

"NON È MAI TROPPO TARDI PER UN'INFANZIA FELICE".

IL DIALOGO GENITORI-FIGLI NELLA TERAPIA DI COPPIA

All'inizio della terapia di coppia non era chiaro se la lunga relazione di Stefanie e Christian sarebbe continuata.

TESTO BETTINA FRAISL, TRADUZIONE CHRISTINE SIMEONI

Stefanie sedeva di fronte al suo compagno con molta paura e insicurezza. Continuava a sollevare questioni e comportamenti di cui desiderava un cambiamento - e dopo ogni conflitto si ritirava, spesso per molto tempo. Questo sprofondava Stefanie regolarmente in una insopportabile sensazione di solitudine e pressione. La paura delle reazioni di Christian dei propri sentimenti le rendeva difficile parlare dei problemi di relazione e portava a vari tabù nel corso degli anni, che ripetutamente si aprivano come abissi tra loro due.

Christian, d'altra parte, non riusciva a venire a patti con il fatto che ovviamente le questioni fumanti non potevano essere discusse e i problemi non potevano essere risolti permanenti. Spesso sentiva Stefanie emotivamente in modo brusco, incomprensibile e travolgente, e la sua rabbia, che spesso gli si appiccicava addosso per molto tempo dopo situazioni conflittuali, gli rovinava le giornate.

Nel corso di diverse sessioni di terapia Imago, Stefanie e Christian hanno cominciato ad aprirsi di nuovo e ad avvicinarsi l'uno all'altra. La loro relazione ha chiaramente guadagnato in sicurezza e qualità. Le immagini delle esperienze formative dell'infanzia, sono emerse in diversi processi, hanno reso comprensibili le sensibilità di entrambe le parti e hanno permesso una profonda empatia reciproca. Nella misura in cui la paura e la rabbia diventavano tangibili e comprensibili, si sentivano anche più gestibili. Il dolore infantile era grande da entrambe le parti e portava sempre di nuovo a un'esperienza di impotenza insopportabile con l'altro. Dopo un lavoro intenso, siamo arrivati al punto in cui Stefanie e Christian hanno voluto ripercorrere insieme il loro dolore infantile, impegnandosi in un dialogo genitore-figlio.

Il dialogo genitori-figlia/o

Il dialogo genitore-bambino è un gioco di ruolo terapeutico di coppia molto strutturato (Hendrix & LaKelly Hunt 2016, p. 38), che ha avuto origine nella terapia di relazione Imago ed è parte integrante, sia delle terapie di coppia, che dei work-shop di coppia. In questo processo, un partner assume il ruolo di se stesso come bambino/a o adolescente e chiede al partner di assumere il ruolo di una persona di riferimento (scelta dal bambino/a). Insieme alle domande terapeuticamente guidate, che il caregiver pone al/alla bambino/a, il/la bambino/a racconta l'esperienza relazionale con questa persona, come se si stesse svolgendo qui ed ora: cosa è buono, cosa è doloroso, come il bambino impara a proteggersi dalle esperienze di relazione dolorose, quali bisogni rimangono insoddisfatti e cosa quindi avrebbe (ancora) bisogno del caregiver.

Il partner è presente nel ruolo del caregiver come "buon genitore" e ascolta con attenzione e con amore. Lui o lei ripete ciò che il/la bambino/a dice il più testualmente possibile e dice,

che e in che misura l'esperienza del bambino ha senso - senza giustificarsi. Nel ruolo di genitore, è anche possibile dire - in relazione a ciò che manca - "È ora che ti dica finalmente quanto ti amo! Tali affermazioni aprono uno spazio per la guarigione del bambino.

Il dialogo genitore-bambino, è stato sviluppato, dalla terapeuta americana Imago e Master Trainer Maya Kollman² e da Bruce Wood, un terapeuta americano Imago. Insieme alla sua compagna Barbara Bingham, la terapeuta della Gestalt Maya Kollman lavorò inizialmente con la tecnica della sedia vuota³ sulla quale venivano proiettate le prime figure di attaccamento. Bruce Wood, che inizialmente, era un partecipante di supporto nei loro workshop di coppia, un giorno indicò, in questo contesto, al partner presente nel gruppo, al che Maya Kollman chiese spontaneamente al partner, di sedersi sulla sedia di fronte al suo partner e assumere il ruolo, della persona di riferimento, scelta. Questa idea si è rivelata molto coerente e istruttiva e si è diffusa, come strumento nella Terapia Imago, a livello internazionale.

Nutrire i bisogni di sviluppo non soddisfatti

Christian parla, nel primo dialogo genitore-figlio, da bambino a Stefanie, che siede di fronte a lui, nel ruolo di suo padre. Il padre di Christian era spesso assente ed era spesso minaccioso. A parte le piccole attenzioni positive e le passeggiate insieme, i ricordi ruotano principalmente intorno alla debolezza del padre a causa della sua malattia e alle frequenti grida del padre. C'erano molti litigi e un'emotività minacciosa tra i membri della famiglia. Il ragazzo ha cercato di ritirarsi per proteggersi, oppure ha cercato di essere equilibratore, soprattutto per sostenere la madre, che ha vissuto come particolarmente debole. Il bisogno infantile insoddisfatto che esprime nel dialogo genitori-figli è quello di fuggire da queste situazioni di fronte alle quali era spesso impotente e indifeso. Il bambino in Christian desidera, che il padre come adulto, si assuma la responsabilità dei suoi sentimenti e delle sue reazioni, e che protegga lui e la famiglia, che dia loro sicurezza invece di minacciarli. È un doloroso ripetersi, di queste esperienze infantili per Christian, quando Stefanie reagisce emotivamente in situazioni conflittuali, e si rifiuta di parlare di certe questioni e sentimenti. Si sente minacciato e impotente (di nuovo), il che lo porta a ritirarsi come prima (da bambino). E questo lo porta a sviluppare una mancanza di volontà di cambiamento e di sviluppare responsabilità per la relazione, mentre allo stesso tempo incolpa Stefanie di questo fatto.

Dopo il primo dialogo genitore-figlio, nomina „il parlare“ del dolore, come l'esperienza più importante, che riduce sensibilmente la sua paura del dolore. È anche utile per lui riconoscere la connessione dal suo modello di relazione infantile a quello adulto.⁴

Stefanie si è già avventurata, nel più grande argomento tabù della relazione, in un dialogo di coppia Imago e ha conosciuto Christian in situazioni di conflitto, non solo come arrabbiato-minaccioso, ma anche come vulnerabile-minacciato. La sua paura nei suoi confronti è nettamente diminuita, ma la paura, del proprio dolore, è ancora grande. Christian la raggiunse con compassione e condivise con lei, il suo dolore da bambino nel primo dialogo genitore-figlio, che lei ritenne ammirevolmente coraggioso. Adesso Stefanie si chiede in modo molto contraddittorio se può presumere di se e fidarsi di se stessa, per fare questo. Ma anche lei sente il desiderio, di rendersi visibile e tangibile in questo modo per il suo partner, perché lei stessa è molto toccata dall'esperienza con Christian. Le immagini del dialogo genitori-figli hanno un'influenza sostenibile sulle situazioni quotidiane positiva.

Stefania dice, che vive queste immagini, come un regalo per se stessa e alla relazione, e vuole dare anche questo a Christian. Tuttavia, esita.

Christian dice a Stefania, che è disposto ad accompagnarla nel dialogo con compassione, ma che è una decisione interamente sua, e che non c'è nessun obbligo. Discutiamo le opzioni di sicurezza durante il dialogo e i possibili scenari di uscita. Ci prendiamo il nostro tempo.

Attraverso l'esperienza di essere tenuta con amore e pazienza e la possibilità, di dire no in qualsiasi momento, Stefania si sente alla fine abbastanza sicura di affrontare l'avventura.

Nel dialogo genitori-figli, racconta infine della crescita estenuante con la madre, dei numerosi e rigidi doveri, regole e divieti e della sua enorme spinta interiore, a non essere più costretta a dovere. La ragazza faceva del suo meglio, per compiacere sua madre, che tuttavia la picchiava ripetutamente. Già in tenera età, ha cercato di proteggersi dal dolore emotivo, immaginando il positivo: la consapevolezza, che sua madre in fondo l'amava, che sua madre prendeva cura di lei. Ha messo da parte il suo dolore e il suo bisogno.

In questo dialogo, Christian assume il ruolo della madre matura e ormai amorevole di Stefania. Nel ruolo di essa, chiede infine in modo empatico: "Cos'è che ti serve da me ma, che non ricevi, o non ricevi abbastanza?". - "Ho bisogno di te, che per te, vado bene così come sono. Che tu veda il mio impegno. Che sia sufficiente. Che io sono abbastanza", risponde silenziosamente Stefania. Christian si china in avanti, mentre ripete le sue parole e guarda Stefania piena d'amore e comprensione negli occhi: "Mi dispiace molto, di averti dato la sensazione, di non essere ok, di non essere abbastanza brava. Eppure ti impegni così tanto. Posso perfettamente capire che questo ti faccia male. È ora, che te lo dica: non solo vai bene, sei meravigliosa così come sei!".

Per Christian, questa possibilità, essere in grado di confortare Stefania vicariamente, è un'esperienza elementare che rafforza sia la sua autostima, che la sua volontà di impegnarsi nella connessione.

Quegli aspetti del dialogo genitori-figli, sono particolarmente utili a Christian, sono gli strumenti, l'autorizzazione e il controllo, il che è dovuto alla sua esperienza infantile. Nella misura, in cui può percepire se stesso e la sua partner, capirla e influenzarla attivamente la relazione, la sua rabbia si riduce a un livello accettabile.

È utile per entrambi, che Stefania sperimenti nel dialogo, che è stato meno difficile, parlare del suo dolore, di quanto pensasse. Alla fine, è stato facile per lei - come adulta competente - gestire la cosa. Il suo bisogno infantile inappagato, di protezione e sicurezza è stato soddisfatto, sia nella preparazione, che nella realizzazione del dialogo, e non è stato necessario abbandonarlo.

Come Christian, anche Stefania ha sperimentato la violenza, l'impotenza e la perdita di controllo. Nel primo dialogo genitore-figlio, in cui Stefania assume il ruolo del padre di Christian, dice che è particolarmente utile, poter chiedere scusa al bambino. È anche felice, di ricevere strumenti, per uno sviluppo positivo, per la relazione attuale. Guardando consapevolmente le esperienze dell'infanzia di Christian, Stefania impara, a cambiare l'espressione della sua emotività nel dolore e a sviluppare nuove possibilità di azione. Entrambi sono felici del fatto, che la loro connessione è diventata molto più sicura e che ora sanno e capiscono, cosa entrambi possono contribuire, per aumentare la sicurezza nello spazio di interrelazione o, se necessario, per ripristinarla.

Sicurezza e connessione

Il dialogo genitore-bambino sostiene la persona, che parla da bambina/o, di ricordarsi nel sentire e nominare le esperienze dell'infanzia all'interno di una cornice sicura - sullo sfondo delle possibilità di espressione, elaborazione e riflessione del/la ora adulto/a. In questo modo, permettono al partner, una conoscenza profonda, una comprensione e un'empatia con la propria storia e la persona diventata.

I precedenti, non soddisfatti o parzialmente bisogni di sviluppo dei partner, e il loro valore nelle attuali dinamiche di relazione della coppia, diventano rapidamente chiari, perché: "In una disputa, i partner si trattano l'un l'altro, come se l'altro fosse l'oggetto precedente.

(Willi, 2016, p. 239)

I dialoghi genitori-figli sono di solito come pezzi di puzzle per riconoscere ciò che sta succedendo nella relazione; rendono visibili le proiezioni, comprensibili gli sfondi, percepibili i loro pesi. A volte emergono ricordi, che non sono mai stati condivisi prima. Tuttavia, accade spesso che i partner, che erano nel ruolo del caregiver, non in termini di contenuto, sua non imparano nulla o quasi nulla di nuovo, ma per la prima volta possono davvero ripercorrere e sentire il significato, di ciò che hanno ascoltato per la/il loro partner.

Questo può cominciare a cambiare la visione del partner, di se stessi, e della relazione.

Anche nel caso di Stefanie e Christian, gli eventi descritti particolarmente utili e toccanti, sono chiaramente collegati alle loro relazioni infantili con figure di attaccamento importanti e bisogni insoddisfatti (sviluppo), che generalmente mettono in moto le dinamiche di relazione da entrambe le parti di una coppia.

Nel dialogo genitori-figli - come in altri dialoghi Imago - è possibile, anche grazie alla loro struttura, che fornisce sicurezza, avere esperienze positive, a volte curative, l'uno con l'altro invece di dolorose ripetizioni di desideri inappagati. Questi aprono nuove prospettive, rafforzano i ruoli che promuovono le relazioni e rendono possibile sperimentare momenti di connessione intensiva, in cui i partner possono vedere e sentire se stessi e a vicenda, liberi dalla proiezione nella vista e nel sentimento.

I bisogni di sviluppo dei partner che non sono stati soddisfatti o sono stati soddisfatti solo parzialmente in passato e il loro significato nelle dinamiche di relazione attuali della coppia diventano rapidamente chiari.

1 Nomi e date cambiati.

La loro connessione è diventata molto più sicura e ora sanno e comprendono come aumentare o ripristinare la sicurezza nello spazio relazionale tra loro.

2 Maya Kollman me ne ha parlato alla conferenza internazionale di Imago a Vienna nel maggio 2019.

3 La tecnica della sedia vuota introdotta nella terapia della Gestalt da Fritz Perls risale a Jakob Levy Moreno, il fondatore dello psicodramma, alla cui formazione Perls partecipò.

4 Come parte della mia tesi finale per il corso di specializzazione in psicodramma, ho condotto il dialogo genitori-figli con quattro coppie - inclusi Stefanie e Christian - due volte

ciascuno, ho raccolto le loro diverse esperienze con il questionario HAT (Helpful Aspects of Therapy) e interviste semi-strutturate, e ho presentato e interpretato i risultati.