

# AMORE, INFERNO E PARADISO/AIP TEST®

## A cosa serve questo AIP Test?

Questo Test (detto AIP Test) è riferito al libro di Pier Pietro Brunelli *Se l'amore diventa un inferno* (Rizzoli, 2016) e mira ad indicare lo stato di equilibrio psicologico relazionale di una coppia, riferendolo metaforicamente all'Inferno, al Purgatorio o al Paradiso. "AIP TEST"® PUO'IMPIEGARSI PER UNA SITUAZIONE DI COPPIA ATTUALE O ANCHE AD UNA EX-COPPIA.

Il Test darà luogo ad punteggio su 5 specifiche aree della relazione di coppia e poi ad un punteggio medio generale. Sulla base di tali punteggi si potrà individuare quanto e in quali aree una relazione di coppia si trova in una dimensione di difficoltà, e quindi se in senso metaforico e psicologico si è più o meno vicini all'Inferno, al Purgatorio o al Paradiso.

Si intuisce che l'Inferno rappresenta un'area notevolmente problematica e sofferente, il purgatorio invece indica difficoltà dovuta a sfide di crescita, e il paradiso ovviamente esprime un equilibrio felice. Il libro potrà offrire notevoli approfondimenti, ma intanto potrete fare il test per meglio conoscere lo stato di problematicità e di equilibrio della vostra vita di coppia.

Non è detto che le 5 aree qui considerate di una relazione di coppia si collochino nello stesso livello (la percezione della coppia può risultare spesso diversa nelle singole aree e nel quadro generale). Se si vuole confrontare i risultati tra i due partner è preferibile farlo solo sulla media generale, e mantenere la privacy sulle risposte alle singole aree delle 5 domande. E' fondamentale capire che il test è come un 'termometro' che offre una valutazione metaforica generale che va a approfondita e oggettivata, e che può essere in mutamento a seconda del periodo e degli stati d'animo.

## Come effettuare AIP Test (Amore, Inferno e Paradiso)

Il presente test si basa sull'associazione verbale di idee. Sono poste **5 domande relative a 5 aree della vita amorosa di coppia** (vedi [Tabella 1](#)), alle quali **dovrete rispondere scegliendo tre parole** dalla [Tabella 2](#). La scelta delle tre parole dovrà essere abbastanza rapida e spontanea; dovrete quindi esprimere il senso emotivo e ideativo della vostra risposta scegliendo 3 parole che appaiono ad esso associabili, cioè che in qualche modo si accostano ad essa simbolicamente e idealmente. Nella [Tabella 3](#) troverete indicazioni per dare il punteggio alle vostre risposte e le conseguenze interpretazioni nella [Tabella 4](#). Infine un riepilogo sul punteggio medio per un ulteriore risultato generale sull'equilibrio psicologico e le problematicità della coppia.

*P.S. Potete scaricare il PDF del test e stamparlo, oppure effettuarlo rispondendo alle domande sullo schermo, prendendone nota su un foglio.*





AIP TEST by Pier Pietro Brunelli

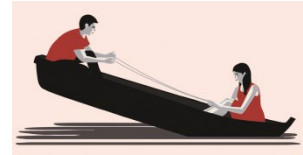
**TABELLA 1 – Domande alle quali rispondere con associazioni verbali.**

Le domande riguardano le seguenti aree riferite allo stato di equilibrio di una coppia.

- 1) **Tenerezza** – Come va la tenerezza nella vostra coppia? (Coccole, gentilezze, affettuosità, attenzioni, mancanze o anaffettività).
- 2) **Sessualità e sensualità** – Come va l'eros e il piacere sensuale? (Esuberanza, intensità, vivacità, passione, inibizioni, carenza del desiderio, frustrazioni, problemi della sessualità).
- 3) **Fiducia** – Come va la fiducia reciproca? (Fedeltà, sincerità, collaborazione, gelosia, infedeltà)
- 4) **Creatività** – Come va la voglia di fare cose nuove insieme e di progettare il futuro? (Aiutarsi reciprocamente nello studio, nel lavoro, nella quotidianità, essere di sostegno anche per altri nella famiglia, nelle amicizie e nella vita sociale)
- 5) **Litigare e fare pace** – Come va la possibilità di criticarsi a vicenda e poi di perdonarsi? (Una coppia è luogo di crescita, quindi anche di critica reciproca e di autocritica, ed è quindi normale che si possa litigare, ma entro certi limiti e soprattutto avendo la capacità di fare pace e di trarre esperienza dalle incomprensioni, di migliorarsi, ma anche di accettare l'altro con i suoi pregi e i suoi difetti. Non va bene litigare troppo, ma neppure essere sempre d'accordo su tutto, fino a diventare simbiotici e ad annullare le differenze delle rispettive personalità).

Prendete carta e penna e per ogni domanda della Tabella 1 riflettete e poi scrivete su un foglio tre parole tratte dalla Tabella 2 che ritenete più adatte per associazione di idee e valori simbolici ad esprimere la vostra risposta. **Le 3 parole scelte per rispondere ad una domanda non potranno essere utilizzate per la domanda successiva**, e dovrete quindi sceglierne altre che vi sembra adatta. Non è importante che le parole scelte esprimano un concetto logico e razionale, ma che in qualche modo possano evocare immagini, emozioni e idee che si adattano alla vostra risposta. Una volta scritte le 3 parole per ogni domanda andate alla Tabella 3 dove troverete il punteggio di ogni parola, fate la somma dei punteggi ottenuti con le parole da voi scelte per ogni domanda e poi leggete le interpretazioni dei risultati alla Tabella 4.

**NOTA BENE:** AIP TEST© OFFRE UNA INDICAZIONE SU COME LA RELAZIONE VIENE PERCEPITA E NON SU COME E' – SE OTTERRETE UN PUNTEGGIO ALTO, MA IN REALTA' LA VOSTRA RELAZIONE E' PROBLEMATICA E DIFFICILE, CIO' VI DA' UNA INDICAZIONE SU QUANTO LA AVETE IDEALIZZATA E NON SU COME E' VERAMENTE.



AIP TEST - by Pier Pietro Brunelli

**TABELLA 2) Parole da associare alle risposte**

finestra	pianura	bosco
ghirlanda	campane	steppa
artigli	onde	culla
spine	tamburo	abisso
giardino	piombo	ortica
porta	limone	miele
oasi	gas	rame
sentiero	officina	coltello
ghiaccio	forcone	insalata
accendino	graticola	agrifoglio
aureola	garza	cunicolo
rovi	legno	seta
autunno	cristallo	palude
primavera	tempesta	ruota
inverno	serratura	vanga
zattera	fiele	fiume
carbone	orsetto	alba
veliero	carrucola	uncino
ombrello	corvo	colomba
orto	meccanismo	arlecchino



AIP TEST - by Pier Pietro Brunelli

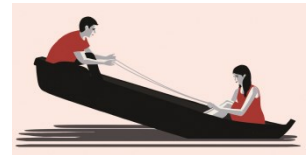
## Punteggi e interpretazioni

Avete scritto le tre parole per ogni risposta?

Le parole da voi scelte che nella seguente tabella compaiono in rosso hanno valore + 1, quelle in nero – 2 e quelle in blu + 2. Perciò se per esempio alla risposta 1 riguardante la TENEREZZA avete scelto le parole **veliero** + 2 **garza** + 1 e **tamburo** + 1, il vostro punteggio è + 4. Se aveste scelto **rovi** – 2 **cunicolo** – 2 **vanga** + 1, il punteggio è – 3.

**TABELLA 3 - Punteggi**

finestra	pianura	bosco
ghirlanda	campane	steppa
artigli	onde	culla
spine	tamburo	abisso
giardino	piombo	ortica
porta	limone	miele
oasi	gas	rame
sentiero	officina	coltello
ghiaccio	forcone	insalata
accendino	graticola	agrifoglio
aureola	garza	cunicolo
rovi	legno	seta
autunno	cristallo	palude
primavera	tempesta	ruota
inverno	serratura	vanga
zattera	fiele	fiume
carbone	orsetto	alba
veliero	carrucola	uncino
ombrello	corvo	colomba
orto	meccanismo	arlecchino



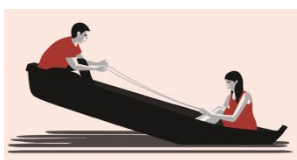
AIP TEST - by Pier Pietro Brunelli

**TABELLA 4 – Interpretazioni dei risultati**

Metafora	<b>INFERNO</b>	<b>PURGATORIO</b>	<b>PARADISO</b>
punteggio	Da - 6 a 0*	Da 0 a + 5	Da + 5 a + 6
<b>significato</b>	<p>La dimensione psicologica infernale indica che la coppia è condizionata da dinamiche distruttive, in una o più aree relazionali e a livello generale.</p> <p>Si può uscire da questa dimensione quando si riesce a 'trasferire' le problematiche a un livello purgatorio, caratterizzato dalla capacità di fare autocritica e di accettarsi reciprocamente nella tolleranza. Altrimenti si è destinati a precipitare in un vortice con effetti che possono diventare sempre più infernali.</p> <p>Tuttavia un punteggio 'infernale' può indicare anche l'acuirsi di una crisi passeggera, e quindi il risultato – che sia più paradisiaco o infernale - va in ogni caso interpretato rispetto al periodo che si sta attraversando.</p>	<p>La dimensione psicologica purgatoria indica che i dolori e le sofferenze della coppia, relative a conflitti e incomprensioni possono diventare stimoli che pur faticosamente servono a crescere, trasformarsi e migliorarsi. Bisogna però lavorare su se stessi e insieme affinché non si cada all'indietro, ovvero verso l'Inferno, e si possa invece andare avanti, per quanto possibile, verso il Paradiso psicologico con le sue gioie e le sue ispirazioni.</p> <p>La maggior parte delle coppie sono in una dimensione purgatoria, anche perché la coppia ha proprio una sua funzione trasformatrice e purificante nella misura in cui è sana e risanante. Quanto più il punteggio purgatorio è elevato tanto più una coppia è in buona salute (ed in fondo ha già un suo paradiso).</p>	<p>La dimensione psicologica del Paradiso della coppia esprime la saggezza e i sentimenti che da sempre insegnano le tradizioni spirituali e del benessere. La coppia si avvicina e raggiunge questo livello quando comprende che l'amore è una questione di unione tra anima e corpo, tra aspetti istintuali e spirituali. La spontaneità, la sincerità, il trasporto amoroso sono un mistero che non può essere spiegato con semplificazioni tecnicistiche, ma che ciascuno può esperire nel suo intimo quando, in seguito ad esperienze ed anche pene, incontra dentro di sé e con il proprio partner quella <i>corrispondenza di amorosi sensi</i> (Foscolo) che solo nell'autenticità dell'amore reciproco si può incontrare, come un dono divino.</p>
<b>Punteggi Illusori o incoerenti</b>  <span style="font-size: 2em;">?</span>	<p>Un punteggio infernale potrebbe anche dipendere da una fase di conflitto esasperato o da pregiudizi che andrebbero rivisti e moderati. Ripetendo il test in un momento più tranquillo e con maggior ponderazione il risultato può molto migliorare.</p>	<p><b>Un punteggio che si colloca nell'area purgatoria in genere è quello più probabile e oggettivo.</b></p>	<p><b>Un punteggio che si colloca nell'area paradisiaca è senz'altro una bella cosa, ma va tenuto conto che può derivare da un momento di esaltazione e da proiezioni eccessivamente idealizzanti.</b></p>

\* Se il punteggio è sui limiti 0 e 5 può essere considerato come tendenzialmente più favorevole verso lo stadio successivo, (perciò 0 è più vicino al Purgatorio e 5 al Paradiso)

<b>Tab. 4 segue</b>	INFERNO – 6 / 0	PURGATORIO + 0 / + 5	PARADISO +5 / + 6
<b>Domanda 1</b> <b>Tenerenza</b> <b>Sentimento instabile</b> <b>Anaffettività</b>	Più si è vicini al - 6 e più vi sono difficoltà e incomprensioni affettive. E' opportuno fare chiarezza dentro di sé e con il partner sui motivi di tali problematiche. Lo 0 indica che si sta passando ad un fase purgatoriale di trasformazione e miglioramento.	Le difficoltà affettive possono essere dovute a timidezze, attitudini caratteriali. Ma più si è vicini al 4 e più si è in grado di esprimere l'affettuosità e risolvere o accettare reciproche incomprensioni e diversità	A 6 l'affettività va a gonfie vele, e a 5 le vele sono ok. Tuttavia non bisogna confondere la forma esteriore con i veri contenuti. Un conto sono le smancerie e un altro l'affetto autentico.
<b>Domanda 2</b> <b>Eros</b> <b>Passione</b> <b>Sensualità</b> <b>Inibizioni</b> <b>Perversioni</b> <b>Frustrazioni</b> <b>Disfunzioni</b>	La sessualità può acquisire un punteggio infernale maggiore o minore qualora sia poco vissuta, o vissuta senza affettività, o sia ostacolata da inibizioni, frustrazioni e incomprensioni. Oppure perché è condizionata da fantasie e perversioni che poi risultano disturbanti e sgradevoli.	La sessualità è lo specchio di una relazione psicologica sufficientemente buona. Il fatto che vi possa essere calo del desiderio, inibizioni e incomprensioni può indurre la spinta a conoscersi meglio. In tal senso i problemi della sessualità diventano fattori purgatoriali per una crescita insieme.	Eros non vuol dire solo sesso, ma pienezza tra sentimento, sensualità e istintualità. Non sempre una coppia può mantenere una sessualità 'paradisiaco'; cali e fluttuazioni sono normali. Il sesso di per se stesso non garantisce la felicità di coppia, occorre che esso corrisponda a una buona relazione psicologica.
<b>Domanda 3</b> <b>Fiducia</b> <b>Gelosia</b> <b>Sincerità</b> <b>Autonomia</b>	Una relazione può diventare più o meno infernale quanto più manca la sincerità e la fiducia. Gelosie eccessive, incapacità di rassicurare il partner, ostacoli ad una sufficiente autonomia generano un 'inferno'...	La tolleranza in una coppia è fondamentale. Ciò vuol dire capacità di sopportare le debolezze reciproche e non di pretendere la perfezione dell'altro e chiedere sicurezze totali. E' quindi importante consentire al partner un giusto grado di libertà e autonomia.	Solo dopo che si sono superate fasi infernali e purgatoriali, e quindi ci si è conosciuti nel bene e nel male, ferendosi e perdonandosi, si potrà aspirare ad un effettivo equilibrio paradisiaco di una relazione di coppia, nella fiducia e nell'amore.
<b>Domanda 4</b> <b>Creatività</b> <b>Collaborazione</b> <b>Solidarietà</b> <b>Voglia di fare</b> <b>Progetto futuro</b>	Se una coppia è sterile in quanto non progetta né produce nulla di nuovo e di buono per se stessa e per gli altri, è dal punto di vista creativo in una condizione infernale, con relative infelicità e insoddisfazioni.	Una coppia per stare in salute deve esprimere un buon grado di 'generatività', ovvero fare cose belle per se stessa e anche per altri. Non si tratta solo di generare figli, ma semmai di generarli nell'amore. L'amore comporta sempre uno sforzo purgatoriale, una capacità di sacrificio e di rinuncia al proprio ego.	La coppia sana per godere di un paradiso psicologico deve anche essere capace di sforzarsi di crearlo con pensieri parole ed opere. Non deve però chiudersi in un egoismo ove pensa solo a se stessa. Il segno che una coppia sta bene è anche nella capacità di condividere il proprio bene con gli altri e di aiutare il prossimo.
<b>Domanda 5</b> <b>Litigiosità</b> <b>Conflitti</b> <b>Perdono</b> <b>Criticarsi</b> <b>Simbiosi</b> <b>Accettarsi</b>	Un clima di sopraffazione reciproca, o di sopruso e abuso di un partner sull'altro non riguarda il 'normale litigare', ed è il segno che la coppia si trova in un clima di aggressività e intolleranza più o meno infernale. Anche non litigare mai, essere d'accordo su tutto non è buon segno, in quanto indica un annullamento reciproco della personalità in una fusione simbiotica.	Le crisi di coppia se non diventano distruttive stimolano a crescere e trasformarsi. L'importante è la capacità di chiedere scusa e di riappacificarsi quando la litigiosità si fa più accesa. In tal senso litigare è fisiologico in una coppia, a patto che le critiche e i conflitti abbiano un effetto purgatoriale, ovvero che lo 'star male' al fine si risolva in un miglioramento di sé e della relazione.	Raggiungere l'intesa, sentirsi all'unisono, capirsi con uno sguardo pone la coppia in una dimensione psicologica paradisiaca. Ciò deriva da un periodo purgatoriale, ma anche dalla capacità di non pretendere una costante perfezione, e quindi di riuscire a fare un passo indietro nel 'purgatorio psicologico', quando occorre per trasformarsi per affrontare nuovi orizzonti e nuove sfide.



AIP TEST - by Pier Pietro Brunelli

## RIEPILOGO RISULTATI - Stato di equilibrio generale della coppia (media AIP - Test)

Fate la somma dei punteggi ottenuti in ogni domanda e otterrete il punteggio medio che esprime come percepite lo stato di equilibrio e di problematicità generale della vostra coppia: **INFERNO da - 30 a 0; PURGATORIO da 0 a + 15; PARADISO da +15 a 29**. Questo risultato indica il vostro punto di vista, e quindi dipende anche da quanto siete ottimisti o pessimisti, da eccessive idealizzazioni o da visioni troppo delusive e svalutanti; inoltre è molto sensibile al periodo che state attraversando e quindi può alquanto mutare a seconda degli eventi e dei momenti; si tratta perciò di un risultato che andrebbe rivisto con un'attenzione più oggettiva ed è quindi da considerarsi come il termometro di tendenze. Considerando le risposte alle singole domande avrete quindi uno stimolo per cercare di trasformare in meglio la vostra relazione, per uscire da eventuali inferni, non cadervi e orientarvi il più possibile verso il Paradiso Terrestre - erotico-affettivo-sociale-spirituale ... ovvero l'Amore nella sua gioia, autenticità e pienezza.

**Per meglio approfondire il senso di AIP Test potete quindi consultare il libro dal quale è nato; qui di seguito una breve presentazione.**

*Segreti, rancori, insicurezze, gelosie: in ogni coppia esistono delle zone d'ombra. Ma in che modo le normali tensioni presenti in ogni relazione mutano invece in dinamiche disturbate e distruttive? Cosa porta un amore a diventare tossico?*

*Ce lo spiega lo psicoterapeuta Pier Pietro Brunelli, tra i massimi esperti italiani nella terapia dei traumi amorosi, che in questo volume insegna a riconoscere le relazioni malate per cercare di risanarle o evitarle prima che conducano a esiti tragici.*

*Grazie alla lunga esperienza con i suoi pazienti, Brunelli esamina i comportamenti e le diverse fasi che possono portare una coppia ad "autodistruggersi": la comparsa, spesso ignorata o sottovalutata, delle prime distorsioni; l'eventuale emergere di una conflittualità esasperata; l'uso, più o meno subdolo, di diverse forme di ricatto erotico/affettivo ed esistenziale; la drammatica caduta in situazioni limite in grado di compromettere la salute fisica e mentale e la vita sociale di una persona.*

*Mostrando come individuare e affrontare abusi, manipolazioni, violenze psicologiche (spesso premessa di quelle fisiche), questo libro costituisce un prezioso vademecum psicologico - ma anche 'psicospirituale' - per prevenire, curare gli amori patologici o liberarsene. Uno strumento ricco di indicazioni pratiche, per comprendere in profondità le dinamiche di coppia e costruire relazioni più sane e felici.*

### PIER PIETRO BRUNELLI

psicologo e psicoterapeuta, da molti anni si occupa della diagnosi e della cura dei traumi amorosi.

Lavora con università, centri di studio e aziende in Italia e all'estero. È presidente del Collettivo Culturale Albedo, per il quale coordina il blog [www.albedoimagination.com](http://www.albedoimagination.com), che offre conoscenze di psicologia e auto-aiuto assistito. Conduce incontri e seminari e ha pubblicato numerosi articoli, saggi e libri.

PIER PIETRO BRUNELLI

## SE L'AMORE DIVENTA UN INFERNO

Comprendere i rapporti distruttivi, per evitarli o risanarli



BUR varia





**Pier Pietro Brunelli**

**Psicologo/Psicoterapeuta**

**Dottore in DAMS/Specialista Comunicazione Sociale**

- Riceve su appuntamento a Milano, Roma e Genova
- Consulenza psicologica on line/Skype
- Ricerca e formazione

Realizza corsi di formazione e aggiornamento  
per Istituti, Associazioni, Gruppi, Centri studi e di ricerca

Cell. +39 339 1472230

Email, [Pietro.brunelli@fastwebnet.it](mailto:Pietro.brunelli@fastwebnet.it)

Blog [www.albedoimagination.com](http://www.albedoimagination.com)

Ordine psicologi della Lombardia n.03/6614

Assicurazione terzi e professionale/Spese legali polizza N. 77045930