

Psicologa

Dott.ssa Laura Messina



CONSULENZA E SOSTEGNO PSICOLOGICO RIVOLTO ALLA COPPIA

Non mi trovo di fronte ad un problema o ad un disagio, ma ad una persona e ad un'altra persona, che hanno vissuto e vivono da due anni o da trenta anni... all'interno di un rapporto, un luogo, una casa, un evento... Il loro incontro, ciò che hanno investito e investono, ciò che hanno provato e provano, ciò che hanno lavorato e lavorano, è un evento, è un fatto dentro la loro vita che li definisce, li costruisce, per cui soffrono, si disperano, si ammalano.

Dal libro di Vittoria Maioli Sanese *"Perché ti amo". Un uomo, una donna.*

PERCHE' RIVOLGERSI ALLO PSICOLOGO?

Perché una coppia che si teneva per mano, che ha deciso di scambiarsi delle promesse, che ha progettato insieme una casa, una famiglia, le vacanze estive... ad un certo momento del percorso si è smarrita

Perché l'amore che dovrebbe essere amore, diventa complicato e doloroso

Perché quell'uomo o quella donna che amavamo in modo così totale e a volte totalizzante, diventa improvvisamente un nemico, uno sconosciuto

Perché quell'intimità che ci apparteneva, con il passare del tempo si è trasformata in distacco e lo stare insieme è diventato una prigione

COME INTERVENGO?

La consulenza e il sostegno psicologico hanno l'obiettivo di comprendere la natura del problema che la coppia sta vivendo. Bisogna ripercorrere le varie fasi che la coppia ha attraversato, le crisi, le dinamiche all'interno della relazione duale, i sentimenti emersi e a volte contrastanti.

Come suggerisce Daniel Goleman, nel libro *L'intelligenza emotiva* l'intervento psicologico deve dare ampio spazio:

- al “seminare e coltivare” l'intelligenza emotiva nei rapporti di coppia, per ridurre il tasso di separazioni
- all'ascolto attento ed empatico per creare un clima di rispetto e di comprensione reciproci
- alla capacità di ritrovare la calma. La mancanza di tale dote impedisce a entrambi i partner di ascoltare, pensare in maniera lucida ed esprimersi ragionevolmente
- al trovare nuove vie per esprimere i propri risentimenti, la propria rabbia, in maniera non distruttiva
- al fornire nuovi strumenti per comunicare.

Se nella coppia manca il rispetto non abbiamo le basi per costruire, risanare o favorire un dialogo. Se manca l'amore non sussistono i concetti - da me tanto amati - del prendersi cura e del donare il proprio tempo.

Laura Messina

*Tel. 3396278610
e-mail psi.lauramessina@gmail.com*