

GREG E LISA POPCAK

# Nella buona e nella cattiva sorte

GUIDA CATTOLICA PER UN MATRIMONIO  
FELICE PER TUTTA LA VITA



Copyright © 2016 by Dr Greg and Lisa Popcak  
Published by Our Sunday Visitor Publishing Division,  
Our Sunday Visitor, Inc. All rights reserved

Traduzione  
*Antonella Alina Baretta*

ISBN 978-88-8424-777-3

© Mimep-Docete 2023

Casa Editrice Mimep-Docete  
via Papa Giovanni XXIII, 2  
20042 Pessano con Bornago (MI)  
tel. 02-95741935 02-95744647  
[www.mimep.it](http://www.mimep.it);  
[info@mimep.it](mailto:info@mimep.it); [contatti@mimep.it](mailto:contatti@mimep.it)

# “Per sempre felici e contenti”: Un sogno possibile

Qualsiasi coppia sposata spera di vivere insieme “per sempre felici e contenti”. In questo libro vi spieghiamo come questo sia possibile.

Questa nuova versione, corretta e arricchita, del saggio “Nella buona sorte... PER SEMPRE” abbina l’indagine psicologica, ulteriormente approfondita, con la visione cattolica dell’amore e del matrimonio, in modo da, speriamo, infondere nuova linfa al vostro rapporto con il partner. Questo libro si propone di andare oltre il semplice manuale per un matrimonio cristiano ben riuscito. Più precisamente vuole condurvi in un cammino verso una vita coniugale completa e spiritualmente appagante. Scoprirete qui nuovi modi per riempire la vostra casa di quell’amore che sgorga dal cuore di Dio stesso.

## È possibile vivere “per sempre felici e contenti”?

Abbiamo iniziato questo libro con l’affermazione che a qualsiasi coppia piacerebbe vivere “per sempre felici e contenti”. Tuttavia, imbevuti ormai di una mentalità divorzista di terza generazione, non sono pochi quelli che si chiedono se esistono ancora i presupposti per questo “per sempre felici e contenti”.

Ebbene, per quanto incredibile, c’è chi ci spera ancora, anche oggi!

Alcune ricerche hanno recentemente identificato un gruppo di coppie sposate, che definiremo “i magnifici sette per cento” (Popcak 2002): si tratta di coppie che vivono ancora felicemente il loro primo matrimonio, e denotano un alto grado di soddisfazione, gioia e longevità. Le loro idee sul matrimonio sono diverse da quelle di molte altre coppie, in particolare per quanto riguarda il fondamento su cui si regge la loro unione, su come gestire le divergenze e su come tenere vivo l’amore tra loro anche dopo diversi anni.

## Una dote naturale?

Quando si legge di queste coppie “*Eccezionali*” viene da chiedersi se le loro capacità siano, per loro fortuna, frutto di una dote innata.

“SBAGLIATO” (con tanto di luce rossa e beep d’allarme): dalle stesse ricerche risulta che tali coppie si differenziano dalle altre per due sole caratteristiche:

buona capacità relazionale ed esperienza. A conferma del fatto che essere “eccezionali” è alla portata di tutti, possiamo addurre un ulteriore 7/8% di coppie che vivono in modo “eccezionale” il loro secondo matrimonio, arrivando così ad un totale di circa il 15% di coppie “eccezionali”. Se la capacità di realizzare un matrimonio appagante fosse frutto di una dote innata, non si capisce perché questi individui avrebbero avuto bisogno di un divorzio per imparare ad essere “eccezionali”! E questa è una buona notizia perché, se anche non siete il coniuge “perfetto”, dotato di quello che gli esperti chiamano “i geni della collaborazione” oppure “la maestria coniugale”<sup>1</sup>, potete anche voi acquisirne le capacità grazie a questo libro, alla grazia di Dio e ai vostri sforzi, senza necessariamente passare da un divorzio. Meglio ancora, gli atteggiamenti e le abitudini che caratterizzano queste coppie sono in piena sintonia con la dottrina cristiana.

**Matrimonio,  
e l'avventura comincia!**

Questa versione di “Per sempre felici e contenti”, riveduta e arricchita, è suddivisa in tre parti, ciascuna finalizzata ad aiutarvi ad assicurarvi una vita matrimoniale soddisfacente e duratura, ispirata a Cristo.

**LA PRIMA PARTE** di questo libro, *Scoprire la Visione*, vuole aiutare a realizzare un matrimonio che farà sorridere gli angeli in cielo e “rosicare d’invidia i vicini” sulla terra (in senso buono, ovviamente).

<sup>1</sup> Cfr. Lederer e Jackson 1990, Gottman 1995 (NdA).

Molti si stupiscono quando scoprono che i cattolici hanno un concetto di matrimonio molto diverso da quello delle altre coppie. In questa prima parte analizzeremo in che cosa si differenzia un matrimonio “cattolico”:

- Che cosa lo rende speciale?
- Perché è importante questa sua peculiarità per la nostra vita?
- Qual è, secondo i cattolici, l'unica ragione valida per sposarsi, che può garantire un matrimonio felice per tutta la vita?
- Come è possibile che la fede cattolica aumenti le possibilità di un matrimonio al top?
- Perché Dio dovrebbe preoccuparsi della riuscita del nostro matrimonio, e che tipo di aiuto può dare alla coppia perché questo si realizzi?
- Come può ciascun coniuge fare esperienza dell'amore che sgorga dal cuore stesso di Dio?

La prima parte di questo libro cercherà di rispondere, tra l'altro, a queste domande.

Nella **SECONDA PARTE** del libro invece indagheremo su

- Dove siamo arrivati?
- Come abbiamo fatto a giungere fin qui?
- Dove stiamo andando?

Scopriremo i segreti per arrivare al “per sempre felici e contenti” e vi aiuteremo a superare ogni ostacolo sul vostro cammino.

Cercheremo di capire insieme dove il matrimonio scade in una semplice convivenza e come ricostruire la vostra vita di coppia, quale che sia la sua condizione, per farla rientrare nell'Eccezionalità dei “magnifici sette per cento” dei matrimoni felici e duraturi.

Scoprirete allora le “*Sette Balze della Montagna della vita matrimoniale*”: le sette fasi attraverso cui passa ogni matrimonio nella sua vita. Soprattutto, vi mostreremo come è possibile affrontare e superare le sfide insite in ciascuna di queste fasi. Sono spesso proprio tali sfide a bloccare molte coppie, impedendo loro di salire fino alla cima. Vi daremo anche tanti utili consigli pratici perché il vostro amore diventi più profondo, e più saldo il vostro rapporto. Diventerete sempre più capaci di affrontare le sfide della vita insieme, sviluppando una maggiore fiducia reciproca.

Nella **TERZA PARTE** parleremo della strada “*Verso una maggiore intimità*”:

- Sapete di cosa c'è bisogno per un rapporto che sia straordinariamente piacevole, appassionato, sereno e appagante, e il bisogno di Dio, vale a dire di Colui che ha creato l'amore, è Lui che vuole che il vostro matrimonio sia una vera Avventura eroica.
- Quale che sia il punto a cui siete giunti nel vostro cammino di coppia, man mano che salite il pendio della Montagna della Vita matrimoniale, sco-

prirere la vostre abitudini – il vostro “passo”, se preferite – quel passo comune che ogni coppia deve scoprire e coltivare per essere all’unisono e rendere più semplice il cammino. Indagheremo su queste consuetudini, dimostrando, passo dopo passo, come viverle.

- Vi illustreremo che cosa rende possibile un matrimonio “per tutta la vita”.
- Scoprirete le quattro qualità della vera intimità, indagheremo insieme che cosa permette di mantenere vivo l’amore in ogni giorno della vita in comune! Inoltre, vi sveleremo quali sono le qualità segrete che permettono alle coppie dei “magnifici sette percento” di riavvicinarsi l’uno all’altro “grazie” a loro litigi e non “malgrado” essi.
- Infine vi sveleremo i segreti per una sessualità da urlo, piacevole e appagante (nonché, ebbene sì, profondamente spirituale). Chi l’avrebbe detto!

### Un sogno possibile

Quando ci stavamo preparando per il nostro matrimonio, il sacerdote che ci seguiva ci disse una cosa strana: “Nessuna delle mie coppie ha mai divorziato. Se mi seguite per bene, anche voi ci riuscite.” A distanza di 25 anni, e con l’aiuto della grazia di Dio, possiamo confermare che neanche noi smentiamo la promessa del nostro sacerdote di allora, la nostra coppia “tiene”, momento per momento, giorno per giorno. Oggi ci sentiamo inna-

morati l'uno dell'altra ancor di più di quando abbiamo detto il nostro "sì!", ogni giorno ci sorprende con nuove scoperte, nuove gioie e nuove sfide, che fanno crescere il nostro amore e ne approfondiscono sempre di più l'intensità.

Seguiteci in questo percorso. Preghiamo perché, leggendo queste pagine, la vostra vita, la vostra fede e il vostro matrimonio si convertano, cambino radicalmente, in modi che neanche voi ora potete sospettare. Vi sembrerà un'impresa impossibile. In un certo senso lo è. Giudicherete voi, alla fine, se saremo in grado di raggiungere il nostro scopo, di farvi arrivare a "essere per sempre felici e contenti".

Prima di tutto, però, vogliamo chiarire che sin dall'inizio Dio ci ha dotati di tutte le qualità necessarie a vivere un matrimonio meraviglioso. E questo ancor più vale per chi ha ricevuto tutti i sacramenti (battesimo, cresima e matrimonio) e vive la propria vita nell'alveo della Chiesa. Perché? Perché, mentre i non cristiani devono capire da soli che cosa è l'amore, ai cristiani è concessa dall'alto la grazia, attraverso il battesimo, di attingere alla fonte, preparata da Dio per noi, dell'amore perfetto per un matrimonio felice. Tutto questo trova conferma in diverse ricerche: ad esempio dal "National Marriage Project" risulta che le mogli e i mariti che frequentano insieme la chiesa, sono più soddisfatti del loro matrimonio, ed evidenziano

una percentuale di divorzi nettamente inferiore alla media di coloro che non vanno in chiesa o ci vanno separatamente.<sup>2</sup> Ci è stato insegnato che Gesù Cristo è “il significato ultimo di ogni rapporto umano”. Ed è vero, non ci sono dubbi in proposito. È Lui che ha creato il matrimonio! E se non ci riusciamo noi, Suoi seguaci, a far sì che il nostro matrimonio sia saldo, profondo e pieno d'amore, chi altri può riuscirci?

**Dio è dalla tua parte!**

La verità è che Dio è dalla tua parte: fa il tifo perché il tuo matrimonio abbia successo. Vuole che la vostra unione sia eccezionalmente felice e appagante. Perché? Perché usa il vostro matrimonio per cambiare il mondo. Attraverso il vostro affetto reciproco di ogni giorno, e la fedeltà con cui il vostro amore resiste anche nelle prove della vita, Dio mostra al mondo l'amore a cui anela il cuore dell'uomo – quell'amore libero, totale, fedele e fecondo che sgorga dal cuore stesso di Dio – un amore davvero fattibile, realizzabile. Noi siamo chiamati ad essere una sorta di maxischermo ambulante – una grande insegna luminosa, gigantesca, impossibile da ignorare – che dice al mondo che l'amore di Dio c'è, è reale, e di questo amore lui vuole riempire ogni cuore, senza limiti. Perché questo annuncio si diffonda, c'è solo bisogno di coppie a cui guardare, coppie che non abbiano

<sup>2</sup> Wilcox and Marquardt, 2011.

paura di affrontare l'impresa e celebrare i doni connessi a un... Matrimonio Eccezionale.

- Siete pronti a dare la scossa?
- Volete alzarvi ogni mattina eccitati all'idea di cominciare un nuovo giorno con i vostri consorti?
- Volete capire fino in fondo che cosa aveva in mente Dio quando ha creato il matrimonio?

Girate pagina e iniziate anche voi quest'avventura: il fantastico viaggio che Dio ha in mente per il vostro matrimonio.

## IL CONTENUTO DELLA PARTE PRIMA

- 🕯 Che cosa ha di speciale il matrimonio cattolico e perché è importante per voi?
- 🕯 Quale è il motivo fondamentale, secondo i cattolici, per cui sposarsi, la ragione che garantisce che il matrimonio riesca bene e duri tutta la vita?
- 🕯 Come può la fede cattolica aumentare le nostre possibilità di vivere un matrimonio al top?
- 🕯 Perché Dio vuole che il vostro matrimonio sia felice, e come pensa di aiutare voi e i vostri consorti a raggiungere l'eccellenza nella vita di coppia?
- 🕯 Come si può fare esperienza dell'amore che sgorga dal cuore stesso di Dio?

Ecco le nostre risposte a queste domande.

PRIMA PARTE

Alla scoperta  
di una visione  
diversa



# Matrimonio: perché per i cattolici è diverso?

**L**a gente dà ormai diversi significati alla parola “matrimonio”. Che cosa significa per voi? Vi siete mai chiesti quale è la visione di matrimonio che meglio corrisponde a quella cattolica? E ancora vi chiedo: perché la cosa dovrebbe interessarvi?

*Condividere la visione:  
perché è importante?*

I cattolici hanno in mente qualcosa di ben specifico quando usano la parola “matrimonio”, capire la differenza è importante per chi voglia viverlo pienamente. Perché? Perché la vostra concezione del matrimonio determina, in ultima analisi, il modo in cui imposterete la vita in comune. Determina le vostre aspettative e l’impegno che siete disposti a mettere nel rapporto, nonché i benefici che siete convinti di poterne ricavare nel tempo. Ad esempio, chi credesse che il matrimonio sia semplicemente la condivisione di alcuni beni e la vita sotto

il medesimo tetto, imposterà la propria vita coniugale in modo totalmente diverso da chi crede che il matrimonio implichi un lavoro per raggiungere un'intimità profonda con l'altro, tesa a far fiorire in ciascuno dei due quanto c'è di meglio. Immaginate una coppia formata da due persone con queste concezioni divergenti, avremmo uno dei coniugi continuamente impegnato a rincorrere l'altro, per ottenere più amore e un livello più profondo di intimità, mentre l'altro/a si sentirebbe costantemente braccato, assillato per fare qualcosa di cui non capisce francamente l'importanza e l'utilità.

Ecco perché è così importante condividere ciò che si intende per matrimonio. La Chiesa può aiutare i coniugi ad impostare il matrimonio su basi comuni, ad aspettarsi le medesime cose. Il cattolicesimo ha delle idee molto chiare su quello che è un buon matrimonio. Le sue idee sono ben rodiate nel tempo. Alle coppie che chiedono di sposarsi in chiesa viene chiesto di accettare la visione che Dio ha su di loro e sul loro rapporto, così che il loro amore diventi un segno nel mondo, una luce per tutti coloro che li incontrano.

Un'occhiata a cosa c'è  
sul mercato... senza perdersi  
nella giungla delle "offerte"

Immaginatevi di essere al supermercato, uno qualunque, per comprare una cosa qualsiasi, dai cereali al software. Vi è ben chiaro che cosa dovete com-

prare, ma siete indecisi sulla marca da scegliere. Che cosa fate? Per prima cosa leggete la confezione, la descrizione del prodotto può darvi una prima idea delle sue qualità in confronto agli altri. Immaginate ora di essere nel “negozio” dove vendono i matrimoni, dovete scegliere quello che fa per voi. Sullo scaffale trovate diverse confezioni, tutte belle colorate: “Convivenza”, “Contratto civile”, “Matrimonio Romantico”, “Matrimonio basato sulla fiducia” e, ultimo ma non ultimo, “Matrimonio cattolico”. Cominciate a fare qualche confronto. I “prodotti” si differenziano per le “promesse” (più precisamente i voti) gli impegni che ciascun coniuge si assume. Le promesse (voti) che ciascun coniuge fa all’altro definiscono in buona sostanza il grado di soddisfazione e stabilità che ciascuno si aspetta da quel rapporto.

Facciamo anche noi un confronto, cercando di capire le differenze fondamentali che ci sono tra il Matrimonio Cattolico e gli altri tipi di matrimonio, e perché tali differenze siano cruciali per la vita dei coniugi.

---

### ***Convivenza – un rapporto “fai da te”***

Certo la convivenza non è la stessa cosa del matrimonio. Molti però non lo sanno. Molti vanno nel nostro ipotetico negozio matrimoniale e se ne vengono via con la scatola “convivenza” convinti di aver trovato la soluzione giusta: si tratta di un rapporto “fai da te”, del tipo “cominciamo a vivere insieme e vediamo poi come va a finire”. Una cosa allettante perché non costa molto (non si promette

molto, non ci sono grossi vincoli o obblighi). Apparentemente è la soluzione che garantisce la maggior libertà (“decideremo poi se e come andare avanti”).

Tuttavia il suo difetto principale sta proprio nel vantaggio che offre: non essendoci vincoli è anche facile che la coppia si separi. Alcuni studiosi<sup>3</sup> hanno osservato che il motivo per cui le coppie fondate sulla convivenza tendono a lasciarsi più facilmente delle altre è che queste finiscono per convivere quasi per forza di inerzia, senza una vera e propria “decisione” di vivere insieme o sposarsi. In altre parole all’inizio si dorme insieme, quasi per caso. Poi uno dei partner comincia a lasciare sempre più cose a casa dell’altro. E poi ancora sempre più effetti personali, fino a che diventa praticamente naturale e “ragionevole” trasferirsi là dove già si sono accumulate le proprie cose. Magari, dopo qualche tempo, la coppia ha un bimbo, o anche due: la gente intorno (forse gli stessi figli) comincia a chiedere quando pensano di sposarsi. E allora lo fanno. In altre parole, in tutta questa storia, non c’è un momento preciso in cui la coppia fa consapevolmente una scelta. La mancanza di aspettative, di un impegno e di uno scopo comune, porta ad uno stato di stress e instabilità. Ad esempio, una donna dichiarava a Meg Jay, sociologa ricercatrice all’Università della Virginia:

*“Mi sentivo come se da anni stessi facendo degli interminabili provini per diventare sua moglie.*

<sup>3</sup> Rhoades and Stanley, 2014.

*Condividiamo i mobili, i cani, gli amici. Era ormai difficile, davvero difficile, lasciarci. Era come se fossimo sposati, solo perché vivevamo insieme da 30 anni.”*

Quando si sposano, le coppie devono scegliere pubblicamente e consapevolmente di impegnarsi vicendevolmente, e di rinunciare a perseguire altre opzioni (frequentando altri partner). Il loro impegno si sviluppa secondo tappe precise: una frequentazione stabile, il fidanzamento e, da ultimo il matrimonio. Vi è una serie di riti e convenzioni che segnano i diversi stadi. Nella coppia “convivente”, invece, non c’è una vera decisione. È come se tutto “capitasse” e loro si ritrovano ingabbiati nel rapporto senza neanche accorgersene. Un giorno, però, c’è il rischio che uno o entrambi i partner si sveglino e si dicano “com’è che sono arrivato fin qui?”. E questo spesso segna l’inizio della fine, o per lo meno rischia di dare il via ad un periodo in cui uno dei due desidera qualcosa di più dall’altro, accontentandosi per un po’ del meno che riceve, sperando però che un giorno l’altro condivida i suoi stessi desideri.

Per quanto il pacchetto “convivenza” può risultare attraente nel negozio matrimoniale, grazie alla sua natura disinvolta e “fai da te”, le ricerche dimostrano che la mancanza di un impegno pubblico e consapevole finisce per compromettere la stabilità e la soddisfazione, così che le coppie “conviventi” hanno una probabilità di insuccesso del

# INDICE

## INTRODUZIONE

“Per sempre felici e contenti”: Un sogno possibile . . . 5

## PARTE PRIMA

### **Alla scoperta di una visione diversa**

# 15

#### CAPITOLO 1

Matrimonio: perché per i cattolici è diverso?. . . . 16

#### CAPITOLO 2

Una festa che dura tutta la vita . . . . . 36

#### CAPITOLO 3

E la festa continua. . . . . 62

#### CAPITOLO 4

Ai piedi del Maestro . . . . . 76

## PARTE SECONDA

### **Dove siamo? Come ci siamo arrivati?**

### **Dove stiamo andando?**

# 97

#### CAPITOLO 5

Il percorso relazionale . . . . . 99

#### CAPITOLO 6

In cammino verso il “per sempre felici” . . . . . 154

**PARTE TERZA**  
**La strada per l'intimità**

**187**

CAPITOLO 7	
Come tener viva la scintilla dell'innamoramento? . . .	189
CAPITOLO 8	
In viaggio, si parte! . . . . .	226
CAPITOLO 9	
La principessa il principe ranocchio e Freud . . . .	248
CAPITOLO 10	
I segreti di un amore rosso fuoco . . . . .	289
CAPITOLO 11	
Sesso santo . . . . .	339
CAPITOLO 12	
Cosa fare se il coniuge non condivide la mia vita spirituale? . . . . .	372
CAPITOLO 13	
La via semplice del matrimonio . . . . .	380
APPENDICE . . . . .	380