

## 🏠 STILE DI VITA

# L'ascesi per (ri)diventare fundamentalmente benevolo verso il proprio coniuge



Look Studio | Shutterstock

*Edifa - pubblicato il 06/01/21*

*È importante esercitarsi quotidianamente per essere benevolo verso il proprio coniuge. E, per questo, è necessario impostare un'ascesi particolare.*

La relazione coniugale, con la persona che abbiamo scelto e sposato è, nella sua essenza, nella sua natura profonda, un rapporto di benevolenza tra gli sposi. Chi sarebbe così incosciente da scegliere una vita che promette di essere una valle di lacrime? La mancanza di benevolenza corrode e uccide qualsiasi relazione. La benevolenza, quella disposizione affettiva di una volontà che mira al bene e alla felicità altrui, non è sempre generosamente vissuta e condivisa, come possiamo sperimentare intorno a noi. Senza dubbio avrete già incontrato coppie i cui atteggiamenti, sia privati che pubblici, mostrano indifferenza, disattenzione, fastidio, incomprensioni, in breve, pochissima benevolenza reciproca. Che desolazione vedere coppie che si trattano freddamente, che si accusano, che si insultano! Fa male, tanto più se riguarda i nostri cari.

Che la vita di coppia comporta dei momenti di intesa più difficili riguardo agli imprevisti della vita non è un segreto per nessuno. Ci diamo davvero i mezzi per vivere, per coltivare questa disposizione che non sempre è “naturale”, ma che può diventarla? Gli antichi chiamavano questa disposizione “benevolenza”: la buona volontà in un certo senso.

## Una questione di allenamento

Sì, sarà necessario orientare la nostra volontà verso il bene, per il benessere della nostra coppia e, per questo, si tratterà di esercitare e di impostare una particolare ascesi. Nell'antica Grecia, la parola askesis significava allenamento, gli esercizi necessari per raggiungere il proprio obiettivo, sportivo o meno. Alleniamoci dunque al bene, affinché diventi una seconda natura per noi.

Prima di tutto, chiediamoci: nella nostra coppia, quale benevolenza abbiamo verso l'altro? Come ci parliamo, guardiamo e ascoltiamo l'un l'altra? Come ci prendiamo cura del nostro coniuge? Non solo quando è malato, ma nelle nostre interazioni “ordinarie”. Quanta attenzione do ai suoi desideri, ai suoi bisogni, ai suoi sogni?

Può essere una sfida, ma è certamente vincente se vissuta con umiltà, ne guadagneremo gioia e pace, la gioia di amare e la pace del cuore. Questo è un bellissimo regalo per la nostra coppia, e senza dubbio un dono sacro: “Pace in terra agli uomini di buona volontà!”

Marie-Noël Florant

**Tags:** [MATRIMONIO](#)

