

Marker dello Step 4

Il lavoro dello Step 4 consiste nello sviluppare un processo che ha l'obiettivo di aiutare la coppia ad acquisire una nuova comprensione ed esperienza su come l'un l'altro si influenzano a livello emozionale e comportamentale. Oltre alla comprensione cognitiva del ciclo negativo si sviluppa la percezione dell'altro con frasi che hanno questo senso: "oh, hai bisogno di me vicino", "vuoi davvero essere connesso con me", "a causa dei nostri diversi modi di rispondere alla minaccia, ci trasciniamo l'un l'altro in questa spirale negativa.

L'integrazione della comprensione cognitiva ed esperienziale porta ad un cambiamento sostanziale dell'ambiente relazionale.

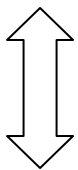
I terapeuti possono osservare in particolare quattro avvenimenti, o markers, che determina la conclusione dello Step 4 e di conseguenza dello Stage 1.

Possiamo anche intendere questi markers come temi di lavoro, nel senso che se osserviamo che il primo è realizzato, possiamo passare al secondo, così da sviluppare un programma da attuare nelle varie sedute.

I primi indicatori che stiamo cercando di vedere riguardano il fatto che i singoli partner comprendano come i loro sentimenti reattivi sono causati dalle loro vulnerabilità (emozioni primarie).

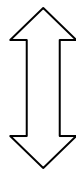
Markers 1

Emozione reattiva



Vulnerabilità

Emozione reattiva



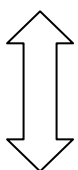
Vulnerabilità

Questa comprensione è abbastanza facile da raggiungere per i partner, che attraverso gli strumenti della validazione si sentono legittimati a provare sentimenti come rabbia, aggressività, ira, o chiusura e ritiro.

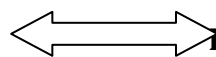
Il secondo indicatore che ci mostra il percorso di de-escalation, consiste nel fatto che i partner comprendono come la propria reattività scatena o alimenta la reattività dell'altro, con riflessioni tipo: "quando mi arrabbio, il mio partner se ne va".

Markers 2

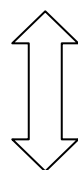
Emozione reattiva



Vulnerabilità



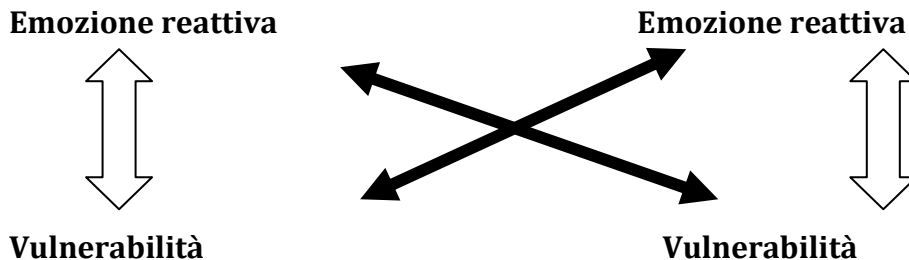
Emozione reattiva



Vulnerabilità

Il terzo indicatore mostra come i partner comprendono che le proprie emozioni reattive vanno ad incidere sulla vulnerabilità del partner, con affermazioni o riflessioni del tipo: "la mia rabbia innesca il dolore o le paure di rifiuto del mio partner".

Markers 3



Una volta comprese queste dinamiche fra i partner si sviluppa la conseguente comprensione attraverso pensieri e frasi tipo: "oh, ecco perché te ne vai, perché quando urlo ti spaventi".

I partner, vedendo come co-creano il ciclo, si sentono meno soli di conseguenza si riduce la reattività del ciclo. Quindi le loro interazioni trovano un maggiore spazio e sicurezza nell'esprimersi. Sono meno persi e confusi su ciò che accade tra loro, quindi le loro interazioni in sessione sono più lente e meno aggressive.

Markers 4

Il quarto markers riguarda il manifestarsi di una tipologia di relazione fra i partner con chiara de-escalation. Supportata dalle parole dei partner che riferiscono di essere in minor conflitto in generale, riconoscendo quando entrano nel ciclo e dichiarando che sono in grado di riparare più velocemente le ferite. E questo è l'effetto della de-escalation. Questa morbidezza porta maggiore speranza perché i partner hanno preso il controllo del ciclo, lo vedono in modo diverso, lo sperimentano in modo diverso. E ciò consente loro di sviluppare più speranza e più coraggio per sviluppare la relazione. A questo punto si può passare allo Stage 2.