

S A G G I G I U N T I

PSICOLOGIA

Rossano Bisciglia

Come evitare le trappole della coppia

Guida alle relazioni sentimentali

È vietata la riproduzione dell'opera o di parti di essa con qualsiasi mezzo, se non espressamente autorizzata dall'editore.

www.psicologia.io
www.giuntipsy.it
www.giunti.it

© 2026 Giunti Psicologia.io S.r.l.
Via Fra' Paolo Sarpi 7/A, 50136 Firenze – Italia
Prima edizione: marzo 2026



Stampato presso Poligrafici il Borgo S.r.l. – Bologna (BO)

A te, mamma. A te, papà.

Indice

Prefazione (<i>Paolo Antonelli</i>)	XI
Premessa	3
Introduzione	7
Parte I – L'evoluzione della coppia	13
Parte II – Da dove nascono le trappole	21
Parte III – Presentazione delle trappole	33
Trappola 1 Versione premium di me stesso, solo per te!	41
Trappola 2 Piacere, sono un disastro!	47
Trappola 3 Come se ci conoscessimo da sempre!	55
Trappola 4 No problem, decidi tu!	61
Trappola 5 Facciamolo subito, facciamolo tanto!	67
Trappola 6 All'inizio era una qualità, ora è un difetto	75

Trappola 7	
Il mio ex? No, giuro, lo nomino solo venti volte al giorno!	83
Trappola 8	
Romanticismo sì, ma con la porta del bagno chiusa!	91
Trappola 9	
Non è che sono timido... è che non ho ancora deciso se ho un'opinione	99
Trappola 10	
Tesoro, non ti controllo... ti monitoro in tempo reale!	107
Trappola 11	
Chi paga, comanda	115
Trappola 12	
Ci vediamo stasera? Ah no, siamo sposate...	123
Trappola 13	
Parliamo? Sì, ma solo per lamentarci!	131
Trappola 14	
Amore, io caccio i mammut, tu fai il nido!	139
Trappola 15	
Se mi amassi, lo capiresti da solo!	145
Trappola 16	
Siamo felici... aspetta che lo posto!	151
Trappola 17	
Non ti ho ancora perdonato, ma facciamo finta di niente	157
Trappola 18	
Domenica da mamma (e non si discute)	163
Trappola 19	
Era solo una battuta!	169

Tabella riassuntiva delle trappole relazionali	174
Parte IV – Mini laboratorio per relazioni consapevoli	177
Conclusioni	185
Bibliografia	187

Prefazione

Questo libro del caro collega e amico Rossano Bisciglia, uomo di grande esperienza clinica, formativa e umana, si sviluppa a partire dalla concezione secondo cui le relazioni di coppia di solito non funzionano sulla base di formule, leggi o istruzioni rigide e universali: non esistono infatti ricette magiche per creare e mantenere l'amore perfetto.

Ogni coppia si caratterizza come un sistema unico e irripetibile, fatto com'è di storie personali, bisogni differenti, fragilità specifiche e tentativi talvolta difficili e complessi di stare insieme, con il rischio di rimanere incastrati in schemi disfunzionali e trappole relazionali, che, se non riconosciute e messe in discussione adeguatamente, possono giungere a logorare progressivamente il legame di coppia.

Il libro propone quindi un bellissimo percorso verso la consapevolezza e la conoscenza di sé in rapporto all'altro, mediante interessanti storie di coppie, profonde riflessioni psicologiche e utili strumenti pratici per riconoscere le proprie e altrui dinamiche relazionali, per comprenderne il funzionamento e per cercare così di avviare un reale processo di cambiamento.

Dunque, suggerisco fortemente a tutte e a tutti voi di leggere questo importante volume di Rossano Bisciglia per iniziare a capire ciò che in un rapporto di coppia, attuale e tangibile, ma anche del passato e, perché no, in prospettiva futura, andrebbe valorizzato come autentica risorsa, e ciò

che, al contrario, sarebbe opportuno modificare, affinché da fonte di sofferenza diventi un'occasione di crescita e di miglioramento personale e di coppia.

Buona lettura quindi a tutte e a tutti, con la testa e con il cuore,

Paolo Antonelli
Ph.D., psicologo, psicoterapeuta,
sessuologo clinico