

FrancoAngeli

PSICOTERAPIE

Parlare d'amore

Psicologia e psicoterapia cognitiva
delle relazioni intime

A cura di Francesco Aquilar



I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Parlare d'amore

Psicologia e psicoterapia cognitiva
delle relazioni intime

A cura di Francesco Aquilar

FrancoAngeli

PSICOTERAPIE

Copyright © 2015 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Agli amori della nostra vita

Indice

Ringraziamenti	pag.	13
Introduzione , di <i>Francesco Aquilar</i>	»	15
1. Come, quando e perché parlare d'amore: i sentimenti nella stanza dello psicoterapeuta , di <i>Francesco Aquilar</i>	»	17
1. Quale specie d'amore	»	17
2. I valori umani	»	18
3. Amore romantico, psicologia, psicopatologia e psicoterapia	»	18
4. Amore verso i figli	»	18
5. Amore verso i genitori	»	19
6. Disturbi di personalità	»	19
7. Amori passati	»	19
8. Sofferenze d'amore	»	20
9. Il dialogo interno	»	20
10. Paura	»	21
11. Rimuginazione	»	21
12. Malumore	»	21
13. Ipnosi cognitiva	»	22
14. Capacità di amare	»	22
2. Quale amore nella società contemporanea? , di <i>Rita Ascolese</i>	»	23
1. La famiglia mutevole	»	23
2. Dalla fusione all'individualizzazione	»	26

3. Caos delle relazioni amorose	pag. 30
4. Alla ricerca dell'amore impossibile	» 32
Bibliografia	» 34
3. Valori personali e relazioni di coppia, di <i>Serena Aquilar, Dario Bacchini</i>	» 37
1. La teoria della struttura universale dei valori umani di Shalom Schwartz	» 38
2. I membri di una coppia hanno valori simili o complementari?	» 41
3. Somiglianza tra i valori dei membri della coppia: selezione iniziale del partner o influenza reciproca nel corso del tempo?	» 44
4. Ci sono valori che favoriscono il benessere della coppia?	» 45
5. Le coppie simili relativamente ai valori sono più soddisfatte?	» 46
Conclusioni	» 47
Bibliografia	» 47
4. Amore romantico e relazioni intime in psicoterapia cognitiva individuale e di coppia, di <i>Francesco Aquilar</i>	» 49
1. La psicoterapia cognitivo-sociale	» 50
2. Dall'innamoramento al conflitto di coppia	» 59
3. L'intelligenza emotiva negli individui e nella coppia	» 62
4. La competenza emotiva nell'individuo e nella coppia	» 63
5. Disturbi psicopatologici e problemi di coppia	» 64
6. Strategie cliniche in psicoterapia cognitivo-sociale	» 70
7. Il metodo SEMPRE in psicoterapia individuale	» 72
8. Il metodo SEMPRE in psicoterapia di coppia	» 76
9. Fattori per la pratica clinica della psicoterapia cognitivo-sociale per problemi di coppia	» 80
Conclusioni	» 84
Bibliografia	» 85

5. L'amore verso i figli nelle diverse fasi del ciclo di vita,	
di <i>Ilaria De Lia</i>	pag. 93
1. L'attesa	» 93
2. L'amore verso il figlio piccolo	» 94
3. L'amore verso il figlio adolescente	» 96
4. Esiste il figlio preferito?	» 98
5. L'amore verso il figlio adulto	» 99
6. L'amore del genitore anziano	» 100
Bibliografia	» 102
6. L'evoluzione nel tempo dell'amore verso i genitori,	
di <i>Luciano Tomei</i>	» 105
1. L'evoluzione delle relazioni familiari	» 105
2. Solidi legami	» 106
3. Cambiamenti evolutivi	» 108
4. Relazioni affettive	» 108
5. La gestione del conflitto	» 111
6. La relazione affettiva figlio-genitore: dimensioni principali	» 112
Conclusioni	» 115
Bibliografia	» 116
7. Forme d'amore nei disturbi di personalità,	
di <i>Maria Pia Pugliese</i>	» 119
1. Legami affettivi	» 119
2. Disturbi di personalità	» 120
3. L'amore nei narcisisti	» 122
4. Accuse e lamentele	» 124
5. L'amore nei borderline	» 124
6. Il caso di Marilyn	» 127
7. L'amore nei dipendenti	» 129
8. L'amore nei paranoidei	» 130
Conclusioni	» 132
Bibliografia	» 133

8. La ricostruzione psicoterapeutica delle storie d'amore del passato , di <i>Michela Balsamo</i>	pag. 137
1. Procedimento generale della Ricostruzione della Storia di Attaccamento di Francesco Aquilar	» 137
2. Storie d'amore del passato	» 141
3. Grandi amori, grandi delusioni	» 142
4. Amori impossibili	» 144
5. Doppio amore	» 147
6. Amore multiplo	» 149
7. Memoria ed emozioni d'amore	» 152
8. Obiettivi indiretti della ricostruzione delle storie d'amore del passato	» 153
9. Obiettivi espliciti della ricostruzione delle storie d'amore del passato	» 154
Bibliografia	» 157
9. Consapevolezza, fiducia e impegno come sollievo per le sofferenze d'amore , di <i>Claudia Di Manna</i>	» 161
1. La consapevolezza come strumento d'amore	» 161
2. La <i>mindfulness</i>	» 162
3. Che vuol dire fermare il pilota automatico?	» 165
4. La consapevolezza come ancoraggio sicuro nelle relazioni	» 166
5. Ferite e rotture nei legami affettivi	» 167
6. Trappole della mente	» 169
7. Le sfide delle relazioni umane come opportunità di trasformazione personale	» 171
Conclusioni	» 173
Bibliografia	» 174
10. Amore e <i>Self-compassion</i>: il dialogo interno tra parte di sé ostile-dominante e parte di sé sottomessa-impaurita , di <i>Pietro Grimaldi</i>	» 179
1. Le voci di dentro: il dialogo interno	» 179
2. È solo colpa mia. È solo colpa tua: l'autocritica nel rapporto di coppia	» 184

3. Autocritica eccessiva	pag. 185
4. Difficoltà nell'avviare relazioni	» 186
5. Difficoltà nella gestione delle relazioni	» 187
6. Difficoltà nella rottura delle relazioni	» 188
7. Autocritica ridotta	» 188
8. Amore e <i>Self-compassion</i>	» 190
Bibliografia	» 197
11. La paura in amore , di <i>Filomena Tagliamonte</i>	» 201
1. Comportamenti fobici in amore	» 202
2. Strategie di controllo	» 203
3. La giusta distanza	» 204
4. Paura dell'abbandono	» 205
5. Guardie e ladri	» 206
Bibliografia	» 207
12. Rimuginazioni d'amore , di <i>Annunziata Cotena</i>	» 209
1. Evoluzione dell'affettività ossessiva	» 209
2. Rimuginazioni e ruminazioni: scopi e ragioni	» 212
3. Rimuginazioni e ruminazioni d'amore	» 214
4. Strategie d'intervento psicoterapeutico	» 216
Bibliografia	» 220
13. Mal d'amore e malumore , di <i>Rosaria D'Angelo</i>	» 223
1. Modi di amare	» 223
2. Mal d'amore	» 225
3. Quando una storia d'amore finisce	» 225
4. Comunicazioni depressive in amore	» 227
5. Schemi depressivi ricorrenti in amore	» 228
6. Temi prevalenti della depressione	» 229
7. L'intervento terapeutico	» 230
Bibliografia	» 232

14. Casi speciali: l'ipnosi cognitiva in psicoterapia cognitivo-comportamentale , di <i>Francesco Aquilar</i>	pag. 235
1. Definizioni	» 235
2. Elementi e sequenza dell'ipnosi come tecnica psicoterapeutica	» 237
3. Un esempio di prima induzione	» 237
4. Ipnosi cognitiva, attaccamento e metacognizione interpersonale	» 239
5. Schemi sulle procedure di ipnosi cognitiva nei disturbi psicopatologici	» 241
6. L'ipnosi nei casi speciali di problemi d'amore resistenti al cambiamento	» 242
Bibliografia	» 244
15. L'amore al tempo dei disturbi di personalità: capacità di amare e psicoterapia cognitiva , di <i>Francesco Aquilar</i>	» 247
1. Comprendere e alleviare i problemi d'amore	» 247
2. Psicologia e psicoterapia cognitiva dei problemi d'amore	» 248
3. Psicopatologia come lente d'ingrandimento dei problemi di tutti	» 249
Conclusioni	» 249
Bibliografia	» 250
Gli autori	» 251

Ringraziamenti

Desidero ringraziare innanzi tutto le persone che più ci hanno aiutato nelle delicate fasi di concezione, organizzazione e stesura di questo volume, con le loro idee originali, i loro suggerimenti critici e il loro supporto morale e materiale: i familiari e gli amici personali.

Ringrazio in particolare Nicoletta Carbone, giornalista scientifica e culturale di *Radio 24-Il Sole 24 Ore*, per il continuo sostegno sui temi della psicoterapia sociale, per l'interazione significativa su tutti i temi del volume e per l'aiuto offertomi sistematicamente nel rendere comprensibili anche al grande pubblico le questioni specialistiche della psicologia e della psicoterapia cognitiva. Un grazie anche a Debora Rosciani di *Radio 24-Il Sole 24 Ore*, che ha sostenuto il progetto di psicoterapia sociale anche dal punto di vista della psicologia applicata all'economia.

Ringrazio Frank M. Dattilio, E. Thomas Dowd, Paul Gilbert, Robert L. Leahy e Jeremy Safran, per le loro illuminanti idee e per lo scambio di significative informazioni, in un rapporto amichevole e professionale che dura da anni.

Ringrazio con particolare affetto e gratitudine tutti i colleghi che partecipano con entusiasmo e competenza ai nostri seminari interattivi dell'Associazione Italiana di Psicoterapia Cognitiva e Sociale (AIPCOS), e in particolare Maria Rosaria De Francesco e Mirna Fusco, che solo per problemi contingenti non hanno inserito un loro diretto contributo in questo volume.

Un grazie speciale va a Stefania Borgo, Gianfranco Graus, Lucio Sibilia e Alessandra Tedeschi, che hanno reso, con la loro presenza come ospiti d'onore, ancora più interessanti i seminari "Parlare d'amore" a Roma e a Milano.

Ringrazio i colleghi dell'European Association for Negotiation and Mediation (EANAM), e in particolare Mauro Galluccio, che hanno discusso, criticato efficacemente e potenziato il nostro lavoro con i loro commenti e

la loro collaborazione nei workshop e nei seminari interattivi che abbiamo organizzato e strutturato con loro.

Ringrazio i colleghi della Società Italiana di Terapia Cognitiva e Comportamentale (SITCC), particolarmente interessati e sensibili alla nostra modalità di approccio in psicoterapia, malgrado le inevitabili differenze, e in particolare: Bruno G. Bara, Antonino Carcione e Giorgio Rezzonico.

Ringrazio i colleghi dell'European Association for Behavioural and Cognitive Therapies (EABCT) e dell'International Association for Cognitive Psychotherapy (IACP), che nel corso delle presentazioni delle diverse fasi di questo lavoro hanno partecipato con interesse al nostro approccio, offrendo significativi spunti di implementazione del nostro modello, e in particolare: Lucio Bizzini, Vera Bizzini, Christine Favre, Andrew Giffney, Rod Holland, Aimée Nasser Karam, Gregoris Simos, Mehmet Sungur e Olivera Zikic.

Ringrazio inoltre, per la loro amicizia e la loro significativa interazione critica, i colleghi dell'Associazione Italiana di Analisi e Modificazione del Comportamento e Terapia Comportamentale e Cognitiva (AIAMC) che hanno discusso proficuamente con noi alcuni elementi di questo progetto, e in particolare: Silvana Cilia, Anna Meneghelli ed Ezio Sanavio.

È grazie a tutte queste persone e a tante altre, cui ci siamo riferiti, che si è sviluppato il presente lavoro. Senza il loro incommensurabile aiuto questo volume non sarebbe mai stato scritto.

Introduzione

di Francesco Aquilar

Questo volume prosegue il discorso sul contributo che la psicoterapia cognitiva, soprattutto secondo il modello cognitivo-sociale, può dare in due ambiti specifici:

- 1) la ricerca della “felicità” nelle relazioni di coppia, per la costruzione e lo sviluppo di una “coppia in crescita permanente”;
- 2) le possibili soluzioni rispetto al distress di coppia, nelle sue diverse manifestazioni.

Questo discorso, iniziato con *Psicoterapia dell'amore e del sesso. 100 domande, 100 risposte e 3 commedie psicoterapeutiche* e continuato con *Parlare per capirsi. Strumenti di psicoterapia cognitiva per una comunicazione funzionale*, prosegue nel presente *Parlare d'amore* a un diverso livello di complessità culturale e scientifica. Nel suo insieme, questo volume tenta di rappresentare un ragionamento scientifico-culturale organico che riguarda, da vari punti di vista:

- il dialogo sui sentimenti che si svolge nella stanza dello psicoterapeuta;
- un aggiornamento sulle teorie e le tecniche di psicologia e di psicoterapia cognitiva utili per il miglioramento delle relazioni di coppia e la risoluzione del distress di coppia.

Abbiamo “testato” la comprensibilità e la funzionalità degli argomenti con un seminario interattivo per esperti presentato a Napoli, a Roma e a Milano, che ha suscitato un notevole interesse e una cospicua partecipazione di colleghi e di giornalisti, con una serie di brevi articoli pubblicati sul *Daily Lab* di Nicoletta Carbone per il sito di Radio 24-Il Sole 24 Ore e con numerosi miei interventi nelle trasmissioni *Essere e benessere* e *Cuore e denari*, sempre su *Radio 24-Il Sole 24 Ore*.

L'obiettivo che ci ponevamo era duplice, e mirava a rendere la nostra comunicazione simile a quella dei film di Hollywood degli anni Cinquanta dello scorso secolo: essere interessante per tutti i gradi di comprensione,

da quello più semplice a quello più articolato, attraverso una struttura del testo organizzata a strati concentrici di complessità, tale da essere fruibile e godibile a più livelli. Una particolare attenzione, pertanto, è stata posta al linguaggio utilizzato, sufficientemente chiaro per le persone di cultura interessate non addette ai lavori e nel frattempo sufficientemente circostanziato e documentato per rappresentare un'innovazione interessante per i colleghi psicologi e psicoterapeuti, anche in formazione, e per gli specialisti e specializzandi di psichiatria, di neuropsichiatria infantile e di psicologia sociale.

La qualità, l'organizzazione e la trattazione degli argomenti, infatti, oscillano morbidamente tra il tono colloquiale della divulgazione culturale e quello tecnico della comunicazione scientifica, mentre i riferimenti bibliografici rimandano a ulteriori approfondimenti.

Confidiamo nell'esserci riusciti, almeno in parte.

1. Come, quando e perché parlare d'amore: i sentimenti nella stanza dello psicoterapeuta

di Francesco Aquilar

Come possiamo evolverci in positivo, anche nella nostra capacità di amare, senza costringerci a rinunciare alla nostra unica e irripetibile identità personale? Come possiamo cimentarci efficacemente con i cambiamenti naturali dei sentimenti e delle relazioni intime nel corso delle varie fasi della vita? Come possiamo adeguarci funzionalmente ai cambiamenti sociali attuali, che modificano anche le modalità dell'amore? Quali strumenti utilizzano la psicologia e la psicoterapia cognitiva, per dare una risposta significativa a queste domande? Come possiamo utilizzare le acquisizioni psicologiche e psicoterapeutiche per uno sviluppo personale adeguato? E soprattutto, come amano le persone rispetto alle loro diverse strutture di personalità? E come fare per aiutarle a evitare gli errori sistematici che magari commettono senza accorgersene?

A queste domande cerca di dare una risposta questo libro, con una successione degli argomenti che, nelle mie intenzioni, a partire dal momento in cui ho progettato questo volume e ho scelto e proposto i temi ai diversi autori, potrebbe fornire un quadro abbastanza completo delle questioni in gioco.

1. Quale specie d'amore

Infatti, il discorso inizia con il capitolo della sociologa e psicologa Rita Ascolese, "Quale amore nella società contemporanea?", in cui l'autrice tratteggia con attenzione le interazioni tra sviluppi attuali della società e vicissitudini dell'amore di coppia, anche alla luce della rivoluzione che Internet e le altre forme di comunicazione sociale innovativa hanno portato nella vita quotidiana odierna.

2. I valori umani

Il tema dei valori e del rapporto tra valori e relazioni di coppia è invece al centro del capitolo di Serena Aquilar e Dario Bacchini, “Valori personali e relazioni di coppia”. Che cosa suggeriscono le ricerche psicologiche sull’argomento? Chi si somiglia si piglia? Oppure, gli opposti si attraggono? E in che modo è possibile concettualizzare i valori in un periodo storico nel quale ad alcuni osservatori sembra che “non ci siano più valori”? Invece, come si dimostrerà nel capitolo, i valori esistono anche al presente, anche se c’è bisogno di una teoria documentata di riferimento e di ricerche specifiche a sostegno.

3. Amore romantico, psicologia, psicopatologia e psicoterapia

Dopo l’introduzione sociologica e l’approfondimento psico-sociale sul tema dei valori personali nelle relazioni di coppia, si entra nel vivo delle questioni oggetto del volume con il capitolo di Francesco Aquilar, “Amore romantico e relazioni intime in psicoterapia cognitiva individuale e di coppia”, che si propone di descrivere alcuni aspetti riguardanti la psicologia dell’amore e la psicoterapia cognitiva per problemi di coppia, sia in un contesto individuale che in un contesto di coppia. Tutto ciò richiede una sintesi sia delle acquisizioni della psicologia sociale delle relazioni intime, sia una panoramica delle tecniche di psicoterapia di coppia utilizzate nel modello cognitivo-sociale. In particolare, l’approccio negoziale alla psicoterapia di coppia appare significativo ed euristico nel suggerire di concepire, in alcuni casi, i due membri della coppia come due stati impegnati in continue negoziazioni sulle decisioni da prendere, sui rapporti sessuali, sugli svaghi e le attività per il tempo libero, sulle questioni economiche sia pratiche che simboliche, sui rapporti con le famiglie di origine e spesso anche sui rapporti con i figli.

4. Amore verso i figli

Proprio “L’amore verso i figli nelle diverse fasi del ciclo di vita” è l’argomento del capitolo di Ilaria De Lia, che, prendendo spunto dal dialogo terapeutico che si svolge in psicoterapia cognitiva, ripercorre le vicissitudini che la relazione genitori-figli comporta, vista dal punto di vista dei genito-

ri. Con l'occasione, l'autrice riassume con attenzione alcune teorizzazioni della psicologia e psicopatologia dello sviluppo e propone alcune strategie di espressione e di gestione delle potenti emozioni collegate a questo tema.

5. Amore verso i genitori

Specularmente complementare, per completare questo discorso, è il capitolo di Luciano Tomei, "L'evoluzione nel tempo dell'amore verso i genitori", nel quale si riportano le esperienze della relazione genitori-figli, viste stavolta dal punto di vista dei figli. Le formidabili emozioni connesse alla costruzione della propria identità personale nel rapporto con i genitori vengono esplorate nel capitolo, con particolare attenzione ai temi conversazionali presenti durante le sedute psicoterapeutiche e agli studi e alle ricerche che consentono un intervento psicoterapeutico efficace e comprensivo.

6. Disturbi di personalità

Una volta valutato il contesto generale dell'amore romantico ed esaminati gli aspetti psicologici e sociologici attuali nei quali si sono costruite le relazioni d'amore familiare, sia dal punto di vista dei genitori che da quello dei figli, è possibile affrontare direttamente le questioni collegate alle "Forme d'amore nei disturbi di personalità: caratteristiche specifiche e possibili sviluppi in psicoterapia cognitiva", nel capitolo di Maria Pia Pugliese. Alcune personalità, infatti, presentano difficoltà specifiche nelle relazioni interpersonali che possono diventare fortemente problematiche nelle relazioni intime. L'autrice descrive con attenzione clinica, infatti, le caratteristiche tipiche del modo di amare dei narcisisti, dei borderline, dei dipendenti e dei paranoici, e tratteggia le possibili vie di soluzione alle distorsioni ricorrenti del pensiero, delle emozioni e dei comportamenti che talvolta rendono queste persone incapaci di apprendere dai propri errori.

7. Amori passati

Un'efficace comprensione della propria storia, tra l'altro, può aiutare le persone proprio a non ripetere gli stessi errori automatici nelle relazioni di coppia, che talvolta sono alla base di una notevole infelicità di coppia. Per