

Psicoterapia di coppia

La terapia di coppia offre ai partners l'opportunità di ricercare le origini dei conflitti che ci sono fra loro, ricostruendo la storia del legame.

Con l'aiuto del terapeuta, si individuano gli intrecci e gli incastri che rappresentano i fondamenti essenziali della loro unione.

La terapia di coppia è utile quando:

- nel quotidiano prevalgono litigi e conflitti;
- il rapporto si appiattisce e mancano intimità fisica e sessualità;
- si arriva a pensare alla separazione;
- si sperimentano vissuti di oppressione e/o svalutazione.

Grazie all'impegno congiunto i due compagni, possono giungere a livelli adeguati di reciproca conoscenza e comprensione, incrementando la soddisfazione nella relazione e mettendo in pratica processi di cambiamento nella vita di coppia e familiare.

Quando il legame è in crisi non è detto che l'unica soluzione sia la separazione: la terapia può rappresentare una risorsa per salvaguardare la coppia individuando adeguate e corrette modalità di comunicazione.

Se invece la decisione di separarsi è già stata presa o appare ormai inevitabile, una consulenza di coppia può essere un valido aiuto che riduce i conflitti e permette di separarsi nel reciproco rispetto e con il giusto spazio di attenzione verso eventuali figli.

La terapia di coppia si rivolge pertanto ad individui che avvertono disagio nelle loro relazioni di coppia e a coppie che decidono di affrontarlo insieme. Le coppie possono essere fidanzati, conviventi, sposati, separati, sia etero che omosessuali.