

**Tre Principi®**

Autore: George S. Pransky, Ph.D.

**Titolo: Il Manuale delle Relazioni**

Sottotitolo: Una guida semplice per relazioni appaganti

Collana: Tre Principi

ISBN: 9788896084113

Proprietà letteraria riservata

Prima Edizione Italiana: 2014

Tre Principi®

è un marchio registrato da Alessandro Saramin e Chiara Grandin

ed è utilizzato con il loro permesso

Traduzione: Alessandro Saramin e Chiara Grandin

Revisione: Alessandro Saramin

Grafica: Massimo Giacalone

Titolo Originale

The relationship handbook ©

2001 by George Pransky

Published by Pransky and Associates, P.S.

Tutti i diritti sono riservati. È vietata la riproduzione con qualsiasi mezzo senza preventiva autorizzazione scritta da parte dell'Editore.

[www.pranskyandassociates.com](http://www.pranskyandassociates.com)

All rights reserved. Printed in the United States of America.

ISBN: 0-9711988-0-2 (p)

Errekappa Edizioni

Carpi, MO

[www.errekappa.net](http://www.errekappa.net)

# **IL MANUALE DELLE RELAZIONI**

**UNA GUIDA SEMPLICE PER RELAZIONI APPAGANTI**

*George S. Pransky, Ph.D.*



*Introduzione di Chiara Grandin*



*Dedico questo libro a mia moglie Linda.*

*La sua ispirazione ed incoraggiamento hanno reso possibile questo libro.  
Il suo amore, la sua vicinanza e la sua amicizia mi hanno risvegliato  
alle possibilità che esistono nel matrimonio.*



## Prefazione

### Come è stato salvato il mio matrimonio

Nei primi tre anni della nostra relazione, mia moglie ed io abbiamo fatto molta fatica. Discutevamo, cercavamo di cambiarci a vicenda e di trovare compromessi. Stabilivamo degli accordi e ci comunicavamo tutto. Niente funzionava. Sembrava che più lavoravamo sulla nostra relazione, più ci allontanavamo.

Eravamo scoraggiati. Andammo da consulenti ed amici, solo per scoprire che stavano lottando con gli stessi problemi.

Di professione aiutavamo le persone, tenendo dei seminari sulla comunicazione e sulle abilità di consapevolezza, sia per professionisti sia per il grande pubblico, e tuttavia tutta la più recente tecnologia del movimento per il potenziale umano nella California degli anni '70 non riusciva a mantenere a galla la nostra stessa relazione.

Fortunatamente per noi, incontrammo qualcuno che ci svegliò in merito alle relazioni. Quest'uomo era il filosofo spirituale e autore Syd Banks<sup>1</sup>. La prima volta che vedemmo Syd, stava parlando in una grande sala conferenze. Tra il pubblico c'erano almeno dieci coppie felici. Dieci coppie felici erano più coppie felici di quante ne avessimo mai viste in tutta la nostra vita!

Dopo l'incontro parlammo con alcune di queste coppie. Erano molto intime e rilassate. Era lampante che si godevano sé stesse e lo stare insieme. Ci dissero che tutte le coppie lì presenti avevano avuto un passato conflittuale che aveva subito una svolta quando avevano iniziato ad ascoltare Syd.

Andammo alla conferenza successiva e questa volta ascoltammo davvero. Syd propose l'idea che la positività e la comprensione erano le chiavi per avere relazioni di successo. Disse che attraverso la felicità, i cosiddetti problemi delle nostre relazioni si sarebbero presi

---

1 Syd Banks è l'autore di *Second Chance* (Lone Pine Publishing, Edmonton, Canada) e di *In Quest of the Pearl* (Surfside Publishing, Tampa, Florida, 1989)

cura di sé.

Io ero tuttavia convinto che, se Syd avesse conosciuto la nostra relazione, ci avrebbe considerato un'eccezione alle idee che stava esponendo. Eppure potevo vedere che il suo messaggio aiutava le persone. Forse ciò che stava dicendo ci avrebbe aiutato.

Lo fece. I tentativi di cambiarci a vicenda diminuirono. Iniziammo a godere l'uno della presenza dell'altro e ad apprezzarci. Questo divenne un modo di vivere e la nostra vecchia abitudine di lottare svanì. La nostra relazione passò dal peggiorare continuamente nonostante i nostri sforzi, al migliorare incessantemente senza il bisogno dei nostri sforzi. Questo libro è ispirato dalla nostra inversione di rotta. Se questo è potuto accadere per noi, avrebbe potuto accadere per qualsiasi relazione. Tutto quello che ha richiesto è stata una comprensione. La comprensione che ha aiutato noi è presentata chiaramente in questo libro.

Quando le coppie vengono in cerca di assistenza psicologica, non vogliono realmente imparare come far fronte alle difficoltà. Vogliono una relazione facile, appagante. Il far fronte, il faticare ed il compromesso sono attraenti solo in un mondo che ha perso di vista le relazioni semplici ed armoniose. Sfortunatamente viviamo in un mondo così. Il livello di comprensione nelle relazioni è talmente basso che la fatica, la sopportazione e il divorzio sono la norma. Il pensiero attuale riguardo alle relazioni è carico di miti che conducono le persone verso la discordia matrimoniale.

Questo libro affronta tredici dei miti più prevalenti e fuorvianti. Una visione più produttiva delle relazioni viene offerta in alternativa ad ognuno dei miti. Casistiche e altri materiali di supporto illustrano i miti e le loro alternative.

La nostra esperienza clinica ci ha insegnato quali problematiche nelle relazioni sono più difficili per le persone. Questo libro potrebbe essere appropriatamente sottotitolato *Le idee, le metafore e gli aneddoti che si sono dimostrati più utili per i clienti che abbiamo aiutato.*

Un revisore del mio manoscritto mi suggerì di mitigare i casi portati ad esempio. Sentiva che avevano dei finali irrealisticamente felici. Gli esempi sono basati su casi clinici effettivi. Le risposte dei clienti sono



reali. Se pensate che queste risposte siano irrealistiche, state sottovalutando la razza umana. Uno scopo di questo libro è aumentare la visione di quanto velocemente e marcatamente le persone possano cambiare – dare al lettore una visione più realistica delle persone.

I casi portati ad esempio, tuttavia, non sono trascritti parola per parola; sono distillati dei casi effettivi. Pertanto, una sessione nel testo potrebbe rappresentare svariate sessioni cliniche.

Se leggete questo libro con una mente aperta, vedrete che c'è un modo facile per stare assieme in una relazione. Forse un giorno un bambino chiederà: “Perché c'erano così tanti matrimoni infelici negli anni '90 e prima ancora?”. Il genitore potrebbe rispondere: “Davvero non lo so. Immagino che le persone a quei tempi semplicemente non comprendessero le relazioni. Sono così felice che ora abbiamo questa comprensione.”

## **Il potere di una nuova comprensione**

Questo libro è un facilitatore per avere una nuova comprensione. Se avrai una nuova comprensione, il tuo matrimonio sarà su un nuovo piano. Una nuova comprensione è quella forza quasi magica che cancella lo stress nelle relazioni e ti dà un nuovo inizio.

Se hai una disfunzione fisica (un rene malato, una gamba rotta o un'ulcera), guarire richiede tempo. Solo nel peggiore dei casi il danno è irreversibile. Al contrario, le disfunzioni in una relazione (i conflitti, la noia o il risentimento) non hanno bisogno di un tempo di guarigione e sono sempre reversibili. Una nuova comprensione può avvenire in un istante.

E so che una nuova comprensione guarisce le relazioni. Questo libro ti mostrerà cos'è una nuova comprensione, quanto è naturale e come ti guarisce completamente. Se le persone comprendessero quanto in realtà sia accessibile il potere di questa nuova comprensione, il divorzio sarebbe una cosa insolita e i consulenti matrimoniali lavorerebbero come agenti che facilitano una nuova comprensione.

Ci sono molti libri sulle relazioni, così come molti consulenti matrimoniali che lavorano per aiutare le coppie. Perché il tasso di divorzio è così alto e i matrimoni felici così rari?

Ogni settore ha avuto un periodo durante il quale venivano osservate pratiche malsane, che furono poi sostituite da nuove comprensioni. Quando ero un bambino, i miei genitori insistevano che io mangiassi cibi ad alto tasso di colesterolo come le uova, la carne rossa e i latticini. Ora le persone sanno che questi cibi presentano dei rischi per la salute. Prima della comprensione della teoria dei germi, le persone bevevano acqua contaminata dai liquami degli scarichi fognari e si trasmettevano malattie contagiose. Oggi, consolidate pratiche igieniche arrestano la diffusione delle malattie infettive.

Almeno sin dagli anni '60 il settore della consulenza matrimoniale è rimasto all'oscuro di ciò che rende le relazioni disfunzionali e di cosa le guarisce. Pertanto, sia il pubblico sia i consulenti hanno innocentemente gettato benzina sui fuochi della discordia matrimoniale nel tentativo di estinguerli.

La comprensione presentata in questo libro fornisce l'acqua per spegnere questi fuochi ed impedirli. So che questa comprensione funziona perché ho visto una moltitudine di relazioni prendere una nuova svolta nei miei anni di pratica clinica. Questa comprensione non è nuova. È buonsenso che si era perduto nella disinformazione innocentemente proliferata nel settore della psicologia.

Un domani questo libro potrebbe sembrare un'espressione grezza di questa comprensione. Quando diverrà il pensiero comune, questa comprensione sarà rifinita e sviluppata, proprio come la teoria dei germi e della nutrizione sono evolute nel tempo. Oggi rappresenta una deviazione di 180 gradi dall'attuale teoria delle relazioni, ed una filosofia che offre speranza laddove non ne esisteva prima.

Molti consulenti matrimoniali dicono che il passato – le sue emozioni inesprese e schemi di pensiero – ed una scarsa comunicazione sono i cattivi che provocano sofferenza mentale nelle relazioni. Questi sono i sintomi dello stress nelle relazioni, non la causa. La causa, il vero cattivo, è l'insicurezza. Ricordi dolorosi, emozioni negative, schemi abitudinari e cattiva comunicazione sono tutti sintomi di in-

sicurezza.

Se vuoi comprendere perché le persone fanno quello che fanno e si sentono nel modo in cui si sentono, devi solo comprendere il ruolo dell'insicurezza nella vita. L'insicurezza è la fonte dello stress e di ogni comportamento improduttivo. Pensieri di insicurezza attraversano regolarmente la nostra mente. Se non prenderemo seriamente quei pensieri, continueremo a sentirci sicuri e ad essere il nostro sé ideale: rilassati, gioiosi, compassionevoli e saggi. Se nutriamo il nostro pensiero di insicurezza, finiamo in uno stato di sofferenza.

L'insicurezza è la malattia mentale generica. La cura è comprendere le forze psicologiche del pensiero, delle sensazioni e degli stati mentali. Questo libro spiega come queste forze diano gioia e soddisfazione nella vita e nelle relazioni.

## Introduzione

Seduta alla mia scrivania con le finestre spalancate, guardo il cielo e respiro gratitudine. Ho l'onore di scrivere l'introduzione al libro più straordinario, illuminante ed ispirante che ho letto negli ultimi otto anni. Sono tante le persone a questo mondo che aiutano gli altri a vivere la vita che amano e a creare la relazione di coppia ideale e lo fanno con devozione, amore, cura, supporto. Lungo la tua vita troverai decine e decine di persone pronte a darti consigli e idee per superare momenti difficili con la donna o l'uomo che ami. Centinaia di persone non vedranno l'ora di esporti chiaramente cosa dovresti e cosa non dovresti fare per vivere la tua relazione ideale, e molti di questi suggerimenti saranno l'uno l'opposto dell'altro. Chi ti consiglierà lo farà in buona fede, ma spesso le loro idee avranno lo stesso valore di un meraviglioso paio di scarpe che vedi nella vetrina di un negozio e che sono assolutamente perfette lì da ammirare, ma che quando le indossi, ti accorgi che non sono del tuo numero, che ti stanno troppo larghe o troppo strette, che il colore non ti dona... Certo belle a vedersi, ma non vanno bene per te.

Ci vuole una comprensione della vita fuori dal comune per aiutare chi ti sta di fronte a trovare il suo modo unico e speciale per creare la relazione che ama e farla non solo funzionare, ma anche goder-sela con spirito leggero e George Pransky questa comprensione ce l'ha. Esistono milioni di persone in gamba nel campo della crescita personale. Poi ci sono i battitori liberi, i fuori classe e questo straordinario autore è uno di questi.

Non ti servirà molto per renderti conto di quanto il messaggio di questo autore sia semplice, praticabile per tutti. Presto lo sentirai risuonare in tutta la sua verità dentro di te: man mano che andrai avanti a leggerlo sarà sempre più facile sentire questa verità che si dispiega nel modo unico e speciale che è solo tuo e che saprai riconoscere. Alcuni libri si leggono piacevolmente, altri con il tempo si dimenticano. Poi ci sono quelli che ti cambiano la vita, che ti entrano nell'anima, che sembrano saltare fuori dalla carta stampata e come per magia trasferiscono in te l'essenza di un messaggio potente, che

ti libera dentro e fuori, aiutandoti finalmente a sprigionare tutto l'amore che sogni di dare e ricevere dalle altre persone e da quelle con cui condividi la tua esistenza. Il grande Paulo Coelho, per me ha sempre avuto questo dono come scrittore ed io sono una sua fan. Non me ne voglia allora lui, se dico che George Pransky, non solo ha questo stesso grande dono, ma lo trasmette con una semplicità in cui ogni essere umano può riconoscersi.

Questo libro è pura vita. Ed è un sole nel campo dello sviluppo umano e della vita stessa. Getta luce sull'oscurità dei momenti difficili di coppia (e non solo). Brucia i miti che ci impediscono di sviluppare delle sane, vere e davvero appaganti relazioni con chi amiamo. Riscalda il nostro animo, andando a sciogliere con naturalezza quei muri di ghiaccio che a volte sembrano così difficili da abbattere tra due persone che si amano, ma non si comprendono, per scoprire che non serve né scolarli, né abatterli con fatica, frustrazione o dolore quei muri, ma che se lasciamo che il sole splenda, si scioglieranno da sé...

Ho parlato anche troppo con te, caro lettore. Ora lascio la parola a George. Stai in sua compagnia. Leggi e leggi ancora questo libro. Condividine i passaggi più importanti con chi ami. Regalalo agli amici in difficoltà. Una volta che l'avrai finito, te lo garantisco, la tua comprensione delle relazioni di coppia non sarà più la stessa. E quelli che oggi ti sembrano problemi insormontabili, probabilmente ti faranno sorridere dal cuore... con la consapevolezza di chi finalmente VEDE, quanto la vita e l'amore in realtà siano più semplici... Grazie George per averci donato questo scritto!

Chiara Grandin

## Sommario

**Prefazione: Come è stato salvato il mio matrimonio  
Il potere di una Nuova Comprensione**

	<b>Introduzione</b>	<b>12</b>
<b>I</b>	<b>Un nuovo inizio</b>	<b>15</b>
<b>II</b>	<b>La compatibilità è solo a un pensiero di distanza</b>	<b>23</b>
<b>III</b>	<b>Comunicazione – Quando ti servirà, non funzionerà</b>	<b>36</b>
<b>IV</b>	<b>Stati d’animo – La chiave per comprendere le persone</b>	<b>42</b>
<b>V</b>	<b>Emozioni – Servitrici o padrone?</b>	<b>53</b>
<b>VI</b>	<b>Compassione o risentimento – La scelta è tua</b>	<b>64</b>
<b>VII</b>	<b>Insoddisfazione – Una malattia mentale</b>	<b>74</b>
<b>VIII</b>	<b>Cambiamento permanente e senza sforzo – Possibilità o sogno impossibile?</b>	<b>84</b>
<b>IX</b>	<b>Tirare fuori il meglio delle persone</b>	<b>95</b>
<b>X</b>	<b>Non affrontare i problemi – trascendili</b>	<b>109</b>
<b>XI</b>	<b>La fonte del conflitto – Nessun altro vedrà mai il mondo che vedi</b>	<b>122</b>
<b>XII</b>	<b>Esci dall’eccitazione, entra nell’amore – I livelli della relazione</b>	<b>132</b>
<b>XIII</b>	<b>Non è mai troppo tardi per un nuovo inizio</b>	<b>146</b>
<b>XIV</b>	<b>Intimità – In parole povere</b>	<b>160</b>
<b>XV</b>	<b>Impegno – Sacrificio o egocentrismo?</b>	<b>167</b>
<b>XVI</b>	<b>Riassunto</b>	<b>174</b>
	<b>Risorse</b>	<b>178</b>

## Capitolo I

### UN NUOVO INIZIO

Le coppie che vanno a ricevere della consulenza matrimoniale spesso si separano. I consulenti sostengono fermamente che questo abbia senso, poiché fin dall'inizio si trattava di matrimoni travagliati. Una spiegazione migliore è che la maggior parte della consulenza matrimoniale non funziona perché:

- I terapeuti tendono ad insegnare alle coppie a lottare con i loro problemi invece che dare loro un nuovo inizio.
- I terapeuti utilizzano la terapia del cattivo stato d'animo invece che la terapia del buono stato d'animo.
- Ai clienti viene data una disinformazione, la stessa disinformazione che spiega perché così tanti terapeuti divorziano.

Quando le coppie vanno da un consulente matrimoniale ci sono tre possibili risultati: (1) hanno un nuovo inizio, (2) rimangono assieme e fanno fronte ad un matrimonio teso o deteriorato, o (3) si separano. Ogni coppia vuole il primo risultato. Vogliono avere un nuovo inizio ed essere felici assieme. Se non possono avere un nuovo inizio, salteranno alla terza scelta – la separazione – perché non vogliono la seconda opzione. Hanno già lottato e sopportato abbastanza, ed ora sono stanchi.

Far fronte implica lottare con (un termine più onesto di lavorare su) i problemi ed esprimere le tue sensazioni a riguardo. Richiede tempo e lavoro e fornisce solo un sollievo temporaneo. È altrettanto efficace che rilasciare il vapore senza abbassare la temperatura. Alla fine, impiegare tutta quell'energia esaurisce la coppia e porta allo scoraggiamento e al divorzio.

I problemi e le avversità non sono il punto cruciale della discordia matrimoniale. Tutte le coppie affrontano avversità, ma queste non causano problemi per le coppie in armonia. Le coppie con matrimoni appaganti non fanno fronte alle loro vite e al partner. Non lavorano sui loro matrimoni. La forza del loro matrimonio non sta

nella loro abilità di far fronte ai loro problemi, ma nella loro abilità di mantenere i punti di riferimento e sentirsi a proprio agio in una nuova situazione, rimanendo uniti. Questo libro mostra alle coppie come fare questo.

## **Disinformazione riguardo alle relazioni**

Prima della consapevolezza odierna riguardo al colesterolo, le persone erano incoraggiate a mangiare cibi grassi, che oggi sappiamo contribuiscono ad un alto tasso di malattia mentale. In modo simile, la disinformazione odierna riguardo alle relazioni ha portato ad un alto tasso di divorzio e a un livello generalmente basso di soddisfazione tra le coppie che riescono a rimanere assieme.

Le persone credono erroneamente che il dolore e lo sforzo siano una parte inevitabile delle relazioni. Credono che analizzare i loro problemi e i loro schemi di vita, li cambierà. Analizzare i problemi ti rende un esperto sui tuoi problemi. Non ti cambia. Quando i partner indagano e analizzano le colpe dell'altro, come imparano a fare nella maggior parte della consulenza matrimoniale, diventano insicuri, difensivi e resistenti al cambiamento. Tirano fuori il peggio l'uno dall'altro.

## **Terapia del cattivo stato d'animo**

Poche coppie sanno che esistono in effetti due tipi di terapia: la terapia del cattivo stato d'animo e la terapia del buono stato d'animo. Durante la terapia del cattivo stato d'animo, il cliente è di cattivo umore e giù di morale perché sta indagando i problemi ed altri pensieri negativi. Nella terapia del buono stato d'animo, i clienti entrano in contatto con i pensieri che abbiamo quando siamo di buonumore – hanno intuizioni, sensazioni positive incondizionate e prospettive ampie.

Perché esiste la terapia del cattivo stato d'animo? Dal momento che il terapeuta considera che il suo lavoro sia aiutare persone travagliate, ha senso per lui o per lei sedere di fronte ad una persona travagliata. Vede lo scoraggiamento nei suoi clienti, ma crede che sia appropriato



to perché i loro problemi sono davvero formidabili. Il terapeuta crede che i problemi e le difficoltà causino la disarmonia matrimoniale. Non realizza che sono semplicemente sintomi.

Supponiamo che il terapeuta abbia lavorato con tre coppie oggi e abbia trascorso il tempo con loro in bassi stati d'animo. La quarta coppia arriva di buonumore, con una buona predisposizione per ascoltare ed apprendere. Sfortunatamente, è probabile che il pessimo umore del consulente li porti giù. Il dolore che si diffonde nel fare terapia del cattivo stato d'animo è contagioso.

I terapeuti della terapia del cattivo stato d'animo sono professionisti impegnati. Sono così impegnati che sono disposti a sentirsi giù per fare il loro lavoro. Lesaurimento, il cosiddetto burnout, per questi terapeuti arriva presto, spesso in quattro o cinque anni. Se sapessero che mantenere sé stessi ed i loro clienti di pessimo umore è controproducente, farebbero sicuramente le cose in maniera diversa.

## **Il processo della terapia del cattivo stato d'animo**

1. Il consulente chiede ai clienti di elencare i loro problemi. Questo passo rende tutti i problemi vividi nella mente dei clienti, abbassando pertanto il loro spirito.
2. Il consulente ed i clienti indagano in dettaglio ogni problema. Guardano le cause, le implicazioni e i relativi ricordi, emozioni e paure ad essi associate. I problemi ora sembrano così maestosi che i clienti sono scoraggiati.
3. Da questo stato mentale di scoraggiamento, il consulente ed i clienti cercano di risolvere i problemi nella relazione. Il processo è solitamente doloroso e controproducente.
4. Il consulente conclude che la coppia necessita di lavorare ampiamente sulla propria relazione. Quindi chiede se sono disposti a prendersi l'impegno. La coppia considera quanto dolorosi, faticosi e improduttivi siano stati i loro sforzi passati e sono riluttanti a sprecare denaro per qualcosa che non sembra avere grosse possibilità di riuscita.

Noterai che c'è una progressione verso il basso in questi quattro passi. Ogni passo peggiora ulteriormente l'umore. A mano a mano che

lo stato d'animo dei clienti precipita, i problemi sembrano più difficili e la terapia diventa meno produttiva.

## **Terapia del buono stato d'animo**

Il terapeuta o il consulente del buono stato d'animo vede che rimuovere le incomprensioni, la disinformazione, le reazioni eccessive, i risentimenti e lo scoraggiamento dalle relazioni getta le fondamenta per un nuovo inizio. Questa osservazione mantiene il terapeuta o il consulente del buono stato d'animo fiducioso e paziente.

Non si focalizza sui problemi. Piuttosto, spiega la personalità e le distorsioni dell'umore e mostra come la cattiva informazione danneggi le relazioni. Una volta che questa comprensione viene compresa fino in fondo, la coppia inizia a scorgere per la propria relazione le stesse possibilità che vede il terapeuta. Vedono la fattibilità di un nuovo inizio. A questo punto, la coppia vede la propria relazione passata come un incubo dal quale si sta risvegliando.

Ecco un esempio di intervento che si basa sul buono stato d'animo in azione:

Jennifer e Ben hanno vissuto in armonia per più di sei mesi. Una mattina Jennifer si sveglia estremamente di pessimo umore. Ogni persona ha un modo unico di reagire al malumore; il modo di Jennifer è essere critica. Critica Ben di lavorare troppo e di dedicarsi troppo poco alle faccende domestiche. Ben è sgomento. Non realizza che è il malumore di Jennifer a parlare, non Jennifer.

Ben diventa insicuro riguardo alla relazione, ed il suo umore precipita. Il suo modo di esternare il proprio malumore è quello di isolarsi. L'insicurezza e l'allontanamento di Ben spaventano Jennifer, ed il suo stato d'animo peggiora ancora. Diventa critica nei confronti della sua distanza e pretende un maggior contatto con lui. Sentendosi attaccato, Ben si isola ulteriormente. La spirale continua.

Una caratteristica comune di quando le persone sono giù di morale e di malumore, è che ogni piccolo problema sembra come la punta di un iceberg. Ben e Jennifer iniziano a domandarsi se sono fatti l'uno per l'altra. Nell'ignoranza di chi non sa come funziona il cattivo stato d'animo, pensano che il vero Ben e la vera Jennifer alla fine siano

venuti a galla. Non comprendono cos'è accaduto e pertanto credono ai loro pensieri. Continuano a ricordare l'incidente e temono che accada ancora. Sono bloccati e ora agiscono con paura e circospezione. La loro relazione è puntellata dall'insicurezza, il loro umore mantenuto basso a causa dei loro pensieri spaventati e agitati.

Portano il loro problema ad una terapeuta o consulente del buono stato d'animo. Invece di analizzare il loro schema di critica e isolamento, lei li rassicura che hanno innocentemente tirato fuori il peggio l'una dall'altra. Viene mostrato loro che i loro comportamenti sono diventati esagerati perché sono rimasti bloccati in un cattivo stato d'animo. Spiega come gli umori distorcono il nostro pensiero e le nostre percezioni. Fa capire loro che se li terranno in considerazione, comprendendone l'essenza senza prenderli troppo sul serio, gli umori non avranno un effetto duraturo sulle relazioni.

Ben e Jennifer vedono che la terapeuta è sincera e premurosa, e notano che è fiduciosa nonostante le loro preoccupazioni. Il suo ottimismo è contagioso. Possono vedere come ciò che hanno appreso riguardo agli umori li aiuterà e sono eccitati di saperne di più.

Gli stati d'animo, gli umori sono i cambiamenti costanti di prospettiva insiti nella nostra esperienza della vita. Il nostro pensiero e pertanto le nostre percezioni della vita cambiano con il cambiare del nostro umore. I nostri pensieri sono più ottimisti, spensierati e saggi quando siamo di buonumore.

Questa comprensione degli stati d'animo è solo uno dei contributi che il terapeuta o il consulente del buono stato d'animo porta ai clienti. Ci sono altri elementi fondamentali per supportare una relazione armoniosa che non richiede manutenzione.

Questo libro enfatizza il pensiero perché esso è il volante per una vita felice e relazioni appaganti. Pensare è come respirare: lo facciamo continuamente dalla nascita alla morte. Il pensiero è come una funzione che permette ad ogni essere umano di creare una realtà personale. Ogni pensiero crea una sensazione che fa apparire reale il pensiero. Se pensiamo di essere vecchi, per esempio, improvvisamente ci sentiamo vecchi. Se pensiamo che le nostre liste delle cose da fare siano opprimenti, ci sentiamo sopraffatti e stressati. Possia-

mo essere facilmente ingannati a pensare che la sensazione di stress sia causata dalla lista stessa invece che dai pensieri che abbiamo riguardo ad essa.

Non è possibile goderci una relazione se la nostra mente è piena di pensieri dolorosi. Non possiamo goderci nulla quando la nostra mente sta analizzando e criticando. I coniugi in difficoltà riportano che il loro stato d'animo inizia a precipitare già quando hanno il pensiero di rientrare a casa. Tuttavia, non riconoscono i trucchi che i loro pensieri stanno giocando loro. A mano a mano che il nostro pensiero diventa più sano, più sensibile al contesto (meno abitudinario), le nostre relazioni migliorano notevolmente. La terapia o consulenza del buono stato d'animo fornisce il software per un pensiero salutare.

Cosa rende le persone così rigide, così prevedibili nel loro pensiero? Gli atteggiamenti mentali, che potremmo anche chiamare sistemi di pensiero, creano realtà uniche per le persone allo stesso modo in cui un film crea un'immagine su uno schermo cinematografico. Un atteggiamento mentale ci predispone a specifiche sensazioni e comportamenti. Gli atteggiamenti mentali limitano le nostre opzioni percepite e, in tal modo, determinano il nostro destino. Lo possiamo cambiare comprendendo gli atteggiamenti mentali e tenendoli in considerazione. Quando non sappiamo che gli atteggiamenti mentali esistono, abbiamo conflitti. Quando lo sappiamo, possiamo navigare con grazia attraverso le reciproche differenze individuali. Spesso le persone pensano alle sensazioni come se fossero delle cose da analizzare o gestire. Ma le sensazioni sono pensate per essere un barometro che ci aiuti a mantenere il nostro equilibrio emozionale. Le sensazioni e i sentimenti forniscono di momento in momento la nostra esperienza della vita. Ci fanno sapere quanto le nostre percezioni sono distorte dai nostri stati d'animo e sistemi di pensiero.

## **Il processo della terapia o intervento del buono stato d'animo**

1. Il consulente trova e alimenta qualsiasi scintilla di intimità che esiste tra i partner. La coppia inizia a sentirsi più vicina e più

- fiduciosa riguardo alla relazione.
2. Il consulente descrive come l'insicurezza distorce il comportamento nelle relazioni. Suggestisce che la reazione non è così in cattiva forma come sembra. I clienti iniziano a vedere la spirale delle reazioni emozionali che ha distrutto la vicinanza che desiderano. Iniziano a vedere l'innocenza in sé stessi e nell'altro.
  3. Il consulente dimostra che mantenere un senso di benessere è tutto quello che serve per rendere la relazione piacevole e facile.
  4. Il consulente insegna loro i mattoni fondamentali del funzionamento psicologico umano: pensiero, umori, atteggiamenti e sensazioni. Comprendere questi principi permette alla coppia di creare e mantenere un senso di benessere e sentirsi affettuosi e reciprocamente rispettosi, anche nei momenti difficili.
  5. A seconda dei bisogni della coppia, il consulente discute argomenti relativi alle relazioni, ad esempio cos'è davvero il passato, come perdonare e dimenticare, come utilizzare le sensazioni come una bussola del benessere nella relazione, e come la compatibilità è il risultato della sensazione, non la causa.

Per ottenere un nuovo inizio in un matrimonio, dobbiamo sapere che i cosiddetti problemi matrimoniali sono i sintomi, e non le cause, della disarmonia. La causa dei problemi in un matrimonio sono un pessimo software, un'incomprensione delle dinamiche più profonde di una relazione.

Lo scopo principale di questo libro è condurre il lettore a vivere in uno stato di sano funzionamento psicologico. Due persone che vivono in questo stato avranno una relazione stabile. In uno stato sano siamo come il Dr. Jekyll. Quando perdiamo questo stato, benvenuto Mr. Hyde. Il Signor e la Signora Jekyll hanno sempre un buon matrimonio. Il Signor e la Signora Hyde hanno sempre dei problemi. È sufficiente un Jekyll per portare un matrimonio verso la salute.

Questo libro aiuta le coppie a tirare fuori il meglio l'uno dall'altra. Ti mostrerà come il benessere promuove un comportamento sano. Ogni capitolo rivela una diffusa, ma distruttiva ed errata convinzione riguardo alle relazioni e fornisce una nuova comprensione che

può dare alle coppie in difficoltà il nuovo inizio di cui hanno bisogno.

## Capitolo II

# LA COMPATIBILITÀ È A SOLO UN PENSIERO DI DISTANZA

*Semplicemente siamo troppo diversi. Perlomeno lui lo è.*

“Semplicemente siamo troppo diversi. Siamo incompatibili.” Questo è ciò che quasi ogni cliente dice ad un certo punto. La verità è che non esiste affatto un troppo diversi. Questo capitolo svela come le diversità trovino posto nelle relazioni. Spiega che la compatibilità abbia a che fare con il modo in cui le persone pensano e sentono, e non con quanto diverse siano. Se coglierai e comprenderai questo, non dovrai ricevere terapia o consulenza di coppia per gestire l'incompatibilità poiché è un'illusione.

### **Il mito della compatibilità**

Non è fondamentale che le personalità siano compatibili perché un matrimonio possa avere successo?

### **Il granello di verità**

Una coppia deve sentirsi compatibile e vicina perché un matrimonio funzioni.

### **La nuova comprensione**

“Jack Spratt could eat no fat;  
(Jack Spratt non mangiava carne grassa)  
His wife could eat no lean;  
(sua moglie non mangiava carne magra)  
So 'twixt them both they cleared the cloth,  
(Perciò assieme di quel che c'era in tavola facevano piazza pulita)

And licked the platter clean.”  
(e svuotavano il piatto, leccandosi le dita)

Le preferenze alimentari degli Spratts possono essere viste da due prospettive. Da una di queste, la signora Spratt direbbe: “Jack ed io siamo completamente incompatibili. Non siamo d'accordo neppure sul taglio di carne da chiedere al macellaio.”. Dall'altra prospettiva direbbe: “Jack ed io ci completiamo a vicenda perfettamente. Qualsiasi pezzo di carne ci soddisfa entrambi.”

Complementare e incompatibile sono due conclusioni riguardo alla stessa situazione, due facce della stessa medaglia. Quando le differenze sono viste con rispetto, i partner sono visti come complementari. Le stesse differenze viste da una sensazione di malcontento faranno apparire i partner incompatibili. È la sensazione che fa la differenza. Il rispetto e l'affinità sono le sensazioni che trasformano le differenze di personalità in risorse in una relazione. Queste sensazioni permettono ad una persona di imparare da un'altra. Per esempio, immaginiamo che una donna estroversa sia sposata ad un uomo tranquillo e riservato. Se la coppia ha i giusti sentimenti l'uno per l'altra, entrambi impareranno dall'altro invece che cercare di trasformare l'altra persona a propria immagine. Lei imparerà ad essere facilmente soddisfatta ed egli assorbirà naturalmente parte delle qualità sociali di lei. Entrambi saranno grati per l'equilibrio che l'altra persona apporta alla relazione.

I pensieri di incompatibilità sono un segnale che il livello di rispetto ed affinità nella relazione è calato. Realizzare che l'incompatibilità di oggi era la differenza inebriante e rinfrescante di ieri ci rende sempre umili. Le due prospettive distano solo un pensiero l'una dall'altra.

Il seguente diagramma mostra come lo stesso comportamento porti a interpretazioni differenti quando una persona è predisposta ad una sensazione negativa o positiva:

<b>Comportamento Oggettivo</b>	<b>Visto da una predisposizione negativa</b>	<b>Visto da una predisposizione positiva</b>
Giovanile	Infantile	Candido, spensierato



<b>Comportamento Oggettivo</b>	<b>Visto da una predisposizione negativa</b>	<b>Visto da una predisposizione positiva</b>
Confida che la vita sia come appare	Credulone, ingenuo	Innocente
Mantiene la sua posizione nonostante la resistenza	Testardo	Tenace
Offre facilmente commenti	Saccente, presuntuoso	Schietto
Chiede frequentemente ciò che vuole	Aggressivo	Assertivo
Tende a notare l'aspetto positivo della vita	Irrealista	Ottimista

## **Come il pensiero crea l'incompatibilità**

Tutti abbiamo accumulato immagini mentali di ciò che vogliamo in un matrimonio: un partner che dia una mano in casa, un partner di eccezionali buone maniere, un partner che ami le escursioni in campagna, che sia una persona che ami stare in casa, un partner che sia attivo e pieno di vita, e così via. Pensiamo di volere cose differenti da un matrimonio, ma in realtà vogliamo tutti le stesse cose: essere vicini ai nostri partner e goderci la loro compagnia. L'intimità, quel senso di affinità che riscalda, è la torta e la glassa.

Anche valori dissimili e l'incompatibilità economica non importano se c'è una connessione emozionale. I sentimenti di affetto danno alle persone una prospettiva positiva. Se, per esempio, due persone con una buona intesa tra di loro non concordano sulle finanze, non saranno infastidite da questa incompatibilità. Le buone sensazioni che provano le proteggono in questi modi:

- Il loro focus sarà lontano dalla questione del denaro, perché si staranno godendo l'intimità che condividono.
- Quando noteranno le loro differenze in quest'area, le considereranno interessanti o carine.
- Nel caso le loro differenze impedissero di prendere una decisione finanziaria, entrambi vedrebbero il punto morto come un'opportunità dorata per fare una cosa bella per l'altro.
- Qualsiasi attrito momentaneo dovessero sentire, ricorderebbe loro quanto poco disaccordo ci sia nella loro relazione. L'attrito sparirebbe trasformandosi in un'onda di gratitudine.

È solo quando perdiamo quelle buone sensazioni che le qualità che pensiamo di volere in un compagno o in una compagna diventano importanti per noi. Infatti, il numero e la forza delle cose che vogliamo è un indicatore eccellente del benessere della relazione. Quando iniziamo a sentire che non stiamo ottenendo ciò che vogliamo nel nostro matrimonio, sappiamo che il nostro livello di intimità è basso. Essere vicini, intimi, ci aiuta ad ottenere ciò che vogliamo, come una buona relazione sessuale o il lusso materiale, poiché l'intimità tira fuori il meglio in ogni persona. Inoltre ispira entrambi i partner a prestare attenzione alle cose che sono reciprocamente importanti, rendendo più facile realizzare gli obiettivi individuali e quelli condivisi.

### **Come le differenze possono essere compatibili**

In molti stati, le differenze inconciliabili sono motivi di divorzio. Quale dei seguenti fattori determina come semplici differenze diventino differenze inconciliabili?

- A. La natura delle differenze
- B. La dimensione delle differenze
- C. Il numero di differenze
- D. TUTTE le precedenti
- E. NESSUNA delle precedenti

La risposta corretta è la E. La questione non è mai la dimensione, il

numero e neppure la natura delle differenze. Il fattore determinante sarà sempre se pensi che queste differenze siano importanti. Una volta che pensi che lo siano, puoi utilizzare il loro numero, dimensione o natura per giustificare la conclusione di incompatibilità.

È il pensiero dell'incompatibilità che crea la sensazione di incompatibilità. La storia ci fornisce ogni possibile estremo di incompatibilità all'interno di unioni di successo. Molti matrimoni sono sopravvissuti a dispetto di tabù scoraggianti. Figli e figlie di capotribù in guerra si sono sposati e hanno prosperato. Missionari che vivono in Paesi lontani hanno goduto di matrimoni amorevoli e duraturi. Tutti noi, prima o poi, siamo stati sorpresi da una coppia improbabile che ha trovato l'estasi matrimoniale.

Vediamo un esempio. Una donna disse a un terapeuta matrimoniale che suo marito era in prigione avendo scontato cinque anni di una sentenza di dieci anni. Disse che lo andava a trovare ogni giorno. Il terapeuta pensava di sapere dove sarebbe arrivata. Si aspettava che lei fosse indecisa se rimanere sposata o amareggiata riguardo a quanto stava dando e a quanto poco stava ricevendo. Con suo stupore, il suo problema era proprio l'opposto.

“Sono venuta per capire se sono pazza”, gli disse. “Sento moltissimo amore per mio marito. Lo tengo nel cuore tutto il giorno. Sono grata di essere sposata ad un uomo del genere. Ovviamente, vorrei che fosse fuori di prigione in modo che potessimo vivere assieme.”

“È una buona cosa che tu ami tuo marito. Perché sei preoccupata?”, rispose il terapeuta.

“I miei amici mi dicono che dovrei divorziare e trovare un altro marito. Dicono che è sbagliato essere soddisfatta della mia situazione.”

“I tuoi amici sono felici dei loro matrimoni?”

“Non proprio. Non gli piace il modo in cui sono trattati. Non sembrano apprezzare i loro matrimoni. Solo una delle mie amiche è felicemente sposata. A pensarci, è l'unica che sembra approvare i miei sentimenti.”

“Il punto del matrimonio è avere le sensazioni ed i sentimenti che tu e tuo marito condividete”, le disse. “Sì, sarebbe meglio avere anche della compagnia, ma avere quelle sensazioni nel tuo cuore è la cosa

più importante.”

La cliente ne fu sollevata. Sapeva di essere felice ed innamorata di suo marito. Aveva considerato l'idea che avrebbero dovuto divorziare. Fu un sollievo sentire la definizione di compatibilità che faceva riferimento alle sensazioni interiori piuttosto che alla situazione esterna.

Supponiamo che una moglie faccia confusione, sia presuntuosa, giochi a golf incessantemente ed ami i film strani, ma che suo marito non sia infastidito da questi tratti. Si sentirebbe compatibile con sua moglie? Ovviamente!

Davvero l'incompatibilità non esiste. È tutta nella nostra testa. Se così non fosse, non ci sarebbe un assortimento così improbabile di coppie felici al mondo.

La compatibilità è un prodotto del pensiero, un'invenzione dell'immaginazione. Se pensiamo che una caratteristica sia incompatibile, allora otterremo una sensazione negativa da quel pensiero. La sensazione negativa è ciò che chiamiamo incompatibilità. Se avessimo una nuova comprensione e pensassimo a quella caratteristica come qualcosa di buono o di non importante, ci sentiremmo nuovamente compatibili.

La compatibilità è una questione che riguarda il cuore. La vera compatibilità è condividere una sensazione positiva. È godersi il tempo che si trascorre assieme.

Per natura, tutti gli esseri umani sono compatibili, poiché le persone amano stare con altre persone, non importa quale sia l'attività. Tutti noi conosciamo l'esperienza di fare qualcosa di noioso con un amico, e nonostante questo trascorrere piacevolmente il tempo insieme. La compagnia ci mette nello stato d'animo per godercela.

Questa compatibilità naturale è turbata da pensieri e giudizi negativi. Se sono con una persona e prendo in considerazione i pensieri negativi riguardo al modo in cui quella persona è oppure vive, le mie sensazioni positive iniziano a scomparire. La sensazione di compatibilità in una relazione diminuirà quando una persona è agitata dai pensieri sull'altra.

Acquista il libro

