



## **Coppia e Terapia di Coppia: di che si tratta?**

Come punto di partenza la *Terapia di coppia* con l'approccio "sistemico pluralistico integrato" definisce la coppia come qualunque insieme, composto da due persone, che si considerano coinvolte in una relazione impegnata, con un passato e un potenziale futuro. Questa definizione inclusiva comprende le coppie sposate che hanno una relazione monogama, le coppie che flirtano, le coppie non sposate che convivono e le coppie di genitori conviventi non sposati. I *partner* di una coppia possono essere eterosessuali, *gay*, lesbiche o *transgender*.

Di solito una terapia di coppia si avvia quando i *partner* cercano l'assistenza di un professionista abilitato nel campo della salute mentale, per trattare problemi che stanno sperimentando nel loro rapporto. Può iniziare anche quando uno dei due effettua un percorso individuale e, insieme al proprio *partner*, desidera procedere con una terapia di coppia, la quale prevede, di solito, sedute congiunte e separate con i terapeuti.

La terapia di coppia può vedere coinvolte anche coppie che hanno una relazione non sessuale e coppie in una relazione esplicitamente aperta, oppure monogame.

Le relazioni di coppia possono essere di natura simmetrica o complementare e possono avere, a volte, implicazioni relazionali esterne alla coppia in ambiti diversi.

Il percorso di terapia può essere avviato sin dalla formazione iniziale della coppia, come supporto allo sviluppo di una relazione sana e funzionale e per prevenire eventi critici destabilizzanti.

I gruppi di coppie permettono interventi psicoeducativi e terapeutici, finalizzati a migliorare le capacità comunicative e di relazione delle coppie stesse, attraverso cicli di incontri tematici esperienziali, in cui il cambiamento e la crescita vengono favoriti anche dalla possibilità di condivisione e confronto con altre persone che affrontano dinamiche e problemi relazionali simili.

### **L'approccio terapeutico sistemico pluralistico integrato con le coppie**

L'*assessment* è un processo interattivo continuo, che si svolge lungo l'intero corso della terapia. Pertanto, la distinzione tradizionale fra *assessment* e terapia, oggi risulta obsoleta, in quanto l'aspetto epistemologico del ricercare una conoscenza progressiva dei *partner*, orienta il terapeuta a formulare e verificare, durante tutto il processo evolutivo della terapia, ipotesi circa i problemi emergenti della coppia. E, dato che la conoscenza della coppia è in costante divenire, il processo terapeutico si instaura sin dalle prime fasi e, lungo tutto il suo svolgersi, le informazioni sono condivise, rivisitate e rielaborate, per la co-costruzione di nuove configurazioni gestaltiche.

**Edoardo GIUSTI - Enrichetta SPALLETTA**

# Terapia di coppia? Sfatiamo qualche mito...

*(liberamente tratto da Holly Parker, Couples Therapy – Psychology Today May/June 2020)*

**“Penso che abbiamo bisogno di parlare con qualcuno della nostra situazione di coppia...”,  
“O facciamo terapia o ci lasciamo!”**

Di fronte a simili comunicazioni si attivano disagio, indecisione, imbarazzo, timore. Queste reazioni accompagnano l'idea di raccontare i dettagli più intimi della propria vita a perfetti sconosciuti. In realtà molte delle paure e delle resistenze derivano da idee comuni e radicate circa il significato della terapia di coppia. Correggere e riorientare tali convinzioni, diffuse quanto erranee, potrebbe facilitare molte più coppie a entrare in un percorso evolutivo di cambiamento.

## **Mito 1: per decidere di entrare in terapia di coppia bisogna essere sull'orlo del divorzio o di una rottura.**

In realtà, come evidenziano diverse ricerche (pubblicate su: The American Journal of Family Therapy, e Professional Psychology Research and Practice), le coppie che entrano in terapia hanno diversi validi motivi per beneficiare di una terapia: dubbi sulla prosecuzione del rapporto (20%); capire se la relazione può essere salvata (14%); gestire meglio l'inevitabile conflittualità (50%); ripristinare il legame iniziale (30%); migliorare la sintonia di una relazione comunque solida (25%); affrontare problemi di relazione con i figli (32%); migliorare l'intesa fisica (28%); mantenere uno stato di "navigazione tranquilla" (10%).

A volte, le coppie cercano un terapeuta per essere aiutate a salutarsi e concludere in modo rispettoso la relazione.

## **Mito n. 2: se andiamo in terapia di coppia, verrò biasimato/a e attaccato/a verbalmente. “No, grazie”.**

il terapeuta lavora con grande attenzione perché ciò non avvenga: lo spazio terapeutico costituisce una base sicura, è privo di biasimo, rifiuto o coalizioni. Una buona e calorosa "alleanza terapeutica", incoraggia l'apertura e, nella maggior parte dei casi, rende il legame più profondo e fa ben sperare per la terapia e gli obiettivi della coppia. Il terapeuta fa sì che entrambi i partner percepiscano lo stesso grado di attenzione e vicinanza con il terapeuta, che si sentano ascoltati e supportati e che nessuno venga assalito verbalmente o trattato come il "cattivo della situazione".

## **Mito 3: dobbiamo farcela da soli, non serve parlare con qualcuno per ricucire la nostra relazione**

Il mito dell'autosufficienza relazionale: in realtà, la decisione di chiedere aiuto, in qualsiasi forma, indica la forza, e non la debolezza, di riconoscere il bisogno di un temporaneo sostegno. Stando all'interno della relazione le dinamiche relazionali non sono chiare e ovvie. Tentare di ricucire una relazione senza aiuto può essere, a volte, come combattere contro un pugile invisibile. Come possono le coppie trattare una situazione quando neppure la vedono? Il ruolo del terapeuta è quello di osservare dall'esterno, assumendo una prospettiva più distaccata e neutrale, che può aiutare la coppia ad assumere una nuova prospettiva riguardo alla relazione e a mettersi nelle condizioni di interagire tra loro in modi nuovi.

## **Mito 4: perché andare in terapia di coppia? Tanto non funzionerà.**

In realtà non c'è una garanzia che la terapia porti una relazione a migliorare, esiste il rischio intrinseco che le cose possono non migliorare e ciò rende comprensibile lo scetticismo con cui la coppia vede il percorso terapeutico, soprattutto se i partner hanno fatto, da soli, tanti tentativi di miglioramento, che non hanno dato risultati. La relazione può essere riparata: numerosi approcci corroborati dalla ricerca, possono aiutare le relazioni a recuperare energie affettive e creatività. Quando i partner notano i progressi compiuti e le strategie concrete apprese, l'atteggiamento difensivo e le reazioni impulsive si riducono, sostituite da, una comunicazione empatica e onesta e da un senso di sicurezza emotiva. Non è detto che sarà facile: è necessaria la disponibilità a sperimentare.

**Desidero ricevere informazioni per partecipare ad un colloquio orientativo gratuito e senza impegno, sulla consulenza di coppia.**

Nome ..... Cognome .....

Telefono ..... Indirizzo mail .....

**Inviare e-mail ad:**

aspic@mclink.it - enrichettaspalletta@gmail.com - enricspal@tin.it

Tel. 06/5926770 - 06/5926763 - 0/51435434 - www.aspicoppia.it - www.aspicarsa.it

# “ EVOLVERE INSIEME ”

## 6 INCONTRI PSICOEDUCATIVI PER COPPIE

con *Edoardo Giusti e Enrichetta Spalletta*

**PER CONOSCERSI, LASCIARSI CONOSCERE, ARRICCHIRE LO SPAZIO INTIMO,  
SVILUPPARE LA GIUSTA DISTANZA RELAZIONALE,  
IMPARARE L'ARTE DEL LITIGIO INTELLIGENTE**

### **PRIMO CICLO**

*Fotogrammi di coppia: la conoscenza reciproca  
tra esperienze di vita, valori personali, bisogni, desideri, inclinazioni...*

*Condivisione dei sentimenti, coinvolgimento e fiducia:  
dall'illusione condivisa allo sviluppo di compatibilità appassionanti*

*La comunicazione nel conflitto, il litigio “intelligente”*

*Il sostegno reciproco alle aspirazioni e all'autorealizzazione*

*- Presenza, lealtà, dedizione reciproca e valorizzazione delle differenze*

*Impegno, appartenenza, libertà: lo spazio dell'incontro possibile*

**PER ISCRIZIONE E PARTECIPAZIONE: TEL 06/5926770 - 06/51435434**

**E-mail [aspic@mclink.it](mailto:aspic@mclink.it) - [info@aspicperlascuola.it](mailto:info@aspicperlascuola.it)**

# “ EVOLVERE INSIEME ”

## 6 INCONTRI PSICOEDUCATIVI PER COPPIE

con *Edoardo Giusti e Enrichetta Spalletta*

PER CONOSCERSI, LASCIARSI CONOSCERE, ARRICCHIRE LO SPAZIO INTIMO, SVILUPPARE LA GIUSTA DISTANZA RELAZIONALE,  
IMPARARE L'ARTE DEL LITIGIO INTELLIGENTE

### SECONDO CICLO

*La coppia emotivamente intelligente: fronteggiare problemi risolvibili e sviluppare rituali di connessione...*

*Restare o andare? Affrontare crisi e frustrazioni, sciogliere il risentimento e accogliere il dolore per la perdita del contatto*

- *Gelosie, tradimenti, fratture del legame: riparare i torti con attenzione e cura, comprendere i comportamenti e le responsabilità reciproche*
- *Il perdono e l'amore tra compassione, gratitudine e gentilezza*

*Vicinanza, affetto, tenerezza, intimità: il valore dei sentimenti teneri per la sicurezza del legame*

*Lo spazio del gioco e del divertimento per la cura della salute della coppia*

**PER ISCRIZIONE E PARTECIPAZIONE: TEL 06/5926770 - 06/51435434**

**E-mail [aspic@mclink.it](mailto:aspic@mclink.it) - [info@aspicperlascuola.it](mailto:info@aspicperlascuola.it)**