



# Nutrire la coppia

energia  
per la vita

**XI° Seminario  
La comunicazione nella coppia  
e nella famiglia**

Domenica 23 Novembre 2014 – Cinema teatro Manzoni  
Via Calatafimi – Busto Arsizio

relazioni

Mons. Severino Pagani ...	pag. 1
Francesca e Alfonso Colzani ...	pag 12
Rosella De Leonibus ...	pag 16

[www.AbbandoneraiAderirai.it](http://www.AbbandoneraiAderirai.it)

## IL TEMPO NUTRE LA VITA

*Dinamiche della vita quotidiana  
per ritornare padroni del proprio tempo.*

### Introduzione

Queste pagine inseguono una persuasione: la certezza che il segreto per una buona qualità della vita dipende da un corretto e vivificante rapporto con il «quotidiano». Il quotidiano dice la permanente presenza dell'oggi. L'oggi non è un frammento isolato tra l'ieri e il domani; l'oggi non è il giorno che passa. L'oggi è, nel giorno che passa, ciò che rimane. Vivere l'oggi non va inteso certamente alla maniera di un *carpe diem* vitalistico e calcolato, piuttosto significa raccogliere in unità la struttura della persona, il suo passato e il suo futuro, nella gioiosa applicazione al momento presente. Questa *porzione del rimanere* di fronte al *tutto che passa* la chiamiamo, con valenza antropologica, *escatologia*. Il tempo ultimo non è innanzitutto quello che viene dopo, è quello che rimane.

Quando arrivo alla sera, io so che c'è qualcosa di quella giornata che può non essere andato perduto. Qualcuno lo ha raccolto. Questo mi dà pace. Il *quotidiano* può alimentare progressivamente l'*escatologico* e introdurlo verso la sua pienezza. In questo senso un giorno è come mille anni. La qualità della vita e il benessere che ne deriva dipendono quindi dalla *valenza escatologica* di un'esistenza.

Innanzitutto illustriamo in modo allusivo come il sentire contemporaneo cerca di interpretare il tempo; in secondo luogo ricerchiamo qualche linea interpretativa dell'agire quotidiano; da ultimo interroghiamo la coscienza credente circa la modalità per raggiungere nell'oggi la saggezza del cuore. Impareremo a contare i nostri giorni.

### A. ARCHITETTURE E INTERPRETAZIONI DEL TEMPO

#### 1. Dire il tempo.

Il tempo, inteso come *teatro dell'esistenza umana*, non si consegna completamente alla *dizione*. Per questo è ancora attuale l'affermazione di Agostino: *se dovessi spiegare cos'è il tempo a chi me lo chiede non lo so*. Il tempo non può raccogliersi completamente nel *discorso*. Il discorso certamente attraversa, commenta e accompagna il tempo, ma non lo esaurisce. Tuttavia, legittimamente, sono stati tentati dei discorsi sul tempo, soprattutto quando l'indicibile del tempo si è presentato come *disagio della libertà*. L'uomo vive male i suoi giorni, si stanca, non capisce più, si smarrisce, ha sonno, fa fatica ad alzarsi per andare incontro al tempo. E' un disagio che concretamente assume diverse tonalità, quali la fretta, la noia, la distanza, la dispersione, la nostalgia, ma anche la rassegnazione, la delusione, la sospensione, la morte. Ci si interroga, vivendo o vivacchiando, se e come valga la pena di vivere.

Il nostro secolo ci consegna una modalità privilegiata di intendere il tempo, sia nella sua definizione fondamentale, sia a tutti i livelli del vivere quotidiano. La nostra immediata attenzione non ci permette qui di addentrarci in una analisi storica delle modalità di intendere il tempo; ci basti ricordare la differenza tra una concezione fisica del tempo, nella sua edizione di linearità o di circolarità, caratteristica prevalente del mondo antico, e la concezione biblica del

tempo, come tempo di salvezza, come storia di un'alleanza, come tessuto di comunione in un rapporto con un'Alterità che accompagna, guida, conduce e attende.

La riflessione antropologica contemporanea riconosce nella *accelerazione della velocità* uno dei fattori determinanti per il cambiamento della percezione del tempo nella nostra vita quotidiana. Tutto è diventato più veloce. Questo rapporto tra tempo e spazio non è tanto la descrizione di una realtà fisica, ma piuttosto riversa le sue ramificate conseguenze in moltissimi aspetti della qualità della vita. E' una rivoluzione antropologica. L'aumentare impressionante della velocità ha contribuito moltissimo a rivoluzionare il modo di percepire i tempi di vita, individuali e sociali, e ha trasformato dall'interno lo stile di relazione tra gli uomini. La velocità *non dà tempo al tempo*, vengono perciò proibiti di per se stessi i procedimenti di sedimentazione e di assestamento, non viene creata la forma della tradizione. La tensione verso continui superamenti diventa uno dei più grandi fattori di stanchezza, si è sempre protesi alla ricerca del nuovo; si perde la propria storia, la memoria del bene e del male si indebolisce, il pensiero non è più disteso nel passato, si concede soltanto nella forma della puntualità e nel linguaggio dell'intervista.

Certamente l'approccio al tempo come *singularità dell'ora* domanda di essere reinterpretato; infatti, se da un lato deve esprimere la verità del rinnovamento della libertà, cioè non siamo sempre uguali; dall'altro deve tuttavia saper spiegare un'originalità permanente più forte di una sommatoria di istanti, perché solo così ci si salva dal non senso. In questa direzione il vissuto quotidiano invoca una relazione originaria reale e permanente, tra il soggetto che vive e ciò che lo trascende<sup>1</sup>.

Le diverse modalità di percepire il tempo lo caratterizzano immediatamente in relazione alla vita quotidiana, la quale si configura diversamente a secondo di come il soggetto si mette in relazione con il tempo che ha da vivere. Emergono così diverse figure del tempo antropologico e del tempo sociale.

## 2. Il tempo in fuga.

Si possono vivere i propri giorni nel disagio di chi percepisce la sua vita come un flusso vitale che scorre così veloce, da risultare ingovernabile nel presente e perciò ultimamente infecondo. Sembra che il tempo che si vive non abbia altra vocazione che aumentare le occasioni del proprio perdersi. Il tempo della vita è fondamentalmente il tempo che si è perso. E' la memoria che si punisce per le occasioni mancate. Le possibilità sono il germe della loro negazione. Più di ogni altra cosa, il tempo è tempo perso. Di conseguenza il soggetto vive il suo rapporto con il tempo come con ciò che causa un' *esistenza di angoscia*, a volte in maniera impercettibile, altre volte in forme di autentica patologia<sup>2</sup>.

Questa *malattia mortale* si riconduce a tre forme fondamentali: l'angoscia del fato e della morte, l'angoscia della colpa e della condanna, l'angoscia del vuoto e della mancanza di significato. Questi tre tipi di angoscia sono sempre presenti nella storia dell'uomo, ma in particolari momenti storici un tipo di angoscia attraversa tutta l'angoscia dell'uomo. Diventa un'angoscia epocale. Secondo Tillich la prima caratterizza la caduta della civiltà greco romana; la seconda esprime la dissoluzione del medioevo al tempo della Riforma, e la terza caratterizza il nostro tempo, dopo la caduta di tutte le sintesi possibili.

---

<sup>1</sup>Cfr S. Kern, *Il tempo e lo spazio. La percezione del mondo tra Otto e novecento*, Il Mulino, Bologna 1988; inoltre, L. Balbo, *Tempi di vita. Studi e prospettive per cambiarli*, Feltrinelli, Milano 1991.

<sup>2</sup>Cfr P. Tillich, *Il coraggio di esistere*, Ubaldini, Roma 1968.

### 3. Il tempo negato.

Ci sono diverse modalità per *negare* il tempo. Innanzitutto il tempo viene negato quando non ha uno *spazio* e un contesto in cui collocarsi; il tempo è sospeso, senza coordinate. La vita quotidiana non ha ambiente, il tempo libero non ha luoghi di ritrovo, il riposo dell'anima non ha riferimenti culturali, non si sa *dove andare* a cercar sollievo, a vivere il gratuito. Si è sempre estranei alle situazioni, alle persone, alle relazioni nuove. Il rapporto con il tempo porta l'uomo a interrogarsi su se stesso e si sente afferrato da un sentimento di inevitabile solitudine. E' una nuova, o forse antica, forma di nomadismo, tipica di chi è «senza casa», senza un sintetico collocamento di sé nella realtà. Forse anche l'esperienza di un inquieto viaggiare, così caratteristica dell'oggi tradisce a volte questo disagio. Non c'è più posto, gusto, luogo e senso per essere sedentari. Come in altri momenti della storia l'uomo di oggi sarebbe senza dimora, e per di più ha la certezza che non sarà più possibile costruire una sintesi globale dove egli si possa collocare; il suo destino è immancabilmente quello di errare continuamente come uno straniero<sup>3</sup>.

Un secondo modo di negare il tempo è *il tempo che non abbiamo*. L'uomo contemporaneo vive spesso con l'impressione di essere continuamente *saccheggiato* nel suo tempo. Il tempo ti viene rubato. Coloro che ti circondano non danno senso al tuo tempo ma si configurano come *ladri di tempo* (A. MacKenzie). I ladri di tempo si ritrovano su due ordini, uno esterno e uno interno. L'ordine esterno è dato da alcuni *tempi sociali*: il telefono, l'obbligo alla disponibilità, le riunioni inconcludenti e frequenti, le pratiche amministrative, le code del traffico o della burocrazia, e tanti altri. L'ordine interno dei ladri di tempo è invece costituito da diverse fatiche di determinazione: la non disposizione a delegare, l'incapacità a dire di no, l'approssimazione nell'uso del tempo e nello svolgersi delle occupazioni, il rimandare le scadenze e gli appuntamenti necessari. Questi sono i fattori più incisivi. Il tempo viene negato da forme permanenti di disturbo: vivere diventa, alla fine, realtà e timore di essere disturbati. La figura della negazione del tempo compare anche quando il soggetto ha eccessivo timore di disturbare l'altro, per cui è sempre portato a pensare che l'altro non abbia tempo, quasi si nascondesse in un impenetrabile santuario - il suo tempo - all'interno del quale è impossibile entrare. Per riaffermare il tempo negato bisogna imparare a dare consistenza agli appuntamenti con se stessi, e rimanervi fedeli come se si trattasse di un altro che ti aspetta.

Un terzo modo di negare il tempo è rappresentato dalla figura dell'*artificio*. Tutto diventa artificiale. In questo senso, artificiale significa manipolato dalla tecnica, de-temporizzato: non è più ammesso né concesso un tempo per la crescita, la maturazione. Siamo in presenza di una generale contrazione, dove tutto viene tendenzialmente schiacciato. Il tempo è negato tutte le volte che opera il principio del tutto e subito, dove le pause sono *pause di lavoro*, dove le vacanze sono *vacanze di studio*, dove lo studio è una *gita premio*, ed altre figure di questo genere. Non c'è più tempo per crescere, non si attende più, non si concede il lento fiorire della bellezza. Anche la frutta non ha più stagioni: c'è sempre tutto. Il particolare non ha più il suo contesto. E le stagioni della vita non sanno più che frutti dare. Si fa fatica a capire che cosa veramente è del bambino, che cosa del giovane o dell'adulto. Il rischio è che si nasce e si è subito trattati da grandi, si vive come gente che è vecchia, e si teme di morire troppo giovani.

Un'ultima figura della negazione del tempo è il *tempo vuoto*. Quando non si ha niente da fare e si vorrebbe *ammazzare il tempo*. Qui si consuma la confusione tra il tempo libero e il tempo vuoto. Ultimamente raccoglie quei vissuti che non sono comandati in precedenza da nessuno, cosicché quando il tempo retribuito si esaurisce, non abbiamo linguaggi significativi per riempire il tempo che rimane.

---

<sup>3</sup>Cfr M. Buber, *Il problema dell'uomo*, Patron, Bologna 1972.

#### 4. Il tempo guadagnato.

In dissonanza con il tempo negato l'uomo contemporaneo, piuttosto che investire nel ritrovare le qualità del tempo quotidiano, è sempre più consistentemente impegnato ad elaborare tecniche per *guadagnar tempo*. Del resto si spiega l'alternanza di coscienza: dal momento che rischio di vivere in un tempo negato, lo devo assolutamente riguadagnare. La *ricerca del tempo perduto* non induce ad assonanze letterarie, al contrario suggerisce formule di programmazione (timing). Bisogna riguadagnare. L'illusione nascosta è che la veglia e il sonno si possano elidere a vicenda, dando origine ad una terza figura d'esistenza di perenne benessere. In realtà questo è impossibile. Bisogna dormire e essere svegli. Non si può guadagnare l'uno con l'altro<sup>4</sup>.

L'asse su cui il tempo viene abbondantemente guadagnato è quello economico. Si dice appunto in questi ultimi secoli che «il tempo è denaro». Infatti il tempo è la merce più preziosa, l'unica che non si può rinnovare, né congelare, né conservare per essere distribuita con moduli diversi. Guadagnare tempo significa spesso indovinare il tempo giusto, le coincidenze, le concomitanze. Pensiamo al fenomeno della moda, al rapporto tra festività e spese; poniamo mente a cosa significa arrivare prima ad occupare un mercato o anche generalmente a lanciare un'idea che è destinata ad essere vincente. Il tempo può essere guadagnato generalmente convogliandolo verso forme di consenso. Nella vita quotidiana questa determinazione della percezione del tempo si configura più comunemente sulle strutture delle scelte di ogni giorno e dell'ansia con cui vengono poste. Verrebbe da dire che la programmazione è un'arte se si esercita non soltanto nel riempire le ore, ma più propriamente nel qualificarle. Programmare è come approvare un piano regolatore, non si deve semplicemente riempire un'area, ma renderla abitabile. Così, la vita quotidiana.

#### 5. Il tempo favorevole.

Ci sembra più proficua quella chiave di lettura che colloca l'interpretazione del tempo e della vita dell'uomo in una dimensione più propriamente etica. L'etica sarebbe, infatti, l'ambito fondamentale in cui leggere ogni apparire dell'essere. *Il tempo è l'atto con cui l'alterità si dona*. All'inizio sta qualcuno che si presenta. Si dà innanzi a tutto qualcuno che si propone in una relazione. Se si vuol capire questo linguaggio bisogna ricordare che *alterità e altro* sono vocaboli che si usano per esprimere ogni genere di interlocutore, da Dio fino alle persone che mi vivono accanto. Dire che ogni forma di *rivelazione* è primariamente etica, significa affermare all'origine un *bene* che si dona gratuitamente, cioè si offre, viene a *salutare* l'uomo, lo invita ad un rapporto, ad un dialogo, ad una risposta di libertà. Di conseguenza, il tempo è la possibilità reale di un *favore che si riceve*, che viene incontro all'uomo, ed è sempre tempo favorevole, *kairós*, parola di grazia.

Ogni orizzonte ermeneutico, o se si preferisce, ogni concezione della vita, che non lascia spazio al *rapporto etico originario* del tempo come dono di una relazione, si ripiega su se stessa, non ha respiro: la vita diventa un susseguirsi di giorni morti e di tempi chiusi. La libertà si spegnerebbe subito dopo la sua origine, perché non ha dove alimentare il dono, quello ricevuto e quello corrisposto. Al contrario, dove il tempo mantiene il rapporto etico originario della relazione non esistono giorni sciolti e tempi smarriti, la storia si riscuote dalla sua debolezza, non decade. Sostiene sempre una fondamentale possibilità di *discorso*, origine del senso, dove il soggetto parla e risponde nel rapporto etico della decisione, dell'offerta, del lavoro, dell'amore.

Il tempo fonda e sostiene ogni tipo di relazione, la quale non perde mai il suo senso. Vive il tempo chi ascolta l'*altro* e muore per lui. Senza relazione non c'è tempo, e il senso quotidiano del tempo si costituisce solo dentro continue e diversificate relazioni. L'*alterità* diventa una

<sup>4</sup>Cfr Jeremy Rifkin, *Le guerre del tempo*, Bompiani, Milano 1990.

parola e un impegno per me, e il tempo è *l'atto* dell'ascolto e della responsabilità. Il tempo favorevole è quello dove non si spengono e non si mortificano le relazioni con *l'altro*, per questo autenticamente umane. La *relazione* è il quotidiano della storia; si potrebbe anche dire, per i più attenti, che la relazione è la fondamentale *differenza* ontologica. Inoltre, *la relazione* ha valenza escatologica, questo significa che non decade, non si annoia, non si stanca, proprio perché mentre è eticamente vissuta si alimenta<sup>5</sup>.

## 6. Il «quotidiano» o la qualità del tempo.

Il *quotidiano* è il luogo del *tempo favorevole*. Il quotidiano sollecita continuamente la inderogabilità del rapporto tra libertà e valore. In questo senso sollecita la *qualità del tempo*. Vivere bene il quotidiano significa vivere costantemente di autentiche relazioni. Da questo dipende la qualità della vita. Il segreto della qualità della vita dipende perciò dalle alterità con le quali entro in relazione. Sono in gioco tutte le alterità, le persone e l'alterità suprema di Dio, la quale raccoglie ultimamente i miei vissuti e li sostiene in un rapporto che sfonda i singoli momenti della storia per nutrirsi all'infinito, in quello che si chiama eternità, un tempo diverso, non disposto alla coscienza storica.

Dove non ci sono alterità che raccolgono i miei vissuti e non li lasciano cadere è impossibile vivere in pienezza il quotidiano; ciò che si vive nei giorni non rimane, le relazioni sono istantanee e subito sospese, è impossibile un tempo escatologico, alla sera della mia giornata tutto è passato. La qualità della vita dipende dalla possibilità di vivere il quotidiano in una fitta rete di rapporti che trattengono in un unico orizzonte di senso l'esprimersi della mia libertà nella coscienza di sé, nel lavoro, nell'amore. Io sono affidato, vengo raccolto, non muoio, c'è vita eterna per me.

Quando, al contrario, nelle mie giornate riesco ad esprimere il recupero del significato all'interno delle relazioni, e affido la coscienza unificata del mio esistere a coloro che mi accompagnano (relazione di amore) e a Colui che mi aspetta (relazione di preghiera), io arrivo alla sera sapendo che *il necessario* per il mio futuro, nel tempo storico e nel tempo escatologico, non è andato perduto. Questa situazione di vita non è l'ansia, né il bisogno del successo o la garanzia di un'immagine, non è la sicurezza fragile del potere, ma si configura come esperienza della *pace*. Chi vive bene il quotidiano vive nella pace.

## B. ERMENEUTICA DELLA VITA QUOTIDIANA

### 1. Strategie fatali delle quotidianità'

Ci sono, nel quotidiano, delle modalità di passare le giornate che permettono di distinguere i giorni sterili da quelli fecondi. Giorni sterili sono quelli in cui, anche se si è fatto molto, e con molta agitazione, si ha l'impressione che non sia rimasto nulla. Si prova una stanchezza che ha prodotto nervosismo e insoddisfazione, più che non il sonno del giusto. Sono giorni in cui non si è pronti per il riposo, non si è preparati al morire, sono giorni che finiscono, che si spezzano, ma in cui non c'è un vero e reale tramonto. Sono giorni senza contemplazione. Altre giornate invece ritrovano alla sera una loro interna coerenza, sono cariche di un bene che rimane, hanno avuto momenti di affidamento e di calma che alla fine convincono di aver prodotto una reale fecondità.

---

<sup>5</sup>Cfr E. Lévinas, *Le temps et l'Autre*, Fata Morgana, Bruno Roy Editeur, Montpellier 1979. Ricca di interesse a questo proposito è tutta il pensiero di E. Levinas, si vedano tra le opera fondamentali *Totalità e Infinito*, Jaca Book 1980, Milano 19 e *Alltrimenti che essere*, Jaca book, Milano 1983.

Vorremmo ricercare qualche origine più profonda di quel *disagio della sera* che spesso ci invade e non riusciamo a collocare nel suo reale contesto. Infatti, ci troviamo spesso a gestire il quotidiano stregati da alcune dinamiche molto ardite, le quali confondono le identità dei soggetti, le finalità del loro esistere e i loro contorni ideali e pratici; queste dinamiche rendono difficile l'unificazione interiore della persona, il rapporto con gli altri e con il mondo; non permettono la giusta distanza che salvaguarda la propria singolarità e il bisogno di comunione. E' come se la verità della persona si consumasse tutta nella tolleranza e nella confusione, aspirando ad essere *quemadmodo omnia* e alla fine perdendo se stessa. Alcune di queste dinamiche sono state illustrate in modo interessante da Jean Baudillard, che le ha interpretate come *strategie fatali* per il vivere contemporaneo<sup>6</sup>.

Una prima strategia è la *materia mal distribuita*. Questa figura antropologica è resa bene dalla simbologia della *obesità*. La figura simbolica dell'obesità, al di là del suo immediato e plastico intenderla, si avvera tutte le volte che nella struttura della corporeità e delle sue relazioni, non si mantengono i confini ben delineati: la materia non rimane più al suo posto, si distribuisce male, sforma, sfigura, si confonde, pesa, tradisce. Questa simbologia ci fa pensare ad ogni forma di eccedenza materiale, o sensitiva, o economica si potrebbe anche dire, che definisce spesso il nostro vivere contemporaneo, dove le relazioni sono volte ad accumulare materiali per vivere.

Quella regola d'equilibrio che delimitava la sfera del corpo (individuale e sociale), costituendolo nelle sue differenti armonie, non è più cercata, non è più creduta. Si preferisce l'eccedenza, diventa tollerata la marginalità, si vive del superfluo, si manca del necessario. La vita quotidiana quando è offesa dalla figura dell'obesità diventa priva di senso, smarrisce i segni della comunicazione, non riconosce più la singolarità dei soggetti, non sostiene più le relazioni, non riconosce più le differenze. Tutto è uguale, tutto è rotondo, tutto è pesante.

Per sfuggire a questa malattia contemporanea che fa cadere il quotidiano in sorda monotonia, bisogna concepire i rapporti con le persone e con le istituzioni come relazioni di dono e di offerta, dove all'altro si va per portare e per ricevere sotto forma della relazione e non dell'assimilazione. Al contrario tutto ciò che si configura come esperienza del *mangiare*, cioè dell'accumulare per sé (il cibo, il prestigio, i soldi, i posti, la politica, la religione...) compromette seriamente la qualità della vita, il quotidiano viene meno, rimane soltanto la monotonia delle cose che passano. I giorni, la vita individuale, la cultura, la convivenza sociale è insieme satura e vuota.

Una seconda strategia è la *universalità delle eccezioni*. A questo proposito si può richiamare la figura simbolica dell'*anomalia*. Il vivere quotidiano viene sostenuto nel disordine, un susseguirsi senza finalità, un accostarsi di esperienze e di prestazioni senza organicità, senza *nomos*, senza regola, infiniti diritti di cittadinanza senza spazi per collocarsi. E' come se l'ordine fosse stato tradito dall'interno. Non negato, non affermato, propriamente tradito come qualcosa di scarsa credibilità, caduto in disuso. E' il regno delle *anomalie*. Non ci sono che eccezioni. La vita individuale e la convivenza sociale non si svolge più ordinatamente, non c'è più il tempo del lavoro e quello della festa. Pare che le norme servano soltanto per poter individuare lo scarto rispetto ad esse. Non ci si trova più. Tutto è destrutturato. I sistemi di vita, individuali e sociali, sono così saturati che non vengono tanto negati ma arrivano ad un punto tale di *inerzia*, che non si ha più energia per farli evolvere, indirizzarli, sostenerli. La vita quotidiana sembra sopraffatta non da leggi giuste o sbagliate ma dall'inappellabilità alla legge; più che identificarsi si può soltanto simpatizzare, ognuno finisce per essere sempre un *po' al di fuori*, un caso irriducibile a qualche forma di universalità. E' una singolarità decaduta che fa prevedere forme di marcate solitudine. Si è semplicemente anomali. Il quotidiano non trova interlocutori, non ha compagni di viaggio, perché pur essendo così simili, si dice, *per me è diverso*. Così,

<sup>6</sup>Cfr J. Baudillard, *Le strategie fatali*, Saggi, Feltrinelli, Milano 1984.

purtroppo l'anomalia non ha più neppure incidenza critica sul sistema. Non sono più sicuro non soltanto di riuscire a governare il mio paese, ma non ho più fiducia di saper governare me stesso.

Una terza strategia è la fissazione del *particolare avulso dal suo contesto*. La figura simbolica è quella della *oscenità*. Nella vita quotidiana mi innamoro del particolare e perdo di vista l'insieme. Così nell'ambito del corpo, ma più generalmente della vita, c'è qualcosa che mi attira, che mi seduce, che emerge con sproporzionata irruenza; qualcosa che mi fa perdere le dimensioni e il senso dell'insieme. Si tratta di qualcosa che *perde la scena* complessiva del teatro, diventa *osceno*. Questo, che vale di fronte alla realtà sessuata dell'uomo, è comunque significativo di una interpretazione più lata. Il quotidiano in tante sue espressioni e crudeltà, diventa osceno e spudorato. Quello che si fa in un giorno potrebbe essere molto avulso da quello che si fa negli altri giorni, potrebbe costituirsi come un particolare senza l'insieme. Un'esperienza diventa oscena proprio perché si promette con irruenza, con prepotente decisione di affermarsi, senza aspettare, senza collocarsi in un contesto previo, senza misurare le conseguenze. Non c'è più cerimoniale, il falso può avere tutta la potenza del vero e il vero tutta la potenza del falso. E' il regno delle bugie quotidiane. Non c'è più corpo (individuale e sociale), ci sono soltanto *organi o competenze parziali*, o *burocrazie* non abilitate al senso del tutto. Si vede soltanto in *primo piano*, le distanze sono artificialmente ravvicinate, non c'è storia. Un quotidiano vissuto così non ha escatologia, fa provare le vertigini; lascia tuttavia senza memoria e senza progetti. Come la pornografia lascia senza amore.

Una quarta strategia è *la paura*, come energia propulsiva delle azioni quotidiane. Il simbolo che esplicita questa situazione antropologica è quello dell'*ostaggio*. Solo l'essere prigioniero diventa sorgente dell'azione. Non il gusto del positivo, ma il disagio e la paura del peggio rischiano di essere una delle sorgenti più attive dell'energia vitale quotidiana. La figura simbolica dell'*ostaggio*, applicata al vivere quotidiano, sta ad indicare che ormai sono strappato all'azione da ciò che non è più negoziabile, ma semplicemente si impone. Nel momento in cui sto per morire, eppure sono ancora vivo, proprio in questo momento la mia posizione di morto-vivo (ostaggio) scatena una straordinaria potenzialità di azione.

La vita quotidiana diventa, sotto questa figura, segnata non tanto da un desiderio di autentica libertà, ma piuttosto da un estremo bisogno di sicurezza. I timori che nascono a livello individuale e sociale non hanno le caratteristiche di una paura nitidamente oggettivata, ma si configurano nella forma simbolica del *terrorismo*. Infatti il problema della sicurezza ossessiona le nostre società e si sostituisce a quello della libertà.

## **2. Cadenze e de-cadenze del tempo ordinario.**

La qualità della vita quotidiana, se non vuole essere soltanto forma di sopravvivenza, deve liberarsi dalla strategie distruttive del linguaggio ordinario. E' necessario che la inevitabile cadenza del quotidiano si sostenga in forme di relazione che permangono e anticipano le relazioni ultime, che il credente riconosce nella *comunione dei santi* e nella *vita eterna*.

Solo all'interno di queste dinamiche fondamentali, riconoscibili nella caratteristica *escatologica* del quotidiano, è oggi possibile superare anche il disagio di un'esistenza quotidiana che è costretta a denunciare diversi vissuti negativi. Si possono individuare alcune di queste esperienze deboli del quotidiano e si può accennare a qualche strategia di superamento. Il continuo ripetersi di gesti e azioni sempre uguali nei quali l'uomo passa i suoi giorni, invoca determinate attenzioni per poterli gestire. Ad esempio, è necessario prestare attenzione alle dinamiche dello svegliarsi quotidiano; potremmo dire che è necessaria un'igiene del *buon mattino*, un allenamento a predisporre per una reale *signoria sugli eventi*, padronanza di sé, progettualità più ampie, capacità di recupero di fronte ad imprevisti, sorgività di energie di



fronte al desiderio di fuga, primato della propria soggettività sugli oggetti. Che gli oggetti (materiali e culturali) non seducano. Ci si sforzerà di tenere vivo l'esercizio del pensiero e di alimentare significative interpretazioni del mondo e della storia, perché il peso del corpo, *solitudo carnis*, e la sfida delle sensazioni, non atrofizzino una più originaria recezione e produzione di senso. Bisognerà far circolare in maniera sciolta e veloce le energie di gratificazione, cosicché l'indice di sopportabilità delle frustrazioni si possa alzare notevolmente, tollerando senza eccessiva fatica le numerose eclissi dei risultati individuali. Si può giungere ad una buona tolleranza di un certo *lavorare per niente*, pazientare a lungo, perseverare con tenacia, gioire del bene. Saper sperare.

### **3. La salvaguardia dei simboli: il tutto nel frammento**

La gestione del quotidiano esige una rinnovata valorizzazione simbolica dei gesti che si ripetono ogni giorno. Ci sono tanti piccoli atti che racchiudono in se stessi la capacità di richiamare sinteticamente molti valori di relazione: pensiamo ad esempio al saluto, ai pasti, al riposo, all'uscire e all'entrare in casa. Pensiamo al valore delle parole, delle ricorrenze, degli auguri. Ci sono dei frammenti di vita che richiamano sinteticamente valenze molto più ampie di esistenza. Ora questi frammenti devono riuscire a trattenere il tutto. La struttura simbolica non è da interpretare come qualcosa che destituisce il valore della ragione o di un più articolato discorso verbale, piuttosto va interpretata come un luogo ricchissimo di significati da cui viene decodificato il discorso e la parola. Molto spesso oggi la gestione del quotidiano si è impoverita della simbolicità legata agli elementi primari e fondamentali della vita.

Uno sviluppo interessante circa il modo di vivere il quotidiano esigerebbe una riflessione sulla struttura radicata della pigrizia, la quale si configura come una cattiva coabitazione tra la libertà e la materia, materia di sé e del mondo circostante. Accanto a questo anche il rapporto tra tempo e valore introdurrebbe una riflessione e una pedagogia della pazienza, virtù difficile in una cultura ad alta accelerazione.

Inoltre la vita quotidiana richiama certamente l'esigenza di una salvaguardia e di una protezione del *sentimento*, nel suo significato più profondo e più sorgivo. Di fronte alla cosiddetta invasione sociale del sé, proteggere il *sentimento* significa mantenere forme di creatività che di volta in volta diventano capaci di critica e di contemplazione.

Particolare rilievo assumerebbe l'attenzione alla gestione della *verità* nella vita quotidiana. Il rapporto quotidiano con situazioni e persone sprigiona un linguaggio interessantissimo di conflittualità e di difese che riemergono nella esuberante esibizione di *piccole bugie*, volte a garantirsi una sopravvivenza nei momenti più precari dove il soggetto si sente debole e in procinto di soccombere. Accanto a questo il linguaggio quotidiano ripropone il tema delle *belle maniere* e della *buona educazione*, che trovano una loro discussione più proficua in un interessante capitolo che si potrebbe titolare *nobiltà della diplomazia*.

## **C. CONTARE I GIORNI E SAGGEZZA DEL CUORE**

### **1. Il tempo e la fede.**

Per un credente cristiano il tempo è *tempo della salvezza*. Il *favore del tempo*, il tempo favorevole si precisa e si configura come luogo da parte del Padre del dono del Figlio, secondo la bellissima espressione di Barth, il quale afferma che Cristo è il tempo che Dio *ha perso* per noi. Per questo il cristiano prega con le parole del salmo: «Insegnaci, o Signore, a contare i nostri giorni e giungeremo alla saggezza del cuore».

La contemplazione della persona di Gesù suggerisce al cristiano qualcosa anche circa l'uso del tempo. Gesù dava tempo alla preghiera; aveva una sua *liturgia del mattino e della notte*; si

alzava presto per pregare, cercava la solitudine del luogo deserto, dava tempo ai malati e ai poveri, soprattutto riservava molto tempo all'annuncio della Parola e alla formazione dei suoi discepoli e degli apostoli. Molto del tempo quotidiano di Gesù trovava il suo luogo di espressione in numerosi incontri personali. Pensiamo alla ricchezza della relazione con il giovane ricco, la Samaritana, Nicodemo, e molti altri. Tuttavia Gesù non si pone con assoluta indifferenza o pura casualità nei confronti della gestione del suo tempo. Mette in atto dei criteri che mirano al raggiungimento di obiettivi precisi e non si fa scrupolo di deludere la gente, quando la sua vocazione lo chiama altrove. Gesù non vive un complesso di onnipotenza di fronte al tempo, si sottomette ed è cosciente di non poter fare tutto. Non trasforma il tempo storico in eternità. Questa sua povertà del sottomettersi al tempo storico degli uomini, non lo indebolisce nella relazione con il Padre e con la gente, non lo rende apprensivo, nervoso, affannato. Gesù è sempre Signore, anche di sé e del suo tempo<sup>7</sup>.

Per il credente che si configura nello Spirito di Gesù, il tempo è fiducia. E' il tempo della fede. E' lo spazio della misericordia. Il tempo è *vicinanza* del Regno di Dio, offerta e accoglienza del vangelo, responsabilità della conversione. Il tempo per il cristiano è raccolto nelle mani di Dio, è affidamento ad una provvidenza che non viene meno. Il tempo dice la assoluta fedeltà di Dio alla storia. Niente andrà perduto. L'esistenza quotidiana rappresenta la testimonianza concreta della fedeltà di Dio lungo la storia.

La quotidianità diventa spesso per il credente anche il *tempo della crisi* di fede. Le contraddizioni del mondo, la presenza del male e dell'ingiustizia, la vicinanza del dolore e della morte suggeriscono al credente preghiere difficili. La Bibbia, che è vicinissima alle vicende umane non si sottrae alle invocazioni della crisi: «Tu mi hai nascosto il tuo volto, o Signore, ed io sono stato turbato».

Il cristiano vive il tempo nella itineranza *verso Gerusalemme*; questo difficile viaggio indica il cammino progressivo della *purificazione della fede*. E' la struttura dell'accoglienza del vangelo, è la *grande preparazione* alla Pasqua, dove ogni credente passa, come è passato Gesù, verso il compimento della *sua ora*. Infine, per il cristiano il tempo è tempo della *vigilanza* e della *perseveranza* (1 Tm 4) nella coltivazione della propria vita spirituale, sia nell'esercizio della propria struttura corporea sia nella configurazione della propria intelligenza e del proprio insegnamento. Il cristiano vive il tempo nella consapevolezza di una possibilità donata della quale bisogna rendere conto ( cfr Mt 24,14-30).

## 2. Esercizi «spirituali»

*L'oggi di Dio*, questo tempo accolto dal credente come storia di salvezza, domanda alcuni esercizi spirituali quotidiani, che possono sembrare nella loro semplicità per lo più inutili, quasi banali, e tuttavia riescono a disciplinare la giornata in un raccoglimento prezioso con se stessi e davanti a Dio, altrimenti impossibile. Indichiamo qualcuno di questi semplici esercizi.

*Vigilare sull'inizio*. Un appropriato e proficuo esercizio quotidiano è vigilare sull'inizio delle proprie azioni, ed essere veramente presenti a quello che si sta facendo. A volte può essere più spontaneo mentre si fa una cosa pensarne un'altra, essere contemporaneamente *sempre altrove* in una permanente non presenza a quello che si fa, perché si è proiettati in modo convulso verso quello che si deve fare dopo. Vigilare sull'inizio significa inoltre avere una buona signoria sulla propria volontà, a tal punto che l'attimo dell'inizio è svelto, senza nessuna traccia di pigrizia. Si è disinvolti negli spostamenti dell'anima e del corpo. Si è pronti ai diversi risvegli quotidiani. La tradizione cristiana ha sempre valorizzato questa dimensione della vita quotidiana favorendo un atteggiamento di preghiera, perché lo Spirito di Gesù prevenga con la sua

<sup>7</sup>Cfr C.M. Martini, *Che uso faccio del mio tempo?*, in *Ambrosius*, Gennaio 1988, 1, pp 7-19.

ispirazione e accompagni con il suo aiuto ogni nostra operazione, iniziata e conclusa nella volontà di Dio.

*Sostenere i confini.* A volte l'uomo contemporaneo è costretto dagli eventi a sostenere alcune divisioni che sembrano immediatamente lacerarlo. In realtà la sua solidità interiore può trasformare queste situazioni in un contesto molto fecondo. Si ha spesso l'impressione di vivere far due tendenze, due occupazioni, due necessità che potrebbero dividere, frammentare e creare disagio, tuttavia è possibile vivere bene su questi confini. E' necessario un esercizio quotidiano. Scrive P. Tillich: «Il confine è il luogo migliore per acquisire conoscenza. Quando mi si chiese un resoconto sul modo con cui la mia vita avesse influito sullo sviluppo delle mie idee, pensai che il concetto di confine potesse essere il simbolo adatto per l'intero mio sviluppo personale ed intellettuale. Quasi in ogni circostanza dovetti stare tra due possibilità di esistenza, non essere completamente a mio agio in nessuna delle due e non prendere posizione definitiva rispetto all'una o all'altra. Dal momento che il pensare presuppone recettività di fronte a nuove possibilità, questa posizione è feconda per il pensiero; ma è difficile e pericolosa nella vita, che continuamente richiede decisioni e di conseguenza l'eliminazione di alternative. Questa disposizione e la tensione che ne deriva hanno determinato sia il mio destino che il mio lavoro»<sup>8</sup>.

*Custodire il mondo.* L'esercizio del custodire il mondo significa mettere in atto quella che potremmo chiamare la *funzione cosmetica* della creatura. E' vivere nel mondo desiderandolo ordinato, come un cosmo e non come un caos.

Quotidianamente si traduce nel *fare le cose bene* semplicemente perché è giusto farle bene, rispettare le cose che non sono nostre o che sono di tutti, amare la propria città come la propria casa, percepire il valore di una bella giornata, essere gentili anche con gli estranei, avere il gusto della confidenza del *tu*, ma insieme salvaguardare la distanza elegante del *lei*. Custodire il mondo significa pensare quotidianamente l'ecologia come una virtù dell'anima, vuol dire rendersi conto che per custodire meglio non deve essere necessario recintare, proibire, far pagare. Tutto questo se da un lato è un tratto per l'individuo, dall'altro è soprattutto una sfida per la convivenza sociale.

*Mantenersi nella profondità.* Van Der Meer scrisse che «le più terribili burrasche non turbano mai la pace delle grandi profondità»<sup>9</sup>. L'esercizio quotidiano deve essere quello di mantenersi sempre, per dirla in immagine, nelle *grandi profondità*. Un uomo che vive di superficie sarà soggetto a tutte le perturbazioni: gli imprevisti, i piccoli incidenti, gli inevitabili malintesi, le insignificanti spietate concorrenze che invadendo irrispettose e reali le ore del giorno, rischiano di provocare smarrimenti e frustrazioni. Vivere in profondità significa nutrire dei vissuti fondamentali molto intensi e stabili, a cui alimentarsi continuamente soprattutto nella contingenze pericolose dei giorni feriali, dove le occupazioni sono umili e necessarie per vivere, e non c'è né tempo né spazio per recuperare immediatamente le visioni sintetiche della vita. La meditazione quotidiana, che la spiritualità cristiana ha da sempre promosso, ha certamente lo straordinario potere di far vivere nelle grandi profondità.

### **3. Nunc dimittis, Domine.**

Il grande *Interlocutore* della fede che mi sorregge nell' esistere, mi sollecita quotidianamente ad esprimermi in gesti e decisioni che danno respiro al senso delle mie giornate. Infatti verrò immediatamente attirato verso alcune usuali grandi esperienze.

*Sarò pronto per ogni partenza.* E' l'atteggiamento quotidiano di chi sa che l'essenziale gli è comunque sempre presente. E' con sè. Gli è appresso, è raccolto nel suo corpo e nella sua

<sup>8</sup>Paul Tillich, *Sulla linea di confine*, Queriniana, Brescia 1969, p 29.

<sup>9</sup>Peter Van Der Merr, *Uomini e Dio*, Paoline, 1975, p 404

libertà; non nelle sue cose, nelle sue mansioni, nelle sue alterne fortune. Il soggetto umano non è irreparabilmente ancorato ai luoghi, alle abitudini, agli spazi abitati o ai vissuti consumati. L'uomo ritorna viandante come colui che porta con sé la sua provvisoria dimora, perché una sola è la casa, e questa casa non l'ha ancora abitata. Il pensiero alla morte, in questo caso, diventa un efficace criterio di orientamento nella vita. E' altra cosa rispetto alla figura della nostalgia o della paura. Dice piuttosto l'impossibilità di fermare il tempo, di fermarsi. Esprime bene il senso del presente, che sempre c'è, e sempre è negato. Il mettersi e il dimettersi salvano l'uomo dalla sua cosificazione. Rimane un soggetto non diventa un'istituzione.

*Saprò leggere i segni della salvezza.* E' il modo di essere di chi veramente scopre in ciò che capita in un giorno la «significatività» non come «totalità» ma come «traccia» di una comunione possibile e incompleta. La traccia di un'esperienza di pienezza e di gioia, ma ancora ferita, anticipatamente mortificata dal duro passaggio della morte. Penso alle infinite morti quotidiane e l'ultimo radicale passaggio di quel morire del quale non ci è dato di avere recensione, se non sul corpo di altri. Il carattere del segno dice appunto un rimando, esprime la non totalità: leggere i segni vuol dire vivere il positivo nel negativo. Concretamente significa riuscire a lavorare intanto che si soffre; portare (sopportare) frange di inutile per una qualche utilità; appassionarsi ad un'opera non definitiva; riuscire a collaborare a progetti parziali; predisporre a sempre nuove razionalità in un contesto che rigenera costantemente confusioni. E' cifra realistica dell'ottimismo.

*Vivrò aspettando sereno un definitivo riposo.* E' il sapere che la provvisorietà non è una carenza o un male, ma la cifra di un'ulteriore possibilità. per questo so reggere alla contraddizione, alla frustrazione, al dolore; non ne vengo travolto. So che il passaggio nella morte è di tutti i giorni; so che la pasqua è reale, so di non essere ancora in paradiso. Per questo credere al futuro non significa innanzitutto un anticipo della fantasia, ma sperimentare il benessere dell'oggi. Infatti, quando non si sperimenta il benessere dell'oggi è difficile credere al futuro. *Mi affiderò alla promessa della pace.* Il partire è verso una pace promessa. L'esperienza della pace dice una realistica presenza a se stessi, una buona riconciliazione con la propria creaturalità, dove la coscienza non si dà in qualche modo come *appetito universale*, al contrario si struttura come coscienza del limite, e il limite non è tanto il segno del negativo, ma quello della singolarità.

## Conclusione

Se l'*escatologia* è possibile l'*oggi* è salvato. Il giorno passa ma c'è qualcosa, nel giorno che passa, che resta per sempre. Questo rimanere è un dimorare nelle piccole e nella *grande relazione*, motivo originario del tempo. Il tempo è sempre tempo favorevole, luogo in cui si scioglie la libertà umana che, verrà giustamente raccolta. Nella storia essa si esprime sempre tra logica e fiducia, in una conoscenza e in una decisione, che garantiscono la sua non estraneità alla possibilità reale dell'amore. L'amore rimane, si rinnova, non va perduto, alimenta l'*oggi* di domani, apre alla speranza. Quando l'uomo incarna l'esperienza *matura* dell'amore, vive bene il quotidiano, riesce a sottrarsi alle strategie fatali che vorrebbero isolare il quotidiano dal significato complessivo della vita, quale un frammento vagante destinato immediatamente a morire sul nascere. Se l'esperienza matura dell'amore apre alla speranza, le persone che credono umilmente al loro domani sono serene e produttive nell'oggi. Hanno veramente il senso della novità possibile. Anzi l'attendono. Sanno che fin dall'inizio il tempo è stato un dono. Sono uomini lungimiranti, perché, secondo l'espressione del Paracelso, si ricordano bene: «Chi crede che tutti i frutti maturano con le fragole, non saprà mai niente dell'uva».

# Francesca e Alfonso Colzani

## IN COPPIA...CUOCERE A FUOCO LENTO

1Cor3

<sup>1</sup>Io, fratelli, sinora non ho potuto parlare a voi come a esseri spirituali, ma carnali, come a neonati in Cristo. <sup>2</sup>Vi ho dato da bere latte, non cibo solido, perché non ne eravate ancora capaci.

1. Il nutrimento dei neonati è il latte, quello della mamma, è pronto all'istante, già caldo, è un alimento crudo; lo si può assumere allo stato naturale senza cottura, così come si dà, non richiede la capacità di maneggiare tecnicamente il fuoco. È destinato ai piccoli infatti, per chi non sa fare altro che succhiare, per chi ancora deve crescere. Per gli adulti, dice Paolo, c'è il cibo solido che richiede uno stomaco pronto, cresciuto, e tutto un metabolismo più attrezzato. Per loro il cibo può essere crudo o cotto, può essere naturale, così come si dà in natura, oppure cucinato, più elaborato quindi anche perché richiede la capacità di addomesticare un elemento naturale di per sé spaventoso e terribile come il fuoco. Analogamente, anche per la coppia ci sono cibi da assumere così come si danno in natura, senza nessuna cottura e cibi che richiedono preparazione. C'è il latte pronto all'uso, ricco di tutto per gli inizi: l'innamoramento si dà in modo spontaneo e naturale, lo prendi così com'è, ti nutre per un certo periodo di tempo, ti basta e ti sazia, ti dona senso di pienezza, vigore, forza. Scatta tra i due come per incanto e nutre la relazione...
2. Poi si cresce in coppia e quel latte non basta più, bisogna assumere altri cibi per andare avanti, nutrirsi e metabolizzare altre vivande che ci permettono di conservare la sostanza buona della nostra relazione, di apprezzare sempre la gioia, la meraviglia, la bellezza dell'altro/a, il dialogo, l'incontro fisico e spirituale. Il latte dell'innamoramento ci forniva tutto d'un colpo solo, unico alimento che tutto contiene; prima assunta attraverso il latte, la presenza buona dell'altro/a appariva immediata, evidente, disponibile all'istante, ora alla prova della vita, della consuetudine, della fatica delle molte cose da fare, risulta più complesso pensare all'altro/a come nutrimento sempre buono e disponibile. Ora la vita si è fatta più faticosa ed è necessaria una grande varietà di cibo perché la nostra coppia possa essere adeguatamente nutrita. C'è bisogno di cibo solido e non tutto si può assumere così come si dà spontaneamente in natura, qualcosa va cotto con pazienza e sapienza, richiede più elaborazione, più strumenti interiori, più attrezzi per poterlo trasformare e disporne poi come fonte di energia buona. Solo in questo modo, grazie alla varietà di cibo, la relazione tra noi così essenziale alla mia vita in tutte le sue sfaccettature diventa man mano sempre più solida, più radicata nella vita, adulta.
3. In coppia ci scambiamo alcuni alimenti che sono buoni e nutrono solo se ben cotti. A prima vista non sembrano nemmeno commestibili, hanno più l'aspetto di veleni, di cose pericolose da cui guardarsi e invece no. Pensiamo a cibi buoni come attenzione, aiuto, comprensione, incoraggiamento, apprezzamento... forse questi cibi richiedono poco trattamento. Quando ci sono si assimilano subito fanno bene e basta. Ce ne sono altri quali le emozioni più profonde di rabbia, delusione, ansia di giustizia che viene da giudizio... questi richiedono un trattamento. L'esperienza dice che tutto quello che circola nella relazione può nutrire, è cibo che va riconosciuto e metabolizzato, ma come? La relazione di coppia non è di quelle che puoi dire: no questo no, non mi piace, lo butto via, non ne voglio sapere: o lo assumi ed eventualmente, per renderlo più digeribile, lo tratti, lo cuoci, oppure resta lì, imputridisce, contamina e corrode

anche le cose buone. Una buona cottura non è cosa semplice, richiede l'arte del saper padroneggiare il fuoco..., ma è di importanza vitale. L'uso del fuoco, secondo Levi Strauss, il grandissimo antropologo francese morto nel 2009, ha segnato nella storia dell'umanità il passaggio dal crudo al cotto determinando l'inizio della cultura umana (per lui 'cotto' significa 'socializzato'), così c'è un modo di 'trattare' o 'cuocere' tutto ciò che circola nella relazione, che la fa evolvere da un livello 'naturale' spontaneo, di base, selvaggio, 'carnale' secondo il pensiero di S. Paolo, a uno più 'evoluto', più 'spirituale'.

Poiché per i cristiani ciò che è spirituale è ciò che è secondo lo 'spirito' di Gesù, ci riferiamo al vangelo per imparare. Anche Gesù ha avuto sentimenti, emozioni, reazioni, azzardiamo dire che anche Gesù ci ha mostrato che cuocere in noi alcuni elementi che ci verrebbe spontaneo mettere in circolo così come sono è molto meglio che lasciarli allo stato crudo...

#### 4. Lettura di Gv 8,1-11

PREMESSA: Giovanni non esplicita le condizioni emotive di Gesù. Sappiamo però che i capp. 7-8 ci presentano un contesto di ostilità, la tensione tra Gesù e i farisei è altissima, la donna diventa un pretesto per accusarlo (dinamica questa che non è lontana da ciò che accade anche in coppia). I capp. 7-8 narrano di eventi che avvengono durante la festa delle Capanne. Qui il clima è fortemente surriscaldato, fatto da un susseguirsi continuo di diatribe, sempre più serrate, che si muovono tra accuse e insulti reciproci (vv.33-58), che danno l'idea più di battibecchi che di vere e proprie dispute, spingendosi fino al punto di venire alle mani (v.59). Anche in questo capitolo non mancano gli accenni alla morte imminente su Gesù e da lui stesso denunciata (vv.22.37.40). Ora il cammino verso il Golgota, con i capp.7 e 8, si fa sempre più concreto. Il tema del morire ormai non è più sussurrato, ma appare sempre più evidente nelle denunce di Gesù e nelle trame delle autorità giudaiche; nei diversi tentativi di arresto non conclusi, perché non è ancora giunta l'ora di Gesù (7,30; 8,20); nelle sempre più infuocate diatribe e scontri che tendono a degenerare in forme di linciaggi fisici

Gesù si avviò verso il monte degli Ulivi. <sup>2</sup>Ma al mattino si recò di nuovo nel tempio e tutto il popolo andava da lui. Ed egli sedette e si mise a insegnare loro. <sup>3</sup>Allora gli scribi e i farisei gli condussero una donna sorpresa in adulterio, la posero in mezzo e <sup>4</sup>gli dissero: "Maestro, questa donna è stata sorpresa in flagrante adulterio. <sup>5</sup>Ora Mosè, nella Legge, ci ha comandato di lapidare donne come questa. Tu che ne dici?". <sup>6</sup>Dicevano questo per metterlo alla prova e per avere motivo di accusarlo. Ma Gesù si chinò e si mise a scrivere col dito per terra. <sup>7</sup>Tuttavia, poiché insistevano nell'interrogarlo, si alzò e disse loro: "Chi di voi è senza peccato, getti per primo la pietra contro di lei". <sup>8</sup>E, chinatosi di nuovo, scriveva per terra. <sup>9</sup>Quelli, udito ciò, se ne andarono uno per uno, cominciando dai più anziani. Lo lasciarono solo, e la donna era là in mezzo. <sup>10</sup>Allora Gesù si alzò e le disse: "Donna, dove sono? Nessuno ti ha condannata?". <sup>11</sup>Ed ella rispose: "Nessuno, Signore". E Gesù disse: "Neanche io ti condanno; va' e d'ora in poi non peccare più".

#### 5. Non facciamo l'esegesi del testo ma solo qualche considerazione che ci aiuta a cogliere la pertinenza degli spunti proposti; non dobbiamo certo esagerare nel far quadrare tutto, si tratta di provare a guardare a noi stessi e alla nostra relazione da 'nutrire', con parametri nuovi che potrebbero aprirci a nuove intuizioni.

Non è difficile immaginare che Gesù abbia provato disagio, si sia sentito in trappola, abbia provato rabbia o comunque sentimenti non proprio positivi nei confronti di queste persone. Che fa? Di fronte alla pressione del dover dare un giudizio, una risposta, prende tempo, rientra in se stesso, unica volta che scrive, l'unica che ha scritto, per terra poi e chissà che cosa... non lo sappiamo. Di fatto abbassa gli occhi verso il suolo, non guarda in faccia gli altri, sembra aver

bisogno di riflettere, a contatto col terreno, con l'umano, col luogo in cui camminiamo, con l'elemento a cui torniamo, la polvere, il suolo, *l'adamah*. Scrivere indica anche la volontà di prendere un po' le distanze, frapporre uno spazio di meditazione... Gli altri però insistono, lo pressano, vogliono che risponda e in fretta. Allora si alza e risponde: 'chi è senza peccato...' invitando tutti a rientrare in se stessi e a fare i conti con le proprie mancanze, cattiverie, errori, meschinerie.

Anche coloro che accusano sono invitati a guardarsi dentro, a prendere in considerazione la loro rabbia nei confronti di questa donna, sono invitati da Gesù a fare i conti con quello che si muove dentro di loro; per alcuni è desiderio di metterlo alla prova, per altri è la sete di vendicare un uomo tradito, di lapidare una donna di sfogare una rabbia, di fare qualcosa di 'eccitante'. Fatto questo, dice il testo, se ne vanno uno a uno, lentamente. Possiamo immaginare fossero in silenzio, assorti nei pensieri sulla loro vita, ormai delusi nella possibilità di dar seguito alla loro sete di vendetta verso la donna o al desiderio di mettere in scacco Gesù. Oppure solo scombussoati da una parola che rifiuta di far giustizia, di prendere una parte contro l'altra, di sfidare la legge di Dio; oppure ancora spiazzati da un uomo che rifiuta di fare un gesto di auto esibizione ergendosi a riformatore della legge, proclamando così la propria origine 'dal Padre'. Si saranno chiesti: Da dove viene questo modo di reagire, così poco consueto, così lontano da una certa e consueta umanità?

6. Anche in coppia capita che si viva questa esperienza della rabbia perché l'altro mi ha trattato male, o è mancato in qualcosa che gli chiedo da sempre, o non ha avuto attenzione per ciò che mi sta a cuore, o ha agito in modo diverso da come io intendo sia corretto con i figli, e gliel'ho detto più volte. Ci si arrabbia anche per cose piccole... perché la vita è complessa e le cose si mettono di traverso, perché siamo diversi, perché sbagliamo, e l'altro/a può risentire della nostra superficialità o trascuratezza o presunzione... e arrabbiarsi. Quando si è arrabbiati si viene presi dal desiderio impellente di avere un risarcimento immediato, di farci giustizia subito, punendo l'altro/a che è colpevole di qualcosa. La rabbia la conosciamo tutti, a volte infesta la nostra relazione, fa male a noi e all'altro/a quando sbottiamo in modo incontrollato.. e anche quando la teniamo a bada con la forza di volontà e ci controlliamo la rabbia fa male. È un po' esperienza di tutti che poi in qualche modo questa rabbia esce, o con uno sbottare maldestro e infuocato, magari fuori tempo e fuori contesto, creando un vortice indomabile tra i due... o in modo subdolo perché si trasforma in piccineria, in piccole ripicche, in sottili rappresaglie che se smascherate, e capita quasi sempre, ancora generano rabbia e non finisce mai... che fare allora?
7. Conosciamo tutti che cosa succede quando ci rivolgiamo all'altro/a con rabbia. L'idea diffusa è che la rabbia vada 'buttata fuori' perché questo ci fa bene. Piuttosto che tenerla dentro è meglio buttarla fuori, succeda quello che deve succedere... almeno la salute è salva; se rimane dentro invece fa male, corrode, entra in circolo e diventa addirittura malattia, disagio fisico e mentale. Ma è veramente così? È proprio vero che solo se la butto fuori all'istante o anche dopo un po', appena ne ho l'occasione, senza averla un po' 'cotta' e cioè anzitutto riconosciuta e poi presa, 'trattata', preparata, messa al fuoco lento... questo porta alla buona salute? L'esperienza sembra dire che la rabbia espressa in questo modo appesantisce, fa male, avvilisce, crea distanza. Certo, poi può passare, ma intanto un po' di danno è fatto... Provo invece a suggerire che c'è un modo diverso di prendere la rabbia, perché buttarla fuori cruda, senza elaborazione, così come si presenta può dare sollievo all'istante ma è ben poca cosa,

anzi oso dire che messa in circolo 'cruda' la rabbia è cibo tossico, indigeribile, come la patata che cruda è immangiabile eppure se la lessi o la cuoci bene sotto la brace, a fuoco lento, diventa buonissima. La rabbia può essere trasformata in cibo commestibile se con pazienza la passo al fuoco lento della mia interiorità, allora la posso anche offrire all'altro/a, posso farla uscire da me trasformata in comunicazione del tipo: ecco sono arrabbiato/a sono in collera con te ma sto facendo del mio meglio, puoi aiutarmi? Comunicarla all'altro in questo modo o in uno simile sarà altra cosa dal cibo crudo che era indigeribile e dannoso. Può anche capitare poi che mentre cuocio a fuoco lento la mia rabbia, il mio risentimento, la mia sete di giustizia o la vendetta... io capisca che il principale motivo della mia rabbia sono io stessa. Magari quella stessa cosa fatta ad altri sarebbe risultata innocua, sono io che ho dei motivi personali per cui quel fatto, quella dimenticanza, quelle parole... mi fanno scattare a quel modo. Perché mi arrabbio così tanto quando la spazzatura non viene portata via? Tanto da piantare un casino infernale? Perché l'ho detto un sacco di volte che portarla giù a me dà fastidio e il fatto che lui non capisca mi fa male perché non mi sento ascoltata nei miei bisogni, perché vorrei esser presa sul serio e quella dimenticanza mi fa incavolare tantissimo, così può capitare quando trovo le cose come le ho lasciate e tutto è in ritardo... Riconosciuta questa radice, il desiderio di essere presi sul serio nei propri bisogni, la rabbia, comunicata in modo costruttivo, può diventare la decisione presa insieme di dialogare sui momenti in cui entrambi non ci sentiamo ascoltati per poi divenire conoscenza più profonda dell'altro/a, vicinanza, intimità, contatto dell'anima che poi diviene bel contatto dei corpi... Posso anche capire altro di me e riconoscerlo: perché mi infurio se lei fa delle spese ed esprimo la mia disapprovazione sui suoi acquisti cosa che poi crea grande distanza? Qualcun'altra se ne farebbe un baffo della sua reazione, o semplicemente e con garbo chiederebbe perché... Se ha una amicizia a mio giudizio troppo stretta, se si prende del tempo libero senza fare i conti con i ritmi famigliari, se mi lascia da solo/a con gli ospiti... Sono tante le occasioni di rabbia che nella coppia rischiano di metterci sottosopra e allora, ecco la proposta di oggi: non diciamoci che bisogna fare i bravi, che la rabbia va repressa e controllata, o, al contrario, buttata fuori in nome della sanità mentale, diciamo piuttosto che va cotta a fuoco lento perché in essa c'è energia buona che possiamo mettere a disposizione della coppia. La rabbia va trasformata per fare un balzo in avanti, per saltare più in alto, perché la nostra relazione diventi cioè 'spirituale' e non più carnale, in altre parole perché possa raggiungere il traguardo di una intesa profonda, reale, salda, forte, capace di fronteggiare tutti gli imprevisti, anche dolorosi, che la traversata della vita può riservarci. Capace di elevarsi al ringraziamento e alla lode del Signore sempre e comunque, insieme, sull'esempio di Gesù che col capo chino scrive per terra, trova lo spazio di una dilazione, sedimenta le emozioni, le 'cuoce' trasformandole in direzione creativa e positiva, trova il colpo di genio di una risposta che offre qualcosa di buono a tutti i presenti, anche se in quel momento sono infidi e si pongono come nemici, anche se la donna veste i panni della peccatrice. Un piccolo miracolo.



# Rosella De Leonibus

Buongiorno.

Credo che queste splendide relazioni che mi hanno preceduta abbiano costruito un terreno facilitante per me.

Vorrei parlarvi di "cosa" nutre la vita di coppia.

Penso che la cosa che possiamo dirvi, piuttosto evidente, è che il nostro nutrimento deve essere equilibrato.

Ancora più avanti: il cibo e l'affettività che relazione hanno? Una relazione ben nota, forse inutile da sottolineare, ma mi piace raccontare da dove ha origine questa connessione profonda tra cibo e affettività.

Avete presente le rondine che nutre i rondinotti nel nido? Quello è l'archetipo del bacio.

Nel bacio umano c'è la stessa identica condivisione di cibo, cibo affettivo ovviamente se il bacio è tra adulti, ma cibo anche materiale poiché nel passato quando non c'erano omogeneizzati (basta andare indietro di 70/80 anni) nelle nostre campagne le mamme pre-masticavano il cibo per i loro bambini e glielo porgevano appunto da bocca a bocca predigerito.

Il primo cibo che abbiamo ricevuto è il cibo d'amore, il latte materno; le pappine cucinate, ma anche l'invito a cena dei fidanzati quando incominciano a fare un po' più sul serio....

Il legame tra cibo e affettività ha una profondità veramente insondabile!

Un nutrimento ha bisogno di equilibrio. Oggi abbiamo una grande disponibilità di cibo, ma anche una sedentarietà diffusa e un alto rischio di patologie.

La stessa cosa avviene per il nutrimento affettivo: abbiamo apparentemente un accesso relativamente facile all'affettività. Possiamo prenderla un po' come ci pare, come merce al supermercato, ma la qualità spesso è un po' scarsa.

E troviamo anche un altro aspetto interessante di parallelismo tra cibo e affettività nella società contemporanea.

Troviamo per esempio questa passività, questo atteggiamento un po' "ego centrato" nell'ambito affettivo e questa domanda implicita "mi devi nutrire" affettivamente, uno nei confronti dell'altro, come se fossimo affamati, inermi, nella posizione di bambino che deve ricevere e facessimo molta fatica a stare nella posizione dell'adulto che da' qualche cosa.

Da un lato quindi un "eccesso" di fame affettiva che porta a mangiare qualsiasi cosa in modo un po' compulsivo e dall'altro, contemporaneamente, l'altra faccia della medaglia, c'è una sorta di anoressia affettiva ed emotiva.

Viviamo schiacciati tra la bulimia di *prendere tutto* e sull'altro estremo l'anoressia, nel senso di *non sapere gustare*, non avere più il gusto degli affetti e della condivisione.

Possiamo concludere questo primo passaggio dicendo che anche le relazioni hanno bisogno di nutrimento, e per essere nutrite hanno bisogno di buone cose, in proporzione giusta e questa è la premessa per poter crescere sani.

Ho preso a riferimento la piramide alimentare. Seguiremo questa metafora, nel corso di questa breve esposizione.

La piramide alimentare viene dal Dipartimento dell'Agricoltura del Governo degli Stati Uniti, ripresa poi dall'Istituto di Scienza dell'Alimentazione dell'Università La Sapienza di Roma, per adattarla alle esigenze dei popoli europei e non americani (nella versione americana c'era troppa carne, pochi carboidrati e pochissime verdure fresche).

Vi propongo un piccolo percorso dove cominceremo a vedere, proprio sotto la luce di questa metafora, in che modo questi alimenti affettivi possono trovare il loro equilibrio nella coppia.

La cosa straordinaria che ho trovato nell'esplorare questo tema è che dentro la nostra quotidianità, attraverso i cibi che mangiamo, c'è densificata, condensata tutta un'area simbolica straordinaria di cui veramente in termini di "kairòs" potremmo cogliere il peso e coglierne la fantastica azione nutriente, non solo alimentare non solo materiale.

Cominciamo dalla base della piramide alimentare mediterranea.

## **IL PANE**

E' un alimento cotto, molto complesso. Necessita di impastamento, di lievitazione, di forgiatura, di cottura, necessita di molto lavoro. E poi è un alimento che non si può fare una volta per tutte: bisogna rifarlo ogni giorno, spesso.

E' qualcosa che ha a che fare, sul piano simbolico, con una lenta e complessa opera di trasformazione. Pensiamo alla lievitazione che trasforma proprio la sostanza di cui è fatto il pane. Pensiamo all'impastamento che forgia addirittura le catene proteiche del pane; c'è una trasformazione straordinaria, prima ancora della cottura che è un'ulteriore trasformazione.

Il gradimento organolettico forte del pane (biologia, psicologia e il mondo simbolico si tengono per mano) deriva dal fatto che c'è la crosta croccante e la polpa morbida.

Quant'è bello se pensiamo alla nostra quotidianità in questi termini: qualcosa che ha bisogno di preparazione, anche di una certa complessità di regia, che contiene in sé sia il croccante che il morbido. Questa parte tattile del gusto nella nostra vita quotidiana ha un grande valore perché ci permette di vivere la quotidianità non come routine, dalla quale fuggire o nella quale addormentare la conoscenza, la coscienza e la sensibilità, ma come qualcosa di veramente buono da gustare.

L'aspetto simbolico del pane, nella tradizione cristiana è chiaro: fertilità, terra, il grano, il risveglio della vita, vita che ha origine dalla morte.

E' una cosa incredibile che quasi in tutti i cibi c'è questa simbologia archetipica di trasformazione della morte in vita: la nostra fame è un momento in cui acquisiamo vita.

Il pane è abbondanza, il pane dell'eucaristia, corpo, natura umana di Cristo, generosità. Il pane è anche simbolo di unione, perché nel pane i molti semi separati vengono trasformati in un'unica sostanza. E allora ecco la straordinaria, bellissima metafora dello spezzare il pane, la nostra quotidiana capacità di vita condivisa, di qualcosa che possiamo distribuire mentre ci unisce: c'è l'unità e la molteplicità nello stesso tempo. La nostra quotidianità, se recupera la sacralità di questo gesto, si arricchisce. Nel pane che noi affettiamo (ora non lo spezziamo più, ma potremmo riprendere a farlo perché le sensazioni tattili nello spezzare il pane sono diverse rispetto a quando lo affettiamo: i nuovi studi sulle neuroscienze ci dicono che nei nostri gesti quotidiani, nei gesti che vediamo compiere agli altri c'è la forma più potente di apprendimento perché c'è un rispecchiamento neuronale immediato e una condivisione emozionale immediata, cioè senza mediazione corticale. Dai gesti della quotidianità passa tutto)c'è la condivisione della quotidianità e la condivisione di un nutrimento affettivo sempre rinnovato.

## **LA PASTA**

Anche la pasta è importantissima nella nostra quotidiana piramide alimentare.

La pasta ha una storia molto affascinante. Anche lei ha bisogno di lavoro: selezione, macinazione, impasto, gramolatura (ricerca dell'omogeneità dell'impasto), trafilatura, essiccamento.... Queste lavorazioni permettono alla pasta di essere cucinata ogni giorno in modo diverso e di avere tantissimi formati diversi.

Così come la nostra quotidianità riceverebbe un grande arricchimento dalla nostra capacità, nelle azioni di ogni giorno, di valorizzare la parte ordinaria dell'amore. Nella vita di coppia valorizzare il quotidiano significa riprendersi il 50% della vita.

Nella piramide alimentare italiana abbiamo poi **LA FRUTTA e LA VERDURA.**

Vado a vedere la simbologia della frutta e dei vegetali e trovo un'altra volta immortalità, essenza. Il culmine di uno stato, quello del seme, che genera vita.

E trovo ancora una volta nei frutti "l'offerta". In tutte le religioni tradizionali i frutti sono parte dell'offerta alla divinità, ma sono anche parte del dono e dello scambio. E nelle piante c'è la forza vitale.

Andiamo a vedere invece dal punto di vista biologico: la freschezza viva di una comunicazione empatica è la sintesi che ho fatto osservando l'apporto nutrizionale della frutta e della verdura.

Il valore energetico è molto scarso, sono prevalentemente composte di acqua, ma hanno un valore enorme sotto il profilo di sali minerali e vitamine. Cosa fanno i sali minerali e le vitamine al nostro corpo? Il corpo e la psiche sono collegati, per fortuna ormai lo sappiamo.

Essi svolgono funzioni metaboliche e protettive e ci difendono dagli agenti esterni.

In che modo questa stessa funzione viene svolta all'interno della coppia da una comunicazione empatica, in che modo una buona quantità di comunicazione empatica ci può proteggere dalle pressioni del quotidiano, dalla fretta, dall'angoscia, in che modo la comunicazione empatica può agire come i *phitochemicals*, quelle componenti che nutrono e proteggono l'organismo svolgendo una funzione antiossidante e cioè ci liberano dalle scorie tossiche, in che modo queste stesse sostanze che proteggono le nostre difese immunitarie, quindi permettono di cicatrizzare le ferite, permettono di modulare anche la trasmissione nervosa, in che modo questa stessa funzione può essere nutrita da una buona comunicazione empatica? In che modo possiamo riappropriarcene e nutrire le nostre difese immunitarie come coppia, la nostra capacità di far fronte allo stress?

Nella dieta mediterranea ci sono tantissimi **LEGUMI.**

I legumi sono semi, ci riportano alla dimensione del tempo, come diceva Mons. Pagani. I semi hanno bisogno di tempo per germogliare e sono un concentrato di futuro. Permettetemi solo una digressione sugli OGM. Essi sono piante i cui semi non sono capaci di generare altre piante.

Questo comporta una alterazione molto profonda nel rapporto con il seme, perché nel momento in cui c'è un raccolto una parte dei semi va conservata, in epoca non OGM, per essere piantata e per essere quindi generativa per il futuro; una parte che deve non essere consumata, ma deve essere riservata per un tempo che è domani. In epoca OGM non ha più senso conservare i semi per il futuro. Quanto questo aspetto ha a che fare in modo sottile, subliminale, con la perdita di futuro delle nostre vite?

In che modo noi nutriamo semi di futuro all'interno della coppia? Come teniamo concentrata l'energia per il domani? Nel seme c'è già concentrato tutto ciò che serve perché la pianta cresca e c'è anche la parte di nutrimento che accompagnerà la crescita della piantina prima che la sua radice abbia la capacità di assorbire il nutrimento dal terreno. Come e dove mettiamo semi di futuro? Come e dove concentriamo un'energia per il domani? Come e dove la conserviamo in attesa di condizioni giuste per germogliare? Una cosa meravigliosa che hanno ritrovato una decina di anni fa nelle tombe egizie: una manciata di semi di grano, d'orzo, vecchi di 3000 anni. Conservati nel Museo del Cairo. Purtroppo a causa di una infiltrazione di umidità questi semi sono germogliati, con grande sconcerto degli archeologi. Semi di 3000 anni che avevano ancora dentro la vita! La dimensione del tempo dilatata! Ciò che non possiamo fare noi, possiamo sperare lo facciano i nostri figli. Che patrimonio, che eredità condensata di protezione, di nutrizione, di coscienza, di progetto possiamo trasmettere loro?

Andiamo ad altro alimento, che è un alimento potente, che si può mangiare crudo, ma soprattutto si consuma cotto: **LA CARNE .**

Cuocere la carne significa evoluzione. I nostri antenati erano cacciatori, erano raccoglitori: prendevano le prede, i frutti, i semi, e li mangiavano letteralmente crudi. Cuocere significa attesa. Tra il momento della acquisizione di un alimento e il suo consumo passa un tempo che è tempo di lavorazione, elaborazione, è un tempo di comunità perché si sta intorno e si fa il fuoco. Chi non ha potuto collaborare alla caccia, ha però aiutato a raccogliere la legna e il cibo diventa di tutti. Quindi ci si può sedere "intorno" e mentre ci si siede intorno al fuoco e si condivide il banchetto c'è un

tempo che non è solo il tempo del nutrimento materiale, ma un tempo che è nutrimento affettivo della comunità.

La simbologia della carne ci porterebbe lontano... vi dico solo che sta nel ciclo vita-morte-rinascita e sta dentro l'archetipo dell'idea di sacrificio. E nel sacrificio c'è ovviamente un riferimento molto importante al nostro background di simboli: c'è l'unione tra la vittima e chi l'ha immolata e la mangia, e c'è il fumo che va verso l'alto e racchiude già l'idea di trascendenza. Questo simbolo ha una potenza da brividi.

L'altro elemento della nostra piramide alimentare è **IL PESCE**.

Nella simbologia di ogni cultura intorno ai pesci c'è la fecondità e la procreazione. Ancora una volta speranza e rinascita. In tutti i cibi torna questa stessa cosa. Naturalmente non sottolineo che il nome di Cristo, prendendo le iniziali delle parole greche con cui era descritto, diventava "ICTUS" cioè pesce in greco. Pensiamo alla cena del sabato ebraico, una cena pura fatta di pesce. Pensiamo che nella tradizione indù e giapponese il pesce è un attributo delle divinità dell'amore. E pensiamo a come queste proteine, dal punto di vista biologico, sono estremamente digeribili e facili da assimilare, diversamente da quelle della carne, e hanno anche la proprietà di prevenire le malattie cardiocircolatorie.

In che modo la forza della generatività e l'intuizione creativa possono essere elementi molto facilmente digeribili per il nutrimento della coppia? E in che modo la forza della generatività, rappresentata dal pesce, e l'intuizione creativa, rappresentata dal suo guizzo, dal suo movimento veloce, possono essere qualcosa in grado di prevenire le malattie cardiocircolatorie della coppia, ovvero quell'indurimento di cuori per cui spesso, quando manca l'intuizione creativa, quando manca la generatività biologica, sociale, culturale, spirituale, la coppia poi, appunto, indurisce il suo cuore?

Andiamo adesso all'**ACQUA**. Nella dieta mediterranea c'è tantissima acqua. L'acqua è fluida e come le emozioni è in grado di circolare. Una fluidità della circolazione emozionale non significa emozioni espresse in maniera brutta, cruda, significa che possono circolare, che ce le possiamo dire. L'acqua è ristoro, è sorgente di vita. L'acqua ha questa bellissima capacità di dissolvere, cancellare, purificare. In che modo possiamo purificare le nostre emozioni attraverso la nostra attitudine a farle circolare in modo corretto, non a tsunami, a fiume in piena, ma appunto circolare. Il circolare dell'acqua ci riporta ancora una volta alla polarità acqua/fuoco. In che modo il fuoco della cottura, della trasformazione, il fuoco che indurisce, che rende la materia secca, si può equilibrare con l'acqua che umidifica, ammorbidisce e rende più diluita la circolazione delle emozioni?

Un altro aspetto molto interessante viene dalla funzione dell'acqua nel nostro corpo, perché l'assumere acqua ci permette di ripristinare l'equilibrio tra i liquidi introdotti e quelli che il nostro organismo è in grado di filtrare attraverso i reni e far uscire.

C'è un equilibrio nella circolazione emotiva. Le emozioni che entrano devono poter anche essere poi comunicate ed elaborate e trattenute il tempo giusto per essere filtrate.

L'acqua permette anche che si facilitino le reazioni biochimiche nel nostro corpo, è un facilitatore. In che modo la comunicazione emotiva facilita e permette l'assunzione degli altri elementi che formano la vita della coppia?

Nella piramide alimentare mediterranea abbiamo anche **IL LATTE** che, poiché è un cibo per i neonati, anticamente veniva somministrato al momento del battesimo insieme al miele a significare la nuova vita, la capacità che ogni giorno abbiamo di ritornare in questa fase in cui siamo recettivi, permeabili, puliti, capaci di prendere qualcosa dagli altri. La capacità di rinascere e di rinnovarsi. C'è un aspetto biologico del latte che è fondamentale. E' il seguente: il latte umano è quello più dolce che c'è tra tutti i mammiferi. Perché è il latte più dolce? È una cosa bellissima perché ci mostra la profonda radice unitaria tra la nostra parte biologica e la nostra psiche e poi tutto il nostro mondo di relazioni.

Il lattosio, cioè lo zucchero che è presente in maniera molto forte nel latte umano, fornisce al neonato un altro composto che è il galattosio, che significa zucchero del latte e che serve alla

sintesi dei glicolipidi che sono la guaina mielinica che sta intorno al nostro sistema nervoso, cioè fa da protezione alla fibra nervosa in modo tale che l'impulso passi bene. Come il latte della mamma nutre il corpo e il cervello, e quindi il sistema nervoso del bambino, è già evidente in questa cosa. Quando possiamo ritornare un pochino in questa fase neo-natale, di giovane mente che ha bisogno di protezione, in che modo forniamo questa possibilità l'uno all'altro all'interno della coppia? La capacità di rinascere e rinnovarsi ogni giorno.

Il latte diventa anche **FORMAGGIO** volendo. Il formaggio ha dentro la fermentazione. Per conservare questa capacità anche da adulti abbiamo bisogno della possibilità di lavorare, preparare, coagulare. Ci sono altre lavorazioni del formaggio tipo la rottura del coagulo, che è il passaggio che dà al formaggio la filatura, quella cosa che dà più consistenza al formaggio e lo rende più gustoso da mangiare; la salatura; la stufatura; la stagionatura – di quanto tempo ha bisogno il formaggio? Alcune tipologie di formaggio tipo il Castelmagno, hanno bisogno anche di 40 mesi. In che modo la freschezza di una nascita si può coordinare con le attese, con la preparazione, con la cura nel tempo? Ecco che il tempo non è più solo il tempo dell'istante che ci brucia e ci soffoca, ma è un tempo più largo, più lungo, più disteso, più nascosto, perché il formaggio sta nascosto mentre si prepara.

C'è **L'UOVO**. In che modo possiamo nutrire la coppia di sorpresa, di speranza, di quell'idea di resurrezione che l'uovo contiene? Per questo le uova le consumiamo a Pasqua; non solo perché le galline ne fanno di più, ma perché rappresentano la rinascita della natura, la nuova vita. L'uovo dura poco, si deve mangiare fresco altrimenti non è più buono. Quale capacità di sorpresa, di speranza, di scoperta riusciamo a darci per nutrire la nostra relazione?

C'è **L'OLIO**. La simbologia dell'olio nella tradizione cristiana è una simbologia potente, ancora più antica; nel Deuteronomio l'olio era forza e saggezza e anche prosperità, gioia, amicizia, ma l'olio è anche consacrazione, illuminazione spirituale. In che modo l'olio può profumare e illuminare la nostra esistenza in ogni istante? Ne basta poco, non ci vuole troppa saggezza, le coppie troppo sagge si annoiano, si appesantiscono, però un po' sì, un pochino di saggezza. La cosa molto bella dell'olio è che dà sapore ed esalta ogni gusto. Se un cibo è sconosciuto perde sapore. In che modo questa nostra capacità di sacralizzare il quotidiano, di fermarci un attimo e dire "che meraviglia", può dare sapore alla vita?

Non bisogna dimenticare **I DOLCI**. I dolci che nella nostra dieta assumono il valore di coronamento e di premio, ma sono tutte le gratificazioni che possiamo darci, i riconoscimenti le carezze. Hanno moltissima energia in termini di calorie, ma scarso valore nutritivo, ci vuole roba più di sostanza per nutrirci, ma ogni tanto serve un po' di questa energia immediata data dagli scambi affettivi, dalla tenerezza, dalle carezze condivise, non solo quelle fisiche, anche quelle verbali. In che modo possiamo nutrire la coppia riconoscendoci le une con gli altri e gratificandoci gli uni con le altre?

È un carburante molto importante quello dato dagli zuccheri semplici, dai dolci. Non ne serve troppo, però ci sono momenti in cui il corpo ne sente profondamente il bisogno e in quel momento se non c'è si sta molto male, ed è bellissimo se una coppia riesce a cogliere il momento in cui l'uno, l'altro o entrambi hanno profondamente bisogno di questa dolcezza, di questo scambio, di questa comunicazione affettiva fatta di parole e di gesti. Forse, a fine giornata, un premio che non è solo i biscotti, ma la carezza può avere un grande senso per nutrire le nostre esistenze così dure, così difficili.

C'è **IL VINO**. Nella dieta mediterranea c'è anche il vino. In che modo la vivacità dell'allegria, della festa, ma non solo, l'extraquotidianità, le celebrazioni (il brindare è celebrare), in che maniera questa energia spontanea che viene dal vino (in vino veritas), questo cadere di certe barriere che il vino ci permette, questa leggera ebbrezza, questa possibilità di essere in una dimensione più conviviale, meno paludata, meno ingessata, meno funzionale, meno strumentale, meno finalizzata

a qualcosa di concreto, ma finalizzata al saper vivere questo attimo di gioia, può entrare nel cibo quotidiano che nutre l'amore di coppia?

Anche il vino è un prodotto che richiede molte trasformazioni. Il vino non è cotto, ma è pigiato, fermentato, invecchiato. Il vino ha un fortissimo potere antiossidante. In che modo l'allegria e la festa possono fare da antiossidante, da distruttore dei residui tossici della nostra vita alla quotidianità?

C'è un ultimo alimento, che nella piramide alimentare non è presente, ma che nella dieta mediterranea c'è e come, è considerato come un potentissimo afrodisiaco. Come agisce **IL PEPERONCINO** nella nostra alimentazione (comunque tutte le sostanze un pochino più piccanti, più stimolanti)? Agisce perché attiva le papille, la salivazione e per questo migliora la digestione.

In che modo facciamo spazio nella nostra vita anche a questa energia forte, intensa (il peperoncino lo collochiamo in cima alla piramide alimentare, quindi non ce ne vuole tanto, altrimenti copre tutto e nasconde il tutto resto), a questa vibrazione del sentire, a questo appassionato fuoco culturalmente elaborato, che può ridare ironia, gioco, passione, gusto dell'eccezionalità, eros, piacere e stimolo a questa forte intensità del vivere che è uno dei nutrimenti più importanti della vita di coppia?

E allora guardiamoli tutti insieme, vediamo se funzionano questi nutrimenti e guardiamo un po' nella nostra lista della spesa, la lista di quello che quotidianamente usiamo per nutrire la coppia, se c'è qualcosa che manca e che magari bisogna procurarci.

- ✓ Il pane fragrante e caldo della quotidianità condivisa, una quotidianità semplice, ma che sa declinarsi in mille modi diversi e che diventa energia che nutre e dura nel tempo.
- ✓ La freschezza viva di una comunicazione empatica.
- ✓ Mettere da parte un po' di semi di futuro, un concentrato di energia che può crescere e far crescere.
- ✓ Il calore che nutre grandi progetti, quelle proteine che sono l'elemento strutturante della muscolatura affettiva della coppia.
- ✓ La collaborazione e il profumo dell'attesa che servono per cucinare la carne.
- ✓ La forza della generatività e l'intuizione creativa.
- ✓ La fluidità della circolazione emozionale.
- ✓ La capacità di rinascere e rinnovarsi ogni giorno.
- ✓ Il fermento delle trasformazioni, le attese e la preparazione curata nel tempo.
- ✓ Il nuovo, la sorpresa, la speranza, le cose da scoprire insieme.
- ✓ La saggezza che profuma e che illumina, che sa guardare all'essenza sacra di ogni istante.
- ✓ Le gratificazioni, il riconoscimento, le carezze.
- ✓ La vivacità, l'allegria, la festa.
- ✓ L'eros e il fuoco della passione.

Quale ne avete abbastanza e quale vi manca?