

TERAPIA DI COPPIA

*Dott.ssa Elena Luisetti
Psicologa e Psicoterapeuta*



IW
Istituto Wolpe



Il modello di trattamento cognitivo-comportamentale negli ultimi 20 anni

Uno dei principali approcci
alla Psicoterapia di Coppia

1. Numero maggiore di ricerche empiriche e di risultati sugli esiti
2. La ricerca ha documentato come i pattern di interazione comportamentale, i pensieri e le risposte emotive abbiano un impatto importante sulla qualità delle relazioni di coppia
3. Approccio strutturato a breve termine con la richiesta di specificazioni e la valutazione di un risultato terapeutico definito



OBIETTIVI DI TRATTAMENTO

Definiti in collaborazione con la coppia e con il consenso della coppia:

- a) Modificare le aspettative irrealistiche
- b) Sviluppo di capacità comunicativa
- c) Problem-solving
- d) Contratti sul cambiamento dei comportamenti
- e) Interventi cognitivi

INTERVENTI COGNITIVI NELLA COPPIA

1. Modificazione delle aspettative irrealistiche
2. Interventi per identificare schemi di comportamento, pensieri automatici sulla relazione, le aspettative di ogni partner
3. Modificazione delle distorsioni cognitive

ASSESSMENT

1. Colloquio congiunto (90 minuti)
 - Uso di strumento (questionari o inventari)
 - Comprendere il modo in cui ogni partner considera il problema nella relazione
 - Punti di forza nella relazione
 - “Che cosa funziona bene nella relazione”
2. Colloquio individuale con ciascun partner



ABILITA' E CARATTERISTICHE DEL TERAPEUTA

- Approccio attivo e direttivo di educazione della coppia (per promuovere il cambiamento)
- Costruzione di un rapporto positivo con i membri della coppia per “imparare la loro danza”
- Ruolo neutro
- Accorgimento: non ricevere telefonate al di fuori delle sedute



Due importanti precondizioni per la terapia di coppia sono:

- 1) l'esistenza nella storia passata della coppia di un periodo di soddisfazione reciproca;
- 2) La volontà di entrambi di fare durare la relazione (Soresi e Sanavio, 1978)

GLI OBIETTIVI DELLA TERAPIA DI COPPIA (Lo Iacono, 1999)

- Aiutare i singoli partner ad accettare l'altro e le caratteristiche uniche della loro relazione – ciò comporta un lavoro di apprendimento e sviluppo a livello individuale;
- Aumentare la consapevolezza delle dinamiche di interazione ricorrenti nella coppia e dei loro effetti per la soddisfazione reciproca;
- Aumentare la disposizione e la capacità a valorizzarsi, sostenersi e gratificarsi vicendevolmente;
- Migliorare le capacità comunicative e di gestione dei conflitti.

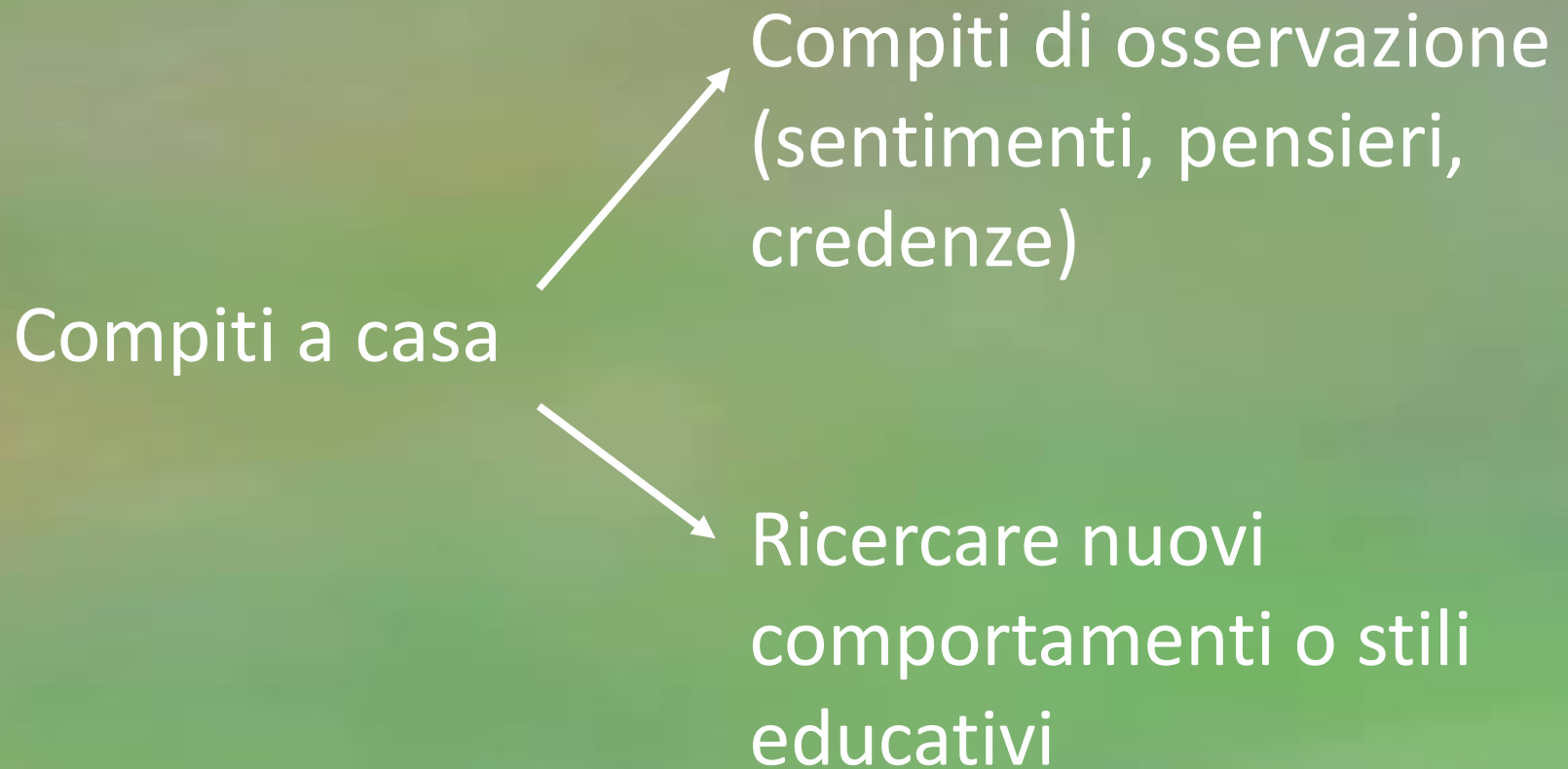


Concettualizzazione del caso



- Caratteristiche individuali (autostima, senso di adeguatezza, responsabilità,...)
- Livello di intimità
- Risorse all'interno della relazione
- Focalizzazione sugli schemi e sulle specifiche aspettative
- Usare le risorse per ricomporre i conflitti

Coinvolgimento di altri membri della famiglia



Durata e frequenza della terapia:

- Cadenza settimanale per i primi due mesi
- Cadenze quindicinali
- Incontri mensili
- Follw-up a 3 mesi e a 6 mesi

Conclusione e prevenzione delle ricadute

Apprendere abilità per affrontare difficoltà future (brainstorming e previsione).

LE FASI DELLA COPPIA



PERCORSO DI UNA COPPIA

AMORE ROMANTICO



FASE DI TRANSIZIONE



AMORE AMICALE



Disponibilità all'amore

Secondo **Master e Johnson** esiste uno stato di "disponibilità all'amore"

Gli elementi:

1. Atteggiamento positivo verso l'idea di innamorarsi
2. Bisogno di intimità e amicizia
3. Desiderio sessuale
4. Fiducia di poter essere amati

3 FATTORI INDUCONO A PROSEGUIRE IL RAPPORTO

1. Un rapporto interrotto è difficile da ricucire
2. La cessazione di un rapporto è doloroso per entrambi i partner
3. Il rapporto potrà sempre essere interrotto in futuro

PERCHE' CI SI LASCIA?

Secondo una ricerca su 600 persone (separate da 3 mesi a 3 anni) uomini e donne:

1. I partner troppo critici l'uno verso l'altro
 - . Si svalorizzano
 - . Incrementano i litigi



2. Uno dei due giudica il partner limitante per il suo percorso verso la realizzazione personale

3. Insoddisfazione per la vita sessuale della coppia



I RAPPORTI DI COPPIA POSSONO ESSERE MIGLIORATI SVILUPPANDO 4 CAPACITA'

1. Affrontare la disillusione
2. Saper comunicare
3. Gratificare il partner
4. Affrontare i conflitti

LA DISILLUSIONE

Constatazione che le cose con il partner stanno andando diversamente da come ci si aspettava

Superare emotivamente la disillusione significa imparare a conoscere le aspettative irrealistiche e a ridimensionarle

1. IDENTIFICARE LE ASPETTATIVE IRREALISTICHE

E' IRREALISTICO ASPETTARSI:

- a) Di ottenere sempre ciò che si vuole
- b) Ottenerlo sempre quando si vuole
- c) Ottenerlo sempre nel modo voluto
- d) Aspettarsi di poter evitare rinunce, difficoltà e sofferenze



2. RIDIMENSIONARE LE PROPRIE ASPETTATIVE

**Di fronte a delusioni o
incomprensioni mantenere un
atteggiamento equilibrato**

Distorsioni cognitive comuni

- Inferenza arbitraria
- Astrazioni selettive
- Ipergeneralizzazioni
- Esagerazione e minimizzazione
- Personalizzazione
- Pensiero dicotomico
- Etichettamento
- Visione a tunnel
- Spiegazioni distorte
- Lettura della mente

**GRAZIE PER
L'ATTENZIONE**

