

S A G G I G I U N T I

PSICOLOGIA

Cloé Madanes

L'arte di sbloccare le relazioni

Di cosa hai bisogno
e come ottenerlo

Prefazione di Anthony Robbins

 **GIUNTI**

Per Ingrid

Traduzione di *Pietro Leonardi*

Titolo originale: *Relationship Breakthrough: How to Create Outstanding Relationships in Every Area of Your Life*

Copyright © 2009 Cloé Madanes

Tutti i diritti riservati.

I diritti di traduzione italiana sono stati concordati tramite Vicki Satlow di The Agency srl.

È vietata la riproduzione dell'opera o di parti di essa con qualsiasi mezzo, se non espressamente autorizzata dall'editore.

La menzione di aziende, organizzazioni o autorità specifiche in questo libro non implica l'approvazione da parte dell'autore o dell'editore, né la menzione di aziende, organizzazioni, o autorità specifiche implica che esse sostengano il presente volume, il suo autore o l'editore.

Gli indirizzi Internet e i numeri di telefono riportati in questo libro sono da intendersi aggiornati al momento in cui l'Opera in lingua originale è stata stampata.

www.psicologia.io

www.giuntipsy.it

www.giunti.it

© 2024 Giunti Psicologia.io S.r.l.

Via Fra' Paolo Sarpi 7/A, 50136 Firenze – Italia

Prima edizione: giugno 2024



Stampato presso Poligrafici S.r.L. – Bologna

Indice

Ringraziamenti	IX
Prefazione (<i>Anthony Robbins</i>)	XI
Introduzione	3
Parte I – Comprendere le sfide nelle nostre relazioni	9
1. Cosa stai pensando?	11
2. Sai di cosa hai veramente bisogno?	31
3. Il tuo modello del mondo	47
4. Triangoli, cerchi, chi è al potere?	71
5. Stai veramente dicendo quello che pensi di dire?	93
Parte II – Come svoltare verso la relazione che vuoi	117
6. Sii tutto ciò che sei	119
7. I 7 passi fondamentali per una svolta relazionale	135
8. L'impotenza è potere	159
9. Riprendersi da una perdita	177

INDICE

Conclusione – Svoltare in direzione della crescita e del contributo	201
L'alfabeto delle svolte nelle relazioni	203
Eserciziario	209
Note finali	247
Bibliografia	251

Ringraziamenti

L'arte di sbloccare le relazioni nasce da una lunga collaborazione con Tony Robbins, durata sette anni, e rappresenta l'integrazione del nostro pensiero con la nostra pratica. Grazie, Tony, per la tua profonda comprensione della natura umana, per la tua fede incrollabile nella bontà delle persone e per aver aiutato milioni di individui a creare il loro destino. Grazie anche per avermi trasmesso le tue idee, per avermi ascoltata con pazienza e per avermi sopportata per tutti questi anni.

Molte persone hanno concorso alla realizzazione di questo libro. Innanzitutto, voglio ringraziare coloro che hanno condiviso con me le loro sfide relazionali più intime, e gli studenti e i colleghi che hanno contribuito a plasmare le mie idee. Un ringraziamento speciale va ad Ann Patty, che ha dato forma al volume, e a Julie Will della casa editrice Rodale, che ha esaminato attentamente il manoscritto. Sarò per sempre grata a Jim Levine, che mi ha aiutata in ogni passo del percorso e che sono certa sia il miglior agente letterario al mondo.

Il libro si basa in gran parte sui «film» e sui prodotti che ho realizzato con Mark Peysha, mio collaboratore e genero, incentrati sul lavoro di Tony Robbins. Senza il suo contributo, né i film né questo libro sarebbero mai stati realizzati. Mark, ti sono profondamente grata per la tua creatività, la tua perseveranza, la tua mente analitica e per avermi sopportata nel corso degli anni. Grazie anche a mia figlia, Magali Peysha, i cui suggerimenti, le critiche e il supporto sono stati preziosi per rendere possibile questo libro.

Prefazione

Ogni volta che due persone si incontrano si forma un terzo mondo che non ha eguali. Insieme create un universo diverso da quello che avete conosciuto. Apprezzare e valorizzare questo mondo è ciò che vi permette di trasformare la vostra vita e le vostre relazioni.

L'amore ha una qualità spirituale che la maggior parte di noi tocca solo poche volte nella vita e che pochissime persone vivono davvero. Quando amiamo veramente qualcuno, avviene un cambiamento nella nostra dinamica interiore: smettiamo di pensare a noi stessi. È quello che le persone in cerca di una connessione divina esperiscono quando sono al livello più profondo della meditazione. Quando ti innamori di qualcuno, la prima cosa che ti accade è che il tempo scompare. Poi ti accorgi di non avere bisogno di nient'altro, perché hai già esattamente ciò di cui hai bisogno. La terza cosa è che *tu* stesso sparisce, il focus non sei più tu. Ed è allora che sperimenti la gioia più grande.

Ma ben presto le cose cambiano. Cominci a crearti delle aspettative su come la tua relazione *dovrebbe* essere. Provi a piegare quel territorio spirituale, selvaggio e inesplorato alla tua volontà, cercando di forzarlo per adattarlo alle tue aspettative e ai tuoi bisogni, invece di crescere semplicemente insieme alla tua relazione. Inizi a creare dei criteri per misurare l'amore che ricevi e stabilire se è abbastanza. In altre parole, tutto ruota intorno a te. Ed è allora che l'amore comincia a morire.

Questo non dipende affatto dal tempo che passa, bensì da un copione che viene messo in scena. Una volta che sviluppi un sistema di convinzioni, poi trovi un modo per confermarlo.

Ciò non accade solo nelle nostre relazioni più intime ma anche con i nostri figli, con i nostri amici, con le persone con cui lavoriamo. Quando ci relazioniamo agli altri, abbiamo un modello di come dovrebbero essere. Se le cose non corrispondono, iniziamo a mettere in discussione tutto. Ho mentito a me stesso? Hanno detto di amarmi ma non è vero? Ho aspettative troppo alte? Non sono abbastanza bello? Abbastanza di successo? Abbastanza intelligente? *Non sono abbastanza?* Queste sono le domande interiori profonde a cui la maggior parte delle persone non vuole rispondere o risponde troppo velocemente e in maniera superficiale solo per chiudere la questione.

Ciò che rende le persone così tristi e depresse nelle loro relazioni è che hanno appreso la loro impotenza. Non sanno come fare. Partono sentendo l'energia enorme e la gioia che deriva dall'amore che ricevono, ma poi iniziano a credere che non duri. Non è che non duri, è che non capiscono le dinamiche che creano quell'atmosfera e che la mantengono viva.

Da tre decenni sono ossessionato dal rispondere alla domanda: *cosa spinge le persone a fare ciò che fanno?* Perché in molti diciamo di voler amare, servire o aiutare qualcuno, di volere una relazione ma poi ogni giorno facciamo qualcosa che ci frena o che addirittura ci fa andare nella direzione opposta?

Ho lavorato con milioni di persone da cento paesi diversi aiutandole a capire chi sono veramente, cosa vogliono che la loro vita diventi, e qual è per loro il suo significato. Come possiamo imparare dalle sfide che affrontiamo nella vita per poi diventare in grado di gestirle? Come possiamo arrivare al punto in cui non ci limitiamo più a proteggere la nostra vita, la nostra identità o il nostro ego, superando invece ciò che ci blocca e ci limita?

Questa è la scelta che hai: arrenderti, vivere nella paura, arrabbiarti con tutti, rintanarti e vivere nell'ansia, oppure fare ciò che è necessario per allenare i tuoi muscoli interiori e vivere la tua vita all'altezza dei tuoi sogni, a un livello che non avresti mai raggiunto se queste sfide non si fossero presentate. La qualità della tua vita dipende da una sola domanda: *quanto sei disposto ad andare in profondità?*

Tutta la felicità nasce da una parola: *progresso*. O cresciamo o moriamo. Non c'è altra scelta e i problemi della vita e le nostre relazioni ci offrono le più grandi sfide per crescere. Perché in nessun altro luogo si manifesta la nostra paura più profonda: non essere abbastanza. Sentirsi senza valore significa sentirsi morti psicologicamente, emotivamente e spiritualmente. Vedo questa paura in azione ogni giorno.

Nei miei seminari e workshop dal vivo interagisco costantemente con il pubblico: persone che hanno tendenze suicide, che soffrono di depressione da sempre, che stanno affrontando un divorzio o una bancarotta, che hanno perso i figli o il coniuge, che sono state traumatizzate da stupri o abusi sessuali. In ognuna di queste situazioni, mi trovo immerso nel laboratorio della vita. Come psicologo pratico, ho imparato a prendere subito l'iniziativa e a capire cosa sta succedendo, cosa blocca una persona, di cosa ha bisogno e come creare in lei uno spazio di cambiamento.

Per necessità ho dovuto trovare quelle leve che muovono le persone, gli strumenti che influenzano la loro percezione del significato delle cose e di ciò su cui possono agire. Ho sviluppato tecniche che possono cambiare non solo le loro emozioni e la loro psicologia, ma anche le azioni che intraprendono per rimodellare la loro vita. E non si tratta di cambiamenti temporanei: durano nel tempo. Abbiamo effettuato degli incontri di monitoraggio a 2, 3, 4 e 5 anni su queste persone. Questo non significa che non incontreranno altre sfide, ma che non torneranno mai più al punto in cui il suicidio era l'unica opzione.

Negli ultimi dieci anni, non solo ho applicato queste tecniche innovative per trasformare le relazioni nella mia vita ma ho anche avuto il privilegio di dividerle con migliaia di professionisti, terapeuti e coach che hanno fame di crescita, non soltanto a vantaggio dei loro clienti ma anche di sé stessi. Se vuoi trasformare il gioco interiore di qualcun altro – il modo in cui agisce il suo schema interno, che è il suo sistema operativo –, o cambiare la sua visione del mondo, fallo prima su te stesso.

Ma io sono uno che cerca sempre di imparare per rendere più efficace quello che faccio per le persone. Perciò, per anni,

ho cercato qualcuno da cui poter imparare, qualcuno il cui lavoro avesse un livello migliore di comprensione delle dinamiche relazionali. Francamente, leggendo un libro dopo l'altro, avevo perso la speranza di trovare strategie pratiche e innovative che potessero fare una vera e misurabile differenza nella vita delle persone. Esistevano molte teorie empiriche ma nulla di sistematico e focalizzato sulle dinamiche di fondo.

Un giorno un amico mi passò un libro di una donna di nome Cloé Madanes, e boom! Mi sono ritrovato a leggerlo voracemente, sottolineando frasi quasi in ogni pagina. Si trattava di un approccio che, come il mio, riconosceva l'importanza dell'impegno e della responsabilità individuali ma che offriva anche una guida per orientarsi tra i paradossi delle dinamiche interpersonali. Cloé aveva soluzioni incredibilmente creative per una serie di problemi relazionali. Alcuni dei suoi suggerimenti erano stravaganti e divertenti, altri semplici ed eleganti.

Presto sono venuto a sapere che Cloé è una delle pochissime esperte di livello mondiale nel campo delle dinamiche interpersonali. I suoi libri sono considerati dei classici, sono stati tradotti in più di 20 lingue e vengono utilizzati praticamente in qualsiasi corso universitario che tratti di terapia familiare. Volevo sia imparare da lei, sia mostrarle gli strumenti che avevo sviluppato io: così l'ho invitata a casa mia, alle isole Fiji, per partecipare a uno dei miei eventi. Quando ha assistito ad alcuni dei miei interventi è rimasta affascinata.

Abbiamo cominciato a scambiarci idee a vicenda, ed è nata la magia. Da lei ho imparato cose che mi hanno permesso di fare il mio lavoro con ancora più entusiasmo. Cloé ha ampliato il mio mondo. Dal canto suo, lei ha percepito che io avevo ampliato il suo a tal punto da voler iniziare a lavorare con me.

Abbiamo creato il Robbins-Madanes Center for Strategic Intervention. Abbiamo sintetizzato i nostri approcci strategici e sviluppato una nuova scuola di psicologia chiamata Human Needs Psychology. Questa meravigliosa collaborazione ha portato a creare una serie di video e prodotti, come lo Ultimate Relationship Program. Attualmente stiamo completando una

serie di corsi di formazione avanzati che consentirà sia ai professionisti che ai non addetti ai lavori di beneficiare di queste preziose strategie.

Qualunque sfida tu stia affrontando, questo libro ti porterà chiarezza, intuizioni e frutti. Cloé ha incorporato il meglio del lavoro di entrambi e presenta un metodo all'avanguardia per creare relazioni profondamente gratificanti che ti sosterranno per tutta la vita.

Imparerai come riconquistare, riaccendere o espandere l'amore in qualsiasi relazione intima. Ti mostreremo come comunicare con il tuo partner, i tuoi figli e gli altri, incoraggiandoli e motivandoli ad agire in maniera positiva. Troverai anche la chiave per risolvere i vecchi conflitti familiari semplicemente cambiando te stesso.

Per esempio, quante volte ti è capitato di aprire il cuore a qualcuno o proporre qualcosa e di ricevere in cambio un rifiuto o una resistenza da parte dell'altra persona? Supponiamo che tu sia un dirigente motivato e di successo e che tuo figlio passi tutto il tempo a guardare video su YouTube o incollato ai videogiochi. È possibile che abbia fatto le sue scelte in reazione alle tue, motivo per cui nel tempo è diventato immune ai tuoi consigli. Non capisci cosa lo induca a comportarsi così, non comprendi il suo modello di realtà. Perciò cerchi di influenzarlo attraverso il tuo, ma i tuoi tentativi non funzionano. Pare che, per ironia della sorte, più reagisci, più esprimi la tua frustrazione e più ti presti al suo gioco.

Quindi cosa puoi fare? Il primo passo è cogliere la dinamica relazionale che ti mette in difficoltà. Il punto non è che tuo figlio sia testardo o ti ignori. E nemmeno che tu sia impotente o incapace di attuare un cambiamento. È che non capisci il meccanismo che è in atto.

Il secondo passo è il cambiamento. Se voglio cambiare il tuo comportamento, la prima cosa che devo fare è cambiare il mio. La narrazione secondo cui tu hai torto e io ragione – ossia che se solo riuscissi a farti capire come dovrebbero andare le cose (insomma, la mia visione del mondo) e a farti comportare di

conseguenza, allora saremmo tutti quanti felici – non è solo ingenua ma anche inutile.

Ti mostreremo i limiti del tuo modello di realtà, le tue convinzioni, le tue condizioni, il tuo percorso e le opportunità di cambiamento e di sviluppo che ravviveranno qualsiasi relazione, intima o meno. Sperimenterai anche stupore e amore nel riuscire a intravedere l'interiorità di chi hai davanti, capire il suo modello di mondo e tutti gli schemi che ha per rapportarsi con te. Tutto questo fa parte del gioco che avete inconsapevolmente costruito insieme.

Non ti daremo solo dei principi, leggerai anche delle trascrizioni di interazioni reali e ti immedesimerai in questi momenti di trasformazione. Se vuoi avere un'esperienza ancora più intensa, guarda uno dei nostri video introduttivi online, così potrai osservare le espressioni facciali e le emozioni che le persone provano durante il processo.

Il mio augurio è che questo libro ti aiuti ad aumentare non solo la comprensione ma anche il valore che dai alla tua vita e che tu possa trasmetterlo a qualcun altro perché l'hai sperimentato in prima persona. Spero anche che tu possa conoscere te stesso e coloro che ti circondano a un livello di profondità tale da poter trasformare la relazione più significativa della tua vita o trovare quella che desideri e meriti.

Credo che, a prescindere dai risultati che otterrai nella tua vita, se non sei soddisfatto delle tue relazioni, non sarai felice. Parlo per esperienza personale. Nonostante molte sfide, sto vivendo la vita più bella che molti potrebbero sperare ma non c'è nulla che scambierei su questa terra con il rapporto che ho con Sage, mia moglie. Ringrazio Dio perché è il dono più grande che mi ha fatto. Sage mi ha aiutato moltissimo con il suo affetto e la sua comprensione, con il suo coraggio, la sua lealtà e il suo amore.

Non è stata la mia bravura o la fortuna a portare questa splendida anima nella mia vita. È stata la mia vulnerabilità e la mia volontà di affrontare le domande che non volevo pormi – su me stesso e sugli altri – e di assecondare lo spirito più grande

che ho dentro di me di servire qualcun altro oltre me stesso. È stata la mia decisione di scavare profondamente dentro di me che ha propiziato questo dono.

La mera conoscenza non è potere, è potere potenziale. È la conoscenza usata con il cuore ad essere un vero potere. Questo è ciò che sarai in grado di offrire dopo aver compreso le dinamiche delle tue relazioni. Ci piacerebbe sentire le tue esperienze nell'uso di queste strategie e i tuoi suggerimenti su come potrebbero aiutare gli altri. Sei invitato a scriverci attraverso il nostro sito web o via e-mail.

Sono certo che le parole che seguono ti faranno iniziare il viaggio con più slancio di quanto tu possa immaginare, semplicemente perché si basano su esperienze vissute con persone reali. Che il viaggio abbia inizio!

*Con affetto, stima e passione,
Anthony Robbins*