

Titolo: Verso l'amore
Autore: George Pransky
Sottotitolo:
Una guida semplice per relazioni appaganti
Collana: Tre Principi

ISBN: 9788896084465
Proprietà letteraria riservata
Prima Edizione Italiana: 2014
con il titolo: Il manuale delle relazioni
Traduzione: Chiara Grandin
Revisione: Katia Giordani
Curatore: Monica Fava

Impaginazione: Massimo Giacalone
Copertina: Gaia Nasi (www.graffette.net)

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo volume può essere riprodotta, memorizzata o trasmessa in alcuna forma o con alcun mezzo, elettronico, meccanico, in fotocopia, in disco o in altro modo, compresi cinema, radio, televisione, senza autorizzazione scritta dell'Editore. Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume-fascicolo.

Errekappa Edizioni
Carpi, MO
www.errekappa.net

VERSO L'AMORE

George S. Pransky, Ph.D.

UNA GUIDA SEMPLICE
PER RELAZIONI APPAGANTI



 **ERREKAPPA**
edizioni

PREFAZIONE

Come è stato salvato il mio matrimonio

Nei primi tre anni della nostra relazione, mia moglie e io abbiamo faticato molto a relazionarci. Discutevamo, cercavamo di trovare compromessi e di cambiarci a vicenda. Stringevamo accordi e ci comunicavamo tutto. Niente funzionava.

Avevamo l'impressione che più lavoravamo sulla nostra relazione, più ci allontanavamo. Eravamo scoraggiati. Parlammo con consulenti e amici, solo per scoprire che stavano affrontando i nostri stessi problemi.

Per professione aiutavamo le persone, tenendo dei seminari sulla comunicazione e sulla consapevolezza, sia per professionisti sia per il grande pubblico; nonostante questo, tutte le più moderne teorie del movimento per il potenziale umano nella California degli anni '70 non riuscivano a mantenere a galla la nostra relazione.

Fortunatamente per noi, incontrammo un uomo che consentì il nostro risveglio riguardo le relazioni: quest'uomo era il filosofo spirituale e autore Syd Banks. La prima volta che vedemmo Syd, stava parlando in una grande sala conferenze; tra il pubblico contammo 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: tra loro si percepiva molta intimità, erano molto rilassate ed era lampante che godevano dello 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 fossero le chiavi per vivere relazioni di successo, affermando che la felicità si sarebbe presa cura dei nostri cosiddetti problemi relazionali.

Io ero convinto che se Syd avesse conosciuto a fondo le nostre dinamiche relazionali, le avrebbe considerate un'eccezione rispetto alle idee che stava esponendo, eppure potevo vedere che il suo messaggio aiutava le persone, per cui mi concessi di credere che, forse, ciò che stava dicendo avrebbe aiutato anche noi.

Lo fece. I tentativi di cambiarci a vicenda diminuirono, iniziammo a godere l'uno della presenza dell'altra e ad apprezzarci vicendevolmente. Tutto ciò divenne un modo di vivere e le vecchie abitudini allo scontro svanirono. La nostra dinamica relazionale passò dal peggiorare continuamente, nonostante i nostri sforzi, al migliorare incessantemente senza il bisogno dei nostri sforzi.

Questo libro ha tratto ispirazione dalla nostra inversione di rotta: se è potuto accadere alla nostra relazione, potrebbe accadere a qualunque relazione. Tutto quello

che ha richiesto è stata comprensione. La comprensione che ci ha aiutato è argomentata chiaramente in questo libro. Quando le coppie vengono in cerca di assistenza psicologica, non vogliono realmente imparare a far fronte alle difficoltà, vogliono una relazione facile e appagante. Il far fronte, il faticare e il compromesso sono attraenti solo in un mondo che ha perso di vista le relazioni semplici e 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 diventati la norma. Il pensiero attuale riguardo le relazioni è carico di miti che conducono le persone verso la discordia relazionale. In questo libro affrontiamo i tredici miti più fuorvianti, offrendo, in alternativa, una visione più produttiva delle relazioni. Casistiche e altri materiali di supporto illustrano i miti e le loro alternative.

La nostra esperienza clinica ci ha insegnato quali siano le problematiche relazionali che creano più difficoltà alle 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 rivedere i casi portati come esempio, che, secondo lui, 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 degli scopi di questo libro è rendere più evidente quanto nettamente e velocemente le persone possano cambiare – dare al lettore una visione più realistica delle persone.

I casi citati come esempi, tuttavia, non sono trascritti parola per parola, sono distillati dei casi, pertanto una sessione nel testo potrebbe rappresentare svariate sessioni cliniche.

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

Il potere di una nuova comprensione

Questo libro può facilitare l'acquisizione di una nuova comprensione, quella forza quasi magica che cancellerà lo stress dalle relazioni, renderà possibili nuovi inizi e permetterà di porre le relazioni su un nuovo piano.

Se si soffre di una disfunzione fisica (un rene malato, una gamba rotta o un'ulcera), guarire richiede tempo e solo nel peggiore dei casi il danno è irreversibile. Al contrario, le disfunzioni relazionali (i conflitti, la noia o il risentimento) non hanno bisogno di un tempo di guarigione e sono sempre reversibili. Un cambiamento “nel cuore” può richiedere un solo istante e so che questo

cambiamento può guarire tutte le relazioni.

Questo libro mostrerà cosa si intende per cambiamento “nel cuore”, quanto è naturale e come sia in grado di guarirti completamente. Se si comprendesse quanto facile sia e quanto potere abbia questo cambiamento, i consulenti matrimoniali diventerebbero degli agenti del cambiamento-nel-cuore e il divorzio sarebbe un evento insolito.

Sono stati scritti molti libri sulle relazioni, così come esistono molti consulenti matrimoniali che lavorano per aiutare le coppie: allora, perché il tasso di divorzi è così alto e i matrimoni felici sono così rari?

Ogni settore della conoscenza umana ha attraversato un periodo durante il quale venivano osservate pratiche malsane, poi sostituite da nuove prassi basate su nuove conoscenze. Quando ero bambino, i miei genitori insistevano che io mangiassi cibi ad alto tasso di colesterolo come le uova, la carne rossa e i latticini; oggi sappiamo che questi cibi presentano dei rischi per la salute. Prima della scoperta 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 fino agli anni '60 il settore della consulenza matrimoniale è rimasto all'oscuro di ciò che rende le relazioni disfunzionali e di cosa le possa guarire. Pertanto,

incolpevolmente, sia il pubblico sia i consulenti hanno gettato, nel tentativo di estinguerlo, benzina sul fuoco della discordia matrimoniale.

La comprensione di cui leggerete in questo libro altro non è che l'acqua per spegnere questo fuoco e per impedire che si riaccenda. So che funziona perché ho visto una moltitudine di coppie, durante i miei anni di pratica clinica, dare una svolta decisiva alle loro relazioni.

Questa comprensione non è nuova, è buonsenso che si era perduto nel magma della incolpevole disinformazione proliferata nel settore della psicologia. In futuro, questo libro potrà apparire una grezza teorizzazione di questa nuova comprensione.

Quando diverrà pensiero comune, questa comprensione sarà rifinita e sviluppata, proprio come le teorie dei germi e della nutrizione si sono evolute nel tempo, ma oggi rappresenta una rivoluzione di 180 gradi rispetto all'attuale teoria delle relazioni e una filosofia che offre speranza laddove prima non esisteva.

Molti consulenti matrimoniali dicono che il passato, le emozioni inesprese e gli schemi di pensiero, e una scarsa comunicazione sono i cattivi che provocano sofferenza nelle relazioni. Io dico che 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 insicurezza.

Se si vuole comprendere perché le persone fanno quello che fanno e si sentono nel modo in cui si sentono, si deve solo comprendere il ruolo dell'insicurezza nella loro vita. L'insicurezza è la fonte dello stress e di ogni comportamento improduttivo: pensieri di insicurezza attraversano regolarmente la nostra mente, ma se non li prenderemo seriamente, continueremo a sentirci sicuri e come ci vuole il nostro sé ideale: rilassati, gioiosi, compassionevoli e saggi.

Se nutriamo il nostro pensiero di insicurezza, esso ci imprigionerà in uno stato di sofferenza. L'insicurezza è la malattia mentale generica, che si cura comprendendo le forze psicologiche del pensiero, delle sensazioni e degli stati mentali. Questo libro spiega come queste forze portino gioia e soddisfazione nella vita e nelle relazioni.



UN NUOVO INIZIO



Le coppie che si avvalgono di una 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 a insegnare alle coppie a lottare contro i loro problemi invece di donare loro un nuovo inizio;
- ❖ i terapeuti utilizzano la terapia del *cattivo stato* d'animo invece che la terapia del *buon stato d'animo*;
- ❖ ai clienti viene fornita disinformazione, la stessa disinformazione che spiega perché così tanti terapeuti divorzino.

Quando le coppie vanno da un consulente matrimoniale, si verificano tre possibili risultati:

1. godono di un nuovo inizio;
2. rimangono assieme e fanno fronte a un matrimonio teso o deteriorato;
3. si separano.

Tutte le coppie vogliono raggiungere il primo risultato, iniziare tutto da capo ed essere felici.

Se non potranno gioire di un nuovo inizio, opteranno per la terza scelta – la separazione – perché rifiutano la seconda opzione. Hanno già lottato e sopportato abbastanza e ora sono stanche.

Far fronte implica lottare (termine più onesto di “lavorare su”) contro i problemi ed esprimere le sensazioni che questo suscita. Richiede tempo e lavoro e fornisce solo un sollievo temporaneo, efficace quanto far dissipare 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, senza che questo causi problemi alle coppie in armonia. Le coppie che vivono matrimoni appaganti non lottano contro le loro vite e il compagno, non lavorano sui loro matrimoni. La forza del loro matrimonio non sta nell’abilità di far fronte ai problemi bensì nella capacità di mantenere i punti di riferimento e di sentirsi a proprio agio in ogni nuova situazione, rimanendo uniti.

Questo libro mostra alle coppie come fare altrettanto.

Disinformazione riguardo le relazioni

Prima della consapevolezza che oggi abbiamo riguardo il colesterolo, le persone erano incoraggiate a mangiare cibi grassi, che oramai sappiamo concorre all’insorgenza delle malattie cardiache.

In modo simile, la disinformazione odierna riguardo le relazioni ha contribuito al raggiungimento di alti tassi di divorzi e di livelli generalmente bassi di soddisfazione tra le coppie che riescono a rimanere assieme.

Le persone credono, erroneamente, che il dolore e lo sforzo facciano inevitabilmente parte delle relazioni e basterà analizzare i problemi e gli schemi di vita per cambiarli.

Analizzare i problemi ti rende esperto riguardo i tuoi problemi, non ti cambia.

Quando i partner indagano e analizzano le colpe dell'altro, come insegnano la maggior parte delle consulenze matrimoniali, si ritrovano a essere insicuri, sempre sulla difensiva e resistenti al cambiamento. Tirano fuori il peggio l'uno dall'altro.

Terapia del cattivo stato d'animo

Poche coppie sanno che esistono due tipi di terapia: la terapia del cattivo stato d'animo e la terapia del buon stato d'animo.

Durante la terapia del cattivo stato d'animo, il cliente è di cattivo umore e giù di morale perché sta indagando problemi e altri pensieri negativi.

Nella terapia del buono stato d'animo, i clienti entrano in contatto con i pensieri che facciamo quando siamo di buonumore, hanno intuizioni, sensazioni positive incondizionate e guardano le cose da prospettive più ampie.

Perché esiste la terapia del cattivo stato d'animo? Dal momento che il terapeuta è convinto che il suo lavoro

sia aiutare persone travagliate, ha senso immaginare di sedere di fronte a una persona travagliata; riconosce lo scoramento nei suoi clienti e lo considera un sentimento appropriato, perché i loro problemi sono davvero notevoli. Il terapeuta crede che i problemi e le difficoltà causino la disarmonia matrimoniale, non realizza che si tratta semplicemente di sintomi.

Supponiamo che oggi l'ipotetico terapeuta abbia lavorato con tre coppie, trascorrendo il tempo a condividere con loro stati d'animo negativi. La quarta coppia, invece, arriva di buonumore, ben predisposta ad ascoltare e ad apprendere. Sfortunatamente, è probabile che il pessimo umore del consulente li deprima. Il dolore che si diffonde facendo terapia del cattivo stato d'animo è contagioso.

I professionisti della terapia del cattivo stato d'animo sono molto impegnati, così impegnati che accettano l'inevitabile "sentirsi giù" durante lo svolgimento del loro lavoro. Per questi terapeuti l'esaurimento, il cosiddetto burnout, arriva presto, spesso entro quattro o cinque anni dall'inizio della loro attività. Se sapessero quanto sia controproducente abbandonare se stessi e i loro clienti in preda a un umore pessimo, 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: ciò rende tutti i problemi vividi nella mente

dei clienti, peggiorando il loro stato d'animo.

2. Il consulente e i clienti indagano in dettaglio ogni problema, analizzano le cause, le implicazioni e i ricordi, le emozioni e le paure a essi associati. I problemi ora appaiono così imponenti che i clienti si scoraggiano.
3. Il consulente e i clienti cercano di risolvere i problemi nella relazione pur trovandosi in questo stato mentale di abbattimento; di solito, ciò che ne deriva è qualcosa di doloroso e controproducente.
4. Il consulente conclude che la coppia necessita di lavorare ampiamente sulla propria relazione, quindi chiede se è disposta ad assumersi l'impegno. La coppia considera quanto dolorosi, faticosi e improduttivi siano stati i loro sforzi passati ed è riluttante a sprecare denaro per qualcosa che non sembra avere grosse possibilità di riuscita.

Noterai, nei quattro passaggi, una progressione verso il basso dello stato d'animo che peggiora l'umore a ogni passo. A mano a mano che l'umore dei clienti precipita, i problemi sembrano più difficili da risolvere e la terapia diventa meno produttiva.

Terapia del buono stato d'animo

Il terapeuta o il consulente del buono stato d'animo sa che liberare le relazioni dalle incomprensioni, dalla disinformazione, dalle reazioni eccessive, dai risentimenti e dall'avvilimento, getta le basi per un nuovo inizio. Questa consapevolezza permette al terapeuta o al con-

sulente del buon stato d'animo di essere fiducioso e paziente.

Il terapeuta o il consulente del buono stato d'animo non si focalizza sui problemi ma, piuttosto, spiega come le distorsioni dell'umore e la cattiva informazione danneggino le relazioni. Dal momento che ciò viene compreso a fondo, la coppia inizia a dare alla propria relazione le stesse possibilità che le dà il terapeuta e crede che un nuovo inizio sia possibile. Ora la coppia riconosce nella vecchia modalità relazionale 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 di pessimo umore. Ogni persona ha un modo unico di reagire al malumore e il modo di Jennifer è di essere critica. Giudica che Ben lavori troppo e che si dedichi 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 e il suo stato d'animo precipita: il suo modo di esternare il malumore è quello di isolarsi. L'insicurezza e l'allontanamento di Ben spaventano Jennifer, peggiorando ulteriormente il suo umore. Diventa critica nei confronti delle distanze che Ben ha preso e pretende un maggior contatto con lui. Sentendosi attaccato, Ben si isola ulteriormente.

La spirale discendente continua.

Un atteggiamento che accomuna le persone di malumo-

re è il considerare ogni piccolo problema 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 malumore, pensano che, alla fine, il vero Ben e la vera Jennifer siano venuti a galla.

Non comprendono cos'è accaduto e pertanto credono ai loro pensieri, continuando a ricordare l'incidente e temendo che accada di nuovo. Sono bloccati e agiscono con paura e circospezione. La loro relazione è permeata di insicurezza, il loro umore è mantenuto basso dai loro pensieri spaventati e agitati.

Decidono di affrontare la questione con una terapeuta del buono stato d'animo la quale, invece di analizzare i loro schemi di critica e di isolamento, li rassicura sul fatto che hanno inconsapevolmente tirato fuori il peggio l'uno dall'altra.

Illustra loro che i comportamenti sono diventati esagerati perché entrambi sono rimasti bloccati in uno stato d'animo negativo, spiega come gli umori distorcano il pensiero e le percezioni, fa capire loro che se li terranno in considerazione, comprendendone l'essenza senza prenderli troppo sul serio, gli umori non avranno più un effetto duraturo sulle relazioni.

Ben e Jennifer percepiscono che la terapeuta è sincera e premurosa e notano che è fiduciosa, nonostante le loro preoccupazioni. Il suo ottimismo contagioso li aiuta a vedere che ciò che hanno appreso riguardo gli umori li aiuterà e sono impazienti di saperne di più.

Gli stati d'animo e gli umori sono costanti cambiamenti

di prospettiva insiti nella nostra esperienza della vita. Il nostro pensiero e le nostre percezioni della vita variano con il variare del nostro umore: i nostri pensieri sono più ottimisti, sereni e saggi quando siamo di buonumore. Questa comprensione degli stati d'animo è solo uno dei contributi che il consulente del buon stato d'animo dona ai propri clienti: esistono altri elementi fondamentali a supporto di una relazione armoniosa che non richiede manutenzione.

Questo libro enfatizza il pensiero perché esso è come un volante che ci guida verso una vita felice e relazioni appaganti.

Pensare è come respirare: lo facciamo continuamente, dalla nascita alla morte. Il pensiero è la funzione che permette a ogni essere umano di crearsi una realtà personale; ogni pensiero genera una sensazione che fa apparire reale il pensiero. Se pensiamo di essere vecchi, per esempio, improvvisamente ci sentiremo vecchi. Se pensiamo che le nostre liste delle cose da fare siano opprimenti, ci sentiremo sopraffatti e stressati. È facile essere tratti in inganno e credere che la sensazione di stress sia causata dalla lista stessa, mentre, in realtà, è causata 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 testimoniano che il loro stato d'animo inizia a precipitare già al solo abbozzo di pen-

siero del rientro a casa; tuttavia, non riconoscono gli scherzi che i pensieri stanno giocando loro. A mano a mano che il 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, i loro pensieri così prevedibili? Gli atteggiamenti mentali, che potremmo anche chiamare sistemi di pensiero, creano le realtà delle 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. Possiamo cambiare il nostro futuro solo comprendendo gli atteggiamenti mentali e tenendoli in considerazione.

Quando siamo consci che l'esistenza degli atteggiamenti mentali genera conflitti, possiamo navigare con grazia attraverso le reciproche differenze individuali. Spesso le persone pensano alle sensazioni come fossero cose da analizzare o gestire mentre altro non sono che strumenti che ci aiutano a mantenere il nostro equilibrio emozionale. Le sensazioni e i sentimenti ci restituiscono, momento per momento, la nostra esperienza di vita, permettendoci di sapere quanto le nostre percezioni sono distorte dai nostri stati d'animo e sistemi di pensiero.

Il processo della terapia del buono stato d'animo

1. Il consulente trova e alimenta qualsiasi scintilla di intimità che esista tra i partner; la coppia inizia a sentirsi più vicina e più fiduciosa riguardo alla relazione.
2. Il consulente spiega come l'insicurezza distorca il comportamento nelle relazioni. Suggerisce che la relazione non sia così in cattivo stato come potrebbe sembrare. I clienti iniziano a riconoscere che la spirale discendente delle reazioni emozionali ha distrutto la vicinanza che desiderano e iniziano a cogliere l'innocenza in sé stessi e nell'altro.
3. Il consulente dimostra che mantenere un costante senso di benessere è tutto quello che serve per rendere la relazione piacevole e facile.
4. Il consulente illustra loro i mattoni su cui è costruito il funzionamento psicologico umano: pensiero, umori, atteggiamenti e sensazioni. Comprendere questi principi permette alla coppia di creare e mantenere un senso di benessere e di provare affetto e rispetto reciproci, 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 bussola nella ricerca del benessere nella relazione, e come la compatibilità sia il risultato della sensazione, non la causa.

Affinché una relazione possa godere di un nuovo inizio, dobbiamo sapere che i cosiddetti problemi relazionali sono i sintomi e non le cause, della disarmonia. La causa dei problemi in una relazione è un errore di sistema, ha origine dall'incomprensione delle dinamiche più profonde della relazione.

Lo scopo principale di questo libro è condurre il lettore a vivere in uno stato di sano funzionamento psicologico.

Due persone che vivano in questo stato, vivranno una relazione stabile.

In uno stato sano siamo come il Dr. Jekyll, ma quando usciamo da questo stato, benvenuto Mr. Hyde.

Il Signor e la Signora Jekyll vivranno sempre un buon matrimonio.

Il Signor e la Signora Hyde avranno sempre dei problemi.

È sufficiente un Jekyll per traghettare un matrimonio verso la salute.

Questo libro aiuta le coppie a tirare fuori il meglio l'uno dall'altra, mostrando come il benessere promuova un comportamento sano.

Ogni capitolo rivela una diffusa ma distruttiva ed errata convinzione riguardo le relazioni e fornisce una nuova visione in grado di donare alle coppie in difficoltà il nuovo inizio di cui hanno bisogno.