



# Manutenere la coppia

primo incontro, 16 settembre 2018

Coniugalità

## 1. CONIUGALITA' (l'identità plurale)

### la Parola

#### Genesi 1, 26-28

[26] E Yhwh disse: “Facciamo una creatura di terra [*'adam*] quale nostro **SEGNO\*** [*tselem*] **SIMILE A NOI\*** [*demut*] [*n.b.: non “secondo la loro specie”, come tutte le altre creature; ma a immagine di Yhwh...*] e **DOMININO\*\*** sui pesci del mare e sugli uccelli del cielo, sul bestiame, su tutti gli animali della terra e su tutti i rettili che strisciano sulla terra”.

[27] Yhwh creò *'adam* quale suo **SEGNO\***;

quale **SEGNO\*** di Yhwh lo creò;

li creò **MASCHIO-FEMMINA\***

[28] Yhwh li benedisse e disse loro:

“**SIATE FECONDI e MOLTIPLICATEVI\*\*** (1),

**RIEMPITE LA TERRA\*\*** [*'erets*, la terra-tutta] (2);

**SOGGIOGATELA\*\*** (3),

e **DOMINATE\*\*** (4)

sui pesci del mare, sugli uccelli del cielo e su ogni essere vivente che striscia sulla terra”.

[ \* indica = *identità*; \*\* indica = *destino* ]

#### Genesi 2, 4b-24

[4b] Quando YHWH-'Elhoim fece la *'erets* [ la terra tutta, il globo terrestre ] e il cielo, [5] nessun cespuglio campestre era sulla *'erets*, nessuna erba campestre era spuntata, perché Yhwh-'Elhoim non aveva fatto piovere sulla *'erets* e non c'era ancora una *'adam* a **LAVORARE** la **'ADAMAH \*\*** [ la terra fertile ]: [6] un corso d'acqua saliva dalla *'erets* e inondava tutta la faccia della *'adamah* .

[7] Allora il Yhwh-'Elhoim plasmò una *'adam* con polvere del suolo e soffiò nelle sue narici un alito di vita, e l'*'adam* divenne un essere vivente.

[8] Poi Yhwh-'Elhoim piantò un *giardino in Eden* , a oriente [una parte della *'adamah* ], e vi collocò l'*'adam* che aveva plasmato. [9] Yhwh-'Elhoim fece germogliare dal suolo ogni sorta di alberi graditi alla vista e buoni da mangiare, tra cui l'albero della vita in mezzo al giardino e l'albero del buono e del non-buono.

[10] Un fiume usciva da Eden per irrigare il giardino, poi di lì si divideva e formava quattro corsi.

[15] Yhwh-'Elhoim prese l'*'adam* e lo pose nel giardino di Eden, perchè lo **COLTIVASSE\*\*** e lo **CUSTODISSE\*\*** .

[18] Poi Yhwh-'Elhoim disse: "Non è bene che l'*'adam* sia solo: voglio fargli un **AIUTO\*** (*'ezer*) che gli sia **CONFACENTE\*** (*kenegdo*) . [ . . . ]

[21] Allora Yhwh-'Elhoim fece scendere un torpore sull'*adam*, che si addormentò. Lo aprì lungo un lato e richiuse la carne al suo posto. [22] Con il lato tolto all'*adam* Yhwh-'Elhoim plasmò una donna [*isshab*\femmina] e la condusse all'*adam*.

[23] Allora l'uomo [*ish*\maschio] disse: "Questa volta essa è carne dalla mia carne e osso dalle mie ossa. La si chiamerà donna [*isshab*], perché dall'uomo [*ish*] è stata tolta [distaccata, divisa]".

[24] Per questo *ish* **ABBANDONERÀ\*\*** [SI DISTACCHERÀ DA] suo padre e sua madre e **SI UNIRÀ\*\*** alla sua *isshab*, e **I DUE** saranno **UNA SOLA CARNE\***.

[ \* indica = *identità*; \*\* indica = *destino* ]

## Genesi 2,25-3,23

[2,25] Ed erano entrambi nudi spogli, l'*ish* e la sua *Isha*, e non si vergognavano.

[ ... ... ]

3,6 E vide la *Isha* che l'albero era buono come cibo, desiderabile agli occhi, e che l'albero era desiderabile\piacevole per acquisire discernimento. Allora prese del suo frutto e mangiò. E ne diede anche al suo *ish*, che era con lei, e ne mangiò. 7 E si aprirono gli occhi di entrambi, e conobbero che erano nudi. E cucirono insieme foglie di fico e fecero per sé cinture.

8 E ascoltarono la voce del Signore YHWH, che passeggiava nel giardino nella brezza del giorno. E l'*Adam* con la sua *Isha* si nascose in mezzo agli alberi del giardino dalla faccia del Signore YHWH. 9 E il Signore YHWH chiamò l'*Adam* e gli disse: - Dove sei? 10 Rispose: - Ho ascoltato la tua voce nel giardino e ho avuto paura, perché sono nudo, e mi sono nascosto. 11 E disse: - Chi ti ha annunciato che sei nudo? Forse hai mangiato dall'albero di cui ti ho comandato di non mangiare? 12 E disse l'*Adam*: - La *Isha* che mi hai messo vicina, lei mi ha dato dell'albero, e io ho mangiato. 13 E disse il Signore YHWH alla *Isha*: - Cos'è questo che hai fatto? E disse la *Isha*: - Il serpente mi ha ingannata, e io ho mangiato...

[ ... ... ]

23 Yhwh-'Elhoim mandò fuori l'*adam* dal giardino dell'Eden, **PER\*** **SERVIRE LA 'ADAMAH DA CUI ERA STATO PRESO\*\*...**

[\* per = scopo, fine \*\* indica = *destino* ]

## Genesi 5, 1-3

[1] Nel giorno in cui Yhwh creò l'*adam*, lo fece a **SOMIGLIANZA\*** di Yhwh; [2] maschio e femmina lo creò, li benedisse e diede loro il nome di *adam* nel giorno in cui furono creati.

[3] Adam aveva centotrenta anni quando generò un figlio **A SUA** [*di adam*] **IMMAGINE\***, secondo la sua [*di adam*] **SOMIGLIANZA\***, e lo chiamò Set...

[\* indica = *identità* ]

## Genesi 11,1-9

1 Tutta la terra aveva un'unica lingua e uniche parole. 2 Emigrando dall'oriente, gli uomini capitarono in una pianura nella regione di Sinar e **VI SI STABILIRONO**. 3 Si dissero l'un l'altro: «Venite, facciamoci mattoni e cuociamoli al fuoco». Il mattone servì loro da pietra e il bitume da malta. 4 Poi dissero: «Venite, costruiamoci una città e una torre, la cui cima tocchi il cielo, e facciamoci un nome, **PER NON DISPERDERCI SU TUTTA LA TERRA**». 5 Ma il Signore scese a vedere la città e la torre che i figli degli uomini stavano costruendo. 6 Il Signore disse: «Ecco, essi sono un unico popolo e hanno tutti un'unica lingua; questo è l'inizio della loro opera, e ora quanto avranno in progetto di fare non sarà loro impossibile. 7 Scendiamo dunque e confondiamo la loro lingua, perché non comprendano più l'uno la lingua dell'altro». 8 Il Signore **LI DISPERSE DI LÀ SU TUTTA LA TERRA** ed essi cessarono di costruire la città. 9 Per questo la si chiamò Babele, perché là il Signore confuse la lingua di tutta la terra e di là il Signore **LI DISPERSE SU TUTTA LA TERRA**.

## le parole

**CONIUGE** (*cum-iugo*) = l'essere "tenuti insieme a" da un giogo (legame imprescindibile, irrevocabile) costituisce una relazione che è "ontologica" (fondativa, originale, vitale, sostanziale) e "specificata" (ovvero caratteristica delle specie umana); una relazione che definisce l'**identità** e il **destino** (*sorte*) di ogni essere umano (così che il **coniuge** è anche **consorte**) :

### a) **identità** (*id-esse*)

in cosa consiste il 'nocciolo duro', la sostanza (*id*) del mio essere  
(*chi sono*)

1) essere **SEGNO** [ della presenza, dell'esser-ci ] di Yhwh (Gen.1)

- essere **creatura** (e pro-creatore, non creatore)
- non essere-in-sè, ma essere in funzione-di, rimando-a (essere *presenza 'sostanzziata'* di Yhwh sulla terra [come gli astri lo sono nel cielo – cfr. Gen.1, 14-18]); ovvero **essere relazione con una alterità**
- **essere oltre se stesso** (*eccentrico*) [esistere è *ex-se-stare* → essere fuori di sè]

2) essere segno **A LUI SOMIGLIANTE** (Gen.1), essere della specie di Yhwh (e non, come tutte le altre creature, "secondo la loro specie")

→ **SESSUALITA'** [maschio-femmina] = [ *sexus* ] *secatus* : diviso, separato  
[in ebraico *qadosh* significa *santo, separato*];

la sessualità, che sostanzia l'essere a immagine somigliante di Yhwh, è

- **ALTERITÀ** = non si è l'unico [ non si è il solo ]
- **DIVERSITÀ** = non si è uguali [ ed è nella diversità che si 'recupera' l'unicità ]
- **COMPLEMENTARIETÀ** = l'alterità diversa non solo non è *ostile* [ *hostes* ], ma è *complementare* a me [ *hospes* ]; Pio e il tu sono una reciprocità chiamata ad una 'unità duale' [ noi ]
- è l'ambito della [ri]unione generatrice : una **GENERATIVITÀ** che comprende ma che è più ampia della genitorialità, intesa come generazione \ procreazione di figli

3) essere **CONSOLAZIONE** (Gen.2) Di fatto *cum-solo* è un ossimoro: il puro e semplice 'con' infatti nega \cancella la solitudine; questa **presenza all'altro non accidentale** (momentanea, transitoria), bensì strutturale (definitiva, ineliminabile), cambia in radice l'identità della creatura umana: da sola che era [ dove la solitudine viene riconosciuta da Yhwh come imperfezione, limite appunto strutturale... come IL male originario \originante ] questa diventa un essere DUE-in-UNO, ovvero **RELAZIONE**, riproducendo in sè (entro la coppia) il rapporto che in Gen.1 definiva il 'legame' tra creatore e creato...

4) essere **AIUTO \SOSTEGNO \PIENEZZA** (*'ezer*)

**CONFACENTE \ ADEGUATO \ COMPLEMENTARE** (*kenegdo*) (Gen.2)

Vengono ribaditi i tratti visti in 1) e 2), qui riferiti all'altra parte costitutiva della 'identità duale' della coppia umana:

- il non essere-in-sè, ma in funzione-dell'altra \altro, e quindi essere oltre se stessi (*eccentrici*)
- essere per l'altra \ altro una presenza (un esser-ci) all'insegna della **ALTERITÀ | DIVERSITÀ | COMPLEMENTARIETÀ**

- 5) dunque in Gen.2 si ‘riconduce’ entro la coppia *’ish*\ *’ishah* lo stesso rapporto ‘costitutivo’ di *’essere l’altro – essere per l’altro* descritto in Gen.1 come relazione tra creatura-di-terra *’adam* [indivisa nel suo essere maschio-femmina] e il creato.
- 6) In Genesi 3 questo ‘essere-per-l’altro’, questo ‘essere-coniugato’ (*’ish* alla sua *’ishah*; *’adam* con il creato) va in frantumi: si rompono tutte le relazioni benevole con l’altro-da-sè...  
E’ il segno visibile di qualcosa che è cambiato nel profondo: la creatura ‘rigetta’ il suo creatore e il suo progetto: rifiuta l’identità e il destino che per lei erano stati concepiti.
- 7) Questo ‘rifiuto di Yhwh’ (apostasia) viene espresso
- (a) in Gen.5,1-3 in termini di *identità*: viene ripreso il tema dell’*immagine* e *somiglianza*, facendone però oggetto di riferimento l’*adam* e non più Yhwh
- (b) in Gen.11,1-9 in termini di *destino*: gli uomini vogliono ‘farsi un mondo’, rifiutandosi di ‘dispersersi’ in quello esistente per ‘servirlo’...

b) **destino\vocazione** (*de-stare*) :  
da dove vengo e a cosa\verso dove sono portato  
(*perchè* sono)

### 1. DOMINARE (Gen.1)

Il dominio [*’ishal*] sostanzia la vocazione a essere segno di Dio, nel senso di :

- (a) renderlo **PRESENZA MANIFESTA OVUNQUE** [esser-CI]:  
“**SIATE FECONDI, MOLTIPLICATEVI, RIEMPITE LA TERRA**” della presenza umana  
in quanto segno della presenza divina
- (b) renderlo **PRESENZA FEDELE**: “**SOGGIOGATELA**”, che non significa ‘tenerla sotto’, opprimerla; ma ‘tenerla legata A SE’ – *sub iugo...cum iugo* = SPOSARLA!
- (c) renderlo **PRESENZA ORDINATRICE**, garante di un sistema di **RELAZIONI BENEFICHE** e **ARMONICHE** ...  
Il **DOMINIO** [“**DOMINATE**”] rientra nell’ambito dell’**OFFERTA**, del **DONO**, del **SERVIZIO**, della **RESPONSABILITA’**, non in quello del **COMANDO**, dello **SFRUTTAMENTO**...

### 2. COLTIVARE e CUSTODIRE (Gen.2).

E’ la declinazione pratica, concreta, del **DOMINARE** del punto 1), ovvero del dare ‘sostanza’ alla presenza di Yhwh .

Non a caso in latino **COLERE** significa

- **pro-creare; far crescere, nutrire; prendersi cura**
- **custodire** (che non è solo *difendere dai pericoli, preservare*, ma anche *mantenere, confermare nella sua essenza*)
- **onorare** [ ovvero letteralmente *dare consistenza, dare peso* (*onus*), *dare corpo* ]

### 3. [ coltivare e custodire ] TUTTA la *’erets* \ *’adamah*

La chiamata all’essere umano espressa in Gen.1,26.28 (la sua vocazione originale) è di rendere presente Yhwh su tutta la terra [*’erets*]. Quanto accade nel giardino di Eden (dove Yhwh è presente direttamente sulla scena [ “passeggiava nel giardino”, Gen.3,14]; dove tutto si produce senza lavoro, spontaneamente; dove lo *’ish* e la *’ishah* – oltre a goderne i frutti – sembrano essere lì ad imparare il mestiere frequentando il Creatore) può essere visto come un ‘a parte’, un tempo di preparazione allo ‘svolgimento del destino’

che infatti Yhwh non riformula, bensì costantemente conferma anche di fronte alla incapacità (quando non al rifiuto o al tentativo di opposizione) degli esseri umani: così in Gen.3,23 Yhwh “mandò fuori l’adam dal giardino dell’Eden, per servire la ‘adamah’ da cui era stato preso...”; in Gen.10,32b si dice dei discendenti di Noè che “da costoro si dispersero le nazioni sulla terra dopo il diluvio”; con il tema della dispersione su tutta la terra che non a caso riemerge esplicitamente come centrale nell’ultima scena della ‘preistoria’ della salvezza - la vicenda di Babele (Gen.11, 4.8-9), conferma definitiva del ‘progetto originale’ di Yhwh [ l’infinito svilupparsi di un creato ordinato armonicamente secondo un sistema di relazioni piene e benevole ] e, al suo interno, del mandato originale\originario all’uomo espresso in Gen.1,26.28 .

#### 4) alterità \ santità (divisione-distacco \ riunione)

1) **SIAMO FIGLI DI UNA ALTERITA’** [YHWH creatore] che separatasi dalla sua assolutezza\completezza, ci ‘occupa’ dall’inizio [il suo respiro nella nostra materialità (la ruah nella ‘adamah)], così recuperando l’alterità originale in una nuova e più profonda reciproca ‘appartenenza’ \ unione.

‘Abitati’ da Dio, siamo compartecipi della sua divinità : non solo nella nostra componente ‘spirituale’ (la sua ruah in noi - lo *spirito*, usualmente identificato con l’anima), ma anche in quella materiale \ corporea (che dunque non è meno divina; non è ‘inferiore’ a quella spirituale; nè tanto meno ne è una gabbia, una prigione, o una contaminazione\degenerazione) : Gen.1,11 infatti dice “Dio disse: "La terra produca germogli, erbe che producono seme e alberi da frutto che producano frutto...”, e il v.24 “Dio disse: "La terra produca esseri viventi secondo la loro specie: bestiame, rettili e bestie selvatiche secondo la loro specie". Alla terra\‘adamah’ è data la compartecipazione alla potenza divina di produrre vita. Di questa potenza della terra noi compartecipiamo in quanto fatti di terra.

Ed è una compartecipazione eterna : siamo tratti dalla terra, e ritorneremo alla terra (il nostro destino non è la nullificazione, l’esaurimento, ma l’eternità del ciclo vitale: finisce nel nulla un io\sè che si considera realtà prima-e-ultima; un sè che è parte di un noi, non muore mai...

2) **SIAMO FIGLI DI UNA ALTERITÀ RECUPERATA IN UNA UNIONE** [i due genitori divenuti uno\noi], che ci ha generati come alterità [figli : fuoriusciti dal seme del padre, e distaccati alla nascita dalla madre]...

3) siamo alterità ‘in origine’, capace di (ri)unione con un’altra alterità, generante alterità capace di (ri)unione etc.etc.etc. ... Siamo incarnazione del ‘movimento vitale divino originario’.

Il tema \ suggestione è dunque : la **SANTITÀ’** [= pienezza dell’essere; *qadosh*, primo attributo di YHWH; che letteralmente è = *separazione\distacco*].

La santità si radica nella SEPARAZIONE\DISTACCO; rispondere alla vocazione ad essere santi significa fare del distacco-recuperato-nell’unione [sponsalità = uscita da sè; ricerca dell’altro; accoglienza dell’altro; abbraccio dell’altro; unione all’altro] il movimento fondamentale e propulsivo della propria esistenza ...

[*peraltro*, esistere = *ex-se-stare* : *essere fuori di\del sè*]

\* \* \* \* \*

La **CONIUGALITÀ** esprime dunque un fondamentale **TRATTO COSTITUTIVO DELL’ESSERE UMANO IN QUANTO TALE** – non delle sole coppie [ sposate ] – tanto in termini di **identità** (l’altro come parte imprescindibile e inscindibile del mio io, che ci rende tutti ‘noi’) che di **destino** (coltivare e custodire [ onorare ] **il nome di Yhwh**: l’ordine armonico del creato fondato sulla sua onnipresenza, fedele e infinita).

La **CONIUGALITÀ** – il legame\alleanza con l’**altro** – ‘informa’ dunque tanto la relazione di **coppia**, che quella di **ogni essere umano** [e ogni coppia] **con ogni essere umano**, nonchè di **ogni essere umano verso ogni creatura della terra** .

## gli esercizi

...per riflettere, verificare, approfondire. E anche per scorgere asperità, nominare incongruenze, dare forma a incerti pensieri...

n.b. : nella struttura delle tappe del percorso, il terzo momento è quello in cui le parole sono chiamate a sostanzarsi in vita concreta, in esperienza; intendendo con ciò riferirsi non a una vita generica, 'standard', ma per ognuno (e per ogni coppia) alla propria vita.

Declinato in molte varianti, l'esercizio sarà in effetti sempre lo stesso: 'incarnare' la Parola \ parola proclamata dandole spessore, consistenza, corpo – la 'corposità' (la *effettività*) del proprio vivere quotidiano.

La reiterata domanda soggiacente ogni esercizio proposto è dunque : "dove ritrovo questa parola, questo concetto, questa suggestione in me\ noi? dove li 'incontro': in quali spazi, tempi, modi, presenze delle mie\ nostre giornate?".

## IDENTITA'

### Esercizio 1a IDENTIKIT

[ *L'identità come forma costante eppure mutevole; identità che si cela e si disvela, che emerge o si nasconde, si lascia esprimere o offuscare; identità che cerca di essere e di essere conosciuta e ri-conosciuta dall'altro... ]*

a) Come mi definisco, quali parole possono descrivermi (nel dialogo interiore... non pensare a come lo diresti davanti ad altri o al tuo coniuge)

- come persona
- come donna/come uomo
- come coniuge

(Non barare!)

b) E agli altri che immagine dò di me? Quanto sono 'trasparente'? Quanto 'appaio', e quanto invece 'atteggio'?

c) Cosa gli altri dicono di me?

d) C'è molta o significativa lontananza tra l'immagine rimandata dagli altri, e l'immagine che hai di te?

### Esercizio 1b SOMIGLIANZA

[ *Di chi \ cosa mi riconosco 'figlio', e che vorrei a mia volta 'riprodurre' (perpetuare) ]*

Interrogandosi (a) Individualmente e (b) come coppia :

1. A chi somiglio (genitori e familiari; conoscenze significative)  
A chi vorrei somigliare (i miei modelli; i miei 'maestri')

2. Parlando di somiglianza, c'entra Dio? c'entra Gesù?

[ *Se si risponde affermativamente: concretamente 'dove' è riscontrabile questa somiglianza ? in quali tratti\modi specifici (non fermandosi cioè a un generico piano di 'idealità' \ ispirazione)? ]*

## Esercizio 1c DIVERSITÀ COMPLEMENTARE

Ish\isshah rispondono al bisogno reciproco di un 'ezer kenegdo – un aiuto\completamento confacente.  
Di che si sta parlando, concretamente?

1. Cominciando prendendola larga :

- Alle donne: cos'è il 'maschile' che percepisci come complementare\adeguato all'essere donna?
- Agli uomini: cos'è il 'femminile' che percepisci come complementare\adeguato all'essere uomo?

2. Lo stesso interrogativo, trasposto dal piano identitario personale generale a quello *specifico* della *vostra esperienza coniugale*, suona così:

- nel nostro 'essere 'noi', quali sono le componenti portate dall'altro\altra in termini di
  - a) **diversità** in cosa siamo diversi io e te (secondo me... e secondo te) ?
  - b) **complementarietà** in cosa siamo complementari (secondo me... e secondo te)?
  - c) **aiuto** in cosa\come io credo (cerco) di esserti d'aiuto?  
in cosa\come tu mi ritieni d'aiuto?

## Esercizio 2 INDIETRO NEL TEMPO...

*Prima di iniziare questo esercizio di comunicazione, spegni il cellulare, attendi qualche istante, così da essere presenti davvero nel corpo e nella mente, attenti e presenti ciascuno per l'altro.*

*Quando ciascuno dirà all'altro della propria identità (riprendendo la traccia dell'esercizio precedente e quella che segue), chi ascolta NON INTERROMPE: ASCOLTA; NON GIUDICA: ASCOLTA.*

*ASCOLTANDO L'ALTRO, ASCOLTA ANCHE IL PROPRIO SENTIRE, IL PROPRIO CORPO E RESPIRO.*

*ACCOGLIE E "SI ACCOGLIE"*

*E' uno spazio di ascolto e non di disamina, critica, puntualizzazioni, ecc.: se ci sono domande, quando l'altro ha finito di raccontare siano solo domande di chiarimento, di precisazione. Al minimo.*

*Talvolta anche le domande per chiarire, diventano armi, la cui violenza è solo celata.*

*Al termine dello scambio, esprimi all'altro con un gesto, un abbraccio - e pochissime parole - ciò che provi.*

*Un suggerimento: abbracciarsi e stare in silenzio, abbracciarsi per accogliere l'altro che si è raccontato nella sua identità, come se fosse il primo abbraccio, non stantio, non abitudinario.*

*L'ABBRACCIO, UNO, NUOVO.*

Nell'essere coppia, nello sposarsi, c'era una "rappresentazione", un immaginario della identità personale? Se sì, tratteggia per te in una breve sintesi, e poi prova a raccontarla al\alla partner...

## Esercizio 2bis INDIETRO NEL TEMPO...E AVANTI SINO AD OGGI

[ magari l'esercizio 2 non viene così facile!

la traccia che segue potrebbe essere d'aiuto...ma anche no! sentitevi assolutamente liberi di utilizzarla o meno ]

**“NON SEI PIÙ QUELLO \ QUELLA DI PRIMA...”** (...e per fortuna!)

1.1 cosa ho visto in te, all'origine del nostro amore?

1.2 cosa penso che tu abbia visto in me, allora?

*confronto tra 1.1 e 1.2*

2. come ti vedo, ora?

2.1 conferme

2.2 scoperte\novità (buone e cattive)

2.3.1. attuali punti di forza (cosa mi piace di te)

2.3.2. attuali punti deboli (le maggiori fatiche con te)

2.4.1. cosa penso che tu apprezzi di più in me

2.4.2. quali penso siano le tue maggiori fatiche con me

*confronto tra 2.3 e 2.4*

3.1. cosa mi aspetto da te (“sorprendimi!”) (ancora!)

3.2. cosa penso tu stia aspettando da me

*confronto tra 3.1 e 3.2*

## Esercizio 3 CONIUGI – CONSORTI

Essere *eccentrici* (oltre se stessi \ noi stessi) : i ‘confini’ e la ‘mappa’ della mia \nostra coniugalità

1. quanto e verso chi \cosa è *sbilanciato* [ rispetto a me stesso ] il mio essere?

2. e il nostro essere di coppia?

3. dove, come, quando, con chi si manifesta nella concreta vita quotidiana questo ‘sbilanciamento’?

Detta diversamente:

1. di chi mi sento \ mi faccio responsabile \ servo

2. a chi mi sento ‘coniugato’?



## DESTINO

### PRENDERSI CURA : IL GIOGO E LA CONDIVISIONE DEI FARDELLI

*Il prendersi cura richiede presenza - presenza a sé, anzitutto, e presenza a e per l'altro.*

*Presenza è attenzione. Presenza è ascolto.*

*Il giogo distribuisce i pesi, i fardelli restano tali ma sono più lievi, insieme.*

#### **Aver cura, prendersi cura**

- Cerca, nella tua vita coniugale, una esperienza nella quale ti sei preso/a cura dell'altro, in modo "speciale" ...tanto da ricordarlo, e scrivila.
- Cerca anche una esperienza in cui hai sentito e vissuto l'essere curato/a, accudito/a dal consorte: rievocala e scrivila

*Questo è memoria. Ora... esercizio :*

- a) Nei prossimi giorni, prova a prestare maggiore (migliore) attenzione al tuo coniuge (c'è sempre in agguato la tentazione di "saperlo a memoria"...): ascolta anche con gli occhi, percepisci con l'aiuto di un silenzio interiore ciò che può essere per l'altro una cura, un "prendersi cura".
- b) Non aver fretta, magari ci impiegherai qualche giorno, qualche ora.
- c) Quando l'avrai chiaro, non esitare a concretizzarlo, ad agirlo.
- d) Quando l'avrai fatto, osserva se l'altro ha apprezzato, come ha vissuto la tua cura, quella cura specifica.

*Prendersi cura richiede che i bisogni cui si risponde siano quelli dell'altro...non i nostri.*

*Si scherza sul fatto che le mamme italiane intimino ai bimbi di coprirsi perché esse hanno freddo, di mangiare perché e quando esse hanno fame, ecc. Al di là dello stereotipo, questo può accadere anche tra adulti, nella coppia. Faccio per te quello che a me farebbe piacere... Attenzione, forse non è cura per l'altro!*

*Come comprendere COSA è cura dell'altro in quel preciso momento/fase?*

*Non ci sono ricette ma c'è, invece, chiara la necessità di attenzione verso l'altro, di un de-centrarsi, di entrare in una empatia profonda con l'altro, anche stupiti di trovare bisogni del tutto inaspettati e, magari, "spiazzanti".*

\*\*\*\*\*

[ E, per finire ... ]

*Lo spazio di incontro richiede silenzio: un silenzio non forzato, un silenzio non superficiale, un silenzio che parte da alcuni piccoli accorgimenti, molto semplici: ridurre i rumori esterni (cellulare e suono messaggi, televisione) ...*

*Fatto questo, resta la fatica dei rumori interiori, spesso non facili da tenere a bada (pensieri, condizionamenti, convinzioni, preoccupazioni, timori)...*

*Partiamo almeno con l'aiutarci spegnendo, di tanto in tanto, "il mondo fuori".*