

RUSS HARRIS

Se la coppia è in crisi...

Impara a superare frustrazioni
e risentimenti per ricostruire
una relazione consapevole



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 o scrivere, inviando il loro indirizzo, a “FrancoAngeli, viale Monza 106, 20127 Milano”.

RUSS HARRIS

Se la coppia è in crisi...

Impara a superare frustrazioni
e risentimenti per ricostruire
una relazione consapevole

FrancoAngeli

Progetto grafico della copertina: Elena Pellegrini

Titolo originale: *ACT with LOVE*
© 2009 by Russ Harris
New Harbinger Publications, Inc.
5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

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

Traduzione italiana di Massimo Ronchei e Francesca Scaglia
Edizione italiana a cura di Massimo Ronchei, Francesca Scaglia,
Paolo Moderato

Copyright © 2011 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.

*A mio fratello Adrian
e a mia cognata Margaret,
per tutto il vostro supporto
e l'incoraggiamento.
E per aver arricchito la mia vita
in così tanti, tanti modi,
piccoli e grandi.*

Indice

Premessa all'edizione italiana di <i>Massimo Ronchei</i> e <i>Francesca Scaglia</i>	pag. 9
Introduzione. È un affare complicato	» 11
Parte I Combinare un pasticcio	
1. Missione impossibile?	» 21
2. Qual è il tuo problema?	» 28
Parte II Prendersi un impegno	
3. Devo restare o devo andarmene?	» 39
4. Ci vogliono due persone per ballare il tango?	» 45
Parte III Farla funzionare	
5. State soffrendo entrambi	» 53
6. Tutti sono maniaci del controllo!	» 63

7. Guarda dentro il tuo cuore	pag. 70
8. Nello smog	» 83
9. La macchina dei giudizi	» 95
10. Storie avvincenti	» 106
11. Il bacio della vita	» 112
12. Nominalo e domalo	» 117
13. Guardami! Guardami!	» 127
14. Il cuore della battaglia	» 133
15. Levati l'armatura	» 140
16. Il potere di chiedere con gentilezza	» 150
17. Non puoi sempre ottenere quello che vuoi	» 157
18. Apri i tuoi occhi	» 164
19. Situazioni vischiose	» 176
20. La tregua di Natale	» 184
21. Intimità	» 189
22. Vecchia parola, nuovo significato	» 198
23. La creazione di un "fondo fiduciario"	» 202
24. Lascia che il tuo sé vada	» 206
25. E ora, divertiamoci!	» 211
26. L'avventura continua	» 215
Appendice. Quando è finita, è finita	» 221
Bibliografia e letture consigliate	» 223

Premessa all'edizione italiana

Quando abbiamo preso in mano questo libro ci siamo accorti fin dalle prime pagine che era qualcosa di “prezioso”. Conoscevamo bene l'autore, Russ Harris, il suo lavoro e le sue più importanti pubblicazioni (in italiano è pubblicato anche *The Happiness Trap*, trad. it. *La trappola della felicità*). Ma questa volta Russ è riuscito a battere se stesso... e tra l'altro su un tema così importante, delicato e scottante come quello dell'amore e dei problemi di coppia. Le pagine si leggono una dopo l'altra con forte coinvolgimento e interesse, e una gran voglia di arrivare alla fine come se fossimo alle prese con un grande romanzo, di quelli avvincenti. La differenza è che si parla di qualcosa di assolutamente vero e reale, che sperimentiamo nelle nostre vite tutti i giorni, così come in quelle dei nostri pazienti. E l'invito di Russ, e anche il nostro, è quello di leggere questo libro con calma, senza fretta, con consapevolezza, come se stessi sorseggiando un bicchiere di buon vino rosso! Chiaro, diretto, coinvolgente, toccante, con una forte componente esperienziale: Russ è riuscito a parlare dell'amore 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.

Desideriamo in questa occasione ringraziare **ACT-Italia**, Capitolo Italiano dell'ACBS, che è stato un punto di riferimento fondamentale per la

realizzazione e lo sviluppo di questo lavoro: grazie dunque a Ilaria Balasini, Sara Borelli, Alessandra Chianese, Katia Covati, Katia Manduchi, Giovanni Miselli, Paolo Moderato, Giovambattista Presti, Anna Bianca Prevedini, Elisa Rabitti, Giovanni Zucchi, Silverio Zucchi.

Massimo Ronchei e Francesca Scaglia

* *Massimo Ronchei*, psicologo psicoterapeuta, socio fondatore di ACT-Italia. Lavora a Reggio Emilia e Parma dove svolge attività clinica privata con adolescenti, adulti e coppie. Formatore ACT in workshop esperienziali rivolti a psicologi e non solo.

** *Francesca Scaglia*, psicologa psicoterapeuta, socio fondatore e segretaria tesoriere di ACT-Italia. Lavora a Piacenza, dove svolge la sua attività clinica privata rivolta soprattutto a pazienti adulti e coppie. Formatore ACT in workshop esperienziali rivolti a psicologi e non solo.

Introduzione. È un affare complicato

Le relazioni sono sia magnifiche che terribili. Possono renderci incredibilmente felici così come profondamente infelici, possono portarci al settimo cielo sulle ali dell'amore, oppure farci schiantare al suolo e sprofondare nel fango.

In quei primi giorni, quando tenevi il tuo partner teneramente tra le braccia e il cuore ti batteva contro il petto come fosse un pugile professionista, era difficile credere che un giorno, in un futuro non troppo lontano, tutti quei meravigliosi sentimenti se ne sarebbero andati.

Esatto, andati. Scomparsi. Svaniti senza lasciar traccia. E che al loro posto ci sarebbe stata rabbia, paura, dolore, frustrazione, solitudine, rammarico o disperazione, o forse anche amarezza, disprezzo, disgusto, oppure odio.

Perché dovrebbe essere così? Beh, per questo semplice fatto: i sentimenti cambiano. Sono come il tempo atmosferico. Persino durante l'estate più calda o l'inverno più gelido, il tempo cambia continuamente – e le nostre emozioni non sono diverse. Quindi non importa quanto sia meraviglioso il tuo partner, non importa quanto sia grandiosa la tua relazione, quegli iniziali sentimenti di amore non dureranno. Ma non allarmarti. Sebbene inevitabilmente scompariranno, ritorneranno di nuovo. E poi andranno via ancora. E poi torneranno ancora. E così via, e così via, e così via, fino al giorno in cui morirai. Ed è la stessa cosa per ogni emozione umana – dalla

paura e rabbia alla gioia e beatitudine. I sentimenti vanno e vengono, di sicuro, come la primavera segue l'inverno.

La maggior parte di noi lo sa a qualche livello, ma lo dimentichiamo con facilità. Entriamo in questo “vortice” di sentimenti d'amore e ci aspettiamo che durino. Ci aspettiamo che i nostri partner soddisfino i nostri bisogni, che si comportino nel modo in cui noi vogliamo, che realizzino i nostri desideri, e che in generale rendano le nostre vite migliori, più facili e più felici – e quindi ci arrabbiamo quando la realtà si scontra con la nostra fantasia. Il grande scherzo di essere umani, è che le persone con cui trascorriamo la maggior parte del nostro tempo e che conosciamo di più nell'intimo sono davvero le stesse persone che maggiormente “premono i nostri bottoni”. E mentre un'osservazione maligna, un freddo rifiuto, una critica dura o uno sfogo di rabbia, potrebbero essere spiacevoli se provengono dal nostro capo, o dal vicino, o da un collega, fanno ancora più male quando vengono dalla persona che amiamo. Non c'è via di scampo: l'amore ci rende vulnerabili. Se permettiamo a noi stessi di essere intimi e aperti con un'altra persona – di lasciare che questa persona oltrepassi le nostre difese ed entri nel nostro cuore – allora ci permettiamo di correre il rischio di essere feriti. L'amore e il dolore sono come i due partner di un ballo – vanno mano nella mano. Non prendere le mie parole come fossero oro colato – verifica nella tua esperienza: hai mai avuto una relazione intima con qualcuno e trascorso una notevole quantità di tempo in sua compagnia senza provare qualche tipo di sentimento doloroso come risultato della vostra interazione?

Quindi, in pratica, funziona così: se possiedi una casa hai la garanzia di dover sostenere i costi della sua manutenzione e le bollette del gas; se hai un bambino piccolo hai la garanzia di avere pannolini sporchi e notti insonni; ... e se costruisci una relazione intima, hai la garanzia di avere una certa quantità di dolore e stress. Questa è una delle scomode verità di essere “umani”. Condividere la tua vita con un altro essere umano può essere un'esperienza affascinante, edificante, impressionante – e altre volte può essere assolutamente terribile. Popstar, poeti, scrittori di romanzi – e chi produce biglietti di auguri! – hanno un interesse personale nell'ignorare questa scomoda verità. Loro vogliono farti credere a tutti quei vecchi miti: che c'è veramente un partner perfetto là fuori che sta aspettando solo te; che senza questa persona sei incompleto, incompiuto, condannato a una vita vissuta a metà; che quando, eventualmente, troverai questo partner perfetto, ti innamorerai e rimarrai in questo stato di grazia senza alcuno sforzo e per sempre.

Certo, qui sono stato impertinente... Ma il fatto è che, quasi tutti noi

abbiamo un sacco di aspettative irrealistiche sull'amore, le relazioni e l'intimità – credenze continuamente rinforzate nelle nostre vite da film, racconti, canzoni, programmi Tv, poesie, articoli di giornali e riviste, gossip d'ufficio, amici benintenzionati e perfino i libri di auto-aiuto. Ma se lasciassimo guidare le nostre vite da queste idee ingannevoli e provassimo a basare le nostre relazioni su di loro, allora ci troveremmo in un circolo vizioso, in cui gli stessi tentativi di creare un amore duraturo, in ultima analisi, lo distruggerebbero.

I nostri maldestri tentativi di trovare l'amore stanno scatenando solo confusione: guardiamoci intorno. Nella maggior parte dei Paesi occidentali, il tasso di divorzio è ormai vicino al 50% – e in quei matrimoni che durano c'è tanto senso di vuoto, solitudine e miseria. Sempre più persone hanno paura di impegnarsi in una relazione a lungo termine (sposandosi o meno), spaventati dal fatto che tutto possa finire in lacrime, rancore e cause legali. Non c'è da meravigliarsi che oggi ci siano molti più single adulti di quanti ce ne siano mai stati nella storia.

Tutto questo suona un po' cupo, tetro e deprimente? Niente paura. La buona notizia è che c'è un modo per mettere un po' di ordine in questo affare complicato – e questo libro vi mostrerà esattamente come farlo. In queste pagine scoprirai come lasciar andare le credenze e gli atteggiamenti sull'amore che non ti sono d'aiuto; come creare in modo realistico una relazione d'amore duratura, autentica e intima; e come affrontare i pensieri e i sentimenti dolorosi che tutte queste relazioni inevitabilmente causano.

Imparerai a gestire la tristezza, il rifiuto e la paura; come trattare efficacemente la rabbia, la frustrazione e il risentimento; come perdonare sia te stesso che il tuo partner; come ricostruire la fiducia che è stata tradita. Imparerai come ridurre la quantità di tensione e stress associate al processo di negoziazione dei vostri bisogni e di riconciliazione delle vostre differenze – e come trasformare il dolore e le ferite del conflitto nell'aver cura e compassione.

L'Acceptance and Commitment Therapy per le relazioni

Questo libro si basa su una novità rivoluzionaria nel campo della psicologia umana: un approccio conosciuto come Acceptance and Commitment Therapy, o ACT. L'ACT (che dovrebbe essere pronunciata come un'unica parola "act", e non come la sigla A-C-T) è stata creata negli Stati Uniti dallo psicologo Steven Hayes e sviluppata ulteriormente da un certo numero di suoi colleghi, tra cui Kirk Strosahl e Kelly Wilson (Hayes, Stro-

sahl e Wilson, 1999). L'ACT è una psicoterapia fondata scientificamente che si è dimostrata efficace in tante situazioni dolorose – depressione, abuso di sostanze, stress, schizofrenia. Curiosamente, sebbene l'ACT si fondi su ricerche scientifiche e si ponga come disciplina all'avanguardia nell'ambito della psicologia comportamentale, possiede sorprendenti analogie con molte antiche tradizioni orientali.

L'ACT è basata su una serie di potenti principi che, insieme, ti permetteranno di sviluppare la tua *flessibilità psicologica*. La ricerca scientifica sta progressivamente rivelando che più alto è il nostro livello di flessibilità psicologica, migliore è la nostra qualità della vita. Ma cosa significa effettivamente questo termine? Beh, la flessibilità psicologica è l'abilità di adattarsi a una situazione con apertura e consapevolezza, di focalizzarsi, e di intraprendere un'azione efficace guidata dai tuoi valori (i desideri più profondi del tuo cuore rispetto a chi vuoi essere e che cosa vuoi incarnare e rappresentare nella vita). Ti senti confuso? Permettimi di scomporre la cosa.

Ci sono due componenti chiave nella flessibilità psicologica.

1. L'abilità di essere psicologicamente presenti: è uno stato mentale comunemente conosciuto come “mindfulness”. La mindfulness ti consente di:
 - essere pienamente consapevole della tua esperienza nel “qui e ora”, con un atteggiamento di apertura e curiosità;
 - essere coinvolto, impegnato e assorbito da quello che stai facendo;
 - ridurre l'influenza e l'impatto dei pensieri e dei sentimenti dolorosi.
2. L'abilità di intraprendere azioni efficaci. In altre parole, intraprendere un'azione che sia:
 - consapevole e intenzionale, invece che impulsiva e inconsapevole;
 - motivata, guidata e ispirata dai tuoi valori fondamentali;
 - flessibile e adattabile alle esigenze della situazione.

Più semplicemente, la flessibilità psicologica è l'abilità di essere presente, aperto e fare quello che conta. Man mano che aumenti la tua flessibilità psicologica, sarai maggiormente in grado di gestire efficacemente i sentimenti difficili, arrestare quei processi di pensiero che non ti sono d'aiuto, elevarti al di sopra delle credenze auto-limitanti, focalizzare la tua attenzione e impegnarti attivamente in quello che stai facendo, e modificare i comportamenti inefficaci o controproducenti in modo tale da costruire relazioni migliori.

Sebbene l'ACT sia stata in origine sviluppata per problemi come l'ansia e la depressione, i suoi principi fondamentali possono essere prontamente applicati ai problemi relazionali con grande efficacia. Andando avanti in questo libro, verrà data maggiore enfasi allo sviluppo della min-

fulness – l’abilità di essere pienamente consapevole, con un atteggiamento di apertura e curiosità. Altra grande enfasi verrà data all’identificazione dei tuoi valori – i tuoi desideri più profondi rispetto chi vuoi essere e che cosa vuoi incarnare nella tua vita – e al loro utilizzo per guidare le tue azioni. E anche se ci focalizzeremo sulle relazioni intime, come quella con tua moglie o il tuo partner, puoi comunque applicare questi principi per rafforzare e arricchire ogni relazione che è per te importante: quella con il tuo bambino, con i tuoi genitori, con i tuoi amici, con i tuoi vicini o con i tuoi colleghi di lavoro.

Per chi è questo libro?

Questo libro parla dei problemi di coppia più comuni e frequenti, il tipo di problemi che sperimenta la maggior parte delle coppie; non tratta, invece, questioni di coppia più gravi come la violenza domestica o le situazioni di dipendenza. L’ho scritto pensando a quattro tipi di lettori in quattro possibili condizioni:

- la tua relazione gode di buona salute, ma vuoi migliorarla;
- la tua relazione è in crisi, e vuoi rimetterla in sesto;
- non hai al momento una relazione, ma vuoi capire che cosa è andato storto nell’ultima per essere meglio preparato alla prossima;
- sei un terapeuta, un consulente o un supervisore che cerca idee su come lavorare con i problemi di coppia.

Se ti trovi in una delle prime due categorie, allora il tuo partner potrebbe essere disposto a lavorare agli esercizi proposti in questo libro con te. Tuttavia, uno dei punti di forza di questo libro è che ti permette unilateralmente di migliorare le tue relazioni, anche se non sei in coppia o se il tuo partner non è interessato.

Come usare questo libro

Se la coppia è in crisi... è diviso in tre parti. Nella parte I, “Combinare un pasticcio”, osserviamo cosa va storto, di solito, nelle relazioni. Nella parte II, “Prendersi un impegno”, cerchiamo di capire se, e quando, è il caso di lasciarsi e prendiamo in considerazione cosa ti è richiesto se, invece, non vuoi troncare la relazione, ma rimanere e farla funzionare. Nella parte III, “Farla funzionare”, diamo un’occhiata a che tipo di partner vuoi essere, quali pensieri e sentimenti intralciano il tuo cammino e come la mindful-

ness può aiutarti a gestirli meglio. Ci occupiamo anche dell'inevitabilità del conflitto e del dolore, e come puoi riconciliare le differenze in modo più efficace. E infine guardiamo ai modi in cui rafforzare e approfondire attivamente la tua relazione per sempre!

Procedendo nella lettura, incontrerai coppie con diversi problemi relazionali, alcuni dei quali potrebbero essere simili ai tuoi. Anche se ho lavorato con molte persone nel corso degli anni, le storie delle persone che incontrerai in questo libro sono state integrate tra loro. Ho cambiato i nomi e i dettagli delle storie per proteggere con cura la loro privacy. Sebbene queste storie di vita non siano perfettamente sovrapponibili a nessuna persona reale, rappresentano di certo le lotte e i successi di coppie che hanno sperimentato problemi relazionali.

Nel corso del libro, ritorneremo ancora e ancora sui principi base dell'ACT, e imparerai come applicarli per far prosperare sia te stesso che la tua relazione. Certo, leggere semplicemente questo libro non cambierà nulla. Se ti limiti solo a leggere un libro sul tennis, non diventerai mai un bravo tennista: dovrai prendere in mano la racchetta e provare a colpire qualche pallina. Stessa cosa con la tua relazione. Se vuoi migliorarla, avrai bisogno di praticare e applicare quello che leggi in queste pagine. E fare ciò può essere un duro lavoro, a volte. Non ci sono alternative: costruire una relazione d'amore – o ripararne una che si sta rovinando – richiede tempo, fatica e impegno. Ma di questo sono davvero fiducioso: se applichi costantemente le idee proposte all'interno di questo libro, porterai nella tua vita molta più ricchezza e amore. Quindi, se pensi che questo sia qualcosa su cui vale la pena investire, allora buona lettura.

Ringraziamenti

Dietro ogni libro, c'è una squadra di migliaia di persone. Qui vorrei dire un grazie speciale ad alcuni di questi "membri della squadra". Il mio primo grazie – così come l'ultimo, come vedrete tra poco – va a mia moglie, Carmel, per tutto il suo amore e supporto. Non solo ha benevolmente tollerato il mio essere completamente assorto sul computer per ore e ore, e le mie prolungate assenze da casa, ma mi ha dato anche tanti utili suggerimenti e aiutato pazientemente a sviluppare e chiarire le idee.

Grazie anche a tutti gli amici, parenti e colleghi che hanno letto le prime bozze e mi hanno dato un feedback di valore inestimabile: Margaret Denman, Louise Hayes, Joe Parsons, Genghis Lloyd-Harris, Kim Paleg e Joanne Steinwachs.

Le parole non possono davvero esprimere l'immensa gratitudine che sento nei confronti di Steve Hayes, colui che ha fondato l'ACT. Diciamoci la verità: senza l'ACT, questo libro (e la mia carriera) non esisterebbe. Questa gratitudine naturalmente si estende a Kelly Wilson, Kirk Strosahl, John Forsyth, Hank Robb, e l'intera comunità ACT. Mi sento davvero fortunato ad appartenere a tale comunità, non solo perché è così supportiva ma anche perché molte idee contenute in questo libro sono nate da discussioni aperte in essa. Di certo sono stato anche influenzato positivamente da molte persone al di fuori dell'ACT, in particolare dal lavoro sulle coppie di John Gottman e dalla terapia razionale motiva di Albert Ellis – quindi grazie John e Al!

Vorrei anche ringraziare il mio agente, Sammie Justesen, per il suo continuo supporto e la sua consulenza. Mille grazie all'intero team della New Harbinger – compresi Jess Beebe, Tesilya Hanauer, e Matt McKay – non solo per la loro fiducia in questo libro ma anche per tutto il duro lavoro che ci hanno messo. E un grazie supplementare all'editor Jean Blomquist per il suo grande lavoro di rifinitura del libro e per averne migliorato lo stile.

Last but not least, voglio ringraziare le due persone che mi hanno più di tutte aiutato a imparare, accrescere e sperimentare che cos'è il vero amore: mia moglie Carmel e mio figlio Max.

Parte I

Combinare un pasticcio