

Consulenza di coppia per latini

Couples counseling with latinos

MARIO ZUMAYA

Facoltà di Medicina, Istituto Tecnologico di Studi Superiori, Monterrey, N.L. Messico

RIASSUNTO. I legami intimi e i rapporti sentimentali acquistano la funzione di confermare, stabilizzare e, posteriormente, articolare il modello di coerenza del significato personale strutturato fino a quel momento. La relazione di coppia, quando è percepita come unica ed esclusiva per un individuo, assume un ruolo centrale per poter dedurre un senso dell'individualità e unicità nel modo di sentirsi nel mondo. Sulla base di tali considerazioni in questa sede propongo una breve descrizione di un metodo di intervento che caratterizza il lavoro che da molti anni svolgo nella consulenza e terapia di coppia.

PAROLE CHIAVE: costruttivismo, consulenza di coppia.

SUMMARY. Intimate ties and emotional relationship gain the function to confirm, to stabilize and, afterwards, to structure the coherency's model of the structured self-organization up to that moment. When the couple perceives the bond of the relationship such as a sole and exclusive for a person, they take a leading role to be able to deduce a sense of individuality and uniqueness in the way to feel himself in the world. Based on these considerations, in this paper I propose a brief description of a counselling method, which characterises the work I am carrying out since several years in the counselling and therapy with couples.

KEY WORDS: constructivism, couples therapy.

RAGIONI E INDICAZIONI PER LA PRATICA DELLA CONSULENZA DI COPPIE

Utilizzare il termine "coppie" serve a enfatizzare la richiesta di terapia e supporto rivolta a due persone che si trovano in un dato momento della loro vita in una relazione disfunzionale, non soddisfacente. In questo senso la consulenza assisterà i suoi clienti nello sviluppo delle capacità personali che permettano loro di trovare modalità per essere in relazione nel modo più consono possibile.

La consulenza di coppia è un lavoro che parte dall'evidenza clinica che qualsiasi psicopatologia individuale, di ordine esistenziale, nevrotico e psicotico, comporta difficoltà relazionali enormi, tanto più in un sistema come quello di una coppia.

La relazione sentimentale tra due persone diventa un problema quando rappresenta un'interazione ripetitiva che dà come risultato la sofferenza dei coinvolti, del partner stesso e di quelli con i quali si ha un rapporto affettivo stretto, specialmente i figli, nel caso si

abbiano. Interazione problematica per la quale si tentano soluzioni che, sino al momento della consulenza, non hanno avuto successo e che nella maggior parte dei casi sono parte stessa del mantenimento del problema. Per interazione ripetitiva intendo dire un modello di comportamento che passa tra i membri della coppia in qualsiasi area (limiti, potere e intimità, che spiegherò più avanti) e livello di interazione verbale e non, che richiede "collaborazione reciproca" per poter essere finalizzata.

Questa "collaborazione reciproca" non è vissuta dalle coppie con problemi come tale, bensì come un attrito o lotta che non ha niente della "collaborazione", ma piuttosto stabilisce una interazione ripetitiva che produce sofferenza e che spesso è "necessaria" per il senso d'identità individuale e di coppia.

Quando la relazione arriva a un punto di grande sofferenza, dovuta anche all'incapacità di poter interrompere il rapporto, la coppia richiede un intervento che faciliti il processo di separazione oppure che aiuti a migliorare la comunicazione.

Zumaya M

Ancor più, questo tipo di intervento si rende necessario nel caso di bambini, adolescenti e giovani adulti che ancora vivono con i genitori, e hanno con loro un conflitto generazionale oppure quando ricevono cure mediche e/o psicologiche; in entrambi i casi ha grande importanza l'assistere i genitori ad affrontare nella maniera più adeguata sia il momento di svincolo sia la sofferenza che deriva dalla condizione medica o psicologica per la quale si sta trattando il figlio o la figlia.

La richiesta di un intervento di consulenza relazionale è chiesto dai pazienti per diversi motivi che sono qui di seguito elencati:

- lotta per il potere (chi comanda e in che cosa);
- trasgressioni dei limiti della coppia (chi e come intervenga nella vita di coppia);
- mancanza di comunicazione e intimità;
- problemi dovuti a condizioni di vita precarie o disagiate (malattie, crack economici);
- quando la coppia, dopo aver trovato l'accordo, cerca aiuto per migliorare il suo rapporto come tale;
- nel processo di divorzio conflittuale;
- nella genitorialità successiva a una separazione;
- mediazione familiare.

Il modello di riferimento che fa da cornice a questo tipo di intervento è il costruttivismo postrazionalista e in questa sede vorrei brevemente illustrare come questo tipo di approccio possa, anche nella consulenza di coppia, fornire un valido strumento di intervento.

La formazione medica e psichiatrica, quindi empirica e "obiettiva", considera l'elaborazione di una diagnosi come il fondamento per la costruzione del "palazzo" della terapia corrispondente che, nel caso della terapia di coppia, si riflette in un approccio integrato proveniente dalle tradizioni psicomodinamiche, cognitive e sistemiche. Diagnosticare e concettualizzare i problemi dei clienti nei termini della più moderna classificazione psichiatrica ha portato almeno due conseguenze molto gravi: 1) considerare lo psichiatra come possessore d'una verità o conoscenza universale; un osservatore "obiettivo" che guarda "solo" al suo cliente senza partecipare alla sua osservazione e, 2) limita severamente l'apprezzamento da parte del terapeuta riguardo la capacità del paziente al cambiamento.

Sono stati i pazienti stessi che hanno avuto mutamenti, addirittura positivi, che non mi era possibile spiegare all'interno dei quadri teorici che facevano riferimento alla psicomodinamica o alla terapia familiare, che mi hanno "costretto" a sviluppare un approccio concettuale ed emotivo diverso che proviene dal costruttivismo cognitivo (1,2) dal "costruzionismo sociale" (3) e dall'adozione di una metodologia e un insieme di tecniche progettate da diversi autori (4-14), alle quali si aggiungono miei contributi (15).

Questi sviluppi cominciarono agli inizi degli anni '80 assieme al movimento postmodernista nel mondo intel-

lettuale, nell'arte, nella filosofia e nelle scienze umane. Il postmodernismo sfida la convinzione nelle verità rigide e modelli universali a favore delle prospettive multiple, la contraddizione e il cambiamento. Il pensiero postmodernista sostiene che la realtà è soggettiva e che il linguaggio costituisce la struttura della realtà sociale (16,17). Sia il costruttivismo sia il "costruzionismo sociale" rappresentano prospettive cliniche in via di sviluppo a partire dalla coscienza postmoderna e che, a mio avviso, sono una chiave di lettura per capire l'esistenza umana, più che un insieme di tecniche utilizzate in terapia.

Quindi, la relazione costruita nella consulenza si fonda nel tentativo da parte del terapeuta di capire il processo di costruzione dei significati dei suoi clienti.

In questo modo ogni individuo diviene portatore di un significato unico e personale che gli permette di riconoscersi e riferirsi a ogni esperienza immediata che fa del mondo e di sé stesso. Il processo narrativo dell'esperienza ha un ruolo cruciale nel dare consistenza alla spiegazione di quello che avviene; in questo modo possiamo considerare il vivere dell'essere umano e l'organizzazione delle sue esperienze come fosse un processo doppio e circolare, tra un "io" che sperimenta - basato su emozioni e sentimenti ai quali reagisce - e un "me" che osserva e valuta attraverso il linguaggio, narrandosi e articolando un significato che garantisce un senso di continuità e unicità individuale.

METODOLOGIA NELLA CONSULENZA DI COPPIA

A partire dagli anni '80 le terapie hanno iniziato a occuparsi non solo di esperienze ma soprattutto dell'organizzazione dell'esperienza. Il traguardo di queste terapie, costruttivista e costruzionista sociale, è quello di organizzare e capire gli eventi che creano e mantengono il flusso dell'esperienza in sé stessa e che in determinate circostanze, soprattutto quando questo flusso viene interrotto, possono portare a uno scoppio psicopatologico.

Una condizione indispensabile per il lavoro di consulenza è la convinzione da parte del terapeuta che i "costrutti" che organizzano e creano i problemi dei clienti siano immediatamente accessibili e modificabili sin dall'inizio della terapia. Questo perché gli elementi che plasmano il mondo di significati del cliente e che creano analogamente la problematica sono immediatamente accessibili, e quindi trasformabili attraverso il lavoro con il terapeuta.

La strategia utilizzata per risolvere problemi in questo tipo di approccio comporta l'utilizzo di una varietà di tecniche prese dalle diverse tradizioni psicoterapeutiche.

Il terapeuta si focalizza nell'incontrare e portare il cliente a sperimentare quella che si chiama "verità emozionale" (9) del sintomo o problema. Tale metodo-

Consulenza di coppia per latini

logia consiste in una distribuzione articolata, cosciente o incosciente, di emozioni, cognizioni e sensazioni e/o movimenti che: 1) costituiscono la costruzione di significato che crea una realtà di esperienze; 2) si attivano quando la percezione attuale di una situazione o evento sembra, in qualche modo, essere paragonabile o analoga a una rappresentazione analoga avuta in tempi precedenti alla attuale; 3) predispongono la persona a rispondere a quella circostanza con azioni protettive specifiche progettate per garantire la sicurezza, il benessere, o evitare danno e sofferenza.

Nel caso della consulenza di coppie si tratta di esplorare e capire quale meccanismo scatti in ognuno dei membri della coppia rispetto alla versione personale dell'esperienza vissuta del problema trattato. Questo costituisce la possibilità di poter orientare l'intervento verso l'analisi dell'interazione del significato personale di ciascun individuo, per cercare di creare un sistema di coppia che aiuti a riconoscere e/o riformulare un significato condiviso del momento di disagio provato.

Questo metodo, fondamentale per far sì che il cliente osservi le regole d'organizzazione delle sue esperienze e della propria attribuzione di significato a tale esperienza, è quello che Vittorio Guidano (14) ha chiamato il metodo dell'autosservazione, nel quale i clienti devono cominciare a essere allenati sin dalle prime sedute. Consiste nel lavorare nell'interfaccia che può essere intesa come una posizione intermedia tra la narrazione dell'esperienza in corso e la spiegazione che le si attribuisce. Significa ricostruire quello che una persona prova, e come si spiega quello che prova nella reciprocità di una relazione.

Questa modalità terapeutica è chiamata dallo stesso Guidano la "moviola". Tale tecnica lavora su due livelli simultanei: 1) com'è fatta la coerenza narrativa del sistema coppia che è indivisibile da 2) com'è fatta la coerenza narrativa del sistema individuo.

CONTRATTO DI LAVORO E FASI DELLA CONSULENZA DI COPPIA

Lo sviluppo della consulenza di coppia consiste in un contratto terapeutico, obiettivi e decorso concordati con i due clienti. Regole fondamentali perché la terapia possa essere il più chiara ed efficace possibile consistono negli assunti che il terapeuta lavorerà sempre con entrambi i membri della coppia allo stesso tempo; il numero di sedute si divide in quattro blocchi dopo i quali si valuteranno i miglioramenti o le difficoltà per il raggiungimento degli scopi accordati. Le sedute saranno non meno di 12 e non più di 20, lasciando aperta la possibilità di ricontrattare la durata della consulenza ogni volta che sia necessario. Le ragioni per farlo sono le seguenti: a) trasmettere ai clien-

ti attraverso la guida del terapeuta un senso di "pressione" verso la risoluzione del problema; b) generare l'aspettativa nei clienti che il cambiamento è possibile a breve termine; c) indirizzare temporalmente il processo stesso, cioè, avere chiaro che esiste un limite per tutte le cose; d) in generale, la disponibilità di tempo e denaro da parte dei clienti è limitata.

Le prime sedute sono volte a chiarire i punti fermi di tale terapia in modo da non incorrere in errori relazionali o "triangolazioni" da parte dei partecipanti. Si chiarisce che nessuno deve sentire l'obbligo di proporre argomenti di cui non si sente di parlare in presenza del compagno; nel discutere un argomento, lo sforzo di ognuno sarà quello di esprimere il proprio punto di vista, e non un giudizio o un commento di quello che ha espresso il compagno; tale parametro ha la finalità di modificare la modalità di comunicazione passando da una modalità rivendicativa, che dà luogo a litigi sterili, a centrare l'attenzione su di sé.

In questa sede si descrivono in modo non approfondito le fasi della consulenza che si articolano lungo un percorso che, come detto precedentemente, è volto a un aumento di consapevolezza e comunicazione nella coppia.

La prima fase della terapia è la valutazione che avviene durante le prime 4 sedute e termina con una prima reimpostazione che evidenzia l'esistenza di due livelli interconnessi ("Sistemic bow tie") (6,19) nell'interazione della coppia: il livello dell'azione problematica e il livello di interpretazione di questa azione che produce a sua volta una circolarità viziosa che non permette la risoluzione del problema stesso, ma anzi lo aumenta e lo alimenta. La valutazione di tale questione deve portare attraverso la ridefinizione a un impegno di entrambi i soggetti intorno a un argomento o "nodo" attraverso l'esplicitazione della "necessità" che ambedue hanno del problema e del come viene mantenuto dalla coppia stessa.

Quando i clienti diventano consapevoli del problema emotivo che li coinvolge e che si instaura proprio su una reciprocità non soddisfacente, è possibile passare alla reimpostazione delle situazioni di crisi rispetto al modo di percepire sé stessi e la condizione problematica in cui si trovano. Quindi nelle sedute successive, dalla 5 alla 12, si esplorerà la storia affettiva di entrambi i membri della coppia per capire l'"inquadramento di significato personale" e quindi il modo di percepirsi e di sentire l'altro nella relazione (11,12).

In questa seconda fase si lavora in modo simile a una terapia individuale attraverso il metodo dell'autosservazione. Insieme ai clienti si tenta di ricostruire in che modo le situazioni di conflitto siano vissute dai membri della coppia e come gli abbiano dato senso con l'esperienza. Questo intervento si ripete per entrambi i clienti per arrivare a osservare e condividere il modo di funzionare dell'uno e dell'altro. Inoltre, in

Zumaya M

questa fase si possono ridefinire le situazioni di conflitto sulla base della comprensione di come queste siano trasformate in realtà personale secondo il proprio modo di funzionare come membro della coppia che rappresenta, quindi, la difficoltà di condividere un codice comune.

Questo processo permette di arrivare alla base dell'impostazione della coppia: modificare la percezione dell'altro variando o controllando il proprio senso di sé, collegando in questo modo lo sviluppo di ognuno nel sistema coppia. In altre parole, collegare aspetti di significato personale che non è stato possibile riconoscere precedentemente.

Queste fasi non sono una sequenza rigida da compiere, come si trattasse di una tecnica, sono piuttosto un riferimento per il terapeuta sul come assistere il sistema coppia per farlo diventare più astratto e flessibile e per far sì che ognuno dei membri della coppia raggiunga più autoconsapevolezza e autonomia.

Per concludere quindi possiamo dire insieme a Manrique (8) che «una psicoterapia o *consulenza* [corsivo mio] deve essere una delle forme di conoscenza non triviale, vale a dire un sistema di conoscenza nel quale si accetta che è l'esperienza del mondo quella che crea il mondo. Un sistema di pensiero che accetta che siamo responsabili delle nostre azioni. E che quando per situazioni di violenza e sfruttamento non possiamo esserlo, ci abilita per mantenere, malgrado tutto, una posizione critica, personale, attiva e responsabile davanti a quelle situazioni personali, familiari o sociali».

BIBLIOGRAFIA

1. Mahoney MJ, Lyddon WJ. Recent developments in cognitive approaches to counseling and psychotherapy. *Couns Psychol* 1988; 16: 190-234.
2. Granvold D. Constructivist theory and practice. In: Lehmann P, Coady N (eds). *Theoretical perspectives in direct social work practice: an eclectic-generalist approach*. New York: Springer, 1999.
3. Burr V. *An introduction to social constructionism*. London: Routledge, 1995.
4. Neimeyer RA, Neimeyer GJ (eds). *Personal construct therapy casebook*. New York: Springer Publishing, 1987.
5. Neimeyer GJ (ed). *Constructivist assessment*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 1992.
6. Procter HG. Family construct psychology. In: Waltrond-Skinner S (ed). *Developments in family therapy*. London: Routledge, 1981.
7. Kurtz R. *Body-centered psychotherapy: the Hakomi Method: the integrated use of mindfulness, nonviolence and the body*. San Francisco: Life Rhythm, 1990.
8. Manrique R. *La psicoterapia como conversación crítica*. Madrid: Libertarias Proudhufi, 1994.
9. Ecker B, Hulley L. *Deep-oriented brief therapy*. San Francisco: Jossey Bass, 1995.
10. Guidano VF, Liotti G. *Cognitive processes and emotional disorders*. New York: The Guilford Press, 1983.
11. Guidano VF. *Complexity of the Self*. New York: The Guilford Press, 1987.
12. Guidano VF. *The Self on process*. New York: The Guilford Press, 1991.
13. Guidano VF, Dodet M. *Terapia cognitiva sistémico procesal de la pareja*. *Revista Argentina de Clínica Psicológica* 1994; 3: 17-31.
14. Guidano VF. *Constructivist psychotherapy: a theoretical framework*. In: Neimeyer RA, Mahoney MJ (eds). *Constructivism in psychotherapy*. Washington: American Psychological Association, 1995 (pp. 93-108).
15. Zumaya M. *La infidelidad. Ese visitante frecuente*. México, DF: Raya en el Agua, 2009.
16. Kvale S. *The qualitative research interview: a phenomenological and hermeneutical mode of understanding*. *Journal of Phenomenological Psychology* 1983; 14: 171-96.
17. Maturana H, Varela F. *Autopoiesis and cognition*. Boston: Riedel, 1980.
18. Dodet M. *La coppia in terapia. Intervento al Congresso Nazionale della Società Italiana di Terapia Cognitiva e Comportamentale*, Roma, 1992.
19. Procter HG. *Change in the family construct system*. In: Neimeyer RA, Neimeyer GJ (eds). *Personal construct therapy casebook*. New York: Spinger, 1987 (pp. 153-71).