

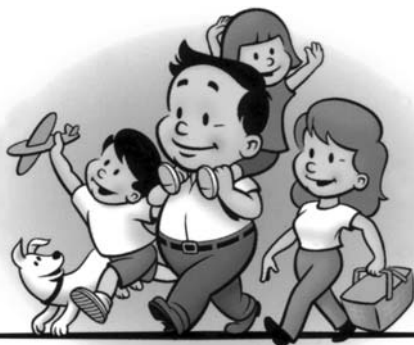
GARY CHAPMAN

con

RANDY SOUTHERN

Guida ai rapporti familiari

Famiglie felici



- Creare l'armonia
 - Soddisfare le necessità
 - Esprimere amore
 - Affrontare le tensioni
 - Gestire l'ira
- e molto di più



Randy Southern è uno scrittore freelance, autore di oltre 50 libri. Vive con la moglie e i due figli a Mount Prospects, nell'Illinois.

James S. Bell Jr. è caporedattore presso la Moody Press. Ha curato la pubblicazione di numerosi classici. È anche redattore generale della serie *The World's Easiest Guide* e coautore di *The Complete Idiot's Guide to the Bible* e *The Complete Idiot's Guide to Prayer*.

Titolo originale:

*"The World's Easiest Guide"
to Family Relationships*

© 2001 by GARY D. CHAPMAN

pubblicato dalla

Moody Publishers, Chicago, Illinois (USA)

Traduzione italiana di

Marisa Patarino

a cura del Centro Evangelizzazione e Catechesi "Don Bosco" di Rivoli (To).



Progetto e realizzazione grafica

Mario Tenna



Internet: www.elledici.org

E-mail: mail@elledici.org

© 2010 Editrice ELLEDICI
10096 Leumann (Torino)

ISBN 978-88-01-03133-1



Internet:

www.incontromatrimoniale.org

E-mail:

internet.piemonte@wwme.it

PRESENTAZIONE

Una nuova opera di Chapman, in collaborazione con Randy Southern, che in parte riprende le tematiche trattate precedentemente in altri testi, approfondendole e sviluppandole ulteriormente, e in parte affronta aspetti nuovi delle relazioni umane, come il tempo del fidanzamento, i primi anni di matrimonio, i vari problemi connessi alla scelta del divorzio, il nido vuoto, ossia la solitudine della coppia quando i figli vanno via.

“Vai dove ti porta il cuore!” era un tempo la frase che accompagnava il rapporto tra due innamorati. Ma Chapman **esorta a non dimenticare la testa!**

In questo nuovo lavoro che viene presentato come “La guida ai rapporti familiari”, Chapman inizia con l’affrontare le problematiche tipiche del periodo del fidanzamento. Analizza gli aspetti positivi di tale periodo, come la crescita e lo sviluppo della persona, ma contemporaneamente mette in guardia sulle trappole che il periodo dell’innamoramento porta nella vita dei due.

Propone un cammino solido di crescita della coppia e mette in guardia su ostacoli e tabù da superare. Risponde a tante domande, ma soprattutto invita a riflettere su problematiche tipiche di quel periodo, come: **la fine dell’idillio, la scelta della casa dove abitare, il rapporto con le rispettive famiglie, le diversità di cultura, di fede, di principi morali, e poi ancora l’analisi delle priorità nella vita di ciascuno.** E infine: **quando è il caso di chiudere un fidanzamento.**

Comincia poi nei capitoli che seguono a porre dei principi guida per la vita delle giovani coppie, analizzando le difficoltà tipiche dei primi anni di matrimonio. Incoraggia a non arrendersi dinanzi alle difficoltà, e sostiene che: **“L’amore non muore facilmente; è una realtà viva, cresce malgrado tutte le situazioni difficili della vita, ad eccezione di una: l’indifferenza”.**

Riprende le tematiche della sua opera più famosa: “I cinque linguaggi dell’amore” e approfondendole, le applica alle varie stagioni della vita di coppia. Non trascura l’analisi del rapporto con i bambini

e quello più difficile con gli adolescenti. Invita caldamente ad imparare ad amare e di conseguenza, a sapere come manifestare l'amore.

Interessanti i capitoli in cui espone le modalità della gestione dei conflitti nella coppia. Conoscere in anticipo i contrasti possibili evita ogni sorpresa, come quella di un coniuge che esclama dopo il matrimonio: "Non sapevo che avrei sposato anche la famiglia di mia moglie!".

*Ma oltre ai problemi che possono danneggiare la vita di coppia, ci sono quelli che addirittura possono distruggerla, come: **l'irresponsabilità** (il marito che trascorre il tempo libero su internet o in palestra...), **il coniuge fanatico del lavoro, oppressivo, che non comunica, che si lascia andare ad abusi verbali o anche fisici, che fa uso di alcol o di droghe.***

*Offre consigli su come gestire l'ira e come comportarsi quando "la vostra dolce metà" diventa acida. E ancora, problematiche oggi sempre più attuali: **i genitori single** e le incognite conseguenti alla **scelta del divorzio**. Infine guarda quella triste stagione nella vita di coppia: quando i figli sono andati via... e adesso?*

Conclude quest'opera, veramente enciclopedica, riportando tutte le domande a lui poste durante le varie conferenze da lui tenute e le relative risposte.

È veramente un vademecum facile per tutte le situazioni di vita familiare. Il groviglio delle relazioni umane, in tutte le stagioni e in tutte le sue componenti, trova qui delle risposte che non vogliono essere delle ricette pronte per l'uso, ma piste di lavoro e di ricerca perché ognuno possa trovare la soluzione giusta al problema che vive.

In tante famiglie si trova l'enciclopedia della cucina, ma sarà ancora più utile avere a portata di mano questa "enciclopedia" delle relazioni umane.

Operatori pastorali, famiglie, fidanzati, giovani, possono trovare in quest'opera delle risposte a tutto ciò che in determinati momenti di angoscia rischia di precipitare in situazioni drammatiche.

DON ANTONIO BAIONETTA

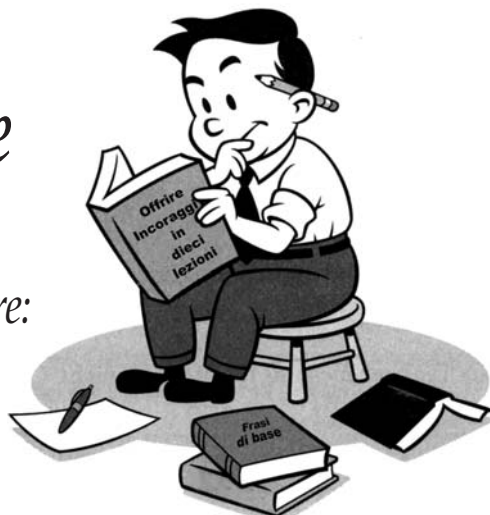
Prete Guida nel Movimento di Incontro Matrimoniale

a.baionetta@libero.it

CAPITOLO 3

Conferite più potere alle vostre parole

Il primo linguaggio dell'amore: parole d'incoraggiamento



ISTANTANEA

«**H**ai notato che Ralph ha continuato a fare complimenti a Karen per tutta la sera?», domandò Julie a suo marito Mark.

«Avevano organizzato una festa. Dovevano offrire una bella performance, è la legge. In caso contrario, le autorità competenti non concedono il permesso di dare feste e sequestrano il barbecue», rispose Mark con una buona dose di ironia.

«A me non sembrava una messinscena. Karen si comportava come se ci fosse abituata. Deve essere bello», replicò Julie.

«Non puoi trarre conclusioni da una serata. Non sappiamo se Ralph avesse commesso qualche sbaglio o volesse farsi perdonare», continuò Mark.

«L'ho sentito dire a Brent che sua moglie è un'ottima cuoca e un po' di tempo dopo ha detto a Sue che Karen è una madre meravigliosa», affermò Julie di rimando.

«E dopo l'ho visto attraversare l'acqua della piscina per andare a prendere altra carbonella», incalzò Mark.



ASPETTI DA CONSIDERARE

1. Un incoraggiamento da parte vostra può aiutare il vostro coniuge a realizzare le sue potenzialità.
2. L'incoraggiamento può essere espresso tramite la gentilezza che potete offrire al vostro coniuge nella vita di tutti i giorni, in particolare nei momenti di conflitto e di contrasti.
3. Sottoporre una richiesta al vostro coniuge, invece di dirgli cosa fare, è un modo efficace per sottolineare che per voi una data cosa è importante.

«Non intendo affermare che Brent sia perfetto. Dico solo che deve essere bello ricevere complimenti e incoraggiamento da parte del proprio coniuge, a volte», replicò Julie.

«Questo vestito ti sta molto bene», concesse Mark.

Julie si limitò a guardarlo.

«Parlo sul serio. Avrei voluto dirtelo dall'inizio della serata, ma non c'è stata l'occasione», continuò Mark.

Julie mise le mani intorno al viso di suo marito, in modo da limitare la sua visione periferica. «Bene, mister Sincerità, di che colore è il vestito che mi sta così bene?».

Mark rabbrivì, ma solo per un istante. «Uhm... blu?».

«È verde».

«Oh... beh... hai una bellissima pettinatura», disse Mark.

«Fermati qui», replicò sua moglie.

Parlez-vous amour?

Prima di affrontare il tema dell'incoraggiamento, facciamo un passo indietro e consideriamo i matrimoni costruttivi. Come abbiamo già detto, esistono cinque linguaggi principali dell'amore, cinque modi per manifestare e comprendere l'amore a livello emozionale.

Le parole d'incoraggiamento costituiscono uno di questi linguaggi. Gli altri sono...

- Momenti speciali
- Doni
- Gestì di servizio
- Contatto fisico

Esamineremo in dettaglio tutti questi linguaggi nei prossimi capitoli. Per ora, però, dovrete essere consapevoli del fatto che non tutti parlano e comprendono lo stesso linguaggio. Voi dovete cercare di comprendere qual è il linguaggio a cui il vostro coniuge è sensibile e imparare a parlarlo correntemente.



LA SAGGEZZA DI TUTTI I TEMPI

Posso vivere per due mesi di un bel complimento.

MARK TWAIN

Questo capitolo è dedicato alle persone il cui coniuge è sensibile in particolare alle parole di rassicurazione e d'incoraggiamento. Se questo è il vostro caso, troverete qui le informazioni che vi occorrono per imparare a parlare il linguaggio dell'altro.

Come comprendere se il vostro coniuge ama le parole d'incoraggiamento

Prestate attenzione al verbo usato nel titolo. Tutti gli adulti (e tutti i coniugi) *apprezzano* le parole d'incoraggiamento e *hanno bisogno* di sentirsele rivolgere. Se però le parole d'incoraggiamento costituiscono il linguaggio principale dell'amore del vostro coniuge, allora lui (o lei) *ama* sentire da parte vostra parole di rassicurazione, incoraggiamento e gentilezza. Forse il vostro coniuge ha estremo bisogno di queste parole, che veicolano il messaggio "Ti amo" in modo semplice ma efficace. Sono un abbraccio amorevole per l'anima del vostro coniuge.

Tra gli indizi che inducono a ipotizzare che il linguaggio principale dell'amore del vostro coniuge sia costituito dalle parole d'incoraggiamento è possibile annoverare i seguenti:

- Il vostro coniuge ha una reazione manifestamente positiva di fronte alle vostre parole, consistente magari in un bel sorriso, sinceri ringraziamenti o anche, a volte, in lacrime di gratitudine.
- Il vostro coniuge vi offre regolarmente parole di sostegno, rassicurazione e complimenti. Forse si serve di questo linguaggio perché è anche il suo.
- Il vostro coniuge si sente molto ferito quando vi esprime in modo sarcastico o tagliente. Magari si allontana da voi o non manifesta interesse per l'intimità fisica o emozionale per molto tempo, dopo che gli avete rivolto parole sgradevoli "di poca importanza" (o almeno, voi le considerate così).
- Il vostro coniuge reagisce sempre con forza alle parole critiche e ai giudizi taglienti.

Ricordate: tutti i coniugi apprezzano le parole d'incoraggiamento e ne hanno bisogno. Se però queste parole costituiscono il linguaggio principale dell'amore del vostro coniuge, voi dovrete offrirgliene tutte le volte in cui è possibile.

Dove si sente spesso una parola d'incoraggiamento...

La parola *incoraggiare* significa "infondere coraggio". Tutti noi, per quanto possiamo sembrare sicuri o "forti", in certi ambiti ci sentiamo insicuri. Siamo carenti quanto a coraggio, e questa carenza spesso ci impedisce di fare ciò che vorremmo, e a volte ciò di cui *abbiamo bisogno*.

In queste circostanze, un coniuge che incoraggia si rivela prezioso. Le parole d'incoraggiamento giuste, offerte al momento opportuno, possono infondere al vostro coniuge il coraggio di cui ha bisogno per compiere passi importanti e significativi per la sua vita.

Dovreste cercare di comprendere che avete la possibilità di aiutare il vostro coniuge a compiere qualcosa che altrimenti non sarebbe riuscito a fare o a superare una grossa difficoltà. E non è poco.

Seguono alcuni esempi che si riferiscono a episodi in cui le parole di rassicurazione e d'incoraggiamento giuste hanno aiutato un coniuge a realizzare le proprie potenzialità.

La storia di Nancy

Per Nancy, scrivere è una passione, più che un hobby. Quando ebbe concluso il suo corso di studi universitari, pensò di svolgere la professione di giornalista, ma, quando i primi articoli che inviò a un paio di riviste furono rifiutati, rinunciò all'idea. Passarono gli anni e Nancy si dedicò alla cura dei suoi figli insieme al marito Elliott. Quando i suoi figli erano già grandi, cominciò a ripensare con sempre maggior insistenza all'idea di riprendere a scrivere.

Tutte le volte in cui aveva qualche ora per sé, Nancy si sistemava in una stanza da sola e scriveva per il piacere di farlo.

LA SAGGEZZA DI TUTTI I TEMPI



Una pacca d'incoraggiamento sulla schiena fa spostare solo poche vertebre, ma determina risultati che si avvertono per chilometri.

ROYAL NEIGHBOR


**LA SAGGEZZA
DI TUTTI I TEMPI**

Dalla lingua dipendono la vita e la morte.

PROVERBI 18,21

Una sera, Elliott, che anni prima non aveva prestato grande attenzione agli scritti di sua moglie, lesse un brano su cui Nancy aveva appena lavorato. Dopo che ebbe finito di leggerlo, corse in cucina, dove sua moglie era impegnata a la-

vare i piatti, ed esclamò: «Nancy, scrivi benissimo! Questo pezzo dovrebbe essere pubblicato. Le tue parole richiamano immagini che riesco a vedere, lo stile con cui scrivi è affascinante. Devi proporre questo pezzo a una rivista».

Nancy si limitò a dire: «Grazie», poi tornò a lavare i piatti, con un orgoglio nuovo nel cuore e con una determinazione che non aveva mai avuto prima. Da quando Elliott espresse quelle considerazioni a sua moglie, Nancy ha scritto un libro e molti articoli che sono stati pubblicati. Tutto ciò di cui aveva bisogno era un piccolo incoraggiamento, poche parole, per procedere lungo la via della propria realizzazione personale.

La storia di Rita

Un giorno, Rita domandò a suo marito Patrick: «Che cosa diresti, se quest'autunno m'impegnassi in un programma per perdere peso?».

Patrick ci pensò un attimo, poi rispose: «Se deciderai di farlo, sono certo che ci riuscirai. Quando t'impegno per qualcosa, riesci a ottenere ciò che ti prefiggi. Se vuoi seguire un programma del genere, io farò tutto quello che posso per aiutarti. Non preoccuparti del costo: se per te è importante, troveremo il denaro necessario».

Mentre le parole di Patrick risuonavano ancora dentro di lei, Rita telefonò al centro che proponeva il programma per perdere peso. Oggi pesa venti chili meno di allora, grazie alla sua determinazione, alla sua forza di volontà e alle poche parole d'incoraggiamento offertele da suo marito.

L'esempio di Rita mette in luce un aspetto importante: non potete affermare che incoraggiate il vostro coniuge se vi limitate a cercare di metterlo sotto pressione perché faccia qualcosa che volete. Per esempio, Patrick avrebbe potuto dire a Rita: «Penso che tu abbia avuto una buona idea a voler perdere peso.

Scommetto che potresti perdere almeno quindici chili prima della prossima estate, se volessi».

Pensate che Rita si sarebbe sentita molto incoraggiata da queste parole? Probabilmente no. Più che altro, avrebbe sentito in quelle parole l'eco di un'insoddisfazione (come se suo marito avesse inteso affermare: «Devi perdere quindici chili prima di indossare abiti estivi, tesoro»). Così, invece di rassicurare sua moglie, con le sue parole Patrick avrebbe potuto turbarla.

Incoraggiare il vostro coniuge significa aiutarlo a seguire un interesse che ha già. Non potete essere voi a decidere che cosa volete che il vostro coniuge faccia e poi concentrarvi per indurlo a emergere in quegli ambiti. Questa si chiama *manipolazione*, non incoraggiamento.

Solo se il vostro coniuge *vuole* perdere peso (o fare qualsiasi altra cosa) potete offrirgli un incoraggiamento in questo senso. In caso contrario, le vostre parole suonano come un rimprovero e, invece di motivare il vostro coniuge all'azione, potrebbero farlo semplicemente sentire in colpa. In definitiva, quelle parole esprimerrebbero rifiuto, non amore.

I VOSTRI LEGAMI FAMILIARI



Perché non coinvolgete i vostri figli negli sforzi per offrire incoraggiamento? È bello che vedano nel vostro coniuge qualità e caratteristiche che a voi forse sfuggono.

Un piccolo contributo da parte dei vostri figli potrebbe aprire un ventaglio completamente nuovo di possibilità per offrire incoraggiamento.

Salde fondamentali

Per incoraggiare il vostro coniuge, dovete innanzitutto imparare che cosa è importante per lui. Non potete limitarvi a immaginare gli ambiti in cui ha bisogno di essere incoraggiato. E non potete nemmeno far compiere tutta l'opera al vostro coniuge («Devi solo dirmi in che ambito hai bisogno di incoraggiamento, e io te lo darò»). Dovete invece impegnarvi attivamente nella vita del vostro coniuge, per acquisire empatia con i



**LA SAGGEZZA
DI TUTTI I TEMPI**

Una risposta gentile calma la collera,
una parola pungente eccita l'ira.

PROVERBI 15,1

suoi sentimenti. Dovete imparare a vedere il mondo dalla sua prospettiva.

Le parole sinceramente incoraggianti comunicano questa idea: «So chi sei, m'importa di te e sono qui per aiutarti». L'incoraggiamento è un modo per mostrare che

credete nel vostro coniuge e nelle sue capacità. È un modo per offrire stima e lode.

Se i paragrafi precedenti hanno toccato un tasto dolente in voi, o se vi sentite un po' imbarazzati perché in passato non avete pensato a offrire questo tipo d'incoraggiamento al vostro coniuge, non rinunciate proprio adesso. Non intendiamo dire che offrire parole d'incoraggiamento risulti immediatamente naturale per voi.

Se voi stessi siete cresciuti senza ricevere grande incoraggiamento, forse avete difficoltà a offrire parole d'incoraggiamento ad altri, anche al vostro coniuge. E se siete abituati a scambiare parole critiche con il vostro coniuge, compiere questo passaggio sarà ancora più difficile.

La bella notizia è che ogni sforzo che compirete per incoraggiare il vostro coniuge sarà più importante di qualsiasi piccolo inconveniente possa crearsi all'inizio, e ne varrà la pena. I risultati che riscontrerete saranno notevoli e cambieranno il rapporto tra di voi.

L'incoraggiamento come "stile" nel vostro matrimonio

In un contesto ideale, l'incoraggiamento dovrebbe essere la regola, non l'eccezione, all'interno del rapporto che vivete con il vostro coniuge. Non potete considerare l'incoraggiamento come un estintore, da utilizzare solo in caso di effettiva necessità e da riporre subito dopo l'uso. Non potete borbottare poche parole d'incoraggiamento, definirvi incoraggiatori e dimenticarvene.

Le parole d'incoraggiamento, il primo linguaggio dell'amore, possono (e dovrebbero) essere espresse in una pluralità di

modi e in una varietà di contesti. L'incoraggiamento non consiste solo in determinate parole specifiche da offrire, ma anche nel modo in cui vi proponete al vostro coniuge ogni giorno.

Ci riferiamo alla disponibilità a creare nella vostra casa un'atmosfera in cui la rassicurazione e l'incoraggiamento possano essere espressi liberamente. Si tratta semplicemente di essere coerenti. Se gran parte della comunicazione con il vostro coniuge è caratterizzata da meschinità, lamenti e osservazioni taglienti, probabilmente avreste difficoltà a farvi prendere sul serio dall'altro, quando vi trasformaste improvvisamente in un "incoraggiatore".

Uno dei segreti per creare un clima di incoraggiamento all'interno del vostro matrimonio è la gentilezza, espressa non solo nelle parole che esprimete, ma anche nel modo in cui le offrite. Per esempio, considerate questa affermazione: «Spero che domani ti divertirai con i tuoi amici».

Se lo dite con un'espressione beffarda sul volto o con una punta di sarcasmo nel tono di voce, probabilmente le vostre parole non saranno considerate un'espressione d'amore e di sincerità. Il motivo è semplice: non vi sarebbero bontà e gentilezza, dietro quelle parole.

Analogamente, è possibile condividere anche i sentimenti più negativi, quali la sensazione di essere feriti, il dolore, persino l'ira, con gentilezza. Un'affermazione di questo genere: «Sono deluso e mi sento un po' ferito perché hai fatto progetti per il fine settimana senza parlarne», se è comunicata in modo sincero e onesto, può essere un'espressione d'amore.

Una persona che afferma: «Sono deluso e mi sento ferito» vuole che il suo coniuge la conosca e compie passi per costruire l'intimità condividendo i suoi sentimenti. Chiede l'opportunità di parlare di una ferita per ricercare la guarigione.

La gentilezza non è uno strumento per evitare il conflitto, ma per affrontarlo. Il conflitto affrontato in modo amorevole e gentile può essere benefico per un rapporto. Dopo tutto, se all'interno di un rapporto due persone hanno le stesse opinioni, le stesse convinzioni e le stesse priorità, probabilmente uno dei due individui non è necessario.

Fate la cosa giusta

La conseguenza di tutto questo è che è importante compiere la scelta giusta al momento giusto, nel contesto di un conflitto. Quando il vostro coniuge ha raggiunto il limite di resistenza e sta per arrabbiarsi, potete reagire in due modi (di fatto, probabilmente vi sono migliaia di modi diversi in cui potete reagire, ma ai fini di questo capitolo abbiamo ristretto la scelta a due soltanto). Potete alimentare le fiamme con parole infuocate, facendo sfociare il conflitto in una situazione esplosiva, oppure potete offrire al vostro coniuge una voce gentile e un orecchio che ascolta.

Optate per la seconda scelta

Non è facile optare per la seconda ipotesi, in particolare se siete competitivi per natura o se siete convinti che voi abbiate ragione e il vostro coniuge abbia torto. Superate l'idea secondo cui in ogni conflitto vi sono un vincitore e un vinto. Quando si tratta del rapporto con il vostro coniuge, dovrebbero sempre esserci due vincitori in ogni conflitto.

Invece di mettervi sulla difensiva mentre il vostro coniuge parla con impeto, aspettando che dica qualcosa di sbagliato per rimbeccarlo, cercate di ascoltarlo con empatia. Considerate le parole del vostro coniuge come informazioni importanti in merito ai suoi sentimenti. Lasciate l'altro libero di parlare delle sue ferite e della sua ira senza essere interrotto. Fate quello che potete per mettervi nella prospettiva del vostro coniuge e cercate di guardare la situazione con i suoi occhi. Condividete con il vostro coniuge ciò che vedete e spiegate la vostra percezione dei suoi sentimenti, cercando di comprendere quanto è vicina alla realtà.

Se il vostro coniuge riconosce che state compiendo un sincero sforzo per comprenderlo, il tono del conflitto cambierà. Invece di vedervi a vicenda come due avversari, ognuno dei quali cerca di uscire vincente dalla discussione o di segnare il punto decisivo, sarete in grado di considerarvi come compagni di squadra, che s'impegnano insieme per migliorare il rapporto di coppia.

Passato, presente e passato

La gentilezza procede di pari passo con il perdono. Questa è una nuova proposta di riflessione per voi: i coniugi non sempre fanno la cosa giusta per il loro rapporto o ciò che è meglio per l'altro. Infatti, a volte dicono e fanno qualcosa che ferisce profondamente. Il problema è che queste parole e queste azioni non possono essere cancellate.

Se siete voi ad aver determinato la ferita, non potete fare altro che ammetterlo di fronte al vostro coniuge e riconoscere che avete sbagliato. Dopo aver fatto questo, potete chiedere perdono e impegnarvi a non ripetere quell'azione in futuro. A questo punto, la situazione è nelle mani del vostro coniuge.

Il principio rimane lo stesso nella situazione opposta. Se il vostro coniuge vi ha ferito e poi lo ha ammesso e vi ha chiesto perdono, potete scegliere di perdonare il vostro coniuge o cercare giustizia per la vostra ferita. Se scegliete la giustizia, finirete per elaborare strategie per ristabilire l'equità o per farla pagare al vostro coniuge per le azioni negative che ha compiuto. In questo caso, vi ergete a giudici e considerate il vostro coniuge colpevole.

Ovviamente, con questo tipo di situazione, l'intimità diventa impossibile. Solo quando scegliete di perdonare del tutto il vostro coniuge potete recuperare insieme l'intimità.

È sorprendente riscontrare quante persone scelgano di caricare ogni nuovo giorno del peso del passato. Queste persone insistono per portare nel presente le ferite del passato. In questa procedura, finiscono per avvelenare 365 giorni potenzialmente meravigliosi all'anno (366 negli anni bisestili).

L'"inquinamento" normalmente comincia con espressioni di questo genere:

- «Non riesco ancora a credere che tu abbia fatto questo».
- «Non dimenticherò mai il modo in cui...».

LA SAGGEZZA DI TUTTI I TEMPI



La vera bontà presuppone la capacità di immaginare le sofferenze e le gioie degli altri come se fossero le proprie.

ANDRÉ GIDE

- «Non so come puoi stare lì seduto come se non fosse accaduto nulla».
- «Non so se riuscirò mai a perdonarti».

Riuscite a vedere molto amore in queste affermazioni? Individuate qualcosa che possa migliorare il rapporto tra coniugi?

“Il passato... è passato”

La cosa migliore che possiate fare riferendovi agli errori del passato è considerarli “storia”. Qualunque cosa sia accaduta, è accaduta. Ha determinato ferite che possono ancora far male, ma basta così. Non potete tenere il vostro rapporto in ostaggio mentre voi o il vostro coniuge cercate di pagare un riscatto infinito. Ad un certo punto, dovrete abbandonare le ferite passate, per il vostro bene.

Non potete cancellare il passato, ma potete accettarlo come parte della vostra storia. Potete *scegliere* di vivere liberi dagli errori di ieri. Il perdono non è una realtà che provate a livello di sentimento, ma è un impegno. Il perdono

è la scelta di manifestare carità e di rifiutare di conservare rancore nei confronti del vostro coniuge. Il perdono è un'espressione d'amore, se lo offrite bene.



LA SAGGEZZA DI TUTTI I TEMPI

Che potere ha l'amore senza il perdono?
In altri termini, grazie al suo intervento
ciò che è stato fatto non può essere di-
sfatto. Altrimenti che razza di amore è?

WILLIAM CARLOS WILLIAMS

Ricordate: voi vi state impegnando nella direzione dell'empatia, della gentilezza e dell'incoraggiamento. Quando doveste perdonare il vostro coniuge con un

profondo sospiro seguito da un: «Ti perdono» pronunciato con tono irritato, non darestes prova di quello che si potrebbe definire un modello d'incoraggiamento.

C'è un'alternativa migliore, che consiste nel dire: «Ti voglio bene. M'importa di te e scelgo di perdonarti. Anche se doveste perdurare la sensazione di essere ferito, non permetterò che ciò che è accaduto si frapponga tra noi. Spero che possiamo

imparare da questa esperienza. Tu sei il mio coniuge, e insieme procederemo».

Per risolvere un conflitto, quale modo è migliore di un surplus di rassicurazione e incoraggiamento?

A richiesta

Nei paragrafi precedenti di questo capitolo, abbiamo affermato che, per offrire incoraggiamento al vostro coniuge, dovete innanzitutto comprendere che cosa è veramente importante per lui. Il problema è questo: come potete acquisire queste informazioni e come potete dividerle con l'altro?

Per mantenere un'atmosfera caratterizzata da rassicurazione e incoraggiamento, voi e il vostro coniuge dovete trovare il modo giusto per comunicare i vostri desideri e le vostre necessità. Per ottenere risultati migliori, dovrete fare il possibile per evitare che questi desideri siano accampati come pretese o costituiscano forme di manipolazione.

Infatti, quando accampate pretese nei confronti del vostro coniuge o vi servite della manipolazione per ottenere ciò che volete, modificate le dinamiche del vostro rapporto. Non siete più due partner alla pari, perché è come se voi diventaste il genitore e il vostro coniuge fosse il figlio. Quando cominciate ad assumere questi ruoli, vi allontanerete sempre più.

Se imparate a esprimere i vostri desideri sotto forma di richieste e a offrire al vostro coniuge una guida, invece di comunicargli ordini, risconterete che tutto andrà meglio per entrambi. Confrontate ad esempio questi due modi di porsi:

«Un mio collega mi ha detto che sua moglie prepara una torta ogni domenica. Gli ho chiesto di invitarmi da lui qualche



FELICI CHE LO ABBIATE CHIESTO

Se la rassicurazione e l'incoraggiamento sono così importanti in un rapporto di coppia, perché tanti coniugi li trascurano?

Normalmente è una questione di abitudine. Una volta stabilito uno stile di comunicazione con il coniuge, è molto difficile cambiare. E più la gente si trova a proprio agio nelle abitudini acquisite, meno è motivata a ricercare nuovi stili di comunicazione.



LA SAGGEZZA DI TUTTI I TEMPI

La correzione fa molto, ma l'incoraggiamento fa di più. L'incoraggiamento dopo un'osservazione è come il sole dopo un temporale.

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

volta, perché per me sarebbe l'unico modo per gustare una torta preparata in casa».

«Sai che cosa mi piacerebbe tanto? Una delle tue meravigliose torte di mele. Pensi di potermene preparare una questa settimana?».

Nel primo caso, il marito usa un tono sarcastico e offensivo per comunicare i suoi desideri. La pretesa inespressa è che sua moglie somigli di più alla moglie del suo collega. Non è quello che si definirebbe un buon metodo per costruire l'intimità.

Nel secondo caso, il marito dà alla moglie un'indicazione che le consentirebbe di esprimere il proprio amore per lui. Il marito corre il rischio di affrontare un rifiuto o un certo imbarazzo per condividere con lei i propri desideri, mentre si sforza di costruire l'intimità.

Considerate e confrontate anche queste due domande:

«Pulirai le grondaie questo fine settimana o devo fissare un appuntamento per sistemarle altre quando quelle che abbiamo saranno crollate sotto il peso delle foglie?».

«Potresti trovare un po' di spazio tra i tuoi numerosi impegni per pulire le grondaie questo fine settimana?».

Nel primo caso, la moglie ha espresso i suoi desideri con secante sarcasmo, senza pensare molto all'intimità o all'incoraggiamento. Nel secondo caso, manifesta il proprio amore esprimendo una richiesta. Offre al marito l'opportunità di manifestare le sue priorità accogliendo la sua richiesta malgrado i numerosi impegni che caratterizzano le sue giornate.

Tiranni e coniugi amorevoli

Quando esprimete una richiesta al vostro coniuge, di fatto elogiare le sue capacità e le sue competenze. Comunicate che ha le potenzialità per fare qualcosa che è importante per voi.

Quando accampate pretese, invece, diventate un tiranno,

non un coniuge amorevole. Il vostro coniuge si sentirà sminuito, non rassicurato, dal vostro atteggiamento. Una richiesta offre al vostro coniuge la possibilità di scegliere, perché l'altro può decidere di acconsentire o rifiutare. In definitiva, è questo a renderla importante.

Accogliendo la vostra richiesta, il vostro coniuge comunica che gli state a cuore, vi rispetta, vi ammira e vuole fare qualcosa per farvi piacere. Non potete ricevere amore emozionale da una pretesa. Forse il vostro coniuge obbedirà alla vostra pretesa, ma non si tratterà di un'espressione d'amore. Con ogni probabilità, sarà un'espressione di timore, di un senso di colpa o di qualche altra emozione.

Consigli per offrire incoraggiamento

Non tutti sono incoraggiatori nati. Se avete qualche dubbio al riguardo, vi presentiamo dieci indicazioni da cui potreste partire.

1. *Esprimetevi in modo semplice*

Forse siete tentati di "abbellire" le vostre parole d'incoraggiamento con un linguaggio fiorito e sentimenti poetici. Se questo non è il vostro modo consueto di esprimervi, dovrete cercare di resistere a questa tentazione. Per quanto banali o inefficaci possano sembrarvi le vostre parole, il vostro coniuge comprenderà che sorgono dal cuore. E per questo avranno un significato importantissimo per l'altro.

Potreste anche concentrarvi per offrire incoraggiamento in un ambito per volta. Una volta che avrete visto l'effetto che il vostro incoraggiamento determina sul vostro coniuge, potreste essere tentati di offrire incoraggiamento in tutti gli ambiti a cui riusci-



FELICI CHE LO ABBIATE CHIESTO

Posso fare qualcosa per imparare a esprimere meglio il mio incoraggiamento?

Tenete un quaderno su cui potreste scrivere frasi che vi restano impresse quando leggete libri o articoli che parlano di amore. Potete annotare anche le affermazioni positive che qualcuno esprime riferendosi a un'altra persona. Con il passare del tempo, raccoglierete molte indicazioni che vi saranno utili per comunicare amore al vostro coniuge.

rete a pensare. In definitiva, però, questo atteggiamento potrebbe rivelarsi più dannoso che utile.

Non subissate il vostro coniuge. Dategli modo di concentrarsi sul miglioramento in un ambito per volta. Una volta che il vostro coniuge avrà raggiunto quell'obiettivo, potrete cominciare a ricercare un altro ambito in cui offrirgli incoraggiamento.

2. *Siate sinceri*

Molti coniugi che stanno insieme da un certo periodo di tempo sono in grado di dire quando il loro marito o la loro moglie è sincero e quando vende fumo. Dunque, se incoraggiate seriamente il vostro coniuge, dovete trovare un modo onesto e sincero per farlo.



LA SAGGEZZA DI TUTTI I TEMPI

L'adulazione è un imbroglio, e non è parente della sincerità

SIR THOMAS BROWNE

Offrire incoraggiamento non significa esagerare o fare in modo che il vostro coniuge si senta meglio («Se cominci ad allenarti, potresti essere la prima persona di età superiore ai quarant'anni a vincere la medaglia d'oro alle olimpiadi nella specialità dei 100 metri piani»). Se non siete sinceri, lo saprete

molto bene sia voi, sia il vostro coniuge, dunque a che serve?

Per offrire un incoraggiamento di qualità, sono fondamentali il pensiero attento e la considerazione. Non solo dovete sapere quali sono i desideri del vostro coniuge, ma dovete anche avere un'idea attendibile delle sue potenzialità. Le vostre parole d'incoraggiamento dovrebbero incoraggiare e incentivare il vostro coniuge, non far balenare un obiettivo impossibile da raggiungere per lui.

Ancora una cosa: essere sinceri in ciò che dite significa anche essere consapevoli dell'impegno che forse vi state assumendo. Se dite al vostro coniuge che lo sosterrate in ogni fase del suo percorso, dovrete essere preparati a compiere il viaggio. L'incoraggiamento non è solo un incitamento da farsi una volta; è l'impegno ad aiutare il vostro coniuge a raggiungere le sue potenzialità giorno per giorno.

3. Concentratevi sul vostro coniuge e non su voi stessi

Se il vostro coniuge ha difficoltà a ricevere attenzione, potrebbe cercare di schermirsi, di fronte ai vostri complimenti o alle vostre parole d'incoraggiamento. O ancora, se il vostro coniuge è sorpreso o sopraffatto dal vostro incoraggiamento, potrebbe limitarsi a pensare che siete una persona premurosa e meravigliosa.

Ci sono certamente un tempo e un luogo adatti per mostrare che siete meravigliosi, ma non è questa la sede. Il processo dell'incoraggiamento non riguarda voi, ma il vostro coniuge. Se notate che il vostro coniuge cerca di spostare il centro della discussione su di voi, riportate gentilmente la conversazione al tema originario, in modo che possiate parlare delle potenzialità dell'altro.

Se mantenete un tono sereno, aiuterete il vostro coniuge a superare le sue difficoltà iniziali e ad accogliere ciò che dite.

4. Non offrite un incoraggiamento vago

Se avete difficoltà di fronte all'idea di offrire incoraggiamento (o anche di fronte all'idea di essere sinceri), potrebbe sorgere in voi la tentazione di non prendere sul serio questo processo o di condire i vostri commenti in sarcasmo e ironia, soffocando l'intento principale.

- «Penso che dovresti continuare a considerare l'attività di catalogazione di foto negli album come un hobby. Non può essere peggiore del modo in cui decori le torte».
- «Tornare a scuola è una buona idea, almeno starai fuori casa e lontano dal divano per un po'».

I commenti di questo genere potrebbero sembrare innocui, ma non lo sono. Possono portare più danno che beneficio. Se insistete per inserire nelle vostre parole d'incoraggiamento battute neanche tanto spiritose o motti più o meno arguti, il vostro coniuge non riuscirà ad accogliere pienamente ciò che dite. Ricordate: voi perseguite la reazione di un caldo sorriso, non di un risolino imbarazzato.

5. *Mantenete sincere le vostre motivazioni sincere*

Se avete motivazioni personali per incoraggiare il vostro coniuge, probabilmente è meglio che teniate la bocca chiusa. Ogni incoraggiamento che offrite dovrebbe nascere dal desiderio di vedere il vostro coniuge felice e realizzato; non dovrete aspettarvi nulla in cambio.

Non dovrete mai usare l'incoraggiamento come un mezzo per manipolare il vostro coniuge. Ricordate: non si tratta di considerare ciò che *voi* volete o pensate che il vostro coniuge debba fare; è invece in questione il vostro coniuge e ciò che è in grado di fare.

6. *Non irritatevi se la reazione del vostro coniuge non è all'altezza delle vostre aspettative*

Ricordate: ognuno reagisce ai complimenti e agli incoraggiamenti in modo diverso. Certo, sarebbe bello che il vostro coniuge reagisse al vostro incoraggiamento con un estatico "momento cinematografico" condito di lacrime di gioia e accompagnato da un'orchestra che suona in sottofondo. Non siate però delusi se invece ricevete un'occhiata confusa o un sospettoso: «Di che cosa stai parlando?».



LA SAGGEZZA DI TUTTI I TEMPI

Alcuni offrono un complimento come se si aspettassero una ricevuta.

KIN HUBBARD

Questo è importante in particolare se per voi e per il vostro coniuge le parole d'incoraggiamento costituiscono una novità. Se offrire incoraggiamento al vostro coniuge non fa parte delle vostre abitudini, non dovrete incolpare l'altro perché inizialmente rimane confuso. La bella notizia è che più vi si abituerà, meglio reagirà.

7. *Manifestate i vostri sentimenti*

Perché voi dovrete essere l'unica persona a sapere com'è bravo il vostro coniuge o che cosa pensate sia in grado di fare? Diffondete questi contenuti tra i vostri familiari, tra gli amici e i vicini. Fate in modo che il vostro coniuge si accorga "casualmente" del fatto che voi state parlando bene di lui, o che lo venga in qualche modo a sapere.

Cercate tra le vostre conoscenze qualcuno che non sia in grado di mantenere un segreto e parlate dell'incoraggiamento che offrite al vostro coniuge («So che con la competenza e lo stile di lavorare che ha, Dan avrebbe successo, se si mettesse in affari da solo»). Ovviamente, non parlerete con altri di qualcosa che imbarazzasse il vostro coniuge. Non dovrete nemmeno dare l'impressione di "reclutare" altra gente per mettere sotto pressione il vostro coniuge in modo da indurlo a fare qualcosa. Con queste avvertenze, riscontrerete che il "pettegolezza incoraggiante" può essere un mezzo molto efficace in questo senso.

Se ne avete la possibilità, potreste anche pensare di incoraggiare il vostro coniuge in presenza di altre persone. Per esempio, se ricevete un'onorificenza in pubblico per qualcosa che avete compiuto nella vostra professione o per la comunità di cui fate parte, dedicate qualche minuto a condividere il merito con il vostro coniuge e a ringraziarlo per come vi ha aiutato e sostenuto in ogni fase del percorso che avete compiuto.

8. Tenete gli occhi e le orecchie aperti

Non saprete mai quando vi si presenterà un'occasione perfetta per incoraggiare il vostro coniuge; è dunque importante che siate preparati a individuare questi momenti. Fate attenzione a tutte le indicazioni verbali o ai suggerimenti che lasciano ipotizzare che il vostro coniuge possa essere interessato a perseguire un obiettivo a lungo termine o anche solo a procedere oltre il suo abituale seminato.

Per esempio, supponiamo che il vostro coniuge dopo cena esprima un'affermazione di questo genere: «Mia sorella mi ha proposto di iscrivermi a un corso di scrittura creativa insieme a lei, ma le ho detto che è un po' matta». Questa è un'indicazione verbale molto forte. Se siete pronti a offrire un incoraggiamento, potreste replicare subito spiegando al vostro coniuge i motivi per cui pensate che potrebbe seguire con profitto un corso di scrittura creativa.

Se desiderate veramente incoraggiare il vostro coniuge, dovrete essere sempre preparati a farlo nel momento in cui si presenta un'occasione.



LA SAGGEZZA DI TUTTI I TEMPI

Nulla è impensabile, nulla è impossibile per una persona equilibrata, purché tutto nasca dalle necessità della vita e sia finalizzato a migliorare la vita stessa.

LEWIS MUMFORD

9. *Preparate un elenco*

L'incoraggiamento spontaneo, che scaturisce dal profondo della vostra anima senza alcuna richiesta, potrebbe sembrare un ideale romantico, ma non è un concetto particolarmente pratico. La triste verità è che, quando siete risucchiati dalle pressioni e dalla frenesia della vita di ogni giorno, forse

non riconoscerete le opportunità che vi si presentano per offrire incoraggiamento e rassicurazione al vostro coniuge.

È questo il motivo per cui dovrete prendere in considerazione l'idea di tenere un elenco di possibilità di offrire incoraggiamento. Quando vi viene in mente un'idea per incoraggiare il vostro coniuge, scrivetela, accompagnandola con le parole specifiche che volete dire.

10. *Comunicare per scritto i vostri pensieri*

Offrite al vostro coniuge incoraggiamento e rassicurazione anche tramite uno scritto. Non suggeriamo di ricorrere a uno scrittore di professione chiedendogli di esprimere i vostri sentimenti al posto vostro con una cartolina impersonale, ma proponiamo l'idea di scrivere una lettera personale al vostro coniuge, condividendo i vostri pensieri sui suoi punti di forza e le sue potenzialità. Si tratta di offrire al vostro coniuge qualcosa a cui possa tornare tante e tante volte, quando ne avrà bisogno.

La scontata obiezione a questa idea è: «Io non sono un bravo scrittore». La soluzione altrettanto scontata è l'esercizio. Scrivete, riscrivete e ri-riscrivete ciò che provate, finché riuscirete a esprimervi come intendete. Profondete lo stesso impegno

che dedichereste a preparare un resoconto annuale dell'attività professionale che avete svolto o un'importante presentazione per un cliente per creare una traccia permanente del vostro amore e della stima che nutrite per il vostro coniuge.

Anzi, impegnatevi a comporre una lettera per il vostro coniuge più di quanto fareste per un resoconto per il vostro lavoro. Dopo tutto, i resoconti professionali vengono gettati via e le presentazioni proposte ai clienti vengono dimenticate, mentre le parole giuste d'incoraggiamento possono cambiare la vita del vostro coniuge.

Da dove partire?

Se siete un incoraggiatore principiante, a questo punto potreste sentirvi sovraccaricati di indicazioni. Più di ogni altra cosa, vi domanderete che cosa potete fare di ciò che avete imparato. Per esempio, supponiamo che abbiate deciso che (1) il vostro coniuge possa trarre beneficio dall'incoraggiamento e (2) voi siate la persona giusta per offrirne.

E adesso?

In quali ambiti dovrete offrire il vostro incoraggiamento? Che cosa dovrete dire? Che cosa potete fare per contenere le difficoltà e l'imbarazzo dei vostri primi tentativi finalizzati a incoraggiare il vostro coniuge?

Ovviamente, non esiste una strategia valida per tutte le copie. Ciò che suscita commozione in un coniuge potrebbe dare la nausea a un altro. Le peculiarità del vostro incoraggiamento dipenderanno dalle specificità e dal rapporto unico che avete con il vostro coniuge.



I VOSTRI LEGAMI FAMILIARI

Il modo migliore per offrire incoraggiamento ai vostri figli consiste nel "sorprenderli" mentre fanno bene qualcosa e dire loro che per voi il loro impegno è molto importante. Per esempio, se vedete vostra figlia adolescente intenta ad aiutare il suo fratellino a svolgere i compiti, al momento giusto potreste dirle: «Il tuo fratellino è molto fortunato ad avere una sorella come te. Sono fiero di te, che sei così disponibile ad aiutarlo quando ne ha bisogno».

Tuttavia, vi sono alcuni punti di partenza comuni per cominciare a cercare di incoraggiare il vostro coniuge. In questo paragrafo ne analizzeremo quattro tra i più efficaci. Prenderemo in considerazione anche alcuni esempi di affermazioni incoraggianti, modelli di conversazioni che potete usare o adattare alla vostra situazione.

I quattro ambiti che si prestano meglio all'incoraggiamento sono:

1. L'aspetto
2. L'atteggiamento
3. L'intelligenza
4. Le capacità

Consideriamoli brevemente.

L'aspetto

Chi di noi è "politically correct" potrebbe obiettare che è banale e superficiale concentrare la propria attenzione sull'aspetto esteriore di una persona. Ma pensate davvero che il vostro coniuge si offenderebbe se esprimeste un complimento sincero per il suo aspetto?

Seguono alcuni esempi di "incoraggiamento per l'aspetto".

- «Wow». (Proprio così: solo "wow". Potreste rimanere sorpresi, riscontrando l'efficacia di un'esclamazione costituita da una sola parola di ammirazione offerta al momento giusto, come quando vedete il vostro coniuge vestito per un'occasione importante).
- «I tuoi occhi sono bellissimi. Sono stati la prima cosa che ho osservato in te la prima volta in cui ci siamo incontrati e li noto ancora ogni giorno» (a seconda delle caratteristiche fisiche del vostro coniuge, potete sostituire il riferimento agli occhi con considerazioni sul naso, il sorriso, i denti, i capelli, i muscoli...).
- «Quanto sei dimagrito! Stai proprio bene» (questo è un avvio particolarmente efficace se vedete che il vostro coniuge indossa un capo di abbigliamento che prima era troppo piccolo per lui. Non pronunciate un'affermazione del genere se però il vostro coniuge non è dimagrito).

L'atteggiamento

Questo è probabilmente il meno ovvio tra i quattro ambiti che abbiamo proposto. Se però siete sposati con una persona che ha una visione elevata della vita, che persegue la felicità e vuole aiutare gli altri a fare altrettanto, perché non sottolineare queste qualità?

Suggeriamo alcuni modi per farlo:

- «Non so che cosa farei, se non avessi te da cui tornare a casa. Per quanto negativa sia stata la mia giornata, sembra sempre che tu sappia come far andare tutto meglio».
- «Spero che i nostri figli amino la vita come te».
- «Un mio collega mi ha chiesto se volevo aggregarmi al gruppo di giocatori di golf di cui fa parte. Si incontrano tutte le domeniche mattina. Io però gli ho detto che non c'è nessuno con cui io desidero trascorrere la domenica più che con te. Non sarebbe così divertente stare fuori tutto il giorno con altre persone, mentre tu e io avremmo potuto fare qualcosa insieme» (ovviamente, questo discorso può funzionare per qualsiasi invito voi declinate, da una partita di calcio allo shopping con le amiche).

L'intelligenza

Non è necessario che il vostro coniuge sia brillante in vari ambiti culturali per essere intelligente. Alcune tra le persone più intelligenti e sagge che siano mai vissute avevano ricevuto un'istruzione curricolare molto ridotta. Se il vostro coniuge è una persona a cui tanti si rivolgono per avere un consiglio o un'indicazione, cercate di sottolineare questa sua qualità.

Seguono alcuni esempi che potete prendere in considerazione:

- «Mi spiegheresti _____?» (potete riempire lo spazio con qualsiasi cosa rientri nell'ambito delle competenze del vostro coniuge. Domandargli di aiutarvi a comprendere qualcosa è un modo efficace per mettere in risalto la sua intelligenza, naturalmente partendo dal presupposto che vogliate veramente imparare qualcosa da lui. Ricordate: vendere fumo non funge da incoraggiamento).

- «Vedo che tutti gli amici dei nostri figli sono “ai posti di combattimento” e aspettano di chiederti indicazioni sui compiti che devono svolgere».
- «Potresti avere successo a un programma come *Chi vuol esser milionario*? Dovresti provare a partecipare».

Le capacità

Tutti sono bravi a fare qualcosa. Molti sono bravi a svolgere varie cose. Se dedicate un po' di tempo a osservare il vostro coniuge, potreste rimanere sorpresi vedendo quante cose sa fare. Questo è importante per voi, perché vi dà molte opportunità per incoraggiarlo.

Seguono alcuni esempi per sottolineare le capacità del vostro coniuge:

- «Mi stupisce che una persona che riesce così bene a _____ abbia anche capacità così spiccate per _____» (individuare due diverse tipologie di capacità che caratterizzano il vostro coniuge e raddoppiate l'efficacia dell'incoraggiamento che offrite).
- «Stamattina ti ho visto in chiesa e ho notato che riesci a far sentire tutti come benvenuti e tratti i perfetti sconosciuti come se fossero vecchi amici».
- «Non so come tu faccia a rimanere così tranquillo mentre sei sotto pressione. Ti ammiro tanto per questo».

Ricordate: questi sono semplici *suggerimenti*, da prendere in considerazione mentre elaborate le vostre strategie d'incoraggiamento. L'incoraggiamento che offrite al vostro coniuge dovrebbe essere unico e provenire dritto dal vostro cuore.



Test in famiglia

Pensate di essere diventati esperti in tema d'incoraggiamento e rassicurazione? Vi proponiamo un test per vedere che cosa ricordate dopo aver letto il capitolo 3.

1. Tra le seguenti espressioni, quale non si riferisce a uno dei cinque linguaggi principali dell'amore?

- a. Parole d'incoraggiamento.
- b. Momenti speciali.
- c. Contatto fisico
- d. Giochi di ruolo.

2. Qual è l'effetto più importante che le parole d'incoraggiamento determinano nel rapporto tra coniugi?

- a. Infondono coraggio e determinazione e comunicano amore e stima
- b. Costringono il coniuge ad avere sempre un atteggiamento positivo.
- c. Determinano una buona impressione sui parenti acquisiti.
- d. Stabiliscono un contesto in cui i coniugi sono in debito a vicenda di complimenti e favori.

3. Quale dei seguenti suggerimenti è più probabile che vi aiuti ad affrontare nel modo migliore un conflitto con il vostro coniuge?

- a. Mantenere un atteggiamento improntato al rispetto e alla cortesia può aiutare ad appianare anche i contrasti più forti.
- b. Ridere per tutto ciò che il vostro coniuge dice aiuterà l'altro a comprendere l'umorismo che caratterizza la situazione.
- c. Parlare dei vostri problemi a un talk show vi darà l'aiuto di cui avete bisogno per risolverli.

- d. Affibbiare epiteti ingiuriosi è la via più breve per risolvere i vostri problemi.

4. Quale dei seguenti suggerimenti non è una buona idea per rassicurare e incoraggiare il vostro coniuge?

- a. Offrire un incoraggiamento semplice e diretto.
- b. Non aspettarsi subito una reazione entusiasta.
- c. Scrivere i propri pensieri.
- d. Rivolgersi a un esperto del settore.

5. Che cosa dovrete fare, se il vostro coniuge sembra avere difficoltà di fronte alle vostre parole d'incoraggiamento?

- a. Contattare un avvocato per avviare le pratiche di separazione.
- b. Riservare il vostro incoraggiamento ai vostri figli o ad altri componenti della famiglia che l'apprezzano.
- c. Continuare a offrire il vostro incoraggiamento, eventualmente usando toni più attenuati.
- d. Esprimere un'affermazione estremamente critica o offensiva, inducendo così il vostro coniuge a comprendere il bisogno d'incoraggiamento e rassicurazione.

Risposte:
(1) d, (2) a, (3) a, (4) d, (5) c

Il rapporto con il vostro Coniuge



Test in famiglia

CAPITOLO 1

Prima di dire: «Sì» pag. 6 pag. 31

CAPITOLO 2

Terremoto in paradiso 32 51

CAPITOLO 3

Conferite più potere alle vostre parole 52 75

CAPITOLO 4

La qualità è essenziale 76 97

CAPITOLO 5

«Pacchi» d'affetto 98 115

CAPITOLO 6

Amore in attività o amore inattivo? 116 133

CAPITOLO 7

Stabilire il contatto 134 153

Il rapporto con i vostri Bambini

CAPITOLO 8

Una vecchia ricetta di famiglia - 1 pag. 156



Test in famiglia

pag. 183

CAPITOLO 9

Una vecchia ricetta di famiglia - 2 184

211

CAPITOLO 10

Grandi discorsi per i piccoli 212

235

CAPITOLO 11

Il linguaggio degli adolescenti 236

255

Vivere insieme le difficoltà quotidiane

CAPITOLO 12

Buche sulla strada verso il Paradiso pag. 258



Test in famiglia

pag. 277

CAPITOLO 13

Vivere la realtà 278

299

CAPITOLO 14

Calma, calma 300

315



Test in famiglia

CAPITOLO 15		
<i>La forza di una sola persona</i>	316	pag. 333
CAPITOLO 16		
<i>Insieme ma separati</i>	334	353
CAPITOLO 17		
<i>È la vostra risposta definitiva?</i>	354	369

Appendici

APPENDICE 1

<i>Domande frequenti su amore, matrimonio, famiglia... e parenti acquisiti</i>	pag. 372
--	----------

APPENDICE 2

<i>Conversazione insieme al coniuge sui cinque linguaggi dell'amore</i>	386
---	-----

APPENDICE 3

<i>L'esperienza di Incontro Matrimoniale</i>	393
--	-----

APPENDICE 4

<i>Il programma di Retrouvaille</i>	394
---	-----