

Come funzionano le relazioni? Con lo scambio: se è produttivo abbiamo un certo tipo di risultato, se non è produttivo ne abbiamo un altro. Nel primo caso l'esito è incerto, nel secondo certo, ovvero il fallimento della relazione. Nello scambio produttivo, quello che può avvenire fuori non è detto che sia soddisfacente dei bisogni sottostanti alla relazione stessa per entrambi i membri.

Quando instauro uno scambio produttivo con qualcuno non è detto che quella relazione sarà la panacea per tutti i mali e fonte di serenità, ma la sicurezza l'abbiamo nel mettere sullo stesso tavolo i miei bisogni e i bisogni dell'altro, cercando di mettere insieme una modalità funzionale per stare bene insieme. Ciascuna relazione che fa parte della nostra vita dovrebbe darci un valore in più, il nostro benessere, il nostro divertimento, ma deve avere un valore aggiunto.

Es: "per me l'amicizia è frequentarsi almeno 2 volte a settimana e parlare di cose intime", dall'altra "per me vuol dire uscire ogni tanto e divertirsi". Vediamo se riusciamo a trovare qualcosa che ci possa legare, non chiedendo che uno dei due rinunci a qualcosa. Idem per le relazioni sentimentali.

Se per lui "ti amo" si esprime facendo sesso e io ho bisogno di sentirmi dire "ti amo", posso accogliere il suo punto di vista e rivalutare il mio, comunicando poi con l'altro. Il fatto che qualcuno non riesca a esprimere una determinata cosa che per noi sembra semplicissima, non vuol dire che non sappia farlo a suo modo. Bisogna accogliere l'altro col proprio mondo, non col nostro, "cosa avrei fatto io al suo posto".

Per destrutturare i prerequisiti non basta porre delle domande, la utilizziamo per brevità e capire che è in quella direzione che dobbiamo andare, non basta però. Non può essere sufficiente chiedere alla persona: "quando vi siete conosciuti"? Può essere un inizio, nel qui e ora instauriamo un contatto di tipo diverso. A seguito della domanda sono necessarie delle strategie per rendere questo canale veramente stabile all'interno della persona, per avere un seguito. La domanda ci serve per intaccare il guscio. I modi sono molteplici e sono strategie per aiutare la persona a entrare in contatto col proprio sentire. In questo caso stiamo destrutturando il non essere in contatto col collante che mi lega all'altro. Una strategia che viene utilizzata molto spesso è quella di invitare la persona a scrivere una *lettera di gratitudine* (utilizzata in quasi tutti gli interventi di promozione del benessere) nei confronti dell'altra persona. Dovrà concentrarsi sugli aspetti che l'hanno fatta sentire bene.

Ci sono prerequisiti che portano con sé la necessità di una strategia sottostante per allargare il guscio, altri che non ne hanno bisogno.

Es: il prerequisito dell'incapacità a decontestualizzare = basta intaccarlo per far sì che si apra (far notare alla persona che effettivamente non è sempre così) -> se non dovesse destrutturarsi, si può far riflettere o annotare alla persona alle situazioni positive (quando la persona non si comporta così, quindi bene).

Il diventare consapevoli di questi meccanismi non porta necessariamente alla loro destrutturazione, se non troviamo la chiave per uscire.

Sperimentare in prima persona ci aiuta a maturare una consapevolezza non altrimenti possibile da acquisire. Se l'abbiamo solo imparato o ce l'hanno solo detto o consigliato, non è abbastanza: quasi tutti gli approcci terapeutici ora prevedono anche un corso di terapia personale.

PRECURSORI: decontestualizzazione, egocentrismo, credere di aver ragione mentre l'altro ha torto, non riconoscimento dell'altro, l'altro visto come nemico, l'insicurezza, arroccarsi su una posizione/ruolo

PRESUPPOSTI E PREREQUISITI: sofferenza derivante da parole o azioni, incapacità di mettersi nei panni dell'altro, un senso di impotenza e insicurezza, assoluto egocentrismo, assoluta decontestualizzazione (avulsa rispetto al contesto: non "qui e

ora mi sta succedendo questa cosa", ma "succede sempre così"), legittimità della fantasia di possesso, paura di mettersi in discussione (paura di entrare in contatto col proprio sentire), impossibilità di instaurare uno scambio produttivo (perché dovremmo dare una legittimità anche a ciò che dice l'altro).

CASO CLINICO 1 - CARLA E L'ASSOCIAZIONE

Carla è una donna di circa 60 anni. Il suo aspetto è molto curato, ha un corpo esile ed una silhouette che potrebbe far pensare ad una donna molto più giovane. I suoi abiti sono ricercati (forse troppo eleganti per un appuntamento dal counselor), così come anche il trucco, molto marcato ma non volgare.

Ha modi gentili ed affabili, appare sorridente ed utilizza un linguaggio molto forbito. Ha una mimica facciale poco spiccata, in contrasto con una gesticolazione piuttosto evidente ed estremamente elegante (muove le mani come se fosse una ballerina o un'attrice di teatro).

Carla vive da sola in un appartamento di sua proprietà. È single, non è mai stata sposata e non ha figli. Dedicava il suo tempo al volontariato e al canto, di cui si diletta da anni. Sostiene di avere una voce meravigliosa e cerca di utilizzarla cantando in cori e in piccoli complessi musicali, ma non sempre le è facile (perché spesso le capita di essere vittima di invidie).

Il volontariato la appaga molto e riempie molto del suo tempo; anche in questo ambito, riferisce di aver incontrato talvolta problemi legati alle relazioni interpersonali che in passato la hanno costretta addirittura a cambiare associazione.

Si rivolge a noi per una difficoltà con i membri dell'associazione di volontariato di cui fa parte. L'evento scatenante è rappresentato da litigi occorsi tra lei e gli altri membri dell'associazione nel corso dell'organizzazione di una raccolta fondi, quella che avrebbe dovuto essere la preparazione di una serata ludica e divertente.

Nell'organizzazione, Carla si era proposta di cantare, ma gli altri membri non hanno accettato la candidatura, sostenendo che la reputavano una cosa egocentrica e fuori dallo spirito corale della serata.

Carla sostiene che, anche questa volta, l'invidia per la sua bravura e la sua preparazione stava prendendo il sopravvento sull'oggettività delle cose. Sostiene inoltre che gli altri membri siano tutti coalizzati contro di lei, volti solo a far sì che lei possa restare in ombra; Carla sostiene che questa associazione, basandosi su principi umanitari, abbia come dovere primario l'occuparsi della felicità dei suoi membri (ancor prima dell'utenza) e l'atteggiamento delle persone che le si oppongono, altro non fa che escluderla, negandole e precludendole la possibilità di essere felice.

In risposta a questo atteggiamento certamente poco corretto dei membri dell'associazione, Carla ha cercato di parlarne con colleghi ed amici, rivolgendosi infine al responsabile della struttura affinché lui potesse intercedere per lei, ma finora con nessun risultato tangibile.

E' come se nessuno la prendesse sul serio, se nessuno le credesse, e questo è per lei inconcepibile e insopportabile. Sta meditando di rivolgersi alla sede centrale dell'associazione per ottenere giustizia e soprattutto per denunciare la cattiva gestione della succursale a cui lei afferisce. Chiede a noi un aiuto per poter meglio spiegare le sue ragioni e motivazioni, in modo da non essere fraintesa.

[Carla è una donna di 68 anni molto curata e ben vestita, single, vive sola, mai sposata e senza figli, si dedica al volontariato ed al canto. Lamenta problemi interazionali che la hanno portata già precedentemente a cambiare associazione, ed ora è in conflitto anche con i membri di quella attuale perché ha proposto di fare un assolo di canto durante una serata di beneficenza, proposta che è stata considerata egocentrica.

Lamenta il fatto che le altre persone sono invidiose della sue capacità e siano coalizzate contro di lei. Si è rivolta al counselor perché gli amici ed i colleghi non l'hanno ascoltata e capita, ed anche perché pur rivolgendosi al presidente dell'associazione non ha trovato una soluzione a questi conflitti, chiede al counselor di essere capita e di aiutarla anche a non essere fraintesa dalle altre persone ed inoltre manifesta l'intenzione di rivolgersi alla struttura centrale dell'associazione per ottenere giustizia.]

"Sento che questa situazione la fa soffrire molto, non deve essere facile. Potrebbe raccontarmi delle diverse attività che svolge con l'associazione di volontariato?"
(Obiettivo: ricontestualizzare poiché lei per un solo evento aveva mandato tutto all'aria cioè ha generalizzato/decontestualizzato)

1. Descrivere brevemente la simbolizzazione affettiva presentata.

Carla è una donna di 68 anni che si rivolge a noi per un problema con l'associazione, di cui fa parte. Carla si sente incompresa, sola, frustrata, delusa, minacciata, sottovalutata, fraintesa nelle sue intenzioni, invidiata, sicura delle sue capacità.

2. Quali sono i prerequisiti che si ravvisano che ci fanno pensare di essere in una fantasia di possesso?

L'assoluto egocentrismo è evidente, non c'è rispetto per l'alterità: si mette al centro e non viene presa in considerazione quando deve. Per lei oggettivamente parlando vale solo il suo punto di vista: impossibilità di mettersi nei panni dell'altro. I suoi pensieri sono legittimizzati: è convinta di essere dalla parte della ragione. Si avverte un senso d'impotenza e insicurezza dal fatto che "basterebbe che cambiassero loro e tutto andrebbe apposto". Non si vuole mettere in discussione, ha paura: "io sono fatta così". Generalizza il comportamento, assoluta decontestualizzazione: "succede sempre così". Si evince una sofferenza: il comportamento degli altri le impedisce di essere felice, cerca in continuazione il terzo con cui lamentarsi ed esprimere la propria preoccupazione. Non riesce ad avere uno scambio produttivo con gli altri membri dell'associazione: "loro non riescono a vedere dove sta la verità".

3. Quali sono le neoemozioni giocate e da cosa si deduce?

Ha la pretesa di avere ragione: si lamenta di quello che fa l'associazione e pretende. Il controllo si può notare dal fatto che si sia rivolta al direttore dell'associazione affinché prendesse dei provvedimenti. È diffidente: tutti ce l'hanno con lei. Si preoccupa e si lamenta con noi: cerca una strategia d'azione "mettiti seduto qui e insieme combattiamo". Infine, provoca minacciando: "se voi continuate così, andrò a rivolgermi a..."

4. Quale potrebbe essere, a suo avviso, il reale bisogno sottostante?

È importante sapere quale sia il reale bisogno sottostante, perché diventa il fulcro di uno scambio produttivo. Carla deve entrare in contatto con la propria sofferenza: "io sto male, non sono loro che hanno sbagliato". Ha bisogno di sentirsi desiderata: "quand'è che sento il bisogno di essere desiderata?"; sento una sensazione di impotenza perché sento solitudine, non mi sento all'altezza, mi sento insicura, autostima bassa/autoefficacia". C'è un'insicurezza di fondo di non essere amabile.

5. Quale (o quali) domande si potrebbero porre per aiutare la persona a prendere atto del problema? (porre le domande evidenziandone lo scopo)

Bisogna destrutturare la legittimità pretesa, avere ragione o torto, decontestualizzare, il non riconoscimento dell'altro, l'egocentrismo.

Il nostro obiettivo è che esca dall'alterità del coro.

"Come pensa si sentirebbe il coro se rinuncia alla sua performance a favore di un'esibizione individuale?"

"Come si chiama l'associazione, di cosa si tratta?"

"Le capita frequentemente che qualcuno non comprenda le sue intenzioni? Quando?" = personificare per contestualizzare

"Perché è entrata a far parte dell'associazione?" = per renderla consapevole del collante

"Questa rabbia deve essere causata da una grandissima sofferenza...cos'ha provato?"

CASO CLINICO 2 - ROBERTA E GIULIO

Si presenta a noi Roberta, giovane donna di 29 anni, lamentando problemi di coppia. Si rivolge a noi su consiglio della madre e delle amiche, che l'hanno spinta a chiedere aiuto per risolvere il problema che ormai la assilla da mesi e mesi divenendo unico argomento di conversazione.

Racconta che lei e Giulio sono sposati da cinque anni. Prima del matrimonio avevano avuto una convivenza di altri tre anni. Entrambi desideravano un figlio, così hanno provato ad averne uno riuscendovi immediatamente.

Durante la gravidanza il rapporto tra i due coniugi, che peraltro era sempre stato felice, si è ulteriormente rafforzato, Giulio "parlava alla pancia" ogni sera, avendo per Roberta ogni attenzione e gentilezza possibili.

La nascita del figlio Paolo ha messo però a dura prova l'armonia familiare, creando situazioni di difficoltà legate inizialmente agli aspetti organizzativi e temporali del menage quotidiano aggravate dalla poca presenza di Giulio, quasi sempre assente da casa per lavoro.

Roberta riferisce che fin dal primo giorno il marito ha perso completamente il lume della ragione, per lui esiste solo il figlio e non più la coppia.

Quando Giulio torna a casa, dedica tutte le sue attenzioni a Paolo (che adesso ha 2 anni). Il loro rapporto ne ha risentito anche nell'intimità. I due non sono mai più stati da soli, lui non ha mai più avuto attenzioni nei suoi confronti, mai più una carineria, una sorpresa, una proposta di uscire insieme o altro. Sembra che tutto si sia congelato, che Giulio sia entrato nel ruolo di padre e si sia tolto per sempre gli abiti del marito, che non la veda neppure più come donna, compagna ed amante. Inizialmente lei ha provato a sedurlo indossando abiti carini o completini intimi provocanti, ma il risultato è sempre stato zero.

Roberta afferma anche di aver provato a parlarne con lui, cerca di farlo sempre, ma anche qui senza risultato: Giulio sostiene di voler stare con lei e con Paolo, che loro sono la sua unica ragione di vita, che è felice di passare tutto il suo tempo libero con loro, anche se ammette che è poco; giustifica l'assenza di intimità con la stanchezza per la giornata e con il poco tempo che rimane per loro; dice che si sente appagato anche solo dallo stare a giocare tutti e tre insieme. Dice anche che comincia ad essere stanco di queste lamentele e le ha confessato che ultimamente a volte resta più volentieri a lavoro perché così non deve sorbirsi la "solita tiritera" appena entra in casa.

Roberta si sente svuotata, non sa più come fare a far capire al marito come si sente, vorrebbe che lui le facesse regali e sorprese come faceva prima, che tornassero ad uscire insieme, che lui fosse seduttivo con lei, che le scrivesse poesie, che tornassero a divertirsi insieme, ma quando dice questo al marito, lui la guarda come se fosse un pazzo. In conclusione, dichiara di avere bisogno di consigli su come fare a portare Giulio

a comprendere il problema e a correggere il suo atteggiamento.

1. Descrivere brevemente la simbolizzazione affettiva presentata.

[La simbolizzazione affettiva è relativa al *contesto*, non solo come si sente la persona, "come mi sento in relazione a/come interpreto, percepisco"]

Roberta è una donna di 29 anni, che vive col marito Giulio, con cui ha avuto un figlio da 2 anni, che si presenta a noi per un problema di coppia.

Non si sente considerata dal marito, non si sente più desiderata, esprime un senso di impotenza nell'incapacità di far capire al marito come si sente, si sente sostituita dalla presenza del figlio, messa in secondo piano, delusa, frustrata.

Roberta percepisce il marito distante, ostile. Esprimiamo la stessa cosa colorandola dal punto di vista delle emozioni, dei vissuti affettivi.

SIMBOLIZZAZIONE AFFETTIVA = *Roberta non si sente più amata da Giulio, si sente ignorata, frustrata dal fatto che il marito non la consideri più.*

2. Siamo in una fantasia di possesso? Se sì, individuare gli elementi da cui prende avvio (presupposti, prerequisiti) evidenziando da quali parti del racconto emergono. Ad esempio: Egocentrismo; questo emerge dal fatto che la persona sta raccontando che... In alternativa, evidenziare quali elementi mancano per parlare di fantasia di possesso.

Non riconosce l'alterità dell'altro, non vede il punto di vista di Giulio, non lo prende in considerazione (l'unico scambio che c'è è "perché sei inadeguato, secondo i parametri che io considero giusti?"), sofferenza, decontestualizzazione ("non più, mai più" = generalizzazione), la sicurezza di avere ragione (si legittima), un senso di impotenza (si veste per sedurlo e lui non la considera), non si mette in discussione ("ho bisogno di messaggi, di regali"), egocentrismo (c'è solo il suo punto di vista), il fattore protettivo di stare all'interno di un ruolo in quanto fonte di sofferenza (raccolgo tutta una serie di elementi che mi portano ad avere le carezzine se lo racconto fuori, e mi porta una legittimità nel pensare che sia l'altro a dover cambiare).

Non riesce a capire che il marito lavorando tutto il giorno magari abbia voglia di stare col figlio quando torna a casa: egocentrismo ("e io dove sono?" "e noi dove siamo?").

3. Ipotizzando di essere all'interno di una fantasia di possesso, quali sono le neoemozioni giocate e da cosa si deduce?

Lamento con la madre e con le amiche. Si lamenta anche con noi quando ci chiede consigli per aiutarla a far cambiare Giulio.

La pretesa (a livello più generalizzato) di avere dei regali, di essere invitata a cena fuori, di essere desiderata, di passare più tempo col marito.

L'obbligo qui è obbligarsi per obbligare.

La provocazione nel cercare di sedurlo col completino intimo.

Diffidenza, meno specializzata ma c'è generalizzata (non si fida più dei sentimenti del marito nei suoi confronti).

Immaginiamoci quest'uomo che torna a casa tardi, contento di vedere il figlio, che poi dovrà andare a letto presto e si trova la moglie quasi come se costruisse il presupposto per subire un'altra frustrazione. Faccio una cosa esagerata, sapendo che non può ottenere una risposta, quasi costruito per avere un ulteriore motivo di lamento.

Quando si va a rinfacciare qualcosa che abbiamo fatto, significa che non è stato mosso dal vero nostro desiderio di volerlo fare, ma aveva un secondo scopo che è stato

disatteso.

La differenza tra preoccupazione e lamento sta nel fatto che ci chiede di venire a sedersi accanto a noi e insieme di trovare una strategia per il cambiamento dell'altro. Nei nostri confronti, nella fase finale gioca la preoccupazione, dobbiamo aiutarla a far capire a Giulio determinate cose.

[Solo se le neoemozioni vengono chiaramente espresse "Sono molto preoccupata perché il matrimonio sta finendo" = preoccupazione; "sono preoccupata perché se continuiamo così..." = provocazione]

4. Quale potrebbe essere, a suo avviso, il reale bisogno sottostante?

Portare alla condizione prefiglio, nella sua sfera affettiva, il marito, per ristabilire la simbolizzazione affettiva che c'era. Non si rende conto che gli elementi del contesto sono cambiati però, possiamo rinegoziarla, ma non può essere la stessa.

Si può essere coppia dopo la nascita di un figlio, rinegoziando le dinamiche.

Questo caso è molto simile al caso in cui la madre non voleva che la figlia crescesse, volendo da lei nell'adolescenza lo stesso rapporto che avevano prima.

Questo succede per la paura dell'ignoto, vivere nel ricordo di come sia stata felice là e allora, paura di scoprire i sentimenti dell'altro, la non conoscenza di risposte comportamentali cognitive rispetto al nuovo contesto. Abbiamo la tendenza a guardare le cose in termini di negazione di permanenza.

Quando si parla di bisogni sottostanti, sono rivolti a noi (le 3 dita che puntano verso di noi): insicurezza e forse anche un senso di inadeguatezza del nuovo ruolo.

5. Quale (o quali) domande si potrebbero porre per aiutare la persona a prendere atto del problema? (porre le domande evidenziandone lo scopo)

Questa sofferenza potrebbe derivare dal fatto che Roberta faccia dipendere tutto quello che è (seduttività, femminilità, desiderabilità) dal marito, che non essendoci più la fa vacillare tra questi elementi. Deve accettare di condividere le attenzioni col figlio, all'interno del nuovo contesto e del nuovo ruolo.

"Che lavoro fa Giulio? Quanti anni ha? Di che cosa si occupa? A che ore torna a casa la sera?" = principio di focalizzazione sull'altro, decontestualizzazione

"Lei cosa fa durante la sua giornata?" = per costruire il *concetto di solitudine*, in senso positivo. Quello a cui dobbiamo aspirare e cercare, inteso come *individualità che non è l'estensione di un io allargato che permea nell'individualità degli altri*.

Se io non ho confine, inglobo, possiedo, se invece ne ho uno è più facile che riesca ad attribuirlo anche all'altro, quindi il rispetto dell'alterità.

"Che attività fate tutti e 3 insieme?" = mettere l'accento su un aspetto positivo nella gestione famiglia come qualcosa di piacevole (la triade è portata da Giulio: "io non vedo l'ora di tornare a casa e mettermi a giocare con te e il piccolo")

"Come la farebbe sentire se Giulio (per sbriciolare il ruolo di marito e trasformarlo in persona) dedicasse tutte le attenzioni a lei e nessuna a Paolo?" = per provare a togliere quell'alone di caratteristica neoemozionale, priva di soluzione e facciamo vedere alla persona che se davvero si realizzasse quello che desidera il quadro sarebbe questo, per uscire dalla legittimità. Prende in esame anche l'esistenza del terzo, nel nuovo contesto in cui è necessario muoversi.

Una caratteristica specifica delle neoemozioni è legata al fatto che non possono essere soddisfatte. Noi gliela soddisfiamo, ma a una condizione: prendere o lasciare?

Intacchiamo una situazione in cui Roberta pensa di aver ragione.

CASO CLINICO 3 - LAURA E GIORGIO

Laura è una donna di 50 anni. Si presenta da noi per un problema con il figlio, Giorgio, 24 anni. Racconta che lui vive in un'altra città, dove studia ed ha un lavoretto, e torna a casa da lei circa una volta al mese. Quando lui è via, non chiama mai e neppure risponde alle sue telefonate, ma questo sarebbe il meno. Il problema nasce piuttosto quando torna a casa.

Per prima cosa, Giorgio non le dice mai quando tornerà a casa, mettendo Laura in una continua situazione di allerta perché non sa quando aspettarlo, quando dover fare la spesa per accoglierlo o quando dover preparare pranzo o cena, quando fargli trovare le cose pulite e stirate, come organizzarsi per essere a sua disposizione se ha bisogno di qualcosa (ad esempio dell'auto, del bucato e simili).

In più, quando sono in casa insieme, lui sta sempre in camera sua, non racconta niente, non parla, e non contribuisce minimamente al ménage familiare ("Non si rifà neppure il letto la mattina, se non glielo rifacessi io, starebbe così per giorni!").

Laura spesso ha provato a parlargli, ma quando ci prova, la situazione degenera, litigano, discutono, i toni si fanno accesi ed entrambi finiscono per alterarsi e chiudersi ancora di più.

Laura parla spesso di questa situazione con sua sorella, sfogandosi delle cose che si sente costretta a subire, ma dalla sorella si sente dire che dovrebbe essere lei a cambiare il suo atteggiamento ("Facile a dirsi, ma cosa posso cambiare io? Il problema è il suo atteggiamento, non il mio! Più che fare da schiava cosa devo fare? Vorrei che qualcuno me lo dicesse davvero!").

Laura sostiene che se seguisse il consiglio di sua sorella (cioè lasciare che Giorgio arrivi senza preparare il pranzo o lasciare il letto del giovane da rifare) la casa sarebbe sempre a soqquadro, e lei questo non lo vuole ("è anche casa mia, in fondo...").

In questo caso, per noi è facile colludere, dobbiamo esserne fin da subito consapevoli, cercando di guardare questa situazione con un po' di distacco in più rispetto a quanto non faremmo in una situazione di tipo diverso. Qui c'è il rischio di una collusione inconsapevole, cerchiamo di esserne consapevoli fin da subito.

A volte le persone non vengono con una richiesta specifica, come in questo caso, hanno una situazione che provoca sofferenza e non sanno cosa farci: lei non sa più che cosa fare, vorrebbe che fosse qualcun altro a dirle che fare.

1. Descrivere brevemente la simbolizzazione affettiva presentata.

Incipit: Laura è una donna di 50 anni che si presenta da noi per un problema col figlio Giorgio di 24 (introduzione).

Si sente invisibile, non si sente riconosciuta per tutto ciò che fa per il figlio. Non si sente capita neanche dalla sorella. Sente disagio e dolore, perché si sente delegittimata rispetto alla sua idea di come dovrebbe essere il ruolo di madre e quello di figlio. Si sente disorientata perché non sa che altro fare. Sente di dover essere sempre disponibile, non si sente ripagata, sente una totale mancanza di gratitudine per tutti gli sforzi che fa, anche per un semplice "grazie".

Non si sente rispettata, quindi si sente delusa, fallita nel ruolo di madre, frustrata perché completamente a disposizione del figlio.

[Secondo chi ha colluso fortemente con Giorgio: "non si sente rispettata, si sente delusa" ci fa pensare a una persona che ha bisogno di aiuto]

[Secondo chi ha colluso fortemente con Laura: "frustrata, fallita" fa pensare a una persona pesante]

2. Siamo in una fantasia di possesso? [Quali sono i prerequisiti che si ravvisano che ci fanno pensare di essere lì dentro?]

Laura si sente vittima di una pretesa da parte del figlio: "Come? Tu torni a casa quando ti pare che pretendi che ci sia la cena pronta, la spesa fatta, il bucato stirato, la macchina a disposizione."

Noi dobbiamo destrutturare il come si sente Laura, dobbiamo fare in modo che lei si avvicini al figlio in un'ottica di scambio cognitivo, se invitassimo il figlio in seduta (potremmo anche farlo) ma risolveremmo noi il problema, non dando al sistema relazione gli strumenti per poter risolvere problemi futuri.

Il compito non è la ricerca della verità, ma incrementare lo scambio produttivo.

[Per smontare la fantasia di possesso, devi creare appunto queste domande che partono dai presupposti sui quali si fonda la fantasia di possesso stessa. Mi spiego meglio: lei a lezione diceva che chi è in una fantasia di possesso è come se fosse su una navicella spaziale, irraggiungibile, lontano ecc ecc... I presupposti sono gli scalini che la persona ha usato per salire sulla navicella...per scendere dalla navicella dunque dobbiamo usare gli stessi scalini al contrario. (Es. Se la persona decontestualizza allora cercherò di porre una domanda che lo faccia ricontestualizzare...)]

Prerequisiti: la sofferenza della madre, l'incolpare il figlio, il pensare di avere ragione, l'egocentrismo, non c'è scambio produttivo, decontestualizzazione ("mai, mai" generalizzazione totale), non si mette minimamente nei panni dell'altro, la legittimità (di ciò che lei sostiene, rafforzata anche da un ruolo universalmente riconosciuto che è quello di madre, devota, schiava, totalmente dedicata al sostegno del figlio), l'impotenza (non c'è niente più di così che possa fare), non si mette in discussione (anche quando glielo dice la sorella), non c'è rispetto dell'alterità (può manifestarsi sia per il fatto che possa esser presa in considerazione l'ipotesi remota che il figlio possa essere fatto così, sia che possa esistere un modo diverso di fare la madre, di relazionarsi all'interno di quella diade), non si mette nella condizione di solitudine quindi non percepisce l'alterità (esiste solo in funzione di, in relazione a), ha in mente il ruolo ideale di madre quasi in funzione di far emergere quello ideale di figlio (lei vorrebbe A causasse B, il cerchio di A gira in un senso e quello di B nell'altro: aumentare il fare qualcosa in una determinata direzione, ha solo il potere di aumentare gli effetti in quella stessa direzione, aumentando le cause aumentano anche gli effetti).

3. Ipotizzando di essere all'interno di una fantasia di possesso, quali sono le neoemozioni giocate e da cosa si deduce?

La pretesa di avere ragione rispetto al ruolo, alla relazione, a tutto quello che deve essere fatto secondo il suo punto di vista. Il lamento con la sorella, con noi (in questo caso non ottiene la risposta che vuole, per questo lo cerca anche in noi). Si obbliga per obbligare il figlio (qui è la neoemozione più evidente). Abnegazione, si rende schiava, devota.

Caratteristica tipica di tutte le neoemozioni, è trasversale: continuare a fare le stesse cose proprio perché son quelle che ci danno conferma dell'opposto. In un certo senso, da un altro punto di vista può esser vista come provocazione.

L'abnegazione è qualcosa che ci crea un fastidio viscerale, non cognitivo, se ci mettiamo nei panni di Giorgio, sentiamo questo invischiamento. Qui è giocato all'apoteosi.

[Quando facciamo qualcosa per compiacere l'altro, di modo che ci possa essere da parte dell'altro una sorta di vincolo che in qualche modo lo legghi a noi. Qualcosa di semplice,

di banale, che molto spesso ottengono l'effetto di non riconoscimento, di frustrazione e ci frustra perché la nostra partenza non è proattiva.

Ci sono delle volte che noi facciamo delle cose per gli altri per ottenere qualcosa in cambio, ed è lo stesso meccanismo dell'abnegazione.

L'effetto che noi sortiamo nell'altro è quello della madre con Giorgio. Quindi, quando facciamo qualcosa per gli altri, la prima cosa da chiederci è se lo facciamo per far felice l'altro. Altrimenti creiamo noi stessi il presupposto per una sofferenza.

Ci sono dei messaggi per comunicare qualcosa e dei messaggi che scriviamo per suscitare qualcosa nell'altro, per ottenere indietro qualcosa di specifico, obbligandoci per obbligare, creando una sorta di doppio legame con l'altra persona. La quale può sentirsi una sensazione schifosa addosso e per questo non risponde nel modo che noi ci saremmo aspettati. Il che crea il presupposto per la nascita del lamento: "ma come, io gli ho scritto che ero a casa malata, mi sentivo sola, mi son presa il raffreddore alla partita per lui e ora lui non mi viene neanche a trovare?"]

Altre neoemozioni qui sono la provocazione (vuole sempre far vedere che è migliore: "lui non fa il letto, non avvisa"), il controllo, diffidenza (pensa che il figlio non sia interessato a lei, non la cerca; se pensa che sia lei a dover preparare la cena forse pensa che lui non sia in grado di farlo), preoccupazione (costante per il figlio che non sa dov'è, si sente legittimata in quanto è sua madre, c'è un'arrocamento ad un ruolo). È dentro l'agito emozionale: a lei non interessa come sta Giorgio, vuole solo sapere quando torna.

4. Quale potrebbe essere, a suo avviso, il reale bisogno sottostante?

Instaurare uno scambio produttivo, trovare un canale di comunicazione col figlio.

Laura forse vorrebbe sentirsi utile, in questo caso ben venga la solitudine, nel senso di costruzione di un'identità personale. C'è bisogno di costruirsi un ruolo diverso, sempre di madre, ma che esulino dalla cena. Giorgio è un uomo ora. Non può rimanere ancorata al ruolo di madre con gli stessi compiti, diventa dissonante poi, soprattutto se il figlio non vive più in casa.

Forse dovremmo focalizzare la nostra attenzione su un meccanismo che abbiamo incontrato già altre volte: "tu non mi ami abbastanza" = tradotto "io non mi sento amata abbastanza".

Per individuare il reale bisogno sottostante dobbiamo colludere con la persona, abbracciando il suo punto di vista anche rispetto agli obiettivi che lei si pone, non i nostri: "basterebbe solo che lui...", di essere amata, riconosciuta, nel ruolo di mamma, poi lei lo manifesta esacerbando questa cosa al figlio. Il bisogno che lei ci porta è quello di essere riconosciuta dal figlio. Perché? Perché non si sente amabile, sicura del suo ruolo, apprezzabile, se non attraverso il riconoscimento dell'altro. Dobbiamo fare una traduzione dello stesso in termini di individuabilità: il concetto di insicurezza è sempre presente e trasversale. Una persona sicura di sé è difficile che cerchi rassicurazioni nell'esterno. L'insicurezza ha diverse accezioni: inadeguatezza, bassa autostima, incertezza nelle proprie capacità, il concetto però è quello.

[Mi ha detto che al compito di lunedì abbiamo sbagliato ad individuarlo perché abbiamo colluso con la madre e abbiamo semplicemente individuato i bisogni che lei ci riportava. Da quello che ho capito, il **bisogno sottostante** sarebbe quello che definisce l'obiettivo del counseling: la Giangrasso ha detto che in questo caso era la *rinegoziazione della relazione* in quanto la madre deve capire che il figlio è cresciuto e anche il rapporto con lui deve essere rinegoziato.]

Secondo voi cosa dovrebbe fare Giorgio per uscire da questa situazione? Essendo all'interno di una fantasia di possesso ormai, non basterebbe più che Giorgio le dica "sei

una madre fantastica", lei risponderebbe "sì, però". Instaurando uno scambio produttivo, che parte dal riconoscimento dell'alterità, quindi dal riconoscimento della madre, quindi esprimere i suoi bisogni, esporsi in una situazione di accettazione incondizionata nei confronti della madre, esprimendo anche il proprio sentire e cercando di trovare una nuova base, delle nuove regole all'interno della relazione stessa.

Provare a mettere in gioco tutte le conoscenze di scambio in ottica produttiva.

Nella maggior parte dei casi di fantasie di possesso, entrambi i membri ci sono dentro.

Uno degli obiettivi della fantasia di possesso è quello di proteggerci da contenuti dolorosi.

Essendo all'interno di un sistema, il cambiamento di un singolo elemento porta al cambiamento dell'intero sistema.

5. Quale (o quali) domande si potrebbero porre per aiutare la persona a prendere atto del problema? (porre le domande evidenziandone lo scopo)

Bisogna porre domande che destrutturino la fantasia di possesso.

"Quindi mi sta dicendo che suo figlio non la chiama mai e che passa poco tempo con lei, che rapporto avevate prima del trasferimento?" = per capire se la madre sta rincorrendo qualcosa che ora è andato perso

"Mi può parlare di suo figlio? C'è qualcosa che vi unisce?" = collante

"Come pensa che si senta suo figlio? Nel senso: è interessato al fatto che lei gli faccia trovare sempre tutto pronto?" = la mamma si sente vittima della situazione

"Qual è l'ultima volta che avete fatto qualcosa di piacevole insieme?" = decontestualizzazione e per capire la gravità della fantasia di possesso

"Da quando suo figlio si è trasferito ha notato dei cambiamenti nel suo comportamento?"

"Pensa che suo figlio sia diventato un uomo autonomo e indipendente?" = per cercare di far vedere alla signora suo figlio con altri occhi, dato che probabilmente lei lo vede ancora come un bambino