

T O M I N D
Scuola di Dinamiche Relazionali e Counselling



**Il counseling
nei rapporti di coppia**

Dott.ssa Susanna Carlovich
Vicenza, 06 giugno 2026

©Tutti i diritti sono riservati. Qualsiasi riproduzione, anche parziale, senza autorizzazione scritta è vietata
Istituto Gestalt Pordenone

Obiettivi

- Riflettere sul significato di **amore romantico**
- Conoscere i principali **giochi comunicativi** disfunzionali
- Apprendere alcuni **strumenti di gestione** della crisi di coppia nel colloquio di counselling

Istituto Gestalt Pordenone 3



Che cos'è l'amore?

Che cos'è l'amore?

Secondo Bauman (2003)
*“L'amore è un mutuo ipotecario
su un futuro incerto e imperscrutabile”*

“...finché dura, l'amore è in bilico sull'orlo della sconfitta”

Secondo A. de Saint-Exupéry - citata da A. Canevaro (1999)
*“L'amore è forse quel delicato processo attraverso il quale
ti accompagni all'incontro con te stesso”*

Istituto Gestalt Pordenone 4

Il limite dell'amore romantico

- L'amore romantico accende la coppia attraverso **idealizzazione, fusionalità e desiderio di benessere e felicità**:
 - Ma nel tempo può diventare fragile: quando **l'altro non corrisponde più all'immagine ideale**, emergono delusione, distanza e crisi
- **Contratto fraudolento** (Bowen)

Dalla fusione alla negoziazione

- Compito della coppia matura è trasformare l'intensità iniziale in un **nuovo accordo relazionale**
 - Non si tratta più di fondersi e garantire sicurezza e regolazione emotiva, ma di negoziare in modo consapevole e reciproco: bisogni, spazi personali, intimità, differenze, progetti e responsabilità
- △□ **L'amore non è negoziabile!!**

Dal dovere di restare al desiderio di essere felici

- Nella società contemporanea la coppia non è più sostenuta soprattutto da valori normativi tradizionali: dovere, stabilità sociale, ruoli familiari, obbligo di restare insieme
- Sempre più spesso viene vissuta come spazio di realizzazione personale, felicità, autenticità, intimità e crescita reciproca

Aspettative e felicità

- La coppia oggi è più carica di aspettative: **non basta più "funzionare" insieme!**
- si desidera sentirsi vivi, scelti, compresi e accompagnati nella propria evoluzione, nel rispetto degli spazi personali
- «L'amore consiste in questo: che due solitudini si proteggano, si tocchino e si salutino.»
(Rainer Maria Rilke)

Aspettative e felicità

Nel counseling di coppia diventa quindi essenziale distinguere tra:

- **desiderio legittimo di felicità e benessere**
- **aspettativa che l'altro debba garantire la mia felicità e la mia regolazione emotiva:**
«*Io starò bene finchè tu saprai farmi stare bene*»

Amore come accompagnamento evolutivo

Dal **bisogno di essere completati** all'**esperienza di sostenersi**

reciprocamente: l'amore maturo non salva, non corregge, non sostituisce l'altro, ma accompagna e sostiene il partner alla ricerca della propria **identità**, ridefinendo i propri **confini** senza perdere il **legame**

→ **reciproco caregiving**

→ **la coppia come spazio di cambiamento**

Che cos'è l'amore?

L'amore rappresenta il vertice dell'evoluzione, il più avvincente meccanismo di sopravvivenza della specie umana.

(Sue Jonshon)

Qual'è il fine dell'amore?

L'amore ci guida a legarci emotivamente a poche persone preziose che ci offrono un rifugio sicuro dalle tempeste della vita.

L'amore è il nostro baluardo, designato a proteggerci emotivamente, così da consentirci di affrontare gli alti e bassi della vita.

Che cos'è l'amore di coppia?

L'**amore romantico adulto** è un **legame di attaccamento**, proprio come quello tra madre e figlio.

Il bisogno umano di dipendere da una persona cara non svanisce nell'età adulta, ma è solo trasferito dai *caregiver* primari all'amante.

Che cos'è l'attaccamento?



L'attaccamento è:

- un **istinto primario**
- un **sistema motivazionale**
- un sistema di **regolazione del comportamento**

Che cos'è l'attaccamento?

Il sistema dell'attaccamento è finalizzato a:

- Ricercare, monitorare e mantenere una **vicinanza fisica ed emotiva** con le persone amate, per assicurare un senso di sicurezza e appartenenza
- Fornire la **Base sicura** per sviluppare l'attività esplorativa
- Offrire conforto nei momenti di stress: funzione di **Rifugio sicuro**

Un legame sicuro...

Pimpi si avvicinò furtivamente a Winnie, da dietro. "Winnie" sospirò "Sì, Pimpi?" "Nulla", rispose Pimpi, prendendogli la zampa. "Volevo solo essere sicuro di te..."



L'attaccamento adulto

Già Bowlby parlava di **“dipendenza efficace”** come modalità di stare in relazione, capacità di rivolgersi agli altri per ricevere supporto emotivo, *“dalla culla alla tomba”*.

La **dipendenza efficace reciproca** (S. Johnson) come segno e fonte di forza

Il legame sicuro

La percezione del legame sicuro è la chiave per avere relazioni d'amore soddisfacenti.

Sentirsi al sicuro significa sentirsi a nostro agio accanto all'altro e fiduciosi nell'**inter-dipendere emotivamente** dall'altro che amiamo

L'amore romantico

Un legame di coppia sicuro può aumentare il senso di sicurezza ed anche risolvere o modificare eventuali rappresentazioni disadattive per accedere ad aspetti più creativi e flessibili del Sè:

FUNZIONE RIPARATIVA DEL LEGAME DI COPPIA

Quando ci sentiamo al sicuro...

1. Siamo più **resilienti** nei confronti degli eventi avversi, abbiamo maggior capacità di **regolazione emotiva** e una miglior **autostima**

Quando ci sentiamo al sicuro...

2. Aumenta il livello di **coinvolgimento** e di **impegno reciproco**: l'investimento nella relazione e la progettualità condivisa viene compensata da fiducia, soddisfazione, benessere relazionale

Quando ci sentiamo al sicuro...

3. Siamo più abili nel **cercare supporto e nel darlo**, favorendo gli obiettivi relazionali di **vicinanza, intimità e apertura all'altro**: si sorride, si cerca contatto, si manifesta affetto, si mostrano le vulnerabilità, si cerca e si offre vicinanza,....

→ *La responsività emotiva è la chiave dell'amore*

Quando ci sentiamo al sicuro...

Siamo più capaci di essere **autonomi e indipendenti**: la percezione che i nostri bisogni sono accolti e accettati dall'altro ci permette di risolvere i problemi anche da soli e di orientarci al raggiungimento dei nostri obiettivi

→ *La curiosità proattiva deriva dal senso di sicurezza*

Un rifugio sicuro

Un **legame di attaccamento sicuro** "coltiva" gli altri aspetti primari di una relazione d'amore:

- l'**accudimento** (capacità di prendersi cura)
- la **sessualità** (desiderio, attrazione e intimità corporea)

Tipi di legame

- **Stile sicuro:** *“So di avere bisogno di te e tu ne hai di me, e va bene. Di fatto è fantastico. Cerchiamo di entrare in contatto l’uno con l’altra e di avvicinarci.”*
- **Stile insicuro-ansioso:** *“Ci sei? Sì...? Dimostarmelo! Non posso esserne certo, mostramelo ancora!”*
- **Stile insicuro-evitante:** *“Non ho bisogno che tu ci sia per me. Sto bene qualsiasi cosa tu faccia.”*

Il legame insicuro...

Influisce negativamente sui processi cognitivi:

- *Processi di attribuzione e valutazione*
- *Credenze e convinzioni*
- *Percezione del supporto e del conflitto*

1. Processi di attribuzione e valutazione

- Stili di **attaccamento insicuro** predispongono ad una vulnerabilità a livello cognitivo: tendenza ad interpretare gli eventi in modo maggiormente incoerente con la realtà, sfavorevole e pessimista

1. Processi di attribuzione e valutazione

- Stili di **attaccamento insicuro** influenzano la valutazione della minaccia, in senso maggiorativo: gli individui insicuri tendono ad attribuire intenzioni ostili ed egoistiche ai loro partner anche quando non ci sono evidenti segnali comportamentali di ostilità

2. Credenze e convinzioni

- La qualità percepita dell'interazione viene filtrata attraverso schemi personali, credenze e miti familiari ereditati e/o condivisi, che sono, negli individui insicuri, maggiormente irrealistiche, pessimistiche e orientate a processi comunicativi disfunzionali :

ad es. individui insicuri tendono a credere che *"il disaccordo è distruttivo per la relazione"* *"se mi amasse davvero non si comporterebbe così..."*

3. Percezione del supporto e del conflitto

- Se il messaggio ricevuto è di natura ambigua, le persone **insicure** tendono ad essere maggiormente angosciate e propense a pensare che il partner sia mosso da scopi egoistici e voglia danneggiarle. Tendono inoltre a ricordare come maggiormente negativa un'interazione neutrale/propositiva verificata precedentemente alla ricezione del messaggio:

CONTAMINAZIONE RETROSPETTIVA

3. Percezione del supporto e del conflitto

- Gli individui **sicuri** hanno una comunicazione flessibile, fondata sulla **reciprocità**, e sono meno propensi ad entrare in circuiti comportamentali che provocano l'*escalation*, manifestando più facilmente emozioni positive durante le interazioni di *problem-solving*;
- gli **insicuri**, invece, manifestano frequentemente atteggiamenti di denigrazione, attacco, distanza, beffa, sarcasmo, minimizzazione dello stress del partner, disimpegno nell'ascolto, criticismo, evitamento, ecc.,

→ modelli crescenti di **RECIPROCIÀ NEGATIVA**

QUESTIONARIO A.R.I.

Guardiamo la relazione di coppia alla luce dell'attaccamento:

- **A – Accessibilità**: *"Sono in grado di raggiungerti?"*
- **R – Responsività**: *"Posso contare sul fatto che mi risponderai emotivamente?"*
- **I – Impegno**: *"Sono sicuro/a che mi stimerai e mi starai vicino?"*

→ La domanda centrale, da rivolgere al partner, che esprime il bisogno base di attaccamento, è:

"Ci sei per me?"

Il problema vero

Il problema fondamentale delle coppie in crisi non è la conflittualità (e la sua “buona gestione”), ma la loro **disconnessione emotiva**: i partner non si sentono reciprocamente sicuri emotivamente!

Il problema vero

Ciò che non si vede è che i conflitti, il disprezzo, le richieste, le critiche, la collera, l'ostruzionismo sono soltanto delle **proteste** di fronte al distacco emotivo!

Il problema vero

Sotto tutto questo dolore, i partner si chiedono reciprocamente:

“Posso contare su di te? Posso dipendere da te? Sei al mio fianco? Ci sarai quando avrò bisogno di te, quando ti chiamerò? Ci tieni a me? Sono stimato e accettato da te? Hai bisogno di me? Ti fidi di me?”

Il distacco emotivo

Può nascere da due difficoltà:

1. Non sentire chiaramente sé stessi

Faticare a riconoscere emozioni, bisogni, gusti e desideri, e quindi a comunicarli in modo chiaro

2. Non sentirsi raggiunti dall'altro

Quando il partner non riesce a sintonizzarsi, accogliere o rispondere ai bisogni espressi

→ si parla allora di **mancanza di responsabilità**: l'altro c'è, ma non riesce a farci sentire davvero visti, ascoltati e sostenuti

La mancanza di responsività

La mancanza di responsività fa scattare l'allarme, la sensazione che non ci sia speranza, attiva i **punti sensibili universali**:

- Senso di **deprivazione**, mancanza di contatto e di conforto per vicinanza
- Senso di **abbandono** e/o di **rifiuto**, per dimenticanza o per non apprezzamento (*sensazione di non esser desiderati nè amati: suscita colpa, vergogna, timore che il Sè non abbia valore*)

La mancanza di responsività

determina due tipologie di partner che manifestano comportamenti ed emozioni specifiche:

- *quelli che inseguono, si arrabbiano, protestano, pretendono... e non sono mai soddisfatti → **senso di perdita***
- *quelli che si ritirano, rinunciano, si chiudono, evitano ... e soffrono in silenzio → **impotenza e senso di fallimento***

I partner che inseguono...

affermano:

"Sto morendo qui. Sono tenuta fuori. I miei sentimenti non contano. La mia solitudine è maggiore che se vivessi sola, per conto mio, abbandonata. Non ottengo risposte. Sto battendo alla sua porta... grido per avere risposta... nessuna risposta. Io non conto nulla, io non sono abbastanza, io non valgo..."

I partner che si ritirano...

affermano:

"Non faccio mai la cosa giusta, non riesco a fare abbastanza. Mi arrendo, mi assento. Meglio evitare il conflitto, cercare di mantenere calma la situazione.... Sto fallendo. Sono congelato, paralizzato... non ha senso. Mi rifugio dietro al muro. Provo a sistemare le cose, ma non funziona. Mi rendo insensibile..."

... e allora che cos'è l'amore?

*“L'amore è un processo costante di di
sintonizzazione, connessione, segnali persi e
frantesi, distacco, rimedi e riscoperta di una
connessione più profonda. E' una danza di incontri,
separazioni e nuove prospettive l'uno verso l'altra,
minuto per minuto, giorno per giorno”*

(Sue Jonhson)

Esercizio di condivisione:
«Le 36 domande»
→ creare uno spazio di
apertura e vicinanza

Il lavoro di counseling: le tematiche della coppia amorosa

- COMUNICAZIONE
- CONNESSIONE
- INTIMITÀ
- CONFLITTI
- RIPARAZIONE/RICONCILIAZIONE
- SEPARAZIONE

Il modello della Comunicazione Affettiva



Esercizio di
riflessione personale
sulla propria coppia:
«*Dove siamo?*»

45

I giochi comunicativi dell'escalation



Gottman chiama questi giochi comunicativi
nevrotici i *4 Cavalieri dell'Apocalisse*

Istituto Gestalt Pordenone

46

Le Critiche

Le critiche sono un tentativo maldestro di risolvere i problemi.

Le critiche **attaccano la persona** e perdono di vista il problema.

Le critiche possono diventare **costruttive** se puntano a risolvere il problema in modo assertivo.

Istituto Gestalt Pordenone

47

Le Critiche

Le cause delle **critiche distruttive** sono:

1. Il partner: non è responsivo
2. Il senso di inadeguatezza/la ricerca della perfezione di chi critica

Istituto Gestalt Pordenone

48

Il Disprezzo

E' il peggiore dei 4 cavalieri in quanto trasmette **disgusto**.

Implica una profonda **perdita di fiducia**, ma anche una **provocazione estrema** per ricevere risposta.

Sarcasmo e cinismo sono forme di disprezzo.

La Difesa-Contrattacco

E' normale che di fronte le critiche e il disprezzo l'altro si difenda.

Il partner che contattracta mantiene il gioco, non riconoscendo le proprie responsabilità: **reagisce e non chiede scusa**.

Il messaggio è:

“Il problema non sono io, sei tu!”

L' Ostruzionismo

... e, prima o poi, uno dei due non ce la fa più ed esce dal gioco distruttivo del combattimento: non parla più, si isola, evita lo sguardo, congela le emozioni, si chiude....

Arrivati a questo punto è **difficile recuperare il rapporto....**

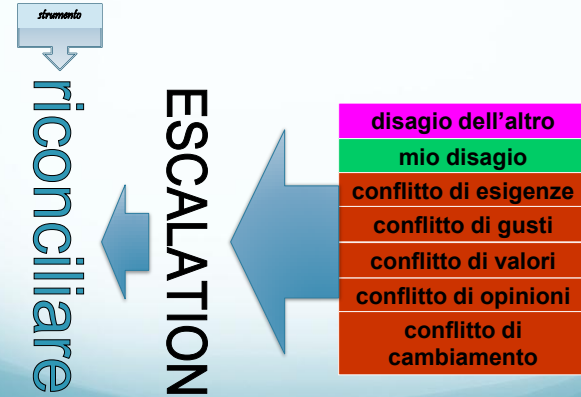
Se tutto ciò si cristallizza...

- Disconoscimento/Invalidamento dei **tentativi di riparazione**
- **Inquinamento del passato**, distorsione dei ricordi, la storia d'amore viene messa al rogo
- Impossibilità di comunicare dentro un paradigma di riconoscimento: **perdita della stima e dell'amicizia**
- Conduzione di **vite parallele**

Esercizio di
condivisione in coppia:
**«La lettera
che non ho mai inviato»**

53

Si può uscire dall'escalation?



Istituto Gestalt Pordenone

54

Gestione dei conflitti di rancore
(nei rapporti di coppia)

La **Riconciliazione**

è possibile soltanto se entrambi lo
desiderano, sono disposti ad
impegnarsi ed hanno sufficienti
capacità e risorse personali

Istituto Gestalt Pordenone

55

Riconciliazione: premessa

*Conosci te stesso? Conosci l'altro?
Conosci la relazione?*

LA MAPPA DELL' AMORE

Conoscere e rispettare profondamente i gusti,
le tendenze, le aspettative, i sogni, le caratteristiche,
i limiti **propri, del proprio partner e della relazione**
garantisce l'equilibrio del rapporto, soprattutto
nel caso di eventi improvvisi e drammatici
di uno o di entrambi i partner

Istituto Gestalt Pordenone

56

Esercizio di
condivisione in coppia:
**«La nostra storia
in un filo di perle»**

57

Riconciliazione: 5 condizioni

1. **TOLLERANZA E RECIPROCIÀ**
2. **FLESSIBILITÀ MENTALE E DISPONIBILITÀ AL CAMBIAMENTO (AL FARSÌ “CONDIZIONARE”)**
3. **SUFFICIENTE EQUILIBRIO NEL DARE/AVERE**
4. **SUFFICIENTE SIMMETRIA/EQUILIBRIO NELLE DINAMICHE DI POTERE/CONTROLLO**
5. **AFFINITÀ DEI GUSTI/STILI DI VITA PIÙ SIGNIFICATIVI (essenziale nel lungo periodo)**

Istituto Gestalt Pordenone

58

Riconciliazione: capacità tecniche

1. Calma te stesso/a e l'altro!

(capacità di **AUTOREGOLAZIONE** e capacità di **CONTENIMENTO**)

- **Smettete di discutere/resistere/sopportare:** riconoscete il conflitto/l'escalation, dichiaratelo e uscite dal ruolo di vittima/carnefice
- **Calmate voi stessi:** prendetevi una tregua di almeno 21 minuti: rilassatevi, ascoltate musica, meditate, passeggiate, prendete un tè, ecc.
- **Calmate l'altro:** ascoltatelo attraverso la comprensione empatica; rispettate i suoi tempi, esplorate insieme i segnali del soffocamento

Istituto Gestalt Pordenone

59

Riconciliazione: capacità tecniche

2. Imparate a fare **tentativi di riparazione** e ad accoglierli (*assertività, negoziazione, proattività, comprensione empatica, contatto, cooperazione*)

Ricordatevi che:

- ogni tentativo di riparazione veicola il messaggio implicito:
“Accorgiti di me. Stai con me. Ho bisogno di te...”
- il rifiuto della riparazione dice:
“Non mi fido! Non lascerò che tu mi faccia del male...”

Istituto Gestalt Pordenone

60

Riconciliazione: capacità tecniche

3. Imparate a riconoscere le **dinamiche comunicative**, applicate gli **strumenti di gestione** e diventate esperti di **problem solving**
4. Se è possibile, imparate a **riparare agli errori**, **perdonare le offese** e a **fidarvi di nuovo**, attraverso:
 - ✓ l'**autorivelazione** (all'interno del **paradigma di riconoscimento** → fuori dall'accusa) e la **richiesta di comprensione e conforto** (per il partner ferito);
 - ✓ la **comprensione empatica**, la **formulazione di "scuse"** esprimendo tristezza, dispiacere (e persino vergogna) + **impegno di riparazione** (per il partner che ha ferito);

Istituto Gestalt Pordenone

61

Riconciliazione: capacità tecniche

5. Riconoscere e integrare le principali **paure dell'intimità (e del contatto)**:
 - ✓ **paura della fusione**, di annullarsi nell'altro → paura di essere sopraffatti, di perdere autonomia, di non aver più confini
 - ✓ **paura di essere scoperti**, di essere colti nel "come si è" → paura di non valere, di non essere degni, di non essere meritevoli di amore
 - ✓ **paura di lasciarsi andare**, di diventare dipendenti affettivamente, di non poterne più fare a meno → evitamento del rischio di perdita o di non sentirsi veramente amati/ricambiati allo stesso modo

Istituto Gestalt Pordenone

62

*"Voglio amarti senza aggrapparmi,
apprezzarti senza giudicarti,
unirmi a te senza invaderti,
invitarti senza pretendere,
lasciarti senza senso di colpa,
criticarti senza biasimarti,
e aiutarti senza umiliarti.*

*E, se posso ricevere da te la stessa
cosa,
allora possiamo incontrarci davvero
e arricchirci reciprocamente"*
(Virginia Satir)



Riconciliarsi...

Istituto Gestalt Pordenone

63

La gestione del colloquio

- **Chi chiede l'appuntamento?**
 - Lui o lei → x venire assieme in coppia (l'altro è d'accordo, è convinto?)
 - Lui o lei → x venire in individuale
- **Che problema riporta?**
Crisi relazionale (fisiologica o generata da evento critico), conflitto/escalation, problema di uno dei due, decisioni da prendere/situazione concreta da risolvere, problemi sessuali, problemi educativi

Istituto Gestalt Pordenone

64

La gestione del colloquio

- **Come si presentano?**

Arrivano insieme o no, dove si siedono, chi inizia a parlare, quali espressioni-sguardo-postura-gestualità

- **Elementi da osservare:**

- **dinamiche comunicative:** correzioni, interruzioni, giochi di potere, evitamento, chi insegue/chi scappa (cicli biasimo-ritiro/disimpegno), i 4 cavalieri dell'apocalisse, ecc.
- **stili comunicativi:** assertivo, manipolativo dominante, manipolativo vittimistico, aggressivo-passivo, aggressivo, seduttivo
- **paradigmi comunicativi:** riconoscimento, ostilità, sfruttamento, arroganza → percezioni dell'altro
- **emozioni visibili e capacità auto-regolative e co-regolative:** rabbia, tristezza, ansia, colpa, ecc. e come vengono gestite; parti in gioco e livello di consapevolezza

flessibilità mentale e disponibilità al cambiamento

La gestione del colloquio

- **Atteggiamenti da evitare**

- Non permettere ai due partner di raccontare lunghe storie
- Non allearsi con uno dei due! Non prender posizione!
- Non focalizzarsi troppo sulla storia ma leggere le dinamiche in gioco e gli effetti sul legame
- Non discutere sui problemi in modo astratto o poco concreto
- Non tentare di salvare la coppia e correre a soluzioni precipitose
- Non restare ancorati al passato lasciandosi vampirizzare dagli eventi emotivamente carichi
- Non dare nulla per scontato ed essere sempre disposti a spiegare e a verificare che entrambi abbiano compreso

La gestione del colloquio

- **Atteggiamenti da preferire**

- Rimanere curiosi e orientati alle risorse più che ai drammi
- Mantenere la posizione del facilitatore piuttosto che del terapeuta/avvocato/genitore
- Mantenere un buon equilibrio fra comprensione empatica/accettazione e confronto, fra empatia e direttività
- Essere focalizzati sia sull'uno che sull'altro che sulla loro relazione, nel presente
- Dare spazio e tempo equilibrato ad entrambi i partner
- Mantenere, se possibile, uno stile gentilmente ironico (fattore facilitante nella gestione delle crisi)

La gestione del colloquio

- **Obiettivi**

- Modulare l'intensità di un'esperienza emotiva, accrescendo il senso di sicurezza
- Permettere il riconoscimento di sé, delle proprie parti e delle proprie e altrui esperienze
- Organizzare, ordinare e ristrutturare l'esperienza caotica o ambigua
- Incoraggiare i clienti all'ascolto di sé stessi e della persona amata con maggiore sintonia

→ facilitare accessibilità e responsività reciproche in uno spazio di sicurezza

...e, come disse il Piccolo Principe ...

Certo che ti farò del male. Certo che me ne farai. Certo che ce ne faremo. Ma questa è la condizione stessa dell'esistenza. Farsi primavera, significa accettare il rischio dell'inverno. Farsi presenza, significa accettare il rischio dell'assenza..

-Antoine de Saint-Exupéry -



GRAZIE!