

LO STALLO DI COPPIA

Dagli attacchi di panico, all'ansietà', la dott.ssa Fernanda Cafarelli, psicologa psicoterapeuta si occupa da anni di problematiche legate all'individuo e alla coppia. Essendo in oltre perito di ufficio e di parte per il tribunale ordinario di Roma e dei minorenni.

Negli ultimi anni sempre più persone si rivolgono ad uno psicologo per risolvere le proprie situazioni esistenziali individuali e di coppia.

A proposito della coppia le tematiche piu' frequenti da affrontare sono riferibili a crisi più o meno lunghe, separazioni e soprattutto aspetti non funzionali della sessualità.

Non sempre i due partners sono in grado di giungere ad un compromesso e talvolta anche le rispettive famiglie d appartenenza invadono sfere e turbano equilibri già magari non propriamente solidi.

Come uno psicologo può intervenire al meglio a diramare una questione così articolata e delicata come una forte conflittualità, una separazione?? Innanzitutto bisogna dire che in genere il percorso di terapia d coppia in due parti.

Nel primo incontro poi si effettua una prima consulenza ed orientamento e si stabilisce insieme ad ogni modo una modalità utile per entrambe le parti di aderire all'eventuale percorso. La prima fase quindi è incentrata sulla raccolta dell'anamnesi individuale e storia familiare per approdare ad un giusto inquadramento diagnostico. Poi si convocano i membri contemporaneamente e prefissandosi degli obiettivi semplici si incomincia a “lavorare” sulla *Comunicazione*.

Il tentativo iniziale di *normalizzare* aiuta sia a correggere primariamente idee e modelli emotivi non proficui ma anche a dare un'idea dell'intensità del *danno*.

Se la coppia non si normalizza sin dai primi incontri bisogna poi riconoscere che le problematiche richiede di essere affrontata almeno in sei, sette incontri.

In particolare uno stallo di coppia si può immaginare come un *bivio* che può sfociare successivamente in una separazione come anche in una intesa più profonda. Le motivazioni possono essere le più svariate come suddetto. Principalmente tuttavia ciò che si nota è che la causa più solita, al di là delle differenti storie delle differenti coppie, è un tipo di comunicazione colpevolizzante, simmetrica

(legata cioè ad una relazione tanto piu' tanto piu'), una comunicazione "Tu" (cioè non incentrata ad ascoltare l'altro ma ad *attribuire* all'altro colpe o addirittura proprie difficoltà).

Lo *psicologo* come può riuscire a diramare una situazione di blocco così forte quando si è giunti per esempio all'incomunicabilità?

In primo luogo è un osservatore neutro ma anche addestrato ad un tipo di colloquio tecnico. In questo modo favorisce e catalizza un cambiamento positivo al di fuori di preconcetti, che rispecchi gli interessi di entrambi.

Un'attenzione a parte richiedono le problematiche sessuali che incidono fortemente sulla relazione soprattutto quando sono dell'individuo. Se un uomo soffre di impotenza o di eiaculazione precoce, la donna di frigidity o di complessi e o inibizioni culturali certo ha un peso nella vita affettiva sessuale dei due partners. Ecco così si può focalizzare grazie all'aiuto di un esperto il nodo principale della relazione e tendere ad una sua correzione. Laddove si riesce insieme a realizzare una collaborazione si effettua anche a distanza di alcuni mesi un breve follow up.

