

- **Studio su un caso - Il Terapeuta come Vigile Urbano: Imparare nel modo più duro con una coppia escalata - Di [George Faller](#)- Gennaio/Febbraio 2020**
- **Case Study - The Therapist as Traffic Cop: Learning the Hard Way with a Volatile Couple - By [George Faller](#) - January/February 2020**
- **[Originale qui: <https://www.psychotherapynetworker.org/magazine/article/2428/case-study/575343fa-7308-49d0-8091-bbf7d5324a4d/OIM>]**
- *George Faller, LMFT, è il fondatore del New York Center for Emotionally Focused Therapy. Insegna all'Ackerman Institute for the Family ed è il co-autore di Sacred Stress, True Connection ed Emotionally Focused Family Therapy. Contatto: georgefaller.com.*

La maggior parte dei terapeuti di coppia si sente abbastanza a suo agio quando il ritmo di una seduta rallenta e la coppia si muove in uno spazio di rispetto e vulnerabilità. Sono i partner reattivi e combattivi, che si bloccano nel proteggere sé stessi e nell'ignorare le esperienze emotive dell'altro, che possono metterci in difficoltà.

Quando l'incapacità della coppia di connettersi si intensifica, sai che è solo una questione di tempo prima di ritrovarti trascinato nel vortice di confusione, dolore ed escalation della coppia. È stato un caso su cui ho fatto una consulta dal vivo che si è evoluto in questo modo - e con profonde conseguenze – e che ha cambiato il mio modo di lavorare con le coppie reattive.

Bridgette e Doug erano una coppia che si vedeva con Gerald, uno dei miei supervisionati. Dopo che Gerald mi disse che si sentiva immobilizzato dalla loro incessante escalation, accettai una consulta dal vivo. Doug era un soldato impiegato in varie missioni e Bridgette una rappresentante. Sposati da sette anni e con due figli piccoli, hanno vissuto una vita di combattimenti e liti quasi costanti e stavano pensando di separarsi. La loro lunga lista di fattori di stress comprendeva tradimenti precedenti da entrambe le parti, discrepanze finanziarie nella quantità di denaro che Doug guadagnava e che Bridgette spendeva, PTSD [disturbo post traumatico da stress] di Doug, e una lunga storia da parte di entrambi i partner di abuso di alcool per gestire il loro disagio e la loro sofferenza.

Gerald non era riuscito ad accompagnare lo stoico Doug ad un maggior coinvolgimento emotivo, mentre Bridgette governava le sedute con la sua lunga lista di lamentele e di scoppi d'ira. Ogni scoppio d'ira alimentava un ulteriore ritiro di Doug, e ogni suo ritiro scatenava più rabbia in Bridgette. Lo schema era quello di portarli – così come la loro terapia - da nessuna parte.

Mantenere l'attenzione attraverso (e nonostante) l'escalation

Molti terapeuti sono addestrati ad ascoltare rispettosamente in una seduta iniziale mentre i clienti parlano tra loro, ma ho scoperto che questa tattica spesso si traduce in un'attesa così lunga prima di permettersi di intervenire che la disregolazione emotiva può prosperare e crescere a dismisura. Così, invece, ho iniziato la seduta di Doug e Bridgette con la chiara dichiarazione che

era mia responsabilità, quella di prendere in mano la situazione ed evitare che si verificasse un'escalation immediata.

Ho iniziato spiegando che è normale che i partner abbiano versioni diverse della loro storia di relazione, e ascoltare l'altra persona descrivere la loro parte di storia può essere frustrante, questo può fare sì che i partner si interrompano e litighino tra loro, il che porta solo a una maggiore confusione e che questo mi rende più difficile aiutarli. Ecco perché volevo che parlassero direttamente con me, piuttosto che con l'altro.

"Perché non decidete voi chi comincia?" Ho fatto la proposta. "Vi prometto che avrete ognuno lo stesso tempo".

Bridgette si è buttata. Seduta sul bordo della sua sedia, alzò un dito in aria e disse: "Posso già dirti che lui non si impegnerà in questo. Niente di quello che faccio può far sì che quest'uomo risponda! Sta seduto sul suo culo tutto il giorno a fissare lo schermo, mentre la sua vita gli passa davanti", dando a Doug uno sguardo lungo e appassito, si è poi seduta e ha borbottato: "Non so quante altre stronzate dovrò sopportare".

Ho aspettato solo un attimo e ho detto: "Deve essere frustrante vederlo non impegnarsi e sapere che non c'è niente che si possa fare per farlo cambiare". Ho scoperto che riconoscere e validare la funzione di difesa di ogni partner può rendere più facile per loro rimuovere la propria armatura ed esporre i sentimenti vulnerabili sottostanti.

Da come ha proseguito Bridgette, è diventato presto evidente che la sua rabbia le aveva dato un senso di controllo e di efficacia. Senza di essa, la sua paura era che non sarebbe cambiato nulla. Con essa al contrario, credeva che ci fosse almeno una possibilità di motivare Doug ad ascoltare e a cambiare. Il mio compito sarebbe stato quello di mettere a terra la rabbia di Bridgette e spostare la mia attenzione sul ritiro di Doug. Così, quando si è fermata, le ho detto: "Chiunque sarebbe frustrato, Bridgette, soprattutto se ci si sforza così tanto, e poi non cambia nulla. Mi interessa anche capire perché Doug si disimpegna e resiste al cambiamento".

"Non ha buone ragioni", ha sputato.

"Beh, passiamo qualche minuto cercando di aiutare Doug ad esplorare ciò che potrebbe ostacolare il suo coinvolgimento". Vi sembra accettabile?"

Mentre Bridgette guardava il soffitto, mi sono voltato verso Doug, che per tutto questo tempo aveva fissato un buco nel pavimento.

"Ho notato che quando Bridgette ha detto che non hai buone ragioni per non impegnarti, non hai reagito. Cosa sentivi che ti ha impedito di reagire?" Gli ho chiesto.

"Non lo so", disse Doug, guardandomi brevemente negli occhi. "Niente".

Ho sorriso incoraggiante e ho continuato: "Quando qualcuno con cui lavoro si allontana, di solito ha delle buone ragioni. In genere, è un tentativo di evitare di litigare. Cosa pensi che succederebbe se, invece di allontanarsi, iniziassi a parlare con Bridgette delle buone ragioni che ti spingono a non coinvolgerti in una discussione con lei?"

Doug ridacchiò tranquillamente, poi si raddrizzò e disse: "Questo si trasformerebbe sicuramente in una lite".

"Quindi è una mossa per evitare di peggiorare le cose", ho affermato. "Ha senso".

Doug guardò Bridgette, che si era messa in tensione. "Non sono assolutamente d'accordo", si intromise. "Ritirarsi non aiuta, peggiora solo le cose".

"Sì, di certo peggiora le cose", le ho detto. "Ma di nuovo, vorrei prendermi un paio di minuti per esplorare la cosa con Doug". Bridgette si sedette a malincuore. "Doug, quando ho detto che il tuo ritiro per evitare una rissa aveva senso, hai annuito e hai subito guardato Bridgette. Cosa stavi cercando?"

"Non lo so", mormorava. "Forse stavo controllando per vedere se capiva".

"E quando invece sembra che non lo faccia e si mette in una posizione di disaccordo, immagino che debba essere molto difficile. E se dici a Bridgette che è difficile, cosa pensi che succederà?"

La guardò con la coda dell'occhio e disse: "Non sarà più d'accordo, e questo porterà alla lite".

Riuscivo a vedere Bridgette che si tirava indietro, ma lei rimase in silenzio mentre io passavo i minuti successivi concentrandomi ad aiutare Doug a trovare le parole per descrivere il suo mondo emotivo. Con calma, mi ha spiegato che ha passato così tanto tempo a cercare di capire come rendere felice Bridgette, o evitare la sua rabbia, che non ha avuto il tempo di capire perché si sentiva in quel modo. Quando gli ho fatto un po' di pressione, ha ammesso di aver provato confusione e frustrazione di fronte alle continue critiche di Bridgette.

Il fatto che Doug fosse un soldato ha aggravato questa avversione per il suo mondo interiore: il suo compito era quello di compiere missioni, e mettere da parte i sentimenti ne faceva parte. Rendeva doppiamente frustrante essere incolpato a casa per un'abilità che sul lavoro assicurava la sicurezza di tutti. Alla fine, Doug ha detto: "So che non le piace quando me ne vado, ma mi aiuta a restare calmo".

"E cosa pensi che succederebbe se non ti allontanassi dalla rabbia di Bridgette?". Ho premuto sul punto sensibile.

Gli occhi di Doug si sono allargati con preoccupazione. "Sarebbe un disastro! Quando qualcuno mi urla in faccia, ho bisogno di andarmene, altrimenti potrei dire o fare qualcosa che non potrò mai più rimangiarmi".

"Credo di essere curioso di scoprire da chi ti ha visto cosa ti succede in quei momenti in cui sei in difficoltà, e come ti hanno aiutato?"

Doug mi guardò con perplessità, la sua fronte che lavorava a maglia mentre rispondeva: "Non ci ho mai pensato, ma credo che nessuno mi veda".

Mi sono avvicinato e gli ho detto: "Penso che tu sia così concentrato nell'impedire che accada qualcosa di brutto che non riesci nemmeno a immaginare che qualcuno ti aiuti quando sei in questo posto. Sei così abituato a stare da solo che condividere questa lotta non è nemmeno un'opzione praticabile. Come pensi che sarebbe per te, come padre, se tuo figlio di cinque anni se ne andasse via da solo per affrontare la sua paura e la sua tristezza?"

Gli occhi di Doug brillavano. "Mi avrebbe spezzato il cuore. Voglio che venga da me. Non voglio che si senta come sono cresciuto io".

"Giusto. Ti ricordi com'è quando non c'è nessuno per te. Cosa ti aspettava a casa, Doug?" Ho chiesto gentilmente.

Ha preso fiato prima di rispondere. "Ricordo di essere tornato a casa dopo aver perso quattro palle in una partita di baseball e mio padre che urlava che ero un tale perdente che non avrebbe più guardato le mie partite. Io stavo piangendo e lui disse che era meglio che smettessi di piangere o mi avrebbe dato qualcosa di reale per cui piangere. Così mi è scattato un interruttore e ho smesso di piangere. Ho imparato a fare il duro, ma ero un ragazzo molto solitario".

Gli ho dato un secondo e l'ho guardato con empatia mentre cercava di fermare le sue lacrime. "È una storia potente, ma la parte peggiore, per me, è che in quel momento hai imparato che non potevi parlare del tuo dolore. Hai imparato a fermare le tue lacrime. La radice del problema è che altre persone ti hanno deluso e ti hanno addestrato a nascondere le tue lacrime. Nessuno era lì per te, così hai fatto quello che dovevi fare per sopravvivere. Mi tocca che tu..."

"Questa è una stronzata!" Bridgette gridò, scioccando sia Doug che me. Puntando il dito contro di me, continuò a gridare: "Non sai di cosa stai parlando! Perché insinui che non c'è nessuno per Doug? Sai quanto ho lavorato duramente per sostenerlo? Sono io la persona che tiene unita la sua famiglia! Cos'è questa merda?!"

Ho sentito uno stimolo a non lasciare Doug dov'era, ma mi sono sentito anche costretto ad affrontare questo sfogo. Con prudenza, mi sono girata verso Bridgette e ho detto: "Ovviamente mi sono perso quello che sta succedendo per te. Perché non mi aiuti a capire?".

Abbiamo trascorso gli ultimi 15 minuti della sessione cercando di regolare e dare un senso alla rabbia di Bridgette. Ha detto che era oltraggioso chiederle di più quando Doug le dava così poco, e ha ribadito che era lei la persona che cercava di costruire un legame.

Le ho detto: "Capisco che la tua rabbia ti offra almeno la speranza di ricevere una sorta di risposta da Doug, mentre il suo silenzio ti garantisce che non accadrà nulla". Le ho anche detto che è difficile mettere da parte la rabbia quando non abbiamo ancora esplorato una sana alternativa al vero problema: l'insensibilità di Doug al suo isolamento. Per chiudere la sessione, eravamo tutti d'accordo che il mio supervisionato avrebbe continuato a lavorare con loro per creare un legame più forte.

Bridgette mi ha ringraziato e ha condiviso quanto abbia apprezzato il lavoro svolto per comprendere la sua rabbia. Con un sorriso ironico, ha ammesso che forse la rabbia era un problema per lei, e anche Doug ha riso di questo. L'attacco di Bridgette era stato come una bomba che esplodeva in seduta, e io ero sollevata che fossimo sopravvissute all'esplosione. Dopo la seduta, ho discusso con il mio supervisionato, Gerald, dei prossimi passi utili per la coppia. Avevo grandi speranze per loro.

Sei mesi dopo, Gerald mi chiamò per dirmi che Doug era morto per suicidio.

Stordito, misi giù il telefono e cominciai a ripensare a quella seduta. Ripensai a quel momento critico in cui Doug stava condividendo la sua vulnerabilità e Bridgette l'aveva furiosamente interrotta. Perché mi ero nervosamente rivolta a lei e avevo lasciato Doug? Mi ero unita a una lunga lista di persone che lo avevano deluso nei suoi momenti di grande bisogno emotivo?

Il suicidio di Doug mi ha scosso molto, ma mi ha anche mostrato che noi terapisti abbiamo bisogno di una migliore formazione su come gestire le interruzioni di seduta, specialmente con le coppie reattive. La mia impreparazione per la bomba di Bridgette mi ha fatto perdere la concentrazione e abbandonare Doug mentre divideva un momento profondamente doloroso della sua infanzia. Se, come credo, l'obiettivo finale della terapia è aiutare le coppie a imparare che diventare aperte e vulnerabili l'una con l'altra è la chiave dell'intimità, allora lo stato emotivo di Doug sarebbe dovuto rimanere il mio obiettivo primario. Avevo commesso un grave errore.

Mantenere l'attenzione nonostante le interruzioni

Anticipare ciò che può interferire con la nostra attenzione è fondamentale per mantenerla. Se l'interruzione più comune nel lavoro di coppia è quando un partner interrompe il lavoro che il terapeuta sta facendo con l'altro, allora abbiamo bisogno di mosse tattiche per affrontare questi momenti. Ho trovato tre grandi categorie di interruzioni per le quali dobbiamo essere pronti: **l'empatia da parte del partner**, **una combinazione di empatia e diffidenza**, **difesa e ostilità**. Le chiamo luci verdi, gialle e rosse.

Luce verde. Che ci crediate o no, anche i partner reattivi a volte si lanciano in risposte empatiche non richieste. La scelta del terapeuta su cosa fare con queste pepite d'oro determina molto. Per esempio, immaginate se Bridgette avesse interrotto Doug dicendo: "Non sapevo che ti sentissi un fallito. Mi dispiace tanto e voglio aiutarti".

Se fossi stato pronto per l'interruzione, avrei potuto usarlo per creare maggiore sicurezza e approfondire la mia esplorazione della vulnerabilità di Doug. Avrei riconosciuto l'empatia di Bridgette, ma avrei subito dopo rivolto l'attenzione a Doug: "Wow, è bellissimo, Bridgette. Vedi un po' del dolore di Doug e ti fa venire voglia di aiutarlo. Doug, cosa ti succede quando Bridgette cerca di avvicinarsi?".

È fondamentale non permettere che l'interruzione provochi una transizione dall'obiettivo originale verso un nuovo obiettivo. Per esempio, rivolgendosi a Bridgette per esplorare come avrebbe potuto voler aiutare Doug potrebbe averle permesso di occupare tutto lo spazio, e in breve tempo avremmo tutti smesso di concentrarci sul dolore di Doug.

Luce gialla. Le interruzioni più frequenti sono una combinazione di empatia e diffidenza. Questa diffidenza è spesso preceduta dalla parola ma. Per esempio, immaginate Bridgette che interrompa Doug dicendo: "Mi dispiace che tu senta cosa succede quando vieni criticato, ma vorrei che me l'avessi detto prima invece di aspettare tutti questi anni".

Il **ma** in genere cancella l'impatto dell'empatia e lascia che il partner si senta biasimato, piuttosto che sostenuto. Queste interruzioni diffidenti sono prevedibili quando il partner in ascolto inizia a sentire qualcosa di nuovo. Quando il partner percepito come cattivo si trasforma in uno sconosciuto più vulnerabile, il partner testimone non si fida di nessuno dei due. Essere pronti alla diffidenza rende più facile evitare di essere buttati fuori quando emerge.

Una buona strategia quando si incontrano i semafori gialli è quella di *validare e normalizzare la diffidenza, ma non di esplorarla*. In altre parole, avrei potuto rispondere a Bridgette dicendo: "Grazie per averlo condiviso. Per anni, hai protestato per avere conversazioni per colmare la distanza tra te e Doug. Quindi apprezzo il fatto che tu sia intervenuta e abbia voluto essere profondamente coinvolta nel processo. Per ora, però, cerchiamo di concentrarci su ciò che succede a Doug e che gli impedisce di condividere la sua tristezza con te".

Nel migliore dei casi, Bridgette avrebbe fatto un cenno con la testa, lasciandomi libera di restituire la mia attenzione a Doug. La luce gialla sarebbe diventata verde, lasciando che il processo andasse avanti per spacchettare ulteriormente l'esperienza di Doug. Tuttavia, se Bridgette fosse rimasta troppo scattata e coinvolta nella sua esperienza per tornare a concentrarsi su Doug, allora avremmo rischiato che una luce gialla diventasse rossa.

Luce rossa. Una luce rossa è quando il partner in ascolto, preso da un'esperienza reattiva e bloccato internamente dall'empatia, interrompe con difensività, critiche e ostilità, come quando Bridgette ha gridato: "Questa è una stronzata!"

Quando si verifica un'interruzione ostile mentre il partner rischia ed è vulnerabile, è il momento che il terapeuta usi un laccio emostatico con il partner di condivisione prima di rivolgersi al partner ostile.

Se potessi tornare indietro nel tempo a quel momento, avrei detto: "Wow, Doug, la tua tristezza sembra tirare fuori la rabbia di Bridgette. Non sono sicuro di cosa le stia succedendo, anche se credo che abbia delle buone ragioni per reagire. Prima di aiutarla, voglio farle sapere che ha fatto un ottimo lavoro lasciandoci entrare nel tuo dolore. Chiunque si sentirebbe triste se fosse sempre solo nella sua paura e il meglio che può sperare è di superarla. Sono rimasto così commosso

quando ha parlato di dare conforto a suo figlio in luoghi dove non l'ha mai ricevuto. Anche lei merita conforto, non l'isolamento. Se le persone diventano reattive e non possono rispondere con empatia quando si corre il rischio di andare in questi luoghi vulnerabili, allora si rimane di nuovo soli. Ora, voglio aiutare Bridgette a capire cosa le sta succedendo, in modo che possa avvicinarsi a te. Ma l'ultima cosa che voglio fare è lasciarti solo in questo posto, perché è questo che ti ha messo in questo casino. Va bene se passo qualche minuto a cercare di aiutarla e poi torno da te?"

Ottenere questo tipo di buy-in per il passaggio all'altro partner fa la differenza tra qualcuno come Doug che si sente aiutato o abbandonato. Inoltre, segnala intenzionalmente un cambiamento nel mio obiettivo terapeutico, allontanandomi dal tentativo di far provare subito empatia a Bridgette e cercando invece di identificare e lavorare attraverso il suo blocco intorno all'ascolto del dolore di Doug, in modo che lei possa poi eventualmente rispondere alla sua vulnerabilità. Se non si riuscisse a superare il suo blocco, allora mi concentrerei di nuovo su come aiutarla a spiegare cosa le sta bloccando il cuore per non essere colpita dal dolore di Doug.

Immaginate Bridgette che dica: "Mi dispiace di non poter confortare la sua tristezza perché sto correndo nel vuoto, e in questo momento non ho niente da dare". Con entrambi gli scenari, la reattività o la spiegazione della mancanza di empatia è un passo nella direzione della connessione.

All'inizio del lavoro con una coppia, quando entrambi i partner si sentono sulla difensiva, l'empatia per l'altro non è facile. In questa fase, è particolarmente importante per i terapeuti riconoscere il loro ruolo critico come la figura di attaccamento sicuro che segue l'esperienza di entrambi i partner di sentirsi abbandonati o non ascoltati e guida il processo da lì. In un certo senso, significa che gran parte del lavoro di un terapeuta di coppia efficace è quello di essere un buon vigile: *saper gestire le interruzioni e gestire il flusso del traffico terapeutico.*

Fare questo lavoro con chiarezza e determinazione è un'abilità fondamentale. Spesso è la chiave per mettere le cose sulla strada giusta e tenerle a posto. La storia di Doug sottolinea quanto possano essere distruttivi, e persino strazianti, gli errori nella gestione del traffico, con conseguenze che vivono per tutte le persone coinvolte, compreso il terapeuta. Mi dispiace profondamente che ci sia voluta la dura lezione della morte di Doug per portarmi a casa questa lezione essenziale, ma spero che motivi altri terapeuti a migliorare la loro abilità nel rimanere focalizzati sul processo quando espongono le vulnerabilità dei clienti.

COMMENTO DEL CASO

Di Peter Fraenkel

George Faller descrive in modo bello e preciso una sfida centrale del lavoro con le coppie in conflitto. Anche se il classico modello di conflitto tra inseguitore e ritirato in cui questa coppia è impegnata è facile da descrivere, ed è stato ben studiato, non è sempre facile da interrompere. Come nota Faller, quando il partner inseguitore è altamente reattivo e sprezzante nei confronti del partner che si allontana, anche quando quest'ultimo sta facendo piccoli passi per impegnarsi, il terapeuta deve prendere immediatamente in carico la seduta. Faller ha fatto un lavoro magistrale in una consultazione di una sola seduta per iniziare ad attirare Doug, e per esplorare le fonti presenti e familiari del suo stile di evitamento dei conflitti. Ha anche validato la frustrazione di Bridgette, e ha coraggiosamente tentato di aiutarla a modulare la sua rabbia e di iniziare a esplorare la riluttanza di Doug a impegnarsi.

Anche se Faller sembra incolpare se stesso per gli errori commessi in quella sessione e per il suicidio di Doug sei mesi dopo, suggerirei che è stato troppo duro con se stesso. Sì, avrebbe potuto gestire le interruzioni di Bridgette in modo più abile e riportare l'attenzione al suo posto, su Doug: i suggerimenti che ha dato in seguito sulla gestione dei diversi tipi e intensità delle interruzioni sono perfettamente in linea con la situazione. Ma aveva ragione nel rispondere allo scatto d'ira di Bridgette; la sua frustrazione di lunga data nei confronti di Doug e la sua disperazione per le prospettive di un suo cambiamento dovevano essere riconosciute in quel momento. Non sappiamo ciò che è emerso nel lavoro del suo supervisionato con la coppia durante i sei mesi successivi al consulto, quindi non è davvero chiaro cosa non abbia funzionato nella terapia - o se il suicidio di Doug sia dovuto a un fallimento della terapia. Il suo disturbo da stress post-traumatico da guerra e l'abuso di alcolici potrebbero essere stati i fattori principali della sua tragica morte.

Peter Fraenkel, PhD, è uno psicologo clinico e professore associato al City College di New York. È autore di numerose pubblicazioni, tra cui Sync Your Relationship, Save Your Marriage: Four Steps to Getting Back on Track, and the forthcoming Relationships on the Brink: Terapia di coppia dell'ultima occasione.