

# PARLARE PER CAPIRSI

Strumenti  
di psicoterapia cognitiva  
per una comunicazione  
funzionale

A CURA DI  
FRANCESCO AQUILAR



*Strumenti per il lavoro  
psico-sociale ed educativo*

**FrancoAngeli**

## Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.





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

# **PARLARE PER CAPIRSI**

**Strumenti  
di psicoterapia cognitiva  
per una comunicazione  
funzionale**

**A CURA DI  
FRANCESCO AQUILAR**

***Strumenti per il lavoro  
psico-sociale ed educativo***

**FrancoAngeli**

Grafica della copertina: *Crguicpftq'Rgmtkpk''*

Copyright © 2013 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](http://www.francoangeli.it).*

*Ai colleghi che partecipano con passione ai nostri seminari*





# Indice

<b>Ringraziamenti</b>	pag. 13
<b>Premessa: comunicare insieme</b> , di Francesco Aquilar	» 15
<b>1. Dal parlarsi-senza-capirsi al parlare per capirsi</b> , di Francesco Aquilar	» 19
Introduzione	» 19
1. Perché parlare ancora di comunicazione?	» 19
2. Comunicazione e contesto psicoterapeutico	» 20
3. Lente d'ingrandimento	» 20
4. La società della comunicazione senza ascolto	» 21
5. Parlare per capirsi in famiglia: dalla parte dei figli	» 21
6. Parlare per capirsi in famiglia: dalla parte dei genitori	» 22
7. Parlare per capirsi nella coppia, sul lavoro e nella relazione terapeutica	» 22
8. La comunicazione senza speranza	» 23
9. La comunicazione contraddittoria	» 23
10. La comunicazione sospettosa	» 24
11. La comunicazione vulnerabile	» 24
12. La comunicazione impaurita	» 25
13. La comunicazione corporea	» 26
14. La comunicazione preoccupata	» 26

15. La comunicazione sottomessa	pag. 27
16. Comunicazione e cambiamento	» 27
17. La piantina e l'agricoltore	» 27
18. La società del cambiamento cui è impossibile resistere	» 28
19. Cambiare se stessi in meglio, restando se stessi	» 28
Bibliografia	» 29
<b>2. La società della comunicazione senza ascolto,</b> di Rita Ascolese	» 31
1. La comunicazione e l'ascolto	» 31
2. Le trasformazioni in atto della comunicazione e dell'ascolto	» 35
3. La rapidità della comunicazione virtuale: caratteristiche e conseguenze	» 36
4. Le relazioni in rete	» 40
Bibliografia	» 44
<b>3. Parlare per capirsi in famiglia: dalla parte dei figli,</b> di Luciano Tomei	» 47
1. Comunicazioni manipolative	» 48
2. Senso di colpa, vergogna e altre emozioni negative	» 49
3. Il criticismo e la formazione del tribunale interno	» 51
4. Le "trappole per la vita"	» 52
5. I bisogni del bambino	» 53
Bibliografia	» 54
<b>4. Parlare per capirsi in famiglia: dalla parte dei genitori,</b> di Ilaria De Lia	» 55
1. I sistemi motivazionali inter-personali	» 55
2. La relazione genitore-figlio	» 56
3. La famiglia a tavola	» 56
4. Conflitti familiari in adolescenza	» 58
5. Antidoti al senso di incapacità	» 60
Bibliografia	» 62

<b>5. Parlare per capirsi nella coppia, sul lavoro e nella relazione terapeutica</b> , di Francesco Aquilar	pag. 65
1. Negoziare con noi stessi e con gli altri	» 66
2. Parlare per capirsi nella coppia	» 68
3. Intimità, passione, impegno e autonomia	» 69
4. Riconoscere le emozioni e le meta-emozioni	» 71
5. Monitorare il pensiero e aumentare le abilità personali	» 72
6. Il livello cognitivo, i pensieri automatici e la comunicazione inter-personale	» 75
7. Il livello meta-cognitivo e la padronanza di sé nella comunicazione	» 77
8. Fattori della psicoterapia cognitiva rilevanti per la comunicazione	» 79
9. Parlare per capirsi sul lavoro	» 80
10. Parlare per capirsi nella relazione terapeutica	» 81
11. Parlare per capirsi con i lettori	» 83
12. Parlare per capirsi con noi stessi e con gli altri	» 84
13. Il metodo SEMPRE per l'Auto-Osservazione Guidata	» 86
14. Un episodio di noia	» 88
15. Analisi delle auto-osservazioni	» 88
16. Litigio con il partner	» 91
17. Conflitto sul lavoro	» 94
18. Incomprensione con gli amici	» 96
19. Difficoltà nella relazione terapeutica	» 98
20. Strategie dell'attenzione e struttura individuale dei valori	» 99
Conclusioni	» 102
Bibliografia	» 102
<b>6. La comunicazione senza speranza: gli aspetti depressivi</b> , di Michela Balsamo	» 109
1. Cicli inter-personali disfunzionali ricorrenti	» 112
2. Disfunzioni meta-cognitive	» 113

3. La comunicazione senza speranza nella famiglia di origine	pag. 114
4. La comunicazione senza speranza nella famiglia costruita	» 115
5. La comunicazione senza speranza nella coppia	» 118
6. La comunicazione senza speranza nell'amicizia	» 120
7. La comunicazione senza speranza sul lavoro	» 122
8. La comunicazione senza speranza in psicoterapia	» 123
Bibliografia	» 125
<b>7. La comunicazione contraddittoria: gli aspetti borderline</b> , di Claudia Di Manna	» 127
1. Instabilità affettiva	» 127
2. Famiglia dis-regolata e invalidante	» 128
3. Attaccamento disorganizzato	» 129
4. Dignità e indegnità	» 130
5. Contraddizioni in famiglia	» 133
6. Contraddizioni nell'amicizia	» 134
7. Contraddizioni sul lavoro	» 136
8. Contraddizioni in psicoterapia	» 136
Bibliografia	» 137
<b>8. La comunicazione sospettosa: gli aspetti paranoidi e di ansia sociale</b> , di Pietro Grimaldi	» 143
1. Il timore degli altri	» 143
2. Caratteristiche	» 144
3. Ansia paranoide: modalità comunicative	» 148
4. Ansia sociale: modalità comunicative	» 154
Conclusioni	» 160
Bibliografia	» 161
<b>9. La comunicazione vulnerabile: gli aspetti narcisistici</b> , di Maria Pia Pugliese	» 165
1. Il gatto e il leone	» 165
2. Vulnerabilità, valore personale e bisogno di approvazione	» 166

3. Sotto-tipi del narcisismo	pag. 167
4. Stati mentali del narcisista	» 168
5. Il bambino speciale	» 169
6. Genitore impeccabile e amico leader	» 170
7. Relazioni sentimentali del narcisista	» 171
8. La comunicazione verbale e non-verbale dei narcisisti	» 171
9. Le risorse del narcisista e le emozioni provate dal terapeuta	» 172
Conclusioni	» 173
Bibliografia	» 174
<b>10. La comunicazione impaurita: gli aspetti fobici e il senso di panico</b> , di Filomena Tagliamonte	» 177
1. Piccoli fobici crescono	» 178
2. I fobici con gli amici e con il partner	» 180
3. Attaccamento insicuro	» 181
4. Diversi tipi di panico	» 181
5. Paure e bugie	» 183
6. Cosa pensi di me?	» 183
7. Comunicare mediante l'abbigliamento	» 184
Bibliografia	» 186
<b>11. La comunicazione corporea: gli aspetti legati ai disturbi alimentari</b> , di Mirna Fusco	» 187
1. Comunicazione nei vari contesti	» 187
2. Espressioni tipiche	» 188
3. Leggere i propri stati interni	» 189
4. Estetica, ordine e bellezza	» 190
Bibliografia	» 191
<b>12. La comunicazione preoccupata: gli aspetti ossessivi e rimuginativi</b> , di Annunziata Cotena	» 193
1. Preoccupazioni ossessive	» 193

2. Stili organizzativi della conoscenza e coscienza delle emozioni	pag. 194
3. Storia di vita	» 196
4. La comunicazione preoccupata nei diversi ruoli	» 197
5. Cambiamenti psicoterapeutici	» 203
Bibliografia	» 206
<b>13. La comunicazione sottomessa: gli aspetti di dipendenza affettiva</b> , di Rosaria D'Angelo	» 209
1. Disturbo Dipendente e dipendenza emotiva	» 210
2. Schemi di Sé e dell'Altro	» 211
3. Relazioni di dipendenza e sottomissione volontaria	» 212
4. Si aggrappa al partner	» 213
5. Cenerentola in famiglia	» 215
6. Sissignore con gli amici e sul lavoro	» 216
7. Che bravo paziente!	» 218
Bibliografia	» 219
<b>Conclusioni e prospettive</b> , di Francesco Aquilar	» 221
1. Il dialogo interno	» 221
2. Le funzioni dell'Auto-Osservazione Guidata	» 222
3. Le negoziazioni con se stessi e con gli altri	» 223
4. Verso una comunicazione funzionale: suggerimenti pratici	» 224
5. Visione d'insieme finale	» 226
<b>Appendice. Lineamenti di psicoterapia cognitiva individuale e di coppia</b> , di Francesco Aquilar	» 229
<b>Gli autori</b>	» 233

## Ringraziamenti

Desideriamo 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.

Ringraziamo con particolare affetto e gratitudine i colleghi dell'Associazione Italiana di Psicoterapia Cognitiva e Sociale (AIPCOS) e dell'European Association for Negotiation and Mediation (EANAM), 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.

Ringraziamo inoltre i colleghi della Società Italiana di Terapia Cognitiva e Comportamentale (SITCC), dell'European Association for Behavioural and Cognitive Therapies (EABCT) e dell'International Association for Cognitive Psychotherapy (IACP), che nel corso delle presentazioni congressuali delle diverse fasi di questo lavoro hanno partecipato con interesse al nostro approccio, offrendo significativi spunti di implementazione del nostro modello.

Ringraziamo infine, per la loro amicizia e la loro significativa interazione critica, i colleghi della 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.

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

*Gli autori*





## **Premessa: comunicare insieme**

di Francesco Aquilar

In questo libro parleremo di comunicazione, così come appare dal punto di vista degli psicoterapeuti cognitivisti che ogni giorno comunicano con i loro pazienti, e ascoltano il racconto delle interazioni, felici e più spesso infelici, intercorse fra queste persone e gli altri significativi, nel bene e nel male, nell'andirivieni continuo del parlare psicoterapeutico tra presente, passato e futuro. Con l'obiettivo di migliorare la qualità della vita anche attraverso il miglioramento della qualità della comunicazione.

Immaginate di entrare nell'ampia sala congressi del Grand Hotel, dalle morbide poltrone di un chiaro colore pastello, ben illuminata da una luce soffusa e gradevole che si condensa in intensi faretto sul grande tavolo in fondo all'aula, con la temperatura giusta per il benessere, né troppo calda né troppo fredda, una sinfonia concertante di Mozart in un sottofondo a basso volume, integrato polisensorialmente dal delicato profumo della sala e dalle belle persone che passano gentilmente tra le file facendo piccoli cenni di saluto garbato di qua e di là, una soffice moquette che rende i passi silenziosi, ovattati e piacevoli; un pubblico colto, abbastanza elegante ma senza esagerare, di aspetto competente e rispettoso degli altri e della situazione, che parla a bassa voce mentre ciascuno raggiunge il suo posto bisbigliando cordialmente con amici e conoscenti; i numerosi relatori che sorridendo ultimano la preparazione delle loro diapositive e fra i quali gli oratori più esperti nel frattempo incoraggiano affettuosamente quelli più giovani, che accettano il conforto facendo finta di niente, ma con le gambe che ancora un po' tremano per la paura dell'uditorio e dell'esposizione.

Questo volume nasce proprio da una giornata di seminario interattivo svoltasi come nell'immagine testé descritta. Abbiamo cominciato con questa

mia idea nel 1990, incontrandoci in pochi al mio studio, due volte all'anno, in primavera e in autunno, e ci siamo sempre molto divertiti, sia noi relatori sia il pubblico presente. Pian piano il numero dei partecipanti è cresciuto, e tanti relatori si sono alternati nel tempo, formando però ogni volta una squadra affiatata e gioiosa. Il seminario sulla comunicazione, che in forma riveduta presentiamo in questo volume ai lettori, si chiamava: "Psicoterapia cognitiva del parlarsi-senza-capirsi", perché spesso le persone chiedono aiuto a noi psicoterapeuti proprio perché non riescono a comunicare efficacemente con i loro cari e con le persone per loro significative, o perché drammaticamente non ci sono riusciti in passato, e ne pagano ancora le conseguenze. Nel volume ho pensato di ampliare titolo e contenuti, in: "Parlare per capirsi", per trasformare una giornata di studio in un'occasione più meditata di crescita e di cambiamento positivo per tutti. Come potrete vedere, però, il cambiamento positivo mira fortemente a mantenere l'identità personale: unica, sacra e irripetibile di ciascuno.

*Cambiare se stessi in meglio, restando se stessi.*

Il libro oscilla continuamente su due piani: da un lato, le difficoltà di comunicazione delle persone nelle loro relazioni significative: le persone in generale, inclusi noi psicoterapeuti; dall'altro, la possibilità di aumentare le proprie abilità attraverso l'aiuto che la psicoterapia cognitiva in generale, e la psicoterapia cognitivo-sociale in particolare, possono offrire. Per svolgere questo secondo compito, occorre necessariamente riferirsi alle organizzazioni mentali di ciascuno, giacché le difficoltà di comunicazione sono diverse a seconda della propria struttura cognitiva ed emotiva. Di conseguenza, il libro si muove contemporaneamente su tre contesti, scivolando da uno all'altro il più morbidamente possibile. Il primo è il contesto di una relazione svolta da un oratore al pubblico: è un contesto didattico. Il secondo è il contesto specifico della psicoterapia: in alcuni passaggi il lettore è immerso improvvisamente in una seduta di psicoterapia che affronta i diversi problemi della comunicazione, e tende a ristrutturare idee e procedure disfunzionali, con il tono collaborativo del modello cognitivo-sociale: diretto, personale, ironico e autoironico in senso positivo e rispettoso. Con la certezza che aumentando la comprensione e le abilità personali del paziente (o del lettore) la comunicazione possa migliorare subito, con un immediato effetto positivo per la persona. Ogni seduta, infatti, deve rappresentare un tangibile passo avanti, rapidamente fruibile, che si può mettere a frutto già mentre si esce dallo studio dello psicoterapeuta, con uno stato mentale più costruttivo e sintonizzato con le emozioni profonde della persona. Questo è il contesto psicoterapeutico. Infine, alcuni passaggi

necessariamente devono riguardare il contesto scientifico: quello che ci consente di differenziare il vero dal falso, quello che ci accomuna nella costante attenzione alle ricerche, quello della descrizione accurata delle sindromi psicopatologiche e delle funzioni cognitive. I tre contesti (didattico, psicoterapeutico e scientifico) si alternano in maniera divulgativa, richiedendo al lettore uno sforzo spero piacevole e funzionale: immaginarsi di volta in volta nella sala convegni divulgativi del Grand Hotel, nell'ovattato studio del suo psicoterapeuta e in un congresso scientifico in un'austera Università, nella quale però i relatori hanno rinunciato al lessico di gergo e cercano di comunicare i dati scientifici nel modo più comprensibile per i non addetti ai lavori, e contemporaneamente in modo interessante per gli esperti del settore.

In questo senso, proveremo a comunicare insieme sulla comunicazione, che ci riguarda tutti, sempre. Infatti, uno dei modelli per l'Auto-Osservazione Guidata di cui parleremo nel libro, e che proverò a spiegare ai lettori che non lo conoscessero, si chiama proprio SEMPRE: Situazione, Emozioni, Meta-emozioni, Pensieri, Risposte, Esito (Aquilar, 2011; 2012). Per ogni evento, SEMPRE appunto, possiamo comprendere meglio cos'è avvenuto, in noi e nel nostro interlocutore, con questo semplice metodo. Ma non anticipiamo troppo le cose, ed entriamo nel vivo del nostro comunicare.



# 1. Dal parlarsi-senza-capirsi al parlare per capirsi

di Francesco Aquilar

## Introduzione

A volte non è un problema di comunicazione, è che siamo troppo diversi. Ma anche in questi casi, sarebbe meglio saperlo, in maniera tale da poter andare ognuno per la sua strada, se è possibile; o da trovare una legittima strategia di sopravvivenza, se è impossibile separarsi al momento. Ma altre e più frequenti volte è prevalentemente un problema di comunicazione, perché ognuno di noi può non solo tollerare ma anche amare e apprezzare la diversità da sé, può concepirla e viverla come ricchezza e anche come straordinario antidoto alla noia esistenziale. Il passaggio dal parlarsi-senza-capirsi al parlare per capirsi è l'oggetto di questo libro, che utilizza le conoscenze derivanti dalla psicoterapia cognitiva, e in particolare dal modello cognitivo-sociale in psicoterapia (Aquilar, 2012; Aquilar, Pugliese, 2011; Aquilar, Galluccio, 2011), per analizzare, comprendere e risolvere la difficoltà di comunicazione, o per rassegnarsi in maniera vitale all'immodificabilità di alcune situazioni, per poter concentrare la propria attenzione su altri modi dello sviluppo individuale e relazionale di sé.

## 1. Perché parlare ancora di comunicazione?

Comunque, per quanti sforzi facciamo o ci sembra di fare, a volte non riusciamo proprio a capirci con gli altri: nella coppia, in famiglia, con gli amici, sul lavoro, nella vita sociale. La psicoterapia non fa eccezione a questa regola dis-comunicativa, poiché si possono riscontrare problemi relativi al "parlarsi senza capirsi" non solo nelle vite dei singoli pazienti che ci chiedono aiuto, ma anche nella stessa relazione terapeuta-paziente e nei rapporti