

# Dott. Riccardo Musacchi

PSICOLOGO E PSICOTERAPEUTA



Tel. 373 7906103

CONSULENZA PSICOLOGICA

## Terapia di coppia

[www.riccardomusacchi.it](http://www.riccardomusacchi.it)

Molte coppie in crisi, prima di giungere eventualmente alla dolorosa decisione di lasciarsi, possono intraprendere una psicoterapia 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.



La psicoterapia di coppia è un intervento terapeutico finalizzato ad aiutare i coniugi/conviventi in difficoltà a superare i momenti critici che incontrano nel loro cammino insieme. Le difficoltà incontrate possono essere di diverso tipo relativamente alla fase del ciclo vitale della famiglia (coppia senza figli, nascita del primo figlio, crescita e distacco dai figli) ad esempio: problemi nella sessualità, incomprensioni comunicative, malattia, divergenze nelle modalità genitoriali, conflitti con famiglie d'origine, tradimenti, gelosia.

## Come si conduce la terapia di coppia

La terapia di coppia viene condotta da un terapeuta di coppia e in alcune situazioni può essere utile la partecipazione dei partner ad alcuni incontri individuali di approfondimento per poi tornare a sedute congiunte. Gli incontri che caratterizzano il percorso si svolgono in genere nell'arco di alcuni mesi e avvengono solitamente con una cadenza quindicinale o anche mensile a seconda della situazione. L'obiettivo della terapia viene concordato con la coppia durante il primo incontro. Gli incontri sono della durata di un'ora e mezza per dare tempo e modo e entrambi di potersi esprimere al meglio. L'intervento parte dall'idea d'individuare e risolvere le criticità ma anche valorizzare le risorse presenti nella coppia e aiutarli a trovare modalità relazionali più soddisfacenti per entrambi. Il terapeuta non fa le veci di un giudice, non assegna torti o ragioni, ma un po' di un arbitro che si assicura che almeno nello studio vengano rispettate le regole di base della comunicazione, tipo: niente offese, silenzi o violenza al fine di migliorare la sensazione di parlare bene assieme. Questa garanzia fa stare molto meglio entrambi i partner, questo è ciò che viene riferito spesso.

## La terapia di coppia per un'unione costruttiva

Un'altra funzione è quella di fungere da catalizzatore delle migliori energie del legame, aiutando i partner, se lo desiderano (e solo se lo desiderano entrambi) a rendere la loro unione davvero profonda e costruttiva. Per ottenere questo obiettivo ambizioso il terapeuta si può avvalere di alcune metodiche che coinvolgono anche il corpo e le sensazioni, ad esempio può insegnare loro ad abbracciarsi con tenerezza, come non facevano da tempo. Dopo un primo inevitabile imbarazzo, queste tecniche, semplici e potenti, possono aiutare molto i partner a ritrovare o trovare una sintonia molto preziosa per il loro benessere quotidiano. In fondo, la sensazione di sentirsi capiti e amati è ciò che cambia il nostro umore quotidiano e a volte dà più pienezza al senso della vita. La psicoterapia di coppia aiuta **sempre** le coppie a trovare le loro verità, alcune volte anche nel doloroso passaggio di lasciarsi senza farsi troppo male, doveroso soprattutto quando ci sono figli minori.

**Dott. Riccardo Musacchi**

Via Ravenna, 256/A 44124 Ferrara | Tel. +39 373 7906103 | Mail: riccardomusacchi.psic@gmail.com

Iscriz. Albo degli Psicologi dell'Emilia Romagna nr. 1745/A | P. Iva 01380510386

[www.riccardomusacchi.it](http://www.riccardomusacchi.it)