

TERAPIA DI COPPIA E FAMILIARE

La Terapia Sistematico-Familiare Relazionale è un approccio psicoterapeutico che dà importanza alle relazioni tra i membri di un “sistema”, in genere una famiglia, ma anche una coppia o altri contesti relazionali significativi, come quello lavorativo o scolastico: il contesto di vita dell’individuo.

Secondo tale modello i problemi psicologici di una persona non nascono nell’intrapsichico, da “dentro di sé”, ma si sviluppano e si mantengono all’interno di dinamiche relazionali disfunzionali nel contesto in cui si vive.

Il terapeuta può incontrare l’intera famiglia o fare sedute con sottogruppi, ad esempio solo la coppia genitoriale, o solamente una persona; propone interventi che stimolino nuove modalità di relazione e comunicative.

La Terapia familiare è indicata in situazioni come conflitti familiari persistenti, difficoltà educative o comportamentali nei figli, disturbi dell’umore o dell’alimentazione, separazioni o lutti, problemi di coppia, dipendenze o altre problematiche.

L’obiettivo principale è aiutare il sistema familiare a funzionare in modo più sano, sostenendo il cambiamento nelle relazioni, aumentando la comprensione reciproca e promuovendo risorse e capacità di adattamento.

Alcuni elementi chiave della Terapia Sistematico-Familiare Relazionale sono:

- il concetto di “sistema”, ad esempio la famiglia è vista come un sistema vivente, dove ogni membro influenza gli altri e il cambiamento di una parte del sistema può provocare cambiamenti negli altri familiari;

- il “ciclo di vita”, ogni famiglia attraversa delle fasi (nascita dei figli, adolescenza, uscita dei figli, invecchiamento, ecc.) e può sviluppare problematiche se fatica ad adattarsi a questi cambiamenti;

-comunicazione: particolare attenzione è posta sulla comunicazione verbale e soprattutto non verbale tra i membri e sulle disfunzioni comunicative, con l'obiettivo di renderla più chiara, diretta ed efficace.