

*Stephen e Alex Kendrick  
con Lawrence Kimbrough*

## ***La sfida dell'amore***

Prendilo come un avvertimento.  
Questo percorso di quaranta giorni  
non può essere preso alla leggera.

È un processo impegnativo e spesso difficile,  
ma è anche incredibilmente appagante.  
Accettare questa sfida richiede una mente risoluta  
e una determinazione inflessibile.

Non è inteso per essere provato o testato brevemente  
e chi smette prima rinuncia ai benefici maggiori.

Se ti impegnerai a seguirlo  
un giorno alla volta per quaranta giorni,  
otterrai risultati che potranno cambiare  
la tua vita e il tuo matrimonio.

Consideralo una sfida da parte di qualcuno  
che l'ha affrontato prima di te.



# ***La sfida dell'amore***



**EUN**

*Editrice Uomini Nuovi srl  
21030 Marchirolo (Varese) Italia  
[www.eun.ch](http://www.eun.ch)*



Titolo originale *The Love Dare*  
© Copyright 2008 *Stephen Kendrick & Alex Kendrick*  
Published by *B & H Publishing Group, Nashville, Tennessee, U.S.A.*

Traduzione *Giacomo Mattia Schmitt*  
Collaborazione editoriale *Luca Costantini e Stefano Maserin*  
Impaginazione *Yolanda Risi*  
Copertina *Carta e Penna, info@cartaepenna.biz*  
Stampa *Multimedia, Giugliano / NA*

3ª Edizione italiana *Aprile 2012*  
Edizione a cura di *Giuseppe E. Laiso*

© Copyright by

**EUN**

**EDITRICE UOMINI NUOVI srl**  
**Casella Postale 38**  
**21030 Marchirolo (Varese) Italia**

**Telefono (0332) 723.007 - Fax (0332) 99.80.80**  
**info@eun.ch - www.eun.ch**

*Senza l'autorizzazione scritta dell'Editore è vietata la riproduzione, anche parziale, del presente volume, l'inserimento in circuiti informatici, la trasmissione sotto qualsiasi mezzo elettronico e meccanico, la fotocopiatura, la registrazione e la duplicazione con qualsiasi mezzo. Secondo la "Legge sulla stampa" l'eventuale citazione deve fare esplicito riferimento all'autore, al titolo e all'editore.*

*Se parlassi le lingue degli uomini e degli angeli,  
ma non avessi amore,  
sarei un rame risonante o uno squillante cembalo.*

*Se avessi il dono di profezia  
e conoscessi tutti i misteri e tutta la scienza  
e avessi tutta la fede in modo da spostare i monti,  
ma non avessi amore,  
non sarei nulla.*

*Se distribuissi tutti i miei beni per nutrire i poveri,  
se dessi il mio corpo a essere arso,  
e non avessi amore,  
non mi gioverebbe a niente*

(1 Corinzi 13:1-3)



**La Bibbia afferma** che Dio ha concepito e creato il matrimonio come una cosa buona. È un dono splendido e inestimabile. Egli usa il matrimonio per aiutarci a contrastare la solitudine, per moltiplicare la nostra efficacia, per stabilire famiglie, per crescere figli, per farci apprezzare la vita e per benedirci con l'intimità relazionale. Ma oltre a tutto questo il matrimonio ci mostra anche il nostro bisogno di crescere e di affrontare i problemi personali e l'egocentrismo con l'aiuto di un partner destinato a starci accanto tutta la vita. Se siamo aperti all'insegnamento impareremo a fare la cosa più importante in un matrimonio: impareremo ad amare. Questa unione potente ti provvede un percorso lungo il quale potrai imparare ad amare incondizionatamente un altro essere imperfetto. È meraviglioso. È difficile. Ti cambia la vita.

Questo è un libro sull'amore. Ti insegna a osare vivere una vita colma di relazioni d'amore. È un viaggio che ha inizio dalla persona a te più vicina: la persona che hai sposato. Che Dio possa benedirvi mentre inizi questa avventura.

Ma sii certo di una cosa: ci vuole coraggio. Se accetti la sfida devi assumerti l'impegno di non *seguire* più il tuo cuore, ma di scegliere di *guidarlo*. Il mondo ti esorta a seguire il tuo cuore, ma se non sei tu a guidarlo, sarà qualcos'altro o qualcun altro a farlo. La Bibbia afferma che *"il cuore è ingannevole più di ogni altra cosa"* (Geremia 17:9) e seguirà sempre ciò che gli pare giusto al momento.

Ti sfidiamo a pensarla diversamente; scegli piuttosto di *guidare il tuo cuore* verso ciò che è meglio a lungo termine. È questa la chiave per sviluppare relazioni durature e appaganti.

Il viaggio proposto dalla *Sfida dell'amore* non è un processo fatto di tentativi di trasformare la persona che hai sposato per farla diventare come tu vorresti che fosse. Avrai senza dubbio già scoperto che ogni tentativo da te compiuto in questo senso non ha prodotto altro che delusione e frustrazione. Si tratta piuttosto di un viaggio di esplorazione che ha per fine l'espressione di un amore genuino in ogni circostanza, anche quando il desiderio viene meno e le motivazioni sono scarse. La verità è che l'amore è una decisione e non soltanto un sentimento. È altruista, sacrificale e trasformatore. E quando l'amore viene autenticamente espresso come era nelle intenzioni originarie, è molto probabile che la tua relazione cambi in meglio.

Ogni giorno di questo percorso contiene tre elementi molto importanti.

**Primo**, verrà discusso un aspetto unico dell'amore. Leggi con molta attenzione tutto ciò che viene scritto al riguardo e sii aperto a una nuova comprensione di ciò che significa amare autenticamente qualcuno.

**Secondo**, verrai sfidato a compiere qualcosa di specifico per la persona che hai sposato. Alcuni compiti saranno facili, altri molto impegnativi. Ma prendi sul serio ogni singola sfida e sii abbastanza creativo e coraggioso da affrontarla. Non scoraggiarti se le situazioni esterne ti impediscono di portare a buon fine un compito specifico. Ritornaci semplicemente su non appena possibile e prosegui il percorso.

**Infine**, avrai ogni giorno ampio spazio a disposizione per annotare quello che stai imparando, quello che stai facendo e le reazioni della persona che hai sposato. È importante che utilizzi questo spazio per registrare ciò che avviene a entrambi lungo il percorso. Queste annotazioni rispecchieranno i progressi compiuti e dovrebbero diventare inestimabili per te nel futuro.

Ricorda che hai la responsabilità di proteggere e guidare il tuo cuore. Non rinunciare e non scoraggiarti. Decidi di guidare il tuo cuore e di perseverare sino alla fine. Imparare ad amare veramente è una delle cose più importanti che potrai mai fare.

*Ora dunque queste tre cose durano:  
fede, speranza, amore;  
ma la più grande di esse è l'amore  
(1 Corinzi 13:13)*



## Giorno 1

### L'amore è paziente

*"...con ogni umiltà e mansuetudine, con pazienza, sopportandovi gli uni gli altri con amore" (Efesini 4:2).*

L'amore funziona. È lo stimolo più potente e ha di gran lunga più profondità e più significato di quanto la maggior parte delle persone si renda conto. Fa sempre ciò che è meglio per gli altri e ci mette in grado di affrontare i problemi maggiori. Siamo nati con una inestinguibile sete d'amore. Il nostro cuore ne ha disperatamente bisogno, come i nostri polmoni hanno bisogno di ossigeno. L'amore cambia il motivo per cui viviamo. L'amore rende significative le relazioni. Senza l'amore un matrimonio non può avere successo.

L'amore si fonda su due pilastri che lo definiscono al meglio. Questi pilastri sono *pazienza* e *gentilezza*. Tutte le altre caratteristiche dell'amore sono estensioni di questi due attributi. Ed è qui che ha inizio la sfida. Dalla *pazienza*.

L'amore ti stimola a diventare una persona paziente. Quando scegli di essere paziente reagisci in modo positivo a una situazione negativa. Sei lento all'ira. Scegli di avere la miccia lunga invece di scaldarti per un nonnulla. Anziché essere irrequieto e severo, lasci che l'amore ti aiuti a calmarti e a mostrarti compassionevole verso le persone che hai intorno. La pazienza induce una calma interiore mentre fuori imperversa la tempesta.

Non piace a nessuno stare accanto ad una persona impaziente. Ti spinge a reagire in modo eccessivo con atteggiamenti d'ira, insensati e disdicevoli. L'ironia del reagire con collera a un torto subito, sta nel fatto che dà origine a ulteriori torti. La *collera* non migliora quasi mai le cose. Solitamente, infatti, aumenta i problemi. La *pazienza*, invece, ferma di colpo i problemi. Più che un mordersi le labbra, più che un mettersi la mano sulla bocca, la pazienza è un respiro profondo. Purifica l'aria. Impedisce che l'insensatezza continui a sbattere la sua coda di scorpione in giro per la stanza. È la scelta di tenere sotto controllo le tue emozioni invece di lasciare che le emozioni controllino te e mostra discrezione invece di restituire male per male.

Se la persona che hai sposato ti offende, restituisci immediatamente il torto o mantieni il controllo? La collera è per te una reazione

automatica quando vieni trattato ingiustamente? In questo caso stai diffondendo veleno anziché medicina.

La collera ha solitamente origine quando il forte desiderio di qualcosa si mescola a delusione o angoscia. Non ottieni ciò che vuoi e allora cominci a scaldarti. È spesso una reazione emotiva originata dall'egoismo, dall'insensatezza o da motivazioni negative.

La pazienza, invece, ci rende saggi. Non dà giudizi affrettati, ma ascolta ciò che l'altra persona ha da dire. La pazienza sta sulla soglia dove la collera cerca di fare irruzione, ma attende di vedere il quadro generale prima di esprimere un giudizio. La Bibbia afferma: "Chi è lento all'ira ha molto buon senso, ma chi è pronto ad andare in collera mostra la sua follia" (Proverbi 14:29).

Com'è certo che la mancanza di pazienza trasformerà la tua casa in una zona di guerra, la pratica della pazienza promuoverà la pace e la tranquillità. "L'uomo collerico fa nascere contese, ma chi è lento all'ira calma le liti" (Proverbi 15:18). Affermazioni come questa, tratta dal libro biblico dei Proverbi, sono principi chiari la cui rilevanza è immutabile. La pazienza è dove l'amore incontra la saggezza. E ogni matrimonio necessita di tale combinazione per restare sano.

La pazienza ti aiuta a concedere alla persona che hai sposato il permesso di essere umana. Comprende che tutti sbagliano. Quando viene commesso un torto decide di concedere all'altro più tempo di quanto meriti per porvi rimedio. Ti pone in grado di resistere quando la tua relazione attraversa momenti difficili, piuttosto che tirartene fuori cedendo alla pressione.

Ma la persona che hai sposato può contare sulla presenza di un coniuge paziente? Lei può essere sicura che se chiuderà le chiavi nell'auto otterrà la tua comprensione piuttosto che una ramanzina avvilita che la farà sentire come una bambina? E lui potrà essere sicuro che lasciarsi andare al tifo durante gli ultimi secondi di una partita di football non provocherà una lista interminabile e fragorosa di modi migliori in cui dovrebbe impiegare il suo tempo? Pare che non ci siano molte persone con cui sia così difficile vivere come con le persone impazienti.

Quali sarebbero il tono e il volume in casa tua se tentassi questo approccio biblico: "Guardate che nessuno renda ad alcuno male per male; anzi cercate sempre il bene gli uni degli altri e quello di tutti" (1 Tessalonicesi 5:15)?

Ben pochi sanno essere abbastanza pazienti e per nessuno è naturale esserlo. Ma le donne e gli uomini saggi perseguiranno la pazienza come ingrediente essenziale della propria relazione coniugale. È un buon punto di partenza per dimostrare vero amore.

Il percorso della *Sfida dell'amore* è un processo e la prima cosa che devi decidere di avere è la pazienza. Considerala una maratona, non una volata. Ma è una corsa che val la pena correre.

### LA SFIDA DI OGGI

LA PRIMA PARTE DI QUESTA SFIDA È ABBASTANZA SEMPLICE. SEBBENE L'AMORE POSSA ESSERE COMUNICATO IN SVARIATI MODI, SPESO SONO LE NOSTRE PAROLE A RIFLETTERE LA CONDIZIONE DEL NOSTRO CUORE.

DECIDI CHE NEL CORSO DELLA PROSSIMA GIORNATA NON DIRAI ASSOLUTAMENTE NULLA DI NEGATIVO ALLA PERSONA CHE HAI SPOSATO. SE SARAI TENTATO DI FARLO, DECIDI DI NON DIRE NIENTE DEL TUTTO. È MEGLIO TRATTENERE LA LINGUA CHE DIRE QUALCOSA DI CUI TI PENTIRAI.

— Segna qui una volta completata la sfida di oggi.

È successo qualcosa oggi che ti ha fatto adirare con la persona che hai sposato? Hai avuto la tentazione di nutrire pensieri di disapprovazione e di verbalizzarli?

1.09.2013. Io non ho se e questo punto  
denza, ma ci provo.  
Oggi ti ho visto dopo parecchi  
giorni. Sei salita su casa per i  
documenti riguardanti la nuova  
residenza delle limbe.  
Non cedendo di risarcia, mi ha  
fatto molto piacere vederti,  
superare il tuo profumo gradevole  
di nascosto mentre compilavi i moduli.

Sono riuscito a pazienza  
quando mi hai chiesto di non  
levare i panni della piccola  
quando sono con me.

Mi dispiace quando nel  
ricordarmi la data di nascita di  
Noemi ti ho risposto: "So so  
c'ero". ARGHI!

Volevo dire, anzi mio, ricordo,  
uno dei molti bei ricordi. La  
nostra della nostra prima piccola  
il primo dono del Signore!  
Ricordo come la concepimmo!

Ma ora è tutto tacere.  
Buona notte tenero.  
Dio metti angeli a custodirla!  
per il sangue di Gesù, perdonami.

Giorno 2

## L'amore è benevolo

"Siate invece benevoli e misericordiosi gli uni verso gli altri,  
perdonandovi a vicenda come anche Dio vi ha perdonati in Cristo"  
(Efesini 4:32).

La benevolenza è amore in azione. Se la pazienza è il modo in cui l'amore *reagisce* al fine di minimizzare una circostanza negativa, la benevolenza è il modo in cui l'amore *agisce* per massimizzare una circostanza positiva. La pazienza evita un problema; la benevolenza crea una benedizione. L'una previene, l'altra agisce. Queste due facce dell'amore sono pietre angolari su cui molti degli altri attributi di cui discuteremo, si fondano.

L'amore ti rende gentile. E la gentilezza ti rende attraente. Quando sei gentile, gli altri vogliono starti vicino. Vedono che sei buono con loro e buono per loro.

La Bibbia afferma al riguardo: "Bontà e verità non ti abbandonino; legatele al collo, scrivile sulla tavola del tuo cuore; troverai così grazia e buon senso agli occhi di Dio e degli uomini" (Proverbi 3:3-4). La gente benevola trova favore dovunque vada. Ma la "benevolenza" può sembrare qualcosa di generico se tenti di definirla, e tanto meno di viverla. Scindiamo quindi la benevolenza nei suoi quattro ingredienti di base.

- *Gentilezza.* Quando agisci in base alla benevolenza fai attenzione al modo in cui tratti la persona che hai sposato e cerchi di non mostrarti mai inutilmente aspro. Sii sensibile. Tenero. Anche se c'è bisogno di dire qualcosa di duro, fai l'impossibile per rendere il rimprovero o la contestazione il più possibile leggeri a chi ascolta. Dirai la verità con amore.

- *Disponibilità.* Essere benevoli significa andare incontro ai bisogni del momento. Se si tratta di incombenze domestiche, datti da fare. Un orecchio attento? Concedilo. La benevolenza orna la moglie dell'abilità di servire il marito senza preoccuparsi dei propri diritti. La benevolenza rende un marito curioso di scoprire quali sono i bisogni della moglie e lo motiva a essere lui quello che si fa avanti e fa in modo che quei bisogni vengano soddisfatti; anche se per fare questo deve trascurare momentaneamente i suoi.

"Che ogni uomo sia pronto ad ascoltare, lento a parlare, lento all'ira"  
(Giacomo 1:19)

*Compiacenza.* La benevolenza ti sprona a essere consenziente. Invece di mostrarti ostinato, riluttante o testardo, cooperi e ti mantieni flessibile. Piuttosto che lamentarti o trovare scuse, scopri ragioni per cui val la pena giungere ad un compromesso e venire incontro all'altro. Un marito benevolo pone fine ad una caterva di potenziali discussioni mostrandosi disposto ad ascoltare piuttosto che a esigere che le cose siano fatte a modo suo.

*Iniziativa.* La benevolenza guarda avanti e poi compie il primo passo. Non se ne sta seduta in attesa dello stimolo o della coercizione a balzar su dal divano. Il coniuge benevolo è quello che saluta per primo, sorride per primo, serve per primo e perdona per primo. Non ha bisogno che l'altro sia pronto prima di mostrare amore. Quando agisci sulla spinta della benevolenza vedi il bisogno e poi fai la tua mossa. Per primo.

Gesù descrisse in modo creativo la benevolenza dell'amore nella parabola del buon samaritano, riportata nella Bibbia al capitolo 10 del Vangelo di Luca. Un ebreo assalito dai rapinatori viene lasciato moribondo sul margine di una strada remota. Due capi religiosi, rispettati dal popolo, gli passano accanto senza fermarsi. Forse troppo occupati. Forse troppo importanti. Forse troppo orgogliosi delle proprie mani pulite. Ma un uomo qualunque di un'altra etnia – gli odiati samaritani, il cui disprezzo per gli ebrei era amaro e reciproco al contempo – vede questo straniero bisognoso ed è mosso a compassione. Travalica ogni limite culturale e pur rischiando lo scherno si ferma per aiutare quell'uomo. Gli fascia le ferite e lo carica sul suo asino per portarlo al sicuro e paga tutte le spese mediche di tasca propria.

Là dove anni di razzismo avevano provocato litigi e divisioni, un singolo atto di benevolenza mise d'accordo due nemici. Gentilmente. Altruisticamente. Con piena disponibilità. Prendendo l'iniziativa quell'uomo dimostrò autentica benevolenza sotto ogni aspetto.

Non fu la benevolenza uno degli elementi chiave ad attrarre te e la persona che hai sposato? Quando vi sposaste non ti aspettavi di godere quella benevolenza per il resto della tua vita? E l'altra persona non provava lo stesso nei tuoi confronti? Sebbene gli anni possano smussare i margini di quel desiderio, la tua felicità coniugale è ancora legata al livello quotidiano di benevolenza che la relazione è in grado di esprimere.

La Bibbia parla di una donna onorata dal marito e dai figli. Tra i suoi nobili attributi c'è questo: *"Apri la bocca con saggezza, e ha*

*sulla lingua insegnamenti di bontà"* (Proverbi 31:26). Che dire di te? Come verresti descritto dalla persona che hai sposato secondo il metro della bontà? Quanto sei duro? Quanto sei gentile e disponibile? Aspetti che ti si chiedano le cose o prendi l'iniziativa per aiutare? Non aspettare che sia la persona che hai sposato a mostrarsi benevola per prima.

È difficile mostrare amore quando le motivazioni sono scarse o assenti. Piuttosto, l'amore decide di agire in modo premuroso anche quando apparentemente non otterrà nulla in cambio. Non imparerai mai ad amare finché non avrai imparato a mostrare benevolenza.

### LA SFIDA DI OGGI

OGGI, OLTRE A NON DIRE NULLA DI NEGATIVO ALLA TUA SPOSA, COMPI NEI SUOI CONFRONTI ALMENO UN ATTO DI GENTILEZZA CHE LEI NON SI ASPETTA.

\_\_\_ Segna qui una volta completata la sfida di oggi.

Quali scoperte hai fatto oggi riguardo all'amore? Che cosa hai compiuto di specifico nell'ambito di questa sfida? In che modo ti sei mostrato benevolo?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ***L'amore non è egoista***

*“Quanto all'amore fraterno, siate pieni di affetto gli uni per gli altri. Quanto all'onore, fate a gara nel rendervelo reciprocamente” (Romani 12:10).*

Viviamo in un mondo innamorato dell'“io”. La cultura che ci circonda ci insegna a concentrarci sull'apparenza, sulle sensazioni e sui desideri personali come massime priorità. L'obiettivo pare essere il massimo livello di felicità possibile. Il pericolo di un tale modo di ragionare, tuttavia, diviene dolorosamente evidente una volta che si è all'interno di una relazione coniugale.

Se c'è mai stata una parola che fundamentalmente significhi l'opposto dell'amore è *egoismo*. Purtroppo si tratta di qualcosa di radicato in ogni persona sin dalla nascita. Lo vedi nel modo in cui agisce un bambino e spesso nel modo in cui gli adulti si maltrattano a vicenda. Quasi ogni azione peccaminosa mai commessa può essere ricondotta ad una motivazione egoistica. È una caratteristica che odiamo negli altri, ma che giustifichiamo in noi stessi. Eppure non puoi puntare il dito contro i molti egoismi della persona che hai sposato senza ammettere che anche tu sai essere egoista. Sarebbe ipocrita.

Perché abbiamo parametri così bassi per noi stessi, ma aspettative molto elevate nei confronti della persona che abbiamo sposato? La risposta è un'amara pillola da buttar giù. *Siamo tutti egoisti.*

Quando un marito antepone i suoi propri interessi, desideri e priorità alla moglie, è un segno di egoismo.

Quando una moglie non fa che lamentarsi del tempo e delle energie che profonde per soddisfare i bisogni del marito, è un segno di egoismo.

Ma l'amore *“non cerca il proprio interesse”* (1 Corinzi 13:5). Le coppie che si amano – quelle che godono pienamente lo scopo del matrimonio – si impegnano a prendersi cura dell'altro umano fallibile con cui trascorreranno la vita. Questo accade perché il vero amore cerca modi per dire “sì”.

Un aspetto ironico dell'egoismo è che persino le azioni generose possono rivelarsi egoiste se la motivazione è quella di poter avere il diritto di vantarsi o di ricevere una ricompensa. Anche se fai una cosa buona per manipolare ingannevolmente la persona che hai

*“Ciò che rende caro l'uomo è la bontà”  
(Proverbi 19:22).*

sposato, sei una persona egoista. Alla fin dei conti, le decisioni che prendi nascono o dall'amore per gli altri o dall'amore per te stesso.

L'amore non trova mai soddisfazione se non nel bene altrui. Non puoi agire per vero amore e per egoismo allo stesso tempo. Scegliere di amare la persona che hai sposato ti indurrà a dire "no" a ciò che vuoi per poter dire "sì" a ciò di cui essa ha bisogno. Vuol dire porre la felicità del coniuge al di sopra della tua. Non significa che non sperimenterai mai la felicità in prima persona, ma che non neghi la felicità al coniuge pur di godere la tua.

L'amore induce inoltre gioia interiore. Quando metti al primo posto il benessere della persona che hai sposato, ottieni una soddisfazione che non può essere eguagliata da azioni egoiste. È un beneficio che Dio ha creato e che riserva a coloro che mostrano amore genuino. La verità è che quando rinunci ai tuoi diritti per amore del coniuge hai la possibilità di immergerti nello scopo più elevato del matrimonio.

Nessuno ti conosce così bene come la persona che hai sposato. E questo significa che nessuno riconoscerà più rapidamente una trasformazione quando inizierai deliberatamente a sacrificare i tuoi desideri e le tue voglie per far sì che i suoi bisogni vengano soddisfatti.

Se trovi difficile sacrificare i tuoi propri desideri a beneficio della persona che hai sposato, allora potresti avere un problema di egoismo ben più radicato di quanto tu sia disposto ad ammettere.

Poniti alcune domande:

- Desidero davvero il meglio per la persona che ho sposato?
- Voglio che si senta amata da me?
- Crede che ho in mente il meglio per lei?
- È convinta che penso prima di tutto a me stesso?

Che ti piaccia o no, hai una reputazione agli occhi di chi ti sta intorno, e in particolar modo agli occhi della persona che hai sposato. Ma è una reputazione fondata sull'amore? Ricorda che anche la persona che hai sposato affronta la sfida di amare una persona egoista. Decidi perciò di essere il primo a mostrare all'altro amore autentico e fallo con gli occhi spalancati. E alla fine entrambi vi ritroverete più appagati.

*"Non fate nulla per spirito di parte o per vanagloria, ma ciascuno, con umiltà, stimi gli altri superiori a sé stesso"* (Filippesi 2:3).

## LA SFIDA DI OGGI

QUALSIASI COSA A CUI DEDICHI IL TUO TEMPO, LE TUE ENERGIE E IL TUO DENARO DIVENTERÀ PER TE LA COSA PIÙ IMPORTANTE. È DIFFICILE PRENDERSI CURA DI QUALCOSA IN CUI NON STAI INVESTENDO.

OLTRE AD ASTENERTI DAI COMMENTI NEGATIVI, COMPRA ALLA PERSONA CHE HAI SPOSATO QUALCOSA CHE LE FACCIA CAPIRE CHE OGGI HAI PENSATO A LEI.

\_\_\_ Segna qui una volta completata la sfida di oggi.

Che cosa hai scelto di dare alla persona che hai sposato? Che cosa è accaduto quando gliel'hai data?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



***L'amore pensa all'altro***

*"Oh, quanto mi sono preziosi i tuoi pensieri, o Dio! Quant'è grande il loro insieme! Se li voglio contare, sono più numerosi della sabbia" (Salmo 139:17-18).*

L'amore pensa. Non è un sentimento incurante che viaggia sull'onda delle emozioni e dorme mentalmente. È indaffarato a pensare, consapevole che il pensiero dell'amore precede i gesti d'amore.

Quando ti innamorasti ti veniva naturale pensare all'altro. Trascorrevi ore a sognare l'aspetto della persona amata, a chiederti che cosa stesse facendo o a goderti i dolci ricordi dei momenti passati insieme. Confessavi sinceramente: "Non riesco a smettere di pensare a te".

Ma per la maggior parte delle coppie le cose cominciano a cambiare dopo il matrimonio. La moglie ha finalmente il suo uomo e il marito ha il suo trofeo. La caccia è conclusa, l'inseguimento finito. Scintille di romanticismo ardono pigramente nei carboni inceneriti e le motivazioni per darsi pensiero dell'altro si raffreddano. Cominci lentamente a concentrarti sul lavoro, sugli amici, sui problemi, sui tuoi desideri personali, su te stesso. Dopo un po' comincerai inconsapevolmente a ignorare i bisogni della persona che hai sposato.

Ma il fatto che il matrimonio ha aggiunto un'altra persona al tuo universo non cambia. Perciò, se il tuo pensiero non matura al punto di includere costantemente quella persona, ti ritroverai sorpreso piuttosto che premuroso.

"Oggi è il tuo compleanno?"

"Perché non mi hai interpellato riguardo a quella decisione?"

"Non pensi mai a nessun altro a parte te stesso?"

Se non impari a pensare all'altro e a essere premuroso, finirai per rimpiangere le opportunità perdute di esprimere il tuo amore. La trascuratezza è un nemico silenzioso di una relazione amorevole.

Siamo onesti. Gli uomini combattono con i ragionamenti più delle donne. Un uomo può concentrarsi come un laser su una cosa e dimenticare il resto del mondo. Sebbene questo possa beneficiarlo in quel campo, può anche indurlo a trascurare altre cose che necessiterebbero della sua attenzione.

Una donna, d'altro canto, riesce a sostenere più livelli di ragionamento ed è in grado di mantenere una sorprendente consapevolezza

*"Infatti dove c'è invidia e contesa, c'è disordine"  
(Giacomo 3:16).*

di più fattori contemporaneamente. Può parlare al telefono, cucinare, essere cosciente della dislocazione dei figli in casa e chiedersi come mai il marito non la aiuti... tutto simultaneamente. In aggiunta a questo, una donna pensa anche con un'ottica relazionale. Quando lavora a qualcosa è cosciente di tutte le persone in qualche modo coinvolte.

Entrambe le tendenze sono un esempio di come Dio abbia concepito la donna affinché completasse il suo uomo. Come Dio disse alla creazione: *"Non è bene che l'uomo sia solo; io gli farò un aiuto che sia adatto a lui"* (Genesi 2:18). Ma tali differenze possono anche dar adito a incomprensioni.

Gli uomini, per esempio, hanno la tendenza a pensare per certezze e dicono esattamente ciò che pensano. Non ci vuole molto per comprendere il messaggio. Sono parole circostanziate che non necessitano di ulteriori analisi. Invece le donne pensano e si esprimono tra le righe. Tendono ad accennare. Un uomo solitamente deve prestare attenzione a ciò che vi è implicato per cogliere il senso completo di ciò che gli viene detto.

Se una coppia non è consapevole di questa dinamica c'è il rischio che si creino continui fraintendimenti. Lui è frustrato e si chiede come mai lei parli per enigmi invece di dire semplicemente quello che pensa. Lei è frustrata e si chiede come mai lui sia così insensibile da non fare semplicemente uno più uno e capire la situazione.

Una donna desidera profondamente che il marito pensi a lei. È una chiave che contribuisce a farla sentire amata. Quando lei parla, un marito saggio la ascolta come un investigatore per scoprire i bisogni non verbalizzati e i desideri impliciti nelle sue parole. Se, tuttavia, lei deve sempre mettere tutti in pezzi assieme per lui, lo priva dell'opportunità di dimostrarle che l'ama.

Questo spiega anche perché capita che le donne litighino con il marito senza spiegare loro perché. Nella sua mente la moglie pensa: *"È inutile stare a spiegarglielo. Dovrebbe capire da sé come stanno le cose"*. Allo stesso tempo lui è afflitto perché non può mica leggerle nel pensiero e non capisce perché debba pagare per una colpa che non sa di aver commesso.

L'amore esige attenzioni – da entrambe le parti – del genere che costruisce ponti attraverso la combinazione costruttiva di pazienza, benevolenza e altruismo. L'amore ti insegna a incontrarti a metà strada, a rispettare e apprezzare il modo unico di pensare della persona che hai sposato.

Un marito dovrebbe saper ascoltare la moglie e imparare a discernere il messaggio celato tra le righe. Una moglie dovrebbe

imparare a comunicare schiettamente e a non dire una cosa intendendone un'altra.

Ma troppo spesso, invece, ti adiri e ti ritrovi frustrato perché segui il modello distruttivo di *"prendi la mira e spara"*. Parli duramente sul momento e in seguito ti chiedi se avresti dovuto esprimerti in quel modo. Ma la natura premurosa, pensierosa dell'amore ti insegna a usare la mente prima di far lavorare le labbra. L'amore pensa prima di parlare. Filtra le parole attraverso una griglia di verità e di benevolenza.

Quand'è stata l'ultima volta in cui ti sei preso qualche minuto per pensare a come potresti meglio comprendere la persona che hai sposato e dimostrarle amore? Quale bisogno immediato potresti soddisfare? Qual è il prossimo evento – anniversario, compleanno, festa – per cui potresti prepararti? I grandi matrimoni procedono da grandi ragionamenti.

### LA SFIDA DI OGGI

NEL CORSO DELLA GIORNATA CONTATTA LA PERSONA CHE HAI SPOSATO, SENZA ALTRO FINE CHE NON SIA CHIEDERLE COME VA E SE C'È QUALCOSA CHE TU POSSA FARE PER LEI.

\_\_\_ Segna qui una volta completata la sfida di oggi.

Che cosa hai appreso riguardo a te o alla persona che hai sposato facendo questo oggi? In che modo potrebbe trasformarsi in un aspetto più naturale, consuetudinario e genuinamente utile del tuo stile di vita?

---

---

---

---

---

---

---

---

**L'amore non è sgarbato**

*"Chi benedice il prossimo ad alta voce, di buon mattino, sarà considerato come se lo maledicesse"*  
(Proverbi 27:14).

Niente irrita così prontamente come la sgarbatezza. Sgarbatezza è dire o fare senza che ve ne sia il motivo, cose spiacevoli per la persona che si ha accanto. Si è sgarbati quando si agisce in modo importuno, imbarazzante o irritante. Nel matrimonio potrebbe trattarsi dell'alito cattivo, ma anche di maleducazione a tavola e della tendenza a fare battute sarcastiche. In qualunque modo consideri la cosa, nessuno prova piacere a ritrovarsi intorno una persona sgarbata. Il comportamento sgarbato può apparire insignificante per la persona che ne è protagonista, ma è disdicevole per coloro che si ritrovano a sopportarlo.

Come sempre, l'amore ha qualcosa a che fare con questo. Quando un uomo è spinto dall'amore si comporta intenzionalmente in un modo che renda più piacevole alla moglie stargli accanto. E se lei desidera amarlo, eviterà di proposito di fare cose che lo frustrino o gli creino disagio.

In definitiva, l'amore genuino bada al comportamento.

Abbracciare questo concetto potrebbe dare aria nuova al tuo matrimonio. Le buone maniere comunicano alla persona che hai sposato: "Ti apprezzo al punto di esercitare un certo autocontrollo. Voglio essere una persona che faccia piacere avere attorno".

Quando permetti all'amore di cambiare il tuo comportamento – anche negli aspetti più sottili – ristabilisci un'atmosfera d'onore alla tua relazione. Le persone che praticano una buona etichetta tendono ad alzare il livello di rispetto dell'ambiente che le circonda.

L'etichetta che segui in casa è in gran parte diversa da quella che segui con gli amici o anche con gli estranei. In casa puoi sbraitare o fare il broncio, ma se suona il campanello all'ingresso vai ad aprire sorridente e gentile. Ma se osi amare darai il meglio che hai anche a chi ti è vicino. Se non permetti all'amore di motivarti a operare i dovuti cambiamenti nel tuo comportamento, la qualità della tua relazione coniugale ne risentirà.

Le donne tendono per certi aspetti a comportarsi molto meglio degli uomini, ma sanno essere sgarbate in altri modi. Il re Salomone affermò: *"Meglio abitare sul canto di un tetto, che in una gran*

*"Io ringrazio il mio Dio di tutto il ricordo che ho di voi"*  
(Filippesi 1:3).

casa con una moglie rissosa” (Proverbi 25:24). Ma sono soprattutto gli uomini ad aver bisogno di apprendere questa lezione importante.

La Bibbia dichiara: “*Felice l’uomo che è garbato*” (Salmo 112:5, versione *New American Standard*). Un uomo discreto saprà riconoscere ciò che fa al caso e adatterà il suo comportamento di conseguenza.

Sono due le ragioni principali che stanno alla base della sgarbatezza delle persone: *ignoranza* e *egoismo*. Nessuna delle due, ovviamente, è una buona cosa. Un bambino nasce ignorando l’etichetta e necessita di tanto aiuto e di una notevole istruzione. Gli adulti, tuttavia, manifestano la loro ignoranza ad un altro livello. Conosci le regole, ma puoi essere cieco di fronte al modo in cui le infrangi o essere troppo incentrato su te stesso per curartene. In effetti potresti non renderti conto di quanto possa essere sgradevole vivere con te.

Mettiti alla prova ponendoti le seguenti domande:

- Che cosa pensa la persona che hai sposato del tuo modo di parlare e di agire?
- In che modo il tuo comportamento influenza l’autostima dell’altro?
- La persona che hai sposato ti considera una benedizione oppure ti reputa condiscendente e imbarazzante?

Se pensi che sia l’altro – non tu – ad aver bisogno di darsi da fare in quest’area, è probabile che tu soffra di una brutta forma di ignoranza, con un disturbo secondario di egoismo. Ricorda che l’amore non è sgarbato, ma alza i modelli di riferimento.

Vorresti che la persona che hai sposato smettesse di fare cose che ti danno fastidio? Allora è il momento di smettere di fare le cose che danno fastidio a lei. Sarai abbastanza premuroso e amorevole da scoprire e evitare i comportamenti che rendono la vita sgradevole all’altro? Oserai essere affabile?

Ecco tre principi guida concernenti la pratica dell’etichetta nella tua relazione coniugale:

1. *Osserva la regola aurea*. Tratta la persona che hai sposato allo stesso modo in cui vorresti essere trattato tu. “*E come volete che gli uomini facciano a voi, fate voi pure a loro*” (Luca 6:31).

2. *Evita le doppie misure*. Sii riguardoso nei confronti della persona che hai sposato come lo sei nei confronti degli estranei e dei colleghi di lavoro.

3. *Onora le richieste*. Prendi in considerazione ciò che la persona che hai sposato ti ha già chiesto di fare o di non fare. Se hai dubbi, chiedi.

### LA SFIDA DI OGGI

CHIEDI ALLA PERSONA CHE HAI SPOSATO DI DIRTI TRE COSE CHE LE CAUSANO DISAGIO O IRRITAZIONE NEI TUOI CONFRONTI. FALLO SENZA ASSALIRLA E SENZA GIUSTIFICARE IL TUO COMPORTEAMENTO. CONSIDERA LA COSA SOLTANTO DALLA SUA PROSPETTIVA.

\_\_\_ Segna qui una volta completata la sfida di oggi.

Su quali cose specifiche la persona che hai sposato ha attirato la tua attenzione? Che effetto ti ha fatto sentirne parlare? Che cosa hai intenzione di fare per migliorare in quelle aree?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ***L'amore non è irascibile***

*“Chi è lento all'ira vale più del prode guerriero;  
chi ha autocontrollo vale più di chi espugna città”*  
(Proverbi 16:32).

L'amore non si lascia offendere facilmente ed è pronto a perdonare. Con quanta facilità ti irriti e ti offendi? Alcune persone hanno il motto: “Mai perdere un'occasione di litigare con la persona che hai sposato”. Quando qualcosa va storto ne approfittano subito esprimendo quanto sono ferite o frustrate. Ma è una reazione opposta a quella dell'amore.

Essere *irascibili* significa “essere vicini alla punta d'un coltello”. Non lungi dall'essere colpiti. Le persone irascibili sono chiuse, prevenute e pronte a reagire in maniera eccessiva.

Quand'è sotto pressione, l'amore non si inasprisce. Problemi di poco conto non suscitano reazioni eccessive. La verità è che l'amore non sfocia nell'ira a meno che non ci siano ragioni giuste e legittime agli occhi di Dio. Un marito affettuoso resterà calmo e paziente, mostrerà misericordia e reprimerà la propria collera. Furia e violenza sono fuori questione. Una moglie affettuosa non è ipersensibile o nervosa, ma esercita un autocontrollo emotivo. Sceglie di essere un fiore tra le spine e reagisce con grazia alle situazioni difficili.

Se vivi sotto l'influsso dell'amore sarai una gioia, non un fascio di nervi. Chiediti: “Sono una brezza calmante o una tempesta in attesa di scoppiare?”

Perché le persone diventano irascibili? Sono almeno due le ragioni chiave che contribuiscono all'insorgere dell'ira:

*Lo stress.* Lo stress ti opprime, prosciuga le tue energie, mina la tua salute e ti rende tendenzialmente nervoso. Può essere provocato da cause *relazionali*: litigi, divisione e amarezza. Ci sono cause legate all'*eccesso*: eccesso di lavoro, eccesso di attività e eccesso di spese. Ci sono poi le *insufficienze*: riposo insufficiente, cibo insufficiente o esercizio fisico insufficiente. Spesso siamo noi stessi a procurarcelo e questo ci predispone all'irascibilità.

La vita è una maratona, non una volata. Questo significa che devi equilibrare, stabilire delle priorità e trovare il tuo ritmo. Troppo spesso gettiamo al vento la prudenza e ci lanciamo in avanti a

*“Le parole della bocca del saggio sono piene di grazia”*  
(Ecclesiaste 10:12).

pieno regime, facendo ciò che ci pare giusto al momento. Ma ben presto annaspiano in cerca d'aria, veniamo sopraffatti dalle difficoltà e siamo pronti a scattare. La pressione crescente può logorare la nostra pazienza e la nostra relazione.

La Bibbia può aiutarci a evitare lo stress malsano.

Ti insegna a lasciare che sia l'amore a guidare le tue relazioni, in modo da non restare invischiato in sterili discussioni (Colossesi 3:12-14). Ti insegna a pregare per ciò che ti angustia invece di affrontare le difficoltà da solo (Filippesi 4:6-7). Ti insegna a delegare quando sei sovraccarico di lavoro (Esodo 18:17-23). Ti esorta a evitare gli eccessi alimentari (Proverbi 25:16).

Ti esorta anche a prenderti un giorno di vacanza ogni settimana, un "sabbath" da dedicare all'adorazione e al riposo. Questo giorno ti accorda strategicamente il tempo di ricaricarti, di ritrovare la concentrazione e di concederti un attimo o un margine di tregua dagli impegni lavorativi. Ritagliandoti questo genere di spazi provvederai dei cuscineti tra te e le pressioni intorno a te, riducendo lo stress che ti rende nervoso nei rapporti con la persona che hai sposato. Ma c'è un'altra ragione più profonda alla base dell'irascibilità.

*L'egoismo.* Quando sei irascibile il cuore del problema è principalmente un problema di cuore. Gesù disse: "Dall'abbondanza del cuore la bocca parla" (Matteo 12:34). Alcune persone sono come limoni: quando la vita le sprema riversano fuori una reazione aspra. Altre sono più simili a pesche: anche quando sono sottoposte a pressioni reagiscono in modo dolce.

L'irritabilità indica la presenza di un'area nascosta di egoismo o di insicurezza dove dovrebbe invece regnare l'amore. Ma l'egoismo indossa anche molte altre maschere.

La *lussuria*, per esempio, è la conseguenza dell'ingratitude verso ciò che hai e ti porta a scegliere di concupire o di ardere di passione per qualcosa di proibito. Quando il cuore è lussurioso è più suscettibile alla frustrazione e all'ira (Giacomo 4:1-3).

L'*amarezza* mette radici quando reagisci con un atteggiamento di giudizio e ti rifiuti di elaborare la tua collera. L'ira irrisolta di una persona amareggiata trapela quando la persona viene provocata (Efesini 4:31).

L'*avidità*, il desiderio di possedere sempre di più, ti frustrerà colmandoti di brame insoddisfatte (1 Timoteo 6:9-10). Queste brame, unite all'insoddisfazione, ti spingeranno a scagliarti contro chiunque si metta in mezzo.

L'*orgoglio* ti induce ad agire sgarbatamente allo scopo di proteggere il tuo ego e la tua reputazione.

Queste motivazioni non potranno mai essere soddisfatte. Ma quando l'amore entra nel tuo cuore, ti calma e ti ispira a smetterla di concentrarti su te stesso. Allenta la tua presa e ti aiuta a rinunciare a ciò che non è necessario.

*L'amore* ti spingerà a perdonare invece di portare rancore. Ad essere grato anziché avido. Ad essere appagato con quello che hai invece di accumulare debiti. L'amore ti incoraggia a essere felice per i successi di qualcun altro invece di passare notti in bianco per l'invidia. L'amore ti invita a "spartire l'eredità", piuttosto che "litigare con i parenti". Ti ricorda di dare la priorità ai tuoi familiari invece di sacrificarli per una promozione sul lavoro. In ogni decisione, l'amore in definitiva attenua lo stress e ti aiuta a liberarti dall'acredine che può svilupparsi dentro di te. Poi predispone il tuo cuore a reagire nei confronti della persona che hai sposato con pazienza e incoraggiamento invece che con collera ed esasperazione.

## LA SFIDA DI OGGI

SCEGLI OGGI DI REAGIRE ALLE CIRCOSTANZE DIFFICILI CHE SI PRESENTANO NEL TUO MATRIMONIO IN MODO AMOREVOLE INVECE CHE CON IRRITAZIONE. INIZIA STILANDO UN ELENCO DELLE AREE IN CUI HAI BISOGNO DI CONCEDERTI UN ATTIMO DI TREGUA DAGLI IMPEGNI. POI ELENCA LE MOTIVAZIONI SBAGLIATE CHE HAI BISOGNO DI ELIMINARE DALLA TUA VITA.

\_\_\_ Segna qui una volta completata la sfida di oggi.

In quali aree della tua vita hai bisogno di concederti un attimo di tregua? Quando è stata l'ultima volta che hai reagito in modo eccessivo? Qual era la vera motivazione alla base di quella reazione? Che decisioni hai preso oggi?

---

---

---

---

## ***L'amore crede il meglio***

*"L'amore... crede ogni cosa, spera ogni cosa" (1 Corinzi 13:7).*

Negli anfratti intimi e privati del tuo cuore c'è una stanza. Si chiama "stanza dell'apprezzamento". È lì che vanno i tuoi pensieri quando si imbattono in aspetti positivi e incoraggianti della persona che hai sposato. E di tanto in tanto ti fa piacere ritornare in quel luogo speciale.

Sulle pareti di quella stanza ci sono scritte parole e frasi gentili che descrivono le caratteristiche positive della persona che hai sposato. Troverai parole come "onesto" e "intelligente" o espressioni come "lavoratore diligente", "cuoca sopraffina" o "occhi stupendi". Sono cose che hai scoperto nell'altro e che si sono incastonate nei tuoi ricordi. Quando pensi a quelle cose, il tuo apprezzamento nei confronti della persona che hai sposato inizia a crescere. In effetti, più tempo passi a riflettere su quelle caratteristiche positive, più sei riconoscente per la persona che ti è accanto.

La maggior parte delle cose che leggi nella "stanza dell'apprezzamento" sono state probabilmente scritte negli stadi iniziali della relazione. Potresti riassumerle come cose che ti piacevano e che rispettavai nella persona da te amata. Erano vere, onorevoli e buone. E tu trascorrevi una gran quantità di tempo a soffermarti su di esse in quella stanza... prima di sposarti. Ma in seguito potresti esserti reso conto che le tue capatine in quella stanza speciale si sono fatte meno frequenti. È successo perché vicino a quella c'è un'altra stanza che richiama la tua attenzione.

In fondo a un corridoio più buio del tuo cuore c'è la "stanza del deprezzamento" e purtroppo vai a visitare anche quella.

Sulle sue pareti ci sono scritte le cose che ti infastidiscono e ti irritano nella persona che hai sposato. Sono cose che hai messo lì spinto dalla frustrazione, dai sentimenti feriti e dalle aspettative deluse.

Le pareti di questa stanza sono rivestite delle debolezze e dei fallimenti della persona che hai sposato. Le sue cattive abitudini, le parole offensive e le decisioni sbagliate sono scritte a lettere cubitali che coprono interamente le pareti. Se indugi in questa stanza abbastanza a lungo ti deprimi e cominci a esprimere cose come: "Mia moglie è così egoista", o: "Mio marito sa essere talmente stupido". O anche: "Penso di aver sposato la persona sbagliata".

*"Mi esercito ad avere sempre una coscienza pura davanti a Dio  
e davanti agli uomini"  
(Atti 24:16).*

Alcune persone scrivono cose estremamente odiose in questa stanza, dove espressioni di rimprovero vengono provate in vista del prossimo litigio. Le ferite emotive suppurano qui, aggiungendo altre aspre osservazioni alle pareti. È qui che si conservano le munizioni per la prossima grossa litigata ed è sempre qui che si permette all'amarezza di diffondersi come una malattia. Qui la gente si disamora.

Ma sappi questo. Il tempo trascorso nella "stanza del deprezzamento" uccide i matrimoni. In questa stanza si tramano divorzi e vengono concepiti piani violenti. Più tempo trascorri in questa stanza, più il tuo cuore svaluta la persona che hai sposato. Inizia nel momento in cui ne valichi la soglia e il tuo interesse per l'altra persona diminuisce ad ogni secondo che passa.

Potresti ribattere: "Ma si tratta di cose vere!" Sì, ma sono vere anche le cose nella "stanza dell'apprezzamento". Tutti sbagliano e hanno aree in cui hanno bisogno di crescere. Tutti hanno problemi irrisolti, ferite e fardelli personali. È un aspetto triste degli esseri umani. Abbiamo peccato tutti. Ma abbiamo questa infelice tendenza a minimizzare le nostre caratteristiche negative e a mettere invece sotto la lente d'ingrandimento i difetti della persona che ci sta accanto.

Occupiamoci adesso del vero problema. L'amore è consapevole della "stanza del deprezzamento" e non vive negandone l'esistenza.

Ma l'amore sceglie di non vivere lì.

Devi decidere di smettere di precipitarti in quella stanza e indugiare lì dopo ogni evento frustrante verificatosi nella tua relazione. Non ti fa bene e sottrae gioia al tuo matrimonio.

L'amore sceglie di credere il meglio riguardo alle persone. Offre agli altri il beneficio del dubbio. Rifiuta di riempire gli spazi vuoti con assunti negativi. E quando i nostri peggiori timori si dimostrano veri, l'amore compie ogni sforzo per affrontare la situazione e andare avanti. Per quanto è possibile, l'amore si concentra sul positivo.

È il momento di iniziare a pensare in modo differente. L'unico motivo per cui dovresti gettare un'occhiata oltre la soglia della "stanza del deprezzamento" è quello di sapere come pregare per la persona che hai sposato. E la sola ragione per cui dovresti mai mettere piede in quella stanza è quella di scrivere: "Coperto dall'amore" in lettere cubitali lungo le pareti.

È ora di spostarsi nella "stanza dell'apprezzamento" e di stabilirvisi. Scegliendo di riflettere sulle cose positive, ti renderai conto di avere sempre più caratteristiche meravigliose da scrivere sulle sue pareti. La persona che hai sposato è un libro da leggere

che vive, respira e non ha mai fine. Sogni e speranze devono ancora realizzarsi. Talenti e abilità verranno scoperti come tesori nascosti. Ma la scelta di partire alla loro esplorazione dipende da una tua decisione.

Devi sviluppare l'abitudine di tenere a freno i pensieri negativi e concentrarti sugli attributi positivi della persona che hai accanto. È un passo fondamentale nell'imparare a guidare il tuo cuore ad amare autenticamente la persona che hai sposato. È una decisione che prendi, che l'altra persona lo meriti o no.

### LA SFIDA DI OGGI

PER LA SFIDA DI OGGI PROCURATI DUE FOGLI DI CARTA. PRENDITI QUALCHE MINUTO PER SCRIVERE SUL PRIMO COSE POSITIVE CONCERNENTI LA PERSONA CHE HAI SPOSATO. POI FAI LO STESSO CON LE COSE NEGATIVE SUL SECONDO FOGLIO. PONI ENTRAMBI I FOGLI IN UN POSTO SEGRETO PER UN GIORNO. OGNUNO DI ESSI HA UNO SCOPO E UN PIANO DIFFERENTI. A UN CERTO PUNTO DURANTE IL RESTO DELLA GIORNATA PRENDI UNA CARATTERISTICA POSITIVA INSERITA NELLA PRIMA LISTA E RINGRAZIA LA PERSONA CHE HAI SPOSATO PERCHÉ POSSIEDE QUELLA CARATTERISTICA.

\_\_\_ Segna qui una volta completata la sfida di oggi.

Quale elenco è stato più facile da compilare? Che cosa rivela questo riguardo ai tuoi pensieri? Qual è la caratteristica per cui hai ringraziato la persona che hai sposato?

---

---

---

---

---

---

---

---



## L'amore non è geloso

*"L'amore è forte come la morte, la gelosia è dura come il soggiorno dei morti. I suoi ardori sono ardori di fuoco, fiamma potente" (Cantico dei Cantici 8:6).*

La gelosia è uno dei più forti impulsi conosciuti dall'uomo. Il termine deriva dalla radice *zelo* e significa "bruciare con fuoco intenso". La Bibbia afferma in modo incisivo: *"L'ira è crudele e la collera impetuosa; ma chi può resistere alla gelosia?"* (Proverbi 27:4).

Ci sono in realtà due forme di gelosia: una gelosia *legittima* basata sull'amore e una gelosia *illegittima* basata sull'invidia. La gelosia legittima scatta quando qualcuno che ami, qualcuno che appartiene a te, distoglie il proprio cuore da te e ti rimpiazza con qualcun altro. Se una moglie ha un amante e si dà a quell'altra persona, suo marito può giustamente incollerirsi spinto da gelosia giustificata perché l'ama. Desidera riavere ciò che è legittimamente suo.

La Bibbia attribuisce a Dio questo genere di gelosia legittima nei confronti del suo popolo. Non è invidioso di noi, non desidera ciò che noi abbiamo, poiché del resto a lui appartiene tutto. Ma desidera profondamente noi, vuole restare il nostro primo amore. Non vuole che qualcos'altro prenda il suo posto nel nostro cuore. La Bibbia ci esorta a non adorare altri che lui *"poiché il Signore, il tuo Dio, è un fuoco che divora, un Dio geloso"* (Deuteronomio 4:24).

Stabilito questo, spostiamo la nostra attenzione sul tipo di gelosia illegittimo che è opposto all'amore: quello radicato nell'egoismo. Si tratta della gelosia di qualcuno, dell'essere "mossi da invidia".

Hai problemi con questo tipo di gelosia? Una tua amica ha più successo e perciò provi odio nei suoi confronti. Un tuo collega di lavoro ottiene una promozione e questo non ti fa dormire la notte. Magari non ha fatto nulla di sbagliato, ma il suo successo ti rende amareggiato. Si dice che gli altri non abbiano nulla in contrario con il tuo successo finché non supera il loro.

La gelosia è un problema comune. Scatta quando qualcuno ti mette in ombra e ottiene qualcosa che tu vorresti. Può essere davvero doloroso, ma dipende dal tuo livello di egoismo. Invece di congratularti con quella persona vai in collera e pensi il peggio di lei. E se non fai attenzione, la gelosia striscia come una vipera dentro il

*"Tutte le cose di buona fama, quelle in cui è qualche virtù e qualche lode, siano oggetto dei vostri pensieri"*  
(Filippesi 4:8).

tuo cuore e prende di mira le tue motivazioni e le tue relazioni. Può avvelenarti e impedirti di vivere la vita d'amore che Dio intendeva che vivessi.

Se non attenui la tua collera imparando ad amare gli altri, potresti finire a tramare contro di loro.

La Bibbia afferma che l'invidia porta alle contese, alle discussioni e a ogni cattiva azione (Giacomo 3:16 e 4:1-2).

Tutta la narrazione biblica è percorsa da una catena di violenta gelosia. Fu questa a causare il primo omicidio, quando Caino dispregiò l'accettazione da parte di Dio dell'offerta di suo fratello. Sarah scacciò la sua serva perché Agar poteva avere figli e lei no. I fratelli di Giuseppe, resosi conto che lui era il favorito del padre, lo gettarono in un pozzo e lo vendettero come schiavo. Gesù era più amorevole, potente e popolare dei capi sacerdoti e perciò suscitò la loro invidia ed essi tramarono il suo tradimento e la sua crocifissione.

Di solito non si prova invidia per estranei con cui non si ha nulla a che fare. La tentazione di provare invidia sorge principalmente nei confronti di coloro con cui sei solitamente in contatto. Lavorano nel tuo stesso ufficio, giocano nel tuo campionato, frequentano i tuoi ambienti... o vivono in casa tua. Sì, se non stai attento, la gelosia può influenzare anche il tuo matrimonio.

Quando ti sei sposato ti è stato conferito il ruolo di maggior tifoso dell'altro, oltre che di capitano del suo fan club. Siete diventati uno per godere l'uno dell'altro. Ma se ad avere la meglio è l'egoismo, quando succede qualcosa di bello a uno solo di voi due, c'è il rischio di suscitare invidia anziché congratulazioni.

L'uomo può dedicarsi al golf nel fine settimana mentre la donna sta a casa a fare le faccende domestiche. Lui si vanta con lei del punteggio ottenuto e lei vorrebbe dargliene di santa ragione.

O magari lei viene continuamente invitata fuori dalle amiche mentre lui sta a casa con il cane. Se lui non fa attenzione, potrebbe risentirsi della popolarità della moglie.

Poiché l'amore non è egoista e pone gli altri al primo posto, nega l'accesso alla gelosia. Ti induce a festeggiare i successi della persona che hai sposato invece di risentirtene. A un marito amorevole non fa nulla se la moglie è più capace di lui in qualche cosa, se si diverte di più o se ottiene più applausi. Considera tutto questo come un completamento, non come una competizione.

Quando è lui a ricevere qualche lode, la ringrazia pubblicamente per aver collaborato al suo successo. Si rifiuta di vantarsi in modo tale da suscitare il risentimento della moglie. Una moglie amorevole sarà la prima ad applaudire il suo uomo quando vince. Non confronta

le proprie debolezze con i suoi punti di forza. Lancia un festeggiamento, non una seduta di flagellazione.

È ora che l'amore, l'umiltà e la gratitudine distruggano ogni gelosia che affiora nel tuo cuore. È ora di lasciare che i successi della persona che hai sposato vi avvicinino ulteriormente e ti offrano maggiori occasioni di mostrare amore genuino.

### *LA SFIDA DI OGGI*

DECIDI DI DIVENTARE IL PIÙ GRANDE FAN DELLA PERSONA CHE HAI SPOSATO E DI RESPINGERE OGNI PENSIERO DI GELOSIA. PER AIUTARTI A BEN DISPORRE IL TUO CUORE NEI CONFRONTI DELL'ALTRO E CONCENTRARTI SUI SUOI SUCCESSI, TIRA FUORI LA LISTA DELLE CARATTERISTICHE NEGATIVE CHE HAI COMPILATO IERI E DALLE DISCRETAMENTE FUOCO. POI DÌ ALLA PERSONA CHE HAI SPOSATO QUANTO TI RENDE FELICE IL SUCCESSO DI CUI HA GODUTO DI RECENTE.

\_\_\_ Segna qui una volta completata la sfida di oggi.

Quanto è stato difficile distruggere l'elenco? Ricorda alcune esperienze positive che val la pena festeggiare nella vita della persona che hai sposato. Come puoi incoraggiarla in vista di successi futuri?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ***L'amore lascia impressioni positive***

*"Salutatevi gli uni gli altri con un bacio d'amore"* (1 Pietro 5:14).

Hai compiuto progressi importanti fino a questo punto del percorso. Imparare a dimostrare aspetti dell'amore come la pazienza, la benevolenza e l'incoraggiamento non è sempre facile, ma è fondamentale ai fini di una relazione sana. Perciò occuparsi del modo in cui ogni giorno saluti la persona che hai sposato potrebbe sembrarti irrilevante, ma è una piccola questione che racchiude significati sorprendenti.

Si può dedurre tanto dello stato di una relazione di coppia dal modo in cui i due si salutano. Lo vedi nella loro espressione e nel loro contegno e anche nel modo in cui si parlano l'un l'altro. Appare ancora più ovvio nel loro contatto fisico. Ma quanta importanza bisognerebbe attribuire a un saluto?

La Bibbia ha da dire sui saluti molto più di quanto immagineresti. L'apostolo Paolo si prese il tempo di incoraggiare i suoi lettori a salutarsi calorosamente ogni volta che si incontravano. Infatti verso la fine della sua lettera ai Romani chiese ai credenti di salutare per lui ventisette tra amici e persone care. Si prese addirittura il tempo di elencarli tutti per nome.

Ma non si tratta soltanto degli amici, comunque. Nel sermone sul monte Gesù fece notare che persino i pagani si rivolgono in modo gentile alle persone a loro care. È facile per chiunque. Ma lui si spinse oltre e disse che l'essere devoti esige anche l'umiltà e la benevolenza necessarie per esprimere bontà persino ai nemici.

Questo suscita un quesito interessante. Come saluti i tuoi amici, i tuoi colleghi di lavoro e i tuoi vicini? E che dire delle conoscenze e delle persone che incontri in pubblico?

Potresti persino incontrare qualcuno che non necessariamente ti piace e ciononostante salutarlo per cortesia. Ma se sei così garbato e corretto verso gli altri, non dovresti fare lo stesso con la persona che hai sposato? Dieci volte tanto?

Forse non è qualcosa a cui pensi spesso: la prima cosa che dici all'altro appena ti svegli al mattino, l'espressione sulla tua faccia quando sali in automobile, l'energia nella tua voce quando parli al telefono. Ma qui c'è qualcos'altro che forse non ti sei fermato a considerare: la differenza che farebbe nella giornata della persona

*"Rallegratevi con quelli che sono allegri; piangete con quelli che piangono"*  
(Romani 12:15).



## ***L'amore è incondizionato***

*“Dio invece mostra la grandezza del proprio amore per noi in questo: che, mentre eravamo ancora peccatori, Cristo è morto per noi” (Romani 5:8).*

Se qualcuno ti chiedesse: “Perché ami tua moglie?” o: “Perché ami tuo marito?”, che cosa risponderesti?

La maggior parte degli uomini menzionerebbe la bellezza della moglie, il suo senso dell'umorismo, la sua gentilezza, la sua forza interiore. Potrebbero parlare della sua abilità di cuoca, del suo talento per l'arredamento o delle sue qualità di madre.

Le donne direbbero probabilmente qualcosa riguardo all'aspetto o alla personalità del marito. Ne loderebbero la serietà o la coerenza. Direbbero di amarlo perché è sempre lì per loro. È generoso. Aiuta.

Ma che cosa accadrebbe se nel corso degli anni il marito o la moglie smettesse di essere una di quelle cose? Verrebbe amato ugualmente? Sulla base delle domande di prima l'unica risposta logica sarebbe “no”. Se le ragioni per cui ami la persona che hai sposato sono tutte legate alle sue qualità – e poi tali qualità scompaiono d'improvviso o gradualmente – il fondamento del tuo amore cede.

Soltanto se è incondizionato l'amore può durare per tutta la vita. La verità è questa: l'amore non è determinato da chi è amato, ma piuttosto da chi sceglie di amare.

La Bibbia fa riferimento a questo tipo di amore ricorrendo al termine greco *agape*.

Differisce dagli altri tipi di amore, cioè *phileo*, che sta per amicizia, e *eros*, che indica l'amore sessuale. L'amicizia e il sesso hanno entrambi un ruolo importante nel matrimonio, ovviamente, e sono una componente essenziale della casa che marito e moglie edificano insieme. Ma se il tuo matrimonio dipende esclusivamente dagli interessi in comune e da una salutare vita sessuale, allora le fondamenta della relazione sono instabili.

*Phileo* e *eros* sono per natura più reattivi e possono mutare in base ai sentimenti. L'amore *agape*, d'altro canto, è altruista e incondizionato. Perciò, se non è questo tipo di amore a costituire la base del tuo matrimonio, il logorio del tempo lo distruggerà. L'amore *agape* è amore “in salute e in malattia”, “in ricchezza e in povertà”,

*“Infatti ho provato una grande gioia e consolazione per il tuo amore”  
(Filemone 7).*

“nella buona e nella cattiva sorte”. È l’unico tipo di amore che si possa definire autentico.

Perché è il tipo di amore che Dio prova. Egli non ci ama perché siamo amabili, ma perché egli è così amorevole. La Bibbia afferma: “In questo è l’amore: non che noi abbiamo amato Dio, ma che egli ha amato noi, e ha mandato suo Figlio per essere il sacrificio propiziatorio per i nostri peccati” (1 Giovanni 4:10). Se egli volesse che ci mostrassimo degni del suo amore, falliremmo miseramente. Ma l’amore di Dio è una scelta che egli compie completamente da solo. È qualcosa che riceviamo da lui e di cui facciamo partecipi gli altri. “Noi amiamo perché egli ci ha amati per primo” (1 Giovanni 4:19).

Se un uomo dice a sua moglie: “Non ti amo più”, sta dicendo in realtà: “Per prima cosa non ti ho mai amata incondizionatamente”. Il suo amore era basato sui sentimenti e sulle circostanze piuttosto che sull’impegno. È questo il risultato quando si costruisce un matrimonio sull’amore *eros* o *phileo*. Ci vuole una base più solida dell’attrazione sessuale o dell’amicizia. L’amore incondizionato, l’amore *agape*, non dipende dal tempo o dalle circostanze.

Questo non vuol dire, tuttavia, che l’amore iniziato per le ragioni sbagliate non possa essere ristabilito o redento. Infatti, quando ricostruisci il tuo matrimonio ponendo l’amore *agape* come fondamento, allora l’amicizia e gli aspetti romantici dell’amore diventano più allettanti che mai. Quando godete l’uno dell’altro come amici per la pelle e amanti avendo come fondamento un impegno incrollabile, sperimentate un’intimità che non è conseguibile in altri modi.

Ma lotterai e fallirai nel tentativo di ottenere questo tipo di matrimonio a meno che tu non permetta a Dio di iniziare a sviluppare in te il suo amore. L’amore che “soffre ogni cosa, crede ogni cosa, spera ogni cosa, sopporta ogni cosa” (1 Corinzi 13:7) non viene da dentro di te. Può venire soltanto da Dio.

La Bibbia afferma che: “né morte, né vita, né angeli, né principati, né cose presenti, né cose future, né potenze, né altezza, né profondità, né alcun’altra creatura potranno separarci dall’amore di Dio che è in Cristo Gesù, nostro Signore” (Romani 8:38-39). Questo è il tipo di amore di Dio. E grazie a lui – per tua scelta – può diventare il tuo tipo di amore. Ma prima devi riceverlo e dividerlo.

E non sorprenderti quando la persona che hai sposato comincerà a vivere fiduciosa alla sua ombra, se lei o lui diventerà persino più amabile di quanto tu ricordi. Non dirai più: “Ti amo perché...” Adesso dirai: “Ti amo, punto”.

FAI OGGI QUALCOSA DI INUSUALE PER LA PERSONA CHE HAI SPOSATO; QUALCOSA CHE DIMOSTRI A ENTRAMBI CHE IL TUO AMORE È BASATO SU UNA TUA SCELTA E SU NULL’ALTRO. LAVALE L’AUTO. PULISCI LA CUCINA. COMPRALÈ IL SUO DOLCE PREFERITO. RIPIEGA LA BIANCHERIA. MOSTRALE AMORE PER LA PURA GIOIA DI AVERLA SPOSATA.

\_\_\_ Segna qui una volta completata la sfida di oggi.

Nel passato hai basato il tuo amore sugli attributi e sulla condotta della persona che hai sposato o sul tuo impegno? Come puoi continuare a mostrare amore quando non ti viene ricambiato nella maniera che speravi?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---