

Motivare al cambiamento nel lavoro di coppia Trieste, 12 giugno 2016

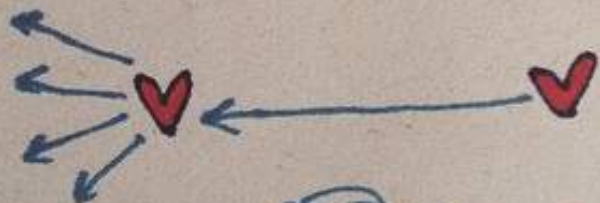
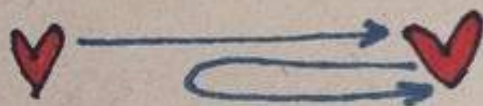
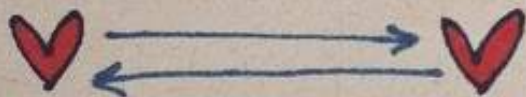
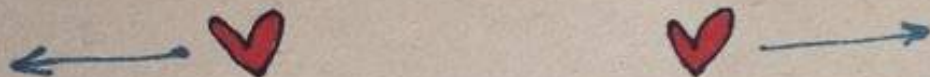
Umberta Telfener

utelfener@gmail.com

www.systemics.eu

blog.iodonna.it/umberta-telfener/

Relaciones :



Cos'è una coppia?

- L'unione di due persone che condividono una dimensione emotiva, sessuale e sociale, ed è necessario, anche in questa epoca iper-moderna, per chiamarsi “coppia” che tutte e tre le componenti siano presenti. La coppia non è altro che la parte visibile di un sistema più ampio fatto di idee e persone, convinzioni, emozioni e apprendimenti che organizzano i giochi, le regole e i rituali che emergono dall'interazione tra le parti. La coppia è l'incontro di due mondi interni e implica una serie di ingredienti che, come un buon *cocktail*, vanno ben dosati

Tre premesse sull'amore

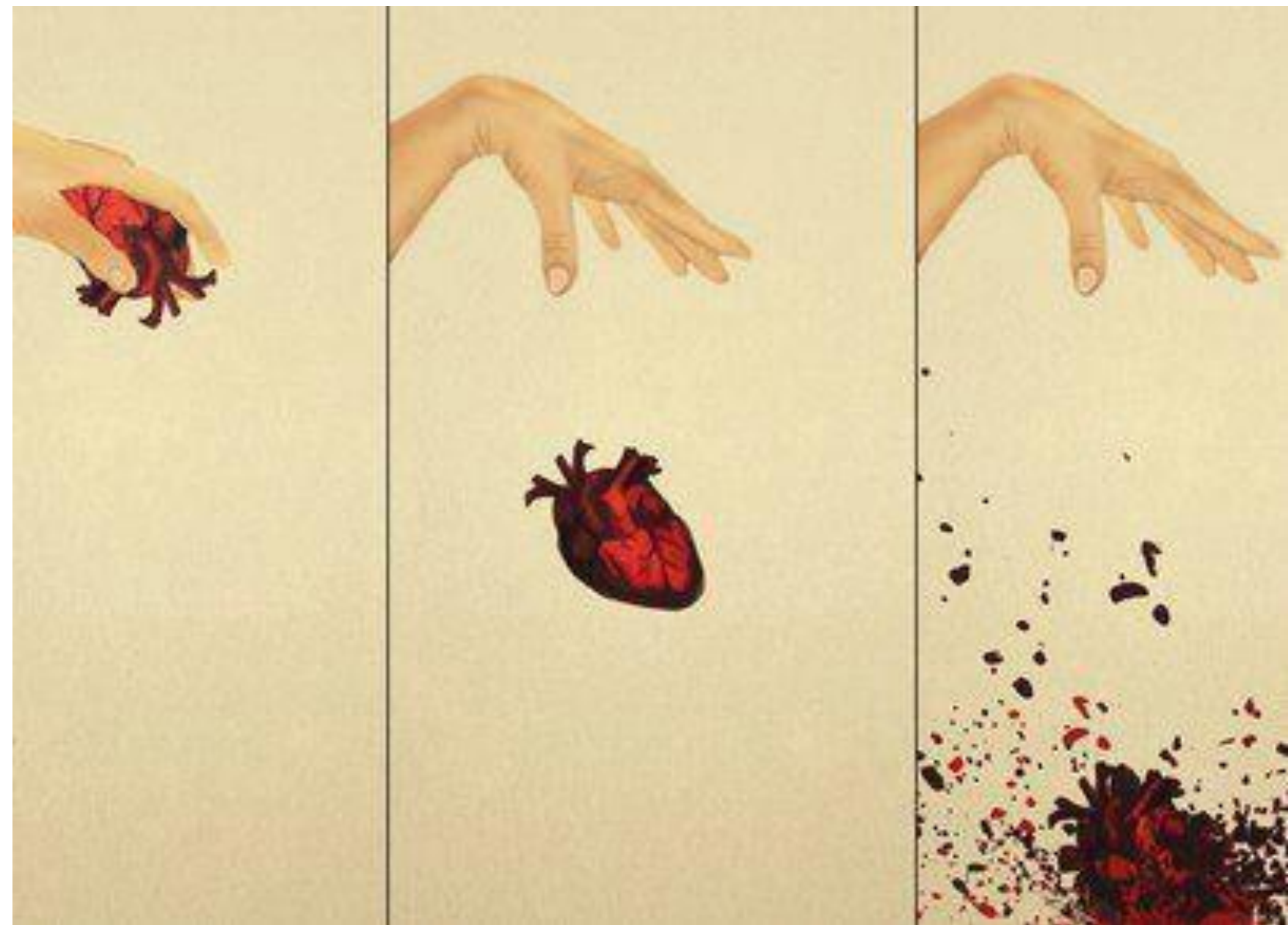
verso un partner, verso i figli, gli amici, sé stessi

- Chi non si ama non sa amare
- Ad amare si impara
- L'amore non è uguale nel tempo ma cambia nelle culture, nei periodi storici e in base all'età

- <https://www.youtube.com/watch?v=A-EdGNXi8Ko>
- Barzelletta









COSA HO NELLA TESTA?
TROPPO CUORE!





La capacità o meno di instaurare una coppia “sufficientemente buona” dipende da:

- essersi separati dalle famiglie d'origine e dalle regole da loro imposte
- riconoscere l'altro e se stessi nella relazione
- pensarsi in un processo continuo di trasformazione e di evoluzione
- essere capaci di raggiungere l'interdipendenza, intesa come la capacità di rispettare se stessi senza trascurare il partner, nel raggiungimento delle rispettive potenzialità
- rinunciare a “venir salvati” dal partner rispetto ad esperienze pregresse
- rinunciare ad altri “matrimoni” privilegiati e potersi quindi concentrare sulla coppia.
-

I contratti di coppia

Le coppie sottoscrivono dei contratti la cui caratteristica è quella di assomigliare ad un *iceberg*: la parte emersa è costituita da norme esplicite ed accordi consapevoli, la parte sommersa da vincoli non consapevoli di natura affettivo-emotiva, che riguardano sia la soddisfazione di bisogni che la convalida dell'immagine di sé.

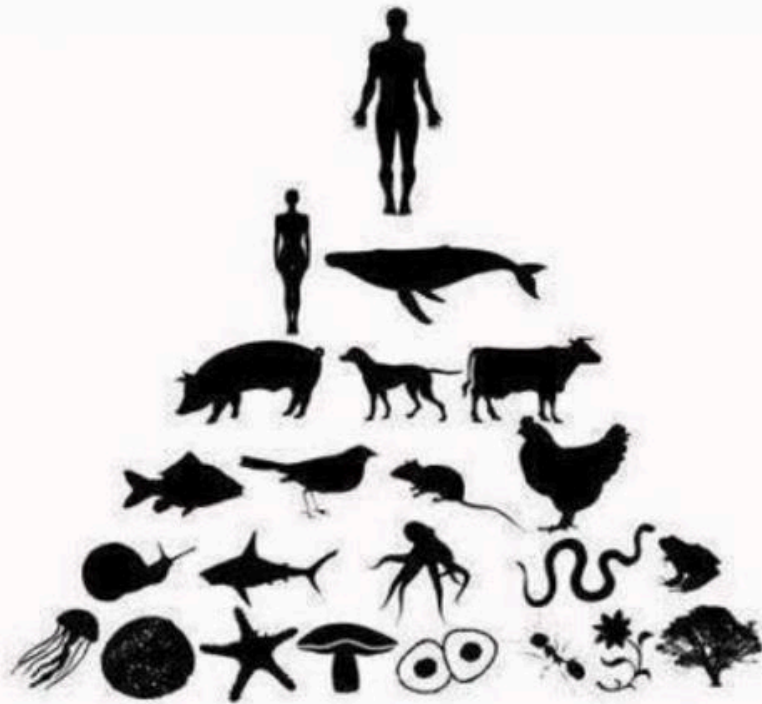
Si parla di *contratti fraudolenti* in quanto ciascuno coglie l'immagine dei bisogni profondi dell'altro e interviene sui propri promettendo di attendere quelli dell'altro

Si sceglie un partner a seconda di necessità diverse:

- per convenzione sociale: corrispondenza a stereotipi sociali, rispetto dei ruoli o meno tradizionali
- per somiglianza o differenza ai modelli conosciuti
- per passione-attrazione fisica
- per similitudine e riconoscimento reciproco (fisico, psichico, di destino, esperienze coerenti, idee, sensazioni ...
- per solitudine e paura
- perché si desidera l'altro, proprio per chi è, la scelta più sana di tutte
- sempre più per caso, perché ci si è incontrati, magari sessualmente
- per imponderabili relazionali trigenerazionali che ci affasciano e a posteriori possono stupire
-



EGO



ECO



**Amore, dimmi
che non finirà.**

**Tranquilla, ho
un'altra bottiglia.**



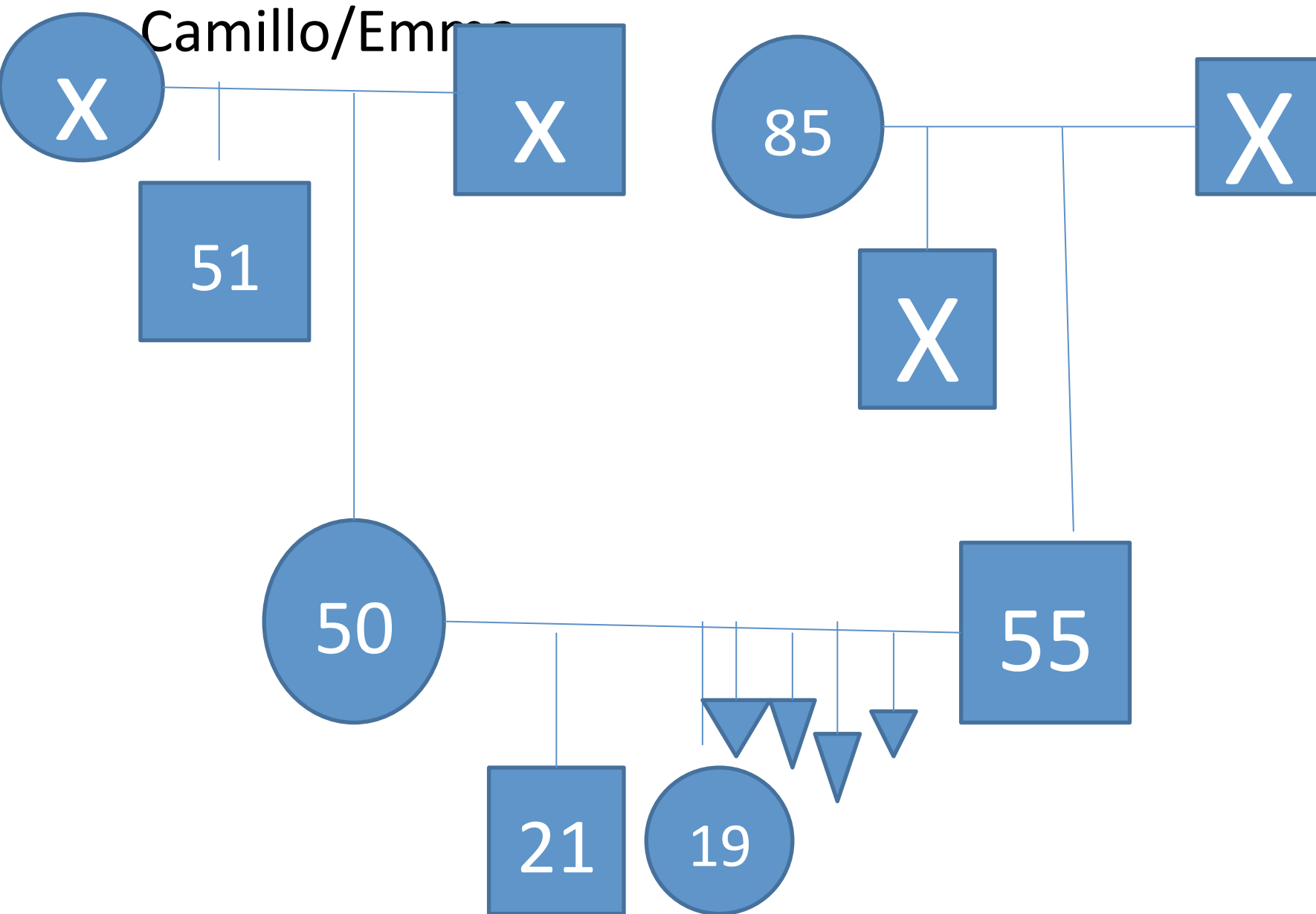
Ciclo della coppia, trasversale alle tipologie di rapporto:

Tre fasi.

- Fase dell'ILLUSIONE, il periodo di unione-fusione in cui la coppia si individua rispetto al resto del mondo, in cui c'è collusione
- La fase della DELUSIONE quando i confini permeabili e il maggior scambio coppia-mondo, la quotidianità, la convivenza, la nascita dei figli, le regole consolidate e la stabilità implicano un riaggiustamento. Si tratta di un momento inevitabile e proficuo, la possibilità di ricontrattare e di passare dall'attenzione all'altro al focus sulla coppia e su ciascun individuo. Da qui le coppie possono scegliere la SEPARAZIONE, come sempre più spesso succede, oppure ... far seguire una, quella
- La fase della DISILLUSIONE. Si tratta di una fase in cui è possibile ripensare la relazione, ricontrattare le regole, futurizzarsi, progettare nuovamente, ex novo.

Giochi tipici delle coppie

- Tu sei il mio nemico
- ognuno chiede che l'altro cambi
- chiedo ma non do per paura dell'intimità
- incastro su tipi di personalità (fobico cerca donna controllante)
- incastro su tematiche soggettive (fuggiasco /inseguitore; deludente / desideroso venir deluso)





Come far emergere la partecipazione di tutti all'interazione?

- Come non cadere nell'alleanza con chi in maniera più esplicita manifesta se stesso?
- Come mantenere la curiosità, la capacità di rimanere equidistanti dai due “contendenti”?
- Come coinvolgere la famiglia di origine tenendole esterne al lavoro?
- Che ruolo hanno i figli nel gioco di coppia?

Accettare la responsabilità sociale

Avere il potere di far emergere significati:

A decidendo chi vedere,

B monitorando il processo,

C prestando costante attenzione alle possibili
collusioni,

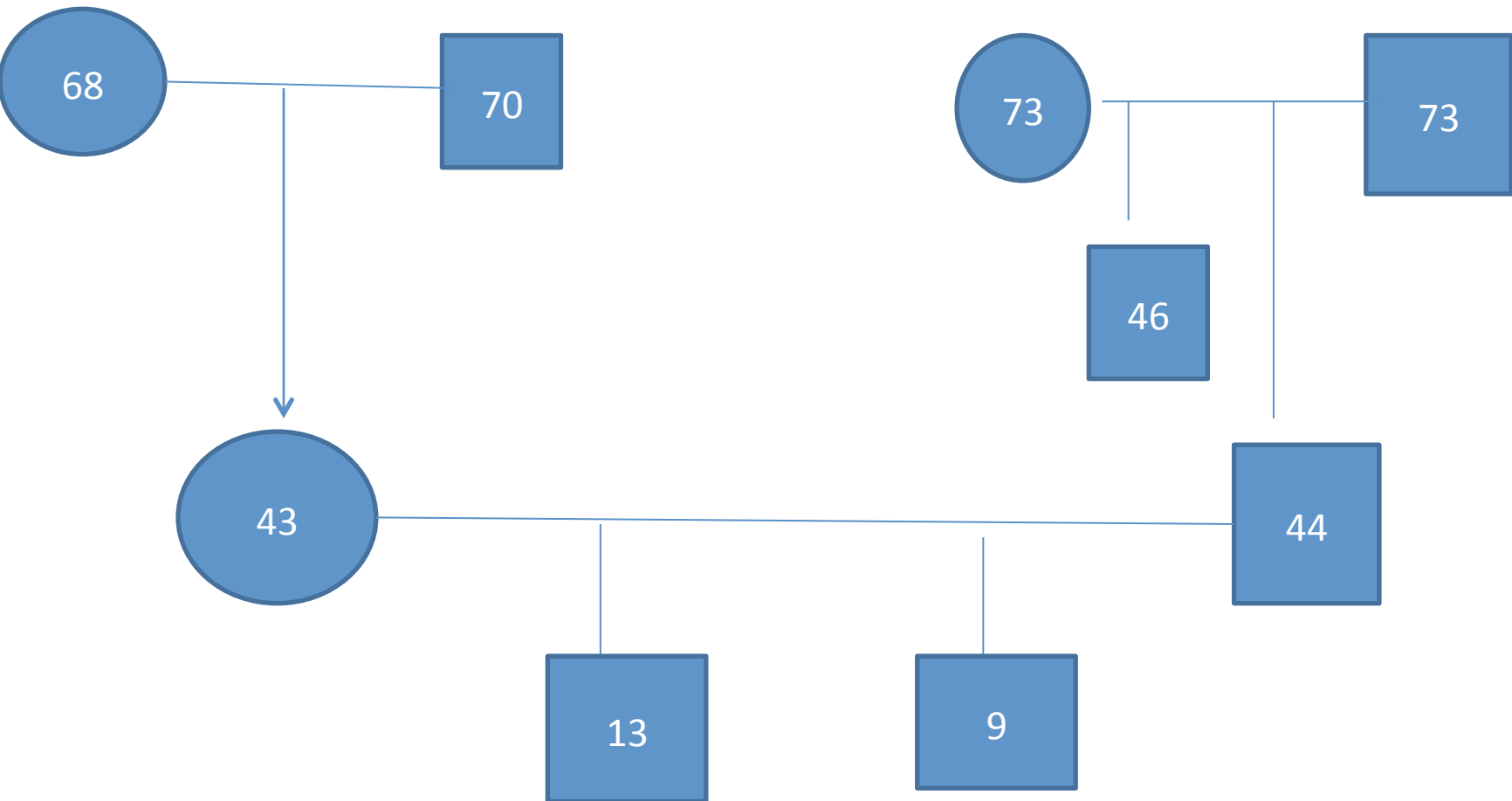
D prestando attenzione al rischio del rischio
iatrogeno.

E

Premesse

- La danza implica SEMPRE più partecipanti (almeno tre): il gioco relazionale
- La terapia di coppia è il setting più difficile tra tutti. Essere in tre in seduta rischia di creare alleanze “complicate” ed equilibri molto delicati.
- Non esistono un colpevole ed una vittima
- Scegliere un posizionamento
- Usare il matrimonio e le sue regole come membro attivo della narrazione

- Valeria e Nando



Obiettivi per la terapia

- Riflessione sulla trama rigida portata
- Identificazione del circuito paradossale
- Ridefinizione del contratto condiviso
- Ri-narrazione congiunta che integri passato e presente, individuo e relazionalità,
- Complessificazione della narrazione
- Proporre una coniugazione tra autonomia e intimità
- La ricerca dei punti di forza e punti di debolezza di ambedue
- L'esplorazione delle esperienze precoci di attaccamento e distacco
- La ricerca del significato adattativo del problema presentato
- Lo spazio individuale per pensare strategie di conquista

La danza terapeutica

- l'analisi della domanda,
- il contratto,
- la variazione del proprio posizionamento,
- le domande circolari,
- la richiesta dei feedback.
- l'alleanza con uno e coll'altro per mettere in crisi le modalità usuali di relazionarsi
- I compiti utilizzati come prognosi

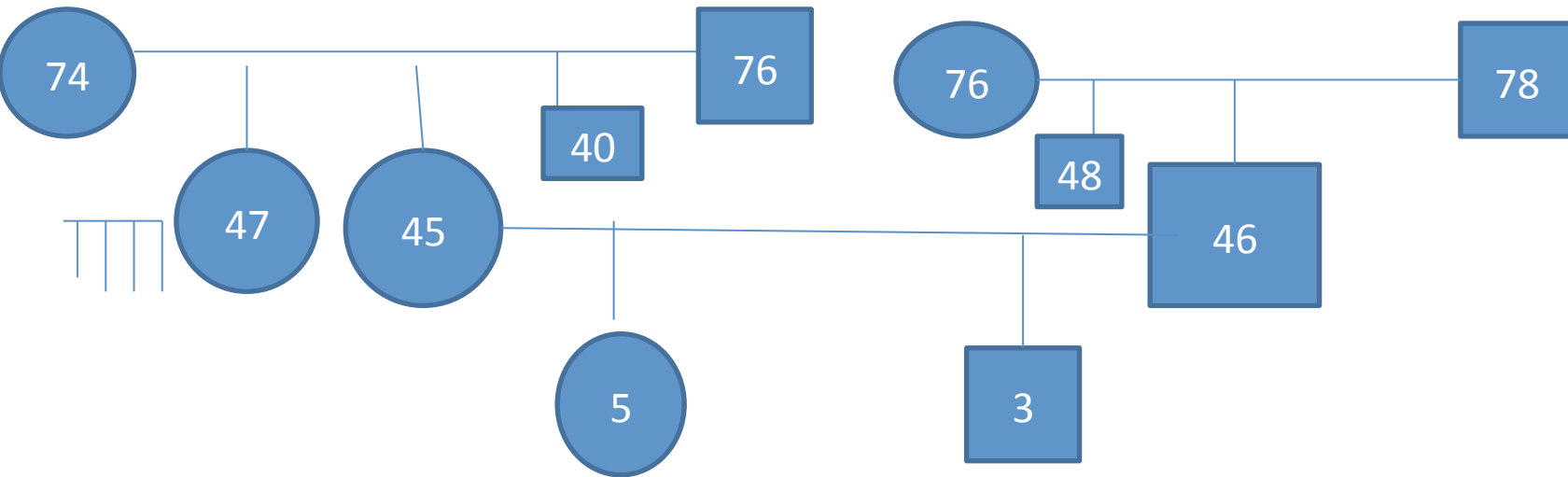
Esercizi in seduta

- cosa ciascuno ha dato all'altro di positivo
- cosa ciascuno ha ricevuto
- cosa piace dell'altro
- cosa ciascuno chiede all'altro
- come dovrebbero adattarsi per andare verso
- cosa salverebbero del rapporto
- cosa sono disponibili a mettere nel rapporto
- vantaggi dello stare insieme
- momenti di intensità insieme
- cosa li tiene uniti
- quali regali possono mettere nella scatola

Esercizi in seduta (2)

- come si crea il “*noi*”
- ‘ceffoni’ che si sono dati
- difetti che vedono nell’altro
- come vedono la loro separazione
- qual è l’incastro tra loro e come funziona
- come rendono l’altro nemico
- quali strategie usano per deludersi
- come si è svolto il processo di inaridimento
- cosa hanno ereditato dai genitori

- Cecilia e Piero insieme da 12 anni
- Sposati nel 2006
- Lei promozione cinematografica, lui bancario





E lei come si vede?



**Come lo vedo io: un combattente ma non terribilmente
minaccioso**



Mi vedo il ragazzo prima di entrare a casa. **E poi
come diventa?** Come un orango



Coppia B. & F.

Scegliete due tre oggetti che rappresentano la vostra storia oggi. Lei: scelgo questi perché non si può parlare, non so mai come cascherà, da che parte e c'è un corvo che incombe e aleggia



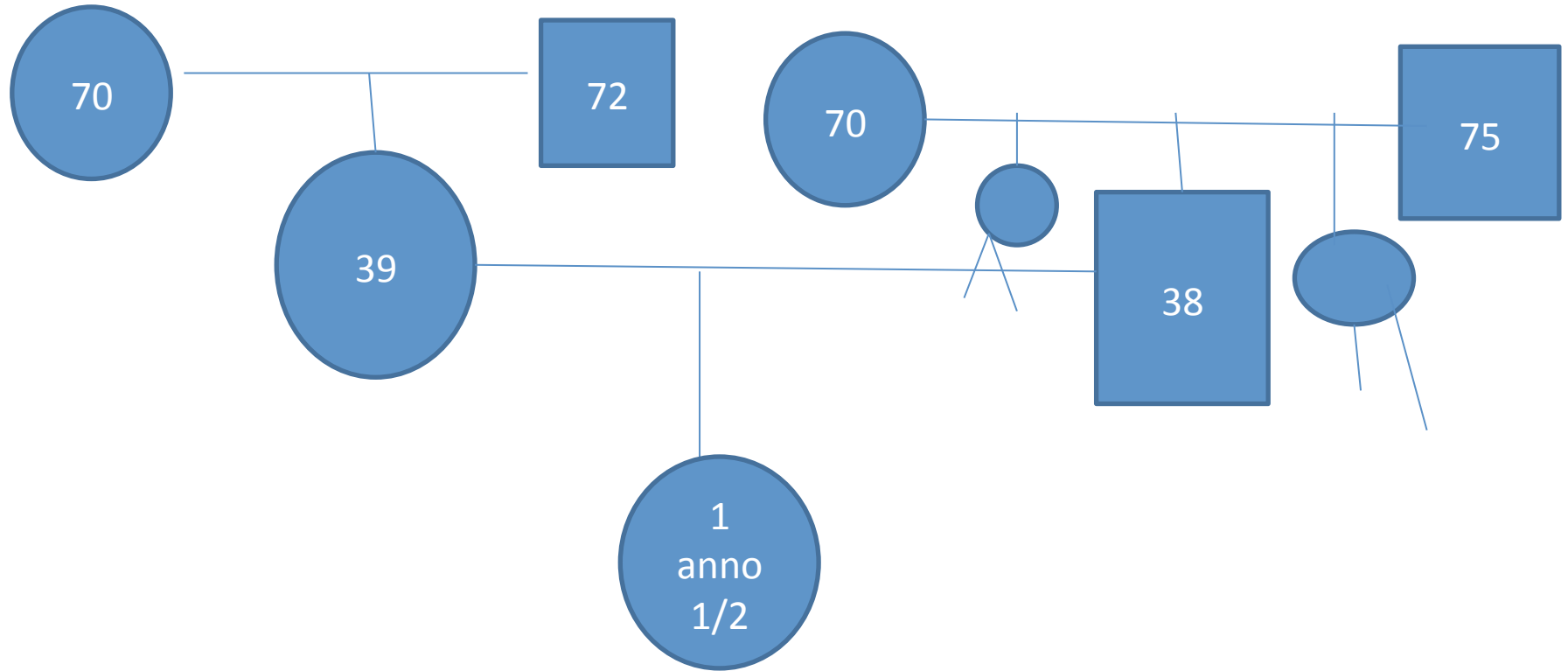
Lui: ho scelto le tre cose che mi piacciono meno, che mi danno tristezza, che detesto che sono ripugnanti. Lei: ma dovevi scegliere qualcosa sulla nostra relazione! Lui: Ha, non avevo capito. **Cosa rappresentano?** Lui



Siete su uno sputnik che sta andando sulla luna. Siete solo voi due, come passate il tempo e cosa vi rende felici?

- Lui: che lei non fa resistenza e mi segue con curiosità, guarda dove guardo io
- Lei: parliamo per ore e analizziamo nel dettaglio ogni cosa che accade
- Lei: la sintonia, la stessa attitudine, ambedue voraci, curiosi
- Lui: che lei non si vergogna per ciò che non sappiamo
- Lei: leggiamo, condividiamo, ci scambiamo le impressioni
- IO: ma non c'è sesso? Credo si faccia bene l'amore senza gravità
- Lei: il sesso tra noi langue, lui fa fatica ad accendersi
- Lui: il senso di oppressione non mi abbandona mai, il senso di infelicità mi perseguita

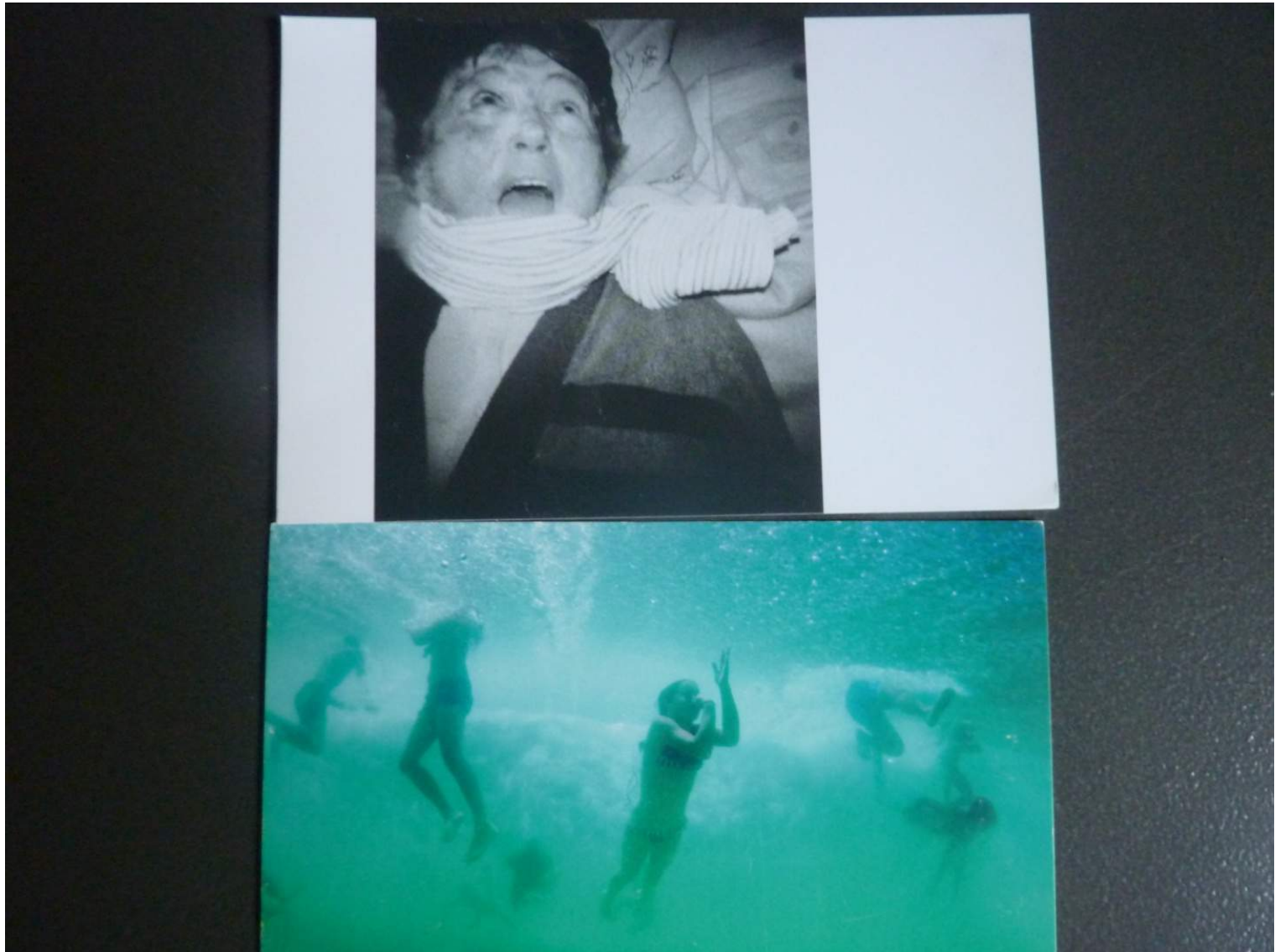
- Dante e Barbi



Una coppia: come F. vede S.



Come S. vede F.



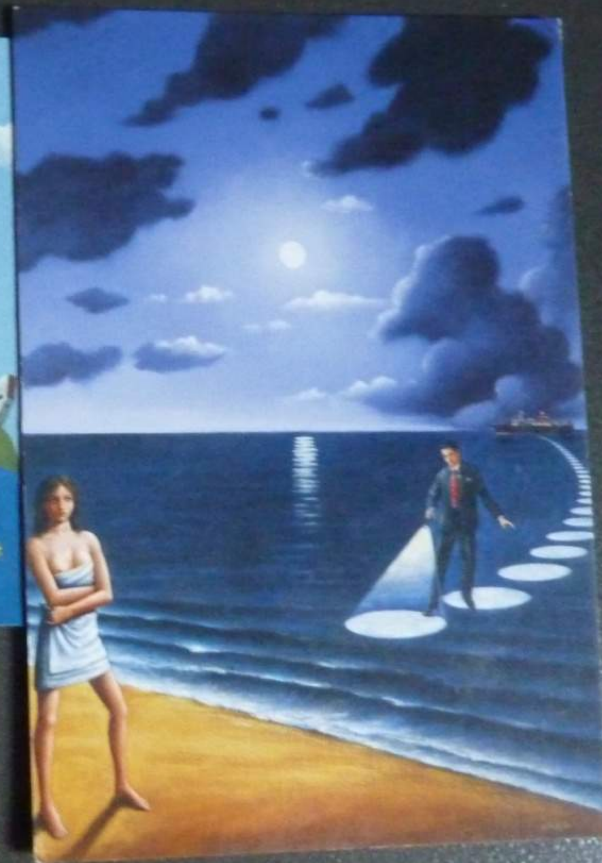
Le qualità di S. secondo F.



Gli aspetti positivi di F. secondo S.



Come S. si vede



Come si vede F.



Il rapporto secondo F.



Specifica questa confusione ...



Il rapporto secondo S.



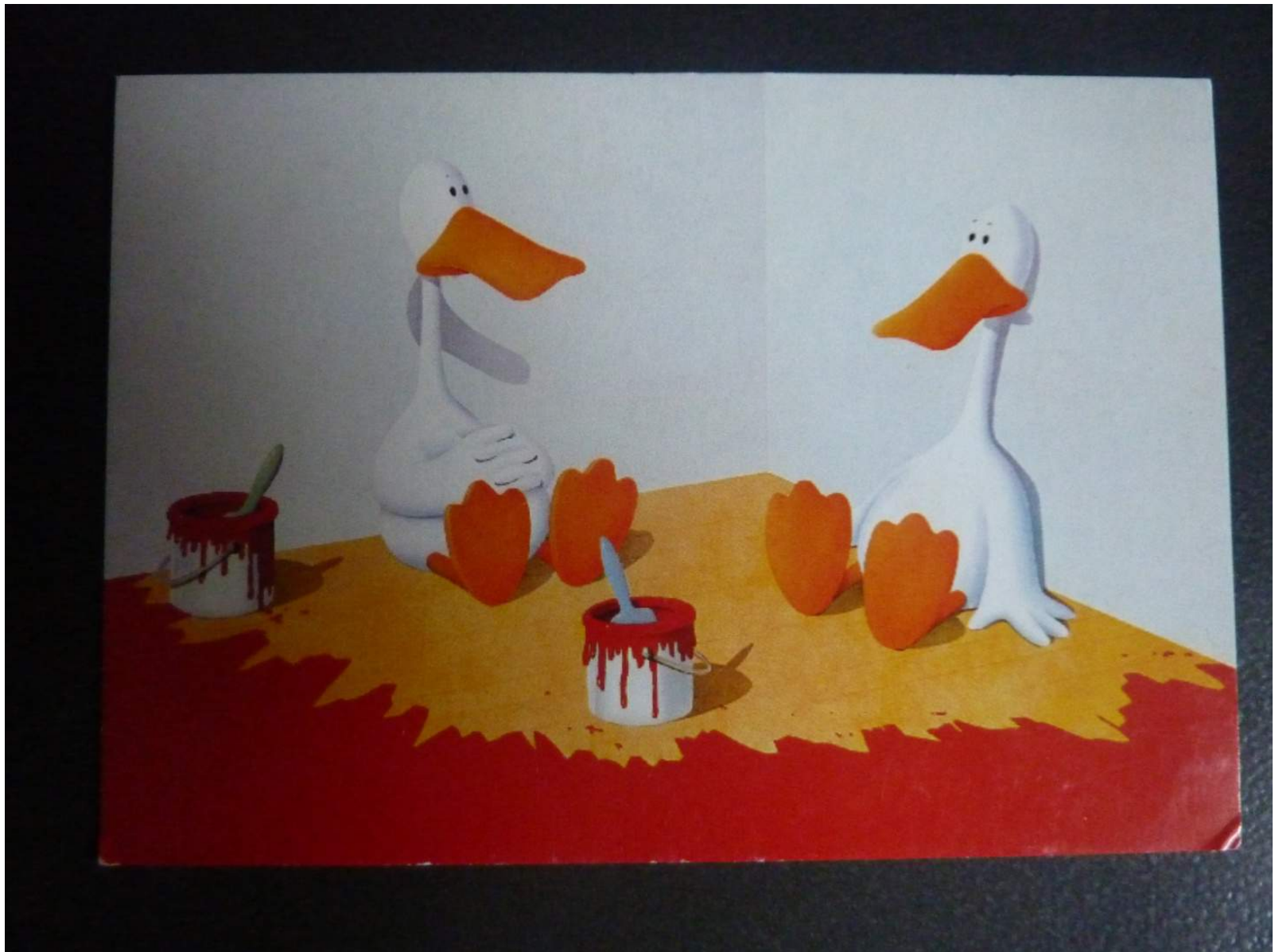
Sfido S. ad essere più incisiva



S. Dove vorresti essere in questo momento?



Il punto di vista del terapeuta



Compiti a casa

- Separazione dei ruoli (genit, filiale, coppia)
- Segnalarsi le trappole
- Autoconsapevolezza (nemico-amico,.....)
- Sospensione dei pattern usuali
- Favorire il reciproco andare verso
- Giorni pari e dispari
-
-

Lavorare su noi stessi: l'uso di sé del clinico

- A.** Superare i nostri pregiudizi e aumentare i nostri gradienti di libertà,
- B.** una riflessione sulle lenti e sul linguaggio che utilizziamo, **AUTORIFLESSIVITA'** su ciò che facciamo e ciò che accade,
- C.** conoscere abbastanza di noi in modo da non danneggiare gli altri,
- D.** onorare e rispettare gli altri per il semplice fatto che sono vivi (Cecchin)

Abbondanza significa avere molto Universo ed essere in contatto con le possibilità

La vita è un problema da risolvere o un mistero da vivere?

Rimanere curiosi

La complessità richiede una investigazione condivisa, non x risolvere problemi ma per ridefinirli insieme. Cercare di comprendere i criteri attraverso cui le persone danno significato a ciò che accade e a quello che fanno.

Il desiderio di scoprire, ricercare, flirtare con le ipotesi senza sposarle mai.

Significa leggerezza, irriverenza, un investimento in ciò che sta accadendo. Richiede la capacità di non cadere nella trappola dei sintomi, di non farsi prendere dalla serietà della situazione.

Il caos normale dell'amore

Globalizzazione dell'intimità, world families

Famiglie patchwork

Virtual love

Narcisismi

I “figli del divorzio”

Le famiglie ricomposte

CREDEVO CHE
ESSERE INNAMO-
RATO TI RENDESSE
FELICE...

DOVE
HAI PRESO
QUELLA
IDEA?





L'amore è un
privilegio delle
persone libere.

(M.arina Valcarenghi)

AMATI.. SEI LA PERSONA
CON CUI PASSERAI TUTTA
LA VITA.



SCHWARTZ

Come rispondereste a queste domande?

- L'amore salva la vita
- L'amore è "per sempre"
- L'amore è esclusivamente passione
- L'amore è fusione
- L'amore è l'unico ingrediente in una relazione di coppia e si auto-mantiene nel tempo
- L'amore finisce inevitabilmente
- Esiste solo una forma di rapporto, quello monogamico
- L'abbandono subito è una tragedia e uno smacco personale
- Le relazioni debbono andare male per avere il diritto di andarsene
- Amore e sesso coincidono
- L'amore è ordine e armonia
- Amore per essere importante deve accadere spontaneamente
- Avere il mito della spontaneità anche nel sesso
- Le donne dopo i cinquanta sono da buttar via
- Se qualcosa va male non ne siamo responsabili
- Gli amori infelici valgono di più

