

COSTRUTTIVISMI, 11: 77-90, 2024  
Copyright © AIPPC  
ISSN: 2465-2083  
[https://doi.org/  
10.23826/2024.01.077.090](https://doi.org/10.23826/2024.01.077.090)



## **Un'esperienza di co-conduzione di un intervento sulla comunicazione di coppia, con approccio costruttivista intersoggettivo**

*An experience of co-conduction of a couple intervention through the intersubjective constructivist approach*

**Sara Costa, Lucia Mariotto**

Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Costruttivista, CESIPc, Firenze

### **RIASSUNTO**

Il contributo presenta un'esperienza di co-conduzione di un intervento di coppia, attraverso il modello costruttivista intersoggettivo. La coppia, formata da pazienti di terapie individuali delle due psicoterapeute, presentava problematiche relazionali ascrivibili principalmente allo stile di comunicazione adottato. La modalità in co-conduzione è, per quanto riguarda l'approccio costruttivista intersoggettivo, una modalità "anomala" che risponde alla domanda esplicita formulata in modo autonomo nelle due terapie individuali. Il percorso si è ispirato anche alla comunicazione non violenta, che ha rappresentato nel percorso uno strumento di lavoro. Nell'articolo verranno descritti sinteticamente gli obiettivi impliciti ed espliciti, fasi dell'intervento, le modalità di co-conduzione e alcune riflessioni relative all'esperienza delle due psicoterapeute.

**Parole chiave:** terapia di coppia, co-terapia, costruttivismo intersoggettivo, co-terapeuti, comunicazione

### **ABSTRACT**

The article presents an experience of co-conduction of a couple intervention, through the intersubjective constructivist model.

The couple, made up of patients of individual therapies of the two psychotherapists, presented relational problems mainly due to the communication style adopted. The co-conduction modality is, as far as the intersubjective constructivist approach is concerned, an "unusual" modality that responds to the explicit question formulated autonomously in the two individual therapies. The case was also inspired by non-violent communication which has been used a working tool in the intervention.

The article will briefly describe the implicit and explicit objectives, phases of the intervention, the co-conduction methods and some relating to the experience of the two psychotherapists.

Ricevuto il 18/11/2024; accettato il 9/12/2024.  
[www.aippc.it/costruttivismi](http://www.aippc.it/costruttivismi)

**Keywords:** couple therapy, co-therapy, intersubjective constructivism, co-therapists, communication

## Il Caso

Presenteremo un'esperienza di co-conduzione di un intervento di coppia, attraverso il modello costruttivista intersoggettivo.

La coppia, formata da pazienti di terapie individuali delle due psicoterapeute, presentava problematiche relazionali ascrivibili principalmente allo stile di comunicazione adottato. La modalità in co-conduzione è, per quanto riguarda l'approccio costruttivista intersoggettivo, una modalità "anomala" che in questo caso risponde alla domanda esplicita formulata in modo autonomo nelle due terapie individuali.

### Breve storia di vita dei pazienti\*/

**Gabriele** ha circa 40 anni, informatico. Quando si presenta la prima volta nel 2016, soffre di attacchi di ansia e pensieri ossessivi. Dalla raccolta della storia di vita emerge un rapporto molto frustrante con il padre, uomo pragmatico e spesso sminuente nei suoi confronti, e una relazione appagante e simbiotica con la madre che ha perso qualche anno prima: *"io e mia madre siamo due angeli, mio padre e mia sorella sono aggressivi e prepotenti"*. Le due figure genitoriali rappresentano due parti del sé: la parte presentabile di sé *"buona e gentile"* sembra corrispondere ad un'immagine idealizzata della madre, mentre la parte contro cui Gabriele lotta con forza e che non è ritenuta accettabile, è quella aggressiva collegata al padre (per esempio Gabriele ha paura di fare del male a persone in modo involontario e inconsapevole, rendendolo insicuro e bisognoso di continui controlli sul proprio agire). Il primo percorso, di circa un anno, gli permette di vivere un'esperienza accettante e validante che nel quotidiano gli fa acquisire maggiore sicurezza e una discreta autonomia dai pensieri e comportamenti ossessivi. L'inizio della relazione con Elena, l'attuale moglie, lo aiuta inizialmente a ritrovare la base affettiva che ricerca. Si può dire che Gabriele tenti in questa relazione di ricreare la simbiosi affettiva che aveva con la madre. Dopo due anni circa di relazione (2022) torna in terapia perché sente frustrato questo bisogno, riporta il *"ripresentarsi di alcune mie rigidità ... ho bisogno di comprendere"*. Si è riaccesa infatti la forte distinzione tra il *"bene ed il male"* che risiede in lui, non trovando nella compagna un'alleata che lo validi e lo supporti quando ne sente il bisogno. Vede invece che Elena spesso aggressiva verbalmente e poco empatica con lui. Gabriele investe molto nella relazione, condividono il progetto di vita di fare una famiglia e sono allineati sullo stile di vita che intendono stabilire, ma litigano per *"questioni futili"* in modo molto acceso. Stabiliscono pertanto una modalità di comunicazione molto conflittuale (riattivando reciprocamente i fantasmi della parte genitoriale negativa). Quasi parallelamente anche la compagna inizia un percorso terapeutico (inviata alla collega Sara). Da qui la richiesta congiunta di una terapia di coppia.

**Elena** ad oggi ha 33 anni, laureata in Architettura. Arriva in terapia a novembre 2021, perché spiega di sentirsi bloccata, come se ci fosse *"un gomito annodato da dipanare"*. Il suo blocco contingente è legato al lavoro e ad una scelta che deve fare a riguardo, ma la sua richiesta di intervento è più ampia e complessa, vorrebbe scavare a fondo per comprendere alcuni suoi

meccanismi, l'origine di certi atteggiamenti e smussarli. Dalla sua storia di vita emerge una figura materna ossessionata dalle pulizie, molto limitante su ciò che potevano fare i figli. Anafettiva, presente per le cure primarie e capace di un accudimento più pratico, carente dal punto di vista della sintonizzazione emotiva. Il padre è venuto a mancare, dopo un lungo periodo di coma, mentre Elena frequentava l'università. Nel percorso svolto insieme sviluppa la consapevolezza di avere messo a tacere i propri bisogni e vissuti emotivi, che continua a faticare ad esprimere anche oggi. L'unica emozione che mostra è la rabbia, principale modalità comunicativa esperita nella famiglia di origine e che in quel contesto veniva tollerata. Queste esperienze hanno portato Elena a puntare su una spiccata autonomia personale e sulla prestazione. L'incontro con Gabriele è stato molto importante, sente di avere trovato una persona simile a lei in interessi, valori e progettualità. Seppure con le difficoltà di comunicazione che emergono tra loro e la fatica di sopportare nel quotidiano le ossessioni di Gabriele, Elena non mette mai in dubbio la volontà di costruire con lui il proprio futuro.

La coppia dopo essersi conosciuta e frequentata ha iniziato a convivere nella casa di proprietà di Gabriele. Dopo cinque anni di convivenza nel 2023 si sposa e ora è in attesa del primo figlio.

### **Fase preliminare: co-progettazione dell'intervento di comunicazione di coppia**

Da parte di entrambi i pazienti singolarmente, più volte, era stato portato nelle sedute un aspetto di conflittualità che sentivano particolarmente problematico nella loro relazione di coppia; relazione che per molti altri aspetti si presentava armoniosa e salda, tanto che Gabriele ed Elena si sono sposati e hanno iniziato a pensare alla possibilità di una gravidanza nello svolgersi delle terapie individuali. Il loro modo di discutere però appariva fortemente conflittuale e aggressivo, con una escalation di interventi che li portavano a scontri molto pesanti e anche duraturi; principalmente per necessità di Gabriele, le puntualizzazioni successive al momento di scontro duravano per ore, molto spesso innescato da Elena con le sue modalità "autorevoli" e perentorie.

Nasce quindi in loro spontaneamente una richiesta di aiuto per trovare un modo alternativo e più fluido di discutere. Portano la proposta nelle singole terapie e danno il permesso affinché noi terapeute possiamo sentirci in proposito e confrontarci sulla fattibilità della richiesta. Vedono con fatica l'intervento di una terza figura professionale. A questo punto ci chiediamo cosa sia meglio fare e, dopo esserci confrontate anche con colleghi, decidiamo di sperimentare questo intervento in co-conduzione. Concordiamo nel definire l'intervento a quattro mani sulla comunicazione della coppia come parte integrante del percorso terapeutico individuale di ciascuno.

Nel nostro caso, dato che conosciamo questi pazienti individualmente e stiamo già lavorando da tempo con loro, ci proponiamo di utilizzare il transfert e la fiducia presenti, per proporre una relazione che si sviluppi e si modifichi nelle sedute di coppia e che permetta anche dei movimenti individuali.

Inoltre, come terapeute ci siamo poste delle domande in relazione all'opportunità e alla nostra compatibilità di condurre una co-terapia.

## Considerazioni relative alla scelta reciproca delle due terapeute

Secondo alcune ricerche (Roller e Nelson 1991)<sup>1</sup>, le qualità maggiormente ricercate nella scelta dei co-terapeuti e le aspettative rispetto alla relazione sono risultate: rapporto alla pari, spontaneità, confronto, sviluppo, empatia, integrazione, compatibilità, impostare un rapporto alla pari.

Inoltre, circa le ragioni che motivano la scelta di svolgere una co-terapia, risultano cruciali la condivisione e l'apprendimento reciproco, inteso come apprendimento esperienziale piuttosto che cognitivo. Un'altra caratteristica importante, ma altamente soggettiva, è quella di sentire nel co-terapeuta una personalità conciliabile con la propria: significa lavorare con una persona compatibile, sia intellettualmente sia emozionalmente, nonché avere una background teorico non dissonante.

Nel nostro caso specifico, abbiamo percepito armonia che è stata la base, non esplicita ma vissuta, del nostro intervento. Come a suggerire, con una sorta di modello alternativo di comunicazione paritaria (anche non verbale), un modo di stare insieme nel qui ed ora e di collaborare. Abbiamo portato questa modalità nel setting e quindi nel vissuto della coppia.

Rispetto ai nostri vissuti nel ruolo di terapeute, ci siamo poste reciprocamente la domanda di come ci sentiamo l'una rispetto all'altra, sia nella scelta iniziale che durante lo svolgersi dell'intervento con la coppia:

**Lucia:** *“Avevo già deciso Sara nel momento in cui le ho inviato la paziente, avevo pertanto una predisposizione molto positiva rispetto a lei, percepisco agio e curiosità di creare qualcosa di nuovo, sperimentando insieme. In seduta: spesso sento che accordiamo gli interventi in modo spontaneo e fluido, armonia e collaborazione (accordiamo il tono degli interventi, volume frequenza eloquio). Gratitudine nel riconoscere l'aiuto reciproco e la complicità”*

**Sara:** *“Spaesamento e perplessità iniziale per la proposta viste la novità e la modalità atipica di lavorare; fiducia in Lucia e capacità di affidarsi all'altro; riconoscimento quasi di una familiarità nella collega, una sorella maggiore di cui fidarsi e che infonde sicurezza nel fare cose nuove; collaborazione e gratitudine per la presenza dell'altra, soprattutto nei momenti più difficili dell'interazione della coppia”*

## Metodologia d'intervento progettato

Dopo aver deciso di provare questa esperienza, creiamo la traccia per un intervento ad hoc e di seguito riportiamo i punti che abbiamo individuato:

1. Esplicitare richiesta, obiettivi e tempi anche con i nostri pazienti. Andrà specificato che non si tratta di una psicoterapia di coppia a lungo termine, ma di un intervento sulla coppia mirato e circoscritto allo scopo di approfondire la tematica. Ipotizziamo sei sedute con una cadenza quindicinale.

2. Per iniziare, ipotizziamo di proporre il “racconto incrociato”. Questa proposta ha lo scopo di promuovere la capacità di mettersi l'uno nei panni dell'altro, favorire la capacità di cogliere come l'altro si costruisce la realtà e di comprendere i vissuti sottostanti, che sono diversi per

---

<sup>1</sup> Cit. Roller e Nelson i cui risultati sono stati pubblicati nel 1991, di un campione di 94 membri della American Group Psychotherapy Association; l'indagine aveva lo scopo di conoscere modalità di lavoro, i valori condivisi e le qualità ritenute importanti da coloro che praticano la co-terapia.

storia di vita e strategie messe in atto. Il “racconto incrociato” è una tecnica che prevede il racconto della storia di vita dell’altro e viceversa. Abbiamo utilizzato una modalità che, solitamente usata nelle dinamiche di gruppo, ha la finalità di stimolare il “mettersi nei panni dell’altro”, non solo sostituendosi nel racconto (piano semantico esplicito), ma anche sperimentando vissuti di empatica e condivisione (piano emotivo implicito). Chi parla “per l’altro” in un certo senso si prende cura del partner narrando la sua storia. Chi ascolta sente che l’altro lo vede, lo comprende e talvolta si rispecchia. Il lavoro sul piano emotivo è evidente non solo nel momento del “qui ed ora” e nella comunicazione corporea, ma anche nella fase di spiegazione e rianalisi di ciò che è accaduto in seduta.

3. Entrando nello specifico, partire da un episodio di discussione che loro sentono rappresentativo e proporre la narrazione e l’ascolto da due punti di vista/due prospettive, cercando di far evidenziare in modo incrociato i vissuti affettivi e i bisogni sottostanti all’interno di ogni prospettiva.

4. Usare la tecnica della moviola, ripercorrendo un episodio di discussione passo-passo, in modo da riattivare vissuti e permettere loro di entrare in essi, porre attenzione a zig-zag mentre si narrano i vari passaggi (come mi sento/come sento l’altro, come mi sento percepito/cosa sente l’altro). Questo per focalizzare l’attenzione alla consapevolezza di sé e dell’altro e riuscire a cogliere i momenti cardine della dinamica e della “miccia” che innesca l’escalation.

5. Riuscire a condividere l’idea della lite come momento di crescita e possibilità di esprimere i propri bisogni in modo assertivo. In questa direzione diventa per noi uno strumento pratico la comunicazione ispirata ai Quattro pilastri della Comunicazione Non Violenta (CNV): A. *Osservare senza giudicare*. B. *Riconoscere i sentimenti e saperli esprimere*. C. *Prendere coscienza dei bisogni*. D. *Riuscire a fare richieste*. (M.B. Rosenberg, 2017)<sup>2</sup>.

6. Come ultimo obiettivo di intervento vorremmo incrementare l’attenzione a sperimentare strategie alternative di comunicazione, in modo più consapevole e collaborativo, di ascolto e comprensione reciproca.

Abbiamo utilizzato i principi della CNV e la moviola come strumenti di lavoro inserendoli nel processo che tipicamente si sviluppa nell’approccio costruttivista intersoggettivo. Abbiamo pertanto unito all’ascolto attivo, alla conversazione che mira alla sintonizzazione emotiva e alla comprensione in totale assenza di giudizio, alcuni principi che condividiamo con l’impostazione teorica di Rosenberg.

### **Fasi dell’intervento svolto:**

Lo svolgimento del nostro percorso può essere così riassunto:

- 8 sedute in totale tra gennaio e giugno 2024
- Primo colloquio: definizione della domanda esplicita condivisa
- Prima seduta: storia di vita incrociata

---

<sup>2</sup> L’approccio della Comunicazione Non Violenta, è stato creato ed implementato sulla base dei principi della psicologia umanistica di Marshall Bertram Rosenberg, dai primi anni ‘60 fino al 2015, anno della sua morte. L’approccio si orienta, non tanto ad eliminare o smussare le differenze che portano dissenso (ed aggressività) nelle comunicazioni umane ma piuttosto a stimolare l’empatia e la comprensione, la consapevolezza degli stati affettivi di sé e dell’altro. L’autore utilizza, a fini divulgativi una metafora della giraffa (comunicazione non giudicante e che apre) e quella dello sciacallo (comunicazione giudicante e che chiude).

- Gruppo di sedute nelle quali lavoriamo sugli episodi
- Due sedute di «*consolidamento*» (richieste dai pazienti)

### *La domanda esplicita condivisa*

Nel primo colloquio si definiscono alcuni aspetti peculiari del setting di co-terapia, per esempio il numero di sedute previste (indicativamente un massimo di 6 sedute), la frequenza degli incontri (quindicinale), la gestione dei pagamenti (la prestazione è divisa equamente tra i pazienti).

Chiediamo di esplicitare un obiettivo comune e condiviso dai due (domanda esplicita condivisa). Infatti, anche se nelle rispettive sedute di terapia i pazienti avevano già espresso i loro bisogni in modo separato, è importante definire insieme un obiettivo comune e fondante l'intervento stesso. Chiedere loro di formulare un unico obiettivo è, inoltre, l'inizio di un percorso di ricerca di collaborazione e complicità. L'obiettivo condiviso che emerge dal primo colloquio è quello di «*imparare a litigare in maniera pacata*».

Durante le prime interazioni, pur avendo formulato insieme la domanda e pur trovandosi sostanzialmente d'accordo, si percepisce una certa ostilità, probabilmente competizione. La domanda implicita che formuliamo è, quindi, quella di riuscire ad empatizzare (nei termini di poter sentire maggiore tenerezza, complicità ed ascolto) con le richieste affettive dell'altro, andando oltre al problema specifico del litigio, ma provando a cogliere la richiesta emotiva del partner. Riteniamo importante stabilire che il lavoro sarà di coppia, non si tratterà di mediazione quanto piuttosto di ricerca attiva di nuove modalità di comunicazione più efficaci e meno conflittuali.

In questo primo incontro seguiamo e comunichiamo gli intenti pianificati per questo intervento. Anche la relazione tra co-terapeute muove i primi passi: ci ascoltiamo e interveniamo con molta prudenza esplorando le modalità l'una dell'altra. Il clima è positivo per motivazione ed interesse dei due pazienti e nostro. Percepiamo inoltre una certa apprensione, che accogliamo e condividiamo sia prima della seduta sia nel confronto post. Percepiamo durante lo svolgersi della seduta che la coppia formata dalle terapeute «funziona».

### *Storia di vita incrociata*

Con l'obiettivo di entrare nel mondo emotivo dell'altro e attivare un processo di comprensione e di immedesimazione nei bisogni dell'altro, proponiamo di raccontare l'uno la storia dell'altro. Ci colpisce in particolare Elena che appare evidentemente commossa nel raccontare la storia di Gabriele, validiamo quindi la sua capacità empatica e cerchiamo di rimanere nell'emozione con loro. Gabriele sembra più apprensivo, attento che le informazioni che vengono riportate da Elena siano «corrette», si rilassa osservando che Elena racconta «proprio la sua storia» si riconosce e si distende (sorride e ascolta con il busto teso verso di lei).

Nelle considerazioni alla fine della seduta con i pazienti, esplicitiamo verbalmente ciò che hanno vissuto durante il racconto, validando e rinforzando la ricerca delle emozioni da loro definite «positive», ovvero di vicinanza empatica, che li fa sentire uniti.

Nel confronto tra co-terapeute post seduta decidiamo che nei prossimi incontri lavoreremo sull'ascolto attivo e decidiamo di definire con loro delle regole esplicite di questo esercizio sulla comunicazione.

### *Lavoro sugli episodi*

Proponiamo il lavoro di ascolto attivo attraverso l'analisi degli episodi, usando anche, come anticipato, la tecnica della moviola. Ciò che succede tipicamente nella coppia - e che viene

riattualizzato in seduta - è che Gabriele tende a “*sapere già quello che dirà lei*”, anticipando in particolare di non essere accolto (seguendo il suo fantasma della figura paterna) e assumendo una modalità difensiva. Elena sembra assecondare questa anticipazione e talvolta sembra stuzzicare il marito (Elena: “*si, penso che questa cosa che hai detto sia una stronzata*”) contribuendo ad innescare una comunicazione conflittuale, che crea un'escalation: Gabriele si sente sminuito, mentre Elena si sente attaccata quando lui la contraddice o non fa quello che lei propone. Nelle sedute emergono vissuti di non accettazione reciproca, nonostante entrambi, con sincero impegno, tentino di seguire le regole del gioco di comunicazione che proponiamo. Esempi di tali regole sono “*chi parla è responsabile della comprensione dell'altro. Per essere più chiaro possibile mi metto nei panni dell'altro (in modo empatico)*», oppure “*Chi ascolta non deve interrompere e può fare domande solo per approfondire o chiarire e non per controbattere*”.

Le prime sedute, durante le quali nello spazio “protetto” della terapia riattualizziamo la discussione, sono molto conflittuali e anche l'eloquio è veloce e sostenuto nei toni. Questa riattualizzazione ci permette di vedere la loro modalità di relazione in questi momenti, che potremmo definire prettamente competitiva. Questa modalità la portiamo quindi alla luce e la possiamo vedere tutti e quattro insieme, ponendo lo sguardo sui vissuti ed i bisogni che si attivano in entrambi. Cerchiamo di incrementare un modo partecipe di ascoltare attivamente ed interagire, sintonizzandosi su di sé e sull'altro, secondo il nostro modello di riferimento ed il modello della comunicazione non violenta. Questa modalità passa anche implicitamente dal nostro modo di essere nella “coppia terapeutica”, dal nostro modo di porci tra noi durante gli incontri, come un modello visibile silenzioso e alternativo alla competizione e all'aggressività.

Nella fase centrale del percorso i pazienti assumono posizioni contrapposte, tendono a raccontarci i motivi per cui “pensano di aver ragione”. Focalizziamo pertanto la loro attenzione sul processo e non sui contenuti del contendere. Accompagniamo la coppia ad osservare il processo attraverso l'esplicitazione dei vissuti, “*come vi fa stare questa frase?*” sia relativamente ai propri vissuti e poi rovesciando il punto di vista “*come farà stare l'altro questa mia frase?*”, in un continuo alternarsi tra il proprio punto di vista e quello dell'altro.

Notiamo che la posizione esistenziale di Gabriele è quella di vittima poco compresa dalla partner che vede come prevaricatrice ed aggressiva. Per difesa, tende ad assumere atteggiamenti molto rigidi e controllanti. La posizione esistenziale di Elena è di essere combattiva, per poter far valere le proprie richieste, alla ricerca di una posizione che in apparenza esprima la massima autonomia, ma che frequentemente si crea in opposizione alla posizione di lui.

Tra co-terapeute ci confrontiamo sommessamente ma in modo trasparente di fronte ai pazienti, suggerendo, anche con il nostro fare nel qui ed ora, una modalità di lavoro che ricerca armonia attraverso l'ascolto del bisogno dell'altro. Adattiamo il tono di voce a quello dell'altra, in alcune fasi vivace (anche attraverso il riso con i pazienti) a momenti di riflessione con toni molto pacati. La sensazione è quella di una maggiore efficacia terapeutica. Nel post seduta, tra terapeute ci confidiamo la difficoltà che viviamo nello stare con loro in questa conflittualità.

In queste sedute centrali lavoriamo con i nostri pazienti su alcune tematiche rilevanti come il prendersi cura dell'altro, accogliere la diversità dell'altro (lui simbiotico, lei reattiva). Validiamo esplicitamente quando incontriamo comunicazioni empatiche, di ascolto attivo e di sintonizzazione e rimaniamo sui vissuti positivi nel qui ed ora.

Come esempio di lavoro di questa fase, riportiamo una parte della seduta che abbiamo nominato “*la casa al mare*”. Questo episodio fa riferimento alla casa al mare della famiglia di origine di Gabriele, proprietà condivisa con il fratello e il padre. Nonostante Gabriele contribuisca alle spese non ne ha mai usufruito. In questo momento, con la gravidanza di Elena e la nascita a breve del bambino, le esigenze della loro famiglia stanno cambiando e i due iniziano

ad essere interessati alla possibilità di godere della casa. La possibilità di chiedere alla famiglia di origine di Gabriele uno spazio estivo apre tuttavia una discussione all'interno della coppia: Elena vorrebbe che il marito facesse valere i propri diritti, mentre Gabriele è titubante e timoroso delle reazioni dei suoi parenti, anticipando difficoltà e conflitti relazionali da gestire.

**TrS: La discussione poi come l'avete gestita? mi sembra che siate arrivati qui e avete detto che eravate riusciti...**

E: a me sembra che siamo arrivati abbastanza, va bene durante la discussione ..ad urlare si

G: a momenti

E: si c'è stata questa discussione e io ho detto basta basta , perché ero stanca e lui mi ha anche detto ...

G: Incazzarsi non serve a niente anzi incazzarsi è un motivo di disturbo

**TrL: ok le posizioni antagoniste non vi portano da nessuna parte ... più utile osservare quello che vi sta accadendo e agire in modo più "originale" rispetto a quello che di solito fate. Un modo di stare insieme per stare bene e per sentirsi in armonia è osservare il mondo dell'altro**

...

**TrS: da parte di entrambi, reciprocamente ...**

**TrL: ... probabilmente avete da imparare l'uno dall'altro, ci sono delle cose che Gabriele può apprendere da Elena e anche Elena può provare a cogliere in Gabriele, provate a fare questo sforzo quando vi ponete uno contro l'altro ... quali potrebbero essere gli aspetti in questa vicenda utili per stare insieme?**

G: cioè io...quando Elena pensa qualcosa o dice qualcosa cioè io.....quello che pensa Elena spesso poi le vado dietro quando ci si ragiona, , le riflessioni che fa Elena le questioni che pone Elena, io gli vado abbastanza con facilità dietro o comunque ..spesso con quello che pensa posso concordare. Quindi quello che nelle nostre dinamiche quando mi invita a fare la strada che vuole fare lei, spesso mi può andare bene ..però la modalità che lo deve sempre dire nella modalità incazzata ..ora ha detto che cosa si può prendere l'uno dall'altro ..io la strada che traccia lei, i ragionamenti che porta sulle questioni li posso seguire perché li condivido quindi cosa può prendere Gabriele da Elena? Questo, il succo diciamo. Cosa deve prendere Elena da Gabriele? Che il modo di affrontare la questione è parlandone non "ho già deciso si fa così "

**TrL: Facciamolo dire a Elena**

G: ok, però per qualunque questione problema la dinamica di Elena è sempre

**TrL: Cosa imparo da Elena in questa situazione? TrS: in questa questione nello specifico TrL: Non sempre ma nello specifico, perché viaggiando sui massimi sistemi lo sai che ci si perde. Proviamo ad andare episodio per episodio ... Tr S: stiamo in questa situazione**

G: quindi continuo io in questa situazione? (Tr S: sì) quello che dice posso dividerlo e posso scegliere che è la scelta che va bene e di muoversi per fare in modo, fare questa scelta.....quindi

**TrL: imparo da Elena?**

G: io imparo il farsi un po' valere, anche se però lo posso dire anche razionalmente e me lo posso dire per me guarda fare le guerre per una cosa o fare battaglie per vincere una cosa che poi ti comporta di scatenare appunto le guerre e poi tu ne perdi delle altre.

**TrL: si però questi sono discorsi piu' generici**

G: allora più prendersi uno spazio se parliamo dell'Albero che è dovuto crescere tutto storto per

**TrS: allora più che rivendicare, se vogliamo lasciare la guerra fuori dalla porta, allora è prendersi uno spazio mio**

G: sì

**TrS: quindi questo lo possiamo prendere**

G: sì, continuando a considerare i rischi

**TrS: quindi prendermi uno spazio mio e farmi valere**

E: e io cosa posso prendere da Gabriele?

**TrS: in questa situazione**

E: in questa situazione .....io sono molto idealista e vedo l'obiettivo e basta a e magari non calo molto il problema nella realtà ..in generale io sono tutta ..molta teoria molto sì idealista ee effettivamente ...poi nella pratica si dovrei considerare di più l'aspetto pratico eee

**TrL: e come lo esprimiamo**

E: Potrei prendere la riflessione cioè .....forse un atteggiamento più riflessivo e meno impulsivo ecco secondo me ...quello che magari .. quando ...mi fa incazzare in questa questione io non vedo ..se noi diciamo l'obiettivo è questo e ci prepariamo insieme , abbiamo deciso l'obiettivo insieme e ci prepariamo insieme potrebbe funzionare

**(entrambe le terapeute) chiedilo a Gabriele**

E: (rivolta a lui) potrebbe funzionare?

G:... ..si potrebbe funzionare , la questione è se mi dai lo spazio per decidere insieme

E: si è scelto l'obiettivo insieme e la strategia insieme e questo potrebbe funzionare, poi ..quello che mi scompensa è che quando , all'inizio sembra che si sia scelto l'obiettivo insieme e poi Gabriele quando pone tutte le questioni in realtà lui non stia combattendo per quell'obiettivo, ma stia cercando di ritrattare per non arrivare a quell'obiettivo , questo mi fa incazzare

**TrL: ok, cerchiamo di stare sul "sospendere il giudizio" e a prendere qualcosa dall'altro ..cosa prendere all'altro , quando riesco a Gabriele riesco a prendermi il diritto il mio spazio e Elena riesco a prendermi momenti di riflessione e a vedere anche il contesto.**

**TrS: sì anche il contesto e a vedere le conseguenze , oltre all'obiettivo , all'ideale e poi collocarlo nella realtà**

**TrL: nella realtà ..bene e con questo come vi sentite ?**

E: più forti ....

G: se si riuscisse a fare

E: e certo (sorride e sorridono)

**TrL: non andiamo avanti con la testa, rimaniamo sul fatto che ognuno può insegnare qualcosa all'altro**

**TrS: che la diversità può essere una fonte reciproca di arricchimento**

**TrL: Come ci stai con questa idea? TR S: senza anticipazioni negative ..**

G: Sarei contento se

**TrS: sarei... o sono contento?**

G: sono contento se dico che ci si riuscisse a fare

E: se fino ad adesso non ci avevamo mai pensato, questo è un tassello in più, poi quello che c'entra certo metterlo in pratica ..

**TrS: metterlo in pratica è forse quello che anticipava Elena, è provare a dire " allora proviamo a costruire insieme, una strategia insieme che possa andare ad entrambi" tenendo conto delle difficoltà e delle diversità**

**TrL: riusciamo a portarci a casa questo oggi? sarebbe già tantissimo**

(silenzio pieno) .....

**TrS: va bene?**

G. e E: Annuiscono in silenzio

Rispetto a questa tematica, nella seduta successiva, riparlando dell'incontro precedente, Elena afferma: "quando siamo usciti da qui l'altra volta ci siamo sentiti più forti" e aggiunge "se siamo d'accordo siamo più potenti non ci batte nessuno". Sembrano infatti aver deciso di "andare alla casa al mare" e soprattutto aver aperto uno spazio di dialogo e di confronto su come gestire

la comunicazione con la famiglia di Gabriele: *“abbiamo deciso come fare, con un messaggio”*. Il messaggio viene scritto da Elena, mentre Gabriele lo corregge e lo invia: la loro richiesta è stata accolta da parte dei parenti, senza conflitti. Riportano di essersi sentiti “bene”, positivi *“sul fare delle cose”* insieme e sembrano muoversi senza attriti. Gabriele, in particolare, si sente efficace e quindi è meno rigido. Sono soddisfatti dell'esperimento impostato in seduta di ascoltare, ascoltarsi, condividere.

Nel proseguire delle sedute si vede un progressivo avvicinamento e ascolto da parte di entrambi, supportato oltre che dalla comunicazione verbale anche dal loro eloquio più lento e dagli sguardi tra loro, in un silenzio pieno. Si nota che anche i loro corpi cercano maggiore contatto e si coglie in seduta un clima di complicità. Infine, ci chiedono di accompagnarli ancora un po' nel consolidamento di quello che stanno sperimentando, quindi gli incontri da sei passano ad essere otto.

Un altro aspetto che abbiamo notato nelle dinamiche di lite e sul quale ci siamo soffermate è la riattualizzazione di modalità usate con le figure genitoriali. È emerso come Gabriele rivive in modo quasi inconsapevole *stati non me* e vissuti verso il padre, mentre Elena di fronte agli atteggiamenti del marito riattualizza la mancanza di sintonizzazione materna, che le stimola la rabbia come motore per far valere comunque i suoi bisogni, che altrimenti restano inespressi e non riconosciuti dall'altro. Queste dinamiche, già emerse nelle terapie individuali e delle quali entrambi avevano personale consapevolezza, sono state esplicitate negli incontri insieme affinché i due vedessero reciprocamente questi aspetti, riconoscendosi come persone adulte, in grado di accudire ed essere accudenti, in grado di costruire altro da ciò che avevano vissuto nella loro esperienza infantile e adolescenziale.

*Esempio del cambiamento della qualità relazionale, l'espressione dei propri bisogni:*

Riportiamo un esempio di questo processo, trascrivendo uno stralcio della seduta che abbiamo nominato del “purè”, nella quale da una semplice richiesta serale di Elena, dopo una giornata passata praticamente da sola a casa in maternità, scoppia una lite. Lei chiede a Gabriele, stanco della giornata trascorsa al lavoro, di girare il purè; lui non accoglie questa richiesta e lei si arrabbia moltissimo, senza che Gabriele apparentemente comprenda il motivo ed anzi attivando in lui un senso di ingiustizia subita, non sentendosi compreso nella stanchezza dell'intensa giornata di lavoro.

**TrS: *che poi il fatto che tu mi giri il purè forse non è proprio...***

*E: infatti*

**TrS: *Girami il pure'***

*E:ehhhhh ( si mette a piangere)*

**TrS: *non è girami il pureè, ma sono stata sola per tanto tempo, guardami ...***

*E: (piange) ...ma infatti ripensandoci è così...perché ci ho ripensato a questa cosa. Perché io arrivo a chiedere “girami il pureè”...a fine giornata mi sono trovata sola e ho chiesto questo aiuto pratico e io ho detto: che cosa è questa richiesta di aiuto? E' un “iuuu, ho bisogno di qualcosa, anche un cavolata come girare il purè” ( voce sempre commossa) ma non riesco a far vedere che ho bisogno. Perché poi lui dice: “ma tu, mi chiedi sempre anche cose che potresti fare tu” e io ho pensato..*

**TrS: *cosa c'è che c'è dietro***

*E: cosa è che (si commuove) ...ad esempio cosa è che nel rapporto con la mia mamma, lei riusciva a darmi? (piange)...solo l'aiuto pratico. Io chiedevo per esempio “mi compri un evidenziatore se passi in cartoleria?” e lei lo faceva e io ho sempre avuto solo questo tipo di aiuto. Mi torna naturale chiedere queste cose e per me se lui fa questa cosa è anche un ritorno di affetto, di attenzione,*

*perché in casa mia era l'unica cosa che se ti chiedo tu fai, ma tutto il resto zero...e questa cosa perché ti chiedo "mi fai questo, mi fai quest'altro?" è un modo per ..un modo che ho perché era una delle poche cose che riuscivo a ricevere .*

**TrL: questa è una cosa su cui hai lavorato, è una cosa che hai così chiara di recente?**

*E: è chiaro perché lo so che funziono così, ma l'altro giorno con la questione del purè l'ho proprio sentito e lui me l'ha negato e ho detto "accidenti"*

**TrS: che sta succedendo**

*E: appunto è una cosa che per me ..come se dicesse per me non vali niente*

**TrL: quando c'è questa consapevolezza, magari si può provare a chiedere in modo diverso, anche per aiutare Gabriele a comprendere**

*E: sì*

**TrS: nel senso che può essere anche, mi posso permettere anche io Elena di provare qualcosa di diverso perché c'è Gabriele e non c'è la mia mamma, lui c'è ed è affettivo può esserci emotivamente in modo diverso da mamma, forse non ho bisogno di chiedere cose pratiche, ma quando lo contatto, di chiedere di che cosa ho bisogno emotivamente**

*E: sì sì, mi è apparsa chiara questa cosa, cerco un contatto attraverso questa richiesta, perché è stato il modo in cui l'attenzione mi veniva data, Chiaramente non voglio creare un rapporto dove si chiedono favori pratici, però mi è scattato automaticamente poi lì l'ho riconosciuto...*

**TrL: cosa ne dici Gabriele?**

*G: intanto per me è una scoperta. Spesso .. Elena ti chiede una cosa,*

*E: sì, lui lo dice sempre te chiedi favori anche cose piccole che potrei fare da sola*

*G: per esempio se ce li ci sono gli occhiali e lei "mi prendi gli occhiali?" ma prendili da sola "eh ma tu sei più vicino "mi devo alzare anche io devo fare un passo, tu ti devi alzare e farne due e lo chiedi a me, cioè nel sensooo*

**TrS: e ora diventa comprensibile?**

*G: infatti, perché va bene che sei pigra ma forse anche me può far fatica*

**TrL: forse può essere qualcosa d'altro**

*G: per me al contrario in famiglia, cioè, ognuno cerca di fare da solo, proprio chiedere è l'ultima ratio.*

*E: sì. Lui non chiede*

**TrS: in questo siete diversi**

**TrL: però sappiamo che possiamo guardare oltre questa richiesta. Elena può provare a farla in un certo modo, diverso, però Gabriele non prendere alla lettera cioè che viene chiesto ma provare a comprendere cosa c'è oltre**

*G: questa cosa che ho saputo ora, per me è la prima volta no?*

*E: Eh sì, anche io l'ho elaborato e te l'ho portato qui*

**Tr insieme: questo è un grande passo che avete fatto ....**

**TrS: e questa scoperta, dicevi G, è un po' una scoperta per me no? Un po' un eureka di ora. Come la senti?**

*G: .... un po' mi fa piacere perché nobilita le richieste di Elena, che poi tutte le volte fosse solo per una fatica che sente Elena non mi tornava. Anche ieri, io ho detto tu sei stata tutto il tempo sul divano a guardare la tv, io ho lavorato dalle 15 alle 21 e finito ora e mi dici che se ho le energie perché devo girare il purè ...puoi farlo da te. Io le detto "ma è proprio necessario? perché faccio un po' fatica". Quindi nel senso razionalmente si capisce poco, anzi a me arriva come una ingiustizia*

**TrL:** *c'è una ingiustizia, ma sappiamo che la ingiustizia è un po' un "trappolone", un "trappolone" di Gabriele, cioè la tua storia di un certo tipo e sei molto sensibile a questo aspetto ... magari non è un'ingiustizia, magari è una richiesta fatta non in modo esplicito*

*G: sì, un conto se avesse detto "si sta un po' insieme". Infatti, le dico se hai qualcosa dimmelo, cioè nel senso un conto è se me le ordini praticamente, un conto è se me le spieghi un po', posso cogliere in maniera differente le richieste se sono più spiegate .....*

**TrS:** *... credo che si possa aprire una strada oggi mh rispetto a questo .....* (silenzio condiviso)

*G: ... anche perché una cosa è che non mi spiega, appunto se a fine giornata sono stanco di lavorare e ho voglia di tenere il cervello spento e guardare la televisione e non ti chiedo "come è andata oggi" non è però che non ti sono vicino, Elena non aspettare che sia io che faccio il passo, vieni tu. Tanto io i passi di vicinanza te li faccio in tanti altri modi, nel senso... se hai bisogno di vicinanza avvicinarti, se vuoi raccontarmi le cose, magari raccontamele e io ti ascolto volentieri (...)*

In questo passaggio possiamo notare come nel lavoro in seduta sia importante non fermarsi al semplice fatto raccontato, ma sebbene l'episodio possa apparire banale e/o effimero, è necessario porre attenzione e cercare di leggere i bisogni e le sensazioni sottostanti e sintonizzarsi emotivamente. Il processo di sintonizzazione e di rispecchiamento rappresenta infatti un aspetto fondamentale per un senso del sé coeso e unitario.

Nell'ottica Costruttivista Intersoggettiva, infatti, si considera fondamentale il processo precoce di rispecchiamento con le proprie figure genitoriali, come scrive Bromberg: *"la conferma della propria identità non dipende dall'approvazione ma dal riconoscimento degli altri, dalla loro accurata percezione del modo in cui noi ci sperimentiamo."* È quindi nello scambio precoce con l'altro che prende forma l'identità e il senso del Sé. Il riconoscimento, che ha inizio con lo sguardo e la sintonizzazione delle figure genitoriali, è il processo che permette al bambino di sentirsi riconosciuto nella sua soggettività e di dare senso ai propri bisogni, alle proprie esperienze emotive ed affettive, rispecchiate e validate dallo sguardo dell'altro. Quando questo processo non accade, può portare al non riconoscimento di parti di sé come tali e quindi a diffidare: la capacità di ascoltare e dare senso ai propri stati emotivi viene compromessa.

Nel percorso con Elena e Gabriele diamo valore a questi aspetti all'interno della relazione terapeutica ma anche promuovendo nella coppia la possibilità di riconoscere la soggettività dell'altro. Per Elena, in particolare, appare evidente la possibilità di sperimentare una relazione nuova e diversa da quella vissuta con la madre, una relazione, sia con le terapeute che con il partner, in cui sentirsi validata. Può infatti permettersi di esprimere ciò che sente e ciò di cui avrebbe bisogno. La consapevolezza da parte di entrambi delle proprie e altrui dinamiche infantili è fondamentale per facilitare un movimento verso modalità comunicative alternative.

## Conclusioni

In sintesi, in seguito alla prima fase di lavoro nel quale abbiamo colto le modalità di funzionamento della coppia nelle discussioni e il *loop* sterile nel quale entrano, ci siamo addentrati in una fase più costruttiva. Elena e Gabriele hanno iniziato a trovare strategie per non imbatcersi in discussioni estenuanti: nel quotidiano provano a comunicarsi gli stati d'animo (per esempio dicendosi che sono arrabbiati/nervosi o che stanno arrivando al limite); trovano il modo di staccare appena prima o durante la discussione allontanandosi temporaneamente fer-

mando l'escalation; cercano di usare le conoscenze reciproche sull'altro, mentalizzando maggiormente. Il lavoro svolto insieme è stato quello di empatizzare, cercare un punto in comune nelle discussioni e renderle più costruttive, alimentando un atteggiamento collaborativo e di co-costruzione di soluzioni e strategie.

Pur essendo una modalità "anomala" di lavoro, abbiamo cercato di applicare i principi teorici del modello Costruttivista Intersoggettivo, sperimentandoli a livello pratico anche in questo intervento più mirato e focalizzato.

Lottica Costruttivista Intersoggettiva condivide con la fenomenologia il fare "epoche", sospendere il giudizio sulla realtà e fare spazio all'essenza dell'esperienza, nel qui ed ora. Lo sguardo del terapeuta è volto alla comprensione dell'altro, a vedere con gli occhi dell'altro piuttosto che ad utilizzare la spiegazione. Questo comporta che ogni modo di vedere e costruirsi il mondo ha una propria dignità e un proprio valore, al di là dei criteri di giusto o sbagliato.

Oltre ad essere l'orientamento utilizzato nel contesto delle singole terapie con Elena e Gabriele, in questo intervento di coppia abbiamo provato a passarlo ai nostri stessi pazienti nel loro approcciarsi alla visione dell'altro. Mettere da parte il giudizio (giusto/sbagliato) e provare a comprendere un modo diverso di vedere le situazioni e i vissuti, che va riconosciuto nel suo valore e rispettato; la soluzione non è quella di innalzare o abbassare uno dei due modi, ma di trovare strade alternative di ascolto e di incontro, co-costruite.

L'interazione tra pazienti e terapeuti si sviluppa attraverso canali differenti di comunicazione che coinvolgono le parole, il modo con cui le si usano, il corpo e il non verbale: "Il cambiamento in psicoterapia passa soprattutto attraverso la comunicazione implicita tra paziente e terapeuta (nel nostro caso pazienti e co terapeute) dal modo in cui interagiscono e creano implicitamente nuove esperienze relazionali diadiche ..." (Cionini, 2015, p. 170).

L'esperienza relazionale che abbiamo vissuto come co-terapeute "come coppia di lavoro" si è evoluta ed è cambiata nel corso delle sedute, quasi parallelamente all'evolversi delle nuove modalità sviluppate dai due pazienti. È stata una relazione complessa "a quattro mani" che ci ha permesso di "crescere insieme", un'esperienza intersoggettiva formativa ed arricchente, sia per noi terapeute, sia per i nostri pazienti, che tra gli esiti positivi nella "vita vissuta" ha visto anche la nascita del loro figlio, avvenuta ad ottobre 2024.

## Riferimenti bibliografici

- Bromberg, P. M. (2012) *L'ombra dello tsunami. La crescita della mente relazionale*. Raffaello Cortina.
- Cionini, L., Mantovani, I. (2016). Leggere la dissociazione dell'esperienza del trauma relazionale: la psicoterapia nell'ottica costruttivista intersoggettiva. *Costruttivismi*, 3, 40-62. <https://doi.org/10.23826/2016.01.040.062>
- Cionini, L. (2015). Il linguaggio delle parole, del corpo e il linguaggio delle immagini nel processo di cambiamento. *Costruttivismi*, 2, 169-180. <https://doi.org/10.23826/2015.02.169.180>
- Giusti, E., Montanari, C., (2005). *La Co-psicoterapia, due è meglio di uno nell'efficacia ed efficienza*. Sovera Multimedia.
- Rosenberg, M. B. (2017). *Le parole sono finestre oppure muri. Introduzione alla comunicazione non violenta*. Esserci.

### Le Autrici



*Sara Costa*, Psicologa, Psicoterapeuta, Didatta presso Cesip di Firenze, svolge attività libero professionale a Firenze, Lucca e a Pisa con adulti, adolescenti e genitori; già Responsabile del progetto terapeutico per genitori tossicodipendenti con figli presso l'Associazione Ce.I.S di Lucca.

Email: [costapsicosara@gmail.com](mailto:costapsicosara@gmail.com)

*Lucia Mariotto*, Psicologa, Psicoterapeuta, Docente presso il Cesip di Firenze, svolge attività libero professionale a Firenze e a Borgo San Lorenzo con adulti e coppie; Psicologa del Lavoro e delle Organizzazioni; Docente al Master II livello in Sviluppo Risorse Umane Dip. Scienze Politiche UniPi.

Email: [l.mariottow@gmail.com](mailto:l.mariottow@gmail.com)

### Citazione (APA)

Costa, S., Mariotto, L. (2024). Un'esperienza di co-conduzione di un intervento sulla comunicazione di coppia, con approccio costruttivista intersoggettivo. *Costruttivismi*, 11, 77-90. <https://doi.org/10.23826/2024.01.077.090>