

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Terapia di coppia

Marco Tajè · Wednesday, April 6th, 2016

Parlare di terapia di coppia oggi significa affrontare un discorso divenuto comune. Il dialogo sulla terapia di coppia è attualmente più pubblico che tecnico e questo è un bene. Infatti accedere alla terapia di coppia è diventato più "agevole" per chi sente di averne bisogno. Questo perché sia l'offerta di terapeuti formati è di reperimento più semplice che in passato, sia perché l'utilizzo della terapia stessa è con più facilità preso in considerazione. Ovviamente più un argomento diviene pubblico, più si rendono necessari chiarimenti su cosa realmente significhi "terapia di coppia".

Parlare di terapia di coppia significa identificare un metodo (quello terapeutico che prevede l'incontro congiunto terapeuta – coniugi con tutte le varianti esistenti in bibliografia) e un oggetto (la coppia). Non è utile e forse nemmeno interesse di questa rubrica parlare di metodi, quanto forse di oggetto: di cosa si occupa la terapia di coppia? La risposta parrebbe facile: di problemi di coppia! Corretto, il problema è definire cosa si intende per "problemi di coppia", perché questo, ve lo assicuro, è tutt'altro che scontato. Se vi attendete dalla terapia di coppia che vi dia indicazioni su "cosa sbaglia uno e cosa sbaglia l'altro" per trovare un accordo migliore, sappiate che, a mio modo di vedere, siamo fuori strada. Voglio spiegarvi il perché. L'oggetto terapeutico non è la somma dei problemi individuali o del semplice contributo personale al benessere o malessere di coppia. L'oggetto è in definitiva scoprire e aiutare a risolvere "il problema della coppia", ovvero quello che si è venuto a creare all'interno dell'unione tra due individui come prodotto dell'unione stessa. Mi spiego meglio: quando due partner formano una coppia generano un elemento terzo tra di loro, che è di più della somma di due persone, che ha una storia parzialmente condivisa e che genera significati e definizioni di sé. Semplificando all'estremo se chiedessimo a due partner "Che coppia siete? C'è un'immagine che vi rappresenta?" avremmo una risposta unica che in qualche modo sottende l'intreccio particolare che lega due persone. Il problema di coppia nasce all'interno di questo intreccio, è come se appartenesse a un terzo che prevede due individui ma è anche qualcosa di più. Pertanto l'oggetto della terapia di coppia diventa una difficoltà nata all'interno del rapporto in un particolare momento storico di esso e non l'insieme dei problemi individuali. Risolvere questo problema significa che la coppia lavora insieme per evolvere, per creare un nuovo modo di stare insieme da cui discenderanno comportamenti individuali differenti da quelli che il problema di coppia generava. La domanda verso la terapia di coppia è quindi sostenuta da comportamenti individuali, che sono generati da un problema del rapporto e che, di riflesso, alimentano e sostengono il problema in un circolo vizioso. Fare terapia di coppia significa cambiare il rapporto affinché siano generati comportamenti virtuosi che sostengano il benessere comune. Il lavoro è pertanto sempre strutturale e non correttivo.

So che pare complicato, forse lo è, le coppie sono un animale molto particolare! Ma ciò non

scoraggi nessuno, lavorare in coppia è faticoso ma porta a grandi benefici, purché questo lavoro venga considerato per quello che realmente significa, ovvero agire insieme su quello che ci unisce e su come siamo uniti. Significa partire dicendo "abbiamo un problema" piuttosto che "sei tu il nostro problema".

Ovvio è che costruire insieme una domanda di coppia rappresenta già di per sé il primo passo terapeutico, è normale che l'esigenza di rivolgersi ad un professionista possa essere inizialmente avvertita da solo uno dei due partner. Questo prevede la necessità di una prima definizione comune di quello che stiamo vivendo, se ciò che ci fa stare male è o meno un problema, qualora lo fosse, a chi appartiene e se c'è necessità di un professionista esterno per risolverlo. Scegliere la terapia di coppia è già incominciare a curare il rapporto che lega due partner. Il resto è un percorso, spesso tortuoso e complicato. Per questo affidatevi sempre a terapeuti che siano formati in modo specifico e ricordate che da quel momento inizierete un lavoro a sei mani che vi vedrà protagonisti attivi.

Come sempre per qualsiasi domanda, commento o chiarimento vi invito a scrivermi

Stefano Landoni – Psicologo Psicoterapeuta

info@studio-landoni.it

www.studio-landoni.it

This entry was posted on Wednesday, April 6th, 2016 at 12:32 am and is filed under [Legnano](#), [Psicologia](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.