

# Privilegiare la terapia di coppia

*Di Lorrie Brubacher, MEd, LMFT (NC) RMFT EFT Therapist, Supervisor & Trainer Carolina Center for EFT (In "The EFT Community news, n.47, fall 2020)*

Terapia individuale o terapia di coppia? Questa è la domanda. Questo cliente ha bisogno di un aiuto individuale prima di essere pronto per la terapia di coppia? Ho bisogno di vedere un partner, ad esempio un partner estremamente evasivo o ostile per alcune sedute individuali, prima di riprendere il lavoro di coppia? Devo fare terapia individuale e terapia di coppia parallelamente? Come posso decidere?

Queste domande sono state sollevate di recente in diversi incontri di supervisione e sono state pubblicate sull'ICEEFT listserv. Voglio dare un segnale forte per la terapia di coppia come modalità di prima scelta quando un terapeuta EFT si trova di fronte a queste domande. L'EFT è un modello che promuove il legame di attaccamento come il miglior antidoto per l'angoscia. Non abbiamo bisogno di lavorare individualmente per prepararci alla terapia di coppia. Può essere necessario molto coraggio e fiducia nel processo di EFT per dare priorità alla terapia di coppia, ma la ricerca sull'efficacia della terapia di coppia, incluso il trattamento di problemi apparentemente individuali come la depressione, l'ansia e le reazioni post traumatiche, ci indica questa direzione. La ricerca ci dà la fiducia di proporre la terapia di coppia, quando è sicura e realizzabile, come il contesto più proficuo per plasmare un attaccamento sicuro e il più efficace antidoto per il disagio emotivo.

È comprensibile e abbastanza comune che i clienti sentano di aver bisogno di una terapia individuale per le loro preoccupazioni apparentemente individuali. Inoltre, i clienti credono spesso di dover svolgere prima il lavoro individuale prima di poter beneficiare della terapia di coppia. Allo stesso modo, è attraente per i terapeuti essere tentati di risolvere i traumi infantili degli individui al fine di proteggere il benessere dei loro partner, per prepararli alla terapia di coppia. I terapeuti possono anche farsi coinvolgere dai modelli di sofferenza dei clienti e giustificare la necessità di ammorbidire un inseguitore prima di "aspettare che si faccia vivo il ritirato" o di lavorare individualmente con i ritirati perché sono troppo chiusi per fare terapia di coppia. Queste scelte possono patologizzare un partner e sminuire la struttura EFT del problema, non essendo il problema di una sola persona, ma il modello interattivo in cui sono intrappolati.

Come clinica e Trainer in EFT, do la priorità alla terapia di coppia quando un cliente è in una relazione ed entrambi i partner sono disposti a partecipare alla terapia. Infatti, anche quando una persona che si presenta individualmente è riluttante a prendere in considerazione la terapia di coppia o ad invitare il proprio partner ad impegnarsi nella terapia di coppia, la incoraggio a ripensarci. La prospettiva dell'attaccamento implica che sarà più vantaggioso portare il proprio partner, perché quella persona è probabilmente, sia il maggiore fattore scatenante del suo

disagio che la più grande risorsa potenziale di sostegno e di cambiamento. In alternativa, se il partner non è visto come parte del disagio, sottolineo il valore del loro rapporto e faccio notare che la terapia di coppia può essere il miglior antidoto a ciò che possono considerare un problema individuale come la depressione, l'ansia e le reazioni post traumatiche.

Lavorando con un modello basato sull'attaccamento, incoraggio i partner a impegnarsi in terapia insieme. Dall'inizio della terapia - dalla valutazione in poi - e nonostante la riluttanza iniziale a fare terapia di coppia, l'ascolto del partner e la condivisione di esperienze nuove assemblate e formulate negli incontri tra partner, avrà un impatto più profondo verso la rimodulazione del legame rispetto a una simile interazione nella terapia individuale. L'impatto di ogni esperienza emotiva correttiva sarà accentuato quando si creerà nel contesto della relazione primaria. Il potere di risoluzione dei traumi, per esempio, se in una terapia individuale, può risultare come una luce di una torcia elettrica sulla riparazione della lesione, con la partecipazione del partner all'esperienza emotiva correttiva è come una illuminazione di un gigantesco faro su quel momento di guarigione. Il partner è colui che ha più probabilità di scatenare ferite presenti e passate e punti dolenti, ma anche colui che, con una graduale de-escalation e una nuova forma di sicurezza, può rendere tutta la vita - anche i ricordi di traumi passati - più sicuri da ricordare e rielaborare. Quando il partner di un sopravvissuto a un trauma può tollerare di rimanere in contatto con i flashback di un trauma, il legame si rafforza e la resilienza, la dipendenza costruttiva e il senso di importanza reciproca di ciascun partner si rafforzano.

A volte può sembrare controintuitivo fare terapia di coppia, specialmente quando si lavora con i traumi. Per esempio, se una partner dice al suo compagno: "La tua voce dura mi riduce a quella ragazzina pietrificata, so di essere insicura. Di fronte alla rabbia di mio padre, eravamo tutti insicuri!". Questo può rappresentare una sfida per la terapeuta, soprattutto se entrambi i clienti dicono: "Penso che dobbiamo fare un lavoro individuale con te - abbiamo così tante cose del passato su cui dobbiamo lavorare". In EFT ci viene ricordato che il grande potere di guarigione è nella diade dell'attaccamento. La terapia di coppia è un contesto terapeutico deopatologizzante, rispettoso e ricco. Lavorare nella diade primaria è probabilmente il più produttivo e generalizzabile in tutti i contesti relazionali. Esplorare i fattori scatenanti del momento presente tra i partner che evocano il panico che evoca il trauma iniziale, può essere il punto di partenza per spostare questi fattori scatenanti e rimodellare la relazione in un contesto di assistenza e sicurezza. Lo spostamento di modelli interni di lavoro di sé e dell'altro nella terapia di coppia, cambia la propria esperienza di sé, dell'altro e del mondo.

Sottolineo l'importanza della terapia di coppia, quando possibile e sicura, perché il nostro modello è al centro di un modello diadico, dove le diadi sono il fulcro di un'efficace regolazione delle emozioni e fonti di sicurezza e di conforto di fronte al disagio emotivo e alla sopravvivenza traumatica. La co-regolazione e il confort rassicurante della connessione è il punto di partenza di un modello basato sull'attaccamento. I modelli che non si basano principalmente sull'attaccamento si muovono prontamente verso l'obiettivo di aiutare gli individui a raggiungere la calma necessaria per la terapia di coppia o per lavorare sui traumi del passato per autoregolarsi (o ammorbidirsi) prima di iniziare la terapia di coppia. A volte questo focus sull'autoregolazione prima della co-regolazione che viene espresso dai clienti o dai terapeuti è un fattore di rischio sul favorire una visione individualistica che sostiene l'idea che una persona ha bisogno di amare se stessa prima di essere pronta per la terapia di coppia.



La maggior parte del tempo - se come terapeuti di EFT possiamo semplicemente unirci alla coppia dove si trovano - possiamo normalizzare il disagio. Possiamo realmente validare le tendenze all'azione come "buona" strategie di sopravvivenza che, per caso, innescano il partner a fare proprio le cose che fanno perdere l'equilibrio emotivo al partner.

Iniziando a riflettere lentamente il processo attuale (Movimento 1 del Tango EFT), possiamo lavorare insieme con i partner nel momento presente, nel modo più efficace per plasmare un cambiamento duraturo per ogni individuo e per il legame di relazione. Credo che ciò sia offrire il meglio dell'EFT per incoraggiare il lavoro di coppia quando il cliente è in una relazione. Quando una coppia richiede sedute individuali oltre alla terapia di coppia, rallento il processo nel momento presente e dipingo un quadro di come prevedo di lavorare per raggiungere i loro obiettivi nel modo più efficace, all'interno della terapia di coppia. Semino un po' di attaccamento nella fase 1! Inoltre mi sintonizzo molto deliberatamente su ogni desiderio dichiarato di terapia individuale, per essere trasparente, per validare e anche per dare un'indicazione nella definizione del percorso terapeutico.

È sempre importante invitare e seguire il punto di vista di ogni partner fin dall'inizio del processo terapeutico - bilanciando la dinamica di potere del terapeuta come consulente di processo esperto, con il fatto che i clienti sono gli esperti nella loro esperienza del momento attuale. La trasparenza con i nostri clienti circa la nostra raccomandazione per la terapia di coppia, può includere il permetterci, nella rara occasione, di essere flessibili e di avere ulteriori sedute individuali con ogni partner, ma dato quello che sappiamo sull'efficacia della terapia di coppia, di cui sopra, mantenere il contesto della terapia di coppia sarà più coerente, più depatologizzante e più efficace.