# Il COUNSELLING di coppia

## *Un modello di relazione centrato sul cliente*

**di Federico Sandri**
Psicologo, Sessuologo,
Docente presso il Centro Italiano
di Sessuologia di Bologna (CIS)

**di Mario Franchi**
direttore della Scuola di Counselling
"Il Mutamento"

Il counselling di coppia è un percorso che porta ad una maggiore consapevolezza di ciò che origina e muove le dinamiche di conflitto, di stallo e di crisi all'interno della coppia. È un percorso di semplicità e presenza che sempre più persone scelgono di fare per dare una diversa speranza alla coppia e a se stessi.

La parola counselling deriva dal verbo inglese to counsel, che risale a sua volta dal verbo latino consulo-ĕre, traducibile con "prestare aiuto". Il verbo latino rimanda al concetto del sostegno con un'accezione specifica, quella del farlo assieme: con ("assieme a") e solĕre ("alzare", "sollevare"). "Con-solere" è l'intenzione di prestare aiuto perché il cliente sviluppi o recuperi la capacità persa di auto sostenersi, di sollevarsi dalla sua condizione di difficoltà partendo dai propri talenti, dalle proprie abilità potenziali inespresse.

Nel 1951 la parola counselling viene usata per la prima volta da Carl R. Rogers per indicare una relazione nella quale il cliente è assistito nelle proprie difficoltà senza rinunciare alla libertà di scelta e alla propria responsabilità.

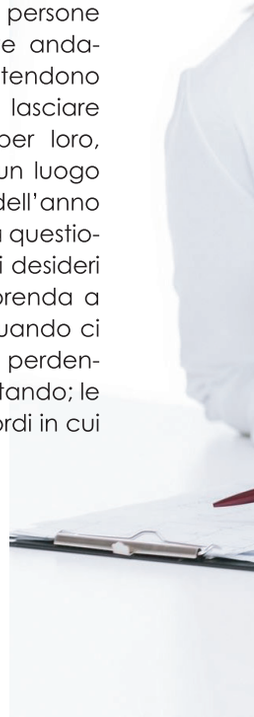
Il consellor è quindi colui che non spoglia il cliente delle sue qualità individuali, non rende le sue manifestazioni caratteriali patologiche e non lo medicalizza, ma collabora assieme a lui affinché, assieme, si possa pervenire ad uno stato di benessere maggiore.

Il counsellor di coppia è il professionista esperto nelle dinamiche che si sviluppano attorno al grande tema della relazione affettiva coniugale e matrimoniale. La coppia, soprattutto in questi nostri tempi moderni, subdolamente individualistici, rimane uno dei nostri più grandi bisogni ed uno dei capitoli che danno senso al libro della nostra esperienza.

La nascita della coppia è un momento positivo di incontro in cui, obiettivi reali ed immaginati vengono condivisi per la costruzione di un progetto comune. È ormai risaputo che, se all'inizio tali obiettivi sembrano essere molto chiari e negoziati, con l'andare del tempo essi mutano, al cambiare delle stesse persone che compongono la coppia. Il mutamento che non viene consapevolizzato e valorizzato porta ad un disequilibrio che, se inizialmente trascurato, successivamente può portare ad un incremento delle difficoltà nella relazione di coppia e spesso ad una crisi.

> *"La maggior parte degli errori che faccio nelle relazioni interpersonali, la maggior parte dei nostri fallimenti, si possono spiegare col fatto che, per qualche motivo di difesa, ci siamo comportati in un modo, mentre in realtà sentivamo in un modo del tutto diverso."*
> *Carl Rogers*

Pensiamo a quanto è difficile per un singolo individuo essere consapevole dei propri bisogni: spesso anche verso noi stessi siamo poco chiari, siamo convinti di desiderare qualcosa e poi, quando raggiungiamo il nostro target ci rendiamo conto che l'idea era molto dissimile dalla sua realizzazione. Mi capita di incontrare persone che non sanno dove andare in vacanza, che attendono l'ultimo momento per lasciare che gli eventi scelgano per loro, che non sono sicuri se scegliere un luogo al mare o in montagna, un certo periodo dell'anno piuttosto che un altro: e quando in coppia la questione si complica ancora di più. Siamo pieni di desideri frustrati ed attendiamo che l'altro ci comprenda a prima vista. La realtà è sempre frustrante quando ci lasciamo guidare troppo dalle aspettative perdendo di vista le cose con cui ci stiamo confrontando; le nostre voci interne sussurrano di tempi e ricordi in cui desideravamo qualcosa che non abbiamo potuto avere, e a volte siamo ancora là, in quel passato ad esigere di essere



visti, di essere amati. Figuriamoci poi quando siamo in due a dover negoziare su ciò che vogliamo, nulla di più complesso, soprattutto perché il vero conflitto parte proprio da bisogni semplici che l'altro non è in grado di compensare, trattenere, assecondare. Non comunichiamo davvero: produciamo sottintesi, metafore iperboliche che spiazzano il partner e dal problema della scelta delle vacanze apriamo scenari apocalittici in cui ci sentiamo feriti, negati a volte trattati come bambini sciocchi. Succede spesso che, pur esprimendo a voce, con i gesti, con le emozioni le richieste che apparentemente sono molto chiare nella nostra mente tali bisogni lasciano l'altro perplesso, smarrito, misteriosamente turbato, come se gli avessimo manifestato qualcosa di profondamente sbagliato o moralmente sconveniente. In realtà ciò che accade è che l'altro si trova perplesso perché ha un sistema di riferimento totalmente diverso dal nostro e forse, lo stesso moto di confusione sta nascendo anche in noi, che mentre parliamo codifichiamo i suoi silenzi come perturbanti ferite, la sua mimica come smorfie di disgusto. Parliamo due lingue diverse mentre stiamo immaginando di comunicare con la stessa grammatica. Abbiamo imparato ad esprimere quello che siamo partendo da ciò che ci è stato insegnato: dentro ogni rapporto di coppia stiamo rievocando la storia della nostra infanzia, della nostra famiglia, delle persone che ci hanno amato e di quelle che ci hanno ferito, lasciando cicatrici che ancora fanno male sulla pelle e più profondamente nella nostra interiorità.

Abbiamo, senza saperlo, fame di essere compresi, di sentire che i nostri disagi vengono accolti da chi ci ama, e in questo modo gli diamo una responsabilità che non è in grado di gestire. Dalle semplici parole nascono le emozioni, e queste non solo danno origine a grandi momenti di scambio ed empatia ma creano anche il vasto mare dei conflitti, degli scontri e nascono sintomi, difficoltà, che partono dalla comunicazione e che terminano in tensioni e problematiche che vengono espresse in ultimo anche nella sessualità.

In una relazione amorosa, esistono tre componenti fondanti che sono Amicizia, Sessualità, Obiettivi condivisi.
L'Amicizia indica quello stato di intimità complice in cui le due persone si sentono di condividere l'esperienza del legame, un bisogno che è anche piacere di affidarsi l'uno all'altro, di porsi nelle mani del partner non solo nei momenti di difficoltà ma in tutte le situazioni in cui non è possibile, in solitudine, gestire una certa problematica ed è necessario avere una più lucida ed affettiva visione della realtà che solo una persona fidata e amorevole ci può dare.

La Sessualità è la componente che si sviluppa per prima, rappresenta il desiderio dell'incontro erotico, un'alchimia di sensi, di vissuti, di sguardi complici e intimi, è il desiderio di unione e di stare insieme, di un appagamento sessuale che non cerca solo il piacere individuale ma che desidera l'incontro con l'altro.
L'Obiettivo condiviso, e meglio ancora se si parla, al plurale, di obiettivi condivisi, è la volontà di cercare delle situazioni di scambio codificate, dei momenti di ricerca esclusivi a due, delle occasioni in cui ci si proietta nel futuro e assieme e si costruisce un'idea che diventa il motore per muoversi assieme, non lasciando che i rispettivi egoismi abbiano la meglio sulla coppia; obiettivi condivisi possono essere una casa più grande, una famiglia, il matrimonio, un'adozione, anche l'acquisto di un cane.

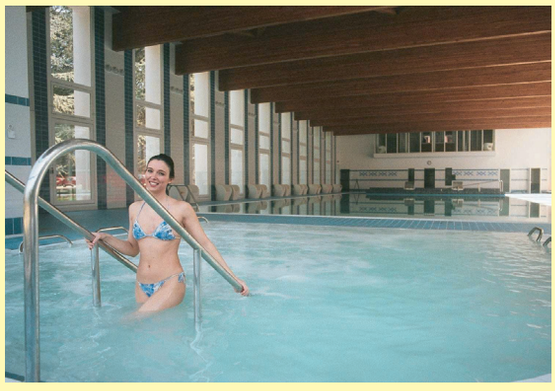
Il lavoro della coppia è quello di cercare di armonizzare il più possibile questi tre parametri, cosa tutt'altro che facile, e a questo livello, nel momento di "crisi", che significa sia rottura che possibilità, si colloca il counsellor di coppia che propone dei ragionamenti ai membri della coppia sugli ambiti in cui è necessario un potenziamento personale e relazionale: può agevolare la presa di coscienza di alcune dinamiche comunicazionali disfunzionali, può portare alla riscoperta di valori comuni magari sepolti sotto il peso degli anni di fraintendimenti e conflittualità, oppure può condurre i membri della coppia a ragionare in termini di costruzione di un nuovo modello di relazione possibile o accompagnarli ad esplorare l'eventualità di una vita non più di coppia ma come singoli.

Se lo psicologo è l'addetto alla terapia della coppia, il counsellor è il professionista che lavora per il benessere relazionale della coppia: il counselling non è terapia ma una presa di consapevolezza centrata sull'esigenza della persona. Si può dire che, mentre la terapia di coppia propone un modello di cura della relazione, il counselling si propone l'obiettivo di rendere la coppia protagonista consapevole del proprio vissuto, la rende responsabile delle sue stesse dinamiche che generano dolore e che pertanto aumentano i conflitti e logorano il rapporto.
Mentre in tutto il mondo occidentale il counsellor è ormai accreditato come esperto e competente nella gestione delle problematiche di tipo relazionale e lavora in equipe con medici, psicologi e terapeuti, solo da una decina d'anni l'Italia sembra essere pronta ad accogliere questa professione. È recente la promulgazione della legge 14 gennaio 2013, n. 4, "in materia di professioni non organizzate" attraverso la quale il counselling è stato inserito tra le professioni intellettuali e finalmente è possibile anche in Italia avere una legislazione che tutela questi professionisti della relazione d'aiuto.


## *PER UN NATALE PIENO DI RELAX E SALUTE REGALATI LE TERME DELL'EMILIA ROMAGNA!*

### *Sono online i Pacchetti di Benessere Termale 2013 "Dicembre, Natale e Capodanno alle Terme dell'Emilia Romagna"*

**D**icembre è il mese in cui le città e le nostre case si riempiono di luci a festa e nei nostri cuori cresce il buonumore, ma è anche il momento per rilassare il nostro corpo e ricaricarlo di salute in vista del nuovo anno... E allora, in occasione delle festività natalizie, le **Terme dell'Emilia Romagna** sono liete di proporvi i nuovi **pacchetti benessere** appositamente pensati per vivere al meglio questo momento dell'anno. È sufficiente collegarsi al sito www.termemiliaromagna.it, **cliccare su "Speciale 2013-2014 Dicembre, Natale e Capodanno",** e scoprire il ventaglio di proposte studiate per soddifare ogni desiderio di benessere, salute e relax!
Ben **21 centri termali della Regione** sono pronti ad **offrire diverse tipologie di trattamenti benessere** per ogni esigenza specifica, ma con un denominatore comune: **l'unicità delle acque termali sulfuree e salsobromoiodiche** delle Terme dell'Emilia Romagna. Acque millenarie, dalle note proprietà rigeneranti e curative, capaci di prendersi cura del corpo e della mente in unione con l'esperienza e la competenza della medicina termale.
**Collegandosi alla pagina www.termemiliaromagna.it, nella specifica sezione "Dicembre, Natale e Capodanno alle Terme dell'Emilia Romagna",** si entra in un magico mondo di salute e benessere: bagni termali, idromassaggi tonificanti, percorsi completi fra saune, grotte, cascate di ghiaccio e trattamenti cromoterapici... e ancora fanghi, massaggi agli oli essenziali,maschere viso e scrub purificanti. Tante opportunità fra cui scegliere in base ai propri gusti e le proprie necessità, per brindare al nuovo anno fra relax e divertimento!



**Per tutto il periodo delle festività**, dall'Immacolata all'Epifania, i centri termali dell'Emilia Romagna sono a disposizione di coloro che vogliono regalarsi una vacanza a base di salute e benessere ma anche eccellenze dell'enogastrononia, paesaggi incantevoli e la tradizionale calorosa ospitalità emiliano-romagnola.
Regalati una pausa di benessere e relax: entra nel sito www.termemiliaromagna.it e scopri la soluzione più adatta alle tue esigenze tra le numerose proposte delle Terme dell'Emilia Romagna. Basta un semplice click per trascorrere giornate uniche e indimenticabili alla conquista della salute e dello stare bene.

Per informazioni contattare **COTER srl** al **Numero Verde 800 888850**
**www.termemiliaromagna.it - info@termemiliaromagna.it**

informazione pubblicitaria