

Il
Programma
Hold me
Tight
(Stringimi forte)

CONVERSAZIONI volte alla CONNESSIONE

Manuale del facilitatore
per piccoli gruppi

Ad opera della dott.ssa Sue Johnson
www.holdmetight.com



INTERNATIONAL CENTRE FOR EXCELLENCE IN EMOTIONALLY FOCUSED THERAPY

Il metodo educativo della Terapia di coppia focalizzata sulle emozioni

www.iceeft.com

Da adoperare insieme a:

Il libro **“Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love”** (2008; Little, Brown and Company, www.holdmetight.com), trad. it., **“Stringimi forte. Sette passi per una vita piena d’amore”**, Ist. Scienze Cognitive, 2012

Il dvd **“Hold Me Tight: Conversations for Connection”**

Il dvd **“Creating Relationships that last: A Conversation with Dr. Sue Johnson”**

Il cd che accompagna il presente manuale



Il
Programma
Hold me
Tight™
(Stringimi forte)

CONVERSAZIONI volte alla CONNESSIONE

Manuale del facilitatore, per piccoli gruppi

Ad opera della dott.ssa Sue Johnson
Seminari per creare relazioni™

Offerto sotto l'egida dell'ICEEFT, un'organizzazione non profit del Canada, è un programma di educazione e miglioramento inerente alle relazioni di coppia.

La missione dell'ICEEFT

L'ICEEFT funge da centro di eccellenza per la promozione di relazioni sicure, resilienti e vincenti tra partner e in famiglia. La missione comprende l'ulteriore espansione e perfezionamento del modello di Terapia focalizzata sulle emozioni (EFT, *Emotionally Focused Therapy*) attraverso *process research* e *outcome research*. Un altro aspetto centrale della missione è istruire i professionisti della salute e sensibilizzare maggiormente il pubblico in merito all'efficacia della EFT e al ruolo che essa riveste nel rafforzamento dei legami relazionali.



**International Center for Excellence in
Emotionally Focused Therapy**

Contatti

201, 1869 Carling Ave.,
Ottawa, Ontario, Canada, K2A 1E6

Telefono: 613 722-5122

Fax: 613 722-0250

E-mail: info@iceeft.ca

Siti web: www.iceeft.com, www.holdmetight.com

Ulteriori centri e comunità EFT:

Houston, USA	theeftzone.com
Los Angeles, USA	theeftzone.com
New England, USA	newenglandeft.com
New York, USA	nycentereft.com
Philadelphia, USA	phillyeft.com
San Diego, USA	emotionallyfocusedtherapy.us
San Francisco, USA	nceeft.com
Vancouver, Canada	vcfi.ca
Washington/Baltimore, USA	wbceft.com
Ottawa, Canada	ocfi.ca
Toronto, Canada	greaterontoeft.com
Greensboro/Charlotte, USA	gceeft.com
Chicago, USA	chicagoeft.com

© Susan Johnson, tutti i diritti riservati

I edizione giugno 2009

II edizione ottobre 2010

Indice

Premessa	x	
Messaggio di Sue Johnson	xii	
Dedica	xiii	
Panoramica del programma	xiv	
Ruolo del facilitatore	xiv	
Obiettivi del programma	xvi	
Preparazione per il facilitatore nella conduzione di un gruppo <i>“Hold me tight”</i>		xvii
Variazioni nell’implementazione	xviii	
Parte I: Preparazione	1	
Prepararsi a condurre il programma		
<i>“Hold me tight (Stringimi forte): conversazioni volte alla connessione”</i>		2
Parte II: aspetti generali degli incontri	5	
Schema del primo incontro: <i>comprendere amore e attaccamento</i>		6
Sintesi del primo incontro	6	
Indicazioni in merito a segmenti del dvd da visionare e argomenti da discutere nel primo incontro	6	
Esercizio per il primo incontro, da svolgere in classe	6	
Esercizio per il primo incontro, da svolgere a casa	7	
Punti salienti per il primo incontro: <i>“Una nuova luce sull’amore” (tratti dai primi tre capitoli di “Hold me tight”, trad. it. “Stringimi forte”)</i>		7
Schema del secondo incontro: <i>come nascono i problemi nell’amore?</i>		
– Dialoghi demone	10	
Sintesi del secondo incontro	10	
Indicazioni in merito a segmenti del dvd da visionare e argomenti da discutere nel secondo incontro	10	
Esercizio per il secondo incontro, da svolgere in classe	11	
Esercizio per casa: “Prima conversazione – Riconoscere i Dialoghi demone”		11
Punti salienti per il secondo incontro: come nascono i problemi nell’amore?		11
Schema del terzo incontro: <i>trovare i punti sensibili nei Dialoghi demone</i>	13	

Stringimi forte: conversazioni volte alla connessione

Sintesi del terzo incontro	13	
Indicazioni in merito a segmenti del dvd da visionare e argomenti da discutere nel terzo incontro	13	
Esercizio per il terzo incontro, da svolgere in classe	14	
Esercizio per casa: “ Seconda conversazione – Trovare i punti sensibili ”		14
Punti salienti per il terzo incontro	14	

Schema del quarto incontro: *rimediare agli errori e creare una base sicura – Ripercorrere un momento difficile* 17

Sintesi del quarto incontro	17	
Lettura della trascrizione, e argomenti da discutere per il quarto incontro		17
Esercizio per il quarto incontro, da svolgere in classe	18	
Esercizio per casa: “ Terza conversazione: Ripercorrere un momento difficile ”		18
Punti salienti per il quarto incontro	18	

Schema del quinto incontro: *diventare aperti e responsivi – la conversazione “Stringimi forte”* 21

Sintesi del quinto incontro	21	
Indicazioni in merito a segmenti del dvd da visionare e argomenti da discutere nel quinto incontro	21	
Esercizio per il quinto incontro, da svolgere in classe	21	
Esercizio per casa: “ Quarta conversazione – Stringimi forte ”		22
Punti salienti per il quinto incontro	22	

Schema del sesto incontro: *perdonare le offese e fidarsi di nuovo* 25

Sintesi del sesto incontro	25	
Indicazioni in merito a segmenti del dvd da visionare e argomenti da discutere nel sesto incontro	25	
Esercizio per il sesto incontro, da svolgere in classe	26	
Esercizio per casa: “ Quinta conversazione – Perdonare le offese ”		26
Punti salienti per il sesto incontro	27	

Schema del settimo incontro: *contatto tenero e sesso armonico* 29

Sintesi del settimo incontro	29	
Indicazioni in merito a segmenti del dvd da visionare e argomenti da discutere nel settimo incontro	29	
Esercizio per il settimo incontro, da svolgere in classe	30	
Esercizio per casa: “ Sesta conversazione – Legarsi attraverso il sesso e il contatto fisico ”		30
Punti salienti per il settimo incontro	31	

Schema dell'ottavo incontro: <i>mantenere vivo l'amore e prendersi cura della propria relazione</i>	33
Sintesi dell'ottavo incontro	33
Indicazioni in merito a segmenti del dvd da visionare e argomenti da discutere nell'ottavo incontro	33
Esercizio per l'ottavo incontro, da svolgere in classe	33
Compito per casa da svolgere costantemente: “Settima conversazione – Mantenere vivo il tuo amore”	34
Punti salienti per l'ottavo incontro	34
Chiusura del programma e riepilogo	36
Commenti conclusivi	36
Riepilogo del programma	37
Parte III-A: Slide sui punti centrali	39
Parte III-B: Dispense ed esercizi da usare in classe	63
Modulo di liberatoria	64
Primo incontro: il questionario A.R.I. (Accessibilità, Responsività, Impegno)	65
Secondo incontro: “Prima conversazione – Riconoscere i Dialoghi demone”	66
Terzo incontro: “Seconda conversazione – Trovare i punti sensibili”	68
Quarto incontro: “Terza conversazione – Ripercorrere un momento difficile”	70
Trascrizione	70
Esercizio da svolgere in classe	73
Quinto incontro: “Quarta conversazione – Stringimi forte”	74
Sesto incontro: “Quinta conversazione – Perdonare le offese”	76
Settimo incontro: “Sesta conversazione – Legarsi attraverso il sesso e il contatto fisico”	77
Ottavo incontro: “Settima conversazione – Mantenere vivo il tuo amore”	78
Parte III-C: Esercizi per casa	79
Primo incontro: comprendere amore e attaccamento	80
Secondo incontro: “Prima conversazione – Riconoscere i Dialoghi demone”	81
Terzo incontro: “Seconda conversazione – Trovare i punti sensibili”	82
Quarto incontro: “Terza conversazione – Ripercorrere un momento difficile”	83
Quinto incontro: “Quarta conversazione – Stringimi forte”	84
Sesto incontro: “Quinta conversazione – Perdonare le offese”	85
Settimo incontro: “Sesta conversazione – Legarsi attraverso il sesso e il contatto	

Stringimi forte: conversazioni volte alla connessione

fisico” 87

Ottavo incontro e oltre: “Settima conversazione – Mantenere vivo il tuo amore” 88

Parte III-D: Indicazioni per lo screening dei partecipanti e modello di locandina 89

Indicazioni per lo screening dei partecipanti 90

Modello di locandina 91

Contenuti del cd allegato

Slide

Da osservare che si tratta di una presentazione powerpoint con slide in formato jpeg – vale a dire, ogni diapositiva corrisponde a un file immagine – da proiettare avvalendosi di un software per visualizzare fotografie.

Istruzioni per visualizzare la presentazione delle slide (.pdf)

Modulo di liberatoria (.pdf)

Dispense da utilizzare in classe (file pdf)

- Esercizio per il primo incontro
- Esercizio per il secondo incontro
- Esercizio per il terzo incontro
- Trascrizione per il quarto incontro
- Esercizio per il quarto incontro
- Esercizio per il quinto incontro
- Esercizio per il sesto incontro
- Esercizio per il settimo incontro
- Esercizio per il ottavo incontro

Compiti per casa (file pdf)

- Compito per il primo incontro
- Compito per il secondo incontro
- Compito per il terzo incontro
- Compito per il quarto incontro
- Compito per il quinto incontro
- Compito per il sesto incontro
- Compito per il settimo incontro
- Oltre l'ottavo incontro – Mantenere vivo l'amore

Modello di locandina (.word)

Premessa

“**Hold me tight (Stringimi forte): conversazioni volte alla connessione**” è un programma educativo di otto incontri (di due ore ciascuno), basato su teoria e pratica della Terapia di coppia focalizzata sulle emozioni (EFT, *Emotionally Focused Couples Therapy*). Il primo incontro si incentra sulla nuova scienza dell'amore e sul suo insegnamento. I successivi si focalizzano sull'aiuto fornito alle coppie affinché modellino e utilizzino le sette conversazioni definite nel libro “**Hold me tight**”¹.

La EFT è un modello di terapia di coppia empiricamente verificato, che ha mostrato esiti eccellenti con numerose coppie differenti. Sono altresì presenti ricerche di *follow-up* che dimostrano gli effetti duraturi degli interventi di EFT, e studi in merito a come si verifichi esattamente il cambiamento in questo approccio terapeutico. La pratica della EFT è il riflesso di numerosi studi condotti sulla teoria dell'attaccamento adulto – una prospettiva basata empiricamente, che getta le fondamenta per la nascente scienza dell'amore e dell'amare. Nel corso del ventennio scorso, la EFT si è evoluta quale approccio sistematico e fortemente efficace alla riduzione del disagio relazionale e all'aiuto fornito alle coppie per creare fiducia e intimità. Obiettivo ultimo della EFT è quello di consentire ai partner di ridurre conflitto e distanza, ma anche di plasmare la propria relazione in un sicuro legame amorevole. La EFT è la prima terapia di coppia a basarsi su una comprensione ben definita e verificata dell'amore adulto. Sono altresì emersi risultati positivi con coppie che fronteggiano problemi particolarmente difficili, in cui, ad esempio i partner: sono sopravvissuti a traumi; si stanno prendendo cura di un figlio affetto da malattia cronica; si trovano a lottare – oltre che con il disagio relazionale – anche con la depressione.

Secondo la EFT, il problema principale presente in una relazione in crisi è la perdita di connessione emotiva sicura nonché il *pattern* di interazioni negative che riflette e perpetua la stessa perdita. I validi segnali emotivi diretti a far avvicinare un partner o a ridurre il conflitto si distorcono e oscurano con critiche, rabbia o apparente indifferenza. Le spirali di interazione negative erodono dunque la fiducia e intensificano continuamente le normali vulnerabilità dei partner e il senso di esclusione. La EFT aiuta i partner a prendere il controllo della danza negativa e a chiarire i segnali emotivi relativi a bisogni e timori legati all'attaccamento, in un modo che incoraggi l'altro partner a rispondere con amore e comprensione. Una nuova esperienza emotiva di connessione sicura – la sensazione che l'altra persona può essere Accessibile, Responsiva e Impegnata (A.R.I.) – trasforma le relazioni d'amore. I partner possono allora dare forma alle conversazioni A.R.I., che forniscono una risposta positiva al quesito chiave: «Ci sei per me?» I partner in grado di entrare in contatto e connettersi l'uno con l'altra possono creare la dipendenza efficace che genera un legame da rifugio sicuro. Questo tipo di legame favorisce crescita e resilienza di entrambi gli individui.

La EFT è insegnata in tutto il mondo e, nella pratica clinica, è stata adattata a clienti appartenenti a diversi gruppi culturali e livelli di istruzione.

¹ Trad. it., *Stringimi forte. Sette passi per una vita piena d'amore*, Ist. Scienze Cognitive, 2012

È possibile reperire un elenco di libri, articoli, capitoli, registrazioni audio/video sui training e studi sulla EFT, visitando l'indirizzo www.iceeft.com. Il manuale clinico della EFT per coppie è il libro di Sue Johnson intitolato “**The practice of emotionally Focused Couple Therapy: creating Connection**”, (2004, 2nd edition) Brunner/Routledge².

² Trad. it., *Creare relazioni. Manuale di terapia di coppia focalizzata sulle emozioni*, Ist. Scienze Cognitive, 2012

Messaggio di Sue Johnson



Il programma si basa sull'idea che l'amore a lungo termine tra partner romantici non è solo possibile ma è un nostro diritto innato, e che quando riusciamo a trovare un rifugio sicuro e una base sicura tra le braccia della persona amata, siamo tutti esseri umani migliori e più forti. Le relazioni di coppia amorevoli costituiscono le fondamenta di famiglie sicure, società più sane e futuro realmente umano per tutti.

Non dobbiamo più accettare che l'amore romantico sia un intrigante mistero o un ideale irraggiungibile. La scienza sociale è finalmente in grado di far luce sui momenti che determinano gioia o angoscia quotidiane, l'insieme delle n

ostre relazioni

Obiettivo del programma è aiutare le coppie a riparare, migliorare e accrescere continuamente la propria relazione d'amore.

«E hai ottenuto quello che volevi da questa vita, nonostante tutto?»

Sì.

E cos'è che volevi?

Potermi dire amato, sentirmi amato sulla terra»

- Raymond Carver

Dedica

Programma e manuale sono entrambi dedicati in primo luogo a tutte le coppie coraggiose che sono state per noi fonte di insegnamento in merito ad amore, legami affettivi e modi in cui lottare per l'amore di cui abbiamo bisogno. In particolare, desideriamo apprezzare le tre coppie in primo piano nel dvd che accompagna il manuale.

Arwen e Blair
Tim e Kim
John e Marylea

Il presente manuale è inoltre dedicato al devoto gruppo di formatori e supervisori di EFT che si sono istruiti con il gruppo del ICEEFT negli ultimi quindici anni e grazie ai quali la EFT sta diventando accessibile a un crescente numero di coppie in tutto il mondo.

Panoramica del programma

In questo programma (otto incontri in tutto), si fornisce inizialmente alle coppie una particolare visione della natura dell'amore e dei momenti chiave che plasmano le relazioni d'amore. Nel libro "**Hold me tight**"³ si offre una panoramica di tale visione. È preferibile che le coppie ricevano il testo prima che il programma abbia inizio.

Nel primo incontro, il facilitatore insegna i concetti di base dell'attaccamento e invita al dibattito. Nelle sedute successive, ogni conversazione delineata in "**Hold me tight**" viene prima presentata dal facilitatore, il quale offre una cornice dei punti centrali per la conversazione, incoraggia il dibattito e, poi, introduce esempi della conversazione tratti dal dvd. Il facilitatore invita allora a un ulteriore dibattito basato sugli estratti del dvd e presenta gli esercizi da svolgere in classe. Si esortano le coppie a condividere l'esperienza degli esercizi svolti, assegnati tanto in classe quanto a casa. Al principio dell'incontro seguente, si chiede loro di commentare l'esperienza avuta nello svolgimento degli esercizi.

In sintesi, il formato del programma comprende quanto delineato di seguito.

1. Presentazioni didattiche brevi ad opera del facilitatore
2. Visione del dvd di accompagnamento, al fine di illustrare le varie conversazioni per i partecipanti e incoraggiare condivisione e discussione di gruppo
3. Strutturazione degli esercizi che ogni coppia svolge insieme in classe e discute poi con il gruppo
4. Offerta di esercizi da eseguire a casa, di cui è possibile discutere al principio dell'incontro seguente.

Ruolo del facilitatore

Ruolo principale del facilitatore è quello di creare e ricreare costantemente un'atmosfera sicura, non giudicante – un rifugio sicuro in cui i partecipanti siano validati e supportati ad apprendere e a crescere come individui e come partner. I facilitatori sono capigruppo e consulenti che imparano anche dai partecipanti in merito al costante dilemma di mantenere forte la relazione. NON sono principalmente persone che danno consigli, risolvono problemi o insegnano abilità.

Il programma "**Hold me tight**" si basa sui principi rogersiani del cambiamento inerenti alla pratica della EFT e su un modello di attaccamento delle relazioni intime. Occorre condurre gli incontri in una maniera che si accordi a tali prospettive e ai valori in esse presentati.

Si incoraggia il facilitatore ad abbracciare i seguenti presupposti e valori:

³ Trad. it, *Stringimi forte*

1. le risposte fornite nelle relazioni sono tutte comprensibili e ragionevoli. Ciò significa che scorrono in maniera logica dal modo in cui una persona formula le proprie esperienze di attaccamento e ha appreso a far fronte alle proprie emozioni. I partner non vengono giudicati carenti o incapaci ma impegnati in una battaglia finalizzata alla scoperta di metodi per affrontare dolorosi sentimenti di distacco e vulnerabilità nella propria relazione d'amore. Un numero consistente di partner cerca di creare una danza che non ha mai neppure visto e per la quale non dispone di un modello chiaro
2. le risposte – persino negatività e ritiro – ‘funzionano’ tutte in una certa misura e in determinati contesti. Se i partner devono ammettere simili risposte ed esplorarle, se ne deve prima riconoscere e validare la legittimità per partner specifici
3. le persone, a volte, si perdono o confondono nei propri rapporti. Quando ci si sente minacciati, ciascuno di noi ha la tendenza a reagire in una maniera limitata o rigida. Ciascuno di noi può passare a rispondere in modo negativo, per esempio, con attacchi ostili o tagliando fuori il partner. Si può anche imparare a spingersi oltre tali risposte e a modellare risposte al partner che siano più nuove, flessibili e positive
4. una relazione è un insieme di potenti anelli di retroazione emotivi, nei quali ogni persona plasma le risposte dell'altra. Elementi problematici e positivi possono avere inizio ovunque all'interno del ciclo di interazione. Una persona non può essere ‘il problema’
5. gli esseri umani possiedono un innato bisogno universale di una relazione da rifugio sicuro, nella quale vivere una persona amata come emotivamente accessibile e responsiva, così da potervi fare affidamento. Una reciproca dipendenza efficace genera una relazione fonte di conforto e forza per entrambi i partner
6. il principale problema di base nelle relazioni di attaccamento è la mancanza di connessione emotiva sicura. È l'assenza di responsività emotiva e interazioni sicure a trasformare divergenze e conflitti in spirali negative che distruggono la fiducia e deteriorano la relazione. Tali spirali perpetuano un intrinseco senso di impotenza, ansia e separazione
7. la capacità di entrare in sintonia con le proprie emozioni e di inviare così segnali emotivi chiari circa i nostri bisogni più profondi, e la capacità di sintonizzarsi con il proprio partner e rispondere ai suoi richiami, costituiscono le principali componenti di base di un legame sicuro
8. il principio di trasparenza richiederebbe che, sia nel momento in cui i partecipanti chiamano per l'iscrizione sia all'avvio del programma, i facilitatori li informino delle proprie credenziali e di quanto segue:
 - a. si tratta di un programma educativo, non terapeutico
 - b. ogni informazione condivisa nel gruppo è confidenziale e nessun altro esterno al gruppo ne deve essere reso partecipe
 - c. si richiede a ciascuno di sottoscrivere il modulo di liberatoria
 - d. se, in qualsiasi momento, i partecipanti desiderano abbandonare il gruppo, verranno indirizzati ad almeno due terapeuti di coppia locali che li possano assistere nei problemi

di coppia all'interno di un ambiente più intimo. È responsabilità del facilitatore offrire tali indicazioni

9. Il punto focale del programma è la presenza emotiva piuttosto che la prestazione. Ad esempio, dunque, durante lo svolgimento in classe degli esercizi, i facilitatori dovrebbero fare il giro del gruppo e sentire ogni coppia. Se qualsiasi partner sta avendo difficoltà, viene incoraggiato ad esplorarla anziché passare semplicemente oltre e completare l'esercizio.

Obiettivi del programma

I partecipanti:

- ✓ capiranno meglio l'amore romantico – le mosse e i momenti cruciali che definiscono la relazione
- ✓ avranno una migliore comprensione di risposte emotive, ed esigenze, proprie e del partner
- ✓ saranno in grado di descrivere e controllare interazioni/spirali negative che causano sofferenza e distanza
- ✓ riusciranno a modellare i momenti positivi di raggiungimento e risposta, dai quali nasce un legame sicuro.

Preparazione per il facilitatore nella conduzione di un gruppo “*Hold me tight*”

Nel momento in cui si procede al reclutamento delle coppie partecipanti, i facilitatori devono prestare attenzione e attenersi ai criteri di esclusione definiti nelle indicazioni per lo screening dei partecipanti, fornite nella terza parte del manuale.

Prima del corso:

1. leggere il libro “**Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love**”⁴
2. guardare il dvd “**Creating Relationships that last: A Conversation with Dr. Sue Johnson**” (circa 98 minuti in cui si illustra “**Hold me tight**”)
3. leggere il presente “**Manuale del facilitatore**”
4. guardare il dvd “**Hold Me Tight: Conversations for Connection**” (circa 225 minuti)

Prima di ogni incontro:

1. leggere nuovamente il o i capitoli pertinenti in “**Hold Me Tight**”⁵, nonché l’opportuno schema dell’incontro descritto nella seconda parte di questo manuale, in vista dell’incontro successivo
2. rivedere, se necessario, il segmento tratto dal dvd “**Creating Relationships that last**” per una panoramica sui contenuti di ogni incontro
3. selezionare le parti del dvd che si desidera mostrare
4. controllare le dispense offerte in fondo al libro. Ciascun partecipante dovrebbe ricevere fotocopie all’incontro successivo. Ad esempio, il modulo di liberatoria e le copie del questionario A.R.I. sono fornite a ogni soggetto per il primo incontro di gruppo. Le copie degli esercizi da svolgere in classe e assegnare per casa si trovano nella terza parte del manuale.

Strumenti necessari:

1. lettore dvd
2. schermo
3. lavagna a cavalletto e penne per annotare temi e risposte provenienti dal gruppo.

⁴ trad. it., *Stringimi forte. Sette passi per una vita piena d’amore*, Ist. Scienze Cognitive, 2012

⁵ trad. it., *Stringimi forte*

Si dovrebbe ricordare alle coppie di acquistare una copia del libro “**Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love**”⁶ oppure, meglio, il facilitatore munisce ciascuna di una copia precedentemente al primo incontro (la si potrebbe includere nel prezzo del seminario).

La scelta relativa a quali delle tre coppie presentate nel dvd mostrare in ogni seduta è lasciata al singolo facilitatore. Si può scegliere di mostrare in ogni seduta le stesse due coppie per ragioni di continuità. D’altro canto, si può optare per un’alternanza delle coppie mostrate ai fini della varietà, o per riflettere le inquietudini delle coppie partecipanti. Occorre sapere che i coniugi della prima coppia – Arwen e Blair – sono due giovani, al primo matrimonio, e stanno affrontando sia il ruolo genitoriale verso il figlioletto sia stressanti ricollocazioni professionali. La seconda coppia è costituita da Tim e Kim: rispetto ai precedenti coniugi, sono più grandi d’età e fanno fronte agli effetti di un serio disagio relazionale e derivanti da sensibilità dovute a passate relazioni di attaccamento molto negative. Marylea e John compongono la terza coppia, dal nido vuoto, la cui relazione si caratterizza per una distanza duratura. Una scelta comune è quella di incentrarsi sulla prima (Arwen e Blair) e sulla terza coppia (Marylea e John) perché, in questo modo, si offre un’eterogeneità in stadio di vita e dinamiche della relazione. I facilitatori dovrebbero accorgersi che il dvd non contiene sequenze relative alla terza conversazione. Nella terza parte del manuale, se ne offre una trascrizione che può essere utilizzata al posto della clip.

Variazioni nell’implementazione

Tempo

Oltre a quello presentato nel manuale, questo programma è stato attuato in diversi formati. È possibile modificarlo per adeguarlo a un weekend lungo o a un formato ritiro di tre/quattro giorni. Se impiegato nella formula settimanale qui delineata, allora è possibile estendere il numero degli incontri. Ad esempio, il facilitatore potrebbe decidere di impiegare due sedute per entrambe le conversazioni quattro e cinque, rendendolo così un programma di dieci incontri anziché otto.

I tempi previsti per ogni elemento qui illustrato da svolgere in seduta (esercizi, visione del dvd, presentazioni) sono minimi. È dunque possibile che ciascun incontro raggiunga un minimo di due ore o un massimo di tre. In particolare, gli esercizi potrebbero richiedere più o meno tempo a seconda del gruppo.

Partecipanti

La natura dei partecipanti potrebbe variare da gruppi con una particolare caratteristica centrale – per es., in fase prematrimoniale o prenatale – a gruppi di educazione/miglioramento della relazione dotati di una maggiore eterogeneità.

⁶ trad. it., *Stringimi forte*

La dimensione del gruppo può anch'essa differire. Si consigliano un minimo di quattro e un massimo di trenta coppie. Qualora il gruppo contenga un numero di coppie superiore a sei/otto, si raccomanda allora che il facilitatore conduca il programma insieme a uno o più colleghi, soprattutto per sostenere le coppie durante gli esercizi da eseguire in seduta. In gruppi più larghi, gli incontri dovrebbero avere una durata superiore – anziché inferiore – e il facilitatore deve stare attento, in modo particolare, a creare un'atmosfera sicura nei primi incontri. Per fare un esempio: brevi esercizi – come il condividere con un altro partecipante un episodio risalente alla relazione migliore avuta durante l'infanzia – possono generare sicurezza e coesione di gruppo.

Il presente programma viene attuato con gruppi i cui partecipanti differiscono in età, stadio della relazione e orientamento sessuale e dove è possibile che alcuni partecipanti siano single e vogliano semplicemente ampliare la propria conoscenza sulle relazioni di coppia. I single potrebbero decidere di completare gli esercizi autonomamente per iscritto, o con un altro single, oppure di eseguirli per iscritto e dividerli poi con tutti gli altri single, in un piccolo gruppo.

Parte I

Preparazione

Prepararsi a condurre il programma “*Hold me tight* (Stringimi forte): conversazioni volte alla connessione”

Materiali

1. I libri – “**Hold me tight**”⁷ (una copia per ciascuna coppia)
2. Il dvd – “**Hold Me Tight: Conversations for Connection**”
3. Il dvd – “**Creating Relationships that last: A Conversation with Dr. Sue Johnson**”
4. Il presente “**Manuale del facilitatore**”

Il suddetto dvd “**A Conversation with Dr. Sue Johnson**” può essere usato dai facilitatori come preparazione per il programma o mostrato ai partecipanti nel primo incontro.

Nel sito internet www.holdmetight.com sono pure racchiusi clip e brevi estratti che riassumono i contenuti di “**Hold me tight**”.

Potrebbe inoltre rivelarsi utile per i facilitatori la lettura di altri materiali relativi all’approccio della EFT alla terapia di coppia, su cui si basa questo programma educativo. Il principale testo di riferimento per la EFT rivolta alle coppie è “**The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy: Creating Connection**”, scritto da Sue Johnson (2004, Brunner Routledge)⁸.

Registrazioni audio e video di training, che illustrano il modello nella pratica, sono disponibili all’indirizzo www.iceeft.com.

Compiti del facilitatore

I principali compiti del facilitatore sono quelli di:

1. portare a termine la preparazione logistica per il programma. Ciò implica pubblicizzare il programma educativo, scegliere ubicazione, date e orari e, se necessario, trovare sponsor. In fondo al manuale è possibile trovare un modello di locandina. Ogni coppia deve ricevere, e firmare, una copia del modulo di liberatoria (pagina 64 del manuale). Tali moduli sono distribuiti e ritirati al termine del primo incontro. A ogni seduta, il lettore dvd deve essere pronto e il dvd inserito. Nella parte didattica dell’incontro, potrebbe servire anche una lavagna a cavalletto. Ogniqualvolta sia possibile, è raccomandabile che le coppie ricevano una copia del libro “**Hold me tight**”⁹ prima dell’incontro iniziale

⁷ Trad. it., *Stringimi forte*

⁸ Trad. it., *Creare relazioni. Manuale di terapia di coppia focalizzata sulle emozioni*, Ist. Scienze Cognitive, 2012

⁹ Trad. it., *Stringimi forte*

2. creare nel gruppo un'atmosfera di sicurezza e accettazione e normalizzare le energiche risposte che emergono nelle relazioni d'amore. Il facilitatore assume sempre una posizione costantemente empatica e invita i partner ad adottare la stessa nelle risposte che si scambiano reciprocamente e in quelle che danno alle altre coppie
3. insegnare i materiali in una maniera rilassata e accessibile; ricorrere inoltre a racconti, esperienza personale (quando opportuno), immagini, e commenti di membri del gruppo, al fine di incoraggiare partecipazione generale, domande e dibattiti
4. mantenere il focus nel gruppo; reindirizzare le deviazioni e dirigere efficacemente il processo
5. utilizzare le parti del dvd selezionate e gli esempi tratti dal libro per illustrare i punti salienti e spronare alla discussione
6. disporre gli esercizi estratti dal libro e passare tra le coppie, incoraggiandone e guidandone l'esecuzione
7. riassumere ogni incontro per il gruppo nell'insieme e illustrare l'esercizio assegnato per casa. Questo dovrebbe essere considerato come un esercizio esplorativo, come un processo piuttosto che un obiettivo o un'attività orientata alla prestazione.

Per alcuni facilitatori potrebbe risultare vantaggioso lavorare brevemente davanti al gruppo con una coppia che, al termine dell'esercizio svolto in seduta, condivide la propria esperienza con le altre. La coppia deve aver acconsentito a farlo e l'intervento deve concentrarsi sui compiti presentati nell'esercizio.

Schema generale degli incontri

L'organizzazione migliore di una classica seduta si sviluppa come segue:

1. l'introduzione dell'incontro. In essa, il facilitatore si informa tra l'altro sull'impatto avuto dall'ultima seduta e dagli esercizi assegnati per casa
2. il facilitatore esamina i concetti principali dell'incontro, fornendo esempi finalizzati al chiarimento dei punti salienti e gestendo le domande poste
3. i partecipanti guardano le sequenze del dvd relative a una o due coppie e il facilitatore conduce il dibattito incentrato su tali sequenze
4. il facilitatore presenta un esercizio tratto dal libro "**Hold me tight**"¹⁰ e/o dal presente manuale; ogni partecipante prova ad eseguirlo insieme al proprio partner
5. il facilitatore conduce una discussione sull'esercizio svolto in classe, incoraggiando la condivisione di gruppo

¹⁰ Trad. it., *Stringimi forte*

Stringimi forte: conversazioni volte alla connessione

6. il facilitatore offre una sintesi dell'incontro e presenta i compiti assegnati per casa.

