

Cos'è una crisi di coppia? È un momento di sofferenza della coppia che può avere diversi livelli di gravità. E, in quanto tale, a volte, può risolversi da sola; altre volte richiede strumenti di risoluzione che ciascuno può auto-apprendere, documentandosi; altre volte ancora necessita dell'intervento di un professionista della coppia. A differenza di quello che si crede, la parola crisi non ha un significato negativo. Infatti, etimologicamente deriva dalla parola greca *krisis*, "scelta, svolta". Per cui potremmo vedere la crisi di coppia come un punto di svolta, ossia come un'esigenza della coppia di crescere, scegliendo di cambiare insieme. Diciamo che è una specie di adolescenza della coppia che serve per diventare adulti, cioè per avere un amore maturo e non più un innamoramento. Può essere un'opportunità per fortificare il rapporto e non per distruggerlo. E, con qualche accorgimento, le crisi possono essere evitate. Un'eruzione vulcanica si può prevedere. Un temporale anche. La caduta di un meteorite pure. Si tratta di eventi naturali. Anche la crisi di coppia può dare dei segnali che la preannunciano.

F. PARENTE Crisi di coppia

FLAVIO PARENTE

Crisi di coppia: come prevenirla e come affrontarla senza uscirne distrutti

La ricetta per un matrimonio felice



Flavio Parente è Medico Chirurgo, Specializzando in Igiene e Medicina preventiva, Laureato pure in Scienze Giuridiche, Medico Nutrizionista, Istruttore di fitness, Perfezionato in Mediazione familiare ad approccio sistemico e studioso delle dinamiche di coppia. Si descrive come una persona curiosa che, davanti ai casi della vita, non perde occasione per trarre un insegnamento. Adotta il metodo "osservo, capisco, risolvo", che è un adattamento della metodologia clinica alla vita reale. È autore di diverse pubblicazioni scientifiche in ambito medico.

ISBN 979-12-5965-162-4



9 791259 651624

€ 13,00



CACUCCI  EDITORE
BARI

Flavio Parente

**Crisi di coppia:
come prevenirla e come affrontarla
senza uscirne distrutti**

La ricetta per un matrimonio felice

CACUCCI  EDITORE
BARI

*L'Archivio della Casa Editrice Cacucci, con decreto prot. n. 953 del 30.3.2022 della Soprintendenza Archivistica e Bibliografica della Puglia-MiC, è stato dichiarato **di interesse storico particolarmente importante** ai sensi degli articoli 10 c. 3, 13, 14 del d. lgs. 42/2004.*

PROPRIETÀ LETTERARIA RISERVATA

© 2022 Cacucci Editore – Bari

Via Nicolai, 39 – 70122 Bari – Tel. 080/5214220

<http://www.cacuccieditore.it> e-mail: info@cacucci.it

Ai sensi della legge sui diritti d'Autore e del codice civile è vietata la riproduzione di questo libro o di parte di esso con qualsiasi mezzo, elettronico, meccanico, per mezzo di fotocopie, microfilms, registrazioni o altro, senza il consenso dell'autore e dell'editore.

Indice

| | |
|--|----|
| <i>Introduzione</i> | 13 |
| <i>Istruzioni per la lettura: le piccole volpi</i> | 17 |
| CAPITOLO I | |
| Non gioite, non ridete e non sorridete | 19 |
| CAPITOLO II | |
| Non dedicatevi tempo | 21 |
| CAPITOLO III | |
| Portate il lavoro a casa | 25 |
| CAPITOLO IV | |
| Non confidatevi, ignoratevi ed abbiate dei segreti | 27 |
| CAPITOLO V | |
| Non fate l'amore e non create l'intimità | 31 |
| CAPITOLO VI | |
| Litigate male | 37 |

| | |
|---|----|
| CAPITOLO VII | |
| Non tagliate il cordone ombelicale | 47 |
| CAPITOLO VIII | |
| Fatevi persuadere dai parassiti | 53 |
| CAPITOLO IX | |
| Non curatevi | 57 |
| CAPITOLO X | |
| Non raccontatevi eventi belli che avete vissuto e non festeggiate gli eventi belli | 59 |
| CAPITOLO XI | |
| Disprezzatevi, non sostenetevi e non stimatevi | 61 |
| CAPITOLO XII | |
| Non siate pazienti, siate egoisti e narcisisti, non siate disponibili, siate indipendenti o troppo dipendenti | 65 |
| CAPITOLO XIII | |
| Guardate sempre i difetti come qualcosa di negativo e cercate di cambiare l'altro a tutti i costi per avvicinarlo ad un vostro ideale | 71 |

| | |
|--|----|
| CAPITOLO XIV | |
| Non siate collaborativi | 77 |
| CAPITOLO XV | |
| Vivete nella confusione | 81 |
| CAPITOLO XVI | |
| Non pregate | 83 |
| <i>Uno sguardo al diritto: riflessioni sull'articolo 143 del codice civile</i> | 87 |
| <i>Conclusioni</i> | 89 |
| <i>Bibliografia</i> | 91 |

*“Non temere i momenti difficili.
Il meglio viene da li.”*
(Rita Levi Montalcini)

*“Purtroppo a volte non è possibile scegliere
il momento in cui combattere. Possiamo solo
farlo con coraggio quando ci viene chiesto.”*
(Giorgio Faletti)

*“Non è che le cose sono difficili perché non
osiamo farle, è perché non osiamo farle che
sono difficili.”*
(Lucio Anneo Seneca)

*“Nulla impedirà al sole di sorgere ancora,
nemmeno la notte più buia.
Perché oltre la nera cortina della notte c'è
un'alba che ci aspetta.”*
(Khalil Gibran)

Introduzione

Questo libro non vuole avere la presunzione di fare miracoli o di creare certezze o aspettative, ma ha l'umiltà di raccontare i frutti che derivano da una crisi di coppia quando questa è sfruttata come un'opportunità per mettersi in gioco e maturare. Non è un libro di teoria, ma di concetti pratici da applicare nella vita quotidiana con l'augurio di poter essere utile e fare del bene a chi ne ha bisogno. Buona lettura!

Cos'è una crisi di coppia? È un momento di sofferenza della coppia che può avere diversi livelli di gravità. E, in quanto tale, a volte, può risolversi da sola; altre volte richiede strumenti di risoluzione che ciascuno può auto-apprendere, documentandosi; altre volte ancora necessita dell'intervento di un professionista della coppia. A differenza di quello che si crede, la parola crisi non ha un significato negativo. Infatti, etimologicamente deriva dalla parola greca *krisis*, "scelta, svolta". Per cui potremmo vedere la crisi di coppia come

un punto di svolta, ossia come un'esigenza della coppia di crescere, scegliendo di cambiare insieme. Diciamo che è una specie di adolescenza della coppia che serve per diventare adulti, cioè per avere un amore maturo e non più un innamoramento (approfondisci nel Capitolo VI). Può essere un'opportunità per fortificare il rapporto e non per distruggerlo. E, con qualche accorgimento, le crisi possono essere evitate. Un'eruzione vulcanica si può prevedere. Un temporale anche. La caduta di un meteorite pure. Si tratta di eventi naturali. Anche la crisi di coppia può dare dei segnali che la preannunciano.

Coraggio! Siate forti e fiduciosi. Anche se state male, anche se vi viene da piangere e piangete, anche se tutto sembra nero e buio, anche se si respira un clima di guerra, non perdetevi mai la speranza e la volontà di trovare una soluzione, scegliete di investire nel vostro matrimonio. Come il corpo umano e la psiche umana, il rapporto di coppia è un sistema in divenire, cioè in continuo cambiamento ed in quanto tale è modificabile. Anche le crisi peggiori possono essere risolte. Anche quando si crede che sia tutto finito o tutto rotto o di non avere più la forza di recuperare, si può trovare la luce in fondo al tunnel e ricostruire un rapporto

più funzionale di prima. Quasi un nuovo matrimonio ed un nuovo modo di essere sposati.

Nei casi migliori, la crisi potrebbe essere una nuova nascita per la coppia; nei casi peggiori, rimane una rinascita individuale, ma in ogni caso uscirne rinnovati è sempre un successo.

Dipende da voi! Scegliete di amare in modo autentico e di mettervi in gioco.