

## **L'alleanza terapeutica è una parte fondamentale del trattamento di EFT.**

È la base da cui partire per poter affrontare tutti i passi del processo, del resto come possiamo aiutare qualcuno che si rivolge a noi in un forte momento di crisi e stress se non lo aiutiamo prima a fidarsi di noi per lasciarsi guidare attraverso questo percorso?

Nei momenti difficili, fin dai primissimi momenti critici, quando le persone iniziano ad aprirsi con noi sui loro bisogni e vissuti più intimi e spesso dolorosi non dobbiamo dimenticare che dobbiamo essere una sorta di ancora di sicurezza in quello che per loro è una tempesta di dolore e difficoltà emotive.

L'alleanza terapeutica è così importante che in realtà, anche se la sottolineiamo spesso soltanto all'inizio dello stadio 1, nel passo 1, è qualcosa che attraversa tutto il percorso e che, come vedremo più avanti, andrà incontro forse anche a momenti di difficoltà e noi come "ancora di sicurezza" dobbiamo essere attenti a riconoscerli, fermarci in qualsiasi punto del percorso ci troviamo, tornare indietro e riparare per recuperare stabilità, assicurarci che la persona si senta nuovamente al sicuro con noi e ricominciare il percorso.

Una forte alleanza terapeutica quindi fornisce davvero una base sicura per la coppia (e per noi terapeuti) da cui poter partire per poter esplorare qualsiasi esperienza ci portino e aiutarli a raggiungerci e riconnettersi.

Ci sono almeno quattro elementi chiave per una sana alleanza terapeutica:

1. I partner sentono entrambi un legame caldo e di supporto con il terapeuta. (Banalmente anche il fatto di riceverli sempre con un sorriso, con la felicità e la curiosità di conoscere due nuove persone e il loro mondo e i loro vissuti). Come se il vostro sorriso e i vostri occhi dicessero *"Sono così felice che siate qui con me"*
2. Il non cercare la patologia o il giudizio, non siamo lì per capire che disturbo abbiano o se ci sia qualcosa di sbagliato in loro, e questo deve essere un messaggio lanciato forte e chiaro fin dalla prima seduta. Anche noi abbiamo delle parti che non ci piacciono di noi stessi, del resto, chi ci sta seduto di fronte sono semplicemente due persone che si sono perse e non sanno più come ritrovarsi e che hanno bisogno di noi e del nostro aiuto. Non c'è nessun cattivo fra di loro se non il ciclo disfunzionale (che a sua volta non è patologico).  
*Es: Pensiamo ad un caso di infedeltà; se anche noi vediamo il partner che ha tradito come "l'infedele" quel partner sicuramente non riuscirà a sentire l'alleanza terapeutica con noi e sarà automaticamente più difeso e restio ad aprirsi. Non si sentirà al sicuro e quindi perché mai dovrebbe affidarsi alla nostra guida? Alla lunga lavorando il EFT verrà naturale, anche dietro comportamenti così dolorosi da accettare per l'altro partner, vedere quanto probabilmente erano affamati di connessione, quanto il ciclo disf. li bloccasse e li tenesse separati e disperati da letteralmente costringere uno dei due o entrambi alla ricerca di qualcos'altro che desse loro conforto e contatto.*
3. Entrambi i partner condividono gli stessi obiettivi del terapeuta e visualizzano i compiti presentati come utili e rilevanti.
4. Non essere sbilanciati, dedicare ad entrambi lo stesso spazio e la stessa attenzione e validazione. Se valido e sostengo un partner trovare almeno un aspetto su cui validare e sostenere anche l'altro.

Quindi l'alleanza non sta solo nel nostro sorriso o nelle tecniche ma letteralmente anche nella nostra mente e nel nostro cuore, e le persone sedute di fronte noi, disperatamente alla ricerca di aiuto, lo

percepiranno, ne saranno confortate e riusciranno più facilmente ad affidarsi e attraversare anche i pezzi di strada più dolorosi.

Ecco alcune domande che può essere utile porsi nel valutare la qualità dell'alleanza:

- Sto fornendo lo spazio necessario ad ogni partner per parlare della sua esperienza?
- Quanto sono sintonizzato con ciascun partner?
- Quali emozioni mi vengono in mente quando penso alla coppia e ad ogni partner?

Quando invece si presentano alcuni problemi a livello del rapporto di alleanza terapeutica non è sempre facile rilevarli. Tuttavia, questa può essere una buona mappa per identificare i possibili indicatori di difficoltà:

- Perdere la prospettiva sistemica (ad es. patologizzare uno dei clienti, allineandosi con il "più ragionevole" o il partner accessibile o con il partner ferito).
- Sviluppare sentimenti negativi verso uno o entrambi i partner (cioè, sentirsi frustrati, arrabbiati, intimiditi, glicarli ecc...).
- Avere difficoltà ad accedere alle emozioni primarie dei partner.
- Quando uno o entrambi i partner resistono o non rispondono anche ai primi interventi di base di EFT.
- Quando uno o entrambi i partner sono eccessivamente spaventati e non sono disposti a correre rischi emotivi. (es. rifiuto e chiusura totale anche con enactment molto semplici, e successivi tentativi di esplorazione)
- Perdere il controllo della seduta o del ciclo o non riuscire a limitare un partner fortemente loquace e incentrato solo su dettagli e contenuti pratici.

Quando sono presenti questi indicatori, la qualità dell'alleanza è la prima area da esaminare.

Sebbene possa essere difficile, inizialmente, riconoscerlo principalmente a noi stessi e poi ai nostri clienti, esporci ed esplorare queste aree buie è davvero proprio il primo passo per rafforzare l'alleanza.

Ci sono numero di modi per esaminare direttamente l'alleanza e esporla ai nostri clienti, soprattutto per esplorare come stanno vivendo il processo terapeutico. Riuscire a chiedere le domande qui sotto invieranno un forte messaggio ai partner su quanto apprezziate la loro esperienza, i loro vissuti e opinioni. Ad esempio, può essere molto utile rivolgere queste domande, non solo quando viene rilevata una difficoltà ma fin dalle prime sedute, tanto di coppia quanto quelle individuali. Di per se contribuiscono a rafforzare e creare un legame terapeutico:

- Come ti senti/sentite riguardo al processo terapeutico?
- Senti/sentite che ti/vi capisco? Ti/Vi sto capendo correttamente?
- Ti/vi sembra che stiamo lavorando nelle giuste aree di difficoltà?

Alcuni ulteriori punti su cui vale la pena soffermarsi e tenere sempre a mente nella costruzione dell'alleanza terapeutica possono essere questi:

## **Armonia**

La sintonizzazione implica incontrare i clienti dove si trovano, comprendendo il loro mondo e condividendo la vostra comprensione con loro. Possiamo cogliere l'essenza del mondo di una persona permettendoci di "sentire" la loro esperienza e attraverso il "provare" le loro parole, contenuti e visualizzazione del loro mondo. Chiedetevi, "come ci si sente a dire le loro parole, sperimentare questi eventi o essere cresciuti e vivere con questo punto di vista?" Usate la vostra esperienza emotiva come un punto di riferimento per fare ipotesi circa l'esperienza emotiva dei clienti.

## **Scegliere la voce delle coppie**

Per privilegiare la voce dei clienti, validiamo e riflettiamo cosa ci riferiscono della loro esperienza e immergiamoci nel posto in cui si trovano, un posto dove questa esperienza magari anche così diversa dalla nostra, abbia perfettamente senso nel loro contesto. In questo modo gli diciamo: "La tua esperienza è importante, valida e comprensibile." E questo è l'opposto di patologizzante. Se non capiamo perché loro stanno rispondendo a quegli eventi/frasi/situazioni così come sono, abbiamo bisogno di guardare più a fondo, nel loro contesto, con l'ipotesi nella nostra mente che ci sia un motivo logico per loro che ancora dobbiamo scoprire e comprendere.

## **Coinvolgerli su qualcosa, ad esempio un interesse, personale**

A volte, il rafforzamento dell'alleanza comporta aiutare i clienti a sentirsi compresi al di sopra e al di là delle aree su cui noi ci stiamo concentrando in terapia. Ad esempio, possiamo farlo interessandoci alle vite al di là dei problemi. Chiedere dei bambini dei tuoi clienti e concentrare qualche minuto su questo, sul loro lavoro o sugli hobby può aiutarli a sentire che ti interessa davvero di loro come persone. Li aiuta a sapere che li vedi in un modo generale invece di ridurli ai loro problemi. Anche a questo possono servire alcuni momenti nelle sedute individuali.

## **Rivelazione personale.**

Condividere i tuoi sentimenti e come sei (con parsimonia ed in modo oculato) aiuta i clienti a sperimentare parti di voi, e questo oltre a rafforzare l'alleanza rafforza l'intervento se usato nel migliore dei modi e nell'interesse del cliente: *"Sono commosso da quanto sia difficile per te cercare di rimanere a contatto con questi sentimenti così difficili e dolorosi".*

Questo aspetto può anche essere usato con clienti arrabbiati e ostili. In un modo non reattivo, riflettono il processo e il suo impatto. Ad esempio, utilizzando il modo RISSSC *"Hai notato che quando ti chiedo come ti senti, la tua risposta arriva con un tono arrabbiato? Ed io ho notato che mi sento tipo spinto indietro. E mi chiedo se lì c'è una parte di te che sente che mi sto avvicinando troppo e ha bisogno di respingermi. "* Per il cliente trovare da parte vostra del genuino interesse e curiosità e non una risposta ostile potrebbe essere un'esperienza completamente nuova.

## **Sessioni individuali**

Le sessioni individuali possono fornire un'opportunità sicurezza e attenzione che potrebbero non essere utilizzabili in sedute di coppia, soprattutto se c'è una difficoltà. A volte è possibile richiedere delle sedute individuali per rafforzare l'alleanza, e in queste potete usare ciascuno degli approcci precedenti. Ad esempio, potete concentrarvi molto più sulla validazione (senza mai comunque invalidare il partner assente), poter convalidare e privilegiare la voce del cliente singolo, avere interessarsi in alcuni momenti ad aspetti non terapeutici della vita del cliente, ecc.... Le sessioni

individuali possono essere particolarmente preziose con i sopravvissuti al trauma che potrebbero avere difficoltà stabilire sicurezza e fiducia. Possono anche essere utile nelle fasi iniziali con le coppie con una forte escalation. Nelle sessioni individuali soprattutto le prime, sono i primi momenti in cui iniziano a sentirsi veramente “visti” da noi e in cui è possibile costruire davvero una buona alleanza.

### **Sospensione del giudizio, o meglio giudizio positivo**

Infine ma non meno importante un aspetto davvero importante è il dichiarare fin dal principio il vostro ruolo totalmente non giudicante, perché spesso è quello che cercano in prima battuta, qualcuno che dica chi ha ragione e chi torto, cercando in modo disfunzionale proprio un'alleanza terapeutica.

Cercate sempre di spiegare che il vostro paziente è la relazione e che loro hanno sicuramente delle buone ragioni per trovarsi in questo posto e che apprezzate moltissimo i rischi che corrono e quanto sono coraggiosi a mettersi in gioco e ad essere lì con voi. Soprattutto Validateli, sempre, trovate sempre qualche buona ragione per validarli, validarli e validarli ancora, loro, le loro esperienze, e le loro emozioni. Aiuterà loro ma cosa ancora più importante aiuterà anche voi.

Più li sentirete affidati a voi, più ve ne prenderete cura e li potrete aiutare davvero, e la soddisfazione di vedere un amore che rinasce e due persone ritornare a sorridere è impagabile.