

Enamorament: Com protegir l'amor i mantenir-lo jove (2)

Una relació d'amor humà necessita cura: detalls petits, però que serveixen perquè no es perdi l'afecte, sortir dels sots i construir un futur junts. Text amb alguns consells cristians sobre les dificultats en l'amor.

04/10/2015

Tots els articles sobre Amor humà

Alguns remeis per al desamor

El matrimoni, com prèviament el festeig, "ha d'ésser inspirat no per l'afany de possessió, sinó per un esperit de donació de si mateix, de comprensió, de respecte, de delicadesa"[1].

Voler no és suficient, cal saber estimar; que és governar, dirigir i canalitzar aquest sentiment cap a conductes de l'actuació diària per arribar a l'objectiu últim de l'amor: aconseguir que l'altre sigui feliç, omplir-lo de joia. Això es resumeix en tenir cura que les eleccions que realitzem enriqueixin els moments en què estiguem junts, cada dia. Per a això no n'hi ha prou habitualment amb posar afecte, cal tirar d'experiència, valorar amb prudència les situacions i obrar amb intel·ligència.

Si tenim cura de la relació amb atenció, tindrem moltes possibilitats d'èxit, que es concretarà en el

creixement personal i en el de la mateixa relació entre els dos. "No ens hem de deixar vèncer per la 'cultura de'allò que és provisional'. Així que la por del 'per sempre' es cura dia rere dia, confiant en el Senyor Jesús en una vida que es converteix en un viatge espiritual diari, fet de passos, de creixement comú"[2].

En tot cas, deixarem aquí algunes pinzellades sobre el que es pot fer si s'arribés a una situació conjugal difícil. Abans, convé recordar que no és el mateix una crisi conjugal en tota regla i que es ve arrossegant des de fa un cert temps, que les dificultats conjugals que sovint treuen el cap, sobre les quals cal tenir idees clares per veure com superar-les.

Entre les dues, crisi i dificultats naturals, hi ha un espectre de formes diverses, on es mouen diferents opcions prudencials d'acció. Aquests

remeis psicològics i espirituals han de ser aplicats de forma operativa, amb la intenció de millorar alguna cosa o de corregir o de posar en el comportament algun ingredient que no està present i que resulta imprescindible:

a) *Aprendre a perdonar*. El perdó és un gran acte d'amor. I té dos segments: perdonar, i després posar l'esforç per oblidar. Perdonar i oblidar és perdonar dues vegades. Només són capaços de fer-ho les persones generoses, amb grandesa d'esperit, que saben reconèixer els seus errors i volen corregir-se [3].

b) *No treure la llista de greuges del passat*. Impedir que surtin a la comunicació la col·lecció de retrets que hem pogut anar acumulant al llarg dels anys, ja que té un efecte demolidor, molt destructiu. En els matrimonis que s'estimen bé, aquests fets són guardats en un calaix i no

surten mai. Mai és mai. I a això s'anomena domini de si mateix, capacitat per tancar les ferides i deixar-les enrere. El domini de si és imprescindible per al lliurament íntegre d'un mateix.

c) *Evitar discussions innecessàries.*

Un principi d'higiene conjugal, pròpia del matrimoni, clau és aquest: no discutir. D'una discussió forta, poques vegades surt la veritat. Pesa més voler desfogar-se i el desig de guanyar l'altre en el debat, que no cercar l'acord entre les parts.

d) *Resar junts.* Compartir la fe sempre, i cercar-la especialment en moments difícils o després d'un desencontre. Saber posar Déu al centre del matrimoni, amb una mena de naturalitat sobrenatural, on es barreja allò que és diví i allò que és humà [4].

e) *No parlar mai de separació.*

Aquesta és una observació que té

molt a veure amb la convivència ordinària. En situacions negatives, en ratxes dolentes, cal posar tots els mitjans perquè la paraula separació no aparegui en cap moment. Ni com amenaça ni com a xantatge. I menys encara si un dels dos sap que pot perdre el control de la seva persona i deixar anar aquest terme.

f) Després d'un dia o moment dolent o vivència negativa i dolorosa, *cal evitar els silencis prolongats*. La psicologia moderna coneix bé l'efecte tan negatiu que provoca en la parella estar hores o dies sense parlar-se; aquesta actitud genera una tensió emocional afegida que convida a què cadascuna de les parts, privadament, faci una crítica de l'altre, amb el consegüent desgast que això significa.

g) *Tenir una sexualitat sana, positiva i plena de complicitat en el matrimoni*. La sexualitat conjugal és d'enorme

importància. Descuidar-la té efectes molt negatius. Cal dialogar i buscar punts d'acord. La sexualitat és un llenguatge de l'amor compromès. És la màxima donació. L'acte conjugal ha de consistir en una relació íntegra, on quatre grans aspectes de la persona es reuneixen i formen una gran simfonia: ha de ser un acte físic (genital), psicològic, espiritual i biogràfic. Tot plegat i alhora.

h)Aprendre habilitats en la comunicació interpersonal. Això suposa una tasca diària. Són lliçons que s'aprenen gradualment. Són estratègies senzilles però de gran eficàcia: deixar parlar a l'altre, i escoltar-lo amb atenció; no desqualificar l'altre sense més, si té opinions diferents a les pròpies; buscar maneres respectuoses per parlar, per demanar alguna cosa, i en general per a adreçar-se a l'altre; fugir de gestos menyspreadors o de la crítica dura o de frases feridores.

En una paraula, fomentar un clima psicològic de certa serenitat, evitant postures radicals o aferrissades, fomentant les bones maneres, amb elegància i educació.

És a dir, tractar de posar en pràctica tot un conjunt de conductes positives i equilibrades que cal treballar - personalment i en parella-, i aprendre amb paciència i bon humor.

Enrique Rojas

.....

[1] Sant Josepmaria, Converses, 105.

[2] Papa Francesc, *Audiència general*, 14-II-2014.

[3] Sobre aquest important aspecte de la convivència familiar, vid. també Papa Francesc, *Audiència general*, 14-II-2014: "Aprenguem a

reconèixer els nostres errors i a demanar disculpes. També així creix una família cristiana. Perdona'm que hagi aixecat la veu. Perdona'm que hagi passat sense saludar-te.

Perdona'm per arribar tard, perquè aquesta setmana he estat tan silenciós, per no haver-te escoltat, perquè estava enfadat i t'ho he fet pagar a tu ... Tots sabem que no existeix la família perfecta, ni el marit o la dona perfectes. Existim nosaltres, els pecadors".

[4] Són especialment interessants, pel que estem tractant, dues homilies de sant Josepmaria Escrivà: "Vers la santedat", a *Amics de Déu*, que està plena de suggeriments per millorar en la vida interior personal, amb receptes ben ajustades a l'home dels nostres dies; i, d'altra banda, "El matrimoni, vocació cristiana", a *És Crist que passa*.

pdf | document generat
automàticament des de [https://
dev.opusdei.org/ca/article/
enamorament-per-a-protegir-lamor-i-
mantenir-lo-jove-2/](https://dev.opusdei.org/ca/article/enamorament-per-a-protegir-lamor-i-mantenir-lo-jove-2/) (08/08/2025)