

# Cosa fare dopo aver detto «Sì, lo voglio»

*Un matrimonio felice è l'esperienza più appagante di questa vita. Gli studi dimostrano che le persone felicemente sposate vivono meglio e più a lungo delle persone singole.*

*E' quindi molto importante sapere come procedere, dopo aver detto «Sì, lo voglio», per far sì che il matrimonio non finisca in divorzio.*

**Q**uando Don e Karen si sono conosciuti, i loro mondi si sono capovolti. Sentivano suonare le campane, le stelle riempivano i loro occhi, sentivano musiche melodiose dappertutto e la magia era ovunque nell'aria per questo Principe Azzurro che aveva appena conosciuto la sua Cenerentola.

Nessuno dei due pensava al matrimonio in un primo momento, non era nemmeno preso in considerazione. Entrambi avevano goduto la vita da singoli, senza prendersi cura di niente nel mondo o almeno così sembrava. Karen era già un'amministratrice di successo e Don stava considerando di intraprendere degli studi al college. Inoltre, non pensava affatto di accingersi così in fretta al matrimonio.

Ma nel frattempo i due stavano sperimentando un flusso di sentimenti che non avevano mai provato prima d'ora. Quei sentimenti l'uno verso l'altro erano fortemente attrattivi. Furono inesorabilmente attratti l'uno dall'altra.

Don e Karen (non è il loro vero nome) non cercarono di nascondere i loro sentimenti, ma sapevano anche che il matrimonio era un grande passo per loro. Dal suo punto di vista, Don vedeva la responsabilità torreggiante di prendersi cura di Karen e di una potenziale famiglia lungo il percorso. Forse era un passo

troppo grande per lui?

Karen sembrava invece accettare di più la prospettiva del matrimonio. Si sentiva incoraggiata quando ne discutevano. Durante i loro appuntamenti, entrambi trascorrevano molto tempo nel parlare di questioni su come affrontare il matrimonio e prepararsi a costruire una famiglia.

Che cosa potevano ricordare? Nessuno di loro ricordava i propri genitori trascorrere del tempo a parlare con loro su come assumere una così grande responsabilità. Ragionando tra loro pensavano che fosse stato amore a prima vista e questo offuscava ogni pensiero negativo che potesse far pensare il contrario.

Anni dopo, quando gli chiesero quali furono le loro prime esperienze coniugali e le aspettative sul matrimonio, entrambi furono d'accordo nel dire che arrivare all'altare, la parte in cui viene detto «lo voglio», era solo una piccola percentuale del loro matrimonio, mentre oltre il 90 per cento è stato tutto il lavoro e la dedizione che in seguito hanno applicato nel loro matrimonio, dopo aver detto «Sì, lo voglio».

## **Tutti i matrimoni iniziano con un cocktail**

Oggi, molti giovani uomini e



donne frequentano bar e discoteche nella speranza di trovare l'uomo o la donna dei loro sogni. Questo non fu il problema di Don e Karen, anche se avevano condiviso un "cocktail" da loro poco compreso, come succede spesso alla maggior parte delle giovani coppie.

La dott.ssa Pat Love, consulente di fama nazionale dei rapporti matrimoniale e familiare, conosce molto bene questo "cocktail dell'amore." Ha infatti scritto due libri e collaborato alla stesura di altri libri, tutti incentrati sul tema del rapporto matrimoniale.

La dott.ssa Love, nel suo libro *La verità sull'amore (The Truth About Love)*, parla della miscela chimica che avvicina due persone, ciò che lei chiama "cocktail d'amore".

All'inizio del rapporto di coppia questo "cocktail d'amore" rafforza il desiderio dell'uomo e della donna di stare insieme e di iniziare una rela-



zione intima. Accresce la libido della coppia offrendo «il più grande stimolo sessuale nei primi mesi di intimità» (2001, pag. 44).

### Il cocktail dell'amore

Don e Karen, come la maggior parte delle coppie, hanno bevuto liberamente di questo cocktail senza sapere come e perché funziona.

Il "cocktail" dell'amore prodotto naturalmente nei nostri corpi, include tre principali prodotti chimici: la fenilettilamina (una produzione naturale di anfetamina, come i neurotrasmettitori è spesso abbreviato come PEA), la dopamina e la noradrenalina.

«La fenilettilamina, nota come la 'molecola dell'amore', agisce di concerto con la dopamina e la noradrenalina facendo scattare incredibili effetti collaterali», osserva la dott.ssa Love. «I sintomi includono un atteggiamento piacevolmente positivo, aumento di energia, diminuzione del bisogno di sonno e perdita di appetito. L'aumento di concentrazione della dopamina nel cervello è associata all'euforia. La noradrenalina, che chimicamente è un derivato della dopamina, è generalmente associata ad euforia, maggiore energia e altre reazioni di eccitabilità» (pag. 29).

La dott.ssa Love, profonda esperta degli effetti di questa potente miscela, continua: «E' chiaro l'innamoramento potrebbe essere definito anche come l'essere *sotto effetto*».

Forse è questo uno dei motivi per cui l'amore ha la reputazione di non essere razionale. La dott.ssa Love continua dicendo: «Ci vuole una fortissima forza chimica per sopraffare l'amigdala, il centro di inibizione cerebrale che, a questo punto, può tentare di lanciare un allarme e avvisare: "Questa non è una cosa intelligente da fare; potresti farti del male!"

«Ma l'amigdala non può compe-

tere con questo uragano ormonale. Una vera e propria infatuazione non conosce la paura. Gli studiosi propongono che, in presenza di un'attrazione sufficientemente intensa, praticamente i reticoli neurali di ogni persona vengono marinati nelle anfetamine naturali. L'azione frenetica dei neuroni degli amanti li rende impavidi e irrealisticamente ottimisti. Non c'è da meravigliarsi se tendono a non tenere conto dei segnali d'allarme nei loro fidanzati» (ibid.).

Questo ci aiuta a capire come mai la gente a volte si precipita in un rapporto amoroso con ben poca comprensione di quello che sta accadendo dentro di loro: è l'esplosione di una miscela chimica a produrre una potente reciproca attrazione fisica, comunemente chiamata "innamoramento", come se si trattasse di un incidente. E per molti versi è davvero un incidente, considerando che circa la metà dei matrimoni nei paesi avanzati falliscono, anche perché tante coppie non capiscono le fasi naturali che un uomo e una donna attraversano nel matrimonio.

Quelle coppie che stanno considerando il matrimonio, farebbero bene ad ascoltare le ricerche della dott.ssa Love in materia, poichè ci aiutano a capire meglio la differenza tra l'infatuazione e il vero amore e tutte le tappe degli alti-e-bassi che la maggior parte delle coppie attraverserà nel corso del matrimonio.

### Da qui dove arriveremo?

La dott.ssa Love definisce questa prima fase dell'amore e del matrimonio, in modo abbastanza appropriato, come la fase dell'*infatuazione*. E' una fase naturale e necessaria, dato che Dio ci ha progettato in questo modo per far unire l'uomo e la donna, affinché i coniugi possano godere di una vita familiare felice e perpetuare la specie umana.

La dott.ssa Love definisce la seconda fase del matrimonio, come la fase del *dopo-rapimento*, riferendosi a ciò che succede quando l'euforia iniziale svanisce e lascia progressivamente il posto alla realtà. Segue la fase della scoperta, durante la quale i coniugi si conoscono veramente l'uno con l'altro e hanno l'opportunità di scoprire ed imparare che cos'è il vero amore.

Infine arriva la fase della *connessione*, in cui un coniuge cresce nel vero amore con l'aver preoccupazioni e cure per il proprio coniuge.

La lettura di libri come quelli pubblicati dalla dott.ssa Love può essere molto utile per tutte le coppie che stanno considerando il matrimonio come anche per tutti coloro che sono già sposati.

Si noterà il tragico errore che alcuni coniugi fanno nel pensare che la fine di una delle fasi normali nel matrimonio, è la fine del proprio amore per il proprio coniuge, quando questo non è necessariamente il caso. Ecco perché è estremamente importante che i coniugi sappiano cosa fare dopo aver detto: «Sì, lo voglio!»

Allora quali sono alcune delle chiavi per costruire un rapporto forte e duraturo nel matrimonio? Di seguito elenchiamo 10 chiavi che saranno di grande aiuto.

### 1. Mettere Dio al primo posto

Quando le coppie sposate mettono Dio al primo posto nel loro matrimonio, sono molto più propensi a sperimentare la gioia, benessere e sicurezza. Questa non è una semplificazione eccessiva. Mettere Dio al primo posto nel matrimonio significa che il marito e la moglie leggono e seguono le istruzioni di Dio per sviluppare rapporti di qualità e pregano per ricevere la Sua guida e le benedizioni sul loro matrimonio. E' importante che *entrambi* i coniugi



facciano questo, non solo uno.

Umiltà e sottomissione reciproca sono qualità essenziali per la realizzazione di un matrimonio davvero bello, felicemente duraturo, secondo la Parola di Dio. Come 1 Pietro 5:5 ci dice: «Sottomettetevi tutti gli uni agli altri e rivestitevi di umiltà, perché Dio resiste ai superbi, ma dà grazia agli umili».

Le coppie possono essere felici per dei momenti ogni tanto e sulla base di piaceri umani, ma una felicità duratura nel matrimonio la si può avere soltanto mettendo Dio al primo posto.

## **2. Rendersi conto che l'euforia della luna di miele non è vero amore.**

C'è una bella differenza tra l'"amore" che una coppia prova nel fidanzamento, quello del loro primo anno o due insieme e l'amore ancora più profondo che, si spera, potranno godere in seguito nel matrimonio. Il primo è in gran parte alimentato dal forte e potente "cocktail chimico" già integrato in noi, come descritto in precedenza.

Il secondo, dopo che il primo svanisce, è quel che serve per mantenere un matrimonio forte. Quando la fase di infatuazione o luna di miele finisce, è pronta la fase per il vero amore. E' qui che arriva il momento della verità, quando marito e moglie hanno l'opportunità di lavorare al loro matrimonio, cercando di guardare ed evidenziare i rispettivi punti di forza, piuttosto che le loro debolezze.

Il corpo umano non riesce a mantenere l'alta energia della fase di infatuazione. Questa deve abbassarsi o tornare ad uno stato normale, alla realtà della vita. E' qui che inizia il vero amore, quando una coppia è in grado di costruire il loro matrimonio.

Quello che la dott.ssa Love defi-

nisce la fase del *dopo-rapimento* non è un'esperienza anomala. E' semplicemente la prossima tappa naturale del matrimonio. Alcune coppie pensano che ci sia qualcosa di sbagliato nel loro matrimonio, quando in realtà, è solo una parte della condizione umana. Dio ha progettato il rapporto di coppia e il matrimonio per attraversare questa progressione graduale.



## **3. Conoscere se stessi e il proprio coniuge.**

Quando la luna di miele svanisce e così sarà, la coppia di novelli sposi ha una potenziale miniera d'oro da esplorare. Nella prima fase di infatuazione o durante la luna di miele, il marito e la moglie tendono naturalmente a cercare e vedere il meglio nell'altro. Ma quando il nuovo svanisce, i coniugi iniziano a vedere naturalmente i reciproci difetti.

Il saggio prende vantaggio di questo e si concentra su come soddisfare le esigenze del proprio coniuge. Gary Chapman, autore del libro *I cinque linguaggi dell'Amore* e di molti altri libri, offre qualche aiuto in questo campo.

Non tutte le persone percepiscono l'amore nello stesso modo. Il dott. Chapman presenta cinque modi diversi attraverso i quali le persone si sentono amate, ciò che egli chiama

i "*cinque linguaggi dell'amore*". Vediamo brevemente quali sono:

### **• Dichiarando il tuo amore.**

Perché un coniuge possa sentirsi amata è molto importante farglielo sapere anche a parole.

### **• Dedicando del tempo.**

Trascorrere del tempo insieme è di vitale importanza per dare sicurezza e felicità nel matrimonio. Il tempo dedicato al coniuge è particolarmente visto come amore.

### **• Facendo un dono.**

E' attraverso la ricezione di un regalo che alcuni si ritengono specialmente amati ed apprezzati.

### **• Aiutando in casa.**

Atti di servizio, come eseguire semplici lavori in casa, è un'altra espressione di amore da cui alcune persone si sentono più attratte.

### **• Cercando il contatto fisico.**

Il contatto fisico può solo rafforzare il rapporto e ciò comprende anche quelle cose come fare un massaggio alla schiena, tenersi per mano, abbracciarsi spesso.

Per migliorare il vostro matrimonio mettendo Dio al primo posto attraverso i vari linguaggi dell'amore, potrete visitare il sito web *FiveLoveLanguages.com*. Inoltre, nel libro *The Truth About Love*, la dott.ssa Love suggerisce alcune linee guida eccellenti per le coppie che sono appena uscite dalla fase di infatuazione.

## **4. Essere un buon ascoltatore. Gli esseri umani amano parlare.**

Vorremmo parlare piuttosto che ascoltare. Ma l'ascolto è di vitale importanza per una serie di buone ragioni, specialmente nel matrimonio. Gli uomini tendono a comunicare prevalentemente per fare le cose. Le donne spesso comunicano solo per condividere i pensieri degli altri.

A volte entrambi i coniugi desiderano solo essere ascoltati. Per tutta



la loro vita ci sono persone che danno loro consigli, ma ci sono momenti in cui basta semplicemente essere ascoltati, avere qualcuno che ti ascolta con attenzione. Spesso, se viene dato alle persone abbastanza tempo per dire ciò che è nelle loro menti, loro stessi riuscirebbero a capire il modo migliore per risolvere i propri problemi.

Gli uomini dovrebbero ascoltare le loro mogli e permettere loro di comunicare i loro pensieri e sentimenti; questo aiuterà in modo incommensurabile il matrimonio. Una moglie dovrebbe ascoltare il marito, poiché ha bisogno di essere rassicurato che si sta veramente prendendo cura della moglie e della famiglia.

### **5. Aggiungi umorismo al tuo matrimonio.**

Don e Karen si sono divertiti scherzando tra di loro perché non si prendevano troppo sul serio. Così facendo hanno anche fatto luce su alcuni dei loro difetti. L'umorismo aggiunge infatti una grande gioia nel matrimonio, è veramente un dono di Dio. Ridere dei propri difetti riduce lo stress, stimola il sistema immunitario, solleva il tuo spirito e mantiene fresco il rapporto.

I coniugi potrebbero condividere barzellette divertenti, guardare dei film commedia insieme e ricordare alcuni momenti divertenti del passato. Forse si può prendere l'abitudine di condividere qualcosa di divertente al momento dei pasti.

### **6. Impara come e quando dire «mi dispiace».**

Don e Karen non hanno mai smesso di ridere di se stessi e l'uno dell'altro, in modo spensierato. Tuttavia, non si sono mai permessi di ridicolizzarsi a vicenda in un modo mascherato di umorismo. Essi si sono divertiti anche in compagnia di

altre persone e guardando la televisione insieme. L'umorismo ha insaporito il loro rapporto. Ma ricorda questo: tutti facciamo degli errori. A volte questi errori possono e faranno male al nostro coniuge. Dovremmo riconoscere quando sbagliamo in una situazione coniugale e non esitare a chiedere scusa.

Non tutti coloro che chiedono scusa lo fanno nel modo in cui tu o io potremmo desiderare. A volte una persona chiede scusa in modo indiretto, controllando la propria rabbia,



comportandosi come se non ci fosse disaccordo, cambiando argomento o facendo un piccolo complimento. Gli sposi maturi che non si sentono minacciati nel dire «Mi dispiace» devono semplicemente imparare a dirlo. Sono ben poche le cose che portano più guarigione in un rapporto, e questa è una di loro.

Né la vita né il matrimonio saranno perfetti. Entrambi sono opere in stato di avanzamento. Se riusciamo a capire e accettare che i nostri coniugi non sono perfetti, proprio come noi, allora possiamo anche riconoscere che il matrimonio è un'opera in fase di costruzione.

### **7. Fare sempre pace in fretta. Non portare rancore.**

La cosa più pesante da portare in

giro in questo mondo è il rancore. I rancori ti feriscono ancora di più quando l'altra persona potrebbe non sapere che ne hai uno. I rancori ci privano della pace nella mente.

Il momento migliore per usare comprensione e riappacificarti con il tuo coniuge è quando non stai soffrendo la stanchezza di una battaglia coniugale. In altre parole, pensaci su, prendine nota e poi, quando arriva una discussione, è meglio che tu sia preparato a capire che cosa ha attraversato tuo marito o tua moglie, e allora sarà molto più facile fare pace.

Devi sempre fare pace con il tuo coniuge prima possibile. Non permettere che i vostri sentimenti feriti vi possano privare a lungo della pace che entrambi realmente desiderate e di cui avete bisogno.

### **8. Rispetta, non ridicolizzare, il tuo coniuge.**

A volte, si arriva molto velocemente a ridicolizzare il proprio coniuge. All'inizio di una relazione, anche se vedi i difetti del tuo compagno, sei così innamorato che semplicemente li minimizzi.

Ma quando la luna di miele è finita, noterai e ricorderai molti difetti del tuo coniuge e potresti persino evidenziarli nel calore della battaglia. Ma devi sapere una cosa: ridicolizzare il tuo coniuge con una certa regolarità corroderà il tuo matrimonio e nel tempo avvelenerà il vostro rapporto.

### **9. Bandire il «Tu fai sempre» e il «Tu non fai mai».**

Questa è una strada molto pericolosa e inutile da intraprendere. Una coppia saggia saprà riconoscerlo quando affiora in superficie, parlarne e decidere di dare rispetto piuttosto che ridicolizzare. Cercate i punti di forza nel vostro compagno e



siate generosi con i vostri complimenti per i loro lati buoni.

Molti coniugi al culmine di una discussione recriminano lasciandosi sfuggire la frase: «Tu non fai mai questo!» oppure «Tu fai sempre questo!». Entrambi sbagliano semplicemente perché non è vero che una persona, immancabilmente, fa sempre lo stesso errore in tutte le varie situazioni. Se fosse vero, com'è possibile provarlo?

Evitare queste accuse, perché non sono mai accettabili dal vostro coniuge il quale si chiuderà in difesa e resisterà al cambiamento.

### 10. Concentratevi sui punti di forza, non sulle debolezze.

Gli uomini e le donne sono stati creati in modo diverso e per buoni motivi. Dio dice che l'uomo e la donna dovrebbero lasciare i loro genitori per unirsi in matrimonio e fare una famiglia. Entrambi i coniugi hanno un reciproco bisogno sia di stare insieme sia per molti altri motivi, uno dei quali è quello di complementare l'altro. Iddio ci ha infatti creato nella versione di «maschio» e «femmina» affinché i due si complementassero a vicenda (Ecclesiaste 4:9-12). Il marito e la moglie dovrebbero guardare i punti di forza l'uno dell'altro, non le debolezze.

Qualcuno potrebbe lamentarsi: «Ma il mio coniuge ha così tante debolezze da oscurare ogni suo punto forte.» La bellezza è negli occhi di chi guarda. Se un coniuge la pensa in questo modo allora resterà al buio circa le proprie debolezze. Cerca invece i punti di forza nel tuo coniuge e parlate insieme delle sue debolezze in modo costruttivo.

Il famoso comico americano Red Skelton scrisse ogni giorno a sua moglie una lettera d'amore per molti anni del loro matrimonio. Egli sapeva che la bellezza è negli occhi di

chi guarda e lui cercava questo.

### Il matrimonio secondo Dio

Gli esseri umani sono destinati a diventare figli di Dio. L'apostolo Paolo fu divinamente ispirato a scrivere che il grande piano di Dio per il genere umano consiste nel «condurre molti figli alla gloria.» Tutti gli esseri umani hanno la stessa possibilità di diventare «figli di Dio» ovvero entrare a far parte della divina «famiglia di Dio».

Il Padre e il Figlio costituiscono già una «famiglia divina», ma è una famiglia divina destinata a crescere! In 2 Corinzi 6:18 ci viene detto: «IO sarò un padre per voi, e voi sarete per me come figli e figlie, dice il Signore Onnipotente».

Per prepararci a questo meraviglioso possibile futuro, Dio ci ha dato il meraviglioso dono del matrimonio e della famiglia. Un matrimonio forte, rispettoso e amorevole in questa vita ci offre un assaggio dei rapporti amorevoli ed eterni che avremo in futuro con il Padre, con Gesù Cristo e il resto della famiglia spirituale di Dio. Più seguiamo le Sue istruzioni ora in questa vita, più benedetti saremo ora e in futuro.

La conoscenza del disegno di Dio per il matrimonio ha aiutato enormemente Don e Karen nel corso dei molti anni del loro matrimonio. Hanno trasmesso i loro pensieri e le loro esperienze ai loro figli, che a loro volta li hanno applicati nei propri matrimoni. Tutti capiscono quale grande benedizione può essere un matrimonio d'amore.

Queste sono solo alcune delle cose che dovrete sapere e applicare nel vostro matrimonio, visto che potete farlo. Speriamo che questi consigli possano aiutarvi a capire cosa fare dopo aver detto: «Sì, lo voglio».

Che Dio benedica il vostro matrimonio! **BN**



## I frutti velenosi della rivoluzione sessuale

**P**rima degli anni '60 e della rivoluzione sessuale che scavalcò la morale tradizionale, era credenza diffusa che i rapporti sessuali fossero il risultato di un legame romantico ed esclusivo tra marito e moglie. Inoltre, oggi sono offerti farmaci che esaltano la virilità e la pneumaticità del corpo, e sembra che tutti siano preoccupati dalla prestazione sessuale come se fosse una competizione.

La rivoluzione sessuale avrebbe dovuto liberarci dalla vergogna e da idee superate sulla sessualità, e per tutti ci sarebbe stata una specie di