

# **L'innamoramento: come proteggere l'amore e mantenerlo giovane**

Ogni relazione di amore umano ha bisogno di una particolare attenzione: accorgimenti semplici, per non perdere l'affetto, per superare i momenti difficili e costruire un futuro insieme. Ecco un testo con alcuni consigli cristiani per superare le difficoltà nell'amore.

18/09/2015

## Alcuni rimedi contro il disamore

Il matrimonio, come prima il fidanzamento, “dev’essere ispirato non dall’ansia di possesso, ma dallo spirito di dedizione, di comprensione, di rispetto, di delicatezza” <sup>i</sup>.

Amare non è sufficiente: bisogna saper amare; e cioè saper governare, dirigere e incanalare questo sentimento verso comportamenti di vita quotidiana che raggiungano l’obiettivo finale dell’amore: ottenere che l’altro sia felice, renderlo felice.

Questo si riassume nel preoccuparsi che le nostre scelte arricchiscano i momenti in cui si sta insieme, ogni giorno. Per questo abitualmente non basta l’affetto, ma bisogna mettere in gioco l’esperienza, valutare con prudenza le situazioni e agire con intelligenza.

Se curiamo con attenzione la relazione, avremo molte possibilità di successo, in vista di una crescita personale e pure della relazione reciproca. “Non dobbiamo lasciarci vincere dalla ‘cultura del provvisorio’ [...]. La paura del ‘per sempre’ si cura giorno per giorno affidandosi al Signore Gesù in una vita che diventa un cammino spirituale quotidiano, fatto di passi, di crescita comune” <sup>ii</sup>.

Per ogni eventualità, ecco ora alcuni consigli su ciò che si può fare se si arriva a una situazione coniugale difficile. Prima conviene ricordare che non è la stessa cosa una *crisi coniugale* in piena regola che si trascina da un certo tempo, e le *difficoltà coniugali* che sorgono continuamente, sulle quali occorre avere le idee chiare per capire come superarle.

Tra le due – *crisi* e *difficoltà naturali* – esiste uno spettro di situazioni diverse, fra le quali ci sono diverse possibilità prudenziali di azione. Questi *rimedi psicologici e spirituali* debbono essere applicati in modo operativo, con l'intenzione di migliorare qualcosa, di correggere o di inserire nel comportamento qualche ingrediente che non è ancora presente e che appare irrinunciabile.

a) *Imparare a perdonare* . Il perdono è un grande atto di amore, che si può dividere in due segmenti: perdonare e poi impegnarsi a dimenticare. Perdonare e dimenticare equivale a perdonare due volte. Sono capaci di farlo solo le persone generose, che hanno uno spirito grande, sanno riconoscere i propri errori e vogliono correggersi <sup>iii</sup>.

b) *Non esibire l'elenco delle offese del passato* . Bisogna impedire che nella

comunicazione reciproca salti fuori l'elenco dei rimproveri che forse è stato accumulato negli anni, perché ha in sé un effetto demolitore, molto distruttivo. Quando le coppie si vogliono bene, questi fatti stanno chiusi in un cassetto e non vengono mai fuori. Mai significa mai. Questo si chiama dominio di se stesso, capacità di chiudere le ferite e di lasciarsene dietro. Il dominio di sé è irrinunciabile per la donazione assoluta di se stesso.

c) *Evitare le discussioni inutili* . Un principio chiave di igiene coniugale, propria del matrimonio, è questo: non discutere. In una discussione accesa, raramente trionfa la verità. Prevarrà lo sfogo e il desiderio di sopraffare l'altro nel battibecco, piuttosto che di trovare l'accordo tra le parti.

d) *Pegare insieme* . Condividere la fede sempre e da essa trarre la forza

per andare avanti soprattutto nei momenti difficili o dopo uno scontro. Saper mettere Dio al centro del matrimonio con una sorta di naturalezza soprannaturale, dove il divino e l'umano si mescolano <sup>iv</sup>.

e) *Non parlare mai di separazione* . Questa è un'osservazione che ha molto da vedere con la convivenza ordinaria. Nelle situazioni negative, nei momenti brutti, bisogna avere l'astuzia di evitare che la parola separazione prima o poi appaia. Né come minaccia né come ricatto. E ancor meno se uno dei due sa che può perdere il controllo e lasciar uscire questo termine.

f) *Dopo una brutta giornata o un brutto momento, oppure dopo un'esperienza negativa e dolorosa, bisogna evitare i silenzi prolungati* . La psicologia moderna conosce bene l'effetto assolutamente negativo che provoca nella coppia lo stare ore o

giorni senza parlarsi; un tale atteggiamento genera una tensione emotiva aggiunta, che invita ognuna delle parti, privatamente, a fare una critica dell’altro, con il conseguente logoramento che questo comporta.

g) *Avere nella vita di coppia una sessualità sana, positiva e piena di complicità* . La sessualità coniugale ha un’importanza straordinaria. La negligenza in questo campo ha effetti quanto mai deleteri. Occorre dialogare e trovare dei punti di accordo. La sessualità è un linguaggio dell’amore impegnato. È la massima donazione. L’atto coniugale deve consistere in una relazione completa, in cui quattro grandi aspetti della persona si riuniscono e formano una grande sinfonia: dev’essere un atto fisico (genitale), psicologico, spirituale e biografico. Tutto insieme e allo stesso tempo.

h) *Diventare abile nella comunicazione interpersonale* . Si tratta di un lavoro quotidiano. Sono lezioni che si imparano con gradualità. Sono semplici strategie ma di grande efficacia: lasciar parlare l'altro e ascoltarlo con attenzione; non screditarlo senza appello se ha opinioni diverse dalle proprie; cercare modi rispettosi per parlare, per chiedere qualcosa, e in generale per rivolgersi all'altro; evitare gesti di disprezzo, critiche severe o frasi graffianti. In altre parole, favorire un clima psicologico di una certa serenità, evitando posizioni radicali o violente, stimolando le buone maniere, con eleganza ed educazione.

Ricapitolando, bisogna cercare di mettere in pratica tutta una serie di comportamenti positivi ed equilibrati su cui bisogna lavorare – personalmente e in coppia –,

imparando con pazienza e  
buonumore.

## ***Enrique Rojas***

i San Josemaría, *Colloqui*, n. 105.

ii Papa Francesco, Udienza ai  
fidanzati, 14-II-2014.

iii Su questo importante aspetto  
della convivenza familiare, cfr.  
anche Papa Francesco, Udienza ai  
fidanzati, 14-II-2014: “Impariamo a  
riconoscere i nostri errori e a  
chiedere scusa. Anche così cresce  
una famiglia cristiana. ‘*Scusa se oggi  
ho alzato la voce. Scusa se sono  
passato senza salutarti. Scusa se ho  
fatto tardi, se questa settimana sono  
stato così silenzioso, se ho parlato  
troppo senza ascoltare mai, scusa se  
ero arrabbiato e me la sono presa con  
te*’ [...]. Sappiamo tutti che non esiste  
la famiglia perfetta, e neppure il  
marito perfetto, o la moglie perfetta.

Non parliamo della suocera perfetta.... Esistiamo noi, peccatori”.

iv Sono particolarmente interessanti, per l'argomento che stiamo trattando, due omelie di san Josemaría: “Verso la santità” in *Amici di Dio*, piena di suggerimenti per migliorare la vita interiore personale, con una serie di consigli appropriati per l'uomo e la donna del nostro tempo; e poi, “Il matrimonio, vocazione cristiana” in *È Gesù che passa*.

---

pdf | documento generato automaticamente da <https://opusdei.org/it-ch/article/linnamoramento-come-protuggere-lamore-e-mantenerlo-giovane-2/>  
(20/01/2026)