



# RECUPERARE UN RAPPORTO DI COPPIA

[MAURIZIOIENGO.IT](http://MAURIZIOIENGO.IT)

# **Guida Pratica alla Ricostruzione della Coppia**

Esercizi e strumenti per superare una crisi

Trovi altre risorse, esercizi e articoli sulla  
terapia di coppia su [maurizioiengo.it](http://maurizioiengo.it)

# PASSO 1: Soft Start-Up

## Comunicare senza accusare

### Il Principio

Quando accusiamo, l'altro si difende e contrattacca. Quando esprimiamo un bisogno, creiamo spazio per l'empatia.

### La Formula del Soft Start-Up

**SBAGLIATO:** TU + SEMPRE/MAI + ACCUSA

**CORRETTO:** IO + SENTIMENTO + SITUAZIONE + BISOGNO + RICHIESTA

### Esempi Pratici

**SBAGLIATO:** Tu non mi ascolti mai

**CORRETTO:** Io mi sento solo quando parliamo e non mi guardi negli occhi. Ho bisogno di sentirti presente. Vorrei che mi dedicassi più attenzione quando ti parlo

**SBAGLIATO:** Tu sei sempre distratto

**CORRETTO:** Quando ti racconto della mia giornata e tu guardi il telefono, io mi sento ignorato/a. Ho bisogno di sentirti presente. Potresti mettere via il telefono quando parliamo?

**SBAGLIATO:** Tu non fai mai niente in casa

**CORRETTO:** Quando arrivo a casa e trovo tutto come l'ho lasciato, io mi sento sopraffatto/a. Ho bisogno di condividere le responsabilità domestiche. Potremmo dividere i compiti?

## ESERCIZIO SETTIMANALE

**Durata:** 7 giorni

**Obiettivo:** Trasformare le accuse in richieste

**Come fare:**

1. Ogni volta che stai per dire 'Tu sei...' o 'Tu fai sempre...', fermati
2. Respira profondamente

3. Riformula usando: 'Quando [situazione]... Io mi sento [emozione]... Perché ho bisogno di [bisogno]... Vorrei che tu [richiesta]...'

Giorno	Situazione	Riformulazione	Risultato
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

# PASSO 2: Esercizio Gottman-Rapoport

## Assicurarsi di aver davvero capito

### Il Problema

Spesso le crisi nascono non da incompatibilità, ma dall'incapacità di comprendersi. Parliamo lingue diverse e il messaggio viene distorto come in un 'telefono senza fili'.

### Lo Strumento

Procurati un blocco note. Pensa che persino John Gottman, per assicurarsi di comunicare bene con sua moglie, tiene sempre un taccuino in tasca.

## LE 7 FASI DELL'ESERCIZIO

1. PREPARAZIONE → 2. ESPOSIZIONE → 3. ASCOLTO  
4. CHIARIMENTO → 5. RIFORMULAZIONE → 6. VERIFICA → 7. DIALOGO

### FASE 1: PREPARAZIONE

- Trovate un momento sereno (non durante o dopo un litigio)
- Eliminate distrazioni (telefoni silenziati, TV spenta)
- Sedetevi uno di fronte all'altro
- Prendete carta e penna

### FASE 2: ESPOSIZIONE

Partner A espone il problema usando la formula del Soft Start-Up. Parla al massimo 2-3 minuti, concentrandosi su UN solo problema.

*Esempio: 'Quando organizzi uscite senza avvisarmi prima, io mi sento escluso/a dalle tue priorità. Ho bisogno di sentirmi parte delle tue scelte. Vorrei che mi chiedessi in anticipo se per me va bene.'*

### FASE 3: ASCOLTO

Partner B ascolta e prende appunti:

- NON interrompe
- NON si difende
- NON ribatte

- Annota le parole chiave
- Anche se non è d'accordo, l'obiettivo è solo CAPIRE

## FASE 4: CHIARIMENTO

Partner B fa domande per capire meglio:

### Domande accusatorie

'E quante volte l'hai fatto tu?'

'Non stai esagerando?'

'Davvero ti sembra così grave?'

### Domande di comprensione

'Quando dici senza avvisarmi, intendi il giorno stesso?'

'Quanto anticipo vorresti idealmente?'

'Ci sono situazioni in cui per te va bene che decida da solo/a?'

## FASE 5: RIFORMULAZIONE

Partner B ripete ciò che ha capito:

*'Se ho capito bene, tu ti senti escluso/a quando organizzo qualcosa senza prima parlarne con te. Vorresti che, prima di confermare un'uscita, ti chiedessi se per te va bene. È corretto?'*

## FASE 6: VERIFICA

- Se Partner A conferma: 'Sì, hai capito esattamente' → Passate alla FASE 7
- Se Partner A dice: 'Non proprio, intendevo che...' → Tornate alla FASE 2

## FASE 7: DIALOGO

Ora potete discutere mantenendo un tono civile, cercando soluzioni insieme, senza accusarvi. Poi invertite i ruoli.

# PASSO 3: Riparazioni Quotidiane

## Micro-gesti che abbassano la tensione

### Il Principio

Le grandi dichiarazioni d'amore sono inutili senza coerenza quotidiana. Le coppie che superano le crisi non sono quelle che non litigano, ma quelle che **riparano entro 24 ore**.

### Cosa Sono le Riparazioni?

Piccoli gesti che dicono 'ci tengo ancora a noi' e abbassano la tensione accumulata.

### IDEE DI MICRO-RIPARAZIONI

Riparazioni Fisiche	Riparazioni Verbali
Preparare il caffè al partner Un abbraccio di 20 secondi Un massaggio di 5 minuti Lasciare un bigliettino dolce Portare il cibo preferito a sorpresa	'Come ti senti oggi?' 'Pensavo a te' 'Mi dispiace per prima' 'Hai ragione su questo punto' 'Apprezzo quando fai...'
Riparazioni di Presenza	Riparazioni di Considerazione
Spegnere il telefono durante la cena Ascoltare senza dare soluzioni Guardare negli occhi mentre si parla Sedersi vicini sul divano Chiedere della sua giornata	Ricordarsi di appuntamenti importanti Fare una commissione per l'altro Occuparsi di qualcosa che odia fare Mandare un messaggio durante il giorno Chiedere 'Cosa posso fare per te oggi?'

### REGOLA DELLE 24 ORE

Dopo ogni conflitto, fate almeno UNA riparazione entro 24 ore.

### SFIDA DEI 7 GIORNI

Ogni giorno, ENTRAMBI scegliete una micro-riparazione diversa. Nel weekend, condividete come vi siete sentiti.

Giorno	Riparazione Partner A	Riparazione Partner B	Come mi sono sentito/a
Lunedì			

Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			
Domenica			

# PASSO 4: Ricostruire la Fiducia

## Comportamenti verificabili

### Il Principio

La fiducia non si recupera con parole, ma con **comportamenti coerenti ripetuti nel tempo**.

### I 3 Pilastri della Fiducia

#### TRASPARENZA ATTIVA

Condividere informazioni prima che vengano chieste



#### PREVEDIBILITÀ

Fare quello che dici quando dici che lo farai



#### RESPONSABILITÀ

Ammettere errori senza giustificazioni

### TRASPARENZA VS. CONTROLLO

#### TRASPARENZA SANA (Volontaria)

'Stasera uscirò con Marco alle 20. Andremo al ristorante Da Luigi. Tornerò verso le 23. Ti mando un messaggio quando esco.'

'Mi ha scritto la mia ex per questioni di lavoro. Ti mostro i messaggi così sei tranquillo/a.'

Caratteristiche: Offerta spontanea, Rispetto reciproco, Rassicurazione preventiva, Nessuna imposizione

#### CONTROLLO TOSSICO (Imposto)

'Mandami la posizione GPS ogni mezz'ora e rispondi entro 5 minuti quando ti scrivo.'

'Voglio le password di tutti i tuoi account e devo controllare ogni messaggio.'

Caratteristiche: Richiesta ossessiva, Violazione della privacy, Mancanza di autonomia, Dinamica malsana

## CHECKLIST DELLA FIDUCIA

Valuta i tuoi comportamenti (1 = mai, 5 = sempre):

<b>Trasparenza Attiva</b>	<b>1-5</b>
Condivido i miei piani senza che mi vengano chiesti	
Sono onesto/a anche su cose scomode	
Non nascondo messaggi o incontri	
Offro rassicurazioni spontanee	
<b>Prevedibilità</b>	<b>1-5</b>
Arrivo quando dico che arrivo	
Mantengo le promesse	
Avviso se cambiano i piani	
Sono costante nei comportamenti	
<b>Responsabilità</b>	<b>1-5</b>
Ammetto quando sbaglio	
Non giustifico gli errori	
Chiedo scusa sinceramente	
Cambio i comportamenti problematici	
<b>PUNTEGGIO TOTALE: ____ /60</b>	

• 48-60: Eccellente | • 36-47: Buono, si può migliorare | • 24-35: Serve impegno | • 12-23: Ricostruzione necessaria

# PASSO 5: Rimettere l'Intimità al Centro

## Riconnessione emotiva e fisica

### Il Problema

Durante una crisi, l'intimità è la prima vittima: vi siete ritirati emotivamente, parlate solo di cose pratiche, avete smesso di toccarvi, non vi guardate più negli occhi, il sesso è diventato raro o assente.

### La Soluzione

L'intimità non torna da sola. Va **ricostruita intenzionalmente**.

## PARTE 1: Intimità Emotiva

### Domande per Riconnettersi

**Istruzioni:** Stampate questa pagina, ritagliate le domande e mettetele in una ciotola. Dedicate 10-15 minuti al giorno. A turno, pescate una domanda, rispondete con onestà, ascoltate senza giudicare.

Qual è stata la parte migliore della tua giornata?

Cosa ti ha fatto sorridere oggi?

C'è qualcosa che ti preoccupa in questo momento?

Qual è una cosa che apprezzi di te stesso/a?

Se potessi cambiare una cosa di oggi, quale sarebbe?

Cosa ti manca di noi?

Qual è un tuo sogno che non ti ho mai sentito raccontare?

Come posso supportarti meglio in questo periodo?

Cosa ti faceva innamorare di me all'inizio?

Qual è un tuo bisogno che senti insoddisfatto?

In cosa senti che siamo cresciuti come coppia?

Cosa vorresti che sapessi di te che non ho mai chiesto?

Qual è una paura che hai sulla nostra relazione?

Cosa ti fa sentire amato/a da me?

C'è qualcosa per cui non mi hai ancora perdonato?

Qual è il tuo ricordo preferito di noi?

Come immagini il nostro futuro tra 5 anni?

Qual è una cosa che vuoi che rimanga sempre tra noi?

Cosa possiamo fare per tornare a sentirci squadra?

Quali sono i tuoi valori più importanti in una relazione?

In cosa senti che possiamo migliorare insieme?

Qual è un progetto che vorresti realizzare con me?

Cosa ti rende orgoglioso/a di noi?

Come possiamo rendere la nostra quotidianità più speciale?

Qual è stata la nostra sfida più grande fino ad ora?

Cosa hai imparato su di me quest'anno?

Quando ti senti più connesso/a con me?

Qual è un momento in cui ti sei sentito/a davvero compreso/a da me?

C'è qualcosa che vorresti fare insieme che non abbiamo mai provato?

Qual è il tuo modo preferito di ricevere affetto?

Come posso renderti la giornata migliore?

Qual è una qualità che ammiri in me?

C'è qualcosa che ti piacerebbe cambiare nella nostra routine?

Quando ti senti più te stesso/a con me?

Qual è un complimento che vorresti ricevere più spesso?

Cosa ti fa sentire sicuro/a nella nostra relazione?

C'è qualcosa che hai sempre voluto dirmi ma non hai trovato il momento?

Qual è il tuo ricordo più bello di quest'anno insieme?

Come preferisci che risolviamo i conflitti?

Cosa ti rende felice in questo momento della nostra vita?

C'è qualcosa di cui hai bisogno più spesso da parte mia?

Qual è una tradizione che vorresti creare insieme?

Quando ti senti più apprezzato/a da me?

Cosa ti piacerebbe che festeggiassimo di più come coppia?

Qual è un tuo talento che vorresti che io riconoscessi di più?

Come possiamo supportarci meglio nei momenti difficili?

Qual è una piccola cosa che faccio che ti fa sentire amato/a?

C'è qualcosa che vorresti che facessimo più spesso insieme?

Qual è il tuo bisogno emotivo più importante in questo momento?

Come possiamo mantenere viva la nostra connessione nel tempo?

## PARTE 2: Intimità Fisica

### La Scala della Riconnessione Fisica

NON partite dal sesso. Ricostruite gradualmente.

#### LIVELLO 1: Tocco Non Sessuale



#### LIVELLO 2: Intimità Emotiva + Fisica



#### LIVELLO 3: Esplorazione Sensuale



#### LIVELLO 4: Intimità Sessuale

### LIVELLO 1: Tocco Non Sessuale (Durata: 1-2 settimane)

**Obiettivo:** Ricreare sicurezza fisica | **Regola d'oro:** ZERO aspettative sessuali

- Abbracci di 20 secondi (mattina e sera)
- Tenersi per mano durante una passeggiata
- Massaggio alla schiena/piedi (10 minuti)
- Coccole sul divano mentre guardate qualcosa
- Dormire abbracciati

### LIVELLO 2: Intimità Emotiva + Fisica (Durata: 1-2 settimane)

**Obiettivo:** Combinare connessione emotiva e fisica

- Guardarsi negli occhi per 2 minuti senza parlare
- Esercizio di respirazione sincronizzata
- Ballare insieme in salotto
- Fare un bagno insieme e parlare
- Raccontare una fantasia mentre ci si abbraccia

### LIVELLO 3: Esplorazione Sensuale (Durata: 1-2 settimane)

**Obiettivo:** Riscoprire il desiderio

- Messaggi 'piccanti' durante il giorno
- Condividere fantasie sessuali
- Massaggio sensuale con olio (senza sesso)
- Baci prolungati senza andare oltre
- Esplorare zone erogene con tocchi leggeri

#### **LIVELLO 4: Intimità Sessuale (Dal 2° mese in poi)**

**Obiettivo:** Ricostruire una vita sessuale soddisfacente

- Create 'appuntamenti intimi' programmati
- Ambiente: luci soffuse, musica, niente distrazioni
- Partite dal livello 1-2-3 anche prima del sesso
- Comunicate durante: 'Mi piace quando...', 'Vorrei che...'
- Sperimentate: nuove posizioni, sex toys, luoghi diversi

#### **APPUNTAMENTI TERAPEUTICI**

**Regole:** Almeno 1 a settimana (2-3 ore) | Solo voi due | Telefoni spenti | NO discussione di problemi

**Idee:** Cena in un ristorante nuovo, Passeggiata serale, Corso insieme, Picnic, Massaggio di coppia, Esperienza nuova

# PASSO 6: Piano 30-60-90 Giorni

## Obiettivi, check-in, aggiustamenti

### Il Principio

Ricostruire richiede **costanza, struttura e tempi realistici**.

## GIORNI 1-30: STABILIZZAZIONE

**Obiettivo Principale:** Smettere di farsi male e ristabilire una comunicazione corretta

### Settimana 1:

- Soft Start-Up: sostituire 1 accusa al giorno con una richiesta
- 1 micro-riparazione al giorno (ciascuno)
- Nessuna discussione dopo le 22:00

### Settimana 2:

- Esercizio Gottman-Rapoport: 2 volte questa settimana
- 1 micro-riparazione al giorno (ciascuno)
- 10 minuti di conversazione senza telefoni

### Settimana 3:

- Continuare Soft Start-Up e micro-riparazioni
- Iniziare le domande per l'intimità emotiva
- Tocco non sessuale: abbracci mattina e sera

### Settimana 4:

- Consolidare tutte le abitudini precedenti
- Iniziare il Livello 1 dell'intimità fisica

## CHECK-IN FINE MESE

**1. Come sta andando la nostra comunicazione rispetto a un mese fa?**

Partner A: \_\_\_\_\_

Partner B: \_\_\_\_\_

**2. Cosa è migliorato concretamente?**

---

---

**3. Su una scala 1-10, quanto mi sento ascoltato/a?**

Partner A: \_\_\_/10 Partner B: \_\_\_/10

**4. Su una scala 1-10, quanta speranza ho per la nostra relazione?**

Partner A: \_\_\_/10 Partner B: \_\_\_/10

**Segnali che serve aiuto professionale:**

- I litigi continuano con la stessa intensità
- Uno dei due non si impegna negli esercizi
- C'è ancora tradimento o menzogna
- Violenza (verbale, emotiva, fisica)
- Non ci si riesce a sbloccare da soli
- Si ritiene utile una guida esperta

## GIORNI 31-60: RICONNESSIONE

**Obiettivo Principale:** Tornare a connettersi emotivamente e fisicamente

### Settimana 5-8:

- 1 'appuntamento terapeutico' settimanale (almeno 2 ore)
- Domande intimità emotiva: continuare
- Intimità fisica: Livello 2-3
- Provare 1 attività nuova insieme
- Condividere fantasie
- Considerare Livello 4 intimità fisica (settimana 8)

## CHECK-IN METÀ PERCORSO

### 1. Cosa sta funzionando meglio?

Partner A: \_\_\_\_\_

Partner B: \_\_\_\_\_

### 2. Quali sono le nostre risorse di coppia? (punti di forza)

---

---

### 3. Su una scala 1-10, quanto mi sento desiderato/a?

Partner A: \_\_\_/10 Partner B: \_\_\_/10

### 4. Su una scala 1-10, quanto mi fido del partner?

Partner A: \_\_\_/10 Partner B: \_\_\_/10

### 5. Aggiustamenti per i prossimi 30 giorni:

---

---

## GIORNI 61-90: CONSOLIDAMENTO

**Obiettivo Principale:** Definire la nuova identità di coppia e costruire progetti comuni

### Settimana 9-12:

- Settimana 9: Iniziare a scrivere il 'Manifesto di Coppia'
- Settimana 10: Completare il Manifesto e pianificare 1 progetto comune
- Settimana 11: Rivedere tutti gli esercizi fatti, decidere quali continuare
- Settimana 12: Check-in finale e celebrare i progressi

## MANIFESTO DI COPPIA

Compilate insieme, in un momento sereno, dopo aver discusso ogni punto.

### I NOSTRI VALORI FONDAMENTALI

Quali principi guidano la nostra relazione?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

### I NOSTRI BISOGNI

Partner A ha bisogno di:

---

---

Partner B ha bisogno di:

---

---

### I NOSTRI CONFINI

Cosa NON è accettabile nella nostra relazione:

---

---

### LE NOSTRE ABITUDINI

Quotidianamente:

---

---

Settimanalmente:

---

---

Mensilmente:

---

---

### **IL NOSTRO PROGETTO COMUNE**

Cosa vogliamo costruire insieme nei prossimi 6-12 mesi:

---

---

---

---

### **LA NOSTRA PROMESSA**

Partner A: \_\_\_\_\_

Partner B: \_\_\_\_\_

Firme e data:

Partner A: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

Partner B: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

## CHECK-IN FINALE (Giorno 90)

### Riflessione sui 3 Mesi

#### 1. Quali sono stati i cambiamenti più significativi?

---

---

---

---

#### 2. Quali esercizi sono diventati abitudini?

---

---

---

---

#### 3. Questa nuova coppia ci piace?

Partner A: ( ) SÌ ( ) NON ANCORA ( ) NO

Partner B: ( ) SÌ ( ) NON ANCORA ( ) NO

#### 4. Vogliamo investirci ancora?

Partner A: ( ) SÌ ( ) HO DUBBI ( ) NO

Partner B: ( ) SÌ ( ) HO DUBBI ( ) NO

### Valutazione Numerica - Su una scala 1-10, quanto siamo migliorati in:

Area	Partner A	Partner B
Comunicazione	___/10	___/10
Fiducia	___/10	___/10
Intimità emotiva	___/10	___/10

Intimità fisica	___/10	___/10
Gestione conflitti	___/10	___/10
Soddisfazione generale	___/10	___/10

# QUANDO CHIEDERE AIUTO PROFESSIONALE

## URGENTE - Cercate aiuto immediatamente se:

- C'è violenza fisica, emotiva o verbale
- Uno dei due ha dipendenze attive (alcol, droghe, gioco)
- Ci sono minacce di suicidio o autolesionismo
- C'è stalking o controllo ossessivo

## IMPORTANTE - Considerate la terapia se:

- Dopo 30 giorni i litigi non diminuiscono
- Uno dei due non si impegna negli esercizi
- Continuano tradimenti o menzogne
- I problemi sessuali non migliorano
- C'è un trauma irrisolto (tradimento, lutto, aborto)
- Problemi di salute mentale (depressione, ansia, PTSD)
- Non riuscite a perdonare
- Non ci si riesce a sbloccare da soli
- Si ritiene utile una guida esperta

## La terapia NON è un fallimento

Chiedere aiuto professionale è segno di:

- Consapevolezza dei propri limiti
- Impegno verso la relazione
- Maturità emotiva
- Desiderio di fare meglio

## Come trovare un terapeuta di coppia:

1. Cercate uno specialista in terapia di coppia (non solo psicologo generico)
2. Fate una prima seduta di prova
3. Entrambi dovete sentirvi ascoltati

## MESSAGGIO FINALE

Ricostruire una relazione dopo una crisi è uno dei lavori più difficili che farete. Ma è anche uno dei più gratificanti.

**Non aspettatevi perfezione. Aspettatevi progressi.**

Ci saranno giorni in cui sembrerà tutto inutile, momenti in cui vorrete mollare, passi indietro dopo i passi avanti. **Ed è normale.**

Quello che conta è:

- Continuare a provarci
- Essere gentili con voi stessi
- Celebrare i piccoli miglioramenti
- Non smettere di scegliersi

**L'amore non basta. Serve impegno quotidiano.**

Ma se siete arrivati qui, se avete compilato questi esercizi, se state davvero provando... allora avete già fatto la parte più difficile: **avete deciso di lottare.**

Questo PDF è uno strumento. La coppia la fate voi!

Buon viaggio.