

Terapia di coppia

I conflitti in una relazione sono particolarmente pesanti quando subentra il sentimento di non comprendersi più, di mal intendersi colle parole e di rimproverarsi a vicenda in continuazione.

Nella terapia di coppia è possibile riscoprire una comunicazione costruttiva ed elaborare delle soluzioni, con l'aiuto di una persona esterna specializzata.

Obiettivi della terapia di coppia

- affrontare e vivere in modo costruttivo i conflitti, migliorare la comunicazione
- imparare a vivere con bisogni e richieste differenti
- trovare delle strade per risvegliare l'intimità e la sessualità bloccata
- ritrovare la fiducia, riconoscere le ferite reciproche
- poter affrontare le grandi crisi
- fare chiarezza riguardo alla decisione se incominciare nuovamente o separarsi

Modalità di lavoro

In un primo colloquio, la coppia espone i suoi problemi, le richieste ed i tentativi fatti per trovare una soluzione, pur partendo, a volte, da punti di vista molto contrastanti. Sotto la premessa di un obiettivo comune, si procede in seguito al trattamento. In qualità di terapeuta di coppia, metto a disposizione la mia esperienza, moderando il dialogo fra le due parti, in un ambiente neutrale. Sollecito la coppia ad esprimere i propri bisogni, i desideri, i conflitti, le delusioni, l'odio, l'amore e le speranze. Il mio modo di procedere si orienta sempre sulla ricerca di possibili soluzioni. Il numero delle sedute e l'intervallo di tempo tra una seduta e l'altra, sono stabiliti di comune accordo con la coppia. Gli obiettivi ed il successo del trattamento vengono regolarmente verificati insieme.