

BARBARA CALCINAI – LINDA SAVELLI

**QUANDO L'AMORE NON BASTA**  
*Le relazioni tra danno e cura*

Collana **Psiche e dintorni**

diretta da *Francesca Andronico, Francesca Mamo e Loredana Petrone*



Alpes Italia srl – Via G. Romagnosi, 3 – 00196 Roma  
tel. 06-39738315 – email: [info@alpesitalia.it](mailto:info@alpesitalia.it) – [www.alpesitalia.it](http://www.alpesitalia.it)

© Copyright

Alpes Italia srl – Via G. Romagnosi, 3 – 00196 Roma, tel./fax 06-39738315

I edizione, 2024

**BARBARA CALCINAI** è Psicologa-Psicoterapeuta iscritta all'Ordine degli Psicologi della Toscana (Numero di iscrizione all'Albo 7987), specializzata in psicoterapia ad indirizzo sistemico-relazionale, abilitata all'utilizzo della tecnica EMDR, Mediatrice Familiare, operatrice di Mindfulness, Tutor DSA, BES e ADHD ed esperta in tecniche di ipnosi psicosomatica. Il suo lavoro in campo clinico riguarda gli individui, le coppie, le famiglie e le loro relazioni. Da sempre sono molto attiva nell'ambito del sociale, ha fondato a Firenze, città in cui vive e lavora, l'associazione di promozione sociale Lo Schicco di grano, di cui è Presidente, nel 2019 e con cui promuove tante attività a favore degli iscritti, sia di tipo psicosociale che ricreative. Si occupa anche di Psicologia del Lavoro e delle Organizzazioni. È coautrice con la collega Linda Savelli del libro *“Pensieri quasi quotidiani di una psicologa sulla famiglia”*, Wondermark, 2021 (reperibile su Amazon).  
bcalcinai78@gmail.com

**LINDA SAVELLI** è dottoressa in tecniche psicologiche per i servizi alla persona e alla comunità iscritta alla sez. B dell'Albo degli Psicologi della Toscana (Nr. Iscrizione 8747), dottoressa in filosofia, nonché perfezionata in scienza e filosofia e dottoressa in Psicologia Clinica e della Riabilitazione. Da anni si occupa di scrittura creativa e di divulgazione filosofica e psicologica, mentre più recentemente, ha iniziato a occuparsi di interventi riabilitativi e rieducativi nell'anziano in ambito mnestico e di counseling associato a libroterapia. È autrice di libri e articoli, tra cui citiamo i recenti *“Consonanze, Dissonanze... e i 2 cavalieri della musica”* (Wondermark, 2019), *“Nel giardino di Armida”* (Wondermark, 2021) e *“Pensieri Quasi Quotidiani di una Psicologa sulla Famiglia”* (Wondermark, 2021) di cui è coautrice con la collega psicologa-psicoterapeuta Barbara Calcinai.  
linda.savelli72@gmail.com

TUTTI I DIRITTI RISERVATI

Tutti i diritti letterari e artistici sono riservati.

È vietata qualsiasi riproduzione, anche parziale, di quest'opera.

Qualsiasi copia o riproduzione effettuata con qualsiasi procedimento (fotocopia, fotografia, microfilm, nastro magnetico, disco o altro) costituisce una contraffazione passibile delle pene previste dalla Legge 22 aprile 1941 n. 633

e successive modifiche sulla tutela dei diritti d'autore.

## Indice

INTRODUZIONE .....	V
--------------------	---

### PRIMA PARTE – UNO SGUARDO SULL’AMORE

L’AMORE ROMANTICO .....	3
AMORI, AMANTI, TRIANGOLI E QUADRATI .....	5
AMORE E OMBRE .....	7
COME NARCISO ED ECO: L’AMORE IMPOSSIBILE .....	9
CONTRODIPENDENZA AFFETTIVA E AMORE .....	11
L’AMORE AI TEMPI DELLA RETE .....	13
PAURA DI AMARE .....	15
FANTASIE EROTICHE .....	17
LITIGI D’AMORE .....	19
I, IOO, IOOO SILENZI .....	21
NARCISISMO COVERT E RELAZIONI .....	23
QUANDO L’AMORE DIVENTA VENDETTA: IL REVENGE PORN .....	25
LE MENZOGNE NELLE RELAZIONI .....	27
STORIE DI VITTIME E DI FANTASMI .....	29
LO STALKING .....	31
IL SILENZIO DELLA SIRENA .....	33
QUANDO L’AMORE È UN VELENO .....	35
LA GELOSIA E LA PAURA DI PERDERE IL POSSESSO .....	37

### SECONDA PARTE – UNA COPPIA, MILLE COPPIE

LA GIOSTRA DELLE COPPIE .....	41
LA COPPIA E LA SESSUALITÀ.....	43
LE COPPIE IN SIMBIOSI .....	45
COPPIE FELICI .....	47
IL MATRIMONIO: PRELUDIO O EPILOGO? .....	49
LA COPPIA E LA NASCITA DI UN FIGLIO .....	51

NON TI AMO PIÙ? .....	53
LA SINDROME DI MEDEA .....	55
LA COPPIA E IL DESIDERIO DEL SECONDO FIGLIO .....	57
LA COPPIA E LA CRISI .....	59
LA MEZZA ETÀ E LA CRISI .....	61
QUANDO IL NIDO SI SVUOTA .....	63
PER RITROVARSI .....	65
LA MIA IMMAGINE DELL'AMORE .....	67
CONCLUSIONI .....	69
BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA .....	71

# Introduzione

---

Le tematiche trattate in questo libro non hanno davvero bisogno di essere introdotte: chi non ha mai sperimentato l'amore in almeno una delle sue forme o non ha mai avuto almeno una relazione di coppia, per quanto, magari, *sui generis*? Allora perché disturbarsi a scrivere un testo del genere? L'amore è il *leitmotiv* dell'esistenza di tutti gli esseri umani, quando c'è e quando non c'è; quando si cerca e quando lo si rifugge; quando ci rende ebbri di felicità e quando ci addolora fino alla pazzia. È il fulcro e il perno intorno a cui tutto ruota, perché l'essere umano non è fatto per stare solo, ma neanche per condividere tutti gli aspetti della propria intimità con qualcun altro e allora... ecco questo libro! Non è un manuale e nemmeno un prontuario per lenire le pene d'amore. Non dispensa consigli, né offre ricette o rimedi pronti all'uso per ogni situazione. Vuole piuttosto essere uno stimolo alla riflessione sulle tante sfumature dell'amore e dello stare in relazione. Ogni breve capitolo è introdotto da una storia o da una "scenetta", per rendere immediatamente chiaro il tema oggetto di riflessione utilizzando la tecnica dell'*affabulazione*, che da sempre fa parte del bagaglio di chi si occupa del benessere psicologico.

Questo è il nostro secondo libro scritto a quattro mani e come il precedente "Pensieri quasi quotidiani di una psicologa sulla famiglia", non intende sostituirsi a un percorso psicologico o psicoterapico, né ha l'ambizione di essere esaustivo sulle tematiche affrontate, perché di amore e di relazioni si potrebbe parlare e scrivere all'infinito e sotto molti punti di vista. Il suo scopo è quello di suscitare la riflessione, come detto più sopra, e magari di incuriosire il lettore e invogliarlo a cercare di osservarsi con più attenzione, a cercare testi più approfonditi sugli argomenti che gli stanno più a cuore. Il testo, per semplificare al lettore la ricerca della tematica che gli interessa maggiormente, è diviso in due parti: nella prima sono raccolti tutti gli articoli sull'amore come sentimento e su tutto ciò che lo concerne; nella seconda parte si trovano, invece, tutti gli articoli che riguardano la coppia e le relazioni romantiche in generale. Anche questo libro, come il precedente, è nato dal "basso", dalle reali esigenze di followers e lettori, che in alcuni casi hanno chiesto che venisse trattato un certo argomento; questo, per noi, è il suo punto di forza, la sua peculiarità. Buona lettura!

