

MARIA DEL CARMEN ROSTAGNO

SOS



AMORE
TOSSICO

UNA GUIDA ESSENZIALE DALLA
PSICOLOGA ESPERTA IN RELAZIONI

FABBRI
EDITORI

FABBRI
EDITORI



*Ai miei pazienti,
i miei più grandi maestri.
La vostra sensibilità, forza, resilienza e umanità
mi hanno insegnato più di qualsiasi libro.*



Collaborazione ai testi: Giuliana Arena / studio pym
Progetto grafico e impaginazione: Margherita Travaglia / studio pym
Redazione: studio pym / Milano

Publicato per

FABBRI
EDITORI

da Mondadori Libri S.p.A.

© 2024 Mondadori Libri S.p.A., Milano
Illustrazioni ed elementi grafici di Freepik
Prima edizione: ottobre 2024
ISBN 978-88-915-9940-7

Stampato presso  Grafica Veneta S.p.A.
Via Malcanton 2 - Trebaseleghe (PD)
Printed in Italy

W

MARIA DEL CARMEN ROSTAGNO



SOS

AMORE TOSSICO



FABBRI
EDITORI

≡ //



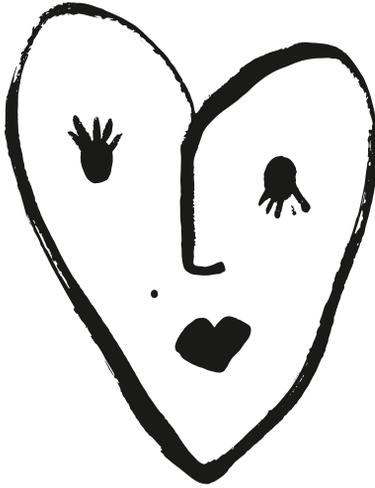
INDICE

- 7 Introduzione
 - 9 Perché questo libro
 - 11 Le parole per parlarne
 - 13 Non sei sola, non sei solo
 - 17 Cosa trovi in questo libro

 - 19 Prima parte: riconoscere l'amore tossico
 - 21 Un cambiamento impercettibile
 - 24 Gli stati d'animo a cui prestare attenzione
 - 27 I falsi miti dell'amore romantico: quando le favole diventano trappole
 - 31 I conflitti nelle relazioni

 - 39 Seconda parte: la comunicazione nelle relazioni
 - 41 La comunicazione assertiva: chiave per l'intimità e il rispetto reciproco
 - 46 Gli stili comunicativi: passivo, aggressivo e assertivo
 - 51 Come si comunica assertivamente?
 - 54 La gestione costruttiva dei conflitti
 - 57 Quando l'assertività incontra resistenza
 - 60 I campanelli d'allarme da non sottovalutare
- 

- 65 Terza parte: le ombre dell'amore
- 67 Riconoscere l'abuso emotivo
- 80 La mappa del paesaggio emotivo
- 84 Le storie di due miei pazienti
-
- 89 Quarta parte: i comportamenti tossici
- 91 Il camaleonte emotivo
- 95 Le tante forme della violenza
- 101 Il ciclo della violenza: le fasi di una relazione abusiva
- 110 Riconoscere il ciclo della violenza
-
- 115 Quinta parte: uscire dalla relazione tossica
- 117 E se ti voglio lasciare?
- 119 L'inizio del viaggio
- 129 Le scialuppe di salvataggio
- 133 Rompere il ciclo della violenza
-
- 135 La cassetta degli attrezzi: schede di lavoro
-
- 153 Glossario delle relazioni moderne
-
- 159 Buon viaggio!



INTRODUZIONE





PERCHÉ QUESTO LIBRO



Ho deciso di scrivere questo libro sull'“amore tossico” per ragazze e ragazzi, giovani adulte e adulti (ma non solo!) perché, nella mia attività di psicologa, ho notato un aumento significativo di persone che si trovano intrappolate in relazioni non sane, spesso senza nemmeno rendersene conto.

Il tema è da affrontare con urgenza proprio per la preoccupante mancanza di consapevolezza che ho potuto constatare riguardo alle caratteristiche di un legame tossico.

Molti confondono comportamenti negativi o addirittura abusanti con manifestazioni di amore intenso e passionale, mettendo a rischio il loro benessere emotivo e, in alcuni casi, anche fisico.

Le relazioni di questo tipo hanno un impatto profondo su chi ne è vittima, lasciano cicatrici che spesso influenzano il modo di confrontarsi con gli altri per il resto della vita.

Per questo mi sembra urgente scrivere una guida pratica e accessibile, che aiuti a riconoscere relazioni di questo genere e fornisca alcune strategie per uscirne. Scrivendo *SOS Amore tossico*, spero di contribuire a promuovere rapporti più equilibrati.

Vorrei che i lettori avessero gli strumenti per riconoscere il proprio valore, stabilire confini sani nei rapporti di coppia e costruire connessioni autentiche e soddisfacenti.

