

# L'INTERVENTO CON LE COPPIE AD ALTA CONFLITTUALITÀ

DINO MAZZEI



# «Amantes amentes»

Lucrezio *De rerum natura*

- ▶ Momenti in cui il funzionamento della coppia collassa
- ▶ La possibilità di utilizzare la relazione come momento elaborativo si interrompe
- ▶ Si attivano strategie relazionali rigide , ripetitive, che tolgono possibilità ad introdurre elementi di pensabilità



- ▶ Interazioni che evocano il funzionamento di personalità borderline anche se in altri momenti le coppie non sembrano evidenziare tali caratteristiche
- ▶ L'operatore può così entrare in un cortocircuito emotivo sperimentando a sua volta forti emozioni, senso di fallimento, inutilità, rabbia e dar vita così a interazioni collusive.



# Integrazione

- ▶ Teoria dell'attaccamento
- ▶ Cognitivismo evoluzionista
- ▶ Psicoterapia basata sulla mentalizzazione
- ▶ Psicoterapia sensomotoria





# MODELLO POLIVAGALE DI PORGES



Vi sono 3 Fasi filogenetiche dello sviluppo del Sistema nervoso autonomo  
Attraverso la neurocezione (i circuiti neuronali che rilevano il pericolo, valutiamo istintivamente i pericoli e utilizziamo le risposte di difesa più adattive.

Minaccia per la vita  
Pericolo  
Sicurezza



	STADIO FILOGENETICO	COMPONENTI DEL SISTEMA NERVOSO AUTONOMO	FUNZIONE COMPORTAMENTALE	SEDE DEI NEURONI MOTORI INFERIORI
Sicurezza	III° (mammiferi) Coinvolgimento sociale	Vago mielinizzato (complesso ventro-vagale) inibisce il SNS	Comunicazione sociale, autoregolazione ed effetto calmante Supporta il contatto visivo, vocalizzazione, espressione facciale, ascolto degli altri	Nucleo ambiguo
Pericolo	II° (rettili) DIFESA DI MOBILIZZAZIONE	Sistema simpatico- adrenergico	Attacco/Fuga Congelamento O Blocco Rigido/Agitato Mobilizzazione (evitamento attivo)	Gangli para vertebrali
Minaccia per la vita	I° (pesci / anfibi) DIFESA DI IMMOBILIZZAZIONE	Vago non mielinizzato (complesso dorso-vagale)	Sottomissione Totale Morte Simulata Blocco Con Collasso Correlate emozioni di impotenza ( <i>feigned death</i> )	Nucleo Motore Dorsale Del vago

# La finestra di tolleranza (Siegel, 1999)

Troppo arousal per  
l'integrazione: Attacco-fuga

**Iperarousal**

comportamento  
emotivamente  
reattivo,  
impulsivo,  
ipervigilante,  
iperdifensivo,  
immagini ed  
emozioni  
intrusive

**Zona ottimale**

Impegno sociale

Troppo poco arousal per  
l'integrazione:  
Immobilizzazione – morte apparente

**Ipoarousal**

comportamento  
emotivamente  
appiattito,  
stordito,  
cognitivamente  
dissociato e  
rallentato

# Modalità relazionali nelle situazioni di conflitto

## La spada :

Iperarousal: (attacco)  
critica e disprezzo

## Lo scudo :

Ipoarousal: (fuga)  
ritiro difensivo,  
vittimismo,  
ostruzionismo





# La finestra di tolleranza (Siegel, 1999)

Troppo arousal per  
l'integrazione: Attacco-fuga

**Iperarousal**

Attivazione significativa e possibilità di elaborazione, alcune fasi della seduta o del processo terapeutico

Ridefinizioni, analisi e contenimento senza una importante attivazione emotiva

Conversazione terapeutica salottiera, scarsamente significativa

Troppo poco arousal per  
l'integrazione:  
Immobilizzazione – morte apparente

**Ipoarousal**

comportamento  
emotivamente  
reattivo,  
impulsivo,  
ipervigilante,  
iperdifensivo,  
immagini ed  
emozioni  
intrusive

comportamento  
emotivamente  
appiattito,  
stordito,  
cognitivamente  
dissociato e  
rallentato

# La disregolazione emotiva della coppia in conflitto



- L'operatore deve costruire un contesto in cui sia possibile la regolazione emotiva degli stati disregolati della coppia

Eventi del ciclo vitale e trasmissione trigerazionale nella relazione di coppia.

Storie personali o familiari dove riscontriamo la presenza di maltrattamenti, abusi, cure genitoriali avverse, lutti non elaborati. Contingenze interne ed esterne.

Difese di sopravvivenza (attacco, fuga , freezing)

Compromissione dello spazio mentale e problemi nel processo di mentalizzazione

# Funzionamento borderline

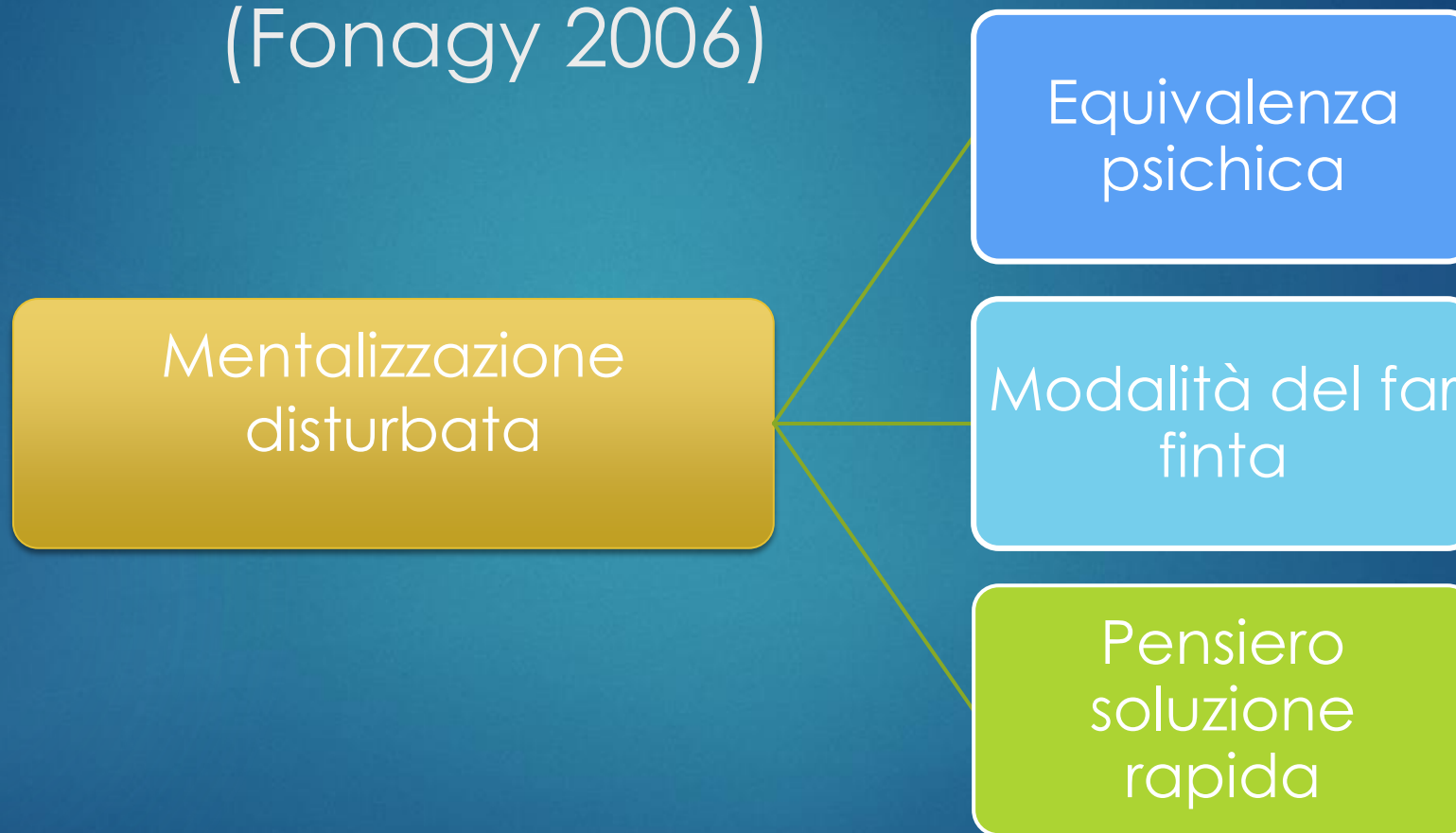


- ▶ Il funzionamento borderline è legato ad un deficit di mentalizzazione
- ▶ Il concetto di soglia in contrapposizione a quello di struttura
- ▶ la disregolazione emotiva non è una caratteristica individuale, è una caratteristica relazionale.



# Modalità di pensiero disregolate

(Fonagy 2006)





# Equivalenza psichica



- ▶ La comprensione concreta:
- ▶ ciò che esiste nella mente deve esistere anche nel mondo esterno , ciò che è pensato è assolutamente reale e fonte di angoscia, non esiste la prospettiva dell'altro. La verità della persona è indiscutibile.

# Modalità del far finta



- ▶ La pseudo mentalizzazione
- ▶ Nella coppia si assiste ad un'apparente sicurezza nel parlare degli stati mentali propri od altrui, in realtà i pensieri ed i sentimenti degli altri sono riconosciuti accettati solo se conformi ad i propri.
- ▶ Si ricorre spesso a descrizioni vuote utilizzando un linguaggio razionale e sociologico, intellettualizzante. Non sembra possibile cogliere le sfumature dell'ambivalenza.

# Pensiero soluzione rapida



- ▶ La modalità di pensiero teleologica
- ▶ Gli affetti diventano reali solo se sono accompagnati da un'evidenza comportamentale. Solo i gesti concreti assumono importanza di conseguenza si assiste ad un serie di affermazioni che minano la possibilità di attribuire il significato congruo al comportamento dell'altro.
- ▶ Es. Non riuscire a contattare telefonicamente l'altro porterà immediatamente a pensare che l'altro lo sta tradendo
- ▶ Se non accompagna i figli alla palestra non vuole loro bene.

## Lo spazio mentale

- ▶ Lo spazio mentale è caratterizzato dalla capacità di discriminare nella relazione attuale l'esperienza presente da quella passata, quella esterna da quella interna.
- ▶ Lo spazio mentale è legato alla capacità di riconoscimento dell'altro.
- ▶ Nella genitorialità lo spazio mentale è una funzione di coppia (e non solo)





# Contingenza e non corrispondenza

## ► Contingenza

► (Fonagy)

Percepire



Dare un senso



Agire

# La discronia



- ▶ La mancanza di corrispondenza e la riparazione della relazione sono altrettanto importanti della contingenza. (Tronik)

# Il flooding dell'operatore

- ▶ Precocità o ritardo
- ▶ Esasperazione della triangolazione
- ▶ Un 'ipotesi dell'assetto collusivo e il trigenerazionale è l'antidoto per il flooding del mediatore o del terapeuta

:

«Chi fornisce cure deve a sua volta ricevere molta assistenza».

John Bowlby



## Il flooding della coppia: ingresso in modalità «sopravvivenza»

- ▶ Il livello di attivazione emotiva rispetto all'evento ci parla della differenziazione.
- ▶ Maggiore è il livello di incongruità tra l'attivazione emotiva e lo stimolo più è probabile che si verifichi un collegamento con le ferite dell'attaccamento.
- ▶ Quando accadono eventi realmente critici : lutti, separazioni, incidenti , l'intensità della reazione emotiva risulta essere appropriata.





# Emozioni



- ▶ **Emozione primaria:** corrisponde all'emozione realmente provata per ciò che sta accadendo.
- ▶ **Emozione secondaria:** emozione legata all'adattamento frutto dell'organizzazione difensiva della personalità, spesso per l'impossibilità di provare od esprimere quella primaria.



# Disregolazione emotiva

- ▶ La disregolazione delle emozioni si riferisce alla difficoltà ed all'inefficacia nella gestione delle proprie emozioni.
- ▶ Alcune emozioni come paura rabbia tristezza possono essere inibite nei bambini all'interno di relazioni dove l'adulto non riesce a sostenerle.
- ▶ Apprendimento che limita l'espressione emotiva, si impara a trasformare l'emozione pericolosa e non esprimibile in ambito familiare in una secondaria più adattiva.
- ▶ Le emozioni possono essere vissute come intrusive, inopportune, incontrollabili, esagerate.



# Regolazione emotiva

- ▶ La regolazione emotiva è correlata alla competenza di una persona nel:
- ▶ Riconoscere l'attivazione di uno stato emotivo
- ▶ Identificare l'emozione esperita
- ▶ Esprimerla in modo congruo al contesto relazionale nel quale si trova



# Flooding della coppia



- ▶ Pressione arteriosa che sale
- ▶ Aumento del ritmo cardiaco
- ▶ Aumento del ritmo della respirazione superficiale
- ▶ Sudorazione





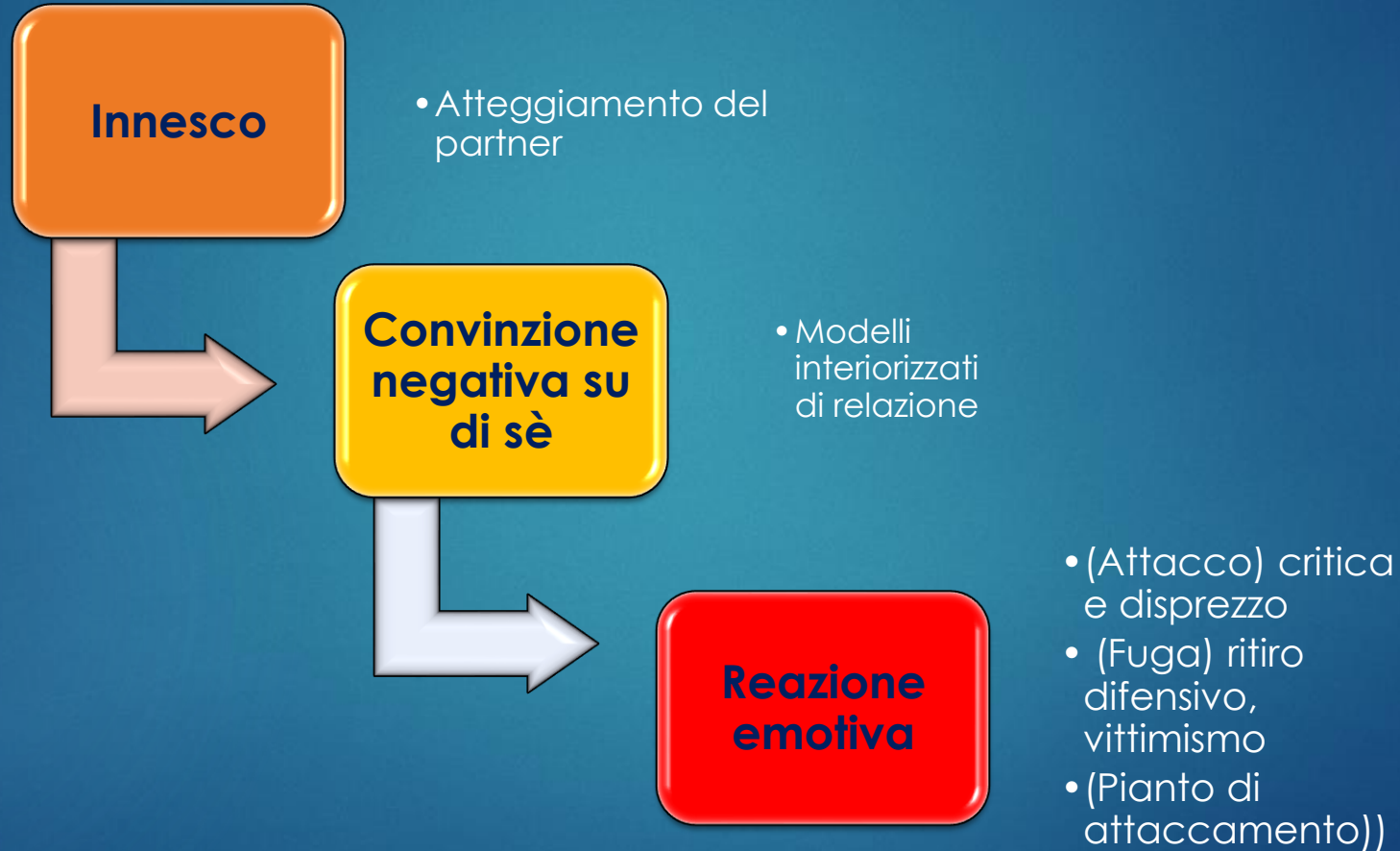
# Le tecniche quando si crea un contesto di disregolazione emotiva Flooding

Il ripristino dell'arousal

- ▶ Interruzione della sequenza (Porges, Panksepp )
- ▶ Riorientare al qui ed ora
- ▶ Ricostruzione della catena interattiva
- ▶ Descrivere e non giudicare
- ▶ a) Osservare la situazione e le tue reazioni e descriverle (emozioni, sensazioni, desideri, pensieri)
- ▶ b) Aiutare a definirsi senza reagire (osservando i propri limiti) e importanza della «validazione»
- ▶ La riparazione della relazione



# Moviola e fermo immagine nell'innesco



# Pensare i propri pensieri

Tecniche e processo, il passaggio al trigenerazionale

- ▶ Episodio: qui e ora
- ▶ Distanziamento e generalizzazioni (quali situazioni frasi o persone la fanno arrabbiare)
- ▶ Autoascolto: cosa accade nel corpo, sensazioni, emozioni, pensieri
- ▶ Dove ha imparato a sentirsi così
- ▶ Parte di lei che torna nel passato e le impedisce di gestire il conflitto (desaturazione dello spazio mentale)



# Mindfulness (Siegel)



- ▶ In assenza di giudizio prestare attenzione a ciò che accade dentro di sé nel momento presente
- ▶ Mentre accade.... Cosa nota nel suo corpo, nei suoi pensieri , nelle sue emozioni, nel suo comportamento.





Il ferro va battuto quando è caldo  
ma non incandescente



# Interventi di de-saturazione dello spazio mentale

- ▶ Parlare al posto dell'altro (si esprimono al partner le parti fragili con cui è difficile entrare in contatto – assetto collusivo)
- ▶ Si invita la persona ad esprimere alla propria parte di sé (trascurata, non vista ecc.)





# La scultura di coppia in mindfulness: una tecnica integrativa (psicoterapia)

- ▶ 1. La scultura della relazione attuale (della coppia in conflitto)
- ▶ 2. La scultura della relazione desiderata
- ▶ 3. la moviola

La verifica della scultura si fa in mindfulness integrata relazionalmente  
Cambiare l'apprendimento procedurale relazionale



# Gestione alternativa del conflitto

- ▶ Espressione del proprio punto di vista
- ▶ Sentimenti
- ▶ A che cosa sono legati
- ▶ Espressione del proprio bisogno

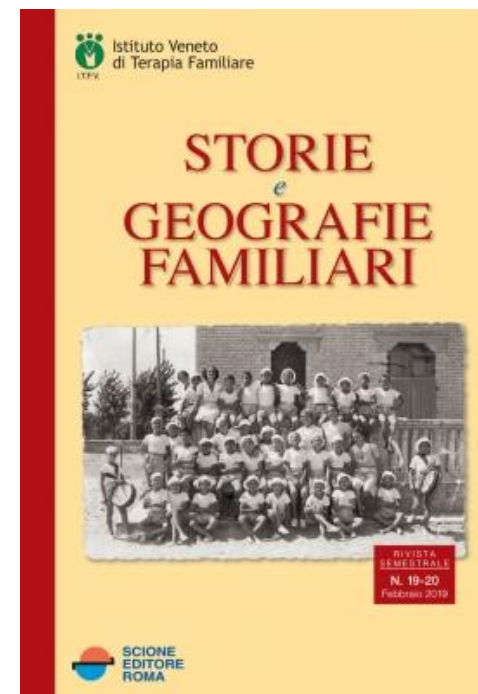




# Amedeo Modigliani

- ▶ All'amico Leopold Survage, pittore:
- ▶ «Ti ho dipinto così perché con un'occhio guardi il mondo e con l'altro guardi dentro di te»





**Dino Mazzei**

«La relazione  
terapeutica con  
le coppie ad alta  
conflittualità»

[www.itfs.it](http://www.itfs.it)



**Istituto Terapia Familiare Siena**

