



Manutenere la coppia

terza incontro, 13 gennaio 2019

Alleanza

3. ALLEANZA (fedeltà; amore; onore)

la Parola

ALLEANZA: Isacco e Rebecca

- Morte di Sara: vuoto. Abramo d'improvviso si rende conto dello scorrere del tempo; nasce in lui l'urgenza di procurare la moglie ad Isacco...

1. PARTIRE

Eliezer il servo più anziano della casa di Abramo cerca una donna che ripeta il gesto con cui Abramo stesso si separò dal suo ambiente, a seguito della chiamata di Dio. Unica condizione: Rebecca dovrà essere pronta a lasciare i suoi cari ed a partire.

Gen24 5 Gli disse il servo: «Se la donna non mi vuol seguire in questo paese, dovrò forse ricondurre tuo figlio al paese da cui tu sei uscito?». 6 Gli rispose Abramo: «Guardati dal ricondurre là mio figlio! 7 Il Signore, Dio del cielo e Dio della terra, che mi ha tolto dalla casa di mio padre e dal mio paese natio, che mi ha parlato e mi ha giurato: Alla tua discendenza darò questo paese, egli stesso manderà il suo angelo davanti a te, perché tu possa prendere di là una moglie per il mio figlio. 8 Se la donna non vorrà seguirti, allora sarai libero dal giuramento a me fatto; ma non devi ricondurre là il mio figlio».

- Per fare ALLEANZA, occorre partire, lasciare. “L'uomo lascerà suo padre e sua madre e si unirà ad un'altra donna”(Gen 2,24).

2. L'APERTURA - OSPITALITÀ

Il segno scelto da Eliezer come criterio di riconoscimento sarà l'ospitalità verso lo straniero (Gen 24,14). Rebecca sarà scelta in virtù della responsabilità verso il primo venuto, verso chiunque abbia sete, verso lo straniero.

14 Ebbene, la ragazza alla quale dirò: Abbassa l'anfora e lasciami bere, e che risponderà: Bevi, anche ai tuoi cammelli darò da bere, sia quella che tu hai destinata al tuo servo Isacco; da questo riconoscerò che tu hai usato benevolenza al mio padrone». 15 Non aveva ancora finito di parlare, quand'ecco Rebecca, che era nata a Betuèl figlio di Milca, moglie di Nacor, fratello di Abramo, usciva con l'anfora sulla spalla. 16 La giovinetta era molto bella d'aspetto, era vergine, nessun uomo le si era unito. Essa scese alla sorgente, riempì l'anfora e risalì. 17 Il servo allora le corse incontro e disse: «Fammi bere un po' d'acqua dalla tua anfora». 18 Rispose: «Bevi, mio signore». In fretta calò l'anfora sul braccio e lo fece bere. 19 Come ebbe finito di dargli da bere, disse: «Anche per i tuoi cammelli ne attingerò, finché finiranno di bere». 20 In fretta vuotò l'anfora nell'abbeveratoio, corse di nuovo ad attingere al pozzo e attinse per tutti i cammelli di lui.

- ALLEANZA è l'incontro dei due movimenti (andare verso l'altro) porta la rigenerazione nell'unione (la nuova identità, plurale: noi) .

3. IL MISTERO

Rebecca partì, sicura che in Isacco avrebbe trovato “un aiuto simile a lei”, un’anima affine alla sua.

“Ora, Isacco ritornava dal pozzo del Vivente-che-mi-vede; ...sul far della sera era uscito nei campi per dedicarsi alla meditazione (CEI “per svagarsi”). Alzando gli occhi vide venire dei cammelli. Rebecca, alzando gli occhi, scorse Isacco e scese subito dal cammello; disse al servo: “Chi è quell’uomo che ci viene incontro per la campagna?”. Il servo rispose: “E’ il mio padrone”. Allora ella prese il velo e si coprì” (Gen 24,62-65).

- Colpisce il coprirsi di Rebecca con il velo. Questo gesto sembra in contrasto con la decisione, l’energia e la sfrontatezza con cui si è rapportata ad Eliezer ed ha sfidato gli uomini della sua casa. Il coprirsi con il velo simboleggia la differenza che separa Isacco da Rebecca, iscrive nel sensibile e nel visibile il mistero relativo alle persone (Mosè si vela di fronte a Dio). Esprime l’interiorità inaccessibile e l’infinito di un essere, li manifesta con la sua concretezza in una duplice maniera.
- L’ALLEANZA si fonda sulla fiducia. Non su: ho scoperto (!) tutto dell’altro. È quello che diciamo nella promessa matrimoniale: onorare che significa dare e riconoscere peso, consistenza. E quindi anche il suo mistero.

4. LA FIDUCIA

Isacco la condusse nella tenda che era stata di sua madre e la amò. Isacco trovò conforto (consolazione) dopo la morte della madre” (Gen 24,67).

- Rebecca e Isacco nemmeno si erano mai visti, eppure desiderano amarsi con tutto il cuore. Si amano prima di conoscersi. Scelgono di amarsi prima di conoscersi. (è l’amore genitoriale!).

La scelta di amarsi, nell’amore autentico, precede la conoscenza. È l’opposto del sospetto che fa naufragare l’Alleanza che invece si fonda sulla scelta precedente ogni smentita.

Quello di un genitore è un amore che supera la legge umana, la legge del buon senso umano! È un amore che non si ferma all’amore ma diventa misericordia! Perché questo è il vero amore! Questa è la novità della vita cristiana, difficile da raggiungere come difficile raggiungere Dio, ma così necessario per irrompere nel mondo con la novità del Figlio che ce l’ha rivelata con la sua stessa vita.

**le parole : SPONSALITA’; PROMESSA; FEDELTA’;
AMORE; ONORE; SEMPRE**

SPONSALITA’ ,

dal latino → *spondeo, es-spo-pon-di-SPONSUS-spondere* = impegnarsi, promettere

dal greco → *spondé* = promessa; patto

→ verbo *spéndo* = stipulare un patto; impegnarsi

sponsalità è traducibile nel triplice movimento dell’

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

promessa matrimoniale

[dal rito della celebrazione del sacramento del matrimonio]

(Io ACCOLGO te COME [in qualità di] mia SPOSA \ mio SPOSO) e

(1) PROMETTO

di esserti (2) FEDELE,

(3) SEMPRE, nella gioia e nel dolore, nella salute e nella malattia,

e di (4) AMARTI

e (5) ONORARTI

in\per (3bis) TUTTI I GIORNI della mia vita .

(1) PROMETTO

Alla promessa (*sponsio*) della \o sposa\o, risponde (*re-spondeo*) la promessa (*re-sponsio*) dell'altra \o; l'incontro dei due movimenti (andare-all'altro) porta la rigenerazione nell'unione (la nuova identità, plurale: *noi*).

Il promettere è proprio della **adulità \ maturità** : infatti la **responsabilità** (*re-spondere-abilitas* = capacità di **promettersi \ spendersi**) nelle sue diverse declinazioni :

capacità di **esporsi** : *ex-ponere* = porre fuori, mettersi in gioco;

capacità di **impegnarsi** : *in-pegno* = offrirsi; darsi;

capacità di **obbligarsi** : *ob-ligo* = legarsi al fianco

... presuppone la possibilità di far valere il **peso**, lo **spessore**, la **consistenza**, l'**effettività** della propria persona (vedi più sotto → **onore**).

(2) di esserti FEDELE

latino **FIDES** → f- [eufonica] + id + esse = ciò che è; il 'nucleo duro', il nocciolo dell'essere, la sua essenza ;

→ **fede** = COSA CERTA, SICURA, SOLIDA, STABILE, e per estensione

= SOLIDITA', STABILITA', FERMEZZA, CERTEZZA .

Dunque non una OPINIONE, un'IPOTESI, una SUPPOSIZIONE, un AUSPICIO, un CONVINCIMENTO TEORICO... AVER FEDE non significa RITENERE; la *fides* rimanda infatti al CREDERE :

indoeuropeo KER → mano; forza, solidità, potenza

sanscrito KRAD → punto fermo; certezza DHA → porre, collocare

[KER]KRAD + DHA → **CREDERE**

latino credo, is, **CREDERE** → (1) CREDERE, PRESTAR FEDE, RIPORRE FIDUCIA, FIDARSI, ESSERE CERTO

(2) STIMARE, GIUDICARE, REPUTARE

(3) DARE IN PRESTITO, PRESTARE

(4) CONSEGNARE, AFFIDARE, CONFIDARE

ebraico avverbio מַאֲמֵן → ámén = **certamente**

verbo מַאֲמֵן → ámán = (1) esser certo, sicuro, stabile; (2) **credere**

sostantivo מַאֲמֵן → emet = (1) appiglio; (2) **punto fermo**; (3) ciò che è stabile, fermo, certo.

Parole connesse a *fede* :

→ **FIDATO** = certo, fermo, stabile, solido, sicuro – perchè sperimentato, 'toccato con mano'

Nella relazione, considerare *fidata* la presenza di una persona \ situazione, rimanda alla

✓ **lealtà \ trasparenza** : la presenza è *certa* perchè è sempre visibile, attestata, evidente, chiara, senza infingimenti

✓ la *concretezza* di questa presenza permette di misurarne l'**efficacia**; ovvero di qualificarla (o non qualificarla) come **benevola** [ben disposta] e **benefica** [produttrice di bene]

→ **FIDUCIA** (in sè; nel mondo) = l'atteggiamento che produce-genera stabilità, certezza.

E' la condizione di **solidità \ fermezza \ equilibrio** generata da un 'nucleo interiore' saldo (**consistenza** della propria **identità**) unito 'a punti di appoggio sicuri' nella realtà esterna (**stabilità**).

→ **FEDELTA'** = presenza certa continua **nel tempo** (presenza è *prae-sum* = esserci da sempre, a priori...).

Nella relazione, la *fedeltà* richiama alla

✓ **costanza** e al

✓ **rispetto** (*re-specio*)

→ **AFFIDABILITA'** (*ad+fides+abilitas* = capacità di dare stabilità, di dare fondamento)

= presenza certa continua **nello spazio**

Nella relazione, l'*affidabilità* richiama all'

→ **ESSER-CI**

→ **prossimità, vicinanza, intimità** → **confidenza** [presenza **all'**altro, **dove** è l'altro]

→ **disponibilità** [presenza **per** l'altro, **a misura** dell'altro]

→ **FIDANZAMENTO** = tempo \ esperienza per verificare la consistenza-solidità-stabilità della relazione .

Diversamente che nel codice civile (dove l'art.143 recita : "(...) dal matrimonio deriva l'**obbligo** reciproco alla **fedeltà**, all'**assistenza morale** e a quella **materiale**...), nel quadro della promessa matrimoniale l'impegno alla **fedeltà** implica molto di più della **monogamia**, del rispetto del sesto comandamento [non commettere **adulterio**]. La frase "prometto di esserti fedele sempre..." può infatti essere meglio riespressa in questi termini :

"**io** mi pongo davanti a te [**mi propongo**] **come tuo amen** : punto fermo della tua vita; strada certa per il tuo cammino; presenza a te certa, fedele, affidabile" .

[Alcune note: il punto fermo che dà stabilità e permette il compiere passi, sta **sotto** i piedi.

Dunque la promessa di fedeltà contiene quella di **sottomissione all'altro** (libera, amorevole, servizievole).

Essere fedele significa farsi strada dell'altra \ o; ma non è la strada a decidere dove andare: è chi cammina che 'usa' la strada per seguire il suo percorso... Farsi strada dell'altra \ o non significa **determinarne** il cammino, ma **'renderlo possibile'**...

... E se uno finisce fuori strada? Tenuto conto che si è 'coniugati' (cioè legati allo stesso giogo), che succede?]

(3-3bis) SEMPRE ... TUTTI I GIORNI

Sono le **coordinate spazio-temporali** delle promesse matrimoniali : **sempre e in ogni luogo \ circostanza** .

La promessa è → **incondizionata** e → **definitiva, irreversibile** (senza scadenza), in quanto il **darsi** l'un l'altro, che sostanzia il divenire sposi, non è un → **prestarsi**, bensì un → **darsi** irrevocabile, → **perdersi all'altro** [perdersi : *per* (particella rafforzativa \ iterativa) + *dare* + *se* = un darsi sempre rinnovato e radicale] .

Sempre e tutti i giorni possono sembrare sinonimi; in realtà danno una 'misura del tempo' (e della presenza all'altro) molto diversa : l'**assolutezza** del **sempre** si incarna infatti nella **quotidianità** del **tutti i giorni, giorno per giorno** (senza saltarne uno) (e all'interno del giorno, tutte le ore, e i minuti...) .

(4) e di AMARTI

Sentimento. Passione (in greco e in latino)

- Il termine greco **pathe** designa la realtà con cui si entra in relazione nella sua dimensione di estrema concretezza, dunque → l'**accaduto, l'esistente**; l'essere \ avvenimento **percepito, sperimentato** (**patito** in quanto **passivamente acquisito** [in contrapposizione con la modalità *attiva*]) .
- **Pathos** → **passione** in radice è l'effetto che il contatto \ impatto con la realtà dell'altro provoca in me fisicamente e psicologicamente (e che può declinarsi in *impressione, sensazione, sentimento, patimento, sofferenza*). Tale contatto \ impatto è richiamato dal verbo **pasko** → che è il **provare sensazione-impressione-sentimento** in ragione del \ in conseguenza dell'**essere sotto l'influenza di...** (dunque letteralmente *sub-ire; sub-portare*).
- A loro volta **aisthesis** e **aisthema** → esprimono l'effetto dell'impatto con l'altro (il percepito) in termini di **percezione** (sensoriale o mentale), **sensazione, sentimento**. Radice di questi termini è il verbo **aisthanomai** → **intendere, percepire**, forma passiva di **aio** → **udire, sentire** .
- Il 'calco' latino del **pathos** greco è **passio** → **passione**, anche qui da intendersi come quanto consegue all'impatto con la realtà dell'altro. Il **pati** [passivo] → **patire, tollerare, subire** l'"urto" con la realtà dell'altro, provoca la reazione del **patere** [attivo] → **rendere aperto, manifesto, scoperto, esposto**, e circolarmente del **pate-scere** [passivo] → **aprirsi, apparire, scoprirsi, esporsi** .
- Il corrispettivo latino di **aisthema** è **sensus** → l'**accorgersi \ avvedersi** di qualcosa; **senso, sensazione** (ciò che si percepisce con i sensi); **sentimento**, disposizione d'animo, ragione, senno (ciò che si percepisce per mezzo della psiche \ ragione), dal verbo **sentire** [sentio, is, sensi, sensum, ire].

La declinazione della passione \ sentimento (in greco e in latino)

PHILIA → amicizia, predilezione, affinità, affetto; essere connaturato

[etimologia incerta, ma radice *ph-* che è di *phusis* → natura, indole, qualità costitutiva]

* [PHILEO → HO CARO; VOGLIO BENE; RICERCO \ ACCOLGO FAVOREVOLMENTE]

EROS → trasporto, passione, amore appassionato

[indoeuropeo *E-REU* → filo, e per estensione → legame]

[er, eros (contraz. di ear, earos) → sangue, dal sanscrito *ASRK*]

* [ERAMAI → ESSERE INNAMORATO, INVAGHITO;

ERAO → AMARE ARDENTEMENTE; BRAMARE; EROEO → scaturire, scorrere]

AGÀPE → affezione, affetto, amore

* [AGAPAO → ACCOLGO CON AMORE; AMO : AGA(N) intensivo + APAS, APASA, APAN = tutti, tutti insieme]

* [AGO → SPINGERE, MUOVERE, CONDURRE, PORTARE]

EDONÉ → piacere, pienezza, diletto [cfr. *diletto* in latino] (cfr. *edùs* = dolce; piacevole, gradevole)

* [EDOMAI → GODERE, DILETTARSI, COMPLACERSI] [EDO → MANGIARE]

PRAOTES → mitezza, mansuetudine, bontà, dolcezza

praos → mite, dolce, placido, benigno, amorevole, mansueto [cfr. latino *mitis* e *mitius*]

* [PRAUNO → AMMANSIRE, ADDOLCIRE, CALMARE, MITIGARE, LENIRE, ADDOMESTICARE]

* [indoeuropeo PRAI → AMARE (da cui anche FRIEND \ FREUND = AMICO)]

XARIS → grazia (dono), letizia, benignità, favore, pienezza

[indoeuropeo XEIR → MANO; per estensione forza, potenza, animo, energia; XARA → PIENEZZA, PERFEZIONE]

[MAKARLA → beatitudine [mak-megas → superlativo di tanto, molto + Xaris]

* [XAIRO → GODERE, ESULTARE, COMPLACERSI; XARIZO → PRODURRE BELLEZZA, PIENEZZA; DONARE]

AFFECTUS → disposizione \ inclinazione d'animo; moto d'amore \ simpatia; desiderio, brama

* [dal verbo AFFICERE [AD + FACERE] = disporre, rendere in una determinata condizione]

AMOR → amore [*amicitia* = amicizia ('prodotto' durevole dell'amore); *amicus* = amico ('produttore' di amore)]

dal sanscrito KAMA → desiderio, passione, attrazione; MAN → persistente, durevole

dall' indoeuropeo KA → desiderare visceralmente; bramare; MEN → forza vitale; volontà, proposito, brama]

CUPIDITAS → cupidigia

* [CUPERE → BRAMARE, DESIDERARE; CAPERE → PRENDERE, AFFERRARE, PRENDERE POSSESSO]

VOLUPTAS → piacere, godimento, voluttà, passionalità [uno dei sostantivi che traducono il nostro *piacere*]

* [VOLO → VOLERE INTENSAMENTE; BRAMARE]

DILECTUS → diletto [uno dei sostantivi che traducono il nostro *piacere*]

* [DELECTARE → [DE- (prefisso che annulla, inverte) + LACERARE = STRAZIARE, TAGLIARE] ATTIRARE, DILETTARE]

* [DILIGERE → DIS- (PARTICELLA INTENSIVA) + LEGERE (LEGARE, UNIRE) = APPREZZARE, AMARE]

GRATIA [è il *karis* greco] → grazia (1) favore, credito; condiscendenza, indulgenza, riconoscenza; perdono

(2) leggiadria, piacevolezza, bellezza

(3) gratuità (causa di, origine di : *gratis* = causa di se stesso)

* PIACERE → PLACERE = *piacere, esser gradito*; PLACARE = *riconciare, pacificare*

MITEZZA → da *mitis* = primo significato è *dolce, maturo, tenero, morbido* (detto dei frutti della terra; più precisamente: la condizione del frutto [e della terra che lo produce] creata dall'azione dell'acqua che impregna, imbibisce, rammollisce: cfr. *mitius* = fradicio, zuppo); quindi, per estensione = cortese, benigno, indulgente; mansueto, addomesticato

PIETAS → pienezza di sentimento amorevole \ benefico (per estensione : santità, perfezione)

[da *pius* = chi è pienamente conformato alla misura (*ius*) ottimale]

CARITAS → pregio, stima, affetto, benevolenza, amore oblativo [da *carus* = caro prezzo, alto prezzo]

Dunque come, concretamente, si onora l'altro (gli si dà peso, consistenza)? → **NUTRENDOLO**

Nutrendolo con che cosa? Con quale 'cibo solido', consistente, nutriente?

Per un essere umano, qual è il massimo della concretezza, della consistenza, dell'*onus*?

E' il proprio essere, il proprio esserci; il proprio "corpo" inteso non solo in senso fisico, ma come **PROPRIA CARNE** ("... lei è ossa delle mie ossa, carne della mia carne")

In latino **CARO** = carne **CARITAS** = carità (grazia) = **AMORE GRATUITO**

Un **DARE** che sia **CONSISTENTE** : do + onus = **DONUS \ DONARE**

Un **DARE** che sia **REITERATO** : per + do = **PERDO \ PERDERSI**

Un **DONARE** che sia **TOTALE** e **PER SEMPRE** : per + donare = **PERDONARE**

PERDONARE non ha a che fare con il risarcimento di una **COLPA** (non significa **SCUSARE, CANCELLARE**) ma significa **RIEMPIRE L'ALTRO DI ME; COLMARE LA SUA 'IMPERFEZIONE'**; il suo **BISOGNO** di pienezza; ridare vita piena, 'perdendo' la mia in quella del perdonato (Gen.2 , 18 : "...voglio fargli un aiuto che gli sia confacente")

L'ONORARE È IL SIGILLO DELLA PROMESSA ... "ONORARTI...TUTTI I GIORNI": onorare l'altro deve diventare **CONSUETUDINE, ABITUDINE** (nel senso forte di *habitus*, consuetudine, acquisizione...).

ALLEANZA

PER RIFLETTERE – VERIFICARE – APPROFONDIRE
(...e anche per
SCORGERE ASPERITÀ – NOMINARE INCONGRUENZE –
DARE FORMA A INCERTI PENSIERI)

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...

Stimoli attorno al tema dell'Alleanza, che possono essere inseriti, rimaneggiati, rielaborati, mentre praticate gli esercizi che vogliono essere uno stimolo, non un "compito rigido": usate creatività nell'adattarli alla vostra coppia. Riporto qui alcuni spunti e suggerisco alcune *riflessioni/esercizio*.

ALLEANZA IMPLICA

LASCIARE.....e DECENTRARSI

- Essere pronti a lasciare qualcosa per scoprire qualcosa di nuovo, e ...lasciare la propria casa significa anche rischiare, non controllare, non confrontare, non negare per far spazio, ma solo allontanarsi per far spazio al nuovo. Lasciare, partire **NON** è fuggire da.....
- La vicinanza alla casa di origine, il non staccare il cordone ombelicale può essere legato a manovre anche inconsapevoli dei genitori, e/o può essere legato anche allo sfuggire l'intimità e il rischio del guardarsi negli occhi in silenzio tra coniugi. Il "sostare" nella dimensione di coppia vissuto come poco sicuro spinge talvolta a rifugiarsi nel sociale (amici e cene, gruppi sempre) o nel familiare (genitori, cene, ecc.)
- Lasciare ha a che fare anche con il "lasciare il proprio guscio, ego, posto centrale" per muoversi verso l'altro: il de-centrarsi già visto nel secondo incontro.

Riflessioni:

- Preserviamo spazi di intimità, senza creare per questo muri?
- Riusciamo a decentrarci con attenzione e dedizione, lasciando in primo piano i bisogni dell'altro (non stiamo parlando di ego, di capricci, di dominio, ma di BISOGNI)

FONDARSI SU FIDUCIA e AMARE senza per forza conoscere tutto

- Velarsi e disvelarsi è stato detto: non possiamo scoprire tutto dell'altro, non possiamo pretendere che tutto ci sia noto dell'altro: accogliere il mistero che l'altro porta.
- Amare senza conoscere tutto, ripara dal rischio del controllo. Amare senza conoscere tutto è molto diverso dall'amare una illusione, una proiezione posta sull'altro (vedi il pensiero di Simone Weil, trascritto sull'ultima slide del riepilogo)

Riflessioni:

- Dare per scontato...come possiamo non cascare nella trappola della quotidianità che induce ad una sorta di effetto “invisibile”, l'altro diviene così tremendamente noiosamente noto che
- Riusciamo ad accogliere anche aspetti solo tratteggiati dell'altro, non del tutto “rientranti nella mia logica”. Riusciamo a fare domande che siano rispettose e non incalzanti e lascino spazio piuttosto che essere ...”a scelta multipla” (o sì o no; insomma risposte secche e subitanee)?
- Riusciamo ad accorgerci e/o a segnalare che stiamo mettendo proiezioni (nostre sull'altro – o l'altro su di noi)?

AMARE

La vita è un minuscolo di tempo concesso alla libertà dell'uomo per imparare ad amare (Abbé Pierre)

Esercizio 1 - Amare, amarsi, essere amati

Il rischio che corriamo davanti a questo verbo (che diventa desiderio, bisogno, tensione, sogno, senso, nutrimento, e ...aggiungete il libertà è di esprimersi per astrazioni ed enumerare attese tanto indefinite quanto immense, che mettono la coppia a rischio di confusione (equazioni errate...”.se...allora...non mi ama/mi ama”).

Eppure dobbiamo correre il rischio, perché di amare e di amore ora dobbiamo parlare nella coppia, in questa tappa di manutenzione!

Vi proponiamo dunque un esercizio semplice, che richiede, come negli altri, un atteggiamento di non giudizio, di immediatezza, capaci di “lasciar uscire, fluire, senza giudicare”, con spontaneità fresca, da non censurare, da non correggere, per non tradire se stessi, prima ancora di confrontarsi con l'altro.

Ecco qua, dopo la premessa, l'esercizio:

Ciascuno di voi scriva **cosa significa per se stesso/a “sentirsi amati”:**

Solo come stimolo, potete cominciare da questi piccoli spunti:

Mi sento amato quando

Mi sento davvero proprio amato quando...

Mi ricordo che quella volta che.....mi sono sentito/a profondamente totalmente meravigliosamente amato/a

Ed ora, con un po' di coraggio provate a scrivere cosa chiedete all'altro per sentirvi amati...

Cosa chiedete di preciso, ora, adesso, in questo momento della vostra vita coniugale

Così **date forma, voce, al vostro bisogno**. Forse l'altro lo sa, lo conosce; forse non lo sa, non lo immagina; forse lo sa ma non riesce a rispondere al vostro bisogno. Anche questo, pur se faticoso, si può accettare, purché non si faccia l'equazione errata: “non mi dà questo, allora significa che non mi ama/non mi ama più”

Esprimere un bisogno, accettare che l'altro corrisponda o che provi a farlo o che non riesca a farlo!

Perché esprimere il bisogno? perché diversamente esso potrebbe essere estorto, indirettamente e maldestramente, potrebbe allontanare e indebolire la nostra alleanza: l'altro diviene il nemico, l'avaro, che devo piegare al mio bisogno.

Seconda parte dell'esercizio: comunicare ed ascoltare/ascoltarsi

Ed ora che avete scritto, sempre nella dimensione di un silenzio, di una sacralità di spazio non disturbato, di ritualità dedicata ...

Ciascuno comunica all'altro che ASCOLTA con apertura, senza corazza

Ascolta le parole

Ascolta il corpo

Ascolta l'altro e ascolta te stesso, in una ALLEANZA rinnovata

Terza parte dell'esercizio

Hai ascoltato quel che l'altro ha detto, riguardo al sentirsi amato/a.

Fai una pausa, uno spazio di silenzio, respira e ripercorri **come** tu stai amandolo/a

Se vuoi poi scrivi qualcosa, qualche appunto per te.

* * * * *

Esercizio n. 2 - Fedeltà: amore fedele come costanza, non intermittenza e mercificazione del "ti amo se, ti amo quando....."

Vi proponiamo qui di portare alla luce, alla voce, **tutto quello che rischia di offuscare, di allontanare, di indebolire**. In altre parole, elencate quelle circostanze, quelle situazioni, che fanno partire al miccia della potenziale separazione dall'altro, della rottura dell'alleanza di amore.

Portandole alla luce, dicendole tra voi, a voce alta, come un gioco che non deve essere interrotto da commenti, ma solo lasciato fluire, come se componeste una "filastrocca del non mi va ..."

esempio "quando tu vai dai tuoi amici e io mi sento sola e sfruttata come colf non pagata"... "quando io sono giù di corda e tu subito esci /sbuffi..." (ogni riferimento a cose e persone è puramente casuale!)

La giocosità di questo momento, la sua fluidità è indispensabile! altrimenti questo esercizio che vorrebbe essere catartico diventa un tribunale mortifero, violento, lamentoso, gracchante, ecc.

* * * * *

Esercizio 3 - Onorare con Fedeltà

Dopo la catarsi....



Il mio amore per te c'è anche quando.....

Ciascuno di voi completa la frase: una volta per uno, uno dopo l'altro.

Sarebbe bello, opportuno che si faccia con fluidità, con ritmo, e che dopo ogni "dichiarazione" ci sia un respiro di ascolto profondo, affinché le frasi dette non vengano consumate in fretta, svuotate, ma accolte con pienezza.

Buona pratica insieme, con leggerezza profonda.

Damiana