

# *Introduzione*

**D**a oltre trent'anni tante coppie si sono avvicinate nel mio ufficio alla ricerca di un aiuto. Quasi senza eccezione, i coniugi che si rivolgono a me sono motivati da una di queste sei ragioni: l'incapacità di risolvere i loro conflitti senza litigare, il continuo tentativo di determinare un cambiamento della personalità del marito o della moglie, problemi economici, il riadattamento della vita coniugale dopo la nascita dei figli, problemi in camera da letto o i rapporti con la famiglia del coniuge.

Purtroppo, nella maggior parte dei casi le coppie discutono da tanto tempo che ognuno sa ciò che l'altro vuole dire prima ancora che si sia espresso. Le discussioni sono diventate prevedibili, ma la soluzione sfugge. Alla fine i coniugi, esausti, si rivolgono a me per chiedermi una consulenza professionale.

Io ascolto attentamente e prendo appunti ma, in qualità di consulente, sono molto più interessato ai rapporti interpersonali che alla logica. So che nel loro cuore queste persone desiderano qualcosa di più della soluzione di un disaccordo; vorrebbero vivere un rapporto di coppia migliore.

Perché non dovrebbero riuscirci? Nel nostro intimo, non vorremmo essere tutti «felici e contenti», come leggiamo nelle favole?

C'è una bella notizia: questo sogno *può* diventare realtà. Presto la mia opera in qualità di consulente familiare da più di trent'anni e ho rivissuto con le coppie che si sono rivolte a me alcune difficoltà che avevano caratterizzato alcune fasi del mio matrimonio. Molte volte ho però visto che Dio ha completamente trasformato anche le relazioni più problematiche.

Quando due persone sono disponibili a impegnarsi insieme con sincerità, onestà e senza ricercare un tornaconto personale per risolvere i loro problemi, si verificano molti cambiamenti positivi!

Avete alle spalle settimane, mesi, anni o decenni di vita matrimoniale. La vostra esperienza è solida o debole, stabile o problematica. Prego che questo libro possa incoraggiare e aiutare voi e il vostro coniuge a comprendervi meglio e a comunicare. In questa sede vengono presentati anche suggerimenti per affrontare i conflitti che dovrete trovarvi ad affrontare. Potrete riscoprire la gioia di vivere insieme e riscontrare che è davvero possibile vivere... *sempre felici e contenti.*

GARY CHAPMAN



**L**e coppie che entrano nel mio ufficio in genere vivono un conflitto irrisolto. Cercano un aiuto professionale, ma spesso ho l'impressione che mi considerino un giudice, più che un consulente, e che ognuno di loro nutra la segreta speranza che io emetta una sentenza di colpevolezza nei confronti dei pensieri illogici e delle richieste irragionevoli dell'altro.

Dato che sono un consulente e non un giudice, mi accingo sempre a svolgere l'arduo compito di ascoltare le loro lamentele. Le persone che ho di fronte riprendono a mio beneficio i discorsi che hanno già ripetuto tante volte, nella certezza che io vedrò la logica insita nelle rispettive posizioni. So però che dietro la frustrazione dei conflitti irrisolti si cela il desiderio di vivere in armonia.

Il rapporto di coppia è alimentato dalla comprensione, non da litigi al termine dei quali uno dei due risulti vincitore. Passo quindi a porre domande di questo genere: «Che cosa prova quando suo marito dice questo?». Ascolto, prendo appunti e pongo ulteriori domande, cercando di scoprire quali sentimenti si celino dietro i conflitti. Nessun contrasto può essere risolto in modo costruttivo, se non comprendiamo i sentimenti che l'hanno generato.

Chiedo alle coppie di parlarci anche dei loro valori: «Perché questo aspetto è così importante per lei?». La risposta a questa domanda spesso rivela i valori che hanno determinato il conflitto. Se non comprendo i valori degli individui che ho di fronte, non capirò mai perché sono tan-

to toccati dai problemi che avvertono. Come consulente, io compio per i coniugi ciò che gli interessati non sono mai stati in grado di fare da sé: cerco di comprendere. La comprensione favorisce la soluzione dei conflitti e l'armonia.

Mentre svolgevo le ricerche per la stesura del mio libro *Le quattro stagioni del matrimonio*,<sup>1</sup> ho incontrato centinaia di coppie che hanno dichiarato di vivere un matrimonio «invernale»: le loro interazioni erano cioè caratterizzate da ira, delusione, solitudine, pensieri negativi, scoraggiamento, frustrazione e disperazione. Il loro rapporto era distaccato, freddo e aspro. Si sentivano soli e ingannati. Si erano rintanati nell'igloo e attendevano la primavera, ma per molti questa stagione non è arrivata.<sup>2</sup>

Quasi tutte le coppie che incontro hanno cominciato la loro vita matrimoniale nella stagione primaverile. Gli sposi novelli avevano grandi progetti ed elevate aspettative di una vita felice insieme. Ognuno di loro desiderava rendere molto felice il coniuge. Pensavano che la loro vita sarebbe stata splendida. Alcune coppie, però, sono passate direttamente dalla primavera all'inverno, saltando l'estate e l'autunno. Altre riescono a ricordare una stagione passata del loro matrimonio in cui i fiori prosperavano e il sole brillava, ma devono ammettere che i fiori sono appassiti da molto tempo.

Che cosa ha portato queste coppie dalla speranza della primavera alla durezza dell'inverno? Quasi senza eccezioni, il processo è stato costellato di conflitti non risolti. Sono

<sup>1</sup> Pubblicato in italiano dall'Editrice Elledici.

<sup>2</sup> Il concetto delle quattro stagioni del matrimonio si riferisce al «clima» che caratterizza il rapporto tra i coniugi, non alla «stagione della vita» nel senso letterale del termine o a quella in cui è stato celebrato il matrimonio. Come spiega il mio libro *Le quattro stagioni del matrimonio*, l'idea delle stagioni dell'anno aiuta a spiegare i cambiamenti che si verificano nel rapporto tra coniugi.

emerse divergenze, alcune delle quali hanno determinato un allontanamento. I coniugi non avevano la preparazione necessaria per risolvere i conflitti e dunque ognuno ha finito per cercare di convincere l'altro della validità del suo punto di vista con argomentazioni accurate. Se queste argomentazioni non sono risultate convincenti, chi le aveva proposte le ha ripetute con maggior forza e ha accusato il coniuge di essere illogico e irragionevole. Alla fine entrambi, stanchi di discutere, si sono allontanati l'uno dall'altra e nel loro matrimonio è cominciato a regnare il freddo dell'inverno.

Le coppie sperimentano conflitti in ogni stagione del matrimonio. I coniugi che imparano a risolverli trascorrono più tempo nella primavera e nell'estate. Chi invece non ci riesce scivola inevitabilmente nell'autunno e nell'inverno. I conflitti non risolti creano un senso di disperazione in molte coppie. I coniugi vedono di fronte a sé solo due alternative: perseverare nel matrimonio ed essere infelici oppure sciogliere il vincolo coniugale e sperare di trovare in futuro una persona con la quale esista maggiore «compatibilità». Le persone che scelgono quest'ultima opzione non hanno compreso che nessun matrimonio è privo di conflitti.

Io credo che esista una terza possibilità: imparare a risolvere i conflitti senza litigare. In questo modo i coniugi possono passare dal gelo dell'inverno alla speranza e alle promesse della primavera. Qualunque sia la stagione nella quale si trova il vostro matrimonio, credo che il vostro rapporto sarà rafforzato, se riuscirete a imparare l'arte di risolvere i conflitti in modo costruttivo.

In questa prima parte del presente volume, *Tutti possono vincere*, intendo aiutarvi a comprendere il vostro coniuge in modo che possiate risolvere i conflitti invece di limitarvi a vincere (o perdere) nel contesto di una discussione. Quando riuscite a «vincere», il vostro coniuge perde. E tut-

ti sappiamo che non è piacevole vivere con un perdente. Quando invece risolvete un conflitto, vincete entrambi e il rapporto tra voi è rafforzato. I buoni matrimoni sono basati sulla concordia, non sulle vittorie riportate nelle discussioni.

Ho scritto questa parte del presente libro pensando in particolare alle migliaia di coppie che non si rivolgeranno mai a un consulente per richiedere una consulenza professionale, ma vorrebbero tanto imparare a risolvere i conflitti. Ho scelto di esprimermi nel linguaggio della vita quotidiana, non con una terminologia altamente tecnica o con elevati concetti teologici. È mio desiderio aiutarvi a migliorare la qualità del vostro matrimonio grazie alla capacità di risolvere i conflitti senza litigare.

## CAPITOLO 1

# *Perché i litigi sono così negativi?*

**C**ominciamo dal principio. Quando eravate fidanzati, con ogni probabilità eravate innamorati l'uno dell'altra. Apprezzavate ciò che vedevate intorno a voi. Eravate felici di trascorrere tempo insieme. Potevate dialogare per ore senza annoiarvi. Ritenevate che il vostro fidanzato o la vostra fidanzata fosse la persona più meravigliosa che poteste immaginare. In sintesi, eravate pieni di entusiasmo. Il vostro fidanzamento può essere stato lungo o breve, ma i sentimenti che provavate vi hanno condotti al matrimonio, nel corso del quale vi siete impegnati «ad amarvi nella buona e nella cattiva sorte, in ricchezza e in povertà» per tutta la vita. Le promesse che vi siete scambiati erano colossali, ma nel momento in cui le avete pronunciate eravate intenzionati a mantenerle. Eravate completamente assorbiti nella corrente dell'amore e pensavate che la vita che vi si prospettava fosse facile. Sapevate che esistevano differenze tra voi e il vostro coniuge, ma non avreste mai pensato che un giorno vi avrebbero allontanati l'uno dall'altra.

Purtroppo, il sentimento euforico dell'innamoramento ha una durata media di due anni. Si torna poi nel mondo della realtà, in cui le differenze teoriche diventano effettive.



In genere riusciamo a considerare alcune di queste differenze come altrettante risorse. Ad Alan piace cucinare, a sua moglie Nancy no. A lei piace sparecchiare la tavola e lavare i piatti, a lui no. Queste differenze rendono il momento dei pasti un'esperienza ricca di armonia. Alan e Nancy lavorano insieme come una squadra, in cui ognuno si serve della sua esperienza a beneficio dell'altro. I coniugi sperimentano la gioia dell'armonia e possono anche esprimerla con affermazioni di questo genere: «Siamo fatti l'uno per l'altra»; «Siamo una coppia perfetta»; «La vita non potrebbe essere più bella»; «Sono molto felice di averti sposato». Quando le differenze sono considerate come risorse, e marito e moglie si impegnano insieme in armonia, la vita è bella.

Altre differenze possono invece allontanare i coniugi l'uno dall'altra. A Bob piace lo sport e ogni lunedì sera guarda la partita. Sua moglie Jill dice: «Il calcio va bene per i giocatori, che guadagnano milioni di dollari, ma perché una persona dovrebbe sprecare la sua vita a vederli impegnati in uno stupido gioco?». Pensa che l'uomo che ha sposato sia sicuramente più intelligente.

«È il mio modo di rilassarmi», dice Bob.

«È il modo di buttare via il tuo tempo», replica Jill.

«Tu sei matta. Ogni uomo al mondo guarda la partita».

«Solo i perdenti».

«Lavoro cinque giorni la settimana. Ho il diritto di prendermi una pausa per guardare la partita».

«Certo, tu lavori. Anch'io. Ma che cosa possiamo dire di noi? Perché non possiamo trascorrere una sera insieme? Sei sempre occupato con il calcio, il baseball, il basket, le corse automobilistiche. E se non c'è nient'altro, guardi anche il wrestling. Non c'è mai un minuto di tempo per noi». Jill comincia a piangere ed esce dalla stanza. Bob spegne il televisore e a questo punto comincia la vera battaglia. La par-

tita di calcio diventa un'occasione per un incontro di boxe verbale. Prima che la serata sia terminata, Bob e Jill litigano, ritrovandosi in una situazione di grande infelicità.

Che cosa produce una serata di litigi? Qualcuno potrebbe dire: «Nulla», ma questa risposta sarebbe superficiale. Il litigio ha determinato un risultato di una certa entità. Innanzitutto, ha creato una maggiore distanza emozionale tra marito e moglie, che a quel punto si considerano più nemici che amici. Ognuno dei due pensa che l'altro sia irragionevole e forse irrazionale. Non solo; il litigio ha anche suscitato dolore, ira e risentimento. Sorgono alla mente domande di questo tenore:

«Che cosa gli è accaduto?».

«Qual è il suo problema?».

«Come ha potuto essere così crudele?».

«Che cosa è successo al nostro amore?».

«Ho sposato la persona sbagliata?».

Forse quella sera Bob e Jill hanno dormito in camere separate, oppure sono rimasti nello stesso letto, ma distanti, mentre ripensavano alla discussione appena verificatasi. Sì, il litigio ha determinato un grande risultato; purtroppo, è distruttivo.

Forse l'unico aspetto positivo consiste nel fatto che Bob e Jill hanno individuato un motivo conflittuale nel loro matrimonio. Bob ha compreso che Jill è molto infastidita dal suo interesse per la partita del lunedì sera e Jill ha scoperto che a Bob piace tanto assistervi. Dato che però il litigio non ha permesso di risolvere il conflitto, la divergenza costituisce ora una barriera emozionale che influenzerà il modo di gestire il loro rapporto. A questo punto, ogni lunedì sera Bob guarderà la televisione con la consapevolezza che sua moglie non gradisce che lo faccia, mentre Jill dirà a se stessa: «Bill ama più il calcio di me. Che marito è?».

Torneremo in seguito a parlare di Bob e Jill. Permettete-mi però di chiarire che cosa intendo per «litigare» e «argomentare». Il termine «argomentazione» richiama anche l'ambito legale e le occasioni in cui gli avvocati cercano di dimostrare che il loro assistito non è colpevole. Le argomentazioni sono affermazioni basate sulle prove e sono finalizzate a fare appello al senso di logica e alla ragione della giuria. È chiaro che il pensiero implicito di chi le pronuncia è di questo tenore: «Qualunque persona ragionevole concorderà con queste affermazioni». L'avvocato può eventualmente cercare di fare appello alle emozioni della giuria presentando aspetti del caso in discussione per suscitare empatia verso le sue argomentazioni.

In un tribunale, tutto questo è pienamente ammissibile. Di fatto, in assenza di argomentazioni da ambo le parti, non sarebbe possibile valutare un caso. Gli avvocati presentano prove e la loro interpretazione delle stesse, con l'intento di convincere la giuria che la loro posizione sia esatta. I testimoni possono essere interrogati dagli avvocati di entrambe le parti e le prove possono essere messe a confronto. Il sistema giudiziario è basato sul presupposto che tramite le argomentazioni e le confutazioni sia possibile comprendere il grado di colpevolezza o di innocenza di un imputato. Tutti sappiamo che non sempre nei tribunali viene servita la causa della giustizia, ma almeno i casi vengono risolti. Gli imputati giudicati non colpevoli sono liberi. Gli imputati giudicati colpevoli sono puniti con sanzioni la cui severità dipende dalla gravità del reato. È ancora possibile presentare appello, ed è possibile presentare nuove prove e nuove argomentazioni, fino a una nuova sentenza. In ogni caso, qualcuno vince e qualcuno perde. Qualche volta ho sentito affermazioni di questo genere da parte degli avvocati: «Pensavo che le mie argomentazioni fossero buone, ma evidentemente non hanno convinto la giuria». Il difensore

di un imputato giudicato innocente invece può dire: «Abbiamo portato a termine il caso. Le nostre prove e le nostre argomentazioni erano solide e penso che la giuria abbia riconosciuto la verità».

Quando scegliete di contrapporvi al vostro coniuge, decidete di seguire un modello giuridico per convincere il vostro coniuge della veridicità o della validità della vostra posizione. Purtroppo, ciò che funziona abbastanza bene in un tribunale non garantisce buoni risultati in un rapporto di coppia, perché non c'è un giudice che stabilisca se voi o il vostro coniuge siate «in torto». Queste discussioni ben presto si caricano di emozioni e potete finire per urlare, piangere, pronunciare parole durissime, mettere in questione le ragioni del vostro coniuge e condannare il suo comportamento, giudicandolo privo di amore, gentilezza e criterio.

Quando litigate, il vostro obiettivo è lo stesso che vi motiverebbe in un tribunale: vincere una causa. Volete che la vostra posizione prevalga e che il vostro coniuge sia considerato colpevole delle accuse che gli muovete. È questo il motivo che rende così negativi i litigi. In definitiva, viene raggiunto uno di questi tre risultati: (1) voi vincete e il vostro coniuge perde; (2) voi perdete e il vostro coniuge vince; (3) arrivate a una sorta di pareggio. Quando un litigio sfocia in un «pareggio», entrambi i coniugi perdono. Nessuno dei due si convince della validità delle argomentazioni dell'altro ed entrambi rimangono delusi, frustrati, feriti, adirati e spesso cominciano a disperare del prosieguo del loro matrimonio.

Nessuno di questi risultati è positivo. Il vincitore può provare una sensazione gradevole per qualche istante o al limite per pochi giorni, ma a lungo andare vivere con un perdente diventa intollerabile. Il coniuge che ha perso esce da una discussione come un cane bastonato che va a rincantucciarsi. Non è una bella immagine, ma è un'esperienza

comune. Quando i conflitti non sono risolti ed entrambi i coniugi divergono con parole aspre di rimprovero che risuonano ancora nelle orecchie, normalmente gli interessati si allontanano e sperano di poter vivere giorni migliori. Se questo non accade in tempi utili, alla fine può accadere che cerchino un «coniuge migliore» o che si rassegnino a vivere la freddezza di un matrimonio invernale.

Qualunque vittoria riportata a seguito di discussioni e argomentazioni è di breve durata. Chi ha perso alla fine tornerà alla carica con una nuova discussione (o con una vecchia discussione riformulata) nell'intento di persuadere il coniuge, e questo scontro si concluderà a sua volta con una vittoria, una sconfitta o un risultato interlocutorio. Si può dunque vedere come i litigi non permettano di risolvere nulla; rivelano solo la presenza di conflitti. Quando emergono divergenze, i coniugi devono trovare un modo per gestirle con dignità e rispetto per l'altro. Credo che migliaia di coppie vogliano imparare a risolvere i conflitti senza litigare. Questa prima parte del presente volume si propone di offrire un aiuto in questo senso.

## **METTERE IN PRATICA I CONTENUTI PRESENTATI**

---

- 1.** Elencate tre ragioni per cui voi e il vostro coniuge avete litigato nell'anno appena trascorso.
- 2.** Che cosa ritenete che renda i litigi particolarmente penosi?
- 3.** Quale effetto hanno determinato i litigi nel vostro matrimonio?
- 4.** In una scala da 0 a 10, quanto siete motivati a trovare un modo migliore per risolvere i conflitti?

# Indice

<i>Introduzione</i> .....	<i>pag.</i>	3
---------------------------	-------------	---

## PRIMA PARTE

### *Tutti possono vincere*

#### Risolvere i conflitti senza litigare

CAPITOLO 1 Perché i litigi sono così negativi? ...	»	11
CAPITOLO 2 Perché è così importante risolvere i conflitti? .....	»	17
CAPITOLO 3 È una questione di atteggiamento ...	»	25
CAPITOLO 4 La soluzione dei conflitti richiede la disponibilità all'ascolto .....	»	35
CAPITOLO 5 Ascoltare permette di comprendere	»	47
CAPITOLO 6 Se ci si comprende è possibile trovare una soluzione .....	»	55
CAPITOLO 7 Risolvere i conflitti aiuta a costruire l'armonia .....	»	67
<b>Considerazioni conclusive</b> .....	»	73
<b>Idee da ricordare</b> .....	»	74

SECONDA PARTE

*Come migliorare il clima familiare*

CAPITOLO 1 Cominciare bene .....	<i>pag.</i>	81
CAPITOLO 2 L'amore è una forza straordinaria »		99
CAPITOLO 3 Come determinare e sperimentare cambiamenti costruttivi .....	»	117
<b>Considerazioni conclusive</b> .....	»	138
<b>Idee da ricordare</b> .....	»	138

TERZA PARTE

*Condividere i beni*

Il denaro può essere una risorsa  
nel vostro matrimonio

CAPITOLO 1 Tutto comincia con un atteggiamento costruttivo .....	»	147
CAPITOLO 2 Il lavoro è un nobile impegno .....	»	153
CAPITOLO 3 Abbiamo fiducia in Dio .....	»	159
CAPITOLO 4 Donare è un modo per esprimere la propria gratitudine .....	»	167
CAPITOLO 5 Risparmiare è un segno di saggezza »		175
CAPITOLO 6 Spendere in modo creativo permette di avere più risorse a disposizione .....	»	181
CAPITOLO 7 Vivere in base ai propri mezzi .....	»	189
CAPITOLO 8 Chi deve tenere la contabilità? .....	»	197
<b>Considerazioni conclusive</b> .....	»	200
<b>Alcuni pensieri per la riflessione</b> .....	»	204

## QUARTA PARTE

### *E adesso...?*

#### Il matrimonio dopo la nascita dei figli

CAPITOLO 1 Considerare il matrimonio una priorità .....	pag. 215
CAPITOLO 2 Assumete il controllo dei vostri impegni .....	» 221
CAPITOLO 3 Acquisite il controllo del vostro denaro .....	» 229
CAPITOLO 4 Imparare a esercitare una disciplina efficace per i figli .....	» 237
CAPITOLO 5 Scoprire il segreto per costruire l'intimità .....	» 253
<b>Considerazioni conclusive</b> .....	» 264
<b>Idee da ricordare</b> .....	» 265

## QUINTA PARTE

### *La sessualità come atto d'amore*

CAPITOLO 1 Amore e sessualità: un abbinamento perfetto .....	» 275
CAPITOLO 2 Fare l'amore richiede pazienza .....	» 281
CAPITOLO 3 L'amore dona, ma non accampa mai pretese .....	» 289
CAPITOLO 4 L'amore è molto più di un sentimento .....	» 293
CAPITOLO 5 Il linguaggio dell'amore più efficace .....	» 301
CAPITOLO 6 L'amore non vuole arrecare dolore .....	» 317



CAPITOLO 7 L'amore perdona gli errori del passato .....	<i>pag.</i> 323
CAPITOLO 8 L'intimità si costruisce nel corso di tutta la vita .....	» 329
<b>Considerazioni conclusive</b> .....	» 334
<b>Idee da ricordare</b> .....	» 335

## SESTA PARTE

### *Il rapporto con i parenti acquisiti*

CAPITOLO 1 Ascoltate prima di parlare .....	» 347
CAPITOLO 2 Imparare l'arte di mostrare rispetto .....	» 363
CAPITOLO 3 Parlare in prima persona .....	» 383
CAPITOLO 4 Impegnatevi per trovare un accordo .....	» 389
CAPITOLO 5 Formulate richieste, non accampate pretese .....	» 401
CAPITOLO 6 Accordate il dono della libertà .....	» 411
CAPITOLO 7 Prima e al di sopra di tutto, l'amore .....	» 423
<b>Considerazioni conclusive</b> .....	» 430
<b>Idee da ricordare</b> .....	» 431
 <i>Strumenti operativi</i> .....	 » 435