

Catching the Bullet

Ci sono tipicamente due tipi di proiettili e possono essere “sparati” da entrambe le parti, in genere dopo che uno dei due mostra durante un enactment un aspetto vulnerabile di se o un bisogno di attaccamento e l’altro partner (sia pursuer sia withdrawer può succedere indipendentemente) si sente attaccato o insicuro o in pericolo e reagisce:

- tipo Reattivo – si ritrova principalmente in stage 1: è secondario, tende ad incolpare l’altro nonostante l’apertura del partner, individua l’altro come fonte dei problemi, scatta per reazione e tende ad essere un attacco/difesa.
- tipo Sfiducia - stage 2 - potrebbe essere una critica delicata, potrebbe anche essere un aspetto reattivo, magari può essere stato attivato dalle nuove informazioni che stanno emergendo e possono generare confusione / sfiducia.

Opzioni per la gestione:

- ❖ Bloccare gentilmente il proiettile - interrompere il partner reattivo, scusandosi. "Scusami tanto se ti interrompo, vorrei rimanere su questo primo punto insieme, È ok per te?"
- ❖ Validazione chiusa del partner reattivo:
 - Semplice: "Voglio davvero sapere di più su questo, mi sembra qualcosa di molto importante; Se per favore puoi tenere duro ancora un momento tornerò da te fra poco."
 - Più in profondità: Riconoscere che qualcosa è accaduto e validare la persona reattiva:
 1. Bloccare e contenere - "Vedo che è molto difficile per te, e voglio sentire davvero che cosa vorresti dire, ma ti prego di seguirmi un attimo su quest'altra strada, e ci ritorneremo poi subito insieme."
 2. Poi ritornare effettivamente alla persona reattiva ed esplorare con curiosità: "Grazie per la tua pazienza. Davvero apprezza quanto sia difficile questo è per te. Dimmi che cosa stava accadendo dentro di te in quel momento".
- ❖ Validazione aperta con contenimento del partner reattivo:
 - Rifocalizzare rapidamente ciò che è stato detto, dando un senso alla reattività del partner, riformulando anche l’aspetto di diffidenza - "Capisco che non l'hai mai sentito prima, c'è una parte di te che non sa cosa fare, come reagire, non si fida ancora, ma vedo che c'è una parte di te che vorrebbe saperne di più ..."
 - Ritornare al primo partner (colui che ha fatto l’enactment) per validare anche lui e garantire la sicurezza ad entrambi: "Grazie per la condivisione di come ti stai sentendo. Puoi tenere duro ancora un momento così posso esplorare anche quello che successo proprio qui adesso con il tuo partner?"
 - Ritorna alla persona reattiva e inclinati verso di lei/lui. "Stai sentendo/ricevendo/ottenendo/capendo qualcosa giusto? L’avevi mai sentita prima questa cosa? Dimmi cosa è successo proprio dentro di te quando hai sentito “.....” dire “... ripetere le parole dell’enactment ... “
- ❖ Contenere il partner che ha appena fatto l’enactment e passare al partner reattivo:
 - "Scusa un momento, voglio solo fare un controllo su quello che è appena successo ora "
 - Per collaborare - "aiutami a capire cosa ti è successo quando hai sentito lei/lui (meglio nome proprio) che diceva “"

- ❖ Riformulare attraverso le lenti dell'attaccamento: "è vero, lei/lui conta così tanto per te, ed è frustrante sentire che lui / lei si sente tutto questo male.... ed è molto doloroso sapere che forse puoi aver contribuito a causarglielo ... sono sulla strada giusta?"

- ❖ Parlare di Parti.

Rallentandolo - "Fammi capire se quello che penso di aver visto è coerente con quello che provi - c'è una parte di te a cui piacerebbe davvero credere che realmente lui/lei si preoccupa per te, che sei veramente che importante per lei/lui, e c'è un'altra parte di te che semplicemente non è pronta per accettare questa cosa. Ho capito giusto?"

- ❖ Usa noi stessi come modello di risposta positiva:
 - Dare una risposta che si è mostrata vulnerabile assicurandoci di sintonizzarci a lei e validarla - "Apprezzo molto che tu abbia corso un rischio proprio qui in questo momento, Capisco quanto sia stato difficile per te dire questa cosa soprattutto perché sai che a volte questo può innescare discussioni fra di voi, e ti ringrazio moltissimo di questo"
 - Rivolgamoci poi invece al partner reattivo per esplorare - "Raccontami cosa è successo proprio ora per te quando ha detto ... "(ripetizione di quanto successo)

- ❖ Esame di realtà - hanno sentito ciò che è stato effettivamente detto? Si concedono la possibilità di non ascoltare per paura?

- ❖ Ritornare in superficie e riorganizzare il ciclo :
 - "E' comprensibile, non sapete come fare, siete entrambi bloccati, apparentemente state dicendo cose diverse ma in realtà le state dicendo solo il modo diverso ma intendete la stessa cosa, riuscite a vederlo?"
 - Ripercorrere il ciclo da capo facendo finta di non conoscerlo, cercare di ricostruirlo insieme a loro in modo diverso.

Altri commenti:

- Usare validazioni aperte e chiuse – aumentare l'intensità emotiva – restare focalizzati sull'obiettivo e non farsi trascinare via da altri contenuti.
- Tutti i comportamenti / le emozioni hanno senso - aiutarli a mantenere uno spazio aperto e curioso per poter "catturare i proiettili e non esserne colpiti. Il nostro compito è quello di dare un senso alla relazione e ristabilire la fiducia.
- Lascia che i proiettili del withdrawer viaggino un po' di più rispetto a quelli del pursuer - qualsiasi reazione / risposta da parte loro può portarli ad esprimere qualcosa che non avevano mai espresso prima e che può essere molto importante per il vostro lavoro.
- Sii esplicito riguardo al tuo processo: contribuirà notevolmente nell'aiutarvi nella de escalation e con i proiettili.