete organizzati nella vostra vita quotidiana? Come avete suddiviso compiti e ruoli? Cosa succede se c'è un'emergenza?	Organizzazione della coppia; modalità di presa delle decisioni nella coppia; adattabilità; soluzione dei problemi
Avete degli interessi che coltivate insieme ... individualmente?	Livello di coesione della coppia; capacità di differenziazione

Quando ... in quali condizioni ... come si è presentato il problema?	Condivisione circa la definizione del problema; influenza del contesto
Come avete cercato di risolvere il problema?	Tentate soluzioni

La fase iniziale del colloquio

- Questa fase è finalizzata a sviluppare la comprensione circa il tema presentato, anche attraverso l'utilizzo di domande lineari, di definizione e spiegazioni del problema.
- Avere l'accortezza di facilitare l'espressione di ambedue i partner, per evitare che uno solo si faccia portatore della descrizione degli eventi, di se stesso e dell'altro.

Consulente	“Cosa è successo quando Sua madre vi ha fatto trovare le vostre valige pronte e vi ha fatto capire che dovevate andarvene?”
Marito	“Sono andato fuori di me ... mi sembrava assurdo essere trattati così ... Adele invece era assolutamente calma, non gliene importava niente che mia madre ci stesse buttando fuori”
Consulente	“Lei Adele si riconosce in questa descrizione?”
Moglie	“Non è che non me ne importasse niente, solo non volevo dare a mia suocera la soddisfazione di vedermi umiliata, così mi sono trattenuta, ma dentro ribollivo di rabbia!”

Domande che consentono di “entrare nei panni dell'altro” e di agire la propria rappresentazione del partner

Consulente	“Adele, che effetto Le fa la descrizione di suo marito?”
Moglie	“Sono contenta che dall'esterno sembrasse che non me ne importava niente, così mia suocera non si è accorta di quanto ero furiosa ... però mi stupisce che anche Luca abbia pensato che davvero non me ne importasse niente di essere sbattuti sulla strada dalla sera alla mattina, perché vuol dire che non conosce bene”
Marito	“È solo che ... se rimani sempre fredda, come faccio a capire quello che pensi veramente?”
Consulente	“Adele, che effetto Le fa la descrizione di suo marito?”
Moglie	“Sono contenta che dall'esterno sembrasse che non me ne importava niente, così mia suocera non si è accorta di quanto ero furiosa ... però mi stupisce che anche Luca abbia pensato che davvero non me ne importasse niente di essere sbattuti sulla strada dalla sera alla mattina, perché vuol dire che non conosce bene”
Consulente	“E se Lei in questo momento fosse Luca, come commenterebbe il fatto che Adele considera il pessimismo una forma di vigliaccheria?”
Moglie	(lunga pausa) “ ... mi verrebbe da dire: la vigliaccheria è una cosa diversa, io non sono mica mai scappato, anzi, ho fatto di tutto per affrontare tutte le disgrazie che mi sono capitate ... però adesso non ne posso più, sono proprio stanco”
Consulente	“Allora il pessimismo di Luca oltre che contenere un po' di vigliaccheria, contiene anche un po' di stanchezza”
Moglie	“... più che altro, forse, stanchezza”
Moglie	“... più che altro, forse, stanchezza”

La fase centrale del colloquio

- È utile porre domande che introducono ipotesi, che consentono di evidenziare pattern di comportamento, bisogni fondamentali, reazioni problematiche, pericoli del cambiamento precoce.
- Rispettare sempre la regola della specularità (porre ogni domanda importante ad entrambi) e della reciprocità (sottoporre ogni risposta al commento del partner).
- Quando i membri della coppia tendono a sentirsi devianti o anormali, risultano utili le domande di comparazione normativa che consentono di giocare sulle differenze e sulle somiglianze tra il modello della coppia e quello normativo.
- Se l'ancoraggio al passato e al presente impedisce alla coppia di progredire nel suo percorso, occorre utilizzare le domande orientate al futuro: obiettivi e progetti, con attenzione al progetto delle famiglie d'origine rispetto alla coppia.
- Nelle coppie conflittuali, risulta efficace l'uso di domande che cambiano inaspettatamente il contesto (focalizzate sul portare alla luce elementi nascosti o persi) e quelle che evidenziano il mantenimento congiunto del problema.

Moglie	“Lui non è mai affettuoso con me, quando siamo con i suoi parenti ... anzi quasi mi evita! (rivolgendosi al marito) Tanto lo so che ti vergogni, perché la tua è una famiglia “bene” e io sono considerata una buzzurra!”
Marito	“Mi vergogno perché tu non fai che dire parolacce, e sei scortese con tutti!”
Consulente	“Da quando sua moglie si dimostra così scortese con la sua famiglia?”
Marito	“Da quando siamo andati a stare nella nuova casa, le cose sono molto peggiorate ...”
Moglie	“I suoi abitano proprio a duecento metri ... sono continuamente a casa nostra ... a criticare tutto e tutti! Sempre scontenti di tutto! Sempre coi musì lunghi!”
Consulente	(al marito) “E se sua moglie smettesse di dire parolacce e diventasse più gentile, migliorando i rapporti con la Sua famiglia, come cambierebbero i rapporti tra Lei e la Sua famiglia?”
Marito	(scotendo le mani) “Ahh!! Allora sì che non me li toglierei più di torno!”
Moglie	(ironica) “Vedi allora che servo a qualcosa!”

La fase finale del colloquio

- I clienti possono ora essere accompagnati nell'esplorazione ed espressione delle loro considerazioni finali.
- Sui temi affrontati durante l'incontro, attraverso i quali i membri della coppia sottolineano gli aspetti che li hanno maggiormente colpiti.
- Sulle eventuali “scoperte” che possono cominciare a delineare un modo diverso di raccontare la loro storia, o i punti di “impasse” che li ancorano a parti del problema trattato.
- Sui vissuti emotivi che hanno accompagnato l'incontro, e che hanno facilitato o reso difficile l'elaborazione dei temi emersi.