

## ***Studio Psicologia Psicoterapia***

***Dott. Eros L. Parise***

Isc. Albo Psicologi Veneto n° 5227  
Ab. Esercizio Psicoterapia Ordine Psicologi Veneto  
P. G. Mazzini, 8 - 37011 Bardolino (Vr)  
***Tel 329 0027453***  
P.IVA 03343250241 - C.F: PRSRLC73D03L840U



***Dott. Eros L. Parise***

## **Terapia di coppia**



Molte coppie in crisi, prima di giungere alla comunque dolorosa decisione di lasciarsi, decidono di intraprendere una terapia di coppia, per tentare di salvare la loro unione. Non tutti però sanno bene a cosa vanno incontro e che tipo di impegno una terapia di

coppia possa richiedere. Ecco dunque alcune informazioni che possono aiutare a prendere una decisione consapevole.

### **E' normale che la relazione di coppia cambi nel tempo?**

La relazione di coppia non è statica ma dinamica, nel senso che si trasforma continuamente.

Con il trascorrere del tempo infatti, la frequentazione e la conoscenza fra i due partners, i sentimenti e le emozioni dell'innamoramento si trasformano in un sentimento più profondo, quello dell'amore. La relazione fra i due partners diventa più stabile e solida, ma le emozioni travolgenti dell'inizio si fanno sempre più sfumate. In una coppia stabile e duratura, molte sono le vicende della vita che i due partners dovranno affrontare: l'attraversamento di queste esperienze cambierà moltissimo sia le due persone, sia la loro relazione. In alcuni casi i cambiamenti riguarderanno in prevalenza solo uno dei due partners, in altri casi li riguarderanno entrambi. Questi cambiamenti, che non sempre vanno nella stessa direzione, possono a volte provocare uno squilibrio molto forte, che può spingere la coppia in una profonda crisi, dalla quale non sempre è facile riemergere.



### **Esistono coppie felici, che non hanno mai conosciuto una crisi?**

Non esistono coppie assolutamente felici: tutti, chi più chi meno, durante la loro vita di coppia sperimentano dei conflitti, dei litigi, dei momenti di tensione, più o meno forte. Le coppie che appaiono più felici tuttavia sembrano avere un segreto: quello di saper gestire i conflitti, con affetto e spirito di amicizia. Le coppie infelici non hanno questa

capacità e per questo ad un certo punto della vita decidono di separarsi, senza cercare possibili rimedi, come quello di una terapia di coppia.

### **In cosa consiste una terapia di coppia?**

Come dice la parola, la terapia di coppia riguarda la coppia: dunque non la famiglia allargata ai figli, non le due persone prese singolarmente. L'attenzione viene focalizzata sulla relazione e sui cambiamenti che possono essere ad essa apportati, sia nel modo di comunicare, sia negli atteggiamenti da prendere.

### **Quale è l'obiettivo di una terapia di coppia?**

L'obiettivo di una terapia di coppia è quello di fornire ai due partners una nuova chiave di lettura dei comportamenti propri e del partner nei momenti di crisi, ma soprattutto è quello di individuare ed applicare dei cambiamenti che possano ristabilire equilibrio e serenità, se non felicità, alla coppia.

### **Che differenza c'è fra terapia di coppia e mediazione familiare?**

La mediazione familiare non esplora aspetti della vita passata della coppia, ma solo quelli presenti e futuri, attraverso il raggiungimento di accordi psico-legali condivisi. Essa è importantissima in fase di pre-separazione. La terapia di coppia viene invece intrapresa quando i due partners desiderano risolvere i conflitti che li hanno mandati in crisi, preferibilmente allo scopo di rimanere insieme, e non di separarsi (anche se talvolta anche la



terapia di coppia può portare alla decisione condivisa che sia meglio chiedere la separazione).

La terapia di coppia prevede certamente anche una mediazione, ma ha rispetto ad essa obiettivi superiori, che riguardano non solo gli aspetti pratici dell'esistenza, ma il benessere generale delle persone che desiderano continuare a vivere in coppia.

### **C'è differenza fra terapia di coppia e terapia sessuale?**

La terapia di coppia si interessa anche degli aspetti sessuali, mentre una terapia sessuale si focalizza esclusivamente sulle disfunzionalità sessuali della coppia. In realtà è assai difficile disgiungere i due aspetti, che vengono dunque nella pratica sempre affrontati insieme.

Dott. Eros L. Parise