



# Manutenere la coppia

secondo incontro, 11 novembre 2018

## Sponsalita'

### 2. SPONSALITA'

(uscire da sè. andare verso l'altro, incontrarlo, accoglierlo)

#### la Parola

##### Genesi 1,1

*1 Il Signore disse ad Abram:*

*«Vattene dal tuo paese, dalla tua patria e dalla casa di tuo padre verso il paese che io ti indicherò.*

##### Genesi 12, 10-20

*10 Venne una carestia nel paese e Abram scese in Egitto per soggiornarvi, perché là carestia gravava sul paese. 11 Ma, quando fu sul punto di entrare in Egitto, disse alla moglie*

*Sarai: «Vedi, io so che tu sei donna di aspetto avvenente. 12 Quando gli Egiziani ti vedranno, penseranno: Costei è sua moglie, e mi uccideranno, mentre lasceranno te in vita. 13 Di' dunque che tu sei mia sorella, perché io sia trattato bene per causa tua e io viva per riguardo a te».*

*14 Appunto quando Abram arrivò in Egitto, gli Egiziani videro che la donna era molto avvenente. 15 La osservarono gli ufficiali del faraone e ne fecero le lodi al faraone; così la donna fu presa e condotta nella casa del faraone. 16 Per riguardo a lei, egli trattò bene Abram, che ricevette greggi e armenti e asini, schiavi e schiave, asine e cammelli. 17 Ma il Signore colpì il faraone e la sua casa con grandi piaghe, per il fatto di Sarai, moglie di Abram. 18 Allora il faraone convocò Abram e gli disse: «Che mi hai fatto? Perché non mi hai dichiarato che era tua moglie? 19 Perché hai detto: È mia sorella, così che io me la sono presa in moglie? E ora eccoti tua moglie: prendila e vattene!». 20 Poi il faraone lo affidò ad alcuni uomini che lo accompagnarono fuori della frontiera insieme con la moglie e tutti i suoi averi.*

##### Genesi 16, 1-4

*1 Sarai, moglie di Abram, non gli aveva dato figli. Avendo però una schiava egiziana chiamata Agar, 2 Sarai disse ad Abram: «Ecco, il Signore mi ha impedito di aver prole;*

*unisciti alla mia schiava: forse da lei potrò avere figli». Abram ascoltò la voce di Sarai. 3 Così, al termine di dieci anni da quando Abram abitava nel paese di Canaan, Sarai, moglie di Abram, prese Agar l'egiziana, sua schiava e la diede in moglie ad Abram, suo marito. 4 Egli si unì ad Agar, che restò incinta.*

##### Genesi 18,9-15

*9 Poi gli dissero: «Dov'è Sara, tua moglie?». Rispose: «È là nella tenda». 10 Il Signore riprese: «Tornerò da te fra un anno a questa data e allora Sara, tua moglie, avrà un figlio». Intanto*

*Sara stava ad ascoltare all'ingresso della tenda ed era dietro di lui. 11 Abramo e Sara erano vecchi, avanti negli anni; era cessato a Sara ciò che avviene regolarmente alle donne. 12 Allora Sara rise dentro di sé e disse: «Avvizzita come sono dovrei provare il piacere, mentre il mio signore è vecchio!». 13 Ma il Signore disse ad Abramo: «Perché Sara ha riso dicendo: Potrò davvero partorire, mentre sono vecchia? 14 C'è forse qualche cosa impossibile per il Signore? Al tempo fissato tornerò da te alla stessa data e Sara avrà un figlio». 15 Allora Sara negò: «Non ho riso!», perché aveva paura; ma quegli disse: «Sì, hai proprio riso».*

##### Genesi 21, 1-7

*1 Il Signore visitò Sara, come aveva detto, e fece a Sara come aveva promesso. 2 Sara concepì e partorì ad Abramo un figlio nella vecchiaia, nel tempo che Dio aveva fissato. 3 Abramo chiamò Isacco il figlio che gli era nato, che Sara gli aveva partorito. 4 Abramo circumcise suo figlio Isacco, quando questi ebbe otto giorni, come Dio gli aveva comandato. 5 Abramo aveva cento anni, quando gli nacque il figlio Isacco. 6 Allora Sara disse: «Motivo di lieto riso mi ha dato Dio: chiunque lo saprà sorriderà di me!». 7 Poi disse: «Chi avrebbe mai detto ad Abramo: Sara deve allattare figli! Eppure gli ho partorito un figlio nella sua vecchiaia!».*

## le parole : SPOSA, SPOSO; SPONSALITÀ; PASSIONE

Se la **CONIUGALITÀ** esprime l'**ISTANZA FONDATIVA** dell'**IDENTITÀ**,  
la **SPONSALITÀ** ne è il conseguente **MOVIMENTO ORIGINARIO**;  
è la 'storia', la vicenda che PROMANA dall'essere  
(è l'**ESISTENZA** dell'**ESSERE**).

dal latino

→ *spondeo, es-spondo* - SPONSUS - *spondere* = impegnarsi, promettere

→ *sponde* = da sè; primigenio; spontaneo (da cui = volontà, decisione *libera*)

dal greco

→ *spodé* = promessa; patto

→ verbo *spéndo* = stipulare un patto; impegnarsi

entrambe le parole derivano da

→ *spào* = estrarre, venir fuori .

- 1) '*spondere*' significa dunque in prima battuta **PORSI FUORI, USCIRE-DA**;  
questo richiama i temi del 'fuori-uscire' da sè, della solitudine, della identità plurale (il 'noi'  
coniugale), della relazione come destino visti nel primo incontro...
- 2) Ma la *sponda* 'pone fuori' una forza in un modo particolare: si fa investire da un 'venire'  
esterno, e senza farsene travolgere, lo *cum-tiene* e lo ri-manda (*re-spondere*)...
- 3) L'altro-che-si-fa-verso-di-me è letteralmente *lo SPOSO \ la SPOSA* ;  
è la **PERSONIFICAZIONE** di un movimento che diventa appunto  
**CARATTERIZZANTE \ COSTITUTIVO \ QUALIFICANTE** la persona che lo compie:

**la sposa \ lo sposo È [ = consiste in ] quel movimento,**

e nella promessa matrimoniale io la accolgo \ lo accolgo

IN QUANTO e COME TALE  
(“io accolgo te  
come mia sposa \ come mio sposo”  
cioè  
in qualità di, a titolo di...)

- 4) Con il che però si dice anche che al movimento sponsale del venire-verso possono  
corrispondere due risposte (di nuovo: *re-spondere*) da parte di chi ne è meta:
  - (a) ritrarsi, sottrarsi, sfuggire: in questo caso si può parlare di *promessa mancata* – una uscita da sè e offerta di sè all'altro che si disperde...
  - (b) accogliere il venire-verso-di-me della sposa \ dello sposo; lasciarsi 'investire' dalla sua venuta, e trattenerla (che è il terzo movimento dell'abbraccio; che è la sponsalità nel linguaggio

corporeo ...)

- 5) Nell'accoglierlo, l'altro-che-si-fa-verso-di-me viene IMPATTATO\A, diventa IMPATTO - non 'immagine' ma realtà CONCRETA che mi 'tocca'...

Questa cosa si dice 'PASSIONE':

- *pathe* in greco è la realtà della 'cosa' intesa come SUA CONCRETEZZA; è la CONCRETEZZA della cosa (di qualsiasi cosa)
- *pathos* (che si traduce appunto con passione) è il 'segno', la TRACCIA, la CONSEGUENZA DI UN IMPATTO, ciò che un impatto SUSCITA...

In questo senso, la passione è la concreta e pratica CARTINA TORNASOLE dell'esserci o meno (e nel caso ci sia, in che grado) del movimento sponsale: andare verso l'altro; 'impattarlo'; relazionarsi\unirsi...

6) Mettendo insieme un po' delle cose dette :

a) la *sponsalità* è traducibile dunque nel triplice movimento dell'

**(1) USCIRE DA SE', (2) PER ANDARE VERSO L'ALTRO, (3) PER UNIRSI A LUI**

b) l'USCIRE non è un movimento a sè, ma 'mira', 'punta', è 'funzionale' al raggiungimento di un altro\altra; allo stabilirsi di una RELAZIONE : il ri-congiungersi; l'unirsi...

c) accogliere l'altro\l'altra COME sposo\sposa significa 'incorporare' nel DNA del nuovo 'soggetto plurale' che si viene a costituire (il *noi* della coppia coniugale) il movimento GENERATIVO della sponsalità:

uscire-da-sè-per-andare-all'altro\all'altra-e-unirsi-a-lui\lei.

d) Pro-mettere (letteralmente *mettere davanti*) significa anche "porre dinnanzi agli occhi", ovvero rendere orizzonte; il "ti accolgo come mia sposa\mio sposo" della promessa matrimoniale è dunque traducibile anche con "io ti pongo come mio orizzonte", e con ancora maggiore pregnanza "io accolgo te\pongo te come pupilla del mio occhio...".

Dove quel "te" non indica la persona ("fare della tua persona il mio orizzonte"; "ridurre il mio orizzonte alla tua persona"); ma indica il movimento che la persona incarna ("accolgo te come\in quanto sposa\sposo"), così che esso si incarni nella mia carne, diventando mio modo di essere ("fare della sponsalità che tu incarni in me la mia pupilla"; "guardare ogni cosa attraverso l'occhio della sponsalità").

Vivere la sponsalità (che è una dimensione non ristretta alla sfera coniugale \ matrimoniale) si traduce in un modo di essere fatto dell'andare verso tutti; non distogliendo lo sguardo; facendosi prossimo...

[E quando, uscito da me, là fuori non trovo – o non trovo più - nessuno...andarlo a cercare!]

## gli esercizi

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

### SPONSALITA'

La “manutenzione” della relazione richiede di vedere, di essere nella realtà, consapevoli.

Richiede anche di “nominare”, di dare nome a ciò che si scorge, a quanto si sente.

Dare forma ad incerti pensieri significa, dopo aver nominato o tentato di farlo, confrontarsi con l'altro, comunicare quei pensieri e quei sentimenti, per non “ruminare” inutilmente e creare distanza, anziché curare intimità

una intimità tessuta giorno dopo giorno, parlandosi, ascoltandosi, intimità che consente di essere vicini e di essere anche distanti, ma incredibilmente e meravigliosamente presenti l'uno per l'altro.

### ACCOGLIERE L'ALTRO

- **TEMPO E SPAZIO: VIAGGIARE NEL TEMPO, MUOVERSI NELLO SPAZIO;**
- **LASCIAR ENTRARE, USCIRE DA, ANDARE VERSO**
- **MOVIMENTO E PRESENZA**

#### Esercizio 1 - Viaggiamo nel tempo....

##### *Un esercizio impegnativo e anche bello*

1. **Ciascuno scrive una pagina di diario**, che ha per titolo “Quando ti ho conosciuta/o e ho cominciato a volerti bene, ad innamorarmi di te...” (cosa avevo visto in te, cosa mi piaceva, cosa ho sognato con te e per te....)

E' importante scrivere in tutta sincerità, non preoccuparsi di essere “bravi, buoni, ecc.”. Scrivere come se nessuno dovesse poi leggere, lasciar “venir fuori”. Se non siete inclini allo scrivere, potete raccontare a voce alta registrandovi...sempre da soli. Poi rileggete (o riascoltate) ma non correggete. Non c'è da correggere, non c'è (per carità!) da giudicarsi. Sospendete il “tribunale interno”, se per caso siete persone ipercritiche con voi stesse...

2. **Ecco, quando, avrete fatto questo, anche non subito, quando volete, decidete insieme il momento in cui “raccontarvi”**, sempre con la cura della regola dello spazio/tempo per voi, già vista nell'esercizio Primo incontro Coniugalità e che continueremo a proporre, ovvero:

#### Regola di ascolto

*Prima di iniziare, spegnete il cellulare, attendete qualche istante, respirate! così da essere presenti davvero nel corpo e nella mente, attenti e presenti ciascuno per l'altro*

*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” – **Attenzione a un sabotatore dell'ascolto: interpretazione con filtro** (esempio mi aspettavo che tu dicessi che...invece ecco, ...ma guarda se ....chiaro che non ....eccetera eccetera)*

Al termine dello scambio, sperimentate e soprattutto vivete l'abbraccio. Ora che le parole sono dette, il corpo partecipa, e **l'abbraccio è intero, lento, non scontato.**

## Esercizio n. 2 **Il mio spazio e il tuo spazio – camminare e farsi vicino**

Aprire e chiudere, avvicinarsi e allontanarsi, senza perdere quel filo lieve e resistente, che ci unisce per una promessa, un patto che ci impegna.

Questo esercizio richiede di mollare le resistenze ad usare il corpo come strumento. Il corpo è meravigliosamente amico, anche nell'apprendere, se non lo escludiamo (e spesso lo si fa, fin dalla scuola, ahimè).

E' semplice: vi chiediamo di mettervi uno di fronte all'altro, a una distanza di circa un metro, guardandovi negli occhi. Stabilite chi di voi inizierà per primo (lo chiameremo A). Una volta accordati, iniziate:

**A si allontana e si muove nella stanza**, fermandosi quando lo ritiene; l'altro, che chiamiamo **B segue A, gli si avvicina, decide come e quanto avvicinarsi, occhi aperti, in contatto** e possibilmente in silenzio, senza parole si ascolta meglio quanto accade. Ci si prenda il tempo che si desidera, non decidete a priori, chi è A sente quando è abbastanza e dà a B il messaggio di completezza: con un abbraccio, o con una parola, o con un gesto.

Poi chi era **B naturalmente assume il ruolo che aveva A e viceversa.**

**Al termine suggeriamo un breve confronto, chiacchierata**, sul tema degli spazi: partite dall'esperienza ma sentitevi liberi di condividere una delle "cose", o meglio dei "bisogni" che talvolta fanno fare fatica alla coppia: lo spazio. "Non mi prendo spazio, avrei bisogno di spazio, si prende tutto/troppo spazio, vorrei partire da solo/a per starmene in pace, per conto mio,...ecc.."

Alcune suggestioni:

- Mi sento libero/a nell'impegno sponsale?
- C'è un buon equilibrio (solitamente) tra spazio mio/tuo? come esprimo il bisogno di spazio
- Spesso questo *bisogno di spazio* coincide o si avvicina ad un bisogno fondamentale: quello di essere visto/a.

## Esercizio n. 3: **Il tempo....noi ora ...e qualche post it**

Nell'esercizio 1 abbiamo fatto memoria, nell'esercizio 2 ci siamo già spostati nel tempo presente. Ora proviamo ad approfondire il **NOI ora adesso qui.**

Non si tratta di banalizzare il "mi ami ancora e quanto mi ami" o "non mi ami più come una volta" (tormentoni anche pubblicitari!) ma è invito a riflettere e poi comunicare/confrontarsi/ascoltare su

Ciò che **ora amo e accolgo di te**

Ciò che **ora vorrei /ti chiedo di accogliere di me**

Un suggerimento (ma proprio solo un suggerimento pratico!): scrivete ciascuno su un **post it**

**Ciò che ora amo e accolgo di te (è una dichiarazione)**

e su un altro **post it**

**Ciò che ora vorrei /ti chiedo di accogliere di me (è espressione di un bisogno)**

Potete metterli da qualche parte della casa (se sono adesivi, meglio) e poi, dopo aver letto, e riflettuto un poco su quanto l'altro ha scritto, magari davanti ad una tisana o un dolcetto (il senso è di concedervi tempo-spazio rilassato e bello) parlatene.

## Compiti a casa nel quotidiano vivere: decentrarsi e immergersi

Nei prossimi giorni, ti invitiamo a far pratica dell'uscire da sé per andare verso l'altro, attraverso lo sguardo sulle cose: la chiamiamo empatia, a volte banalizziamo il termine, diviene uno slogan, un titolo, un invito. Vorremmo riscattare il valore della pratica di empatia: de-centrarsi da sé, per "entrare nell'altro" senza restarne intrappolato (eccesso, confusione, conformismo..).

- Un viaggio nel pianeta dell'altro, facendo tacere la mente che interpreta, giudica, ecc. (silenzio interiore! difficile ma gran bella condizione, quando la si raggiunga, pur se brevemente).

Come provare? un suggerimento:

- Acquietare la mente come si riesce (respiro, presenza a sé, non agitazione) e porsi domande, interrogativi (che durante l'innamoramento solitamente sorgono spontaneamente e martellano pure!): "chissà che sente, che prova, che pensa, che vede ....lei/lui...chissà, chissà come valuta, come vive questa situazione, questa esperienza")

- Decentrarsi e immergersi nel luogo dell'altro, nel suo punto di vista....e vedere (come cantava Jannacci) "vedere di nascosto l'effetto che fa"!

- Una volta visto, una volta sperimentato è sempre importante, generativo e rinvigorente (per la relazione) comunicare all'altro e ascoltare quando l'altro è pronto, a sua volta, a comunicare.

Decentrarsi e immergersi, empaticamente, non significa perdere identità

E', piuttosto, **un esercizio di danza, un legame che slega.**

*Attenzione ad un altro sabotatore interno: l'aspettativa!*

*Aspettativa su se stessi (voglio essere splendidamente empatico/a!) e sull'altro (ma come...tutto qui...altro che sentirmi compreso/a...)*

*Questo umanissimo ingrediente "aspettativa", legittimo ed innocente, rischia di essere l'attivatore di scontenti e frustrazioni fuori misura....pensiamoci.*

*Buona pratica insieme, con leggerezza profonda...*