



Aquilar F. (a cura di), *Parlare d'amore. Psicologia e psicoterapia cognitiva delle relazioni intime*, FrancoAngeli, Milano, 2015

Il volume, a cura di Francesco Aquilar, raccoglie e sintetizza contributi della psicoterapia cognitiva secondo il modello cognitivo-sociale, sulle relazioni d'amore e sul modo in cui esse sono gestite nelle diverse strutture di personalità, alla luce dell'attuale struttura sociale occidentale.

Il percorso inizia con il capitolo di Rita Ascolese, in cui si descrive come i valori affettivi siano diventati più "complessi" alla luce dei cambiamenti sociali e culturali, orientati sempre più verso uno stile consumistico, individualistico, agonistico ed edonistico. Il rapporto tra valori e relazioni di coppia viene trattato più nello specifico da Serena Aquilar e Dario Bacchini che, partendo dalla teoria di Schwartz (1992-1994), esaminano la letteratura esistente per rispondere al quesito se gli individui siano attratti principalmente da coloro che sostengono valori simili o diversi dai propri, e se la somiglianza tra i valori dei membri della coppia sia frutto di un processo di selezione iniziale del partner piuttosto che di influenza reciproca. Si entra quindi nel vivo introducendo la psicologia dell'amore e la psicoterapia cognitiva per problemi di coppia con una panoramica delle tecniche utilizzate nel metodo cognitivo-sociale per favorire l'incremento delle capacità cognitive e metacognitive, emotive e meta-emotive, negoziali e meta-negoziali, comunicative e metacomunicative, motivazionali e multi-motivazionali di ciascun partner. Gran parte del lavoro clinico in psicoterapia cognitivo-sociale è incentrato sul metodo per l'auto-osservazione guidata proposto da Aquilar (2011), denominato SEMPRE (Situazione, Emozioni, Meta-emozioni, Pensieri, Risposta, Esito). Particolarmente interessante anche l'approccio negoziale, che suggerisce di concepire i due membri della coppia come impegnati in continue negoziazioni sulle decisioni da prendere.

Quaderni di Psicoterapia Cognitiva, n. 38/2016

Per la costruzione di relazioni affettive future risulta avere un ruolo cruciale la qualità del rapporto genitori-figli, presentata da Ilaria De Lia e Luciano Tomei. All'interno di una stessa famiglia i fratelli possono avere relazioni diverse con padre e madre e persino un genitore può mostrare differenze nelle relazioni con ognuno dei figli in termini di calore affettivo, disciplina e controllo (Dunn, 1993). Si ripercorrono le varie fasi della relazione con particolare attenzione ai momenti di riorganizzazione dinamico-relazionali in termini di potere, gerarchia, confini, ruoli, dipendenza/autonomia.

Il lettore viene dunque accompagnato alla scoperta delle forme d'amore nei disturbi di personalità, trattate da Maria Pia Pugliese. Sono descritte le caratteristiche tipiche del modo di relazionarsi e di amare dei borderline, dei narcisisti, dei dipendenti e dei paranoidi, caratteristiche che spesso emergono "in vivo" nella relazione diadica con il terapeuta, e come l'insieme delle capacità cognitive, emotive e metacognitive che il paziente acquisisce nel corso della psicoterapia cognitiva, possano essere utilizzate nelle relazioni affettive significative aumentando l'auto-riflessività, la comprensione della mente altrui e la padronanza del comportamento o mastery (Semerari, 2006) e riducendo l'egocentrismo cognitivo (Liotti, 1992, 2014).

Michela Balsamo propone una specifica tecnica di Francesco Aquilar utile per comprendere la propria storia ed evitare di ripetere gli stessi errori nelle relazioni di coppia: la "Ricostruzione della Storia di Attaccamento (RSA)". Scopo è il ripristino di un funzionamento adeguato della memoria quando vengono trattate le storie d'amore del passato: le intense emozioni suscitate dalla storia delle proprie relazioni affettive possono contribuire a un maggior equilibrio relazionale. Claudia Di Manna presenta alcune tecniche meditative mirate all'elaborazione delle emozioni negative conseguenti a delusioni d'amore, utilizzate in alcuni trattamenti psicoterapeutici, come ad esempio l'*Acceptance and Commitment Therapy*, sottolineando come la pratica della consapevolezza promuove un atteggiamento nuovo verso lo stress, aiutando a riconoscere le cause dei propri automatismi mentali. Pietro Grimaldi presenta le tecniche di Paul Gilbert sulla compassione verso se stessi, illustrando come ognuno di noi dialoga continuamente con se stesso, ma questo dialogo interno può essere inefficace, problematico e non consapevole, e suggerendo strategie alternative per modificare il dialogo interno con effetti benefici sull'umore e sulle abilità romantiche.

La paura rappresenta un'emozione fondamentale legata alle questioni d'amore, in particolare negli individui che soffrono di disturbi fobici, raccontati nel capitolo di Filomena Tagliamonte. Anche le "rimurginazioni d'amore" caratterizzano spesso le relazioni di coppia. Annunziata Cotena, descrive come e perché si rimurgina sulle questioni sentimentali, soprattutto nelle persone che presentano un disturbo ossessivo-compulsivo, esponendo strategie d'intervento da utilizzare. Rosaria D'Angelo descrive come le oscillazioni della vita sentimentale influenzano l'umore di ciascuno, focalizzandosi sulle interazioni tra emozioni d'amore e depressione e sul trattamento psicoterapeutico cognitivista delle problematiche depressive.

Nella parte finale del volume Francesco Aquilar consiglia l'utilizzo di tecniche ipnotiche per i pazienti con una storia particolarmente dolorosa e resistenti al cambiamento e sintetizza e armonizza i contributi presentati nel volume suggerendo alcune linee guida per la comprensione e la possibile risoluzione dei problemi d'amore dal punto di vista della psicoterapia cognitivo-sociale.

Il volume è ben scritto, in una forma chiara, e la "scrittura a più mani" risulta armoniosa e scorrevole. La panoramica che presenta è abbastanza esaustiva e lascia spunti di riflessione interessanti, rendendolo un valido e pratico supporto al lavoro del terapeuta che si trova ad affrontare sempre più frequentemente richieste di aiuto di pazienti con temi di difficoltà affettive, o distress di coppia.

Paola Mallozzi*

BIBLIOGRAFIA

- Aquilar F., Galluccio M., editors (2011). *Psychological and Political Strategies for Peace Negotiation: A Cognitive Approach*. New York: Springer. doi: 10.1007/978-1-4419-7430-3
- Aquilar F., Pugliese M.P., a cura di (2011). *Psicoterapia cognitiva della depressione: le diverse forme di depressione e i possibili interventi terapeutici*. Milano: FrancoAngeli.
- Dunn J. (1993). *Young Children's Close Relationship. Beyond Attachment*. Newbury Park: Sage publication Inc. (trad. it.: *Affetti profondi. Bambini, genitori, fratelli, amici*. Bologna: Il Mulino, 1998).
- Liotti G. (1992). Egocentrism and the Cognitive Psychotherapy of Personality Disorders. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 6 (1): 43-58.
- Liotti G. (2014). I sistemi motivazionali nella prospettiva evoluzionista. In: Liotti G., Monticelli F., a cura di, *Teoria e clinica dell'alleanza terapeutica. Una prospettiva cognitivo-evoluzionista*. Milano: Raffaello Cortina.
- Schwartz S.H. (1992). Universal in the Content and Structure of Values: Theoretical Advances and Empirical Tests in 20 Countries. In: Zanna M.P., editor, *Advances in Experimental Social Psychology*, 25: 1-65. doi: 10.1016/S0065-2601(08)60281-6
- Schwartz S.H. (1994). Are the Universal Aspects in the Structure and Contents of Human Values? *Journal of Social Issues*, 50: 10-45. doi: 10.1111/j.1540-4560.1994.tb01196.x
- Semerari A. (2006). I cicli interpersonali e i disturbi metacognitivi nella relazioni terapeutica. In: Sassaroli S., Lorenzini R., Ruggiero G.M., a cura di, *Psicoterapia cognitiva dell'ansia*. Milano: Raffaello Cortina.

* Psicologa, psicoterapeuta, Terzo Centro di Psicoterapia, Roma.