

Dinamiche di potere nella coppia, Foucault e microazioni prosociali

Prof. Robert Roche-Olivar
UAB – dicembre 2025

ABSTRACT

Questo articolo analizza le dinamiche di potere interpersonale all'interno della coppia a partire dal confronto tra l'analitica foucaultiana del potere e il modello della prosocialità applicata. Dopo aver descritto le microfisiche del potere che operano nella vita quotidiana delle relazioni affettive, il lavoro propone un quadro concettuale e operativo fondato sulle microazioni prosociali come strumenti di riorganizzazione cooperativa, corresponsabile ed equa dell'interazione. Attraverso una matrice comparativa tra dinamiche di potere e microinterventi prosociali, l'articolo offre un dispositivo analitico e preventivo finalizzato alla riduzione delle asimmetrie relazionali e alla promozione di legami affettivi più equilibrati.

KEYWORDS

potere interpersonale; coppia; Foucault; prosocialità; microazioni; comunicazione di qualità

Introduzione

Le relazioni di coppia costituiscono uno dei territori più rivelatori per osservare l'emergere, la persistenza e la trasformazione dei fenomeni di potere. In *Roche Olivar* (1981) si sosteneva che il potere nella coppia e nella famiglia non può essere compreso come un attributo unidirezionale né come un privilegio stabile, bensì come un **processo interattivo**, costruito attraverso una serie di scambi quotidiani che configurano posizioni, aspettative e margini di manovra. Tale proposta pionieristica sottolineava l'importanza di identificare i meccanismi del potere nelle loro **forme micro**, là dove la vita quotidiana stabilisce routine di influenza, controllo, sottomissione, resistenza o negoziazione.

Nel frattempo, il pensiero di **Michel Foucault** ha apportato un quadro concettuale che consente di collocare tali fenomeni all'interno di una logica più ampia: il potere come rete di relazioni, come flusso dinamico, come dispositivo che opera attraverso gesti, silenzi, disposizioni corporee, norme implicite e pratiche ripetute. Se Foucault ha analizzato il potere nelle istituzioni, nei discorsi e nei processi di normalizzazione, i suoi approcci risultano particolarmente fecondi quando vengono trasferiti all'ambito della coppia. In tale contesto, tensioni, asimmetrie e resistenze non emergono come anomalie, bensì come **modalità quotidiane di esercizio del potere**, spesso invisibili, non sempre intenzionali, ma efficaci nella loro capacità di modellare la soggettività dell'altro.

Questo parallelismo tra il testo del 1981 e l'analitica foucaultiana consente di articolare una prospettiva contemporanea sul potere interpersonale. Nella coppia, il potere assume

modalità sottili: l'appropriazione del tempo dell'altro, il controllo sull'interpretazione dei fatti, la modulazione dell'accesso alla parola, la distribuzione diseguale delle responsabilità affettive o domestiche, l'invalidazione emotiva, la manipolazione del contesto o la neutralizzazione dell'iniziativa dell'altro. Queste pratiche — che Foucault definirebbe “microfisiche del potere” — strutturano ambiti di influenza nei quali uno dei membri della coppia può trovarsi limitato nella propria autonomia personale e relazionale.

Tuttavia, già nel 1981 veniva segnalato un punto cruciale che oggi acquista particolare rilevanza: **le relazioni di potere non sono immutabili**, ed esistono al loro interno processi spontanei di compensazione, reciprocità e riorganizzazione. Questo riconoscimento apre la strada a una linea di ricerca che, decenni più tardi, si cristallizzerà nella **prosocialità applicata**, sviluppata da Roche Olivar e collaboratori e successivamente formalizzata in modelli specifici come l'**Ottimizzazione Prosociale** o il **Modello PROT**. Tali modelli hanno dimostrato che le interazioni umane possono essere deliberatamente orientate verso dinamiche cooperative, eque e corresponsabili, capaci di neutralizzare i meccanismi di potere disfunzionali.

In questo senso, la prosocialità non appare solo come un ideale morale né come un insieme normativo di “buone intenzioni”, bensì come uno **strumento scientifico di riorganizzazione dell'interazione umana**. Il suo contributo consiste nel descrivere, operationalizzare e addestrare **microazioni prosociali** — comportamenti osservabili, misurabili e replicabili — che trasformano la qualità della relazione mediante il riconoscimento attivo della dignità dell'altro, la regolazione equilibrata del dialogo, la negoziazione condivisa dei significati e la distribuzione cooperativa del potere nella vita quotidiana.

La coppia diventa così un terreno privilegiato per analizzare come tali microazioni possano agire come **alternative funzionali** alle dinamiche di potere. Laddove Foucault descrive meccanismi di sorveglianza, appropriazione o dominazione, la prosocialità offre microinterventi basati sull'empatia, sull'apertura comunicativa, sulla validazione emotiva, sulla consultazione reciproca, sull'autoregolazione dell'ego e sulla riparazione attiva del danno causato. Queste microazioni possiedono una particolare efficacia perché operano allo stesso livello in cui si dispiega il potere interpersonale: il livello quotidiano, relazionale, situazionale ed emotivo.

Inoltre, in un contesto contemporaneo segnato dalla preoccupazione sociale per la **violenza nella coppia**, questo approccio contribuisce a costruire un ponte tra teoria critica, psicologia relazionale e prevenzione applicata. Non si tratta unicamente di denunciare dinamiche di dominazione, bensì di **proporre meccanismi progettati specificamente per ridurle, anticiparle o riequilibrarle**. Il presente articolo si colloca pertanto in un femminismo relazionale che riconosce le disuguaglianze strutturali, ma che sottolinea anche la necessità di dotare entrambi i membri della coppia di strumenti pratici per la corresponsabilità, la negoziazione e il processo decisionale condiviso.

In sintesi, questo lavoro sostiene che lo studio del potere interpersonale — dalle intuizioni già presenti nel 1981 fino alle analitiche foucaultiane e ai modelli contemporanei di prosocialità applicata — converge in un'idea fondamentale: **è possibile trasformare le relazioni di potere mediante microazioni prosociali deliberate**. L'analisi comparativa tra dinamiche di potere e microazioni prosociali non

solo offre una comprensione più completa della vita di coppia, ma fornisce anche **un quadro operativo per prevenire l'escalation verso forme di violenza psicologica o simbolica** e per promuovere legami affettivi più egualitari, liberi e cooperativi.

Questo sarà, precisamente, l'obiettivo dell'articolo: **descrivere le strutture del potere interpersonale nella coppia**, rivederle criticamente alla luce del pensiero foucaultiano e proporre un sistema di microazioni prosociali capaci di contrastarne gli effetti disfunzionali. Con ciò si intende contribuire sia al progresso teorico sia alla prevenzione applicata nell'ambito delle relazioni affettive.

2. Relazioni di potere interpersonale in Foucault

Il pensiero di Michel Foucault costituisce uno dei quadri più influenti per comprendere la natura relazionale, dinamica e situazionale del potere. Nella seconda metà degli anni Settanta — anni in cui l'articolo di Roche era in fase di elaborazione — Foucault aveva già sviluppato una critica profonda alle concezioni tradizionali del potere centrate sulla sovranità, sull'autorità formale o sul possesso stabile di privilegi. La sua proposta si articolò intorno all'idea che il potere non sia una proprietà che si detiene, bensì un insieme di relazioni strategiche che attraversano la vita sociale.

Questa prospettiva consente di spostare il fuoco dalle istituzioni visibili ai meccanismi quotidiani mediante i quali i soggetti influenzano, limitano o rendono possibile l'azione di altri. Tale spostamento concettuale — che Foucault definì “microfisica del potere” — risulta particolarmente rilevante per analizzare contesti di interazione intima, anche se egli non applicò direttamente il suo quadro teorico alla vita di coppia o alla famiglia. La chiave foucaultiana risiede nel comprendere il potere come qualcosa che opera in piccoli atti: modi di guardare, silenzi che regolano la parola, prescrizioni implicite, interpretazioni che si impongono come uniche, aggiustamenti corporei, distribuzione dello spazio, ritmi del tempo e tutta una serie di pratiche che modellano la condotta dell'altro.

Questo approccio non descrive il potere come un fenomeno eccezionale, bensì come una dimensione permanente di ogni relazione. Foucault insiste sul fatto che là dove vi è azione tra soggetti vi è sempre possibilità di influenza, resistenza, negoziazione e contropotere. Per questo il potere non deve essere confuso con la violenza: la violenza annulla l'azione dell'altro, mentre il potere presuppone che l'altro rimanga un soggetto capace di rispondere, adattarsi o resistere. Questa distinzione acquisisce una rilevanza particolare nello studio delle relazioni affettive, dove l'influenza tende a prodursi senza ricorrere alla coercizione fisica ma con effetti profondi sulla soggettività.

Il contributo foucaultiano mette inoltre in luce il ruolo dei discorsi e delle “verità” condivise come forme di governo della condotta. Nella coppia, ciò può tradursi nella capacità di uno dei membri di definire quale interpretazione dei fatti sia legittima, quali aspettative siano ragionevoli o quali bisogni debbano essere prioritari. Da questa prospettiva, le relazioni di potere si fondano meno su ordini espliciti che sull'imposizione di cornici di senso che organizzano l'esperienza affettiva dell'altro.

Infine, Foucault sostiene che là dove vi è potere vi è anche resistenza. Questa idea, fondamentale per comprendere la dinamica delle relazioni intime, rafforza la nozione che nessuna relazione di coppia sia definitivamente determinata da un'asimmetria

iniziale. Anche quando esistono modelli persistenti di dominazione, vi sono sempre possibilità di riorganizzazione, risposta, negoziazione o riequilibrio. Tale intuizione si collega direttamente — e in modo contemporaneo, non retrospettivo — con l'idea già sostenuta da Roche nel 1981: che nell'interazione quotidiana esistono meccanismi spontanei di compensazione e di aggiustamento che modulano le disuguaglianze.

In sintesi, la prospettiva foucaultiana non fornisce un modello psicologico della coppia, ma offre un insieme di categorie che permettono di analizzare come si producano e si mantengano le relazioni di potere nella vita quotidiana. L'enfasi sulle pratiche micro, sui quadri di verità e sull'interazione strategica rende il suo pensiero una risorsa concettuale pertinente per comprendere il funzionamento del potere interpersonale e, al contempo, per confrontarlo con approcci orientati alla trasformazione relazionale — come la prosocialità applicata — che saranno analizzati nel paragrafo successivo.

3. Dall'analisi del potere alla riorganizzazione prosociale: quadro concettuale per le microazioni

Se la prospettiva foucaultiana consente di descrivere con precisione come operano le dinamiche di potere nella vita quotidiana, la prosocialità applicata offre, invece, un quadro orientato alla loro trasformazione. Mentre Foucault analizza la logica interna del potere — i suoi meccanismi, i suoi effetti e le sue forme di resistenza — la prosocialità propone un repertorio di comportamenti suscettibili di riorganizzare tale interazione in termini cooperativi, corresponsabili ed equi. Questa complementarità non implica una continuità diretta tra i due approcci, bensì una possibile articolazione: là dove Foucault analizza, la prosocialità interviene.

Lo sviluppo teorico della prosocialità, avviato negli anni Ottanta e successivamente consolidato attraverso ricerche empiriche, programmi di intervento e modelli concettualizzati — come l'Ottimizzazione Prosociale o il Modello PROT — parte da un principio fondamentale: la qualità delle relazioni umane non dipende unicamente dalle strutture di potere presenti, bensì dalla capacità deliberata degli individui di generare azioni che favoriscano la dignità, l'autonomia e il benessere reciproco. Tale capacità non elimina il potere inerente a ogni relazione, ma può modularlo, riequilibrarlo e orientarlo verso fini costruttivi.

Mentre in Foucault il potere opera attraverso pratiche microfisiche che modellano la condotta dell'altro, nella prosocialità la trasformazione relazionale si produce mediante **microazioni prosociali**, intese come unità minime, osservabili e ripetibili di comportamento positivo orientato all'altro. Si tratta di azioni che non funzionano come gesti isolati o moralizzanti, bensì come strategie di riorganizzazione dell'interazione. La prosocialità applicata ha dimostrato che piccole variazioni nell'ascolto, nel riconoscimento, nella consultazione, nella regolazione emotiva o nella distribuzione del tempo possono modificare in modo significativo la struttura della relazione.

In questo senso, la prosocialità costituisce una risposta funzionale all'analisi foucaultiana del potere: allo stesso modo in cui le dinamiche di potere si instaurano e si consolidano nel quotidiano, anche la riparazione e la prevenzione possono emergere dal quotidiano. Il livello micro — al quale Foucault dedica la sua attenzione analitica e che la prosocialità utilizza come leva di cambiamento — diventa così il punto di incontro tra i due quadri teorici.

D'altra parte, la prosocialità applicata introduce un elemento che l'analisi foucaultiana non intende fornire: **criteri espliciti di qualità relazionale**. Concetti come cooperazione, empatia attiva, negoziazione simmetrica, validazione emotiva o corresponsabilità costituiscono non solo valori auspicabili, ma anche dimensioni operative che consentono di valutare e migliorare l'interazione tra i membri di una coppia. A differenza di approcci puramente normativi, la prosocialità si fonda su evidenze empiriche accumulate in ambiti educativi, clinici e comunitari, mostrando che tali dimensioni incidono direttamente sulla stabilità affettiva, sulla soddisfazione reciproca e sulla riduzione delle dinamiche disfunzionali.

La pertinenza di questo approccio risulta particolarmente evidente nello studio della coppia. Se le relazioni affettive costituiscono un tessuto denso di micropratiche — gesti, silenzi, ritmi, decisioni, aspettative — allora gli interventi più efficaci non proverranno da cambiamenti astratti di ruoli o di discorsi, bensì da modificazioni puntuali e ripetute nel modo di relazionarsi. Questo spostamento dal macro al micro corrisponde esattamente al livello in cui operano sia il potere sia la prosocialità, consentendo un'articolazione coerente tra diagnosi e trasformazione.

4. Dinamiche di potere e microazioni prosociali: la trasformazione dell'interazione

L'analisi del potere interpersonale nella coppia e la proposta di riorganizzazione prosociale condividono un elemento metodologico decisivo: entrambe operano a livello micro. Sia le pratiche di influenza descritte da Foucault sia gli interventi derivati dalla prosocialità applicata si dispiegano nella vita quotidiana, negli scambi che configurano la trama relazionale. In questo senso, risulta pertinente elaborare un quadro comparativo che consenta di identificare, per ciascuna dinamica di potere osservata nelle coppie, una microazione prosociale capace di contrastarla, prevenirla o trasformarla.

Le dinamiche di potere non si presentano solitamente come episodi isolati, bensì come schemi ricorrenti che si sedimentano nella relazione e assumono forme stabili. Possono manifestarsi tanto nella regolazione del dialogo e nel controllo della parola quanto nella distribuzione del tempo, nella gestione emotiva, nell'interpretazione dei fatti o nell'assegnazione delle responsabilità. Queste forme quotidiane del potere non sono sempre esplicite, intenzionali o consapevoli, ma esercitano un'influenza significativa sull'autonomia e sul benessere dell'altro membro della coppia.

L'approccio prosociale, dal canto suo, parte dal presupposto che ogni dinamica relazionale sia modificabile mediante interventi piccoli ma sistematici. Le microazioni prosociali sono gesti osservabili — consultare prima di decidere, validare le emozioni, formulare domande aperte, chiedere il permesso per correggere, ringraziare in modo specifico, rinunciare al “monopolio interpretativo”, negoziare significati — che funzionano come meccanismi di redistribuzione del potere. La loro efficacia risiede nel fatto che si inseriscono nello stesso livello in cui operano le microfisiche del potere: l'interazione situata, il flusso della conversazione, la gestione del tempo, la qualità dell'attenzione, la disposizione corporea, la regolazione del tono e la costruzione condivisa del senso.

Questo quadro comparativo non presuppone che le dinamiche di potere siano sempre negative né che la prosocialità abbia un carattere prescrittivo. Sia Foucault sia la

prosocialità concordano su un punto cruciale: le relazioni sono sempre in movimento. Ciò implica che le posizioni di influenza possono variare, che esistono resistenze legittime, che il potere può essere negoziato e che le microazioni non hanno come scopo eliminare il potere — cosa impossibile — bensì moderarlo, riequilibrarlo e orientarlo verso forme di convivenza cooperativa.

Una dinamica di potere diventa problematica non per la sua mera esistenza, ma per i suoi effetti: invisibilizzazione dei bisogni, asimmetria persistente nel processo decisionale, inibizione della parola, delegittimazione emotiva, manipolazione del contesto, riduzione dello spazio personale o indifferenza continuata. L'obiettivo delle microazioni prosociali è ristabilire la dignità relazionale quando tali effetti si producono, offrendo meccanismi pratici per restaurare la reciprocità.

Questo seguente capitolo stabilisce pertanto il fondamento analitico che consentirà, nel successivo, di elaborare la matrice concreta di fenomeni e controforze. Si tratta di passare dalla descrizione generale alla formulazione operativa: dai concetti di potere e prosocialità alle coppie analitiche capaci di orientare l'intervento. In questa transizione si integreranno i contributi provenienti dall'Annesso del Test di Comunicazione per Coppie, dal libro *La comunicazione per coppie intelligenti*, nonché i principi dell'Ottimizzazione Prosociale e del Modello PROT.

5. Matrice comparativa tra dinamiche di potere interpersonale e microazioni prosociali

La coppia costituisce uno spazio privilegiato per osservare la coesistenza di due forze simultanee: da un lato, le dinamiche di potere che emergono spontaneamente nell'interazione quotidiana; dall'altro, le microazioni prosociali che possono essere introdotte deliberatamente per riequilibrare la relazione e generare un clima di corresponsabilità affettiva. Di seguito viene presentata una matrice comparativa che consente di articolare, in corrispondenze analitiche, i fenomeni di potere descritti nella letteratura foucaultiana, nelle formulazioni precoci di Roche Olivar (1981) e in ricerche successive, insieme alle microazioni prosociali derivate dall'Ottimizzazione Prosociale, dal Modello PROT e dal materiale empirico proveniente dal Modello di Comunicazione di Qualità Prosociale.

La logica di questa matrice è duplice:

- da un lato, **descrivere** i meccanismi che favoriscono l'asimmetria relazionale;
- dall'altro, **proporre** microinterventi specifici, brevi, addestrabili ed efficaci per trasformare il clima relazionale.

1. Controllo della parola → Microazione prosociale: cessione deliberata del turno e domanda aperta

Una delle forme più frequenti di potere interpersonale è la gestione della parola: interrompere, monopolizzare la conversazione, rispondere senza ascoltare o invalidare la narrazione dell'altro. Tali pratiche delimitano chi definisce la realtà condivisa.

La microazione corrispondente consiste nell'introdurre pause consapevoli, affermare esplicitamente: «Concludi pure, voglio capirti bene», e accompagnare ciò con domande

aperte («Che cosa è ciò che ti preoccupa di più in questo?»). Questa azione redistribuisce la parola e restituisce all'altro l'autonomia narrativa.

2. Appropriazione del tempo dell'altro → Microazione prosociale: consultazione preventiva e negoziazione del tempo condiviso

Il controllo del tempo (decidere quando parlare, quando fare programmi, quando stare insieme o quando ritirarsi) costituisce un potente meccanismo di potere.

L'appropriazione del tempo altrui genera dipendenza e riduce l'autonomia dell'altro.

La microazione prosociale implica il consultare prima di impegnare il tempo comune («Ti va bene questo orario?»; «Ti sembra giusto se lo decidiamo insieme?»). Questa consultazione è breve, ma riequilibra l'agenzia di entrambi i membri della coppia ed evita l'imposizione implicita.

3. Invalidazione emotiva → Microazione prosociale: validazione esplicita e riconoscimento affettivo

L'invalidazione («Stai esagerando», «Non è così importante», «Fai sempre un dramma») costituisce una forma di delegittimazione soggettiva che limita l'espressione emotiva dell'altro.

La microazione prosociale consiste in una breve frase di validazione: «Capisco che per te questo sia importante» oppure «Vedo che questo ti fa soffrire». Non implica essere d'accordo, ma riconoscere l'esperienza soggettiva dell'altro. Questa semplice azione trasforma il clima relazionale e riduce l'escalation del conflitto.

4. Monopolio interpretativo → Microazione prosociale: rinuncia esplicita all'egemonia del senso

Chi definisce “ciò che è realmente accaduto” occupa una posizione privilegiata nella relazione. Questa forma di potere è sottile, ma profonda.

La microazione consiste nell'ammettere esplicitamente che la propria interpretazione non è l'unica: «Io l'ho vissuta così, ma voglio capire come l'hai vissuta tu». In tal modo si ristabilisce il carattere dialogico dell'interpretazione.

5. Manipolazione del contesto → Microazione prosociale: trasparenza situazionale

Modificare in modo discreto le condizioni di una conversazione — scegliere un momento di stanchezza, imporre il luogo, utilizzare implicitamente terze persone — costituisce una pratica di potere contestuale.

La microazione prosociale consiste nella trasparenza: dichiarare le condizioni («È un buon momento per parlare di questo?») e consentire all'altro di proporre alternative. Si tratta di restituire la co-autorialità del contesto.

6. Accumulazione unilaterale delle decisioni → Microazione prosociale: micro-consultazioni strutturate

Molte asimmetrie relazionali si consolidano attraverso l'accumulazione silenziosa di micro-decisioni (gestione economica, convivenza, compiti, routine). Non si tratta di grandi imposizioni, ma di piccole appropriazioni ripetute.

La microazione adeguata consiste nel realizzare micro-consultazioni («Che cosa preferiresti tu?»), soprattutto negli ambiti in cui uno dei membri tende a decidere senza chiedere l'opinione dell'altro. Questo gesto semplice redistribuisce la capacità decisionale.

7. Sorveglianza e supervisione implicita → Microazione prosociale: autolimitazione e dichiarazione di fiducia

Quando uno dei membri sorveglia l'altro — domande ricorrenti, controllo dei dispositivi, richieste continue di informazioni — si instaura una relazione di sospetto e subordinazione.

La microazione prosociale consiste nell'esplicitare la fiducia («Mi fido di te, non ho bisogno di sapere altro») e, se necessario, nel concordare limiti reciproci. Questa dichiarazione disattiva la logica disciplinare descritta da Foucault.

8. Indifferenza sistematica → Microazione prosociale: attenzione attiva breve

L'indifferenza reiterata è un meccanismo di potere per omissione. Non ascoltare, non rispondere, non interessarsi, non registrare l'altro genera una profonda asimmetria affettiva.

La microazione corrispondente è una forma di attenzione attiva breve: guardare negli occhi, interrompere per un momento l'attività, dire «Sono con te, dimmi». Non richiede lunghi dialoghi: basta un gesto chiaro e orientato.

9. Immobilità relazionale → Microazione prosociale: riparazione attiva

Quando i conflitti vengono “sepolti” senza risoluzione, si produce un'asimmetria tra chi beneficia del silenzio e chi porta il peso dell'insoddisfazione.

La microazione prosociale consiste nel proporre una riparazione concreta: «Voglio rimediare a questo; che cosa posso fare perché tu ti senta meglio?». Questo tipo di azione riduce la rigidità relazionale e ristabilisce la reciprocità.

6. Le microazioni prosociali come alternativa funzionale alle dinamiche di potere

La convergenza tra l'analitica foucaultiana del potere e i modelli di prosocialità applicata offre un quadro operativo per comprendere come piccole interventi quotidiani possano trasformare in modo significativo le relazioni di coppia. Mentre Foucault descrive modalità diffuse e microfisiche del potere — inscritte in gesti, silenzi, regolazioni del tempo, distribuzione della parola o controllo dell'interpretazione — la

prosocialità propone meccanismi altrettanto micro-quotidiani ma orientati all'equità, alla regolazione del conflitto e alla corresponsabilità reciproca.

A questo punto, il contributo di Roche Olivar (1981) assume un valore particolare. Analizzando il potere nella coppia da una prospettiva comportamentale e relazionale, tale studio mostrava che le dinamiche di controllo o di influenza emergono in unità minime di interazione: interruzioni reiterate, appropriazione dello spazio conversazionale, invalidazione emotiva, spostamento delle responsabilità o decisioni unilaterali. L'enfasi foucaultiana sulla microfisica del potere consente di ampliare questa lettura, evidenziando che tali pratiche non incidono soltanto sulla distribuzione del controllo, ma anche sulla costituzione della soggettività e sul margine d'azione dell'altro.

La prosocialità applicata assume lo stesso livello micro-quotidiano — nel quale si installano silenziosamente le asimmetrie — e lo trasforma in oggetto di intervento. Le microazioni prosociali, concettualizzate nell'Ottimizzazione Prosociale e nel Modello PROT, funzionano come contrappesi strutturali: regolano il dialogo, redistribuiscono l'iniziativa, equilibrano il processo decisionale, rendono visibili i bisogni, legittimano l'espressione emotiva e prevengono l'escalation verso dinamiche dominanti. La loro efficacia deriva dall'intervenire esattamente al livello in cui opera il potere interpersonale: il livello situazionale e quotidiano.

Questo ponte tra la critica foucaultiana e l'operatività prosociale non mira ad armonizzare modelli incompatibili, bensì a mostrare che la lettura relazionale del potere effettuata nel 1981 da Roche anticipava, dalla psicologia sociale applicata, una sensibilità verso i processi micro-quotidiani che successivamente sarebbe stata ripresa e ampliata nei dibattiti contemporanei sul potere nelle relazioni intime, nei quali diversi approcci — inclusi quelli ispirati a Foucault — hanno collocato l'analisi del quotidiano come nucleo della costruzione del potere interpersonale.

Tuttavia, non è obiettivo di questo articolo soffermarsi sull'analisi esaustiva delle numerose critiche, estensioni e precisazioni rivolte all'opera foucaultiana nell'ambito del potere interpersonale. Autori come Charles Taylor, Nancy Fraser, Axel Honneth, Judith Butler o Loïc Wacquant hanno evidenziato aspetti problematici o incompleti della concezione foucaultiana del potere — la sua apparente mancanza di normatività, l'ambiguità dell'agenzia, l'opacità della resistenza o la limitata articolazione del riconoscimento. Si tratta di dibattiti di grande profondità filosofica e sociologica, alcuni dei quali coincidono parzialmente con intuizioni presenti nell'analisi del 1981. Tuttavia, un trattamento dettagliato eccederebbe l'ambito del presente studio, il cui focus è specificamente rivolto al confronto tra le dinamiche di potere nella coppia e le microazioni prosociali come alternative funzionali e operative per la loro trasformazione.

7. Conclusioni. Tabella operativa

Questo capitolo traduce in forma operativa le analisi precedenti. Mentre i paragrafi precedenti descrivono la logica del potere interpersonale e le basi concettuali della prosocialità, qui viene proposta una **strumento applicabile**, utile per la valutazione,

l'intervento e la prevenzione. La tabella incrocia le dinamiche di potere proprie delle relazioni intime — descritte tanto dalla microfisica foucaultiana quanto dall'analisi empirica di Roche (1981) — con **microazioni prosociali concrete**, addestrabili e replicabili, derivate dall'Ottimizzazione Prosociale e dal Modello PROT.

Dinamiche di potere ↔ Microazioni prosociali

Dinamiche di potere nella coppia (micro-interazioni che erodono l'equità)	Microazioni prosociali (alternative regolative, riparative o preventive)
Interruzioni sistematiche nel parlare	Turni regolati volontariamente; pause attive; “ti ascolto prima”
Appropriazione del tempo o dell'agenda dell'altro	Consultazione anticipata (“ti va bene ora?”); patti di disponibilità
Invalidazione emotiva	Validazione minima specifica (“capisco che ti colpisca...”); ascolto empatico
Decisioni unilaterali (ambito domestico, economico, affettivo)	Consultazione reciproca + co-progettazione di 2–3 alternative
Sorveglianza o controllo sottile (contatti, orari, spazi)	Trasparenza volontaria + limiti protettivi espliciti (“preferisco che...”)
Ambiguità manipolativa o messaggi doppi	Chiarificazione esplicita: “quello che intendo dire è...” senza accusa
Colpevolizzazione sistematica	Riassegnazione equilibrata delle responsabilità: “che parte posso aggiustare io”
Uso affettivo del ritiro come punizione	Pausa regolata con ritorno garantito (“torno tra 10 min e riprendiamo”)
Competizione per l’“interpretazione corretta”	Riconoscimento esplicito di due narrazioni valide + sintesi condivisa
Minimizzazione o negazione dei bisogni dell'altro	Domanda prosociale: “di che cosa hai bisogno ora per sentirti accompagnato/a?”
Saturazione comunicativa (uno domina la parola)	Autoregolazione del volume verbale + turni più brevi
Critiche indirette (ironia, sarcasmo)	Meta-comunicazione rispettosa + richiesta diretta senza derisione
Sovra-responsabilizzazione di uno dei membri	Distribuzione micro-equilibrata dei compiti (“che cosa ridistribuiamo oggi?”)
“Lettura moralizzante” dell'altro (colpe, etichette)	Descrizione comportamentale specifica senza giudizio + proposta congiunta di cambiamento
Evitamento di conversazioni importanti	Piccolo inquadramento concordato: 10 minuti quotidiani di dialogo significativo
Aumento della tensione senza riparazione successiva	Micro-riparazione rapida: scusa concreta + azione compensatoria proporzionata

Elaborazione e base teorica

Il presente articolo è stato sviluppato dall'autore a partire da un'interazione etica e responsabile con l'Intelligenza Artificiale, utilizzando come fondamenti le proprie pubblicazioni accademiche e un'esperienza di oltre 15 anni nell'insegnamento teorico-pratico della disciplina *Psicologia della coppia e della famiglia* (Facoltà di Psicologia) e nel counseling familiare.

Avallo e validazione

L'affidabilità e la validità dei contenuti sono state **avallate e convalidate** dal **Dr. Robert Roche**.

BIBLIOGRAFIA RILEVANTE

Foucault, M. (2012). *Microfísica del poder*. (J. Varela & F. Álvarez-Uría, Trads.). La Piqueta

Piedra Guillén, N. (2004-2005). Relaciones de poder: Leyendo a Foucault desde la perspectiva de género. *Revista de Ciencias Sociales*, (106-107), 123-141

Piedra Guillén, N. (2017). Amor y desamor: El afecto y el poder en las parejas de la Costa Rica urbana contemporánea. Editorial Arlekin

Roche, R. (1980). Fenómenos de poder-autoridad en la relación educativa. *I Congreso Internacional de Padres y Familiares de Personas Afectadas de Retardo Mental*. Barcelona.

Roche, R. (1980). Fenómenos de poder en la educación. *XIII Congreso "Mondo dell'Educazione"*. Roma.

Roche, R. (1981). Fenómenos de poder en la pareja y en la familia. *Cuadernos de Psicología*, II, 73-106.

Roche, R. (1982). Cohesión, adaptabilidad y comunicación. Dimensiones fundamentales del ambiente familiar. *Reunión Nacional sobre Intervención Psicológica*. Murcia.

Roche, R. (1991, Febrero). Consecuencias socio-políticas del poder en la familia. Vías de optimización. En Coordinadora de Profesores por la Paz, *Serie de conferencias organizadas con motivo de la Guerra en el Golfo Pérsico*. Facultat de Psicologia, Universitat Autònoma de Barcelona.

Roche, R. (1991, Febrero). La familia como contexto y agente social y político. En Coordinadora de Profesores por la Paz, *Serie de conferencias organizadas con motivo de la Guerra en el Golfo Pérsico*. Facultat de Psicologia, Universitat Autònoma de Barcelona.

Roche, R. (1991, Febrero). La prosocialitat alternativa a la violencia, com a base per un'educació social i política. En Coordinadora de Profesores por la Paz, *Serie de conferencias organizadas con motivo de la Guerra en el Golfo Pérsico*. Facultat de Psicologia, Universitat Autònoma de Barcelona.

Roche, R. (1991, Febrero). Violencia real, violencia simbólica. Descondicionaments prosocial front a la TV. En Coordinadora de Profesores por la Paz, *Serie de conferencias organizadas con motivo de la Guerra en el Golfo Pérsico*. Facultat de Psicologia, Universitat Autònoma de Barcelona.

- Roche, R.** (1995). *Psicología y educación para la prosocialidad* (1.ª ed.). Universitat Autònoma de Barcelona.
- Roche, R.** (1996). Comunicación de calidad en la pareja y en las relaciones interpersonales. *Revista de Psicoterapia*, VII(28).
- Roche, R.** (2002). *Inteligenza prosociale*. Erickson.
- Roche, R.** (2004). *Inteligencia prosocial*. Universitat Autònoma de Barcelona.
- Roche, R.** (2009). *La comunicación para parejas inteligentes: como comunicar y tomar decisiones*. Pirámide.
- Roche, R.** (Ed.). (2010). *Prosocialidad, nuevos desafíos*. Ciudad Nueva.
- Roche, R., & Arozarena, E.** (1988). Clasificación e inventario de las reglas familiares. *Stirpe, Cuadernos de Terapia Familiar*.
- Roche, R., & Eisenberg, N., Staub, E., Brock, G., Oppenheimer, Lourenzo, O., Yzaguirre, J., Lencz, L., Bierhoff, Smolenska, M. Z., & Reykowsky, J., Ricci, C., Solomon, et al.** (Eds.). (1997). *La condotta prosociale. Basi teoriche e metodologie d'intervento* (Volumen monográfico). Bulzoni Editore.
- Roche Olivar, R.** (2006). *Psicología de la pareja y de la familia. Análisis y optimización*. Universitat Autònoma Barcelona, Servei de Publicacions.
- Roche Olivar, R.** (2012). Prosocial behaviour: the safe way for education for peace. En M. De Beni, V. Simovic, & A. L. Gasparini (Eds.), *Pedagogy of Communion and the Agazzi Method* (pp. 258-268). Uciteljski Fakultet Sveucilista.
- Roche Olivar, R., & Escotorin Soza, P.** (2018). El model PROT i la responsabilitat social universitària: prosocialitat i transferència del coneixement a la pràctica. *Anuari de Psicologia de la Societat Valenciana de Psicologia*, 19(2), 109-132.
- Roche-Olivar, R.** (2009). Un approccio operativo della psicologia della prosocialità al ruolo e alla partecipazione politica. *Nuova Umanità*, XXXI(184-185), 615-635.