



# Manutenere la coppia

quarto incontro, 17 marzo 2019

## Rispetto

### RISPETTO

(guardare; stimare; restituire; distogliere; vergogna)

#### la Parola

#### 1) STIMARE: SERVIRE OLTRE MISURA

##### GEN 29

*1* Poi Giacobbe si mise in cammino e andò nel paese degli orientali. *2* Vide nella campagna un pozzo e tre greggi di piccolo bestiame, accovacciati vicino, perché a quel pozzo si abbeveravano i greggi, ma la pietra sulla bocca del pozzo era grande. *3* Quando tutti i greggi si erano radunati là, i pastori rotolavano la pietra dalla bocca del pozzo e abbeveravano il bestiame; poi rimettevano la pietra al posto sulla bocca del pozzo. *4* Giacobbe disse loro: «Fratelli miei, di dove siete?». Risposero: «Siamo di Carran». *5* Disse loro: «Conoscete Làbano, figlio di Nacor?». Risposero: «Lo conosciamo». *6* Disse loro: «Sta bene?». Risposero: «Sì; ecco la figlia Rachele che viene con il gregge». *7* Riprese: «Eccoci ancora in pieno giorno: non è tempo di radunare il bestiame. Date da bere al bestiame e andate a pascolare!». *8* Risposero: «Non possiamo, finché non siano radunati tutti i greggi e si rotoli la pietra dalla bocca del pozzo; allora faremo bere il gregge».

*9* Egli stava ancora parlando con loro, quando arrivò Rachele con il bestiame del padre, perché era una pastorella. *10* Quando Giacobbe vide Rachele, figlia di Làbano, fratello di sua madre, insieme con il bestiame di Làbano, fratello di sua madre, Giacobbe, fattosi avanti, rotolò la pietra dalla bocca del pozzo e fece bere le pecore di Làbano, fratello di sua madre. *11* Poi Giacobbe baciò Rachele e pianse ad alta voce. *12* Giacobbe rivelò a Rachele che egli era parente del padre di lei, perché figlio di Rebecca. Allora essa corse a riferirlo al padre. *13* Quando Làbano seppe che era Giacobbe, il figlio di sua sorella, gli corse incontro, lo abbracciò, lo baciò e lo condusse nella sua casa. Ed egli raccontò a Làbano tutte le sue vicende. *14* Allora Làbano gli disse: «Davvero tu sei mio osso e mia carne!». Così dimorò presso di lui per un mese.

#### 2) STIMARE: CONOSCERE E RICONOSCERE

##### GEN 29

*15* Poi Làbano disse a Giacobbe: «Poiché sei mio parente, mi dovrai forse servire gratuitamente? Indicami quale deve essere il tuo salario». *16* Ora Làbano aveva due figlie; la maggiore si chiamava Lia e la più piccola si chiamava Rachele. *17* Lia aveva gli occhi smorti, mentre Rachele era bella di forme e avvenente di aspetto, *18* perciò Giacobbe amava Rachele. Disse dunque: «Io ti servirò sette anni per Rachele, tua figlia minore». *19* Rispose Làbano: «Preferisco darla a te piuttosto che a un estraneo. Rimani con me». *20* Così Giacobbe servì sette anni per Rachele: gli sembrarono pochi giorni tanto era il suo amore per lei. *21* Poi Giacobbe disse a Làbano: «Dammi la mia sposa, perché il mio tempo è compiuto e voglio unirmi a lei». *22* Allora Làbano radunò tutti gli uomini del luogo e diede un banchetto. *23* Ma quando fu sera, egli prese la figlia Lia e la condusse da lui ed egli si unì a lei. *24* Làbano diede la propria schiava Zilpa alla figlia Lia, come schiava. *25* Quando fu mattina... ecco era Lia! Allora Giacobbe disse a Làbano: «Che mi hai fatto? Non è forse per Rachele che sono stato al tuo servizio? Perché mi hai ingannato?». *26* Rispose Làbano: «Non si usa far così nel nostro paese, dare, cioè, la più piccola prima della maggiore. *27* Finisci questa settimana nuziale, poi ti darò anche quest'altra per il

*servizio che tu presterai presso di me per altri sette anni». 28 Giacobbe fece così: terminò la settimana nuziale e allora Làbano gli diede in moglie la figlia Rachele. 29 Làbano diede alla figlia Rachele la propria schiava Bila, come schiava. 30 Egli si unì anche a Rachele e amò Rachele più di Lia. Fu ancora al servizio di lui per altri sette anni.*

### 3) STIMARE: CONDIVIDERE I DESIDERI

#### GEN 35

*16 Poi levarono l'accampamento da Betel. Mancava ancora un tratto di cammino per arrivare ad Efrata, quando Rachele partorì ed ebbe un parto difficile. 17 Mentre penava a partorire, la levatrice le disse: «Non temere: anche questo è un figlio!».*

*18 Mentre esalava l'ultimo respiro, perché stava morendo, essa lo chiamò Ben-Oni, ma suo padre lo chiamò Beniamino.*

**le parole : GUARDARE; RISPETTARE; RESTITUIRE  
STIMARE; VALUTARE; GIUDICARE; SENTENZIARE  
CHIAROVEGGENZA; DISTOGLIERE LO SGUARDO; VERGOGNA**

prefisso SP- = indica un movimento verso il fuori [greco *spao* = *uscire fuori*].

*Spes, spei* → 1. prospettiva 2. attesa \ desiderio \ auspicio 3. timore

*Species, ei* → 1. vista, sguardo 2. aspetto \ apparenza \ sembianza

*Specio, is, spexi, spectrum, specere* → guardare

*Specto, as - avi - atum - are* → 1. essere rivolto verso, guardare, osservare attentamente

2. provare, sperimentare; stimare

3. giudicare \ misurare, stimare, valutare

#### (1) *rispetto*

- è assenza di ogni pre-giudizio nel volgere il proprio sguardo all'altro, e di ogni infingimento nell'esporsi al suo, così da farsi ciascuno specchio rivelatore della verità dell'altro; il rispetto è dunque esercizio di verità...
- è capacità di volgersi alla realtà dell'altro con sguardo, mente e cuore 'puliti', senza deformarne l'immagine forzandola entro schemi o modelli precostituiti, o sovrapponendovi elementi di giudizio; è sguardo attento non inquisitorio, ma costantemente partecipe e benevolo, unito a un ascolto non distratto e a un dire che restituisce all'altro quanto si è colto di lui; il rispetto è 'misericordia in azione'...
- non è un sentimento, dunque, ma una modalità che è possibile acquisire e affinare; una attitudine fondamentale dello stile di relazione che va esercitata ordinariamente e trasversalmente in ogni ambito e occasione di prossimità e di incontro, a partire dall'ambito coniugale; il rispetto è infatti il portato primo della sponsalità, laddove lo sposo \ sposa è il promesso \ la promessa, che dunque mi è davanti, mi è orizzonte – ma ancora di più: è la "pupilla del mio occhio" attraverso la quale io guardo al mondo e il mondo entra in me (io sono presente al mondo e il mondo mi è presente); è l'elevazione a 'sistema', il generalizzare, il perpetuarsi continuo e infinito di quel primo "vedere l'altro" (o "mostrarsi all'altro 'senza vergogna' ") che è l'atto originario e fondativo del divenire coppia...
- si tratta di una attitudine reiterata: non si guarda all'altro una volta per tutte, sapendolo poi 'a memoria'; lo si segue invece giorno per giorno nel procedere della sua esistenza, per ri-conoscerlo (e per ri-accoglierlo) ogni volta; il rispetto è fedele; è costante; è sollecito; oppure non è...

## (2) stima

Rispettare significa *stimare* correttamente :

- un prendere le misure dell'altro che non serve a valutare l'opportunità e il grado di impegno di una eventuale relazione (come invece avviene, entro una logica di *giustizia*, nel giudizio, che legge l'altro solo in termini di adeguatezza a una misura teorica di perfezione, al fine di determinare il merito o demerito, il credito o discredito dovuto che gliene deriva);
- la stima rispettosa è espressione di una conoscenza dell'altro (di un 'saperlo' nella sua concretezza) resa possibile da una prossimità partecipata e compassionevole, conseguente dunque ad una apertura e accoglienza della sua realtà effettiva già operate: nella logica di misericordia, la relazione non è infatti un effetto di riposizionamento che re-agisce alla presenza dell'altro, bensì un pre-disporre ad essa nella forma di uno 'sbilanciamento benevolo' originario e incondizionato, improntato alla gratuità essenziale del dono;

## (3) restituzione

- Rispetto è però anche restituire all'altro ciò che di lui si vede con un dire a sua volta pulito (veritiero, diretto, senza eccessi valutativi né reticenze o omissioni di comodo), offrendogli il proprio sguardo come specchio rivelatore del suo essere...

## (4) pregiudizio positivo

- Il pregiudizio positivo è la pratica 'incarnata' di una accoglienza a priori dell'altro nella sua effettività - mancanze, limiti, fragilità ed errori compresi: prescindendo dunque da ogni considerazione 'di sufficienza\adeguatezza', questa fa sì che il giudizio dell'altro (che di per sé è misurazione, calcolo, computo) sia strumento di conoscenza, di verità (intesa come disvelamento del suo essere effettivo), di benevolenza, e non sentenza che condanna, con ciò 'perdendolo'.
- Il pregiudizio positivo non omette, non dissimula, non cancella il limite scorto, ma senza farne motivo definitivo di scandalo, lo accoglie e colloca in un orizzonte di speranza (ricoscendo cioè le potenzialità presenti nell'altro oltre la sua attuale imperfetta effettività) rigenerandolo in elemento di crescita.

## (5) chiaroveggenza

- rispettare (guardare con occhi aperti, puliti) implica certamente un GIUDICARE: un giudicare da intendersi come LETTURA DEL REALE, della VERITÀ, della EFFETTIVITÀ dell'altro;
- ma il giudizio rispettoso non si fa SENTENZA (dove l'effettività presente diventa DESTINO; non punto di partenza, ma approdo finale) laddove è anche un guardare CON SPERANZA, un cogliere l'altro in tutta la sua interezza: nella sua EFFETTIVITÀ presente; ma anche nella sua POTENZIALITÀ;

- si è detto: *Specio, is, spexi, spectrum, specere* → guardare  
*Specto, as - avi - atum - are* → 1. essere rivolto verso, guardare, osservare attentamente  
2. provare, sperimentare; stimare  
3. giudicare\misurare, stimare, valutare

ma anche: *Spes, spei* → 1. prospettiva 2. attesa\desiderio\auspicio 3. timore  
*Spero, as, -avi - atum - are* → 1. attendersi 2. sperare

- *sperare* è un *guardare fiducioso* che sbilancia in avanti; che spinge, porta e sostiene l'essere\andare oltre, facendo di ciò che si vede con occhi puliti e aperti il punto fermo necessario per compiere il passo per proseguire, procedere...

- *prospettare costantemente* (speranza), oltre che un rispetto ‘pieno’ (nel senso sopra detto di lettura della ‘verità’ dell’altro), genera la *chiaroveggenza* – che è appunto capacità di VEDERE OLTRE CIO’ CHE APPARE.
- *rispetto* e *speranza* sono infine i fondamenti del *PERDONO* : il ‘peccato’ stimato\misurato nell’altro [ la sua ‘mancanza’ (non in senso morale, di comportamento; ma strutturale, costitutiva del suo essere presente ) non si SENTENZIA ma si PERDONA leggendo ‘in chiaroveggenza’ l’essere del peccatore: non solo considerando oltre alla sua effettività presente le sue potenzialità inesprese; ma oltre a queste, anche quelle ulteriori del ‘tutto più vasto’ che lo comprende, attingendo dalle quali tramite il per-dono (la grazia; l’offerta gratuita...) il peccatore può ‘sanare’ le proprie pecche\mancanze (è quanto narrato in Giovanni 8, 1-11 nell’episodio di Gesù e l’adultera).
- siamo più di quanto appariamo; siamo parti di un tutto più vasto e pieno che ci comprende: per questo “bisogna festeggiare” il ritrovare il peccatore altrimenti PERDUTO (Luca 15, 11-32).

... ma anche ...

### (6) *distogliere lo sguardo*

è l’opposto del RISPETTO. Il distogliere lo sguardo può declinarsi

- nella distrazione,
- nella dimenticanza,
- nello sdegno\ rifiuto,
- nella rimozione;

... e nella VERGOGNA...

### (7) *vergogna*

VERGOGNA → VERECUNDIA [ PUDORE → PUDOR ]

*indoeuropeo*, radice VR = originario; primordiale; autentico; realtà \ energia primordiale

*indeuropeo* UESR = primavera

*sanscrito* VAS = fuoco; ardere, splendere

*sanscrito* VASANTHA = primavera [ prima della VAS (arsura estiva) ]

*sanscrito* VRITTA = fatto, accadimento

*sanscrito* VRSTI = verità, letteralmente è “pioggia”

latino *ver* = primavera

latino *viridis* = verde

latino *verus, a, um* = (1) vero, reale, fondato; (2) autentico, genuino, naturale [originario]; (3) retto, giusto, veridico

latino *veritas, atis* [*verus* + *-tas*] = (1) il vero, il reale; (2) verità; (3) naturalezza; (4) sincerità, schiettezza

latino *vereor,eris, veritus sum, eri* → greco *horào* = vedo; guardo; scorgo; comprendo

→ indoeuropeo *uer* = guardare, mirare

= (1) rispettare [*re-specto* : vedere il vero]

= (2) temere, essere preoccupato; aver timore; *questo significato si trova rafforzato in*

= (3) *re-vereor* = temere, aver soggezione, riverire

(*timor* = timore, paura, terrore; timore religioso, paura degli dei

*timeo* = temere, aver paura)

[cfr. → greco *timé* = onore, stima, pregio \ *timeo* = onoro ]

*verecundus, a, um* *vereor* + *-cundus, a, um* [suffisso indicante capacità, inclinazione]

= timido, riservato, modesto; ESSENZIALE; discreto, moderato; rispettoso [veritiero];

*verecundia* [*verecundus* + *-ia*]

= (1) timidezza, ritegno, discrezione; (2) venerazione, deferenza; (3) vergogna

Dunque la *vergogna* è il *portato che procede dal vero*.

L'atteggiamento derivato dalla conoscenza della verità.

In latino, *vergogna* è anche

*pudor* → da radice indoeuropea  *pud-* = colpire, abbattere

→ da radice sanscrita  *pav-* o  *pau-* = essere colpito, abbattuto

La vista della verità è 'paurosa'; scatena - per confronto con la propria 'pochezza' - un forte senso di inadeguatezza, di incompletezza; che a sua volta genera istintivamente un moto di difesa, di nascondimento, di rimozione...

Anche in questo caso si parla tuttavia di un 'frutto dell'esperienza', non di un 'tratto del destino' :

Genesi 2,25 : "Ora, tutti e due erano nudi, l'uomo e sua moglie, ma non ne provavano vergogna"...

Genesi 3,7 : "...allora si aprirono gli occhi di tutti e due, e si accorsero di essere nudi; e intrecciarono foglie di fico per farsene cinture..."

---

## RISPETTO

### *Esercitiamoci.... Si, va beh...*

- Gli esercizi, nella loro semplicità, ci sfidano a superare pigrizia, forse imbarazzo, forse la connotazione che ricorda la scuola.
- Esercizio è anche un termine connesso al tema dell'allenamento, e sappiamo che l'allenamento richiede ripetizione, richiede pazienza, richiede disciplina. Nell'esercizio ripetuto poniamo la fiducia che sarà utile, sarà buono per noi. Talvolta proveremo piacere nell' eseguire un esercizio, talvolta ci potrà invece sembrare sgradito, o faticoso.
- In questa quarta e penultima nostra tappa di "manutenzione", si tratta ancora – per chi non lo avesse fatto nelle puntate precedenti – di provare, sempre, come detto diverse volte, con la leggerezza profonda che ci tiene lieti, malgrado la fatica, che ci fa essere radicati, anche quando fluttuiamo, ci disperdiamo, ci confondiamo.

Ed ora ...

### 1. Lo sguardo e il tempo

- Travolti dal fare, dalla operosità e dagli impegni, dalle distrazioni costanti, siano esse interne (i pensieri, le preoccupazioni) siano esse esterne (altri, la televisione, il cellulare,...) faticiamo a vedere, guardare, ascoltare con gli occhi il nostro sposo, la nostra sposa.
- Quanto dolore, quanta solitudine amara sta nello sguardo negato, nello sguardo distratto, nello sguardo opacizzato da un altrove, da altre cose, con il rischio di ritrovarsi estranei, lontani, di una lontananza che non rafforza il desiderio e allenta il legame.

✓ L'esercizio che vi propongo è semplice: **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. Vi propongo di farlo, ad esempio, mettendovi in piedi, uno di fronte all'altro, tenendovi per mano. Respirando con calma, senza tensione.

(Ma siate creativi! Se uno di voi vuol proporre un altro modo, lo proponga, fate diversamente. Solo **mantenete fermo il guardarvi, guardarvi davvero**, cercando, creando, perdendo e ritrovando, forse, il legame tra voi).

Semplice vero? se vi pare difficile...provate! se vi pare sciocco...provate! se vi pare facile...provate!

[ *Non serve fare questo una volta sola, dopo il corso. Tenetelo come appuntamento frequente. Sarebbe bello diventasse via via un'abitudine, una ricarica, un incontro deciso, scelto, per ri-trovarsi* ].

## 2. Vedere ciò che è

- E cosa vedo quando guardo? quando “ti guardo”? chi vedo? Sappiamo bene che essere visti “interi”, che essere ridotti ad una o due caratteristiche (solitamente non gradevoli) fa male, fa provare rabbia o tristezza. E allora il vedere l'altro cerca di **vedere l'altro “reale e intero”**: non immaginato, non ridotto, non contenitore di proiezioni deformanti. Questo è davvero appassionante: voglio vederti intero/a, voglio che tu mi veda intero/a.
- **Essere visti interi, pur se desiderato può far paura**: paura che alcuni aspetti non gradevoli siano vissuti come pericolo: di essere mal giudicati, svalutati o di rischiare di perdere l'affetto, il legame; e il pericolo produce paura; e **la paura- quella inutile - produce distanza, difesa, negazione, e molto altro ancora.**
- ✓ **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 l'altro 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.

## 3. 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.
- Il rispetto come giusta distanza permette di vedere l'altro da sé come un essere che non è un clone, non è mia protesi: le parole che rivolgiamo (e i toni che usiamo) tengano conto di come l'altro sta, come è.
- 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.

Sarete voi a decidere insieme quando e quanto provare questo esercizio, piuttosto impegnativo ma molto utile.

- Come si termina un esercizio così delicato?

Sempre con un grazie, un grazie sentito, un abbraccio, ciò che volete, ma il senso è quello di accogliere e ringraziare. Lasciar entrare la parola, che potrà essere ripensata, magari rimuginata (non troppo) per poi chiedere – non subito, ma dopo essere stata assaporata e masticata – il chiarimento (avete presente ...”in che senso l’hai detto?” e cose simili)

4. **Per finire un esercizio facile** (di solito si fanno esercizi facili all’inizio, già !!!.)

- ✓ 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 e ....praticate, soprattutto.

*(Ah...naturalmente, potrete sempre aggiungere altri raggi, petali, rami...)* .