

RUSS HARRIS

Se la coppia è in crisi

Smetti di lottare, riconcilia
le differenze e rafforza la relazione
con l'Acceptance
and Commitment Therapy

Edizione italiana a cura di Francesca Scaglia
e Massimo Ronchei

**NUOVA
EDIZIONE**



FrancoAngeli

Self-Help Workbook

Libri attivi ed interattivi. Libri da leggere, meditare e soprattutto da usare come un *workbook*, come un vero e proprio quaderno di esercizi.

Scritti dai maggiori esperti italiani e stranieri, propongono *metodi di autoaiuto* clinicamente efficaci, scientificamente fondati, rigorosi e innovativi. Psicologia, salute e crescita personale: sono questi gli ambiti a cui guardano per proporre strategie e soluzioni concrete ai problemi reali della vita di tutti noi. E a tutti noi, esperti e non, si rivolgono per aiutarci a *cambiare davvero*.

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.

RUSS HARRIS

Se la coppia è in crisi

Smetti di lottare, riconcilia
le differenze e rafforza la relazione
con l'Acceptance
and Commitment Therapy

Edizione italiana a cura di Francesca Scaglia
e Massimo Ronchei

FrancoAngeli

Original title: *ACT with LOVE*
Fully Revised & Updated
Second Edition
Stop Struggling, Reconcile Differences & Strengthen Your Relationship
with Acceptance & Commitment Therapy
Copyright © 2023 by Russ Harris
New Harbinger Publications, Inc.
All Rights Reserved

This edition is published by arrangement with New Harbinger Publications Inc.
and Donzelli Fietta Agency srls

Traduzione italiana a cura di Francesca Scaglia e Massimo Ronchei

Progetto grafico della copertina: Elena Pellegrini

Isbn e-book: 9788835192541

Copyright © 2011, seconda edizione 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. Sono riservati i diritti per Text and Data Mining (TDM), AI training e tutte le tecnologie simili. 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. I link attivi presenti nel volume sono forniti dall'autore. L'editore non si assume alcuna responsabilità sui link ivi contenuti che rimandano a siti non appartenenti a FrancoAngeli.

*Ad Adrian e Margaret, per tutto il vostro amore,
sostegno e incoraggiamento
e per aver arricchito la mia vita in così tanti modi,
piccoli e grandi*

“Se siete esseri umani in una relazione, *Quando la coppia è in crisi* ha qualcosa da offrire, con contenuti aggiornati, esempi relativi e inclusivi, accesso a esercizi e fogli di lavoro audio-guidati ed esercizi che potete provare da soli o con il partner. Questa edizione include abilità essenziali per una comunicazione sana, per negoziare con gli altri e per migliorare l'intimità interpersonale. Lo stile di scrittura e le intuizioni di Russ danno vita a compassione e autenticità in ogni pagina”.

– **Sheri Turrell, PhD**, psicologa e psicoanalista di Toronto, ON, Canada; docente aggiunto presso il Dipartimento di Psichiatria dell'Università di Toronto; trainer certificata per l'Acceptance and Commitment Therapy (ACT) e coautrice di *ACT per adolescenti*.

“Avere una relazione di successo è un lavoro duro, soprattutto se si considerano tutti i miti sulla ricerca della vera anima gemella. In questo libro aggiornato, Russ Harris sfata questi miti e vi fornisce un manuale pratico per affrontare la complessità delle relazioni in modo realistico, sincero e significativo. Vi fornirà tutti gli strumenti e le tecniche necessarie per costruire la vostra relazione e creare un legame profondo, appagante e duraturo”.

– **Joe Oliver, PhD**, fondatore di Contextual Consulting e coautore del libro *Mindfulness and Acceptance Workbook for Self-Esteem*.

“Una nuova versione rivista del libro ideale per le coppie che vogliono rafforzare la loro relazione. Con un approccio graduale, questo libro offre al lettore un'ampia gamma di tecniche per gestire i pensieri e i sentimenti (emozioni) difficili, per lasciar andare storie e tattiche inutili e per apprendere nuove abilità per comunicare meglio, negoziare e apprezzare l'altro. Una lettura obbligatoria per chiunque voglia migliorare la propria relazione e una risorsa inestimabile per i professionisti che lavorano con le coppie”.

– **Maria Karekla, PhD**, psicologa clinica abilitata e professore associato presso il dipartimento di psicologia dell'Università di Cipro.

“Russ ha fatto un lavoro incredibile insegnandovi come nutrire la vostra relazione, anche quando le cose si fanno difficili. Imparerete a vivere momenti di profonda intimità con il vostro partner, a gestire i conflitti senza distruggere la relazione, a gestire le differenze che durano nel tempo e ad

amare ed essere amati. È una lettura imperdibile per chiunque voglia avere una relazione sentimentale attenta, ricca e significativa”.

– **Patricia E. Zurita Ona, PsyD**, autrice di *Acceptance and Commitment Skills for Perfectionism and High-Achieving Behaviors* e *Living Beyond OCD Using Acceptance and Commitment Therapy*.

“In questo libro di auto-aiuto per le persone che si trovano ad affrontare lo stress da relazione, Russ Harris fa un lavoro magistrale nell’insegnare i principi dell’ACT: essere nel momento presente, connettersi con i propri valori e migliorare la propria relazione. Suddiviso in molti brevi argomenti, questo libro vi aiuterà in modi che non sapevate nemmeno di aver bisogno. Lo consiglio vivamente a chiunque abbia una relazione intima”.

– **Michael Twohig, PhD**, professore, e coautore di *Il perfezionista ansioso*.

“Sembra che ci sia un numero infinito di libri su come costruire e mantenere relazioni solide e amorevoli con gli altri. Pochi di essi possiedono le prove per giustificare i loro suggerimenti. Russ Harris offre qualcosa di diverso, un trattato basato sull’evidenza scientifica che è semplicemente profondo. Cambierà in meglio il vostro modo di vedere e affrontare le relazioni. Se più persone leggessero questo libro, l’epidemia di solitudine si dissolverebbe lentamente”.

– **Todd B. Kashdan**, autore di *L’arte dell’insubordinazione* e professore di Psicologia che dirige il Well-Being Laboratory alla George Mason University.

“I problemi relazionali sono alcune delle sfide più difficili che tutti noi dobbiamo affrontare! Comprendere la natura del cuore umano – così come la scienza del comportamento umano – è fondamentale se si vuole vivere con amore e permettere alla propria vita di fiorire. Russ Harris vi offre la miscela perfetta di metodi scientifici efficaci e di un’anima profondamente compassionevole in *Se la coppia è in crisi. La vita è difficile, leggete Russ Harris*”.

– **Dennis Tirch, PhD**, direttore fondatore del Centro per la Terapia focalizzata sulla compassione e professore clinico associato presso il Centro medico Mt. Sinai.

“Una lettura calda e che cambia la vita, per le persone in qualsiasi momento della loro relazione. Lo stile di scrittura di Harris è arguto e toccante,

e offre aiuto su questioni come la scelta di continuare o terminare una relazione, come apprezzare il proprio partner, riparare quando le cose sono fuori rotta e sviluppare l'intimità. Una lettura imperdibile per migliorare il legame con la persona amata o per uscire da una relazione che non funziona. Non potrò mai raccomandare abbastanza questo libro”.

– **Louise McHugh**, professoressa di Psicologia alla College University di Dublino, e coautrice di *The Self and Perspective Taking*.

“La seconda edizione di *Se la coppia è in crisi* fornisce nuove indicazioni sulle abilità relazionali fondamentali: comunicazione, negoziazione, auto-compassione e altro ancora. Immagino un mondo in cui potrei dare questo libro a chiunque sia pronto a impegnarsi pubblicamente in una relazione d'amore. Lo offrirei con questo consiglio: “Leggilo ad alta voce con la persona che ami”. L'amore è difficile, necessario e il meglio della vita. Questi sono i segreti!”.

– **Patti Robinson, PhD**, consulente, formatore e coautore di *Toolkit for depression e del Mindfulness and Acceptance Workbook for depression*.

“Tutti desideriamo amare ed essere amati, ma è difficile farlo. In questo libro, splendidamente scritto e saggio, impariamo a coltivare un legame profondo e amorevole anche quando affrontiamo le inevitabili sfide che ogni relazione comporta. Questo libro è una lettura obbligatoria per tutte le coppie che desiderano creare le condizioni di un amore profondo e duraturo”.

– **John P. Forsyth**, professore di Psicologia e direttore del Programma di ricerca sui disturbi d'ansia dell'Università di Albany, SUNY, e coautore di *The Mindfulness and Acceptance Workbook for Anxiety e Anxiety Happens*.

“La seconda edizione di questo libro di grande successo, scritto da un maestro dell'ACT, è ancora più pratica e stimolante per le relazioni. Approfondendo il modo in cui l'ACT si applica a una gamma più ampia di importanti abilità interpersonali, questo libro vi dà gli strumenti necessari per portare le vostre relazioni a un altro livello. Altamente raccomandato”.

– **Steven C. Hayes, PhD**, professore di Psicologia della Fondazione Nevada presso l'Università del Nevada, Reno, ideatore e sviluppatore dell'ACT e autore di *La mente liberata*.

Se la coppia è in crisi è ricco di strategie pratiche e chiare per migliorare la vostra relazione. Russ Harris è un trainer ACT di fama mondiale che insegna l'ACT con un linguaggio chiaro, semplice e facile da capire, e questo libro lo fa davvero, fornendo una risorsa molto necessaria. I numerosi casi di studio sono coinvolgenti e l'inclusione dell'autocompassione è meravigliosa. Consiglio vivamente questo libro!”.

– **Tamar D. Black, PhD**, psicologa dell'educazione e dello sviluppo e autrice di *L'ACT per il trattamento clinico in età evolutiva*.

Indice

Introduzione alla nuova edizione italiana, di *Francesca Scaglia*,
Massimo Ronchei pag. 13

Prima parte Bloccarsi

1. L'amore non è facile » 17
2. Devo restare o devo andarmene? » 25

Seconda parte Diventare realisti

3. Qual è il vostro problema? » 33
4. State entrambi soffrendo » 46

Terza parte Attivarsi

5. Il punto di scelta » 57
6. Gettare l'ancora » 74
7. Nello smog » 88
8. Notare, dare un nome, ricentrarsi » 99
9. Storie avvincenti » 108
10. Agganciato a un'emozione » 115

11. Guardami! Guardami!	pag. 128
12. L'arte dell'apprezzamento	» 137
13. Tattiche distruttive	» 147
14. Buona comunicazione	» 158
15. Il potere dell'assertività	» 164
16. L'arte della negoziazione	» 180
17. Riparazioni	» 189
18. Intimità	» 195
19. Prendersi cura di sé	» 203
20. Costruire una base di fiducia	» 207
21. È tempo di divertirsi!	» 211
22. L'avventura continua	» 214
Appendice.	
Se tutto il resto fallisce: come lasciare la propria relazione	» 219
Risorse	» 221
Bibliografia	» 223
Ringraziamenti	» 225

Introduzione alla nuova edizione italiana

di Francesca Scaglia, Massimo Ronchei

Appena abbiamo scoperto questa “seconda edizione” di *Se la coppia è in crisi* di Russ Harris, ci siamo interrogati sull’opportunità di tradurla o meno nuovamente.

Ne varrà la pena? Ci sarà davvero qualcosa di nuovo e soprattutto migliorativo nell’approcciare la sofferenza relazionale?

Beh... in effetti qualche anno è passato e i cambiamenti che ci ha fatto notare l’autore, li abbiamo davvero trovati nello scorrere le pagine di questo libro.

L’aggiornamento è significativo e per diverse ragioni:

- *inclusività*: il passaggio da un focus esclusivamente eterosessuale a uno che include esempi clinici reali di coppie gay e lesbiche rende il manuale molto più rappresentativo ed efficace;
- *attaccamento*: è previsto anche un piccolo focus su come i nostri legami originari di attaccamento possano influenzare, e non sempre positivamente purtroppo, le nostre relazioni adulte;
- *competenze pratiche*: l’aggiunta di oltre il 30% di nuovo materiale su assertività, negoziazione di conflitti, definizione dei confini ecc. trasforma il libro da una guida puramente psicologica a un manuale d’azione concreto;
- *evoluzione del metodo*: l’inserimento di strategie come il gettare l’ancora e il punto di scelta riflette l’approfondimento dell’uso di alcuni strumenti da parte di Russ Harris negli ultimi dieci anni adattati per gestire meglio i momenti di crisi emotiva nella coppia.

Con la sua straordinaria capacità comunicativa, l’autore parte aiutando il lettore a sviluppare nuovi punti di vista sulla sofferenza umana, soprattutto quella che viviamo nelle nostre relazioni d’amore.

Ci accompagna a conoscere alcuni processi comuni sottostanti alle diverse forme di sofferenza relazionale, e solo successivamente a sviluppare

alcune competenze fondamentali per stare bene insieme e nel tempo: gettare l'ancora, riconoscere e dare un nome ai nostri pensieri per distaccarci da loro quando serve (soprattutto quando ci raccontano la storia del cattivo partner), sganciarsi dalle emozioni più difficili che proviamo quando siamo in difficoltà nella nostra relazione, essere in grado di dare l'attenzione più piena e curiosa possibile al nostro partner e apprezzarlo tutte le volte che lo riusciamo a cogliere in qualcosa di buono per noi, imparare l'arte della buona comunicazione basata sull'assertività, e ricostruire l'intimità emotiva.

Ancora una volta Russ è riuscito a parlare dell'amore, e in modo rinnovato rispetto all'edizione precedente, senza cadere in facili luoghi comuni o complicati discorsi filosofici. Ha costruito un percorso che si può fare da soli o in coppia e che aiuta a prendere consapevolezza del modo in cui svuotiamo le relazioni di coppia e dei tanti modi in cui possiamo portarvi invece vitalità, gioia ed entusiasmo.

Prima parte

Bloccarsi

L'amore non è facile

L'amore e il dolore sono intimi compagni di ballo, vanno di pari passo. Non sempre, naturalmente. Quando la vostra relazione funziona bene, andate d'accordo l'uno con l'altro e quei sentimenti caldi e confusi fluiscono liberamente, è davvero meraviglioso. Questi momenti magici ispirano milioni di poesie, canzoni, libri, spettacoli e film. Ma il problema è che *questi momenti non durano*.

Il fatto è che in ogni relazione, prima o poi, sorgono dei problemi.

Avremo desideri e volontà diverse, bisogni e obiettivi in competizione, opinioni e atteggiamenti opposti. A volte sbaglieremo, commetteremo degli errori o ci tratteremo in modo scortese. Le tensioni e i conflitti sono inevitabili e quando si verificano, tutti quei meravigliosi sentimenti di amore volano fuori dalla finestra. E sulla loro scia arrivano rabbia, tristezza, ansia, senso di colpa, delusione, frustrazione o altre emozioni dolorose.

Anche se a un certo livello sappiamo che questo accade, lo dimentichiamo o lo ignoriamo facilmente. Ci aggrappiamo a quei momenti magici e a quelle sensazioni di beatitudine sperando che durino per sempre. Ci fidiamo dei miti sulle "anime gemelle" e sui "partner perfetti" e dell'idea che "l'amore dovrebbe essere facile". Ci aspettiamo che il nostro partner soddisfi i nostri bisogni, esaudisca i nostri desideri, renda la nostra vita più facile – e poi ci arrabbiamo quando la fantasia si scontra con la realtà.

E come se tutto ciò non fosse già abbastanza impegnativo, le persone con cui siamo più vicini sono spesso quelle che ci mettono maggiormente alla prova. Anche se un'osservazione sprezzante, un freddo rifiuto, una critica severa o uno sfogo di rabbia possono essere spiacevoli se provengono dal nostro capo, da un vicino o da un collega, di solito fanno molto più male quando provengono da una persona cara. In altre parole, l'amore ci rende vulnerabili.

Quando ci permettiamo di essere vicini e aperti con un altro, di fargli superare le nostre difese ed entrare nel nostro cuore, allora permettiamo a noi stessi di essere feriti.

La scomoda verità è che le relazioni sono sia meravigliose che terribili. E mentre tutti apprezziamo i lati positivi di una relazione stretta e affettuosa, la maggior parte di noi fatica a gestire efficacemente i lati negativi. Spesso, infatti, quando una relazione diventa dolorosa, le cose che facciamo per cercare di sistemarla non fanno che peggiorare la situazione. Non sorprende quindi che i tassi di divorzio siano alle stelle, che le persone abbiano sempre più paura di impegnarsi a lungo termine e che ci siano più adulti single che mai. E per quanto riguarda le relazioni che *durano*, molte sono meno che soddisfacenti: piene di vuoto, solitudine e infelicità.

Tutto questo vi sembra un po' cupo, tetro e deprimente? Non temete. La buona notizia è che esiste un modo potente, pratico e scientifico per mettere ordine in questa faccenda disordinata. Si chiama...

Acceptance and Commitment Therapy

Questo libro si basa su un potente modello di psicologia noto come Acceptance and Commitment Therapy, o ACT. Pronunciato come la parola *act* (non come le iniziali ACT), il modello ACT è stato creato negli Stati Uniti dallo psicologo Steven Hayes e dai suoi colleghi, Kirk Strosahl e Kelly Wilson (Hayes, Strosahl e Wilson, 1999). Gli obiettivi fondamentali dell'ACT sono la riduzione della sofferenza psicologica e la costruzione di una vita ricca e significativa, e ci sono numerose evidenze scientifiche che dimostrano che funziona.

Più di tremila studi pubblicati dimostrano l'efficacia dell'ACT in una vasta gamma di condizioni umane dolorose, dalla depressione all'ansia, dalle dipendenze ai traumi; e possiamo applicare facilmente i principi fondamentali dell'ACT a qualsiasi problema relazionale. Inoltre, sebbene questo libro si concentri sulle coppie, è possibile utilizzare le stesse strategie per riparare, rafforzare e arricchire qualsiasi relazione importante, sia essa con i figli, i genitori, gli amici o i parenti.

Il libro si articola in tre parti. Nella prima parte, "Bloccarsi", esamineremo le sfide più comuni nelle relazioni e il dilemma frequente se lasciare o rimanere. Nella seconda parte, "Diventare realistici", identificheremo i principali problemi della vostra relazione, esaminando onestamente anche il modo in cui potreste aver contribuito a crearli. E nella terza parte, "Attivarsi", esamineremo gli aspetti pratici per costruire una relazione stretta e

affettuosa e per affrontare efficacemente tutti i pensieri e i sentimenti difficili che inevitabilmente sorgono durante questo processo.

Questo approccio funziona per tutti? Beh, nei miei oltre vent'anni di lavoro come terapeuta, ho lavorato con migliaia di persone che lo hanno trovato molto utile. Ma non funziona per *tutti*. A volte il danno che è stato fatto è irreparabile, oppure i partner si sono allontanati così tanto che non è possibile tornare indietro, o ancora la relazione stessa è così tossica che la fine è l'unica opzione sensata. Ecco perché in fondo al libro c'è un'appendice intitolata: "Se tutto il resto fallisce: come lasciare la propria relazione". Tuttavia, sono lieto di riferire che, sebbene non ci siano garanzie, la maggior parte delle persone ottiene buoni risultati. (Nota: questo libro è orientato a problemi relazionali comuni, del tipo che praticamente tutti hanno a volte. Non è per problemi gravi come la violenza domestica.)

Miti sull'amore

Naturalmente, applicare l'ACT alle nostre relazioni non è facile. Spesso è una sfida. E questa sfida è ancora più grande a causa di tutte le cose e le assurdità che ci sono state messe in testa nel corso degli anni. Dalle prime favole, in cui il principe e la principessa vivevano per sempre felici e contenti, ai finali hollywoodiani dei film, dei libri e dei programmi televisivi più popolari, sentiamo e vediamo sempre gli stessi vecchi miti. Ecco i tre principali a seguire.

Mito 1: il partner perfetto

Sapevate che da qualche parte là fuori, nel grande mondo, c'è un partner perfetto per voi? Il partner dei vostri sogni, che esaudirà tutte le vostre fantasie, soddisferà tutti i vostri bisogni e vivrà con voi in un'eterna beatitudine.

Sì, è vero. E anche Babbo Natale esiste.

La verità è che non esiste il partner perfetto, così come non esiste la coppia perfetta. (Come dice una vecchia battuta, ci sono solo due tipi di coppie: quelle che hanno un rapporto meraviglioso e quelle che si conoscono molto bene.) Ma quanto è difficile abbandonare davvero questa idea? Vi siete mai trovati a paragonare il vostro partner agli altri? A soffermarvi sui loro difetti e sulle loro mancanze? Pensando a come la vita sarebbe di gran lunga migliore se solo loro cambiassero? Fantasticando sul partner che avreste potuto o dovuto avere? A volte tutti noi ci lasciamo prendere da questi modi

di pensare, ed è una ricetta per la frustrazione, la rabbia, la delusione e numerose altre forme di infelicità.

Mito 2: l'amore dovrebbe essere facile

Quindi l'amore dovrebbe essere facile, no? Hmmmmm. Analizziamo quest'affermazione più da vicino.

Quando si vive intimamente per un lungo periodo di tempo con un altro essere umano che ha: a) pensieri e sentimenti diversi; b) interessi diversi; c) aspettative diverse per quanto riguarda i lavori domestici, il sesso, il denaro, la religione, l'essere genitori, le vacanze, l'equilibrio tra lavoro e vita privata e il tempo di qualità; d) stili diversi di comunicazione, negoziazione e espressione di sé; e) reazioni diverse alle cose che piacciono o che si temono o si detestano; f) pulsioni diverse per il cibo, il sesso, lo sport, il gioco e il lavoro; g) standard diversi di pulizia e ordine; h) amici e parenti con cui non andate troppo d'accordo; i) abitudini e stranezze radicate da sempre che vi infastidiscono... dovrebbe essere facile?

Vi sembra convincente?

Naturalmente, la nostra mente è pronta a sottolineare che se i nostri partner fossero più compatibili, se non avessero così tante differenze da noi, allora le nostre relazioni sarebbero molto più facili. È una buona osservazione, ma ora siamo tornati al mito 1: il partner perfetto. Il fatto è che ci saranno sempre differenze significative tra voi e il vostro partner in alcuni o tutti gli ambiti citati e anche in molti altri. Ecco perché le relazioni *non sono* facili. Richiedono comunicazione, negoziazione, compromessi e molta accettazione delle differenze; richiedono anche di farsi rispettare, di essere onesti rispetto i propri desideri e sentimenti e – in alcune situazioni in cui è in gioco qualcosa di vitale importanza per la vostra salute e il vostro benessere, rifiutarvi categoricamente di scendere a compromessi. È una bella sfida. Ma finché vi aspettate che il vostro partner pensi, senta e agisca come voi, vi esponete a delusioni e frustrazioni.

È innegabile che alcune coppie abbiano più cose in comune di altre. Alcune coppie sono naturalmente ottimiste, calme e tranquille. Alcune coppie hanno eccellenti capacità di comunicazione. Alcune coppie hanno interessi molto simili. E ammettiamolo, se entrambi siete appassionati di arrampicata su roccia, è molto più facile concordare i piani per le vacanze che se uno di voi ama prendere il sole in spiaggia e l'altro lo odia assolutamente. Ma non importa quante cose abbiate in comune, ci saranno sempre delle differenze che vi metteranno alla prova. (Più avanti nel libro, imparerete come smettere

di lottare e fare pace con queste differenze, dissolvendo così molte frustrazioni e risentimenti.)

Mito 3: amore eterno

Di solito, quando si parla di “amore”, si intende uno stato emotivo: un meraviglioso mix di pensieri, emozioni e sensazioni. Il problema di definire l’amore in questo modo è che emozioni e sentimenti non durano a lungo. Proprio come le nuvole sopra di noi cambiano continuamente, riducendosi, crescendo, disperdendosi e riapparendo, anche le nostre emozioni cambiano. Pertanto, finché definiamo l’amore come un’emozione/sentimento, non potrà mai essere eterno.

Naturalmente, nei primi giorni di una relazione, questi sentimenti d’amore sono più intensi, durano più a lungo e si ripresentano più rapidamente di quanto non avvenga in seguito. Questa viene comunemente chiamata “la fase della luna di miele” di una relazione, quando siamo totalmente inebriati da quei sentimenti alla Romeo e Giulietta, innamorati fino al midollo. Questa fase non dura molto: nella maggior parte delle relazioni dura dai sei ai diciotto mesi e raramente supera i tre anni. E quando finisce, in genere proviamo un senso di perdita. Dopotutto, ci si sente bene! Così bene, infatti, che quando la fase della luna di miele finisce, molte persone rompono con i loro partner, ragionando: “Non mi sento più innamorato, quindi evidentemente questo non è il partner giusto per me. Me ne vado”.

È un vero peccato, perché spesso una relazione autentica, affettuosa e profondamente impegnata si sviluppa solo dopo la fase della luna di miele. Nella fase della luna di miele è come se si assumesse una droga che inebria e gioca con i sensi. E quando si è “fatti”, il partner sembra meraviglioso. Ma non si vede la realtà, bensì una fantasia indotta dalla droga. Quando la droga svanisce, si vede il partner come è realmente. Ci si rende conto che l’armatura lucente del cavaliere è coperta di macchie di ruggine e il suo cavallo bianco è in realtà un asino grigio. O che il vestito di seta pura della fanciulla è in realtà un nylon a buon mercato e che i suoi lunghi capelli dorati sono in realtà una parrucca. Naturalmente tutto ciò è un po’ scioccante. Ma qui sta l’opportunità di costruire un rapporto intimo e autentico tra due persone che si vedono come sono realmente. E man mano che questa relazione si sviluppa, nasceranno nuovi sentimenti d’amore, forse non così intensi o inebrianti, ma potenzialmente molto più ricchi e appaganti.

Andare oltre i miti

Ci sono molti altri miti d'amore comuni. (Per esempio, "Il mio partner dovrebbe sempre sapere cosa voglio o come mi sento; non dovrei dirglielo".) Se usiamo questi miti come guida per le nostre relazioni, ci prepariamo a una dolorosa lotta con la realtà. Una lotta che la realtà vince sempre.

Qual è l'alternativa? Una relazione infelice in cui "ci accontentiamo di quello che abbiamo", "ci rassegniamo" e "andiamo avanti"? Non è così. Il mio obiettivo in questo libro è aiutarvi a creare la migliore relazione possibile: quella in cui vi trattate con amore, gentilezza e considerazione, fate pace con le vostre differenze, apprezzate ciò che ognuno di voi ha da offrire, gestite le vostre emozioni in modo più efficace, vi sostenete a vicenda per prosperare, imparare e crescere, e sfruttate al massimo il tempo che passate insieme.

Vi sembra incredibile? Se sì, bene! In questo libro vi incoraggio a non credere a nulla solo perché lo dico io. Invece, mettete alla prova queste idee e vedete cosa succede. Trattate ogni esercizio, ogni abilità, ogni strategia come un esperimento. Sono nel libro perché mi aspetto che siano utili, ma dobbiamo essere realistici: niente funziona sempre, niente funziona per tutti, niente è garantito al 100%. Quindi armeggiate con gli strumenti, le tecniche e le strategie presenti in queste pagine, metteteli alla prova e osservate attentamente cosa succede. Se provate qualcosa e ottenete i risultati desiderati, continuate a farlo. In caso contrario, abbandonatelo e provate qualcos'altro. E soprattutto, se vi sentite bloccati o frustrati, ricordatevi di...

Ciò che è sotto il vostro controllo

Il nostro obiettivo nell'ACT è quello di aiutarvi a trarre il massimo dalla vostra vita: più imparate a concentrarvi su ciò che avete sotto il vostro controllo, maggiore sarà il potere e l'appagamento che sperimenterete. Al contrario, più ci si concentra su ciò che *non è sotto* il proprio controllo, più si è depotenziati, insoddisfatti o disaffezionati. Quindi, quando si tratta di una relazione, è importante sapere cosa è sotto il proprio controllo e cosa no.

Per esempio, siete in grado di controllare il vostro partner? Ah! Lo vorreste! Nella terza parte del libro, imparerete abilità per *influenzare* il comportamento del vostro partner, ma non sarete mai in grado di *controllarlo*. E quando applicherete queste capacità nella vostra relazione, ecco cosa succederà: o il comportamento del vostro partner cambierà o non cambierà. C'è una buona possibilità che cambi, ma non c'è alcuna garanzia.

Nota: ogni volta che uso le parole “influenza” e “influenzare”, esse hanno un significato specifico: “influenzare in modi premurosi, onesti e *attenti* che siano salutari per la vostra relazione e positivi per il benessere di entrambe le parti”. Se uno dei due partner usa metodi come l’aggressione, la menzogna, l’inganno, la manipolazione psicologica, la minaccia, l’intimidazione, il “trattamento del silenzio” o altri metodi irrispettosi, disonesti o dannosi per il benessere dell’altro, lo chiamerò “manipolazione” piuttosto che “influenza”. Si tratta di una distinzione molto importante: manipolare il partner può soddisfare i propri bisogni, ma non è salutare né per il partner né per la relazione. Al contrario, sapere come influenzare in modo costruttivo il comportamento del partner, in modo onesto, equo e rispettoso, è fondamentale per costruire una relazione sana.

Ok, non potete *controllare* il vostro partner, ma potete *influenzarlo*. Come? Attraverso ciò che dite e ciò che fate. Quindi, se volete avere successo nell’ influenzare il comportamento del vostro partner, dovete prima prendere il controllo del *vostra* comportamento: controllare ciò che dite e ciò che fate. Più riuscite a controllare le vostre parole e le vostre azioni, migliore sarà la vostra capacità di influenzare costruttivamente il vostro interlocutore.

E qui sta un problema. Quando ci sentiamo ragionevolmente bene e la situazione non è così impegnativa, è relativamente facile prendere il controllo delle nostre azioni. Ma più la situazione è impegnativa e più i pensieri e i sentimenti che si manifestano sono difficili, più è probabile che perdiamo il controllo su ciò che diciamo e facciamo e agiamo in modi che mettono ulteriormente a dura prova la relazione, come urlare, biasimare, criticare, insultare o trattare con freddezza o “il trattamento del silenzio”.

È scontato che i pensieri e i sentimenti difficili si manifestino quando ci sono problemi nella vostra relazione; non potete aspettarvi di sentirvi felici, contenti e rilassati in mezzo a tensioni e conflitti continui. Ma potete apprendere nuove abilità per togliere potere e impatto a tutti quei pensieri e sentimenti dolorosi; per “sganciarvi” da essi, in modo che non possano abbattervi, sopraffarvi o farvi perdere tempo. Gran parte di questo libro riguarda l’apprendimento di queste abilità – e più forti diventano, più controllo avrete sulle vostre azioni. Un maggiore controllo sulle vostre azioni vi permetterà non solo di influenzare il vostro partner con maggiore successo, ma anche di comportarvi come il tipo di partner che volete essere. Vi aiuterà a ridurre le cose che dite e fate che stressano la vostra relazione e a fare invece cose che la migliorano.

Il viaggio davanti a noi

Gli obiettivi principali del viaggio che ci attende sono tre:

- 1) chiarire il tipo di partner che volete davvero essere e usare questa conoscenza per fare cose che rafforzino la vostra relazione (riducendo al contempo quelle che la prosciugano);
- 2) imparare nuove abilità per gestire in modo più efficace i pensieri e i sentimenti difficili, eliminando l'impatto e il potere di questi ultimi, in modo che non possano più darvi fastidio;
- 3) imparare nuove abilità per influenzare in modo costruttivo il comportamento del partner, in modi che siano salutari per voi, per il vostro partner e per la vostra relazione.

Durante la lettura del libro, affronteremo questi obiettivi nell'ordine precedentemente elencato. So che molti lettori preferirebbero iniziare dal punto 3, influenzare il partner, ma non è una buona idea. Perché no? Perché fino a quando non avrete raggiunto gli obiettivi 1 e 2 (cioè, sarete in grado di gestire i vostri pensieri e sentimenti e di comportarvi come il partner che volete essere), è quasi impossibile raggiungere l'obiettivo 3 con successo. Vi invito quindi ad avere pazienza e a seguire il flusso. Cominciamo con una domanda importante...

Devo restare o devo andarmene?

“Non lo sopporto più. Devo uscire da questa relazione”.

Avete mai avuto un pensiero del genere? Anch'io. La verità è che quasi tutti, a volte, hanno pensieri del genere. Vedete, la mente umana è, in fondo, una macchina per risolvere i problemi. Nel momento in cui incontra un problema, cerca immediatamente una soluzione. E quando una situazione è dolorosa, difficile o minacciosa, una soluzione perfettamente ragionevole è: andarsene da lì! E sicuramente ci sono situazioni problematiche in cui “andarsene” è chiaramente la soluzione migliore, per esempio quando l'edificio va a fuoco! Ma nelle relazioni di coppia raramente è così chiaro, per cui molte persone lottano con il grande dilemma: *devo restare o devo andarmene?*

A breve vedremo come risolvere questo dilemma; prima però ricapitoliamo alcune conoscenze essenziali sulle relazioni che avete appreso molto presto nella vita.

Cosa avete imparato all'asilo

Potreste essere sorpresi di scoprire che avete imparato le basi per costruire buone relazioni quando eravate ancora all'asilo. Per esempio:

- attenzione alle buone maniere;
- dire per favore;
- ringraziare;
- chiedere scusa;
- ascoltare con attenzione;
- dire la verità;
- non interrompere;
- non gridare;

- non spingere;
- non colpire;
- non mentire;
- non insultare;
- giocare in modo equo;
- essere gentili;
- fare i turni;
- aspettare con pazienza;
- condividere;
- raccogliere le vostre cose.

Sotto la superficie di queste semplici regole per bambini, si trovano principi essenziali per costruire relazioni sane. In particolare, tutte queste regole sottolineano l'importanza fondamentale di trattare l'altro in modo equo e rispettoso. In altre parole, ci incoraggiano a rispettare i diritti dell'altro. Se vogliamo che qualsiasi relazione prosperi – che sia con il partner, gli amici, la famiglia, i colleghi e così via – è essenziale conoscere non solo *i nostri* diritti, ma anche quelli dell'altra persona coinvolta. Conoscere i nostri diritti ci permette di valutare se veniamo trattati in modo equo e attento e se stiamo facendo lo stesso con l'altra parte. Diamo quindi una rapida occhiata a...

La vostra carta dei diritti

Vi invito a leggere questo elenco dei vostri diritti fondamentali nelle relazioni di coppia. (Nota: non esiste un insieme universalmente condiviso di diritti relazionali; se cercate su Google, troverete molti elenchi diversi e di varia lunghezza. Tuttavia, quelli che ho selezionato ricorrono più volte.) Considerate attentamente ogni diritto e notate le vostre reazioni. Siete d'accordo o in disaccordo? Si manifestano sentimenti di disagio? Ci sono diritti che avete dimenticato o trascurato, o altri che non avete mai considerato?

- Ho il diritto di essere trattato in modo equo e rispettoso.
- Ho il diritto di dare alle mie esigenze la stessa importanza di quelle degli altri.
- Ho il diritto di rifiutare le richieste, purché lo faccia in modo corretto e rispettoso.
- Ho il diritto di essere fallibile, imperfetto e di commettere errori.
- Ho il diritto di chiedere ciò che voglio, purché lo faccia in modo corretto e rispettoso.
- Ho il diritto di sentirmi come mi sento.

- Ho il diritto di esprimere onestamente i miei pensieri, sentimenti, idee e opinioni in modo corretto e rispettoso.
- Ho il diritto di difendere i miei diritti, purché lo faccia in modo equo, tenendo conto dei diritti degli altri.

Naturalmente, il vostro partner ha gli stessi diritti che avete voi e il rispetto dei diritti dell'altro è essenziale per una relazione sana. Se i vostri diritti vengono costantemente ignorati o disconosciuti, ciò non sarà salutare né per voi né per la relazione, e probabilmente solleverà il dilemma:

Devo restare o devo andarmene?

Non è raro che le persone trascorrono enormi fette della loro giornata, completamente perse nei loro pensieri, discutendo all'infinito tutti i pro e i contro del rimanere o lasciare la loro relazione. Il problema è che non c'è vitalità in questo. Mentre siete impantanati nei vostri processi di pensiero, ripetendo infruttuosamente il grande dibattito – *dovrei restare o andarmene?* – state sprecando enormi quantità di tempo e di energia e state perdendo la vostra vita.

Naturalmente, se la vostra relazione è malsana e i vostri diritti fondamentali vengono ignorati, è importante considerare i pro e i contro del lasciare. Ma soffermarsi su questo dilemma ripetutamente nel corso della giornata, ripensandoci, rischia solo di stressarvi senza aiutarvi a prendere una decisione chiara. Per questo motivo, può essere utile considerare che ci sono fondamentalmente tre opzioni per reagire a una relazione problematica:

- **opzione 1:** andarsene;
- **opzione 2:** rimanere e vivere secondo i propri valori. Fare il possibile per migliorare le cose, fare spazio al dolore che ne consegue e trattarsi con gentilezza;
- **opzione 3:** rimanere, ma fare cose che non fanno alcuna differenza o che peggiorano la situazione.

Diamo un'occhiata a ciascuna opzione.

Opzione 1: andarsene

La qualità complessiva della vostra vita sarebbe migliore se ve ne andaste piuttosto che se rimaneste? In base alle vostre attuali condizioni di vita

– il vostro reddito, dove vivete, lo stato civile, i figli (o la loro mancanza), le reti familiari e sociali, l'età, la salute, il credo religioso e così via – è probabile che la vostra salute e il vostro benessere siano migliori, nel lungo periodo, se ve ne andate? Naturalmente non è possibile saperlo con certezza, ma si può fare una previsione ragionevole sulla base di quanto è accaduto fino a questo momento.

Spero che proviate tutto quello che c'è scritto in questo libro – e che mettiate davvero il cuore e l'anima per far funzionare la vostra relazione – prima di prendere seriamente in considerazione questa opzione. (Ovviamente ci sono delle eccezioni, per esempio se siete in pericolo fisico per il vostro partner, ma come già detto, questioni così serie esulano dallo scopo di questo libro.) Se fate del vostro meglio e alla fine scegliete di andarvene, avrete almeno la consolazione di sapere che avete fatto del vostro meglio per far funzionare le cose. (L'appendice di questo libro descrive come lasciare la relazione in modo da minimizzare i danni. Spero che non dobbiate mai leggerla.)

Opzione 2: rimanere e vivere secondo i propri valori

Se non potete o non volete andarvene, o non la vedete come un'opzione praticabile in questo momento, la vostra migliore possibilità di migliorare la vostra relazione risiede nell'opzione 2: fate ciò che potete per migliorare le cose. Come già detto, in qualsiasi relazione, ciò su cui avete il maggior controllo sono le vostre parole e le vostre azioni. Quindi, prendete il controllo delle vostre parole e azioni e usatele per influenzare costruttivamente il vostro partner e costruire una relazione migliore. Lavorate attivamente per far sì che le cose vadano al meglio, utilizzando le numerose strategie che analizzeremo in seguito.

E naturalmente non potete aspettarvi di sentirvi felici quando nella vostra relazione ci sono tensioni e conflitti. Più grandi sono i problemi, più dolorosi saranno i pensieri e i sentimenti che proverete. Perciò l'altra parte dell'opzione 2 – fare spazio al vostro dolore e trattarvi con gentilezza – è essenziale. Presto imparerete a “fare spazio” ai pensieri e ai sentimenti difficili, a togliere loro potere, e a lasciarli “fluire attraverso di voi”, sostenendovi nel contempo in modo gentile e premuroso.

Opzione 3: rimanere, ma fare cose che non fanno alcuna differenza o che peggiorano la situazione

Troppo spesso le persone rimangono in una relazione problematica, ma invece di lavorare attivamente per migliorarla, si preoccupano, si stufano, riflettono, incolpano, giudicano, analizzano fino allo sfinimento, si lamentano con gli altri o ne sono ossessionati. Oppure diventano freddi e ritirati, o ostili e aggressivi, o critici e giudicanti. Oppure si adeguano passivamente a ciò che vuole il partner, rinunciando completamente ai propri bisogni e desideri. Oppure mentono, ingannano e manipolano per ottenere ciò che vogliono. Oppure cercano di evitare i loro sentimenti dolorosi assumendo droghe, bevendo alcolici, fumando sigarette, mangiando cibo spazzatura, spegnendosi davanti alla TV, navigando su Internet, giocando d'azzardo, avendo relazioni extraconiugali, facendo shopping e così via.

Sì, non mancano le cose che possiamo fare e che non aiutano o peggiorano la situazione. E anche se sappiamo che questo sta succhiando vita alla nostra relazione, a volte lo facciamo tutti!

Non c'è modo di non scegliere

Quando ci si trova di fronte al dilemma “restare o andare”, non c'è modo di *non* scegliere. Fino al giorno in cui effettivamente lascerete questa relazione, starete scegliendo di restarci. Quindi, per ogni giorno di permanenza, chiedetevi: Cosa sceglierò oggi: l'opzione 2 o l'opzione 3? Più scegliete l'opzione 2, maggiori sono le possibilità di migliorare la situazione. E più scegliete l'opzione 3, più le cose peggioreranno. (E se dite: “Non posso scegliere”, è come se aveste scelto l'opzione 3.)

“Va benissimo”, vi sento dire, “ma cosa succede se scelgo l'opzione 2 e faccio tutto il lavoro, mentre il mio partner non fa alcuno sforzo?”. La buona notizia è che la vostra relazione può migliorare anche se siete gli unici a impegnarvi.

Tuttavia, non c'è dubbio che i risultati migliori si ottengono quando entrambi i partner si impegnano attivamente. Quindi fate attenzione ad affermazioni come questa: “Non posso cambiare il mio comportamento. È semplicemente quello che faccio. Ho sempre fatto così. Non puoi insegnare a un vecchio cane nuovi trucchi. Devi accettarlo”. Non c'è alcuna base scientifica per queste affermazioni. In realtà *possiamo* insegnare ai cani vecchi nuovi trucchetti. E gli esseri umani sono molto più intelligenti dei cani. Utilizzando i metodi scientificamente validati dell'ACT, tutti noi possiamo cambiare il nostro comportamento, se lo vogliamo.

In modo simile, non è di buon auspicio se l'atteggiamento del vostro partner è qualcosa di simile: "Sto bene. Non ho bisogno di cambiare. Sei tu che hai dei problemi. Sono felice di come sono. Risolviti e staremo bene". Se questo è l'atteggiamento del vostro partner, è una bandiera rossa. Se non possono o non vogliono riconoscere come contribuiscono ai problemi, se non sono in grado di vedere le cose dal vostro punto di vista, se ignorano i vostri pensieri e sentimenti e se si rifiutano di guardare o di lavorare sul proprio comportamento, questi sono ostacoli davvero enormi alla costruzione del tipo di relazione che desiderate davvero.

Quindi, se questo è ciò che accade alla fine, dopo aver provato tutto ciò che è stato descritto in questo libro, vi troverete di fronte a una scelta difficile: devo restare o devo andarmene? Tuttavia, se a quel punto scegliete di andarmene, almeno saprete di aver fatto del vostro meglio. Inoltre, avrete sviluppato nuove e utili abilità che vi aiuteranno in altre relazioni, con i vostri amici, la vostra famiglia e qualsiasi altro futuro partner. D'altra parte, se nessuno dei due si impegna, se entrambi scegliete l'opzione 3, allora la vostra relazione andrà sicuramente di male in peggio.

Dato che state leggendo questo libro, presumo che abbiate scelto l'opzione 2 (almeno per oggi), quindi passiamo alla seconda parte e affrontiamo concretamente i problemi della vostra relazione.