

Mini■Guida

Coppie Expat a Parigi: come proteggere la relazione vivendo all'estero

Questa guida è pensata per coppie italiane che vivono a Parigi e sentono che il trasferimento ha cambiato l'equilibrio della relazione.

1. Perché l'espatrio mette alla prova la coppia

Vivere all'estero comporta perdita di reti familiari, stress culturale, ridefinizione dei ruoli e aumento della dipendenza reciproca.

2. I segnali di allarme più comuni

- Aumento dei conflitti
- Senso di solitudine
- Difficoltà comunicative
- Ruoli sbilanciati
- Nostalgia e idealizzazione del passato

3. Errori frequenti delle coppie expat

- Ignorare il cambiamento
- Colpevolizzare il partner
- Non creare nuove reti sociali
- Evitare il confronto

4. Cosa aiuta davvero

- Parlare apertamente delle emozioni
- Ridefinire i ruoli
- Costruire nuove routine
- Chiedere supporto professionale

5. Perché la terapia sistemico■familiare è efficace

Non lavora solo sull'individuo, ma sulle dinamiche relazionali, aiutando la coppia a riorganizzare il proprio equilibrio.

6. Quando chiedere aiuto

Se la distanza emotiva cresce, i conflitti aumentano o il trasferimento ha creato una crisi relazionale.

Contatti

Psicoterapia online per coppie italiane expat a Parigi — orientamento sistemico■familiare.