

## **A cosa serve la Terapia di Coppia?**

La terapia di coppia è frequentatissima da chi spera che con l' aiuto di un professionista si possa di nuovo fare ciò che, misteriosamente, all' inizio della storia era così naturale: capirsi.

Se prima l' analisi era un momento personale, negli anni il lettino dell' analista è diventato sempre più largo. Da una striminzita chaise-longue è ormai un comodo matrimoniale. Perché?

Una crescita individuale diversa crea problemi di comunicazione. Le persone chiedono aiuto ma spesso troppo tardi. Oppure uno sente di stare male e l' altro no. Ma la terapia aiuta a «risintonizzarsi»? Fa davvero bene il confronto? Dirsi tutto non rischia di essere il colpo definitivo per una relazione già traballante?

È importante stabilire la comunicazione attorno ai nodi problematici. Le cose non dette fanno più male della verità. Non dire ciò che si prova rende falsa la vita.

Le quattro situazioni che portano più facilmente alla rottura sono: «Figlio, lavoro, amante, suocera».

La terapia aiuta a capire se stessi e l' altro. E a mantenere un sentire positivo verso il rapporto di coppia.

Andolfi spiega che «se si è determinati a finire la storia è difficile tornare indietro». Dal 1996 al 2006 in Italia per l' Istat i divorzi sono aumentati del 51 per cento e le separazioni del 39. Più quelle delle coppie di fatto. Sbaglia chi crede che lasciarsi sia più semplice che restare insieme. La verità è che nella coppia c' è chi cresce e chi rimane fermo. Spesso chi decide di separarsi è una persona che soffre perché ha più consapevolezza di essere in un rapporto che non funziona. Non deve prevalere la logica del vincitore-vinto. Altrimenti dolore e frustrazioni montano in una rabbia che rischia di travolgere tutto. Per evitarlo, quando l' addio è deciso, esiste il terapeuta familiare. Aiuta a portare avanti compiti propri degli adulti, come l' essere genitori. Come far funzionare nel tempo una relazione? Gli ingredienti fondamentali sono la «Comunicazione, condivisione e confronto». Capito questo, ci si può magari rituffare in una nuova storia. Un secondo matrimonio, anche. Che poi funzioni o meno, come ricorda il poeta Samuel Johnson, resta comunque il trionfo della speranza sull' esperienza.

Dott.ssa Elena Isola  
Psicoterapeuta  
Sessuologa Clinica  
Cell. 328 66 362 42  
Roma – Ostia Lido