

LA VALIGIA DEGLI ATTREZZI

Laboratorio di produzione di strumenti e metodi per la consulenza

A cura di **Raffaello Rossi**

LA SCALA DELL'AMORE

Mi è stato chiesto da alcuni colleghi di riproporre uno strumento già presentato in passato, ma senza approfondimenti ed esempi: la scala dell'amore.

E' una guida all'ascolto e alla condivisione nella coppia. Viene utilizzato sia nei percorsi di formazione per le famiglie che in ambito consulenziale.

Lo strumento in questione deriva dal lavoro di A. Lazarus; nel nostro caso è esclusivamente incentrato sul qui e ora e sulle risonanze emozionali di marito e moglie. Risulta particolarmente utile ed efficace nell'offrire una occasione, in certi punti anche paradossale, su come viviamo la relazione di coppia.

Si chiede a marito e moglie di ascoltarsi su cinque sotto-scale dell'amore: **rispetto, attaccamento, attrazione, congenialità e altruismo.**

La particolarità della scala dell'amore è quella di offrire una opportunità insolita per mettersi in ascolto dei propri vissuti.

L'indicazione, offrendo la scheda al soggetto (è possibile anche seguire le domande durante un colloquio, ci vuole solo un tempo maggiore), è di assegnare un punteggio da 0 a 10 in base a come vive i diversi indicatori delle sotto scale.

Per ogni indicatore poi si ascolterà, oltre al *quanto* (da 0 a 10) che offre una lettura immediata dei punti critici e dei "nervi scoperti", *il senso, il come*, gli esempi che portano il soggetto a vivere gli indicatori stessi in questa dimensione. Le voci proposte, seguendo una gradualità presente in ogni sotto scala, passano da considerazioni generali che spesso vengono lette in senso più astratto, a

volte indulgente e a volte fortemente critico, a elementi più concreti e quotidiani, su cui si può focalizzare l'attenzione nel colloquio.

Seguiamo gli otto indicatori di ogni sotto scala:

IL RISPETTO

- 1) La (lo) rispetto
- 2) Ha più senso morale della media
- 3) E' più intelligente della media
- 4) Ha più saggezza della media
- 5) Ha competenze e capacità non comuni
- 6) Sa affrontare costruttivamente i suoi problemi
- 7) Mi ritengo fortunato/a a conoscerlo/a
- 8) Prendo sul serio i suoi suggerimenti

Il rispetto gioca un ruolo importante nella tenuta della coppia nel tempo. E' strettamente correlato alla **stima** e se smettiamo di stimare il nostro partner difficilmente riusciremo a vivere una relazione piena, stimolante, costruttiva.

L'ATTACAMENTO

- 1) Soffrirei se lo/la perdessi
- 2) Lui/lei è necessario a soddisfare i miei bisogni
- 3) Sarei geloso/a se si legasse ad un altro/a
- 4) Lo/la sento sensibile ai miei umori e sensazioni e ciò mi fa stare bene
- 5) Mi sento più sereno/a quando lui/lei é con me
- 6) E' importante essere apprezzato/a da lui/lei
- 7) E' importante farmi notare da lui/lei
- 8) Lo/la sento come una parte di me

Questa sotto scala aiuta l'ascolto e l'accoglienza dei vissuti **di legame.**

Sovente i soggetti non si rendono conto di quanto e come sono legati al partner, sia in senso positivo che in quello negativo. L'esperienza ci insegna che questa sotto scala, strettamente collegata alla precedente, focalizza i vissuti di *appartenenza* e le *aspettative non dichiarate*.

L'ATTRAZIONE

- 1) Sono eccitato/a da lui/lei
- 2) Ho spesso voglia di abbracciarlo/a
- 3) Mi piace accarezzarlo/a
- 4) Mi piace quando lui/lei mi tocca
- 5) Lo/la trovo sessualmente affascinante
- 6) Desidero spontaneamente manifestare a lui/lei il mio affetto
- 7) Mi piace essere visto/a in giro insieme a lui/lei
- 8) Per me lui/lei è più bello della media

Questa sotto scala consente di ascoltare ed accogliere i vissuti connessi all'intimità fisica, agli aspetti affettivi anche **in senso socio relazionale**. Numerose coppie focalizzano i problemi e le tensioni in altre aree, ma è utile ascoltare anche i vissuti in questa in quanto, pur non dichiarati, possono chiedere di venire espressi per un chiarimento ed un cammino di crescita della coppia stessa. Diversi coniugi riportano di cadute di coinvolgimento nell'intimità a seguito di tensioni in altre aree, o viceversa. Questa sotto scala è fortemente collegata alle altre, anche se inizialmente ciò non sempre emerge.

LA CONGENIALITA'

- 1) Riusciamo a risolvere i problemi se ci troviamo in disaccordo
- 2) Sento che lui/lei mi capisce
- 3) So di poter contare su di lui/lei nei momenti difficili
- 4) A volte ci intendiamo senza bisogno di parole

- 5) Lo/la so accettare per come è
- 6) Non dico o faccio cose che possono mettere l'altro/a in imbarazzo
- 7) Mi piace condividere con lui/lei delle esperienze

8) In genere andiamo d'accordo

Questa sotto scala permette l'ascolto e l'accoglienza dei vissuti sugli **intrecci di intesa** nella coppia.

Sentire la possibilità di intesa e di accettazione come risorsa consente nell'eventuale percorso successivo di prestare attenzione ed impegno a migliorare i livelli di comunicazione e di condivisione.

L'ultima sotto scala è quella **dell'ALTRUISMO**

- 1) Sarei pronto/a a morire per lui/lei
- 2) Sarei disposto/a a soffrire per evitare che soffrisse lui/lei
- 3) Soffro a vederlo/a soffrire
- 4) Mi arrabbio molto se qualcuno gli/le fa del male
- 5) Sono disposto/a a fare sacrifici per lui/lei
- 6) Mi piace prendermi cura di lui/lei
- 7) Mi impegno per fargli /le piacere
- 8) Mi piace fargli/le regali e/o sorprese

Fra tutte le sottoscale proposte questa è quella più idealistica, ma anche quella che apre la porta a vissuti contemporaneamente **meno razionali e più legati al mondo dei valori**. Sono affermazioni forti, quasi assolute, che attirano l'attenzione al doppio binario **ideale-reale**, sempre presente nella dinamica affettiva.

Alla lettura analitica della scala dell'amore seguono alcune riflessioni generali:

- a) In quale scala hai ottenuto il punteggio più alto? E quello più basso?
- b) Cosa potrebbe significare per te e per il vostro rapporto?
- c) Cosa ti piacerebbe modificare? Come mai?

Nel primo numero di quest'anno abbiamo presentato **La scala dell'amore**, un esercizio, utilizzato sia nei percorsi di formazione per le famiglie che in ambito consulenziale, che rappresenta una guida all'ascolto e alla condivisione nella coppia.

L'esempio che segue riporta l'utilizzo dello strumento con una signora di 42 anni, M., sposata da 13 anni con un uomo di 46 e con un figlio maschio di 9 anni. Svolge l'attività di impiegata in un grande studio e il marito è libero professionista.

M. si è rivolta al Centro di Consulenza dicendosi preoccupata per la crescente distanza tra lei e il coniuge, *" mi ritengo ancora innamorata di mio marito, ma è come se non mi bastasse più ... lo sento lontano e a volte quando siamo tra amici e lui fa il simpatico e interviene di continuo mi sale una gran rabbia e provo quasi repulsione nei suoi confronti, mi sembra che parli a sproposito ... e a casa mi sento sola, a parte fare l'amore sembra non gli interessi tutto il resto ..."*

Dopo due incontri in cui abbiamo focalizzato i suoi vissuti per questa situazione, M. si diceva confusa, a volte viveva un senso di colpa per i giudizi che affioravano sul marito, ma avrebbe voluto fare maggiore chiarezza. Chiese se fosse possibile mettere a fuoco meglio tutto il rapporto per comprendere cosa non

Nel prossimo numero, come di consueto, analizzeremo un esempio concreto dell'utilizzo dello strumento proposto.

funzionasse e se c'erano ancora punti di forza.

Compilò il questionario della scala dell'amore seduta stante, in modo veloce, deciso, quasi liberatorio (sua affermazione quando appoggiò la penna sul tavolo alla fine).

La griglia con i punteggi assegnati si trova in fondo a quest'articolo.

Le riflessioni e l'analisi successiva vennero svolte oralmente. Qui ne riporto alcuni stralci.

Domande:

- d) In quale scala hai ottenuto il punteggio più alto? E quello più basso?
- e) Cosa potrebbe significare per te e per il vostro rapporto?
- f) Cosa ti piacerebbe modificare? Come mai?

Risposte di M.

a) *Il punteggio più alto l'ho ottenuto nella scala dell'attrazione, quello più basso in quella della congenialità.*

b) *Anche la scala del rispetto è un po' bassa, a occhio mi sembra di poter dire che nella nostra storia l'intesa sessuale e l'intimità fisica sono buone, ma quella emotiva ed intellettuale non tanto. Forse col tempo questo fattore ha preso maggior peso e ora l'aspetto fisico non basta più*

c) *Vorrei stimarlo maggiormente, vorrei vedere in lui un uomo che vale, non solo un compagno di letto. Spesso non mi sento capita, forse è più una intesa che manca, poi spesso lo vedo passivo, indolente, direi quasi*

noioso ... vorrei che fosse più presente, più attivo, più intimo con me a livello intellettuale ed affettivo, ho come l'impressione che gli interessi solo fare l'amore e per il resto sia distante, freddo o (ma sarebbe terribile!) incapace.

Mi balza agli occhi la differenza tra quando fa lo spiritoso in compagnia e quando siamo noi due a casa la sera ... Se dà il meglio di sé fuori, con gli altri, forse io non gli interesso più ... forse gli interessa solo il mio letto ...

Consulente: in quali singole voci ha dato il punteggio più basso?

"beh, la più bassa è ci intendiamo senza bisogno di parole ... forse è quello che mi piacerebbe, una intesa bella, romantica, profonda ...

Poi le voci dell'andare d'accordo e il risolvere i problemi, il non vederlo abbastanza saggio L'essere capaci di affrontare i problemi ...

Consulente: come si sente rispetto a queste considerazioni ?

"come se mi mancasse un pezzo ..."

Consulente: le manca un pezzo ...?

" da una parte l'intesa, il mio sogno romantico del principe azzurro, dall'altro un senso di alleanza, di protezione ...

A questo punto l'incontro si è incentrato sulle parole chiave di intesa, alleanza, protezione.

L'incontro successivo M. ha chiesto di riprendere la scala dell'amore e ci siamo soffermati sulle scale e singole voci con i punteggi più alti

"le due scale più alte sono attrazione altruismo ... un po' mi fa rabbia che l'attrazione sia così forte, mi sembra di dargliela vinta, so che per lui è fondamentale, ma da quello che esce forse è molto importante anche per me ... poi l'altruismo, non ci avevo mai pensato ...

Le singole voci più alte sono, come dire, la morale, che è uno dei motivi che più mi colpiscono di lui a suo tempo ... un uomo di valori, solido ... anche oggi è così, ma ... temo che se rispondesse lui al questionario io avrei dei punteggi molto bassi ... io forse non mi sento più un valore per lui ... però vedo che lui per me è tanto importante; sono anche un pochino gelosa ... forse delle volte gli faccio quasi da mamma ...

Consulente: in che senso gli fa da mamma?

"per affetto, lo proteggero, forse troppo, o sono insistente, o ... a volte mi dice che sono opprimente ...

Un ascolto più focalizzato sulla scala dell'altruismo ha fatto emergere ancora la parola chiave protezione e la comunicazione che per i vissuti di M. ne derivava. M. disse che era come se si fossero creati nella coppia due poli in contrasto tra loro: quello della fisicità e quello dell'altruismo. Ma nel primo il rapporto era alla pari, mentre nel secondo lei si poneva in modo materno, con uno stile protettivo che male era accettato dal marito.

Invitammo il marito all'incontro successivo e approfondimmo insieme a lui queste dinamiche.