

## Terapia di coppia

I problemi di coppia possono essere molteplici:

- problemi di comunicazione (difficoltà a capirsi);
- relazione conflittuale o “spenta”;
- separazione e divorzio;
- problemi sessuali;
- relazioni extraconiugali;

quale che sia il momento critico vissuto dalla coppia, uno dei principali disagi nasce dalla difficoltà a distinguere negli scambi emotivi ciò che è una reazione allo stimolo vissuto nel presente con il partner da emozioni personali legate al proprio passato (es.: “da piccolo mi dicevano sempre così”).

Più i rapporti tra le persone sono intimi più questa difficoltà aumenta: la psicoterapia di coppia è particolarmente utile ad effettuare questa distinzione e ad interrompere “giochi”<sup>1</sup> difficili da abbandonare che condizionano negativamente questi scambi emotivi, creando grande sofferenza e compromettendo il benessere di entrambi.

Il percorso di terapia ha una durata variabile: da un ciclo di 8-10 incontri ad un tempo più lungo a seconda della problematica presentata.

Sia la durata che l'obiettivo su cui lavorare vengono individuati e definiti con la coppia dopo i primi incontri di conoscenza, ciò contribuisce ad aumentare la consapevolezza di ognuno dei partners sul contributo individuale nel perpetuare le difficoltà vissute e sulle conseguenti risorse personali per fare qualcosa di diverso da ciò che è già conosciuto e non funziona più.

---

<sup>1</sup>In questo caso “giochi” non implica necessariamente divertimento, quanto piuttosto un insieme di scambi o “transazioni” tra due persone che porta ad un ben definito e inconsapevole esito o tornaconto finale per entrambi sempre sgradevole; i “giochi psicologici” rinforzano antiche decisioni personali e possono essere giocati a vari gradi di intensità, anche gravi e con finale drammatico