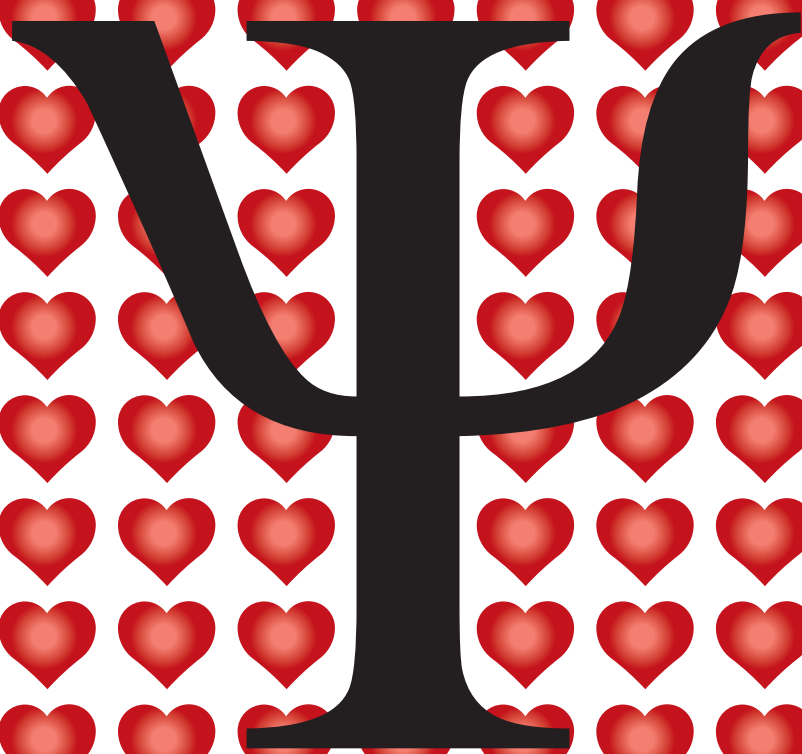


Francesco Aquilar

PSICOTERAPIA DELL'AMORE E DEL SESSO

100 domande, 100 risposte
e 3 commedie psicoterapeutiche



Le Comete FrancoAngeli

Le Comete

Per capirsi di più.
Per aiutare chi ci sta accanto.
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.
Una collana di testi agili e scientificamente
all'avanguardia per aiutare a comprendere
(e forse risolvere)
i piccoli e grandi problemi
della vita di ogni giorno.

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.

Francesco Aquilar

PSICOTERAPIA DELL'AMORE E DEL SESSO

100 domande, 100 risposte
e 3 commedie psicoterapeutiche

Le Comete FrancoAngeli

Grafica della copertina: Crguocpf tq'Rgxtlpk

Copyright © 2028 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.

Indice

Ringraziamenti speciali pag. 13

Premessa » 15

Parte prima Domande e risposte

1. Questioni generali » 19

- 1. Perché si soffre tanto in amore? » 19
- 2. Che cos'è la teoria dell'attaccamento e che c'entra con l'amore? » 19
- 3. Che cos'è un attaccamento "sicuro" e come si fa ad averlo? » 20
- 4. Che cos'è la psicoterapia cognitiva e che c'entra con l'amore? » 21
- 5. Che cosa fa la psicoterapia cognitiva di coppia? » 21
- 6. Esistono altri approcci alle difficoltà di coppia? » 23
- 7. Quando serve una psicoterapia individuale e quando una di coppia? » 24
- 8. È noiosa la psicoterapia? » 24
- 9. Quanto dura? » 25
- 10. E dopo, devo cambiare partner? » 25

2. Innamorarsi » 27

- 11. Come e perché ci si innamora? » 27
- 12. Come si fa a selezionare un partner adeguato e che significa "adeguato"? » 28
- 13. Perché m'innamoro sempre delle persone sbagliate? » 29
- 14. Perché se un candidato/a partner mi vuole lo/la respingo? » 30

15. Sono diversi gli innamoramenti alle diverse età?	»	30
16. Dopo una delusione, sento di non potermi innamorare più: sarà vero?	»	32
17. Perché il mio innamoramento non dura per sempre?	»	32
18. È possibile restare innamorati per sempre?	»	34
19. Si può essere innamorati di due persone?	»	34
20. Credo di non innamorarmi per paura di soffrire: è una buona idea?	»	35
3. Disinnamoramento e conflitti	»	36
21. Mentre sono superinnamorato/a, a volte mi capita di annoiarmi: è normale?	»	36
22. Posso essere attratto da una persona dell'altro sesso mentre sono innamorato?	»	36
23. Come possiamo utilizzare i conflitti di coppia?	»	37
24. Quanto e quando è normale litigare in amore?	»	37
25. È vero che "l'amore non è bello se non è litigarello"?	»	38
26. Il matrimonio è la tomba dell'amore?	»	38
27. Come si possono fronteggiare i conflitti in amore?	»	38
28. L'esperienza dei miei genitori, sempre in conflitto, mi condizionerà per sempre?	»	39
29. A letto andiamo d'accordo, su tutto il resto è guerra: perché?	»	39
30. Andiamo d'accordo su tutto, ma a letto è un dramma: perché?	»	40
4. Tradimenti	»	42
31. Mi sembra che al giorno d'oggi tradiscano tutti: non è grave, allora?	»	42
32. Al solo pensiero di poter essere tradito/a sto male: esagero?	»	43
33. Dopo una delusione, ho deciso che avrei tradito subito e preventivamente, senza motivo, semplicemente per proteggermi: è una buona idea?	»	43
34. Un bacio "a timbro" è tradimento?	»	44
35. Se "chatto" con altre/i è tradimento?	»	44
36. Fantastico sempre sul/sulla mio/a ex: è tradimento?	»	44
37. Mi piace sedurre, mi fa sentire bene: è tradimento?	»	45
38. Vorrei tradire il/la mio/a partner, ma non ne ho il coraggio: perché?	»	45
39. Se l'ho tradito/a, glielo devo dire?	»	46
40. È vero che fare sesso senza amore non è tradimento?	»	46

5. Sessualità	»	47
41. Perché fare l'amore non mi piace più come una volta?	»	47
42. A me fare l'amore piace troppo: sono ninfomane?	»	47
43. Perché non mi si drizza più il pisello?	»	48
44. Sento dolore durante il rapporto sessuale: che posso fare?	»	48
45. Soffro di cistiti ricorrenti, e il ginecologo non sa che farci: può essere psicosomatico?	»	49
46. Una mia amica ha paura dei rapporti sessuali: che le posso consigliare?	»	49
47. L'altro/a, se è arrapato, mi fa paura: come posso superarla?	»	50
48. Ho subito abusi sessuali da bambina/o: sarò condannata/o per sempre all'infelicità sessuale?	»	51
49. Il sesso, a volte, mi fa schifo: devo costringermi?	»	51
50. Quanto bisogna fare l'amore, rispetto alle diverse età?	»	52
6. Disturbi sessuali	»	53
51. Che cos'è l'impotenza?	»	53
52. Che cos'è il vaginismo?	»	54
53. Che cos'è la dispareunia?	»	55
54. Che cos'è l'eiaculazione precoce e come si cura?	»	55
55. Che cos'è l'incapacità eiaculatoria e come si cura?	»	56
56. Sono anorgasmica da sempre: c'è qualcosa da fare? Credo di averle tentate tutte...	»	57
57. Cosa sono, veramente, le perversioni?	»	58
58. Farei l'amore con il 90% delle persone del sesso opposto: sono perverso/a?	»	62
59. Che cos'è la <i>sexual addiction</i> ?	»	62
60. Che cos'è la "patologia del desiderio"?	»	63
7. Rabbia, gelosia, vergogna	»	65
61. Il/la mio/a partner mi fa arrabbiare sempre: che devo fare?	»	65
62. Il/la mio/a partner si arrabbia sempre con me: che posso fare?	»	67
63. A che serve la gelosia?	»	68
64. Sono gelosissimo/a e questo mi rovina le giornate e a volte sono stato lasciato/a per questo: mi può aiutare?	»	68
65. Il/la mio/a partner non è per niente geloso/a e questo a volte mi innervosisce, a volte addirittura mi offende: che faccio, gli metto le corna così impara?	»	69
66. Sono ossessionato/a dalla gelosia, ma non ne parlo mai per		

paura di... dare un suggerimento. Ma la notte non dormo bene e al lavoro mi capita di immaginare lei/lui che se la spassa alla faccia mia: c'è qualcosa da fare per star meglio?	»	70
67. Anche se siamo ben oltre il 2000, ho una tremenda vergogna corporea: potrei superarla?	»	70
68. Mi sento una puttana se prendo una qualsiasi iniziativa sessuale, quindi resto come un tronco e il mio partner mi chiama "la morta scopante": è stata colpa dell'educazione troppo rigida?	»	72
69. Mi trattengo dall'accettare alcune proposte sessuali del/della mio/a partner, per paura che mi possano piacere troppo, o che mi possano suscitare disgusto: ma finisco con l'annoiarmi a letto e con lo sperare che finisca presto: mi faccio monaca/o?	»	73
70. Ho dei desideri sessuali precisi, ma ho paura del giudizio che potrebbe dare di me il mio/a partner se li venisse a sapere: che faccio, li esprimo con una persona di cui non m'importa nulla?	»	74
8. Leggere la mente e il cuore	»	75
71. Che cosa significa riconoscere le emozioni?	»	75
72. Che cosa sono le distorsioni cognitive? E io, ce le ho?	»	78
73. Che cosa sono le idee irrazionali? E come si fa ad identificarle?	»	79
74. Che cosa sono le funzioni meta-rappresentazionali? E perché la memoria è importante per acquisire e disporre di queste funzioni mentali?	»	81
75. Se amo una persona, è vero che quella persona non può fare a meno di ricambiare?	»	83
76. Metto l'altro/a sempre al primo posto nella mia mente, ma non vengo ricambiato/a: è giusto? E che posso fare per essere amato/a anch'io?	»	85
77. Poiché non reggo al broncio del mio/a partner, cedo sempre dopo ogni discussione o malinteso: c'è un sistema per sopportare il broncio?	»	85
78. La/il mio/a partner, per punirmi o per controllarmi, fa lo sciopero della sessualità, a volte anche per mesi: così ottiene sempre quello che vuole. Come posso ribellarmi a questa tirannia?	»	86
79. Se una persona fisicamente bella mi fa gli occhi dolci non		

resisto, e finisco con l'accettare la sua corte, e quindi col tradire: non lo dico al/alla mio/a partner, ma ogni volta ci allontaniamo, dopo. Perché sono schiavo/a della bellezza?	»	87
80. Mi sento oppressissimo/a all'idea di stare per sempre con la stessa persona e all'idea di scoprire di non volerla solo quando è troppo tardi per trovarne un'altra. Per questo sono single, ma comincia a pesarmi. Come posso risolvere questo dilemma?	»	88
9. Piangere e ridere	»	89
81. Che significa che bisogna piangere quando si è tristi e ridere quando si è allegri?	»	89
82. All'inizio della nostra relazione ridevamo sempre insieme, ed era un piacere sublime; ora ci annoiamo: che ci è successo?	»	90
83. Mi hanno sempre chiamato "piagnona/e", per cui ho smesso di piangere, ma da allora sono infelicissimo/a: perché?	»	90
84. Che differenza c'è tra piangere e piagnucolare?	»	91
85. A volte dopo l'orgasmo scoppio a piangere, e non capisco il perché? Come mai?	»	91
86. Ogni volta che sono stato/a lasciato/a o tradito/a ho pianto per mesi e mesi, quasi tutti i giorni: posso fortificarmi al punto di non essere più così fragile?	»	92
87. La/il mia/o compagna/o ride sempre, anche quando facciamo l'amore o parliamo di un argomento serio: ma so che è una brava persona. Posso aiutarla/o a diventare meno superficiale?	»	93
88. Mi sono scocciato/a di piangere sempre, mi sembra che sia inutile: come faccio a trattenere le lacrime?	»	93
89. Se prendo in giro il/la mio/a partner, si offende; ma se non lo faccio, sono io che mi annoio. Per me l'umorismo è vitale. C'è via di uscita?	»	94
90. Ho paura di avere sbalzi di umore troppo forti, di passare esageratamente dal riso al pianto, magari senza un vero motivo. Ciò mi fa giudicare stupida/o e inaffidabile. In che modo posso ridurre queste oscillazioni?	»	95
10. Sviluppare la capacità di amare	»	96
91. Si può sintetizzare cos'è la capacità di amare?	»	96
92. Si può acquisire anche da adulti la capacità di amare, se uno/a non l'ha imparata da bambino/a?	»	97

93. Ad ogni relazione sentimentale che intraprendo, mi sembra di far sempre gli stessi errori: perché non apprendo dall'esperienza, invece? » 97
94. Come faccio ad accorgermi che una relazione è finita e che devo troncare? » 98
95. Come faccio ad accorgermi che una crisi è solo passeggera e a non rischiare di rompere una relazione solo per una difficoltà temporanea? » 99
96. Mi sono spesso pentito/a sia di aver continuato una relazione senza sbocchi, sia di aver interrotto una relazione che invece poteva ancora funzionare. E me ne sono accorto/a sempre troppo tardi. Posso darmi una mossa? E come? » 99
97. Mi dicono che sono egoista ed egocentrico/a, ma a me non sembra. La prima volta pensavo che fosse lui/lei quello/a sbagliato/a, ma mi è capitato varie volte. Come faccio a sapere se è vero? E se è vero, come faccio a cambiare? » 100
98. Mi hanno sempre lasciato/a dicendo che ero troppo disponibile e sottomesso/a: mi sembrava una buona cosa, una manifestazione d'amore puro. Ma non vorrei esser lasciato/a anche la prossima volta. Che faccio, devo diventare un/una disamorato/a? » 101
99. Ho spesso ascoltato i consigli dei cosiddetti "esperti" o "saggi", ma quando mi è capitato di conoscere notizie della loro vita personale mi è sembrato che fossero, in realtà, una frana. Se i consigli degli esperti derivano da persone di fatto più inguaiate di me, a chi posso chiedere aiuto? E chi sarà affidabile veramente? » 102
100. Abbiamo una vita sola, con certezza. E comunque una vita sola su questa Terra. Come fare a non sprecarla in storie d'amore stupide e insoddisfacenti? » 103

Parte seconda

Le avventure del dottor Arte

- Premessa. Il libro dei fraintendimenti** » 107
- Psicologia cognitiva dell'amore 1.**
- Uomini deludenti e bisbetiche indomabili*** » 108
- Atto primo » 108
- Atto secondo » 123

Atto terzo	»	136
Psicologia cognitiva dell'amore 2.		
<i>Zoccolandia! Una tragedia musicale</i>	»	156
Atto primo	»	156
Atto secondo	»	171
Atto terzo	»	182
Psicologia cognitiva dell'amore 3.		
<i>Le regole del rapporto di coppia.</i>		
<i>Primato, esclusiva, evidenza sociale, sessualità condivisa, tempo concordato</i>	»	189
Atto primo: <i>Nomen omen</i> , "il nome è un presagio"	»	189
Atto secondo: <i>Gutta cavat lapidem</i> , "la goccia scava la roccia"	»	200
Atto terzo: <i>Regula regularum</i> , "la regola delle regole"	»	206
Appendice. Dalla teoria alla pratica.		
<i>Trenta giorni per un cambiamento radicale</i>	»	225
Riferimenti bibliografici	»	229

Ringraziamenti speciali

Le persone che meritano un ringraziamento per avermi aiutato nello sviluppo delle idee e nella ricerca della forma migliore per comunicarle sono moltissime, e tutte le pagine di questo libro non basterebbero ad elencarle. Non facciamo niente da soli. Ma quattro persone in particolare mi hanno aiutato a pensare e realizzare questo volume con i loro insegnamenti e con le discussioni e gli stimoli interessanti e preziosi che ne ho ricevuto. Lo specialista con cui ho discusso maggiormente dei temi presenti nel testo è Giovanni Liotti, mio maestro ed amico, straordinario autore fondamentale nella psicoterapia cognitiva internazionale, dal quale ho imparato gran parte di quel che spero di sapere; Michela Balsamo – amica, collega e discepola – mi ha aiutato enormemente nella stesura e nella revisione critica della forma che ho dato a quel che volevo dire; Stefania Ragusa, giornalista di *Glamour*, mi ha costretto con grazia e simpatia ad imparare a parlare e a scrivere semplificando il gergo tecnico e anche a sintetizzare i concetti in maniera icastica, grazie alle numerose e feconde interviste che mi ha richiesto sui temi dell'amore e del sesso; Ilaria Angeli, "anima" e "corpo" della casa editrice, si è appassionata con me nel tentativo di rendere comprensibili e fruibili le forme innovative di comunicazione che via via proponevo.

A loro va il mio ringraziamento "speciale". La responsabilità di quel che ho scritto, invece, è solo ed esclusivamente mia.

Premessa

Da molti anni mi occupo di psicoterapia cognitiva, di psicologia dell'amore romantico e di psicoterapia cognitiva di coppia. Frequentemente amici, colleghi, pazienti e giornalisti mi interrogano sull'argomento, e malgrado una massiccia produzione di scritti, lezioni, interviste e seminari, essi sembrano moltiplicare piuttosto che soddisfare richieste e chiarimenti. Per questo, qualche tempo fa decisi di provare a mettere in forma diversa i principi e le tecniche della psicoterapia cognitiva di coppia, per cercare di allargare il numero di persone che potessero fruire dei contributi di questa disciplina, e scrissi la prima delle "commedie psicoterapeutiche" che sono pubblicate per la prima volta in questo libro. I commenti dei colleghi furono incoraggianti, ed in particolare Albert Ellis, uno dei più straordinari e creativi terapeuti di questo secolo, definì il mio *Uomini deludenti e bisbetiche indomabili* "a quite excellent" libro di terapia cognitivo-comportamentale. Questo commento fu una spinta a continuare, e così propongo oggi in forma di commedie psicoterapeutiche il senso, i contenuti e le procedure della psicoterapia cognitiva di coppia, sperando che la lettura possa essere godibile e utile anche per le persone interessate ma non addette ai lavori.

Ma per non lasciare la comunicazione solo indiretta e in qualche modo allusiva, ho premesso alle commedie alcune delle domande più interessanti e ricorrenti, sperando di svolgere un servizio utile non solo alle curiosità intellettuali ma soprattutto alle esigenze quotidiane delle persone.

Anche in termini di "psicoterapia sociale", cioè della disciplina che si occupa di diffondere e rendere operative per "la gente" le acquisizioni della psicoterapia, questo tentativo potrebbe essere significativo: affinché queste conoscenze non restino privilegio di pochi ma – come successe per le norme igieniche alla fine dell'Ottocento – per consentirne un'utilizzazione sociale almeno nelle grandi linee. Per questo occorre una divulgazione multi-settoriale:

punto perciò a far sì che *Le avventure del dottor Arte* diventino una serie televisiva (o cinematografica) che entri nelle case tentando di contribuire a migliorare le vite e a ridurre le sofferenze romantiche.

Queste sofferenze sembrano una sciocchezza a chi non ne è coinvolto, e fintantoché non se ne è coinvolti. Ma, quando arrivano, segnano con forza – e a volte con ferocia – interi periodi dell’esistenza e riverberano inevitabilmente sui bambini affidati alle cure degli adulti ingarbugliati in questi problemi. Mi auguro di riuscire a dare una piccola ma congrua mano a qualcuno che rischia di annegare in questi marosi, infinitamente più pericolosi di quanto possa sembrare.

Parte prima
Domande e risposte

1. Questioni generali

1. Perché si soffre tanto in amore?

Intanto, perché l'amore romantico è strettamente legato alla riproduzione della specie: l'evoluzione ha affidato a questo settore il difficile compito di selezionare le persone con le quali mischiare il proprio patrimonio genetico e alle quali affidare la condivisione dell'allevamento dei piccoli (da cui dipende la quantità ma anche la qualità della loro sopravvivenza). Di fatto, quindi, si muovono intorno a questo argomento le emozioni più potenti della specie umana. Secondariamente, come corollario del primo punto, una buona relazione romantica "tranquillizza" le persone, e le rende capaci di affrontare meglio le esigenze della vita quotidiana: l'assenza, o la disfunzionalità, di una relazione romantica viene quindi sentita come molto "pesante" dalla maggioranza degli umani.

2. Che cos'è la teoria dell'attaccamento e che c'entra con l'amore?

La teoria dell'attaccamento, descritta inizialmente da John Bowlby e poi allargata e ampliata dai suoi collaboratori e continuatori, è una teoria costruita sulla base di osservazioni e ricerche longitudinali ampiamente confermate, che serve a spiegare le modalità con le quali gli individui costruiscono e rompono i legami affettivi, e gli effetti – a volte devastanti – di interruzioni non volute dei legami affettivi stessi: o per separazioni, o per morti, o per gravi dissonanze relazionali. In sintesi, riprendendo il riassunto che Jeremy Holmes ne ha fatto, la teoria dell'attaccamento è fondamentalmente una teoria spazia-