

MANUTENERE LA COPPIA

QUARTO INCONTRO «TAGLIANDO»

IL RISPETTO



C'è un solo modo per conoscere un uomo, Dio, un paese, una ferita: fermarsi, inginocchiarsi, e guardare da vicino. Guardare gli altri a millimetri di viso, di occhi, di voce. Guardare come bambini e ascoltare come innamorati, in silenzio.

Ermes Ronchi

isolasconosciuta.it



Guardarsi ...Sì, grazie!

- **Ogni giorno trovare uno spazio in cui ci si guarda. Ognuno osserva l'altro e ne è osservato con mente sgombra**, ascoltando con gli occhi, silenziosamente e respirando tranquillamente.
- Il guardarsi davvero **richiede tempo e spazio di silenzio**.
- Non si tratta di contare i minuti, ancor meno di forzare, ma piuttosto di lasciarci mettere in contatto reciproco.
- **E dopo l'esercizio, ...ripassare**: nei giorni successivi continuate, perseverate nel prestare attenzione, nel guardare e vedere davvero l'altro.

Vedere l'altro, così come è, intero

- ▶ **L'esercizio consiste nel guardare l'altro così come è**, nel lasciar giungere a noi tutti i suoi tratti e con benevolenza accoglierli. **Come si può fare questo concretamente?** Un conto è l'intenzione, la disposizione d'animo ("sì, certo che lo voglio fare...eccome, si mi piace l'idea") e un conto è farlo, mettere in atto tentativi di farlo, anche diversi, anche se magari talvolta non perfetti.
- ▶ **Come fare dunque? Ciascuno può annotare degli aspetti belli**, positivi dell'altro che mette e vive nella relazione e **annotare, inoltre, gli aspetti di fatica, di mancanza, di disagio** che mette e vive nella relazione.
- ▶ Facendo questo cercheremo il più possibile di **essere in ascolto interiore**, connessi alla parte nostra meno condizionata. **Il silenzio interiore** ne è componente costitutiva.

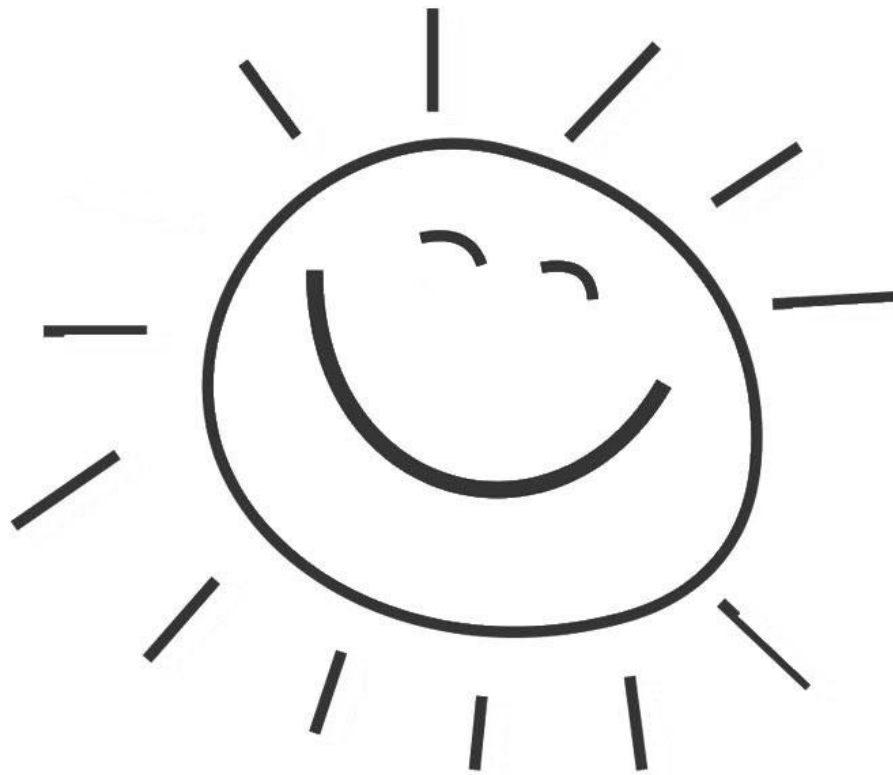
E...una volta fatto questo, passeremo all'esercizio successivo.



Dire, cercando e trovando le parole

- ▶ **La parola è potente, essa può essere curativa e benedicente o ammorbante, tremendamente velenosa.** Cercare le parole con cura, non significa fare minuetti, abbellire ed edulcorare. La parola deve essere chiara, diretta, ma non aggressiva.
- ▶ Possiamo dunque confrontarci con l'altro, dire all'altro come lo vediamo. Non con la pretesa che cambi (o che continui sempre uguale se stiamo dicendogli un aspetto positivo) **ma semplicemente come DONO:** io vedo te essere in questo modo
- ▶ Essere visti, essere "notati", è esistete nello sguardo e attraverso lo sguardo dell'altro; esisto dunque per te, perché assumi anche l'impegno di dirmi ciò che di me vedi. Molto diverso dallo scaraventare parole e giudizi, carichi di niente, o carichi di tossico risentimento. Altrettanto diverso dal recitare distratte parole come convenevoli.
- ▶ **Parole abitate da senso, corpi abitati e non assenti.** Incontro con rispetto che permette a me, che ricevo il tuo dire, di sentirmi da te visto. Comunicare, davvero!

E PER FINIRE..





Per finire un esercizio facile

- Fate insieme **un bel disegno, un sole con molti raggi o un fiore con molti petali o un albero con molti rami e**
- **Per ogni raggio o petalo o ramo, scrivete uno alla volta, che cosa volete si rispetti** (del vivere insieme, della vostra vita quotidiana, di voi, di tutto quel che vi viene in mente)
- Siate creativi, esagerate.
- Quando avrete finito, **rileggete insieme, parlatene epraticate, soprattutto.**
- Ah...naturalmente, potrete sempre aggiungere altri raggi, petali, rami.