

QUANDO LA COPPIA "SCOPPIA": IL TRATTAMENTO DELLA CRISI DI COPPIA IN UN'OTTICA COGNITIVO-COMPORTAMENTALE

Un sano rapporto di coppia presuppone la soddisfazione di determinati bisogni che spingono entrambi i partners alla ricerca di caratteristiche personali come sensibilità, generosità, comprensione, lealtà, rispetto e responsabilità, che conducono ad una felicità condivisa.

La difficoltà, da cui spesso deriva il conflitto e la crisi di coppia, è legata all'errata convinzione di poter raggiungere tali obiettivi prescindendo dalle diversità nell'espressione di tali bisogni, che contraddistinguono uomini e donne.

In definitiva, l'uomo e la donna ricercano ed esprimono il desiderio di intimità, protezione ed amore in modo diverso, in larga parte determinato dall'ambiente di provenienza e dal modello di coppia trasmesso dai genitori, che, se non viene adeguatamente interpretato ed accettato dall'altra parte, determina incomprensioni, delusioni e sensazione di non essere amato, spingendo, per difesa, a tentativi, non sempre consapevoli, di manipolazione dell'altro, per ottenere la sua attenzione e considerazione.

Tali tentativi sono destinati al fallimento perché un rapporto di coppia sano e duraturo deve fondarsi sulla ricerca della felicità insieme e non sull'esercizio del potere o sulla ragione.

È importante, quindi, stabilire una comunicazione con il proprio partner non finalizzata a controllarlo o a fargli cambiare idea su come sia giusto o sbagliato comportarsi per far funzionare il rapporto, perché ciò rispecchia un proprio personale, quindi parziale, punto di vista, come già detto

interamente influenzato dalle proprie esperienze familiari, personali e dalle esperienze di vita.

Ecco perché l'accettazione **dell'unicità del partner è fondamentale** e scaturisce sempre dall'incontro di due individualità che sono disposte al reciproco dialogo e confronto per l'abbandono di sterili egocentrismi.

Su queste basi, la terapia cognitivo-comportamentale della coppia è considerata come un processo attivo e direttivo di educazione della coppia su specifici aspetti che possono contribuire ai problemi di comunicazione.

Considerata la basilare importanza delle differenze individuali, il primo passo da fare in terapia è **prendere coscienza ed accettare questa diversità**, affiancando la coppia nel processo di cambiamento verso modalità di dialogo più funzionali.

A tale scopo, il terapeuta costruirà un rapporto positivo con i membri della coppia attraverso colloqui congiunti, a cui seguiranno alcuni colloqui individuali per comprendere la storia della coppia e della famiglia.

La terapia servirà a valutare i seguenti aspetti:

1. **Cognitivi** (percezioni ed aspettative della coppia)
2. **Comportamentali** (capacità comunicative, modalità di interazione nella storia della coppia, punti di forza e le debolezze della coppia)
3. **Emotivi** (emozioni positive e negative, quali rabbia, depressione, ansia, gelosia)

Attraverso il lavoro terapeutico la coppia arriverà ad individuare i **pensieri automatici** dominanti nella loro relazione, fino a giungere agli **schemi** o alle **credenze** disfunzionali alla base della vita di coppia (e delle relazioni in generale) e avrà, così, chiaro il modo in cui ciò influenza i

comportamenti e le emozioni, modificando tutti quei modi di interpretare la vita a due che non la rendono soddisfacente.