

A se îndrăgosti: cum să protejezi iubirea și să-i păstrezi prospețimea (2)

O relație de iubire are nevoie de îngrijiri: amănunte, mici în aparență, dar care servesc la menținerea afecțiunii, găsirea echilibrului și realizarea unui viitor împreună. Câteva sfaturi creștine asupra dificultăților întâlnite în iubire.

25.10.2021

Câteva soluții contra deziluziei în dragoste

Căsătoria, ca și logodna mai înainte, „trebuie să fie inspirată nu de dorința de posesie, ci printr-un spirit de devotament, de înțelegere, de respect, de delicatețe” [1].

A iubi nu este suficient, trebuie să știi să iubești; adică să stăpânești, să conduci și să canalizezi acest sentiment pentru a-l face fericit pe celălalt, ultimul scop al iubirii. De aceea este nevoie să fim atenți la alegerile făcute ca să îmbogățim momentele în care suntem împreună zilnic. Pentru aceasta, nu este suficient, în general, numai să-ți exprimi iubirea, trebuie de asemenea să tragi învățăminte din experiență, să iei măsuri adecvate situațiilor cu prudență și să acționezi inteligent.

Dacă ne îngrijim relația, vom avea mari șanse de succes, ceea ce ne va face să creștem personal și va face să se dezvolte relația însăși. „Nu trebuie să ne lăsăm învinși de *cultura vremelnică*. Teama de *pentru totdeauna*, trebuie îngrijită zi de zi, confesându-ne Domnului Isus într-o viață care devine o cale spirituală cotidiană, care face pași, pași mici, pași de progres comun” [2].

Acum vom arunca o privire asupra a ceea ce se poate face în cazul unei situații conjugale dificile.

Trebuie mai întâi să amintim că există o diferență între o adevărată criză *conjugală*, ce se instalează de un oarecare timp și *dificultățile conjugale* care apar adesea și despre care trebuie avută o viziune clară ca să știm cum să le depășim.

Între criză și *dificultățile naturale*, există o întreagă gamă de situații diferite și mai multe alegeri de

remedii prudente. Aceste mijloace psihologice și spirituale trebuie aplicate într-un mod activ, cu intenția de a ameliora, a corecta, sau de a integra ceva care lipsea până atunci în propriul său comportament și care este indispensabil:

a) Învăță să ierți

Iertarea este un mare act de iubire, ce comportă două aspecte: să ierți, apoi să faci efortul de a uita. A ierta și a uita înseamnă să uiți de două ori. Singure capabile de a o face sunt persoanele generoase, capabile să-și recunoască greșelile și să vrea să se corecteze, din toată inima [3].

b) Nu menționa ofensele din trecut

Evită să fluturi colecția de reproșuri pe care le-ai acumulat de-a lungul anilor, căci acest fapt are un efect devastator, foarte distructiv. În cuplurile care se iubesc, aceste fapte sunt așezate într-un sertar și nu ies

de acolo niciodată. Niciodată este niciodată. Este ceea ce se numește stăpânire de sine, capacitatea de a pansa rănille și a da pagina.

Stăpânirea de sine este indispensabilă pentru o dăruire totală de sine însuși.

c) Evită disputele inutile

Un principiu cheie de bună sănătate spirituală este acesta: nu te certa niciodată cu cineva. Rar iese adevărul dintr-o ceartă violentă.

Există mai multă liniște și dorință de a-l recuceri pe celălalt prin dialog decât prin voința de a-l face să cedeze.

d) Să ne rugăm împreună

Să împărtășim mereu credința și să recurgem la ea, în particular în momentele dificile sau după un dezacord. Să știm să-l punem pe Dumnezeu în centrul cuplului cu un fel de natural supranatural în care

divinul și umanul sunt amestecate
[4].

e) Să nu vorbim niciodată de separare

Acest lucru este foarte important în relațiile cotidiene. În situațiile negative, în perioadele întunecoase, trebuie evitat cu orice preț să apară acest cuvânt; nici ca o amenințare, nici ca un șantaj. Cu atât mai puțin dacă unul dintre cei doi știe că poate să nu se controleze și riscă să-i scape acest cuvânt.

f) Să evităm tăcerea prelungită după o zi sau un moment dificil sau un incident negativ și dureros

Psihologia modernă știe bine că a rămâne ore sau zile fără a se vorbi are consecințe dezaastroase pentru cuplu. O asemenea atitudine adâncește tensiunea emoțională care îl face pe celălalt să mediteze la o

viziune critică despre celălalt,
antrenând deteriorări inevitabile.

***g) Să existe o sexualitate
sănătoasă, pozitivă și plină de
complicitate în căsătorie***

Sexualitatea conjugală are o foarte mare importanță. A o neglija ar avea efecte foarte negative. Trebuie să se dialogheze și să se caute puncte de acord. Sexualitatea este un limbaj al iubirii angajate. Este maxima dăruire. Actul conjugal trebuie să consistă într-o relație totală, integrând simultan și armonios patru aspecte importante ale persoanei: aspectul fizic, psihologic, spiritual și biografic: astfel, o mare simfonie.

***h) Să învățăm arta comunicării
interpersonale***

Este o muncă zilnică, lecții ce se învață puțin câte puțin. Strategii simple, dar de o mare eficacitate: să-l lăsăm pe celălalt să vorbească, să-l

ascultăm cu atenție; să nu-l tratăm cu brutalitate, dacă are opinii diferite de ale noastre; să vorbim și în plus să ne adresăm, în general, cu respect celuilalt; să evităm atitudinile disprețuitoare , sau critica acerbă, sau vorbele jignitoare. Într-un cuvânt, să dezvoltăm un climat psihologic senin, evitând atitudinile radicale sau excesive , privilegiind bunele maniere, cu eleganță și educație. În definitiv este vorba să încercăm să adoptăm un întreg ansamblu de comportament pozitiv și echilibrat pe care trebuie să-l înfăptuim - personal și în cuplu - și să-l aprofundăm cu calm și cu bună dispoziție.

Enrique Rojas

[1] Sfântul Josemaría, *Convorbiri*, nr. 105.

[2] Papa Francisc, Audiență generală, 14-II-2014.

[3] Asupra acestui important aspect al vieții în familie, a se vedea Papa Francisc, în Audiență generală, 14-II-2014: „Să învățăm să ne recunoaștem păcatele și să cerem iertare. În acest fel progresează o familie creștină. *Pardon dacă am ridicat tonul. Pardon dacă am trecut fără să te salut. Pardon dacă m-am întors târziu, dacă în această săptămână am fost tăcut, dacă nu te-am ascultat, pentru că eram furios și m-am luat de tine... Noi știm toți că nu există familie perfectă, nici soț, nici soție perfectă. Existăm și suntem păcătoși!*”

[4] Două predici ale sfântului Josemaría sunt foarte interesante, referitor la acest subiect: „Spre sfințenie”, în *Prietenii lui Dumnezeu*, care este plin de sugestii pentru ameliorarea vieții interioare personale, cu rețete bine adaptate omului de astăzi; pe de altă parte,

„Căsătoria, vocație creștină”, în *E Cristos care trece*.

pdf | document generat automat din
<https://opusdei.org/ro-ro/article/sa-fii-indragostit-cum-sa-protejezi-iubirea-si-sa-i-pastrezi-prospetimea/> (17.03.2026)