

Indice

Premessa

| | |
|--|----|
| Che cos'è MeToDo | IX |
| Dividersi senza perdere umanità | IX |
| MeToDo per mettere ordine nel caos | X |
| Integrare gli strumenti | XI |

Capitolo 1

Una tonnellata e mezza di ragioni

| | |
|---|----|
| per essere felici | 1 |
| Fare coppia è naturale | 1 |
| Tutte le coppie sono in crisi | 2 |
| Giù la maschera | 11 |
| La storia: Diego e Alessia | 13 |
| Il pozzo dei desideri | 18 |
| Respons-abilità: rispondere con abilità | 25 |
| La storia: Ginevra e Dario | 26 |
| Proviamo a fare un bilancio | 31 |

Capitolo 2

| | |
|--|----|
| Ma perché non ci capiamo? | 35 |
| È stato detto davvero di tutto | 35 |
| Siamo anche corpi che comunicano | 40 |
| La storia: Tiziano e Simona | 42 |

| | |
|--|----|
| Danni di una pessima comunicazione | 44 |
| Facciamoci una risata | 49 |
| Il senso di equità | 55 |

Capitolo 3

| | |
|--|-----------|
| Come litighiamo? | 61 |
| Quanto è comune oggi separarsi | 61 |
| Litigare con stile | 64 |
| La storia: Sergio e Sonia | 66 |
| I condizionamenti | 67 |
| Il punto di vista del counselor: agire e reagire | 68 |
| La parte sommersa | 70 |
| La storia: Filippo e Ivana | 71 |
| Il punto di vista del legale: il cliente consapevole | 73 |

Capitolo 4

| | |
|---|-----------|
| C'è sempre un prezzo da pagare | 77 |
| Il punto di vista del legale: quanto costa litigare? | 77 |
| Separarsi senza scontrarsi, agire senza reagire | 78 |
| Il prezzo delle alleanze | 80 |
| Il punto di vista del counselor: la separazione da sé | 83 |

Capitolo 5

| | |
|---|-----------|
| Quante facce ha la verità. | 85 |
| La verità e i malintesi | 85 |
| Il punto di vista del legale: quante verità? | 87 |
| La storia: Michele e Giuliana | 88 |
| Il punto di vista del counselor: le bugie hanno le gambe corte | 90 |
| Alla fine siamo solo esseri irrazionali | 94 |

Capitolo 6

| | |
|--|------------|
| Individuare gli obiettivi | 101 |
| Le richieste: distinguere i bisogni dai desideri | 101 |
| La piramide dei bisogni | 103 |
| La storia: Francesca | 103 |
| Il punto di vista del legale: la tutela dei figli | 104 |
| Il punto di vista del counselor: la fragilità dei figli | 108 |
| La storia: Ilaria e Valerio | 110 |
| Il punto di vista del legale: proteggere i figli anche dopo l'accordo | 112 |

Capitolo 7

| | |
|--|------------|
| Trovare l'accordo | 115 |
| L'accordo non segna la fine ma l'inizio | 115 |
| Il punto di vista del counselor: alibi o abili? | 116 |
| Chi vince e chi perde | 118 |
| Il punto di vista del legale: il ruolo dell'avvocato | 119 |
| La storia: Annamaria e Alberto | 123 |
| Il punto di vista del legale: siamo interdipendenti | 125 |
| La storia: Isabella e Fabrizio | 126 |
| Rendere misurabile ciò che non lo è | 129 |
| Il futuro della famiglia | 130 |
| <i>Conclusione</i> | |
| Una strada per separarsi | 133 |
| Bibliografia | 139 |
| L'avvocato | 141 |
| Il counselor | 143 |

Tutte le storie qui riportate hanno un nucleo reale ma in ciascuna sono stati modificati i nomi e alcuni dei principali riferimenti, per rispetto alla privacy delle persone coinvolte.