

Introduzione

La vita di coppia è un cammino, con obiettivi da raggiungere che non sono a portata di mano, ma richiedono un impegno, ogni giorno un po' maggiore, uscendo dalla propria zona di comfort.

Non si tratta di individuare *a priori* un obiettivo preciso, un punto da raggiungere, un traguardo conosciuto. Piuttosto di configurare un orizzonte comune, che porti a realizzare il progetto di felicità e pienezza a cui ogni coppia aspira.

In tal senso ogni coppia ha la propria storia, il proprio modo di essere e di realizzare questo orizzonte.

In altre parole ha la propria originalità, in quanto non esiste la coppia come modello astratto, ma esistono le persone concrete che danno vita alla coppia.

Per ogni cammino occorre una mappa, con dei punti di riferimento: i valori di ciascuno, l'intelligenza, la dinamica dell'affettività.

Tali punti di riferimento sono individuali, per cui nella coppia ci saranno due mappe, non una sola. Nessuna delle due, presa da sola, aiuta a orientarsi nel cammino, ma bisogna metterle insieme, dividerle, e allora le mancanze dell'una possono essere completate dall'altra. Rimarranno parti mancanti, in quanto non esiste una mappa perfetta: gli spazi vuoti infatti verranno colmati da qualcosa di inaspettato, che non appartiene né all'uno né all'altra, ma al loro frutto, al mistero del loro rapporto.

La buona riuscita della coppia è data da un ingrediente fondamentale: la relazione. Non è sufficiente stare insieme perché ci sia

relazione, né parlarsi e nemmeno intendersi. Perché ci sia vera relazione occorre sentirsi interpellati dall'altro, essere messi in «crisi» dall'altro. La relazione infatti non è solo comunicazione ma è soprattutto reciprocità.

La promessa nuziale infatti non consiste nell'essere semplicemente fedeli, ma richiede agli sposi la disponibilità ad amarsi e onorarsi l'un l'altro per tutta la vita. Questo non implica solo la fedeltà, né amarsi per sempre, ma amarsi *sempre*, ogni giorno. Allo stesso modo onorare il rapporto di coppia vuol dire amarlo, sempre.

L'amore della coppia non è semplicemente un sentimento. È la sintesi di tre dimensioni profondissime:

- l'intimità, ossia l'amicizia, l'ascolto reciproco, la confidenza, il sentirsi a casa insieme all'altro, il potersi mettere a nudo senza sentirsi giudicati, l'essere sé stessi davanti all'altro. Nessun rapporto di coppia senza intimità può durare o essere felice;
- l'impegno ad andare al di là di sé stessi. Nessun rapporto può appoggiarsi al vivere giorno per giorno; occorre piuttosto volontà, forza, apprendimento, abbattimento delle proprie rigidità difensive, dei propri pregiudizi, ascolto delle proprie vulnerabilità, delle paure, dei timori;
- la passione, ovvero l'intesa erotica, la sessualità, il piacere fisico di accogliersi, la felicità corporea.

Indice delle abbreviazioni bibliche

Ct	Cantico dei Cantici
2Cor	Seconda lettera ai Corinti
Es	Esodo
Gen	Genesi
Gv	Giovanni
1Gv	Prima lettera di Giovanni
Is	Isaia
Lc	Luca
Mc	Marco
Mt	Matteo
Os	Osea
Pr	Proverbi
Qo	Qoèlet
Rm	Lettera ai Romani
Sal	Salmi
2Sam	Secondo libro di Samuele
1Ts	Prima lettera ai Tessalonicesi

1

INCONTRI DI BASE

Conoscere il mondo dell'altro

Scheda di contenuto

Molte coppie finiscono per non prestare più la giusta attenzione ai dettagli che costituiscono l'essenza della vita in comune. Uno o entrambi i partner finiscono per non avere la minima idea riguardo ai gusti, alle avversioni, ai timori, i sogni o le gioie dell'altro.

Conoscere il mondo dell'altra persona è un segno importante di considerazione dell'altro, ed è l'unico modo per costruire quella *amicizia* che è fondamentale nella coppia. Questo vuol dire riservare oltre che il proprio cuore, anche una parte della propria mente alla vita insieme. Ricordare gli eventi significativi della vita dell'altro, le persone che popolano la sua esistenza affettiva e professionale, i suoi conflitti e le sue ambizioni, significa conoscerlo.

Conoscersi è fondamentale per costruire un'amicizia che sia fondata sul riconoscimento dell'altro e non su quello che mi aspetto da lui/lei. L'atteggiamento da coltivare è sentirsi alleati, dalla stessa parte; il sentimento da ricercare è quello dell'intimità. Quest'ultima comporta parlare senza giri di parole, affrontare le difficoltà senza sdrammatizzare o tacere a scopo difensivo. L'intimità è essere uno di fronte all'altro, commuoversi insieme e non averne paura; è lasciarsi toccare, profondamente, dall'altra persona.

Questa è solo la prima tappa, perché le coppie non si accontentano di conoscersi, ma utilizzano queste conoscenze per arricchire la relazione e per esprimere la tenerezza e la stima.

DINAMICA – UN QUESTIONARIO DI COPPIA

Prendete un foglio a testa. Ognuno dei due scriva in colonna venti numeri a caso da 1 a 60. Incomincia uno dei due: leggi all'altro la domanda corrispondente ad ogni numero in colonna.

Se il partner risponde correttamente, secondo il tuo giudizio, riceverà il numero di punti indicati tra parentesi, e tu otterrai 1 punto. Se il partner risponde in modo errato, nessuno dei due riceverà punti. Sul tuo foglio terrai il conteggio dell'altro, e l'altro terrà il tuo conteggio. Il vincitore, nella coppia, è quello che ottiene più punti.

Sommate infine il punteggio di entrambi per stabilire il punteggio di coppia¹.

1. Nomina i miei due migliori amici. (2)
2. Qual è il mio gruppo musicale o cantante preferito? (2)
3. Che cosa indossavo il giorno in cui ci siamo visti la prima volta? (3)
4. Nomina uno dei miei hobby. (2)
5. Quali stress sto affrontando al momento? (2)
6. Descrivi nei particolari quello che ho fatto ieri o oggi. (4)
7. Qual è la data del nostro anniversario? (1)
8. Qual è un mio sogno che vorrei vedere avverarsi? (4)
9. Qual è il mio colore preferito? (3)
10. Qual è la mia paura più forte? (3)
11. In quale ora del giorno sono più disposto a chiacchierare? (3)
12. In che cosa mi sento molto bravo/a? (3)
13. Qual è uno dei miei piatti preferiti? (2)
14. Come preferisco, in genere, passare una serata? (2)
15. Quali sono i miglioramenti personali che desidero ottenere nella mia vita? (4)

¹ Il questionario è una rielaborazione di quello presente in J. Gottman - N. Silver, *Intelligenza emotiva per la coppia*, Rizzoli, Milano 1999.

16. Quale regalo mi piacerebbe ricevere? (2)
17. Quale è stata una delle mie esperienze infantili più belle? (4)
18. Quale è stata una delle mie esperienze infantili più brutte? (4)
19. Qual è stata la mia vacanza preferita? (2)
20. Qual è il mio modo preferito di essere consolato/a? (3)
21. Qual è il mio sport preferito? (2)
22. Che cosa mi piace fare quando ho un po' di tempo libero? (2)
23. Qual è il mio rifugio preferito? (3)
24. Qual è uno dei film che mi piacciono di più? (2)
25. Quali sono gli eventi più importanti della mia vita? (4)
26. Quali sono i modi che uso generalmente per risolvere i problemi? (4)
27. Chi erano i miei migliori amici dell'infanzia? (2)
28. Nomina uno dei miei libri preferiti. (2)
29. Nomina uno dei miei «nemici» o «rivali» nell'infanzia. (3)
30. Quale lavoro mi sarebbe piaciuto fare in alternativa al mio? (3)
31. Qual è il/la parente che mi è più simpatico/a? (3)
32. Qual è il/la parente che mi è meno simpatico/a? (3)
33. Qual è la mia festività preferita? (2)
34. Qual è la mia serie TV preferita? (3)
35. Che cosa mi fa più arrabbiare? (3)
36. Quale comico mi fa più ridere? (3)
37. Nomina una delle mie maggiori fonti di preoccupazione. (3)
38. Qual è stato uno dei momenti più imbarazzanti della mia vita? (4)
39. Nomina una delle persone conosciute che ammiro di più. (3)
40. Nomina una delle persone famose (nell'arte, nella scienza, nello spettacolo, ecc.) che ammiro di più. (3)
41. Come si chiamano i miei colleghi di lavoro? (3)
42. Nomina due mie aspirazioni o desideri. (3)
43. Qual è il mio animale preferito? (2)
44. Di cosa ho bisogno appena mi alzo la mattina? (3)
45. Di cosa ho bisogno prima di andare a letto alla sera? (3)
46. Quando ho bisogno di essere lasciato solo/a? (4)
47. Quali sono i miei vestiti preferiti? (3)
48. Qual è stata la delusione più grande della mia vita? (3)

49. Qual è stato il successo più grande della mia vita? (3)
50. Qual è la compagnia che preferisco? (2)
51. Cosa non sopporto di mia madre? (3)
52. Cosa non sopporto di mio padre? (3)
53. Cosa non sopporto del mio lavoro? (3)
54. Per che cosa sono più soddisfatto al momento? (3)
55. Quali sono i miei prossimi obiettivi? (3)
56. Quale personaggio dei cartoni amo di più? (2)
57. Qual è la mia favola preferita? (3)
58. Quale genere di film preferisco? (2)
59. Che cosa mi eccita di più del tuo corpo? (3)
60. Qual è la parte del mio corpo che mi piace di più e quale quella che mi piace di meno? (3)

DINAMICA – I «PIÙ» E I «MENO» RECIPROCI

- I personaggi positivi e negativi più importanti presenti nella vita del mio partner.
- Le ferite più importanti nella vita del mio partner.
- I sogni e le ambizioni del mio partner.
- I problemi o le tensioni maggiori presenti nella vita del mio partner.

Uno sguardo alla Scrittura

Mc 5,25-34

Ora una donna, che aveva perdite di sangue da dodici anni e aveva molto sofferto per opera di molti medici, spendendo tutti i suoi averi senza alcun vantaggio, anzi piuttosto peggiorando, udito parlare di Gesù, venne tra la folla e da dietro toccò il suo mantello. Diceva infatti: «Se riuscirò anche solo a toccare le sue vesti, sarò salvata». E subito le si fermò il flusso di sangue e sentì nel suo corpo che era guarita dal male.

E subito Gesù, essendosi reso conto della forza che era uscita da lui, si voltò alla folla dicendo: «Chi ha toccato le mie vesti?». I suoi discepoli gli dissero: «Tu vedi la folla che si stringe intorno a te e dici: “Chi mi ha toccato?”». Egli guardava attorno, per vedere colei che aveva fatto questo. E la donna, impaurita e tremante, sapendo ciò che le era accaduto, venne, gli si gettò davanti e gli disse tutta la verità. Ed egli le disse: «Figlia, la tua fede ti ha salvata. Va' in pace e sii guarita dal tuo male».

Colpisce la richiesta di aiuto della donna. Il brano sottolinea che ha speso tutte le sue risorse, ma non è riuscita a guarire. Che fare? Probabilmente è arrivata la fama di Gesù e si sarà sentita spinta a «giocare» questa ultima *chance*.

A volte per chiedere aiuto ci vuole consapevolezza di averne bisogno e umiltà e coraggio per domandarlo. Perché chiedere aiuto è in fondo porsi come parte debole.

- Sono capace di chiedere aiuto? Per che cosa? Anche al mio partner?

Ma colpisce anche il suo coraggio. Sebbene donna, sfida le convenzioni sociali e si spinge temeraria tra la folla, arrivando vicino a Gesù. Lui si sente toccato, avverte qualcosa di particolare, perché sente uscire una forza. Lei, nonostante i timori, ha anche il coraggio della trasparenza.

- Quanto mi sento toccato dal disagio e/o dolore del partner? Cosa faccio per prendermene cura?

La donna è guarita fisicamente, ma ancor più interiormente dalla fiducia vissuta...

2Cor 9,6-11

Tenete presente questo: chi semina scarsamente, scarsamente raccoglierà e chi semina con larghezza, con larghezza raccoglierà. Ciascuno dia secondo quanto ha deciso nel suo cuore, non con tristezza né per forza, perché Dio ama chi dona con gioia. Del resto, Dio ha potere di far abbondare in voi ogni grazia perché, avendo sempre il necessario

in tutto, possiate compiere generosamente tutte le opere di bene. Sta scritto infatti:

*Ha largheggiato, ha dato ai poveri,
la sua giustizia dura in eterno.*

Colui che dà il seme al seminatore e il pane per il nutrimento, darà e moltiplicherà anche la vostra semente e farà crescere i frutti della vostra giustizia. Così sarete ricchi per ogni generosità, la quale farà salire a Dio l'inno di ringraziamento per mezzo nostro.

Dio ama chi dona con gioia. *Donare* vuol dire comunicare sé stessi. La comunicazione è dono di sé (di ciò che ho e ciò che sono); non è soprattutto fare chiacchiere o battute o parlare di argomenti generali. È autentico darsi nella relazione con l'altro, condividendo ciò che è più prezioso.

- Chi semina scarsamente, raccoglie scarsamente: quanto investo sul mio rapporto di coppia?

Ciascuno dia secondo quanto ha deciso nel suo cuore. Il dono è oggetto di decisione, non è solo atto spontaneo o sentimentale, richiede una decisione del cuore. Dunque mente e cuore vanno insieme. Ma c'è di più: dono perché sento che è bello così, non perché sono costretto/a o con un fondo di tristezza.

- Cosa hai deciso di donare per te, per l'altro, per la vostra relazione?