

Stefano Grandi

**Dieci passi  
per non fallire  
in Amore**

*Verifica del cammino  
di coppia per non scoppiare*



# Introduzione

Una parte importante della vita della coppia è il suo inizio. Il detto “*Chi ben inizia è già a metà dell’opera*” è veritiero, ma non basta. Solo nelle favole o nei films si può dire di un rapporto di coppia “*...e vissero felici e contenti*”. Sarà così se, reciprocamente, si avrà cura di essere felici e contenti. Numerose, secondo le statistiche, sono le rotture del legame matrimoniale che vengono denunciate nei primi tre anni di matrimonio.

*Davanti a questa situazione cosa non ha funzionato?  
Cosa è accaduto in quel tempo?*

L’amore è l’asse portante della nostra vita, dato che riuscire nella vita è riuscire nell’amore. Per questo dobbiamo rinunciare all’improvvisazione e compiere un viaggio che ci permetta di aprire gli occhi sulle nostre false certezze e ci aiuti a capire se la persona che ci è accanto ci ama o no, se noi come coppia stiamo crescendo o meno.

“*Dieci passi per non fallire in Amore*” nasce proprio dall’esigenza di proporre alle coppie uno strumento formativo di riflessione personale e di coppia sulla scelta del proprio partner e sull’essere coppia fin dai suoi inizi.

Questo libretto, veloce e profondo, è il frutto di anni di esperienza itinerante tra corsi prematrimoniali e consulenze, tra relazioni di accompagnamento e vita familiare. I passi rispecchiano, almeno in parte, ciò che accade nel profondo di ogni essere umano davanti alla relazione affettiva. Di proposito sono state introdotte molte storie quotidiane in modo da aiutare chi legge a capire meglio i contenuti e i concetti espressi.



# Primo passo

## *La scelta*

### **Le origini di una scelta**

Tutti gli esseri umani sono chiamati a ricercare la felicità e nessuno si sottrae da questo desiderio insito nella nostra natura. Così anche la coppia si trova dentro questa spirale e sarà la scelta del partner a portarla vicino o lontano da questo traguardo. La scelta del partner deve essere fatta in base a criteri di affinità e di affidabilità dal punto di vista dei valori e del progetto di vita. La scelta potrà rivelarsi buona solo nella misura in cui la coppia si sforza di conoscersi sempre più in profondità. Analizziamo, vista la posta in gioco, questa prima fase del cammino di coppia per dare dei criteri credibili per una scelta libera e responsabile.

### **Se stiamo insieme ci sarà un perché?**

*Come abbiamo conosciuto il nostro partner? Dove? Quando?*

Credo che nessuno abbia mai riflettuto abbastanza, in quel dato momento storico, su quella scelta che poi ha cambiato la sua vita nel bene o nel male.

Tra tutte quelle persone che noi abbiamo conosciuto il nostro cuore e il nostro sguardo si sono soffermati su di una in modo speciale, perché?

*Cosa ci ha spinto verso di lei? Cosa ci ha colpito? Perché questa scelta e non un'altra?*

Il fatto che molte persone si stupiscono di come abbiano scelto quella persona, mostra che molte delle componenti sono inconsapevoli, ciò non significa che non esistano, ma è l'inconscio che sceglie la persona in quel momento. La scelta è soggetta all'intuizione ed essa è molta di più di ciò che si può esprimere attraverso i concetti. Le intuizioni non sono sbagliate, ma legate alla propria storia personale.

Come credente sono convinto che non sia stato casuale quel primo incontro con il proprio partner, ma accetto chi vede in quel incontro una serie di coincidenze o casualità. Ciò su cui desidero porre l'accento è che quella scelta ha cambiato la nostra vita e da quell'evento abbiamo avuto bisogno di stendere insieme un progetto di vita.

Senza tale progetto condiviso non si può metter su casa!

## **Libera o interessata?**

Siamo abituati a sentire le prime parole che dicono alcuni appena dopo la separazione: *“Finalmente sono libero”*, ma non sono stati loro a scegliere l'altro liberamente?

Ho paura che dietro a certe scelte non si è totalmente liberi perché un interesse è subentrato nel meccanismo di scelta. Penso a quelle persone che mi hanno confidato che hanno scelto l'altro per paura di rimanere soli nella vita, per la voglia di uscire di casa e vivere una vita indipendente dai propri genitori, per la propria

testardaggine contro tutti e tutto, per la giovane età, per la poca stima di sé, etc...

Una coppia si deve interrogare seriamente su cosa significhi fare una scelta senza condizionamenti. Prendere una decisione libera significa, prima di tutto, analizzare e verificare i propri sentimenti e poi analizzare e verificare la persona che si ha davanti. Allora ci si può interrogare dicendo: *“Siamo stati liberi di scegliere la persona che sta al nostro fianco?”*

## **Cosa centrano i valori?**

Quando si sceglie una persona per metterla al proprio fianco bisogna ricordarsi che la si sceglie anche in base ai valori umani che essa porta dentro di sé e che in qualche maniera deve anche condividere.

*Quanta importanza hanno i valori nella scelta del partner? Se poi il partner non li condivide, cosa fare?*

Io credo che bisogna conoscere prima i valori dell'altro per poi verificare se possono essere condivisi e se possono sostenere lo sviluppo dell'amore della coppia. Per capire la portata dei valori mi viene in mente il caso di un bambino in coma. Davanti a lui, la madre aveva chiamato un sacerdote e suo marito un medico. La visione della vita che i due avevano davanti era distinta perché i valori avevano riferimenti diversi. La diversità non deve spaventare, ma i valori devono essere condivisi e rispettati o saranno un ostacolo per il futuro della coppia. Nessuno vuole essere solo a portare avanti dei valori.

## Non dimenticare quel incontro

Una volta una donna continuava a lamentarsi con me del marito perché non gli andava bene niente. Voleva che io le dessi ragione, invece le ho detto: *“Guardi, Signora, che lo ha scelto lei e non io!”*, ha cambiato tono ed atteggiamento.

Ogni tanto sarebbe utile ricordare e riparlare dei vari momenti che hanno portato la coppia ad iniziare una grande storia.

---

## Un test a due

Provate insieme a rispondere alle seguenti domande e verificherete la vostra scelta.

-*Cosa ci è piaciuto del partner?*

-*Perché e dove abbiamo sentito che era la persona giusta?*

-*Quando abbiamo deciso d'impegnarci?*

-*Quali gesti ci sono piaciuti?*

-*Quali sono i valori importanti per il nostro partner?*

-*Quali sono i valori importanti per noi due?*

# Secondo passo

## *La conoscenza*

All'inizio della relazione ognuno si presenta al meglio: belli e corretti. Col tempo opportunamente, la conoscenza reciproca si approfondisce ed emergono gli inevitabili aspetti negativi.

La conoscenza è essenziale per costruire un'autentica relazione perché ci porta a vedere l'altro com'è veramente e non sognando che l'altro sia come lo desideriamo noi.

La conoscenza ci aiuta a riconoscere le differenze, le divergenze, tra il proprio sogno romantico costruito dentro ognuno di noi e la quotidianità.

### **Chi è il nostro partner?**

Prima di fare una qualunque scelta nella vita, di solito, cerchiamo di informarci per non sbagliare.

Molte cause di separazione coniugale hanno avuto luogo dichiarando di non aver ben conosciuto il partner per quello che veramente si è poi rivelato nella vita coniugale.

*Come è potuto accadere questo fatto?*

Spesso quando s'incontra una persona speciale, si fa tacere il proprio io, non ci si fa conoscere per quello che si è veramente, per paura di non essere accettato o accolto e di conseguenza essere lasciato. Allora ci si

modifica secondo i desideri dell'altro.

Ogni coppia deve riconoscere che c'è questo problema e non ci sono ricette per affrontarlo. Credo che bisogna mettere l'altro nelle condizioni migliori per farsi conoscere per quello che è senza la paura di eventuali ripercussioni sull'esistenza della coppia.

Nessuno di noi vorrebbe vivere con uno sconosciuto!

## **L'importanza della storia del partner**

Il partner che ci è a fianco è il risultato di un lungo cammino educativo e non. Conoscere la sua storia fin dal primo nostro incontro è indispensabile per capire atteggiamenti, pensieri e scelte fatte fino allora.

*Cosa è importante conoscere di lui?*

Prima di tutto non possiamo interrogare il partner, ma farci raccontare, in maniera spontanea ed occasionale, la sua vicenda. Un uomo mi chiese se era giusto indagare sul passato della sua futura moglie. La mia risposta fu che doveva essere lei a raccontarlo.

Quello che c'interessa conoscere è la sua famiglia, le sue abitudini, i suoi valori, il suo lavoro, i suoi hobbyes, la sua adolescenza, i suoi amici, le sue esperienze positive e negative anche in ambito affettivo, etc...

## **La famiglia di appartenenza**

La coppia a volte dimentica che ognuno dei due proviene da una famiglia, quella famiglia, e questa ha influenzato, nel bene o nel male, il nostro modo di vivere. Convieni prendere atto di quest'educazione così saremo aiutati a capire certi atteggiamenti che non

sono il frutto di un conflitto o di incomprensioni, ma di un modo di essere della persona.

## **I valori**

*Ciò che ritengo un bene per me, lo è anche per noi?*

*Su quali valori s'intende costruire la propria casa?*

Sapere ciò che una persona ritiene un bene importante, un valore, a cui credere e perseguire nella sua vita, ci aiuta a confrontarci con i nostri valori. Ma in una coppia questi valori devono essere condivisi, almeno in parte, e rispettati perché potrebbero essere motivo di conflitto mettendo così a rischio la sopravvivenza della coppia stessa. Se un marito, per varie ragioni, non ritiene un valore la religione, sua moglie andrà a *Messa* da sola. Quando nascerà un figlio cosa accadrà: *sarà battezzato? frequenterà il catechismo?*

Capire e rispettare i valori dell'altro è un altro modo per amare una persona.

## **L'essere femmina e l'essere maschio**

Siamo diversi e di questo dobbiamo rendercene conto.

Una donna pensa come una donna, sente come una donna, ama come una donna.

Un uomo pensa come un uomo, sente come un uomo, ama come un uomo.

La diversità fa parte della vita, ma per vivere accanto all'altro, come una ricchezza e non come un peso, dobbiamo scoprire l'altro. Ricordo una donna che si lamentava di suo marito perché non gli rispondeva mai immediatamente ai suoi messaggi che gli inviava. Era arriva-

ta alla disperazione perché quando vedeva suo marito rispondere subito ai messaggi che gli mandavano i suoi amici, lei si chiedeva perché lui non lo faceva con lei, visto che era sua moglie! L'interpretazione del fatto da parte della donna era che lui ci teneva di più ai suoi amici che a lei! Che errore, pensare ciò! Il modo di dimostrare all'altro il proprio affetto non stava per l'uomo nei messaggi, ma in altro. Gli uomini parlano un linguaggio di solito più pratico e concreto, dimostrano l'affetto facendo qualcosa per la donna. La donna invece dice, parla, ha bisogno di dire spesso che ama.

## I difetti

Dopo la tipica fase dell'innamoramento, in cui il partner risulta *perfetto*, l'amore porta in evidenza la vera realtà del partner: emergono i reciproci lati negativi o problematici.

Bisogna conoscere ed accettare i difetti altrui, come i propri, per vivere un rapporto vero. Possiamo aiutare l'altro a migliorarsi, ma non riusciremo mai a modificarlo come piace a noi! Se i difetti del mio partner sono in contrasto con il mio carattere e non possono coesistere, essi possono portare ad una rottura. Un difetto non va sottovalutato, ma va valutato perché potrebbe diventare un problema dopo.

Rammento quella donna che si lamentava che suo marito non parlava mai. Lei aveva bisogno di una persona loquace, invece aveva sposato una mummia! Gli dissi: *“Signora, lei sapeva che era fatto così, e se lo ha sposato era perché le andava bene anche così! Guardi il lato positivo: può parlare sempre e solo lei!”*.

## Sperare di cambiare l'atteggiamento

È difficile far comprendere alle persone che le abitudini acquisite difficilmente potranno essere cambiate lungo la nostra vita perché le riteniamo *giuste* per la nostra vita. Pensare di far cambiare abitudini ad una persona, perché ora sta con noi, è utopistico.

Una donna si lamentava del proprio marito perché metteva le ciabatte sempre in un modo diverso da quello che lei riteneva giusto. È arrivata a dire: *“Se non le metti come dico io, tu non vi vuoi bene!”* Il povero marito, che aveva avuto una madre con un carattere molto forte, per più di trenta anni si era abituato a metterle come voleva lei.

*Chi aveva ragione?*

Credo che bisogna avere un po' di buon senso in certe cose!

## Fino a che punto posso conoscere?

Mai si può conoscere una persona fino in fondo perché ognuno di noi è un mistero anche per sé.

Possiamo conoscere quello che l'altro ci fa vedere e quello che noi intuiamo. Il tipo di conoscenza che abbiamo dell'altro è continua e varia secondo le situazioni particolari che viviamo, dell'età e dell'affetto che proviamo. Per conoscere bene una persona bisogna saper dialogare, cioè ascoltare prima di parlare, vedere prima di giudicare, elaborare prima di esprimersi per tutta la vita.

## La stima reciproca

La vera conoscenza del mio partner porta ad una vera stima nei confronti dell'altro.

Ciò significa guardarsi in faccia senza scandalizzarsi, accettarsi radicalmente, con tutto il negativo e positivo che ognuno di noi si porta dietro.

## I dubbi

Conoscere il partner significa anche accorgersi che effettivamente non si è adatti a camminare insieme per motivi seri e provati.

Ci sono modi di essere o di pensare del proprio partner che non sono accettabili e quindi si rifiutano, tuttavia ci si intestardisce nel voler proseguire il rapporto affettivo nella speranza che con il matrimonio la persona cambi, cosa che in realtà avviene raramente (illusione del cambiamento).

A questo punto è meglio lasciar perdere questa storia perché non avrà un futuro roseo.

## Un consiglio per i maschi

Cercate di conoscere il *ciclo mestruale* della vostra compagna perché non si ama solo l'anima di una persona, ma anche il suo corpo, e il corpo di una donna entra in relazione con l'uomo in maniera particolare.

Durante il ciclo ovarico, nella donna, si svolgono complessi eventi biologici provocati ed ordinati da una sequenza di neuro-ormoni che partono dal cervello.

Questi ormoni sessuali quando vengono prodotti e immessi nel circolo sanguigno della donna non hanno esclusivamente la funzione legata alle funzioni biologiche generative ma anche di stimolare tutto il corpo della donna, compreso il suo cervello, inducendovi particolari modificazioni reattive che si caratterizzano in modo del tutto diverso secondo il tipo di ormone presente. Questa situazione ha delle conseguenze sul comportamento della donna a livello psitico-emotivo. In poche parole, la donna che abbiamo al nostro fianco, bombardata dai suoi ormoni, presenta degli “*umori*” diversi, a secondo del periodo ormonale che vive, come l'essere: triste, tesa, accogliente, serena, depressa, allegra, energica, insicura, contenta, acida, nevrotica, solare, etc... Quando noi ci relazioniamo con lei, essa, influenzata dai suoi ormoni, si presenta così. Una prova concreta di questo discorso è l'esperienza che ogni uomo vive: in alcuni momenti lei è la nostra principessa e in altri momenti ci domandiamo chi ce lo ha fatto fare! Attenti, uomini, a non sottovalutare questi stati d'animo, presenti nella donna, perché sono la loro carta d'identità e litigare quando una donna è già tesa, è non aver attenzione verso il vostro partner con risultati, a volte, devastanti( litigare con una donna tesa è una partita persa già in partenza).

---

## Un test a due

Provate insieme a rispondere alle seguenti domande e verificherete la vostra conoscenza e il vostro amore.

- Fino a che punto ci conosciamo?
- Fino a che punto ci siamo fatti conoscere per quello che siamo?
- Perché si ha paura di rivelare all'altro quello che si è?
- Cosa è importante conoscere dell'altro: la vita, i valori, il carattere, il lavoro, gli hobbyes, etc...?
- Bisogna sottoporre il partner ad un interrogatorio per conoscerlo?
- È suo dovere raccontarci tutto quello che desideriamo?
- L'altro ci apprezza per quello che siamo?
- L'altro non ci capisce quando...
- Cosa facciamo per farci capire dall'altro?

# Terzo passo

## *Il rispetto*

Abbiamo parlato nel capitolo precedente di conoscenza dell'altro e di scelta, passi molto importanti per la vita della coppia, ma quello che andremo ora a verificare li può mettere in crisi.

*Cosa intende la coppia per rispetto?*

Forse è questo uno dei punti cardine per capire se la persona che ci sta accanto è quella giusta o no.

Il rispetto è la capacità di vedere l'altro com'è e di conoscerne la sua personalità.

Rispettare significa, nel rapporto di coppia, accettare l'altro per quello che è senza volerlo modificare in base ai propri gusti e scopi, ma desiderare che l'altra persona cresca e si sviluppi per quello che è. In altre parole rispettare l'altro è lasciare che si esprima liberamente; è comprendere quali sono i suoi modi di farlo, anche quando non sono nella linea dei nostri.

Nel rapporto di coppia, nel vivere gomito a gomito, una persona deve sentirsi a suo agio, deve comportarsi liberamente, deve avere la possibilità di scegliere e di pensare insieme all'altro senza condizionamenti o paure. Purtroppo ciò non sempre accade.

Se una persona non si è fatta conoscere per quella che è, vivrà sempre con una maschera perché avrà paura di mostrare il suo vero volto, quindi sarà capace di modificare il suo pensiero e i suoi atteggiamenti davanti al partner, non sentendosi mai se stesso.

La paura di non aver dimostrato all'altro quello che si è, per quanto si è tenuti a farlo vedere, porterà a non rispettare la propria persona e a cedere su tutti i fronti fino al giorno in cui si dirà *basta!*

Questo grido l'ho sentito diverse volte da persone che non né potevano più del proprio partner. Non si sentivano rispettati. *Ma perché solo allora?*

Il rispetto nasce dall'accettarsi inizialmente per quello che siamo.

Credo che molte persone si modifichino per farsi accettare dagli altri o per essere prese in considerazione, ma qui si parla di due persone che vogliono condividere la loro vita.

*La paura della solitudine e dell'abbandono possono portare uno dei due a non rispettarci, ma a trasformarsi per piacere all'altro? Credo di sì.*

## Una prova di rispetto

Per capire a che livello sia il rispetto in una coppia, domando nelle consulenze come viene vissuto l'atto sessuale da parte dei due e cosa succede se uno dei due nega all'altro l'atto sessuale? Da ciò che viene espresso mi accorgo se c'è rispetto all'interno della coppia oppure no! Perché proprio nell'atto più intimo e libero della

coppia si vede e ci si accorge se c'è rispetto. Ricordo in un corso prematrimoniale la risposta di un uomo: “*Se non ci sta, ci sono le prostitute!*” Caspita come siamo caduti in basso, allora ci credo quando una donna mi afferma che dice di sì al marito, ma dentro di sé è no, perché ha paura di quello che potrebbe fare. Incredibile. Se lei dicesse no, apriti cielo!

*Scusate, ma questo è amore? È rispetto?*

*Stareste insieme ad una persona che non accetta il vostro volere?*

*Sono convinto che se una persona non si sente rispettata nel gesto d'amore più intimo e libero della coppia, non sarà mai rispettata in tutta la sua vita coniugale.*

Se non c'è rispetto, la coppia ha i giorni contati.

## **Non subire**

Davanti a certe scelte di separazione, io rimango molto perplesso perché per anni non ci sono stati dei segnali di pericolo e poi tutto ad un tratto l'esplosione del caso.

*Cosa può essere successo?*

Credo che per una buona parte dei casi, uno dei due ha fatto, consapevolmente o no, la scelta di subire il rapporto, di mandare giù qualunque cosa pur di mantenere il rapporto, ma un giorno una molla è scattata e il rapporto non è stato più lo stesso.

*Cosa fare per prevenire questo dominio?*

Bisogna essere se stessi, sempre, se no saranno guai per se stessi, per il proprio partner e per i propri figli.

## La valorizzazione

La valorizzazione del partner è la carta vincente per una stabilità di coppia, sia la donna e sia l'uomo desiderano essere valorizzati per quello che sono.

Se vogliamo distruggere il nostro rapporto basta sottolineare quotidianamente sempre le mancanze, mentre sarebbe il caso di sottolineare anche ciò che il partner fa di positivo e costruttivo. Bisogna aiutare l'altro ad essere se stesso, a condividere i suoi pensieri, ad accettare le scelte per il bene di entrambi e non di uno solo.

Dobbiamo aiutare l'altro a sentirsi libero di esprimere i suoi pensieri senza essere giudicato, se non facciamo così avremo una persona che non si sentirà libera di esprimersi per paura di offenderci o perderci, intanto dirà sì a qualunque cosa gli proporremo, ma poi farà quello che vuole.

## Un difetto da evitare

Non credere mai di essere migliore del partner e non pretendere dall'altro più di quanto sia in grado di dare.

---

## Un test a due

Provate insieme a rispondere alle seguenti domande e vedrete crescere il vostro rispetto e il vostro amore.

*-Come si comporta il partner davanti ad una nostra affermazione negativa?*

*-Il partner ci accetta per quello che siamo o dobbiamo modificarci?*

*-Ci sentiamo feriti quando .....*

# Quarto passo

## *L'amore*

### **Innamoramento o Amore?**

L'innamoramento è una fase transitoria della nostra vita affettiva, è il punto di partenza per una grande storia d'amore, ma l'amore è qualcosa di più.

L'innamoramento è il desiderio di stare con l'altro determinato dall'attrazione verso l'idea che ci si è fatta dell'altra persona. Esso è un fatto passionale legato ai sentimenti, cioè alle sensazioni e alla sensibilità che vanno e vengono, mentre l'amore riguarda anche la ragione e la volontà.

Ho incontrato una donna che desiderava lasciare suo marito dopo alcuni anni di matrimonio perché una sera, lui era ritornato ubriaco e le aveva spaccato la faccia. Risultato finale cinque punti di sutura e una tremenda notizia: *“Non è lui l'uomo della mia vita!”*. Lei voleva ottenere da me il via alle sue decisioni, invece io le posi la domanda: *“Perché fino a quel episodio, lui le andava bene? Era così anche prima!”*. Lei mi rispose: *“Credo di essermi innamorata dell'idea che io mi sono fatta di lui e di non averlo visto com'era realmente”*.

### **Cosa s'intende per amore?**

Ho chiesto a più coppie cosa intendono per *Amore* perché, a volte, non ci si rende conto che i due recepiscono l'amore in maniera diversa. È un arricchimento questa

diversità, ma bisogna conoscerla personalmente per non cadere in malintesi. Provare a chiedere al proprio partner che cosa intende per amore è una scelta giusta, ma attenti alle proprie aspettative e ai giudizi facili. L'altro deve esprimere liberamente ciò che prova. Questo sarà il nostro punto di partenza per gestire bene il nostro rapporto di coppia. Ricordo che la parola amore deriva anche dal latino "A-Mors", che significa letteralmente "non morte". Questo significa che quando noi diciamo "Ti amo" dichiariamo al partner che "non deve morire", e può essere tradotto nella vita di coppia in "Tu sei la mia vita". *Possiamo affermare entrambi questa verità? L'altro è la nostra vita? L'altro è un dono per me? Io sono un dono per l'altro?*

Il dono è libero, quindi non ha senso dire che l'amore toglie la libertà perchè impone il sacrificio di donarsi. Per il credente, l'altro è un dono di Dio. Per il non credente è un dono e basta. In ogni caso, bisogna prendersi cura dei doni ricevuti se vogliamo custodirli intatti.

## Una prova d'amore

Spesso, durante i colloqui che ho personalmente con le coppie, chiedo una prova, da esibire, che confermi la scelta fatta del partner. Di solito, trovo la coppia impreparata perché reputano i sentimenti reciproci l'unica prova. Io vado oltre e desidero qualcosa in più. La prova che ritengo introdurre nella coppia per verificare il loro amore è la categoria del *sacrificio* in funzione della felicità dell'altro e della gestione del rapporto. *Chi dei due si sacrifica di più? È giusto che entrambi si devono*

sacrificare per l'altro? Ho incontrato tante storie familiari e non, in cui una sola persona si sacrificava sempre e l'altra quasi mai. Una dava sempre e aspettava una risposta, l'altra mai. Sono state storie molto tristi e pesanti. Sacrificarsi, *cioè mettere la persona amata al primo posto della nostra vita*, è un modo chiaro ed inequivocabile per esprimere all'altro tutto il nostro amore senza la paura di dover perdere qualcosa di proprio.

Ho in mente quella vicenda in cui la donna aveva sempre rinunciato per la famiglia e il marito aveva fatto ben pochi sacrifici. Un bel giorno, la donna ha detto basta a tutto questo, lasciando l'intera famiglia esterrefatta! Da soli è difficile portare avanti una famiglia, ma insieme sì. Bisogna incominciare presto a parlare di sacrificio perché l'amore lo richiede. Credo che nessuno starebbe insieme ad una persona che non vuole sporcarsi le mani per la famiglia, ma perchè ciò accadde?

L'amore deve essere ragionevole, altrimenti è solo follia. Da qui la necessità di mettere da parte sentimenti di tipo adolescenziale per far posto ad un amore capace di accogliere parole che oggi fanno paura come sacrificio, impegno e tradizione.

## **Per sempre?**

Viviamo in una società modellata sull'usa e getta, sul desiderio di ciascuno, sull'impegnarsi finché si ha voglia, senza assumersi delle responsabilità. In una società dei consumi in cui si è "*soddisfatti o rimborsati*" è finito dentro anche l'amore.

Sembra che oggi siano molte le pretese e le aspettative

che si hanno nei confronti dell'altro e queste portano a concepire l'amore in modo astratto, egoistico, non riferito alla comunione di vita con il partner.

Quando due persone s'incontrano, ognuno porta con sé la propria diversa storia personale, che ha bisogno di essere armonizzata con l'altro, che a sua volta è differente. E una relazione di diversi è impensabile senza compromessi e sacrifici.

*Qual è l'amore autentico?*

L'amore autentico è quello che cerca prima di tutto il vero bene dell'altro e non il proprio benessere personale.

*L'amore vero è fare felice una persona.*

L'amore non è fatto di belle sensazioni e di bei sentimenti ma è fatto di sacrificio, di perdono, di aiuto reciproco.

L'amore vero fa prendere coscienza di quanto abbiamo bisogno del partner. Con il passare del tempo si diventa più umani e consapevoli di non essere perfetti, e che quindi, a volte, il partner non sarà proprio come lo vogliamo noi, ma va bene ugualmente. È ingenuo credere che sarà sempre all'altezza delle nostre aspettative. Ci deve essere la consapevolezza e la fiducia che egli avrà fatto sempre del suo meglio.

## **Il rapporto non è un BOT!**

Bisogna saper curare il rapporto perché qualcuno pensa che una volta raggiunga la meta ci si possa riposare e vivere di rendita, ma l'amore non è un BOT! È un cammino in salita, una fatica, un lavoro che porta verso la

felicità.

L'errore è dichiarare che non c'è più nulla da costruire perché siamo arrivati.

Se pensiamo così l'amore di una coppia cessa del tutto e ognuno pensa al proprio spazio, e la vita a due diventa noiosa.

L'amore è una realtà che si costruisce giorno per giorno, con tutto l'impegno di entrambi. Come tutti i giorni ci si alza per andare a lavorare così anche la coppia si alza per ricominciare ad amare nuovamente. Chi si dimenticherà di far ciò diventerà un disoccupato, e capite bene cosa vuol dire disoccupato: qualcuno prenderà il nostro posto.

Un giorno ricevetti una telefonata, per un incontro, da parte di una donna, che si era appena sposata da qualche mese e che mi aveva conosciuto in un corso prematrimoniale. Il suo problema era che il marito si era completamente adagiato dopo averla sposata. Aveva messo su le "pantofole". Quando lei aveva espresso a lui questo disagio, si era sentita rispondere che erano delle sue fissazioni e che tutto andava avanti bene.

Svegliare un uomo che si è impoltronito non è una cosa facile, specialmente se lui ritiene che tutto va bene!

Tutte le relazioni vanno sempre migliorate e per fare ciò è necessario essere attivi.

Quando un rapporto non vi soddisfa chiedetevi: "*Come possiamo migliorare il nostro rapporto?*", e la discussione porterà molte novità positive.

Bisogna andare incontro l'un l'altro ai desideri che ci

soddisfano e ci fanno star bene.

*Non ci sono mai momenti nei quali uno dei due è autorizzato a disinteressarsi del bene della coppia e della relazione coniugale.*

---

## Un test a due

Provate insieme a rispondere alle seguenti domande e vedrete crescere il vostro amore.

*-Cosa intendiamo per amore?*

*-Abbiamo delle prove che il nostro partner ci ama veramente?*

*-Cosa significa prendersi cura dell'altro?*

*-Chi deve rinunciare nel rapporto di coppia?*

*-Si può amare a senso unico?*

*-Quello che stiamo vivendo è un rapporto possibile e realistico?*

*-Come possiamo migliorare il nostro rapporto?*

*-Che cosa ci aspettiamo dal partner?*

# Quinto passo

## *La fedeltà*

È una parola che mette a disagio chiunque la sente sebbene in una società come la nostra, questa virtù sia in crisi, ma per due che vogliono vivere una storia importante d'amore, essa è un fattore di scelta non indifferente.

### **Cosa s'intende per fedeltà?**

*“Mettere la propria vita nelle mani dell'altro per condividere insieme un progetto di vita verso la felicità”* è la miglior definizione di fedeltà.

Noi possiamo contare assolutamente sull'altro, sicuri di venire compresi anche nei propri difetti, al di là dei malitensi spiccioli.

All'inizio esser fedeli è facile come bere un bicchiere d'acqua perché tutte le energie sono concentrate sul partner, e infastidisce la sola idea che qualcuno possa rompere questo idillio.

Molti, oggi, hanno paura di chiedere al proprio partner se gli è fedele perché temono una risposta non adeguata alle proprie aspettative. Non si può vivere con la paura, bisogna affrontare la tematica.

*Come?*

Ricordo in un corso prematrimoniale che chiesi ad un uomo cosa intendesse per fedeltà. La risposta, per ben

due volte, mi venne data dalla sua compagna! Io risposi che volevo saperlo da lui e non da lei! L'errore sta nel pensare che anche l'altro la pensi come me, ma se non glielo chiedo come faccio a saperlo?

## **Non solo adulterio**

Quando si pensa alla fedeltà viene subito in mente l'infedeltà coniugale, l'adulterio, ma non è la sola voce che potrebbe mettere in serio pericolo la vita della coppia.

Sono tante le situazioni che ci portano ad non essere fedeli al nostro progetto di coppia, come, ad esempio perdere la fiducia verso il proprio partner.

Ricordo una donna che si lamentava che suo marito non gli faceva mai i complimenti per quello che faceva, ma era puntuale nel richiamarla quando qualcosa non andava per il verso giusto. La donna con il passare del tempo, aveva perso la fiducia nel marito e si era avvicinata all'alcool.

Un'altra donna mi confidava che aveva perso la fiducia nel proprio marito a seguito di un rimprovero verbale pubblico. Lei si era sentita trattata come una donna qualunque e non come sua moglie! Non gli interessava la ragione del rimproverò, che poteva accettare, ma le sue modalità. Credo che nessuno voglia avere al suo fianco una persona che non crede in noi!

Ogni giorno siamo chiamati a confermare il dono di sè all'altro. È dire all'altro, concretamente, con i fatti: *“Tu mi basti”*. È il nostro impegno a non ritirare il proprio

affetto anche quando l'altro sbaglia. È quindi, capacità e decisione di progettare il “*sempre*” e il “*comunque*”, nella gioia e nel dolore, nella salute e nella malattia. Se non ho deciso in partenza che la fedeltà all'altro è un valore che realizza la mia stessa persona, e che, invece a rincorrere le proprie voglie, ci si impedisce di realizzare qualcosa di stabile, sarà difficile resistere fino in fondo quando le difficoltà matrimoniali si faranno serie.

---

## Un test a due

Provate insieme a rispondere alle seguenti domande e vedrete crescere la vostra fedeltà e il vostro amore.

-*Noi cosa intendiamo per fedeltà?*

-*La fedeltà è qualcosa che si costruisce insieme?*

-*Noi perdiamo la fiducia nell'altro quando.....*

-*Noi acquisiamo la fiducia nell'altro quando....*

# Sesto passo

## *Il perdono*

*Volete essere felici un'istante? Vendicatevi.*

*Volete esserlo sempre? Perdonate.*

Credo che non tutti lo sanno che la parola perdono deriva dal latino “*per dono*”, dove quel “*per*” indica perfezione, per cui il perdono è il dono perfetto, completo.

### **Il perdono è necessario**

Bisogna essere consapevoli che il nostro amore non può *esistere* fuori dalla dinamica del perdono nella vita di coppia perché tutti possono sbagliare e nessuno è esente da errori.

Per esempio, chi offendendo la propria moglie dicendo: “*Non capisci niente!*” non chiede perdono, perderà a poco a poco la fiducia della moglie, con delle conseguenze a lungo andare anche devastanti.

Il perdono fa parte della vita quotidiana, mettiamocelo in testa, e non è, come qualcuno pensa, una debolezza. Chiedere perdono è riconoscere di aver sbagliato per costruire meglio il rapporto d'amore.

A prescindere dalle motivazioni e situazioni, bisogna accettare gli errori dell'altro perché nessuno è perfetto. Si dice “*Chi ama veramente perdona tutto!*”

Qualcuno, dopo questo discorso, potrebbe essere d'ac-

cordo, ma davanti all'adulterio cosa fare? Si può perdonare?

Mi sono capitati alcuni casi su questa tematica con esiti anche opposti, ne citerò uno come modello.

Durante un incontro prematrimoniale, mi capitò di parlare di infedeltà coniugale e di conseguenza della possibilità cristiana di perdonare il coniuge. Un uomo, dopo che ebbi introdotto la tematica, si alzò in piedi ed affermò davanti a tutti il suo pensiero: *“Se mia moglie mi tradisce, prendo un'ascia e la taglio a pezzetti, li rinchiodo dentro un sacco nero e lo metto in strada per la raccolta della nettezza urbana”*. Seguì un lungo silenzio e l'uomo si sedette soddisfatto del suo discorso a tutti noi. Intervenni dicendo quattro cose: *“Tutti possono sbagliare nella vita e lei non credo che sia una persona che non ha mai sbagliato! - Con quante altre donne lei è stato a letto senza aver preso in considerazione il valore della fedeltà? Perché ora lo prende in considerazione? - Secondo lei, il perdono è un atto di giustizia o di amore? La relazione della coppia è basata sull'amore e non sulla giustizia! Non chi sbaglia paga, perché se fosse così le nostre case avrebbero le sbarre alle finestre e i secondini alle porte! Il perdono è accettare i limiti dell'altro. - Bisogna comprendere il perché l'altro abbia commesso quel fatto. Mettersi nei suoi panni e interrogarci.”*

Il corso si concluse anticipatamente.

## **Il vero perdono**

Perdonare vuol dire amare. Senza l'amore il perdono non ha né ali né radici. È un gesto vuoto di significati,

di pacificazione solo apparente.

Perdonare significa ricostruire insieme su fondamenta solide, entrare in comunione profonda con l'altro, capire le sue ragioni. Ecco perchè il perdono non va in una sola direzione: si perdona e, allo stesso tempo, si è perdonati. Il matrimonio è la relazione che più ci mette alla prova, che più di ogni altro ci fa emergere le nostre immaturità e quindi è indispensabile imparare a perdonarci per quello che siamo. Tutti noi abbiamo nel cuore desideri di pace, di solidarietà, di perdonare ed essere perdonati.

A volte perdoniamo con le parole, ma non veramente. Questo è un tipico errore che s'incontra in alcune coppie.

Non possiamo dire all'altro: *“Ti perdono solo se...”* perchè il perdono deve essere totale e libero o non si può chiamare perdono. Il ricatto non è perdono!

Non possiamo dire all'altro: *“Non ci pensiamo più...”* perchè il perdono non è amnesia del torto, ma sforzo di capire il perchè si è arrivati a ciò!

Non possiamo dire all'altro: *“Tanto poi le passa...”* perchè non va sottovalutato lo stato d'animo di una persona che si sente offesa, ma dobbiamo avere più attenzioni verso ciò che mette a disagio il nostro partner.

## **Non è umano perdonare**

Il male può assumere delle dimensioni in cui il perdono non solo può apparire impossibile, ma risultare quasi disumano.

Siamo esseri umani, soggetti imperfetti, ma in via di perfezione.

Umanamente siamo portati a difenderci più che a riconoscere i nostri errori.

La natura, però, ci viene incontro, perchè in Amore tutto è possibile in quanto esso eleva la nostra umanità alla sua vera origine: il bene.

## **Perché non è facile perdonare?**

Non è facile perdonare perchè dipende dai vissuti di vita personale e familiare trascorsi.

Se uno non ha mai vissuto il perdono dentro la sua famiglia, ma la vendetta, il risentimento, la rabbia, etc... come potrà perdonare!

Non è facile perdonare perchè perdonare significa entrare nel mondo dell'altro e accettare i suoi limiti che non sono i nostri!

Non è facile perdonare perchè non ci mettiamo nei panni dell'altro per meglio comprendere il fatto.

Non è facile perdonare perchè a volte non riusciamo a comunicare quello che desideriamo, lasciando spazi alle incomprensioni!

Non è facile perdonare perchè ci hanno toccato nei nostri valori fondamentali che ci sembra impossibile ricominciare!

Sa perdonare solo chi è stato a sua volta perdonato.

Ricordo un ex tossicodipendente che mi raccontò che aveva perdonato sua moglie dopo una scappatella durata qualche mese. Io gli chiesi come aveva fatto a perdonare un atto così infamante. Lui mi rispose: *"Sono stato perdonato dalla mia famiglia per tutto quello che ho combinato, vuole che non perdoni mia moglie?"*

Il limite del perdono è quello che fissiamo noi.

## Un clima adeguato

L'attenzione, prendersi cura dell'altro considerandolo unico e irripetibile, è il clima giusto perché un legame permanga nel tempo. Questo clima ci permette di star bene con noi stessi, sentire la fiducia dell'altro, soddisfare i nostri bisogni.

Camminare insieme con chi ci ama, è una scelta che richiede costante attenzione ed impegno. Occorre comunicare veramente, esprimere i bisogni personali, perché vengano capiti, occorre considerare le esigenze di ciascuno.

Solo se abbiamo il coraggio di dirci, ciò che abbiamo bisogno per noi, di insegnarci nello specifico come desideriamo essere trattati, recupereremo rispetto ed accettazione, benessere e pienezza di vita a due.

---

## Un test a due

Provate insieme a rispondere alle seguenti domande e conoscerete il significato del perdono.

- Noi cosa intendiamo per perdono?*
- Cosa sta alla base del perdono: la giustizia o l'amore?*
- Fino a che punto possiamo perdonare?*
- Ci sentiamo offesi quando.....*
- Ci sentiamo a disagio quando....*

# Settimo passo

## *Le interferenze nella coppia*

La coppia si sceglie, si conosce, si rispetta, si ama, si giura fedeltà, si perdona, ma tutto ciò non basta perché ci potrebbero essere delle interferenze (intromettersi nelle decisioni della coppia), che se non prese in considerazione e corrette, potrebbero portare la coppia alla deriva.. Le interferenze possono essere “interne”, cioè create dalla coppia stessa ed “esterne”, cioè che vengono introdotte dal mondo esterno verso la coppia.

Vediamo quali sono le principali interferenze secondo la mia esperienza.

# Interferenze Esterne

## 1. Il lavoro

*Il lavoro può interferire sulla crescita di una coppia?*

Sono davanti agli occhi di tutti i massicci impegni professionali di uomini e donne. I sentimenti e la vita di coppia hanno spazio solo dopo gli impegni professionali, e vengono trascurati e subordinati.

Ma l'amore non può essere subordinato a nulla: o viene per primo o avrà difficoltà a crescere.

Il proverbio "*Non si vive per lavorare, ma si lavora per vivere*" afferma che al lavoro non si devono sacrificare altri valori importanti come il partner, la famiglia, le amicizie, forse un pò di ragione c'è l'ha!

Dobbiamo ammetterlo che il lavoro, oggi, è diventato un tiranno per la nostra vita. Quante persone passano più tempo al lavoro che in famiglia perché bisogna pagare mutui, affitti, bollette, etc... La coppia giovane parte in svantaggio rispetto quella di una certa età perché è costretta a lavorare. Il problema nasce quando i due cominciano a non vedersi e a mettere il lavoro prima del proprio partner. Qualcuno arriva a casa perché ha finito il proprio turno e qualcun altro è già uscito per il suo.

*Come può una coppia costruire qualcosa insieme se i due non si vedono?*

Ho paura che qualcuno costruisca qualcosa sul proprio posto di lavoro e non a casa sua con risultati disastrosi! Bisogna, allora, saper gestire bene questo problema affrontandolo insieme.

Ricordo una donna che si lamentava del marito perché non era mai a casa a causa del lavoro che svolgeva, io le risposi che doveva saperlo quando aveva accettato di essere sua moglie! Certe cose vanno accettate prima, magari discutendo e ricercando una soluzione.

Chi non affronta questo tema rischia grosso, anche nel film *“Casomai”* del regista D’Alatri, l’attore principale *Fabio Volo*, perde la famiglia perché permette al mondo del lavoro s’intromettersi nella sua vita coniugale.

Molte persone pensano che sia naturale consumare quasi tutte le energie sul lavoro e tornare a casa a *“ricaricare le pile”*, ciò è pericoloso per il proseguo del rapporto di coppia.

Credo che un marito o una moglie che tornano a casa dopo essere stati spremuti(o si sono spremuti) e per troppe ore, non sono nello spirito migliore di dialogare tra di loro. Il lavoro inoltre ha talmente invaso la nostra vita che non sono pochi i casi in cui ci portiamo sempre il lavoro dietro: computer portatili, cellulari, sono molto comodi, ma non ci permettono di staccarci dal lavoro come sarebbe necessario, ed il tempo che vi dedichiamo è tolto al partner, alla famiglia, agli amici.

Bisogna ripensare il nostro modo di vivere il mondo del lavoro.

Se non prendiamo coscienza di ciò che ci accade quotidianamente non possiamo trovare nuove modalità di rapporto per creare una vita affettiva felice.

## 2. I parenti

*I parenti possono interferire nelle vita di una coppia?*

Di solito le famiglie d'origine stanno al loro posto, ma a volte qualcuno le lascia penetrare troppo dentro la loro vita cedendo a volte il comando.

Ricordo quella coppia in cui il padre di lui aveva deciso tutto: il giorno delle nozze, il ristorante, la casa, i mobili, il viaggio di nozze, la macchina, etc...

*Chi aveva permesso che accadesse tutto questo? Perché la coppia non ne aveva discusso prima del problema per trovare delle soluzioni?*

Sicuramente quel padre aveva fatto tutto ciò per il bene della coppia! Ma la coppia stava andando verso la rovina perché lei non aveva mai partecipato ad una scelta significativa per il loro rapporto. Dobbiamo risolvere prima le eventuali ingerenze da parte dei parenti in modo sereno e costruttivo altrimenti sarà durissima.

*Il distacco dai genitori è una tappa obbligata, è il prezzo della felicità, è il taglio necessario per far nascere una nuova famiglia.*

## 3. Gli amici

*Gli amici possono interferire sulle nostre relazioni?*

Credo di sì.

Una donna mi confidava che quando veniva in casa loro, il miglior amico di suo marito, lei si sentiva a disagio perché intuiva il suo sguardo malizioso verso di lei, e non sapeva come fare a dirlo a suo marito.

È necessario che la coppia abbia degli amici che entrano dentro le sue mura per confrontarsi e crescere, ma

essi devono essere scelti insieme. Non bisogna aver paura di lasciare fuori dalla porta alcuni amici se questi possono turbare il clima familiare, al massimo li si può incontrare in altri luoghi, ma fuori dalla propria casa.

#### **4. Gli ex**

*Gli ex possono interferire sulla crescita dell'amore di coppia?*

Ci sono persone che per il bene che gli abbiamo voluto, per il significato che hanno avuto nella nostra vita, per il momento in cui sono “*capitate*”, provocano in noi dei ricordi, sensazioni e emozioni che potrebbero *sconquasarci*, anche se le storie sono finite e ognuno ha la sua vita.

È bene rederecene conto, riconoscere le nostre fragilità perchè aver cura del proprio rapporto di coppia è anche preservarci da queste piccole variazioni umorali e emotive. Questo non significa che dobbiamo schiacciare emozioni, ricordi, etc..., ma non dobbiamo dare loro l'opportunità di distorglierci dalla nostra vita o di influenzare le nostre fantasie. Riconoscere le proprie fragilità è riconoscere la propria umanità. Occorre conoscere anche le proprie ombre e non aver paura di affrontarle.

#### **5. Le novità**

*Alcune novità possono mettere in discussione l'equilibrio della coppia?*

Mi è capitata una coppia in crisi perchè il marito aveva cambiato “*lavoro*”. Questa novità aveva rimesso in discussione “*l'essere coppia*” fin dalle sue origini. Dobbiamo prepararci a gestire situazioni ipotetiche.

# Interferenze Interne

## 1. La gelosia

*La gelosia può interferire sulla nostra relazione?*

Sicuramente non quella adolescenziale, ma quella che minaccia la libertà dell'altro che non si sente più libero: *dove sei? cosa fai? con chi hai parlato? cosa ti ha detto? etc....*

*Come affrontare questo problema?*

Innanzitutto la coppia deve affrontare subito il problema cercando una soluzione perché potrebbe diventare un motivo di tensione al suo interno.

Bisogna saper comunicare all'altro il proprio disagio e le proprie emozioni.

Ricordo un uomo che non voleva che la sua donna avesse delle relazioni con altri maschi. La controllava ovunque. Questa donna, che gli voleva bene, aveva all'inizio interpretato questa gelosia come un modo di dire all'altro *“Io voglio te”* e *“Tu sei importante per me”*. Ora era arrivata all'esaurimento. Parlando con questo uomo avevo scoperto che aveva una bassa stima di sé e di conseguenza aveva paura che lei lo lasciasse per un uomo migliore. Gli risposi, che certamente ogni uomo presenta delle qualità, chi è bello, chi è simpatico, chi è intelligente, etc..., ma alla fine sua moglie aveva scelto *“una persona”* e non solo delle qualità! Se sua moglie lo aveva scelto era perché anche lui valeva qualcosa. L'uomo andò via sorridendo.

## 2. L'età

*La differenza d'età può diventare un fattore di rottura nella coppia?*

*Può l'amore colmare il gap biologico, educativo, esistenziale tra i due? Uno si sentirà sempre più giovane e l'altro sempre più vecchio.*

Certamente l'età non è un fattore discriminante il rapporto di coppia, ma di essa la coppia deve prenderne atto. La diversità che emerge tra le due generazioni, sarà sempre presente all'interno dei due. Credo che impegnarsi per un progetto comune che parte dalla loro storia, dai loro valori, dalle loro differenze e dalle loro attese possa aiutare la coppia a mettere su serie fondamenta per una costruzione durevole. Ho conosciuto una coppia, lui 41 anni e lei 24 anni, che dopo un anno e mezzo di fidanzamento si sono sposati. La storia è durata solo sette mesi, poi la separazione. L'eccessiva sicurezza del rapporto, basato sul sentimento, si è scontrato con la quotidianità fatta di piccole cose. Le differenze sono emerse e nessuno dei due si è adattato. Credo che per lui, lei era più una bambina che una moglie; credo che per lei, lui era più un padre che un marito. Quello che più mi aveva colpito era che nessun amico aveva avuto il coraggio di mettere in discussione la loro scelta di vivere insieme!

## 3. Il litigio

*Il litigio può diventare un fattore di rottura nella coppia? La prima domanda che si deve porre una coppia è: "Perché litighiamo?"*

Litigare è parte fondamentale del processo che porta alla felicità perché i sentimenti non possono essere manipolati, non possono essere finti, non possono essere taciuti.

Il litigio è un momento importante, è l'interruzione della reciproca protezione, per una maggior conoscenza, è la fatica di accettarsi diversi, è la scoperta dell'altro. Siamo illusi che l'amore implichi necessariamente l'assenza del conflitto. Lungo la strada della felicità, il litigio ci sta. Ciò che fa la differenza è la motivazione e l'obiettivo per cui si litiga: per creare un miglior rapporto di coppia? per avere ragione? per dominare l'altro?

Lo scopo è migliorare il nostro rapporto perché sia felice, perciò quando noi litighiamo diciamo all'altro che c'è qualcosa che non va. Questo segnale significa che il rapporto va migliorato perché le persone cambiano, il mondo cambia, e anche le coppie cambiano.

#### **4. La carenza di gesti d'affetto**

*Può la carenza di gesti d'affetto essere un segnale che qualcosa non funziona nella coppia?*

Molti, dopo il matrimonio o durante la convivenza, si lamentano della mancanza di gesti d'amore da parte del proprio partner. Molti si chiedono: *“Come mai nella fase precedente l'unione stabile non si vedeva l'ora d'incontrarsi, di abbracciarsi, di baciarsi, di farsi qualche regalino, di messaggiare, di parlarsi, mentre dopo, gradualmente, queste modalità spariscono o si raffreddano?* Questi gesti vanno al di là delle parole, sono vitali per

la vita di coppia perché esprimono sentimenti, stati d'animo, l'amore verso l'altro. Bisogna rifletterci su perché non basta solo il rapporto sessuale a comunicare all'altro il nostro amore. Ci sono molti modi di manifestare all'altro il proprio amore!

## 5. L'incapacità di comunicare

*Una cattiva comunicazione nella coppia può portare a delle incomprensioni?*

Bisogna saper ascoltare di più il proprio partner per non cadere nella trappola dell'incomprensione che è distruttiva per la coppia.

La comunicazione va sviluppata costantemente perché i due hanno bisogno di sentirsi protetti al tal punto da poter dire tutto ciò che sentono senza sentirsi giudicati o controllati.

C'è dialogo quando chi parla si fa capire, verifica che i messaggi che invia all'altro vengono ascoltati e recepiti.

C'è dialogo quando chi ascolta lo fa mettendo l'altro al primo posto, e mettendo da parte se stesso; non è dialogo quando si risponde “*anch'io*” o “*invece io*”.

C'è un tempo per ascoltare e un tempo per esprimere se stessi.

Quando una persona torna a casa, dopo una giornata di lavoro, dovrebbe trovare l'altro attento alle sue parole perché con esse vuole condividere ciò che ha dentro, le sue emozioni, le sue paure, i suoi ragionamenti, le sue conquiste, etc..., di quella giornata, e non gli importa cosa l'altro pensa, ciò che gli importa e che venga ascoltato. Domani, forse, sarà la stessa storia, ma se un gior-

no noi smetteremo di ascoltarlo, perché riteniamo che c'è di meglio da fare, il nostro partner troverà qualcun altro disposto ad ascoltarlo, e la nostra fiducia scadrà. Non banalizziamo mai i discorsi dell'altro perché ven- gono dalla sua anima.

Attenzione alla trappola di chi dice sempre: “Avevo ragione io... Tu hai iniziato... Non tocca a me... Te l'ave- vo detto...”. È la lamentela di uno dei due che accusa l'altro del malessere della coppia.

*Si può imputare ad uno solo la totale responsabilità del- l'armonia della coppia?*

Qualcuno, a volte, fa fatica a parlare con l'altro, ma non per questo ha smesso di comunicare con lui.

Esiste una comunicazione al di là delle parole che viene chiamata “*non verbale*” che è presente in tutte le perso- ne: saperla leggere e usarla permette di sapere tutto dell'altro a prima vista.

Solo se amiamo ci accorgiamo se chi ci sta di fronte è sereno, è preoccupato, è sofferente, etc... dalle sue espressioni corporee e dai gesti che esprime, noi capi- remo ciò che nemmeno lui sa di esternare.

Lo sguardo, la voce e la postura, ci suggeriscono qualco- sa del suo stato d'animo.

*Si ascolta anche con gli occhi, con l'intelligenza e col cuore.*

## **6. La cattiva gestione del tempo**

*La cattiva gestione del tempo può portare la coppia a non crescere?*

*Quanto tempo viene dedicato al lavoro, quanto alla cop- pia, quanto ai figli, quanto alle relazioni esterne?*

Ci lamentiamo sempre che abbiamo poco tempo a nostra disposizione. Allora bisogna verificare la quantità e la qualità di esso perché non ci faccia sentire estranei l'uno all'altro. Se i due non si incontrano, non gestiscono e coordinano bene il tempo, difficilmente potranno sviluppare il loro amore, e qualcun altro potrà inserirsi tra i due! Condividere e decidere insieme l'uso del tempo è un buon metodo per gestire il rapporto di coppia. La qualità del tempo passato insieme deve essere verificata per non cadere nella superficialità.

Una serata romantica passata insieme al cinema, al ristorante, al teatro, etc..., è indispensabile per la vita della coppia.

---

## Un test a due

Provate insieme a rispondere alle seguenti domande e vedrete crescere il vostro rapporto di coppia.

- Il lavoro può interferire nei rapporti sentimentali?*
- Come affrontare le interferenze del mondo lavorativo?*
- Come affrontare il problema dei parenti e degli amici?*
- Come abbiamo risolto il problema degli ex?*
- Quale gelosia può mettere in serio pericolo il nostro rapporto di coppia?*
- Perché una coppia litiga?*
- Come affrontare il problema della carenza di gesti d'affetto?*
- Quando si ama una persona è più facile ascoltarla?*
- Come utilizziamo il tempo a nostra disposizione?*
- Come affrontiamo le novità?*

# Ottavo passo

## *Il peso del passato*

Tutti noi durante la nostra vita, abbiamo subito traumi, torti ed esperienze negative. Dentro ognuno di noi c'è la presenza di questi “*nodi*” che non siamo, a volte, riusciti a sciogliere. Quando s'incontra il proprio partner, alcuni di questi *nodi*, potrebbero condizionare il rapporto d'amore fino a metterlo in serio pericolo.

*Come affrontare questo problema?*

Partiamo da dei casi concreti per meglio chiarire il concetto.

### **1)Una donna particolare**

Un giorno mi si è presentato il caso di una coppia che sembrava avesse dei problemi di origine sessuale. Il marito si lamentava della poca collaborazione e disponibilità, della propria moglie, a far l'amore. In maniera maldestra aveva sbandierato questo problema dicendo che dovevo convincerla a far bene l'amore altrimenti avrebbe fatto la scelta di separarsi. L'ho spedito dallo psicologo per calmarsi, così potevo parlare da solo con sua moglie.

Ho cercato di indagare sul perché della sua indisponibilità partendo da possibili problemi fisici e sociali. Ma

era tutto normale. Ho tentato altre strade, ma era tutto normale, fino a quando ho detto: *"C'è qualcosa dentro di lei che la tormenta?"*. Apriti cielo, una valanga di lacrime hanno coperto il viso della donna e un silenzio meditativo ha preso piede nella stanza. Ho aspettato di parlare perché doveva essere lei a raccontare. Alla fine la verità è venuta a galla: lei a 16 anni era stata violentata e dopo un periodo di cura il tutto sembrava essere passato. Quando, dopo aver incontrato l'uomo della sua vita, ha iniziato ad avere rapporti sessuali, gli sono riemersi dei flash della sua brutta vicenda, bloccandola mentre viveva l'atto.

Il marito non sapeva nulla, anzi la trattava male perché lei si irrigidiva.

Per non perdere il marito le ho detto di trovare il modo di condividere con lui questo suo nodo senza paura di essere giudicata, perché solo l'amore poteva guarire quella ferita.

## **2)Un ex**

Un uomo si lamentava sempre di sua moglie perché rientrava dal lavoro sempre tesa e poco disponibile a lui. Credeva di aver sbagliato donna. Quando si rivolse a me, chiesi di incontrare lei da sola. Dopo alcune parole di circostanza, decisi di verificare se lui, che lei aveva scelto, era l'uomo giusto. Il risultato fu stupefacente: era proprio lui l'uomo della sua vita! Ma, allora perché quella indisponibilità?

Mi venne in mente un caso di mobbing e tentai la sorte. Quando cominciai a parlare, mi accorsi che lei non mi

ascoltava, ma pensava a qualcosa di più importante. Mi interruppi e le chiesi: “*Signora, lei sta nascondendo qualcosa a suo marito?*” Scoppiò a piangere. Aspettai finché non mi rivelò la sua verità. Il suo datore di lavoro era stato il suo “*uomo*” per due anni, prima di incontrare il marito. La relazione era finita, ma dopo il suo matrimonio, il suo datore era ritornato alla carica e le aveva reso il lavoro un inferno perché la rivoleva come amante. Lei non sapeva cosa fare: cedere o tenere duro? Aveva scelto di tenere duro, ma la conseguenza era che tornava a casa distrutta.

Per non perdere suo marito le dissi di condividere questa situazione e sicuramente una soluzione al problema si sarebbe trovata. Lei aveva paura di riferirlo al marito, ma la situazione era arrivata ad un passo dall'incomprensione.

### **3)Un passato galeotto**

Ho conosciuto un giovane panettiere che era stato lasciato da sua moglie dopo che lei aveva scoperto che lui era stato in galera. Il motivo del perché era andato in galera non m'interessava, ma il perché non aveva condiviso questa sua vicenda con la moglie, sì.

Nel fidanzamento, lui aveva capito che lei era la donna della sua vita, e da quel momento il suo cruccio era di confidare questo suo passato, in modo che lei potesse sentirsi libera di sceglierlo perché lui era cambiato. Ma quel momento non arrivò mai.

*Poteva la storia andare diversamente?* Io credo di sì.

## 4) Un scelta indimenticabile

Una sera squillò il telefono a casa mia, un marito mi annunciava la gravidanza di sua moglie e voleva che lo sapessi. Fino a qui niente di particolare finchè compresi che io non lo conoscevo, ma conoscevo sua moglie. Una cosa l'agitava: sua moglie piangeva troppo spesso senza darne spiegazione. Mi chiese di capire il perchè. Invitai la donna ad un colloquio. L'incontro fu molto amicale e verso la fine decisi di capire il perchè del suo atteggiamento emotivo. Non trovai nulla di importante, ma alla mia considerazione *“Io piangerei di gioia per questo bellissimo bimbo che arriva in una così bella famiglia”*, lei, d'improvviso, scoppio a piangere. Io rimasi stupefatto chiedendo se avessi detto qualcosa di sbagliato nei suoi confronti. Dopo una lunga pausa lei mi rispose: *“A 16 anni sono rimasta incinta; volevo tenerlo, invece mi hanno indotta ad abortire perchè erano tutti contro questa scelta. Ho dimenticato quel fatto fino a quando ho scoperto di essere nuovamente incinta. Oggi piango per il dolore che ho causato a quel mio figlio”*. Gli risposi che doveva chiedere perdono a Dio del male fatto ed amare questo suo nuovo bambino non come *“il sopravvissuto”*. Conclusi l'incontro con la sua promessa di condividere con suo marito questa triste vicenda.

## Bisogna condividere

Davanti ad un passato ingombrante si possono tenere due atteggiamenti: permettere ad esso di condizionarci in ogni caso oppure tentare di rielaborarlo condividen-

dolo con il partner. Nel primo caso il risultato è quello di un peso sulle spalle, che impedisce di progredire nel cammino intrapreso. Nel secondo caso, invece, s'impara a guardare dentro la nostra storia con serenità, senza rinnegarla, condividendola con una persona speciale, superando la sfiducia, la diffidenza e i sensi di colpa che una situazione difficile può aver suscitato. A questo punto, insieme all'altro, si può anche guarire perché solo l'amore può guarire ogni male!

A volte qualcuno, giustamente, si domanda quando e come condividere i suoi nodi?

Non ci sono ricette, ma ognuno di noi deve trovare il tempo e il modo di condividere perché ne vale della sua felicità e di quella del proprio partner.

---

## Un test a due

Provate insieme a rispondere alle seguenti domande e vedrete crescere il vostro essere coppia.

*-È giusto condividere i nodi?*

*-Quali nodi vanno condivisi?*

# Nono passo

## *La crisi*

Nell'immaginario collettivo si pensa che i matrimoni falliscano per “*gravi problemi*”. Non è sempre così, anzi, non è quasi mai così. Si pensa immediatamente al tradimento e all'incompatibilità. L'esperienza dice che molti matrimoni falliscono per dettagli; sono talmente dettagli da sembrare ridicoli. Quando vai a leggere i motivi delle difficoltà spesso non sono esplicitati nemmeno dai coniugi. “*Non provo più nulla per te*” è la risposta che ti danno: se si scava in profondità, si scopre il senso delle frustrazioni delle attese. *Quali attese?*

Sono talmente circostanziali da non apparire degne di attenzione: troppo attaccamento ai genitori; al lavoro; agli amici non comuni; un senso eccessivo del risparmio o delle spese; la dimora non condivisa; la mancanza di attenzione; i progetti inesistenti.

*Come poter garantire che il matrimonio “funzionerà” anche per il futuro e per tutta la vita?*

Non c'è nessuna garanzia di percorrenza come per un'auto nuova.

*La garanzia è di tipo morale: quella di prendersi cura dell'altro/a e di permettere all'altro/a di fidarsi di noi.*

Si potrà evitare il fallimento solo se la coppia saprà affrontare bene i momenti di difficoltà che incontrerà.

Non bisogna dimenticare che il termine “crisi” ha la sua etimologia nella parola greca “*Krinein*” che vuole dire

“giudicare, cioè mettersi in discussione, rivedere, ripensarsi” e da qui voglio partire per provare a riflettere, insieme a voi, su questi “momenti ” perchè si possa vivere un sogno d’amore.

## **Nessun rapporto di coppia è perfetto**

La vita matrimoniale è ricca di microcrisi.

*Tutti* i matrimoni, anche quelli meglio riusciti, hanno bisogno di trovare un’intesa strada facendo, imparando l’uno quello che non potrà mai ottenere dall’altro, e adattandosi di conseguenza.

Il matrimonio è proprio un contratto a vita, da perfezionare vita natural durante. *Non si è arrivati ad un’intesa spontanea?* si provi allora a mettere in lista le cose che ognuno reputa irrinunciabili, quelle che si possono modificare, quelle da rimandare...e si stipuli un patto di civile convivenza. Giova. Più di quanto si creda.

Qualcuno idealizza troppo il matrimonio a tal punto da essere poi impossibile riuscire a praticarlo. A questi ricordo che la realtà di solito è più bella del sogno e che l’amore si costruisce insieme giorno dopo giorno.

## **I segnali della crisi**

Tutti noi sappiamo in modo diretto o indiretto quando le cose con il nostro partner non vanno bene. A volte ci allarmiamo per niente, a volte lasciamo perdere per non pensarci, a volte siamo capaci di affrontare la questione, insieme, dialogando apertamente.

Comunque le “cose” non ci accadono subito, ma hanno bisogno di un tempo di incubazione sul quale noi dob-

biamo vigilare per intervenire prontamente prima che le cose prendano una piega inaspettata.

Una donna mi raccontava di queste avvisaglie. Suo marito, quando tornava dal lavoro, era stanco ed accendeva la televisione, rivolgendogli poche parole. Tornava sempre più tardi e con molte scuse plausibili. Un giorno non tornò più a casa, ma andò a vivere con un'altra. Lei rimase senza parole e con una domanda assillante: *“Perchè non ho affrontato la situazione quando è iniziata, ma ho lasciato perdere?”*.

## **Cosa fare quando si è in crisi**

Da quando mi occupo di coppie in crisi, ho cominciato a farmi un'idea ben chiara su *cosa fare* in quei momenti.

### **Non bisogna andare subito dall'avvocato quando ci sono dei momenti di difficoltà**

Bisogna chiedere *subito aiuto* per evitare che si arrivi ad evidenziare i problemi quando ormai la rottura è quasi definitiva.

Spesso chiedo alle coppie in difficoltà, o se mi capita a quelle già separate, a chi avete chiesto aiuto in quei momenti? Mi rispondono, rimanendo in silenzio. *Com'è possibile tutto ciò? Perchè buttano via anni d'amore come si butta via un sacchetto di spazzatura? Perchè non avete cercato di salvare il vostro matrimonio?*

*Usiamo tutte le energie per mantenere un posto di lavoro, magari insoddisfacente, e non siamo disposti a fare di tutto per salvare il nostro matrimonio! Ma è sciocco spezzare in due la propria vita solo per non essersi presi*

*l'impegno di riflettere sul serio e di inventare le soluzioni risanatrici.*

A volte sento dire: *“Darei anche la vita per riconquistare lui/lei”*. Frase edificante, che però bisogna guardare bin controlloce, per sapere cosa contiene nel suo vero fondo. A volte, essa significa solo: *“Farei pazzie perchè tutto si accomodi in maniera da permettemi di continuare a farmi i miei legittimi interessi con l'aiuto del coniuge, incaricato di reggere l'immancabile candela. Vorrei che anche lui/lei la pensasse come me e rinunciasse al suo interesse. Pagherei un capitale, per questo!”*. È chiaro che, sotto questa apparente disponibilità, non ci sarebbe che la conferma ostinata delle nostre ambizioni private. Se davvero si è intenzionati a pagare il giusto prezzo per salvare il proprio matrimonio, lo si dimostri sapendo mettere un pò da parte anche quell'autorealizzazione individuale che la cultura dominante considera sempre come fuori discussione, praticamente intangibile.

Mi viene naturale rispondere alle coppie, dopo aver sentito le loro storie, così: *“Se aveste affrontato i vostri problemi con responsabilità, probabilmente sareste ancora insieme, invece siete andati da chi non difende la coppia ma il singolo, e adesso non siete contenti nessuno dei due”*.

Bisogna non prendere delle decisioni e saper aspettare perchè molto spesso le crisi sono passeggere.

**Non bisogna dare la colpa della situazione di crisi soltanto al proprio coniuge**

*Siamo sicuri che la colpa sia esclusivamente dell'altro?*  
In tutte le coppie in crisi, scatta un meccanismo psicologico particolare: *ciascuno considera il partner responsabile della situazione di tensione che si è venuta a creare. Ciascun coniuge s'arrocca sulle sue posizioni e cerca invece di fare pressioni perchè il partner cambi.*

Per migliorare il rapporto di coppia, occorre rendersi conto delle nostre responsabilità nel aver contribuito ad instaurare una situazione insoddisfacente.

Ricordo una donna che venne a trovarmi per avere la conferma della sua scelta di separarsi dal marito che era scappato con un'altra donna. Guardando il suo aspetto, molto trasandato, di una femminilità trascurata, le ho detto d'istinto: *“Anch'io, sarei scappato con un'altra”*. Subito la donna mi guardò male, ma ebbi il modo di esprimere il mio pensiero: *“Perchè ha permesso a suo marito di andarsene con un'altra donna? Certamente suo marito ha fatto una scelta comoda, invece di affrontare il vostro rapporto di coppia che andava alla deriva, ha preferito sparire. Ma prima di arrivare a quel punto un pò di tempo è passato, lei cosa ha fatto nel frattempo per ravvivare il rapporto?”*

Volevo che la donna capisse che non era solo colpa del marito la sua situazione, ma anche sua.

Sono convinto che il principio per superare le crisi e per migliorare la relazione di coppia dipende dal *rendersi conto delle nostre responsabilità nell'aver contribuito ad instaurare una situazione insoddisfacente*. Solo così si può aiutare la coppia a ritornare ad esprimere le emozioni e a mettersi ciascuno *“nei panni dell'altro”* in modo tale da guardarsi con occhi nuovi riscoprendo le

motivazioni e i momenti belli che ci sono stati.

## **Non bisogna dimenticare le nostre differenze**

Una complicazione nella vita della coppia è la cattiva conoscenza della psicologia maschile e femminile e delle loro diverse esigenze.

L'uomo si sposa idealizzando la sua donna. Non c'è verso, nella donna egli continua a pretendere di vedere il nume protettore. È educato, fin da bambino, a fare il bravo fuori casa, a scuola, con gli amici, più tardi sul lavoro perchè in casa è la madre che pensa a tutto. Di qui il comodo atteggiamento maschile: avere la moglie a disposizione, con le stesse funzioni protettrici della madre. Di più. L'uomo crede di potersi permettere ogni sorta di fallo, ma a patto di pentirsi e tornare all'ovile (come il bambino, il quale sa che, per quante ne combini, troverà sempre una mamma disposta a perdonarlo). In quanto alla donna, essa non può permettersi di scendere dal piedistallo (una madre, agli occhi del figlio, non ha mai diritto a sbagliare!).

Tenetevelo per detto: il maschio desidera soprattutto sicurezza, stabilità e protezione. Per lui l'amore è soprattutto tranquillità di possesso. Non ha più neanche bisogno di tenerezze (che sono invece l'ossigeno dell'anima femminile!). Vuole una casa prima ancora che una vita di coppia: casa possibilmente ordinata, comoda, tanto da permettergli le sue irrinunciabili abitudini, generalmente pigre. Non cerca nemmeno più le sorprese, finisce perfino con il non guardare ormai la sua donna, tanto è sicuro di averla a disposizione. Non è, per questo, che la ami meno. Probabilmente è esatta-

mente il contrario. La sua donna gli è entrata nel suo sangue, fa parte di se stesso, c'è come l'aria e il sole, non ne può fare a meno. Fuori casa è un campagnone, probabilmente attivo e perfino sportivo; sul lavoro è serio e quasi sempre teso. A casa, viene per riposarsi...

La donna nei primi anni del matrimonio sta al gioco: è felice di prodigarsi, inventando gentilezze e attenzioni che esprimono tutto il genio femminile. Maternamente disposta ad accettare i limiti e i difetti nel suo uomo, lenisce, cura e compensa.

Il dramma sopravviene quando, improvvisamente, “*si sente sola*”, cioè senza tenerezze, senza quelle profuse compensazioni che ella aveva dispensato, dunque profondamente insoddisfatta nella sua fame di affetto.

“*Roba da donne*”, sentenzierà il marito, tanto per giustificare un suo comportamento esteriore inaridito, di cui, per altro, sente il rimorso. L'uomo comincia con il trascurare quelle adorabili idiozie che rendono preziosa la convivenza. Dà l'amore come una cosa scontata, da non curare nemmeno più. Vive sulla rendita. Prende senza contraccambiare. Quando ci se ne accorge, di solito è troppo tardi. S'è introdotta, nella carne femminile, una carenza di quelle vitamine portentose che sono la tenerezza, il bisogno di affetto, il rispetto, la stima, la fiducia, la disponibilità, la sicurezza, il perdono.

## **Non bisogna aver paura di chiedere aiuto**

*Quante coppie, oggi, sarebbero ancora insieme se avessero chiesto aiuto a qualcuno che li poteva veramente aiutare?*

Credo tante, secondo il mio parere.

Abbiamo paura a chiedere aiuto perchè ci vergogniamo di noi stessi e della nostra situazione che non siamo riusciti a modificare, ma chiedere aiuto non è chiedere l'elemosina, qui è in gioco il nostro amore!

Qualcuno pensa che siccome non è riuscito a cambiare la situazione, nessuno altro ne sarà capace.

Questo non è vero finchè non si prova!

*A chi dobbiamo chiedere aiuto?*

*Non tutti ci possono aiutare.*

Ricordo quella donna in crisi che si confidava con una sua amica separata. Piano, piano quella sua amica le ha dato i suoi consigli che erano solo di parte, ma la sua storia non era la sua.

Abbiamo incontrato *molte persone* sul nostro cammino che ci hanno aiutato a crescere.

Mi vengono in mente gli animatori dei corsi prematrimoniali che si spendono, pur con i loro limiti, perchè le coppie facciano le cose per bene, ebbene loro sono pronti ad aiutarvi o ad indirizzarvi a qualcuno.

Mi vengono in mente i Consulitori cattolici presenti sul territorio che hanno del personale appropriato per aiutare la coppia.

Mi vengono in mente genitori, fratelli, parenti, amici, persone a noi care.

Quindi, se vogliamo c'è chi ci può aiutare a continuare a vivere un sogno d'amore perchè a volte si crede di non farcela per poi scoprire di avere più possibilità di quanto s'immaginava. In noi ci sono risorse che soltanto nel giorno della prova vengono alla luce.

## Un test a due

Provate insieme a rispondere alle seguenti domande e capirete se state vivendo un momento di difficoltà.

*-Il partner non si confida più e preferisce confidarsi con gli altri?*

*-Il dialogo è ridotto alle questioni pratiche?*

*-Litighiamo tutti i giorni?*

*-Non ci sono più parole dolci o colpi di telefono o sorprese da parte del partner?*

*-A letto ci si annoia ed è tutta routine?*

*-Si esce spesso con gli amici senza il partner?*

*-C'è un eccessivo attaccamento alla famiglia d'origine?*

Provate insieme a rispondere alle seguenti domande e vedrete crescere il vostro amore.

*-Cosa facciamo se ci troviamo in crisi?*

*-Cosa facciamo se incontriamo degli amici che sono in crisi?*

# Decimo passo

## *Il Sacramento*

*Perché una coppia chiede di sposarsi in Chiesa?*

*Cosa aggiunge il matrimonio cristiano alla coppia?*

Sono domande lecite che meritano una risposta approfondita e meditata da parte della coppia.

Qui desidero solo fare alcune considerazioni.

Il matrimonio è una vocazione: non è una scelta soggettiva, arbitraria, né una necessità, ma una risposta alla chiamata di Dio. Dio ha dato origine al matrimonio per la felicità dell'uomo.

L'amore cristiano è esistere per l'altro, è prendersi cura dell'altro gratuitamente in tutte le vicende della vita.

Nel matrimonio la coppia riceve un dono prezioso: una presenza speciale di Dio che durerà per tutta la vita.

Chiedere a Dio di essere testimone del nostro amore, significa farlo entrare nella nostra vita di coppia. Non possiamo dimenticarci questa realtà!

Bisogna crescere insieme nella fede per vedere Dio all'opera nella nostra vita.

Quando tutto va bene, nessuno si accorge di questa realtà, ma quando le cose non vanno bene bisogna ricordarsi di questa presenza e chiedere a Lui il suo aiuto.

Quando una coppia è in crisi, deve, visto che ha fatto

una scelta cristiana, cercare di farsi aiutare da quelle persone che difendono il loro amore e non da chi non lo può difendere.

## **Un'avvertenza**

In alcune cause di nullità, accertate dai tribunali ecclesiastici, si constata che spesso i due non hanno mai parlato seriamente delle reciproche idee sul matrimonio verso il quale si sono avviati.

É frequente il caso in cui l'uno non sa assolutamente dire cosa pensasse l'altro sugli aspetti fondamentali del matrimonio stesso. A volte non si parla perchè si ha l'intenzione di nascondere alcuni elementi che possono risultare pregiudizievoli: ad esempio si celano gravi problemi di carattere neuropsichiatrico, la sterilità, l'impotenza già constatata, la dipendenza da farmaci, stupefacenti ed alcol. A volte si tacciono posizioni personali che possono non essere condivise, come la volontà di non aver figli.

Non ci si può sposare in queste condizioni e, se lo si fa sarà come innescare una bomba che prima o poi esploderà all'interno della coppia.

Sposarsi davanti a Dio è una cosa seria.

## **La preghiera di coppia**

Pregare per il cristiano è stare davanti a Dio, cercare la sua presenza e rapportare a lui la vita.

Anche all'interno della coppia, pregare vuol dire riconoscere ed accogliere con generosità il disegno di Dio,

cogliendo i suoi segni nella realtà e nei fatti della vita. La preghiera della coppia, ha come contenuto originale la vita stessa della coppia, che in tutte le sue diverse circostanze viene interpretata come vocazione di Dio.

Pregare insieme aiuta la coppia a crescere nella conoscenza e accoglienza, nella sintonia e progettazione a due.

La preghiera imprime nella coppia una certezza: davanti a tutte le possibili situazioni che la vita ci presenta, non siamo mai soli.

Una coppia che si appoggia costantemente a Dio, soprattutto attraverso la preghiera, rimarrà una coppia unita.

---

## Un test a due

Provate insieme a rispondere alle seguenti domande e vedrete crescere il vostro amore.

*-Perché chiediamo di sposarci in Chiesa?*

*-Sappiamo cosa pensa il partner sul matrimonio?*

*-Cos'è per noi la fede?*

*-È importante crescere insieme nella fede?*

*-Perché è importante pregare?*

# Conclusione

Se stiamo insieme, adesso, ci sarà un perchè con radici molto profonde!

Allora, l'impegnarsi l'uno verso l'altro tutti i giorni, l'importanza di un progetto comune di vita coniugale, l'esigenza di una collaborazione nella gestione di molti piccoli e grandi problemi organizzativi e pratici, la messa in comune d'interessi ed impegni, la condivisione dell'anima nello scegliere di rivelare all'altro i sentimenti che scuotono la nostra persona, la condivisione del corpo nello scegliere di rivelare la nostra intima delicatezza e fragilità, la condivisione fisica degli spazi ben delimitati dai quattro muri, la ridefinizione dei rapporti con i parenti e amici, il prendersi a carico il benessere dell'altro prima del nostro, la scoperta dei reciproci difetti, la tentazione di una chiusura intimistica, il rendersi conto dell'interferenza del lavoro e dei suoi ritmi, le piccole crisi, l'affrontare le difficoltà economiche, etc..., sono tutti elementi che fanno parte della nostra vita di coppia, ma se ci amiamo tutto è possibile insieme.

# Indice

|                           |      |    |
|---------------------------|------|----|
| INTRODUZIONE .....        | pag. | 3  |
| Primo passo               |      |    |
| LA SCELTA .....           | »    | 5  |
| Secondo passo             |      |    |
| LA CONOSCENZA .....       | »    | 9  |
| Terzo passo               |      |    |
| IL RISPETTO .....         | »    | 17 |
| Quarto passo              |      |    |
| L'AMORE .....             | »    | 21 |
| Quinto passo              |      |    |
| LA FEDELTA' .....         | »    | 27 |
| Sesto passo               |      |    |
| IL PERDONO .....          | »    | 30 |
| Settimo passo             |      |    |
| LE INTERFERENZE .....     | »    | 35 |
| Ottavo passo              |      |    |
| IL PESO DEL PASSATO ..... | »    | 46 |
| Nono passo                |      |    |
| LA CRISI .....            | »    | 51 |
| Decimo passo              |      |    |
| IL SACRAMENTO .....       | »    | 60 |
| CONCLUSIONE .....         | »    | 63 |