**Psicoterapia Familiare**

L’esigenza di stare in famiglia è tipica della natura umana perché è legata al bisogno di appartenere e di sentirsi protetti sia affettivamente che fisicamente. Insieme ci si sente più forti, si riescono a gestire i momenti di malessere e pertanto il benessere dell’individuo è strettamente correlato a quello della sua famiglia.

La famiglia è un sistema complesso di relazioni e di equilibri che rispondono a meccanismi ben precisi, è un organismo che cresce attraversando specifiche fasi (formazione della coppia; nascita dei figli; genitorialità con figli adolescenti; svincolo dei figli; fase del “nido vuoto”; vecchiaia) che ne scandiscono l’esistenza e generano delle crisi a cui è necessario rispondere con dei cambiamenti.

Le problematiche che indicano la presenza di una crisi per cui è necessario l’intervento di una psicoterapia, si verificano in una delle sei fasi del ciclo vitale e possono essere le seguenti: difficoltà legate all’educazione dei figli; presenza di un componente della famiglia con problematiche psicologiche (disturbi alimentari; psicosi, depressione; tossicodipendenza, disturbi d’ansia etc); difficoltà scolastiche; lutti e malattie; handicap; violenza domestica e abusi; etc..

La terapia familiare ha come obiettivo l’esplorazione di queste dinamiche disfunzionali, facendo emergere le risorse presenti nella famiglia e innescando un processo di cambiamento.

Poiché alla base della terapia familiare c’è una visione sistemica e circolare dell’ambiente, il cambiamento di un solo individuo può determinare il cambiamento di tutta la famiglia e viceversa. In questo modo emergeranno nuovi equilibri che permetteranno alla famiglia di uscire dalla crisi.