

# ORA SÌ CHE PARLI LA MIA LINGUA

Comunicazione onesta e intimità più  
profonda per un matrimonio solido

GARY CHAPMAN



Titolo Originale: *Now You're Speaking My Language*

© 2014 by Gary D. Chapman

Originally published in the U.S.A. under the title:

*Covenant Marriage: Building Communication and Intimacy*

Translation copyright © 2015 by CLC Edizioni

Translated by Nicoletta Aresca

Published by permission of B&H Publishing Group, Nashville

Edizione italiana: *Ora sì che parli la mia lingua*

© 2015 CLC Edizioni – Tutti i diritti riservati

via Ricasoli 97/r

50122 Firenze

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

Traduzione: *Nicoletta Aresca*

Grafica e impaginazione: *Ivano Cramerotti*

Immagini copertina: *Ihor Ovcharenko, Anastasy Yarmolovich*

ISBN 978-88-7900-043-7

# Sommario

Introduzione . . . . .	7
1. Comunicazione: la strada per l'intimità . . . . .	11
2. Modelli di comunicazione patologici . . . . .	19
3. Cinque livelli di comunicazione . . . . .	29
4. Matrimoni di contratto . . . . .	41
5. Matrimoni di alleanza . . . . .	49
6. Matrimoni di alleanza: sogno o realtà? . . . . .	65
7. Cosa c'è di così importante nell'intimità? . . . . .	75
8. Conoscere se stessi: le esperienze e il loro significato . . . . .	81
9. Conoscere se stessi: emozioni, desideri e scelte . . . . .	89
10. Imparare l'arte di rivelare se stessi . . . . .	103
11. Prepararsi a crescere: priorità e obiettivi . . . . .	115
12. Trovare il tempo per le cose importanti . . . . .	125
13. Identificare le differenze tra noi . . . . .	137
14. Trasformare le differenze. in punti di forza . . . . .	147

15. Perché sto così tanto sulla difensiva? . . . . .	157
16. Superare le barriere difensive . . . . .	169
17. Intimità: nudi, ma senza vergogna. . . . .	181
18. Poi arrivarono le vesti . . . . .	189
19. Intimità emotiva . . . . .	199
20. Intimità intellettuale . . . . .	211
21. Intimità sessuale . . . . .	221
22. Intimità spirituale . . . . .	239
23. Ma perché non me lo ha detto nessuno? . . . . .	259

# Introduzione

La maggior parte delle coppie che decidono di sposarsi prevedono per il futuro un rapporto di amore, sostegno e cura reciproci – di questo sono assolutamente convinto. Non ci sono persone che si sposano aspettandosi di rendersi vicendevolmente tristi. Quando presi in moglie Karolyn ero sicurissimo che avremmo lavorato insieme in maniera affiatata, incoraggiandoci e aiutandoci vicendevolmente a raggiungere degli obiettivi meritevoli nella vita. Avevamo messo in conto di avere dei figli in un futuro più o meno lontano e intendevamo essere dei genitori responsabili. I nostri due anni di fidanzamento erano stati pieni di entusiasmo e di aspettative. Insomma, pensavamo che ci saremmo resi felici l'un l'altra.

Tuttavia, sei mesi dopo le nozze né io né lei eravamo troppo contenti – e come affiatamento di squadra non eravamo un granché. Solo vari anni più tardi scoprii che non eravamo i soli a sperimentare l' infrangersi dei sogni sulle pareti della realtà del matrimonio. Eppure, ci sono delle coppie che vivono unioni felici in cui ognuno dei due incoraggia l'altro e insieme vedono i sogni realizzarsi. Il nostro problema era il fatto di non possedere un manuale di istruzioni su come due persone, che sono molto diverse tra loro, possono imparare a completarsi a vicenda e costruire un matrimonio in cui il sostegno è reciproco.

Sono profondamente grato del fatto che alla fine abbiamo trovato la via d'uscita dai nostri anni caotici e frustranti per entrare in quel tipo di matrimonio che entrambi desideravamo fin dal principio. Da oltre trentacinque anni a questa parte sperimentiamo la gioia di aiutarci a vicenda a sfruttare appieno il nostro potenziale per Dio e per il bene nel mondo. Ho scoperto che nulla dà più soddisfazione dell'aiutare il coniuge a diventare la persona che Dio intendeva che fosse e del ricevere dal marito

o dalla moglie questo stesso tipo di sostegno. Scrivo questo libro nella speranza che aiuti le coppie a imparare le lezioni per imparare le quali a noi è servito tanto tempo.

Mi piace descrivere il matrimonio come un treno che viaggia lungo due solidi binari paralleli: la comunicazione e l'intimità, con un macchinista impegnato a portare il treno a destinazione. Quest'ultimo personaggio rappresenta il concetto biblico di matrimonio di alleanza. Molte persone hanno sentito la parola *alleanza* o *patto*, ma non hanno idea di cosa significhi. Nei capitoli che seguono scoprirete la differenza tra alleanza e contratto e su come in un matrimonio sano entrambi i concetti abbiano il loro giusto posto – anche se il principio fondamentale è che il matrimonio è un patto sacro.

Una volta compresa e accettata l'idea che il matrimonio è un'alleanza, possiamo applicarci a imparare il modo per comunicare in modo positivo i nostri pensieri, i sentimenti, le opinioni, i desideri, le frustrazioni e i sogni. In quanto esseri umani, ognuno di noi è unico. Ciò significa che i pensieri e i sentimenti che sperimentiamo saranno inevitabilmente diversi. Se un marito si aspetta che sua moglie sia d'accordo con le sue idee e lei si aspetta che lui sia d'accordo con le sue, i due saranno perennemente frustrati. Dobbiamo prima di tutto accettare la nostra umanità e concedere l'uno all'altro la libertà di avere idee e sentimenti diversi. Il nostro obiettivo è utilizzare le differenze esistenti tra noi come punti di forza, invece che percepirlle come limitazioni. Perciò, nei prossimi capitoli scoprirete i segreti che ho cercato di comunicare a centinaia di coppie nel mio studio di consulenza.

Il secondo binario riguarda invece l'apprendimento dei modi per costruire l'intimità in un matrimonio: è facile equiparare l'intimità con il rapporto sessuale, ma se non sviluppiamo un'intimità intellettuale, emotiva, sociale e spirituale, forse non troveremo mai un reciproco appagamento sessuale. L'intimità è l'essenza della soddisfazione coniugale - è il mezzo mediante il quale ci sentiamo profondamente connessi l'uno all'altra.

L'intimità intellettuale richiede la condivisione di pensieri e idee senza timori di condanna. L'intimità emotiva implica la condivisione di senti-

menti - negativi o positivi che siano. L'intimità sociale ha a che fare con la condivisione delle esperienze della vita. L'intimità spirituale riguarda la condivisione del nostro cammino spirituale. Quando queste cose sono al loro posto, conducono in maniera naturale all'intimità sessuale.

Questo non è un libro accademico pieno di idee teoriche, è invece un testo pratico che va al cuore della questione di come creare un clima emotivo favorevole in cui possa avere luogo una comunicazione aperta e onesta – cosa che poi porta a comprendersi reciprocamente e a unire le forze.

Per sperimentare il massimo impatto sulla vostra unione coniugale, vi suggerisco di leggere ogni capitolo (insieme o individualmente) e poi di discutere sulle domande poste alla fine. Se seguite questo approccio, non vi limiterete a una lettura di nozioni teoriche che promuovono una sana comunicazione e intimità, ma sperimenterete davvero una sana comunicazione e intimità. La mia preghiera è che, sia che siate sposati da poco o che lo siate già da molti anni, questo libro vi aiuti a fare passi avanti verso la realizzazione dei vostri sogni.





# Comunicazione: la strada per l'intimità

Quando è stato chiesto a un campione di coppie divorziate: “Perché il vostro matrimonio è naufragato?”, l'86% ha risposto: “Per mancanza di comunicazione”. Se questo è vero, la comunicazione nel matrimonio deve essere di importanza cruciale.

La comunicazione implica la rivelazione di se stesso da parte di un individuo e l'ascolto da parte di un altro. Nella sua forma più semplice, consiste nel parlare e nell'ascoltare; però, se il parlare e l'ascoltare non sono accompagnati da un riscontro onesto e amorevole da parte dell'interlocutore, potrà esservi ben poca comunicazione. Anzi, ne deriveranno probabilmente malintesi e fraintendimenti. In una buona comunicazione di coppia, il marito e la moglie condividono pensieri, sentimenti, esperienze, valori, priorità e giudizi, mentre l'altro ascolta con partecipazione. Entrambi i partner comunicano restando sullo stesso livello – sempre aperto e onesto.

Uno degli obiettivi principali di questo libro, naturalmente, è esaminare alcuni modi pratici per imparare a parlare l'uno il linguaggio dell'altra.

## **L'esempio divino**

La comunicazione di Dio con l'uomo è il modello della nostra comunicazione l'uno con l'altro. Le Scritture dicono che Dio ha parlato all'uomo in molti modi nel corso della storia. Ha parlato mediante angeli, visioni, sogni, tramite la natura, la creazione e sopra ogni altra cosa me-

dianete Suo figlio, Gesù Cristo. Tutto ciò è riportato nella Bibbia. Come ha avuto origine la Bibbia? "... degli uomini hanno parlato da parte di Dio, perché sospinti dallo Spirito Santo" (2 Pietro 1:21). Il risultato è che la Bibbia ci presenta delle parole da parte di Dio. Perciò, abbiamo il potenziale per conoscerLo - perché Lui ha parlato. Tuttavia sappiamo che esistono molte persone prive di un rapporto personale con Dio perché o non hanno ascoltato la Sua rivelazione di Sé oppure perché hanno risposto in maniera negativa e si sono allontanate per vivere a modo loro. Di conseguenza, non hanno nessun rapporto e nessuna comunione con Dio. Non esiste alcun tipo di intimità tra loro e il Creatore.

Invece, per coloro che hanno accettato Cristo, l'intimità con Lui può esplicarsi a livelli diversi. Ora, è evidente che alcuni cristiani sono molto più vicini a Dio di altri cristiani. Lo strumento per acquisire intimità con Dio come credente è una regolare comunicazione con Lui. Dobbiamo ascoltare Dio che ci parla mediante la Parola e dobbiamo rispondergli con pensieri, sentimenti e decisioni oneste. Quando Dio parla, noi lo ascoltiamo. Quando siamo noi a parlare, è Dio che ci ascolta. Mediante questo processo protratto nel tempo, l'individuo acquisisce un'intimità sempre maggiore con il Dio dell'universo. Niente nella vita è più importante di questo tipo di rapporto personale con Dio; esso arricchisce tutta l'esistenza, sia in questo mondo che in quello a venire.

Lo stesso vale per un matrimonio d'alleanza: la comunicazione porta all'intimità. In 1 Corinzi 2:11, Paolo pone una domanda che ogni donna si è fatta: "Chi... conosce le cose (i pensieri) dell'uomo?". La risposta? Soltanto "lo spirito dell'uomo che è in lui". In buona sostanza, Paolo sta dicendo che soltanto l'individuo sa che cosa gli passa per la mente. Il vecchio modo di dire "lui per me è un libro aperto" semplicemente non corrisponde a verità. Mogli, forse voi pensate di sapere che cosa passa per la testa di vostro marito, ma in realtà non lo conoscete affatto. Mariti, vi rendete conto che non sapete che cosa frulla nella mente di lei? Se siete sposati da trent'anni e la vostra è stata spesso una comunicazione aperta, potrebbe esserci del vero nell'affermazione "lui per me è un libro aperto". In ultima analisi, però, questo non è mai del tutto vero: non siamo in grado di leggere la mente di un'altra persona.

In teoria il linguaggio del corpo dovrebbe dirci qualcosa sulle persone in base al modo con cui piegano le braccia, oppure incrociano le gambe, si siedono, parlano o usano le espressioni del viso. Possiamo indubbiamente cogliere degli indizi dal comportamento di una persona, ma non saremo mai in grado di capire che cosa passi nella mente degli altri semplicemente guardandoli. Per esempio, quando osservi una donna in lacrime, potresti supporre che sia turbata. Però dall'osservazione non potrai capire se stia provando dolore per la perdita del marito o di un figlio, se sia appena stata licenziata oppure se si sia semplicemente appena data una martellata sul pollice. Le sue lacrime potrebbero perfino essere lacrime di gioia. Potrai sapere che cosa si cela dietro il pianto soltanto se lei deciderà di dirtelo.

La comunicazione verbale è essenziale per poter comprendere che cosa avviene nell'intimo delle persone. Se non sono loro a esprimerci le loro idee, le loro emozioni e le loro esperienze, a noi non resta che tirare a indovinare. Purtroppo, di solito le nostre congetture sono sbagliate e così li fraintendiamo. Ecco perché la comunicazione è assolutamente necessaria se vogliamo raggiungere l'intimità. Se non comunichiamo l'uno con l'altra, non sperimenteremo mai ciò che Dio aveva in mente quando istituì il matrimonio. Via via che comprendiamo il processo della comunicazione e impariamo a superarne le barriere, l'intimità che sperimenteremo ci procurerà la gioia che Dio intendeva.

## **Il primo passo**

*Ora sì che parli la mia lingua* è un libro pensato per migliorare la comunicazione e l'intimità. Esamineremo alcune delle ragioni per cui l'86% di quanti divorziano dice che il loro problema principale è stato una comunicazione carente. Ma prima di considerare le questioni di maggior peso, consentitemi di suggerire un semplice passo per migliorare la comunicazione: pianificate un momento quotidiano di condivisione con il vostro coniuge. Le coppie che hanno ogni giorno un momento per dirsi: "siediti, guardami, parliamo" possiedono un livello di intimità più elevato delle coppie che parlano semplicemente "ogniqualevolta e ovunque" ne abbiano

occasione. Le coppie che coltivano un tempo quotidiano di condivisione avranno la tendenza a parlare di più tra di loro anche in altri momenti.

Ma di che cosa si deve parlare in questo momento di condivisione giornaliera? Bisogna restare sul semplice. Ecco quello che definirei il “requisito minimo quotidiano”: “Dimmi tre cose che ti sono successe oggi e come ti fanno sentire”. In base a un sondaggio che io stesso ho condotto, sono giunto alla conclusione che il 50% delle coppie sposate in questo paese non risponde a questo requisito minimo giornaliero. Quando comunico quest’idea alle coppie, c’è sempre qualcuno nel gruppo che dice: “Oh, ma noi lo facciamo già” oppure “Sono sicuro che condividiamo almeno tre cose l’uno con l’altra ogni giorno”. A quel punto io approfondisco. “Bene. Allora rendete partecipe il resto del gruppo delle tre cose che avete condiviso tra voi oggi”. Al che di solito rispondono così: “Oh, bè, oggi non abbiamo avuto il tempo di parlare; dovevamo venire a questa riunione. Sai com’è, per arrivare qui in tempo si deve correre”. Allora io dico: “Benissimo, allora rendete partecipe il gruppo di tre cose che avete condiviso tra voi ieri”. “Bè, insomma... Ieri sera c’era la riunione del consiglio dei genitori a scuola e in un giorno come quello non abbiamo mai il tempo di parlare”. “D’accordo, allora rendeteci partecipi delle tre cose che avete condiviso tra voi l’altro ieri!”. “Mah. L’altro ieri c’era la partita. E se c’è una partita di calcio non riusciamo a parlare, specialmente quando la nostra squadra perde”. Forse anche voi vi renderete conto di non riuscire a rispondere al requisito minimo giornaliero.

Alcune coppie si lamentano: “La mia vita è la stessa ogni giorno, non ho proprio niente da condividere... è sempre la stessa routine. Non c’è neanche bisogno di condividere le cose”. Il fatto è che nessuno di noi sperimenta esattamente le stesse cose ogni giorno. Può essere che il nostro lavoro sia davvero monotono. Forse svolgiamo gli stessi movimenti fisici ogni giorno quando lavoriamo, ma nella nostra testa scorrono pensieri diversi durante tutto il corso della giornata. Abbiamo sempre sentimenti diversi. E alcune cose sono davvero differenti ogni giorno: i flussi di traffico nell’andata verso il luogo di lavoro e nel ritorno sono variabili, il menù del pranzo non è sempre lo stesso, le conversazioni che abbiamo con gli altri muteranno da un giorno all’altro a seconda del

tempo meteorologico e delle informazioni che ascoltiamo alla radio o alla televisione. Le cose non sono proprio identiche tutti i giorni. Forse questa è solo la scusa che usiamo per non comunicare con il nostro coniuge. “Ma nella mia vita non succede mai nulla di importante”, dicono alcuni. Chi stabilisce che cosa è importante? Pranzare è importante? Andare a prendere un bicchiere d'acqua è importante? Forse la tua vita non è stata entusiasmante oggi, ma è comunque stata la tua vita. Se desideri intimità nel matrimonio, devi condividere la vita. Se hai trascorso una giornata noiosa, metti tuo marito/tua moglie al corrente della tua giornata in modo che abbia l'opportunità di alleviare la tua noia. Se non sei tu a rivelare te stesso, dove ti trovi da un punto di vista emotivo non gli/le resterà altro che immaginarlo. E spesso la supposizione non corrisponderà al vero.

Ogni coppia ha bisogno di un momento quotidiano in cui guardarsi negli occhi, parlarsi e ascoltarsi mentre condividono l'uno con l'altra il loro vissuto. Questi “momenti speciali” trascorsi insieme quotidianamente sono uno degli esercizi più basilari che una coppia può fare per migliorare l'intimità in un rapporto matrimoniale. Molte coppie vanno avanti per giorni senza concedersi un momento di questo tipo. Sono entrambi assorbiti da un calendario fitto di impegni e si limitano a comunicare le cose strettamente necessarie per portare avanti la routine quotidiana. Ma sul piano emotivo, si allontanano sempre di più.

Quello di cui qui stiamo parlando è il livello di comunicazione più semplice e accessibile: condividere l'uno con l'altra alcuni dei nostri fatti di ogni giorno e le sensazioni che essi ci provocano. Una comunicazione regolare a questo livello fondamentale costruisce una solida base che supporta la comunicazione su livelli più intimi e talvolta più difficili.

Le coppie che desiderano una relazione intima devono condividere non soltanto alcune delle cose che sperimentano nel corso della giornata, ma anche le sensazioni che quegli eventi suscitano in loro. Per esempio, il marito arriva a casa dal lavoro e racconta alla moglie di avere avuto una conversazione con il capoufficio e di essere stato informato su un futuro aumento di stipendio. La moglie gli chiede: “Allora, come ti senti, tesoro?”. E lui potrebbe rispondere: “Felicissimo! Non mi aspetta-

vo un aumento prima dell'anno nuovo!". Oppure, potrebbe dire: "Vuoi sapere la verità? Sono deluso. L'aumento avrebbe dovuto essere il doppio di quello che è stato". A prescindere dalla sua risposta, ora la moglie conosce meglio il marito. Dal momento che ha condiviso un po' della sua vita emotiva, lei può entrare nel suo mondo e provare un maggior senso d'intimità emotiva. Se lui non condivide verbalmente i suoi sentimenti, lei potrebbe percepire qualcosa della sua reazione emotiva in base al suo atteggiamento fisico, ma la comunicazione diventa molto più chiara quando lui dà voce ai suoi sentimenti. Siamo creature emotive e diamo risposte emotive alle cose che ci capitano durante la giornata. Se vogliamo costruire l'intimità nel matrimonio dobbiamo imparare a condividere parte delle nostre emozioni.

Per molte coppie la comunicazione quotidiana consiste in una scena di questo tipo: Il marito entra in casa. La moglie entra in casa. La moglie dice al marito: "Com'è andata oggi, caro?". Lui risponde: "Bene", mentre accende il televisore per guardare il telegiornale della sera oppure mentre si dirige verso il giardino per tagliare l'erba. Anche se sono stati lontani l'uno dall'altra per 8-10 ore, senza comunicare, lui riassume il tempo intercorso con una sola parola – *bene*. E poi il marito si chiede perché la moglie si lamenti che nel loro matrimonio non c'è più intimità! Una parola non è un riassunto adeguato di dieci ore passate lontani. Dobbiamo imparare a ritagliarci dei momenti di comunicazione quotidiana.



Una buona comunicazione è la strada per l'intimità. Una misera comunicazione conduce le coppie lungo vicoli ciechi e attraverso numerose deviazioni. L'obiettivo che mi prefiggo per i prossimi capitoli, è di offrire un programma da seguire come una "mappa stradale" per aiutarvi a raggiungere la destinazione di un intimo matrimonio d'alleanza attraverso una comunicazione produttiva. Inizieremo nel capitolo 2 esaminando alcuni cattivi modelli di comunicazione. Una buona comunicazione comporta che identifichiamo ed eliminiamo ciò che è malato e poi che individuiamo dei nuovi modi di comunicare volti a promuovere comprensione e l'intimità.

### **Domande su cui riflettere**

1. Cita un fatto della tua vita matrimoniale che vorresti poter tornare a vivere in maniera diversa. Perché?
2. Pensa a due coppie – una sposata da poco e una sposata da più di 30 anni – di cui gradisci davvero la compagnia. Che cosa ammiri in loro? Ti piacerebbe avere l'allegria della coppia più giovane? Ti piace il senso di dignità che i due coniugi più anziani si riservano l'un l'altra? Che cosa fa di queste due coppie una compagnia così gradevole?
3. Se tu potessi sbirciare nelle ore in cui non siete insieme, che cosa vorresti sapere del tuo coniuge?
4. Cita una cosa che intendi fare questa settimana per incoraggiare tuo marito/tua moglie.

### **Da fare insieme**

Impegnatevi come coppia a ritagliare un minimo di dieci minuti al giorno per sedervi e parlare. Se volete, usate il suggerimento del “requisito minimo quotidiano”. Non parlate “tra una cosa e l'altra”, per esempio mentre fate mangiare i ragazzi, mentre portate a passeggio il cane, mentre siete alla partita di calcio dei bambini, mentre lavorate. Nessuna interruzione – né figli, né cani, né cellulari o altri strumenti elettronici. Soltanto una stanza tranquilla e voi due che vi concentrate l'uno sull'altra per almeno dieci minuti. Guardatevi negli occhi, parlate, ascoltate e condividete.