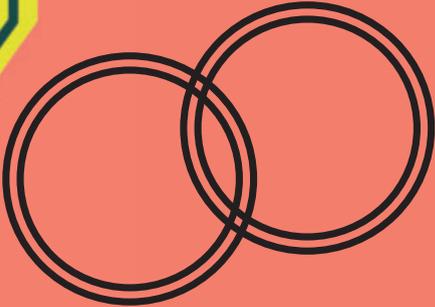


Stephen R. Covey e Sandra Covey

LE    
REGOLE  
PER UN  
MATRIMONIO  
DI SUCCESSO

---

FrancoAngeli

## Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con **Adobe Acrobat Reader**



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile **con Adobe Digital Editions**.

Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.

# Trend

Le guide in un mondo che cambia

In testi agili, di noti esperti, le conoscenze indispensabili nella società di domani.

---

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it) e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità o scrivere, inviando il loro indirizzo, a “FrancoAngeli, viale Monza 106, 20127 Milano”.

Stephen R. Covey e Sandra Covey



**LE 7**

**REGOLE**

PER UN

**MATRIMONIO**

**DI SUCCESSO**

---

FrancoAngeli

Titolo originale: *The 7 Habits of Highly Effective Marriage.*  
*Making your Relationship a Priority in a Turbolent World*

Copyright © 2021 by GABAL Verlag and the acknowledgement.  
This translation published by arrangement with GABAL Verlag

Traduzione in lingua italiana di Elisa Tomassucci

Progetto grafico della copertina: Elena Pellegrini

1ª edizione. Copyright © 2021 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it).*

---

# Indice

<b>Premessa</b> , di <i>John e Jane Covey</i>	pag. 11
<b>Introduzione</b> , di <i>Stephen R. Covey</i>	» 13
<b>Una buona relazione ha bisogno di umorismo</b>	» 15
di <i>Sandra Miller Covey</i>	» 15
Famiglie diverse, stili diversi	» 16
Fate leva sui punti di forza dell'altro	» 16
Il segreto è la comunicazione empatica	» 17
Date valore alle differenze	» 18
Aprite il vostro cuore	» 18
Esprimete amore e felicità	» 19
Una relazione positiva richiede un certo senso dell'umorismo	» 20

**Parte I**  
**Le 7 Regole per una relazione felice**

<b>1. Regola 1 (Sii proattivo)</b>	
<b>Il segreto per la crescita e la felicità</b>	pag. 25
Lo spazio per un'alternativa	» 26
Come reagire lo decidete voi!	» 27
<b>2. Regola 2 (Inizia con la fine in testa)</b>	
<b>Creare una visione affascinante della vita e del futuro</b>	» 29
Scrivete la vostra storia	» 31
Quando la vita ci chiama	» 32
<b>3. Regola 3 (Metti in ordine le priorità)</b>	
<b>Mantenere gli impegni</b>	» 35
Esercitate le vostre libertà	» 36
Le fondamenta della gioia e della felicità	» 37
<b>4. Vittoria Pubblica</b>	» 41
Regola 4 (Pensa vinco/vinci)	
Dall'io al noi	» 41
Regola 5 (Cerca prima di capire... poi di farti capire)	
L'ascolto empatico	» 42
Regola 6 (Sinergizza)	
Trovare la terza alternativa	» 44
<b>5. Regola 7 ("Affila la lama")</b>	
<b>Prendersi del tempo</b>	» 47
Affilare la lama insieme	» 47

**Parte II**  
**Creare una cultura matrimoniale efficace**

<b>Come mettere le 7 Regole nella vostra relazione</b>	pag. 51
Mettiamo alla prova le 7 Regole	» 51
Cura, carattere e dedizione	» 52
Nella buona e nella cattiva sorte	» 53
Potete farcela, nonostante le sfide e le difficoltà	» 54
Cosa distingue una relazione felice?	» 54
Le 7 Regole si basano su principi di efficacia umana	» 55
<b>1. Regola 1 (Sii proattivo)</b>	
<b>Portare scelta e responsabilità nella relazione</b>	» 57
Avete la libertà di scegliere la vostra risposta	» 59
<i>Potete</i> scegliere la vostra risposta	» 61
Mettiamo in pratica la regola 1	» 62
Concentratevi sulla sfera di influenza	» 63
Come fare una scelta proattiva?	» 65
<b>2. Regola 2 (Inizia con la fine in testa)</b>	
<b>Dare al rapporto uno scopo e una visione di coppia</b>	» 67
Dove dovrebbe andare il vostro viaggio insieme?	» 68
Una mission statement per la vostra relazione	» 68
Mettiamo in pratica la regola 2: lo sviluppo di una mission statement relazionale	» 68
Cosa è importante per voi nella vita e nella vostra relazione?	» 70
Creare la mission statement di coppia	» 72
<b>3. Regola 3 (Mettili in ordine le priorità)</b>	
<b>Prendersi del tempo per sé</b>	» 77
Prendetevi del tempo per ciò che conta di più	» 78
Date priorità al vostro rapporto	» 79
Mettiamo in pratica la regola 3	» 79

<b>4. Regola 4 (Pensa vinco/vinci)</b>	
<b>Costruire una relazione all'insegna della fiducia</b>	pag. 83
Il racconto della relazione emotiva	» 83
Il Conto Corrente Emozionale rappresenta la qualità delle vostre relazioni con gli altri	» 84
Versamenti e prelievi	» 86
Profitto o perdita: la decisione è vostra!	» 87
Considerate le vittorie dell'altro – oltre alle vostre	» 87
Mettiamo in pratica la regola 4	» 88
<b>5. Regola 5 (Cerca prima di capire... poi di farti capire)</b>	
<b>Arrivare al cuore della comunicazione</b>	» 91
Cosa succede se non parlate dei vostri sentimenti?	» 92
Tacere o parlare	» 93
Aprire un canale comunicativo	» 95
Intento + abilità	» 95
Sapete davvero tutto del vostro partner?	» 96
Mettiamo in pratica la regola 5	» 97
Cercate di farvi capire – con rispetto	» 98
<b>6. Regola 6 (Sinergizza)</b>	
<b>Considerare i punti di forza di tutti</b>	» 99
Due prerequisiti fondamentali per la sinergia	» 101
Mettiamo in pratica la regola 6	» 102
<b>7. Regola 7 (“Affila la lama”)</b>	
<b>Rinnovare lo spirito della relazione</b>	» 105
Rinnovamento per corpo, mente, cuore e anima	» 105
Iniziare, fermarsi o continuare?	» 108
Come rinnovare la vostra relazione	» 108
Mettiamo in pratica la regola 7	» 109
Allenare le 4 dimensioni	» 110

**Conclusione**

pag. 113

**7 Regole – Definizioni**

» 117

Regola 1: Sii proattivo

» 117

Regola 2: Inizia con la fine in testa

» 117

Regola 3: Metti in ordine le priorità

» 117

Regola 4: Pensa vinco/vinci

» 118

Regola 5: Cerca prima di capire... poi di farti capire

» 118

Regola 6: Sinergizza

» 118

Regola 7: “Affila la lama”

» 118

**FranklinCovey**

» 119



---

# Premessa

di John e Jane Covey

Ormai sono venticinque anni che viaggiamo in Asia, Europa e America per insegnare i principi e concetti del libro *Le 7 Regole per avere successo*, e, come immaginerete, molte delle domande che ci sentiamo rivolgere sono incentrate specificamente sulla relazione – dinamica e potenzialmente ricca di soddisfazione ma anche, talvolta, assai frustrante – tra partner adulti (sposati o meno) che hanno costruito un legame che chiamano “famiglia”.

Vorremmo dunque condividere con voi alcune delle cose che abbiamo imparato. La prima e più immediata è che non è opportuno – anzi, non è possibile – dare una definizione univoca al concetto di “famiglia” o “matrimonio”. Alcune persone scelgono di sposarsi, altre no, ma tutte si impegnano a lavorare per il successo dell’unità familiare.

Qualunque sia la vostra situazione, l’etichetta che gli è stata applicata non vale nulla; quello che conta è il successo e l’efficacia delle persone che amate e con cui vivete ogni giorno. La configurazione della vostra relazione e famiglia non ha alcuna importanza; è fondamentale, invece, che siate d’accordo sul fatto che la vostra è l’unione di due menti e due cuori legati dall’amore, dall’impegno e da una visione condivisa di cosa possa essere considerato “successo familiare”.

Nei nostri viaggi abbiamo imparato che, in ogni cultura, la famiglia non è solo un gruppo di persone che vivono insieme in una casa; la famiglia è sacra, indipendentemente dalla sua forma o dimensione. E, in virtù di questo, noi crediamo che i partner adulti dovrebbero investire tutto ciò che possono per rendere felice, soddisfacente e genuina la loro vita familiare. Le relazioni familiari efficaci sono fondamentali per il nostro benessere personale e per il benessere della nostra società e del nostro futuro.

A questo punto potreste chiedervi: cos'è che ci rende più o meno efficaci come partner? Esistono principi universali di efficacia? La risposta è "Sì". Le regole dell'efficacia che vengono illustrate in questo libro funzionano, e funzioneranno per voi in qualunque circostanza vi trovate.

Esiste uno studio scientifico intitolato "Hardwired to Connect", pubblicato alcuni anni fa, a cui hanno lavorato alcune delle menti più brillanti in ambito sociologico. Lo studio spiega perché siamo come siamo e di cosa abbiamo bisogno gli esseri umani per prosperare.

La morale è la seguente: siamo nati per connetterci con gli altri. Dopo la sopravvivenza fisica, il desiderio di entrare in connessione è il bisogno umano più percepito in assoluto. Anzi, è dimostrato che le persone che stringono e mantengono relazioni vivono più a lungo e sono più felici.

I problemi relazionali e familiari non si risolvono da soli. Anzi, più si protraggono e più si complicano. Il nodo centrale, dunque, non è decidere di affrontarli, bensì *come* li si affronta. Da questo dipende la felicità di una relazione. A noi piace pensare a una relazione umana come a un aereo, che ha sempre una destinazione chiara, un piano di volo e tutte le attrezzature necessarie per raggiungere la propria meta. Lo stesso vale per ogni legame sociale: avrete successo a livello relazionale se possedete queste tre cose. Le 7 Regole sono il vostro piano di volo per costruire relazioni forti e soddisfacenti.

Il libro che avete tra le mani illustra ed esplora questo intramontabile principio di connessione, portandolo a un livello superiore: la connessione *efficace*. Nel volume troverete le storie di persone che si connettono in relazioni nelle quali approfondono il loro massimo impegno. I principi di efficacia umana che delineeremo aiuteranno voi e il vostro partner a vivere una relazione felice, qualunque siano il vostro Paese di origine e le circostanze in cui vi trovate.

Il libro racconta di come Stephen e Sandra Covey e i loro figli, insieme ad altre famiglie, hanno cercato di applicare le 7 Regole. Io, John, seguo Stephen da una vita: è mio fratello maggiore. Mia moglie Jane, invece, ha osservato l'impatto dell'operato di Stephen sulla mia esistenza e lo ha visto costruire con impegno, insieme a Sandra, una relazione felice in grado di condizionare generazioni intere; un esempio eccellente di una partnership efficace, felice e autentica.

Godetevi la lettura, nella consapevolezza che queste pagine sono state scritte per voi e per chi vi sta vicino.

Se applichi anche solo una delle 7 Regole oggi,  
potrai vedere risultati immediati; ma è un'avventura  
che dura una vita intera – una promessa di vita.

*Stephen R. Covey*

---

# Introduzione

di *Stephen R. Covey*

Benvenuti in questo nuovo libro, che vi spiegherà come applicare le 7 Regole in ambito domestico, coniugale e familiare. Io credo fortemente che un matrimonio e un nucleo familiare sani siano le fondamenta della civilizzazione e i mattoni costitutivi della società, e che le nostre maggiori fonti di gioia e soddisfazione risiedano nelle nostre case e famiglie. E sono anche convinto che il lavoro che facciamo a casa sia, tra tutti, il più importante in assoluto.

L'ex First lady Barbara Bush lo ha detto splendidamente in un discorso ai laureandi del Wellesley College:

Per quanto siano importanti i vostri obblighi in qualità di medici, avvocati o leader aziendali, voi siete, prima di tutto, esseri umani, e le vostre connessioni umane con i coniugi, i figli, gli amici sono gli investimenti più importanti che possiate mai fare. In vecchiaia non proverete mai rimorso per non aver superato un altro esame, per non aver vinto un'altra causa, per non aver siglato un altro accordo commerciale; rimpiangerete, invece, il tempo che non avete speso con vostro marito, o con un figlio, un amico, un genitore. Il nostro successo, come società, non dipende da quello che succede alla Casa Bianca, ma da quello che succede a casa vostra.

Sono convinto che, se, come società, lavorassimo con diligenza in ogni altra area di vita ma trascurassimo le nostre relazioni più importanti, i nostri partner e i nostri familiari, sarebbe come cercare di raddrizzare le assi del ponte del Titanic dopo la collisione con l'iceberg. A questo proposito cito Dag Hammarskjöld, ex Segretario Generale delle Nazioni Unite: «È più nobile darsi completamente a un singolo individuo che lavorare diligentemente per salvare le masse». Mia moglie ama ricordarmi questa frase di tanto in tanto.

Unioni felici e famiglie forti non sono una coincidenza. Spesso si deve lavorare sodo per questo e bisogna essere pronti a fare uno sforzo e fare sacrifici. Ricordate sempre: l'amore viene dal fare, nei bei tempi e nel male, per tutta la vita.

La fine di una relazione può sembrare essere a prima vista "più facile" che riportarla in equilibrio. A lungo termine, tuttavia, è spesso molto più difficile e doloroso.

Le persone hanno bisogni universali. Hanno bisogno di sentirsi al sicuro, di sentirsi apprezzate, rispettate, incoraggiate, amate; queste necessità possono trovare la loro maggior soddisfazione nei legami tra innamorati, tra marito e moglie, tra figlio e genitore. È tragico, dunque, quando gli individui di un nucleo familiare non riescono ad appagare queste esigenze. Esistono alcuni principi fondamentali che regolano ogni interazione umana, e vivere in armonia con tali principi o leggi naturali è assolutamente essenziale per una vita familiare di qualità. Negli ultimi cinquant'anni in ambito familiare e matrimoniale si sono verificati cambiamenti enormi.

Il celebre storico Arnold Toynbee ci insegna che possiamo condensare l'intera storia dell'umanità in un concetto molto semplice: niente è fallace come il successo. In altre parole, quando diamo una risposta adeguata a una determinata sfida, risultiamo vincenti; quando, però, la sfida cambia, la vecchia risposta di successo non è più efficace. E nella nostra società la sfida è cambiata eccome, andando a influire sulle dinamiche familiari e relazionali. È necessario, quindi, elaborare una risposta adeguata a questa nuova sfida.

Il desiderio di creare un legame e un nucleo familiare forti non è sufficiente. Abbiamo bisogno di un nuovo impianto mentale, un nuovo set di competenze e una nuova serie di strumenti con cui affrontare il cambiamento. Perché il cambiamento è stato notevole, e se vogliamo rispondere in maniera efficace dobbiamo compiere un salto che lo sia altrettanto.

Con questo libro voglio darvi coraggio e speranza. Sono sicuro che i principi universali e senza tempo delle 7 Regole possano essere molto utili anche alla vostra unione e alla vostra famiglia.

Nelle prossime pagine la meravigliosa Sandra, che ormai è mia moglie da cinquant'anni, mio fratello John e sua moglie Jane vi offriranno i loro consigli e le loro esperienze personali legate all'applicazione di questi principi di comprovata efficacia. Ci auguriamo che quello che leggerete tocchi in voi una corda, fornendovi gli strumenti per applicare gli stessi principi nel vostro matrimonio, legame o nucleo familiare, e che possiate trarne beneficio, come è successo a noi e alle nostre famiglie.

Ricorda: imparare senza fare è come non imparare del tutto. Sapere e non fare è come non sapere.

*Stephen R. Covey*

---

# Una buona relazione ha bisogno di umorismo

di *Sandra Miller Covey*

Pronti a partire? Parleremo di relazioni di coppia – tra due partner adulti – all’interno del nucleo familiare. Per molti il matrimonio è un accordo formale con valore legale, ma non per tutti: può essere, semplicemente, il legame tra due persone adulte che scelgono di costruire un’unità familiare, con o senza figli. E, se ci pensiamo bene, è incredibile che molte di queste relazioni siano effettivamente efficaci, considerando che i due partner provengono da nuclei familiari, background e tradizioni – modi di osservare le cose, di affrontare i problemi, di comunicare, di gestire le questioni finanziarie, di crescere i figli – del tutto differenti. È meraviglioso.

Posso affermare in tutta tranquillità che essere sposata con Stephen non è mai stato noioso. Mio marito fa un sacco di cose divertenti e interessanti. Ricordo che i miei genitori passeggiavano mano nella mano fino alla gelateria Fernwood, compravano il gelato e tornavano a casa, si sedevano in veranda e chiacchieravano con i vicini. Io e Stephen non siamo mai stati così. E infatti gli dico sempre: «Che ne è stato dei bei tempi andati, quando tutti avevano un sacco di tempo libero e non erano costantemente sotto pressione?».

Ma la nostra è comunque una vita splendida: è bello imparare l’uno dall’altra, vedere i figli crescere, diventare persone autonome e condurre, a loro volta, un’esistenza appassionante. Ed ecco perché credo, fondamentale, nel valore delle unioni. Ovviamente ognuno di noi deve lavorare sodo per farlo funzionare, e in questo processo si imparano un sacco di cose; e, alla fine, si diventa meno egoisti – quella è la speranza, almeno – più generosi e disposti a dare e a donarsi. È un bel percorso da fare insieme.

## Famiglie diverse, stili diversi

Ricordo che, appena sposata, vivevo sentimenti contrastanti: se avessi pensato che il modo di fare le cose della mia famiglia non fosse quello giusto, forse sarei stata, in qualche modo, sleale verso mia madre e mio padre? Mi ci sono voluti anni per capire che ogni famiglia fa le cose in modo diverso, e che possiamo imparare, crescere, scegliere come agire nell'ambito di coppia, insieme al proprio partner, anziché limitarci a ripetere gli stessi meccanismi adottati dai genitori.

Quando io e Stephen ci sposammo ci trasferimmo a Boston. Stephen frequentava ancora l'università. Dopo circa un anno, quando nacque nostro figlio, tornammo nella nostra città. Avevamo appena finito di traslocare che la madre di Stephen mi telefonò e mi disse: «Oh, Sandra, sono così contenta che siate tornati. Volevo solo dirti che Stephen è cresciuto con il latte Arden, non ne abbiamo mai comprato di altre marche. Ah, e leggiamo sempre il *Deseret News*». Io, lievemente perplessa, la ringraziai per aver condiviso con me quelle notizie preziose. Più tardi mi chiamò mia madre e mi disse: «Ma no, Sandra, per te prendevamo il latte Winder Dairy. E noi compriamo il *Tribune*, lo sai, no?». Ecco. Dovemmo trovare un compromesso: optammo per il Clover Leaf e l'abbonamento al *Daily Herald*.

Ed è per questo che, a tutti i miei figli che si sono sposati, ho sempre detto: «Prendi le cose migliori da ciascuna delle due famiglie e riproponile. Non necessariamente come le facevamo noi; falle nel modo in cui ti senti più a tuo agio».

La mia famiglia era molto aperta, socievole e propensa alle effusioni in pubblico: ci si abbracciava e baciava di continuo. Nessuno aveva segreti, ognuno sapeva tutto di tutti. E se qualcuno era arrabbiato con te, stai pur certo che te ne accorgevi. La famiglia di Stephen era molto più riservata; le sfuriate non esistevano, e l'atteggiamento prevalente era "tieniti le cose per te". Era un contrasto interessante: Stephen cercava sempre di farmi parlare di meno, io non facevo che spronarlo a parlare di più.

## Fate leva sui punti di forza dell'altro

Da giovane, Stephen era un uomo molto audace. Andava a caccia e in barca, faceva sci d'acqua, faceva il bagno nel lago a mezzanotte, provava tutti i veicoli e motoveicoli del globo terracqueo. Nei primi anni di matrimonio mi sentivo spesso risuonare in testa le parole di mia madre, che mi ammoniva «Se sali su quella barca affoghi!», oppure «Se ti arrampichi su quell'albero,

poi cadi!». Ogni tanto mi succede ancora. Per poter continuare a esistere come individui e a funzionare come team, io e mio marito dovemmo fare un patto: mettere sempre in primo piano il miglior interesse dei bambini e sostenere lo stile e i modi l'uno dell'altra.

Io adoro l'arte, il teatro, l'opera e la danza, dunque spesso compravamo biglietti per andare a vedere spettacoli di questo tipo. A Stephen invece piacciono le partite di basket, di football e di tutti gli sport di squadra in generale. Ma siamo riusciti a trovare un equilibrio. Da bambini, i miei figli dovevano essere letteralmente trascinati a un concerto d'orchestra; da adolescenti, però, quando iniziarono a uscire con le loro fidanzate, scoprirono che queste ultime non disdegnavano uno spettacolo dell'opera o di danza classica. E non c'era una volta in cui non litigassero per accaparrarsi i biglietti. Era un piacere vederli.

Come ho detto, ci sono famiglie diverse e stili diversi. Il segreto è capire che possiamo scegliere. Non dobbiamo per forza ripetere gli stessi meccanismi con cui siamo cresciuti; abbiamo la possibilità di fare una selezione, di trovare un compromesso, di scoprire cosa sia importante per il nostro nuovo nucleo familiare.

## **Il segreto è la comunicazione empatica**

Col tempo abbiamo imparato a comunicare tra noi. Stephen mi telefona sempre, ovunque si trovi, diverse volte al giorno. Che sia in Cina, a Hong Kong o Singapore, mi chiama semplicemente per chiedermi cosa stia facendo. E io gli rispondo: «Beh, qui sono le 3 del mattino...».

Un'altra cosa che abbiamo sempre amato fare è andare ogni giorno a fare un giretto sulla nostra piccola Honda. Lontani dal telefono, dai bambini... visitavamo posti nuovi e parlavamo. Facevamo un giro nel quartiere. In inverno, invece, a volte prendevamo la motoslitte. È sempre tempo passato insieme, solo noi due, ed è prezioso.

Quando vivevamo alle Hawaii andavamo sulla spiaggia e chiacchieravamo per ore. Io credo fermamente nel fatto che, di qualunque tipo siano i vostri problemi, se riuscite a parlarne, ad approfondire quello che vi preoccupa e a comunicare con il vostro partner, vi sentirete meglio. È il *non* parlare che complica le cose. Stephen ama ripetere che i sentimenti inespressi non vengono mai sopiti, anzi continuano a riproporsi in modi sempre peggiori. Il che è verissimo, in un matrimonio e in una famiglia. È fondamentale imparare a comunicare i propri timori in un ambiente sicuro.

Come ho già detto, Stephen è spesso in viaggio per lavoro e si perde

un sacco di cose a casa, dunque ci telefona molte volte al giorno. Quando i nostri figli erano piccoli ci chiamava ogni sera e si faceva passare tutti i bambini al telefono. A ciascuno di loro chiedeva: «Cosa fai? Com'è stata la tua giornata? Raccontami». A volte, quando telefonava e noi magari stavamo guardando un film, sentivo dire: «Oh, no, è papà. Parlaci tu». «No, io ci ho parlato ieri! Fallo tu!». Ma, vedete, in questo modo si mantiene il flusso comunicativo; e io, a casa con i bambini e il marito lontano, non mi sentivo da sola nella gestione dei figli.

Ricordo un'intervista a David O. McKay, grande leader e insegnante, sposato con sua moglie da sessant'anni; alla domanda del giornalista «Il vostro è un matrimonio splendido, siete ancora innamorati, vi tenete la mano. L'idea del divorzio vi è mai passata per la testa?», la moglie rispose «L'idea del divorzio, no. Dell'omicidio, varie volte».

Credo sia un pensiero che sfiora tutti, prima o poi, quando ci sentiamo stanchi e frustrati e quando la comunicazione non avviene come dovrebbe.

## **Date valore alle differenze**

È bello essere sposati con una persona completamente diversa da te, perché si cresce insieme a lei e si impara l'uno dall'altra. Una cosa che facciamo spesso, e che ha sempre funzionato piuttosto bene, è questa: quando discutiamo su un argomento che ci sta a cuore – per esempio io voglio andare a vedere uno spettacolo di danza e lui vuole andare al cinema o a vedere una partita – lui mi dice: «Allora, devi essere completamente onesta: da 1 a 10, quanto hai voglia di andare al tuo evento?». E io rispondo, per esempio: «5, direi». E lui: «Okay, io solo 1. Va bene, andiamo allo spettacolo di danza». È un tipo di comunicazione molto semplice, ma per noi risulta molto efficace.

Un altro fattore fondamentale è l'autenticità. Io, per esempio, ho appeso un quadretto in bagno che dice: «Oggi ti amo più di ieri. Ieri mi davi proprio sui nervi».

## **Aprite il vostro cuore**

Fatevi i complimenti a vicenda. Come saprete, i figli non sono molto bravi a dire cose del tipo: «Sei una mamma meravigliosa. Pulisci la casa, ci lavi i vestiti, cucini pasti deliziosi...». Non sono cose che ci sentiamo dire spesso, no? Ecco, ogni volta che, per esempio, una cena mi riusciva particolarmente

bene o facevo qualcosa di speciale o lievemente fuori dall'ordinario, Stephen diceva: «Standing ovation per la mamma!». E tutti si alzavano e applaudivano. Oppure: «Batti un cinque, mamma!». Il cinque era il maggior riconoscimento a cui si potesse ambire. E i nostri figli prorompevano in un «Hip hip urrà!» ogni volta che qualcuno faceva qualcosa di speciale. È una tradizione della nostra famiglia che ho sempre adorato.

Comunicare tra voi. Le donne tendono a verbalizzare di più e, di norma, vorrebbero che i mariti pronunciassero esattamente le parole che desiderano ascoltare. Vi faccio l'esempio di una coppia di nostri amici, Truman e Ann Madsen. Una volta Ann mi ha raccontato: «Una sera ho detto a Truman: "Amore mio, sei meraviglioso, sei il miglior marito che si possa desiderare. Sono felicissima di averti sposato, non riesco a immaginare una persona più premurosa e straordinaria di te". E lo penso davvero, ma avrei voluto ricevere una conferma, da parte sua, più o meno sullo stesso livello. E sai cosa mi ha risposto? "Idem"». Eh sì, a volte riceviamo risposte di questo tipo. Dobbiamo cercare le "parole" in altre forme di comunicazione.

## **Esprimete amore e felicità**

Un'altra nostra abitudine è questa: casa nostra è un autentico porto di mare, con un continuo andirivieni di gente, ma ogni persona che entra viene accolta con grande interesse: lasciamo tutto per stare con lei. Che si tratti di mio marito o di uno dei nostri figli, io cerco sempre di esprimere il mio amore e la mia felicità di vederli: «Oh, bene, sei a casa! Raccontami la tua giornata!». Per noi è fondamentale mostrare il nostro entusiasmo autentico nel ritrovarci e farlo sapere. E quando se ne vanno, faccio la stessa cosa: li bacio, li abbraccio e sussurro loro: «Torna presto». Credo che anche questa sia un'ottima abitudine: fa in modo che le persone vogliano essere a casa, le fa sentire speciali e amate.

Ricordo che, quando ero una bambina, mia madre si cambiava d'abito poco prima che mio padre tornasse a casa. Si toglieva il grembiule, indossava un bel vestito, si truccava e si pettinava. E quando io le chiedevo il perché, lei rispondeva: «Beh, tuo padre sta per tornare». Può suonare antiquato e, per certi versi, un tantino sessista, ma il fatto era che mia madre lo faceva perché era felice di vederlo arrivare, e per apparire bella ai suoi occhi. Dopo una lunga giornata di lavoro, in cui incontrava un sacco di persone per nulla gentili o educate o in cui, magari, non riusciva a concludere nemmeno una vendita, mio padre era contento di tornare in una casa in cui si sentiva amato e apprezzato.

Anche i compleanni e le vacanze sono sempre state ricorrenze molto sentite. La mattina del suo compleanno, il festeggiato si svegliava circondato di palloncini e cartelloni. Era un'occasione speciale, e organizzavamo sempre una cena sopraffina. I miei generi e le mie nuore dicevano: «Questa famiglia è allucinante. Siamo esausti. Questi non sono compleanni: qua i festeggiamenti durano settimane, se non mesi!».

Uno dei miei cognati, invece, una volta mi ha detto: «Quando sono entrato nella vostra famiglia non riuscivo a credere ai miei occhi: non facevate che complimentarvi a vicenda per ogni cosa, vi abbracciavate di continuo. Un caos totale». Pausa. Poi ha concluso: «E questo sta iniziando a piacermi molto!».

## **Una relazione positiva richiede un certo senso dell'umorismo**

Quella del matrimonio è una relazione appassionante. Probabilmente più di quanto si possa immaginare, e spesso più difficile di quanto avessimo pronosticato. Mio marito Stephen è il miglior compagno che si potesse desiderare: ho sempre adorato stare con lui e non mi sono mai pentita di averlo sposato.

Ora che ho fatto questa premessa, vi racconto un aneddoto divertente.

Abbiamo una casetta in Montana in cui andiamo spesso, sia d'estate sia d'inverno. Ricordo un'occasione particolare: era appena iniziato l'autunno, e cominciava a fare freddo. Quella domenica mattina ci eravamo alzati presto per andare in chiesa con gli abiti da messa. Dopo la funzione, ci eravamo messi in macchina per il viaggio di 6 ore che ci avrebbe riportato a casa nostra, nello Utah.

Stephen guidava da un'oretta, quando mi disse: «Sono molto stanco, vuoi guidare tu per un po'?». «Certo», risposi io. Dopo un paio d'ore – Stephen dormiva sdraiato sui sedili posteriori – sentii gli occhi appesantirsi. Avevo bisogno di una pausa. Dissi a mio marito: «Devo riposarmi un po'. Che ne dici se mi stendo un attimo lì, dove hai fatto quella bella cuccetta, e tu mi dai il cambio?».

«Va bene».

Aprii la portiera per scendere dall'auto. Stephen tornò al posto di guida. Eravamo in una piazzola sull'autostrada, le auto filavano rumorose accanto a noi. Prima di sedermi dietro decisi di togliermi le scarpe con il tacco e le lanciai nel bagagliaio dell'auto. Chiusi la portiera, perché ovviamente bisogna chiudere tutti gli sportelli prima di ripartire...

Orbene, quando mio marito sentì il rumore della portiera che sbatteva evi-