

A TU PER TU CON I GIOVANI



di  
Francesco  
Châtel

## Primo passo: *sopportare*

■ «Non riesco a sopportare mio fratello. Il suo modo di fare, l'opposto del mio, prima mi dava fastidio, ma ora mi blocca proprio. Non riesco più a parlare con lui, anche perché so già che poi faccio sempre io la figura di quello che non vuole risolvere le cose. Ci riteniamo tutti e due cristiani impegnati e poi ci comportiamo come bambini... e questo mi manda in crisi».

Antonio - Lodi

La crisi che sperimenti è quanto mai salutare, perché porta alla luce quelle contraddizioni che ciascuno di noi porta dentro di sé e che spesso cerchiamo di ignorare. Infatti, pur credendo in un mondo che sia una famiglia e volendo impegnarci a realizzarlo, spesso non riusciamo ad amare come fratelli

di rendersene conto, di accettare che siamo limitati e... di sopportare.

Questa parola pare meno nobile che accogliere o amare, ma è anch'essa una modalità di comunione, basti pensare che nell'inno alla carità Paolo la cita tra le varie espressioni. Per far spazio all'altro, infatti, occorre dimenticare noi stessi: l'accettare senza sentirne il peso (cioè sopportare) le differenze dell'altro è un primo passo per non restare in noi stessi. In concreto sopportare sarà, quindi: non giudicare le intenzioni dell'altro da quanto lui fa o dice e che possiamo non comprendere; non ingigantire quanto vediamo ma cercare di osservarlo per quello che è nel presente; riuscire a guardare ogni giorno l'altro come lo vedessimo la prima volta senza som-

■ «Siamo sposati da quattro anni. Fin dai primi mesi di matrimonio, l'intimità fisica con mio marito ha presentato qualche difficoltà. Non mi è spontaneo avvicinarmi a lui, ora poi con un bimbo piccolo la sera sono a pezzi. Mio marito mi capisce, ma non del tutto...».

L.B. - Sicilia

Le situazioni come la tua sono molto comuni e sono spesso collegate a due cause: il diverso modo di essere degli uomini e delle donne di fronte alla sessualità e la qualità della relazione di coppia. Come forse saprai, per gli uomini la sessualità è molto più istintiva e l'eccitazione più facile ed immediata; per le donne invece essa generalmente è collegata molto di più al suo stato emotivo, ai suoi sentimenti, all'ambiente in cui si trova, ecc. C'è senz'altro un progetto d'amore su queste nostre diversità, che tocca a noi scoprire.



Domenico Salmasso

nemmeno (e a volte, soprattutto) quelli che lo sono per sangue o che abitano con noi.

Le diversità di carattere, di modi di fare o di sentire vanno a toccare punti molto sensibili del nostro essere e ci portano spesso a reazioni automatiche di rifiuto. Il primo passo, come hai fatto tu, è

mare al fastidio attuale quello dei giorni precedenti...

Fatto questo primo passo, sarà più facile saper "leggere" quello che l'altro ha in cuore e che spesso è oscurato da quel modo di fare che ci dà fastidio e riuscire a capirlo, a capirsi, e anche ad aiutarsi a migliorare.

francesco@loppiano.it

■ «Ho difficoltà a rapportarmi con me stessa, mi critico, non mi accetto. Cosa mi consiglia per sentirmi meglio con me con gli altri?».

Roberta - Roma

Ciascuno di noi rappresenta un certo tipo e lo esprime col modo di porsi: il tipo sorridente, il tipo serio, quello che incute timore, quello allegro, ecc. Abbiamo cioè un'immagine ben precisa di noi stessi, e ci rapportiamo a noi stessi, agli altri e alle situazioni della vita a seconda di tale immagine. Se di noi abbiamo l'immagine di perdenti, saremo, purtroppo, sempre perdenti; se di noi abbiamo, invece, l'immagine di vincenti, saremo sempre vincenti, qualsiasi difficoltà incontriamo nel nostro cammino. Tutti conosciamo persone che partendo dal niente, hanno ereditato e si son fatte strada lottando, lavorando e credendo nelle proprie capacità. Avevano in sé l'immagine di persone forti, sicu-

## VITA DI SPOSI

# Mi capisce, *ma non del tutto*

La vostra relazione poi è ancora in via di costruzione e a volte occorre tempo per raggiungere una vera comunione.

Non ti scoraggiare e ricomincia a tessere con pazienza la vostra comunicazione, riannodando giorno per giorno gli eventuali fili spezzati. Ogni occasione può essere buona. Oggi sarà vivere il tuo disagio come una donna forte che, nonostante tutto, continua a sostenere e a donare gioia a tanti; domani sarà aprire il tuo cuore a tuo marito,



comunicandogli emozioni e desideri con semplicità, senza pretendere che egli li capisca al volo o che sia subito in grado di fare altrettanto.

Se il tuo amore sarà capace di sorgere sempre, tu costruirai nella tua casa quell'ambiente sereno così utile anche per una buona relazione sessuale. Cerca però con intelligenza di non arrivare troppo stressata in quei momenti in cui prevedi che potrebbe esserci un rapporto sessuale e di essere attenta a rispolverare fantasia

e romanticismo. La strada maestra, comunque, è questa: un amore veramente gratuito, che sa prendere l'iniziativa, sa perdonare, sa capire le fragilità dell'altro.

La situazione che vivi è ben comprensibile, ma probabilmente è collegata al particolare periodo che state attraversando; man mano che il rapporto tra voi crescerà e crescerà anche vostro figlio, anche la vostra vita intima dovrebbe migliorare. Se questo non dovesse accadere, sarebbe forse utile rivolgersi ad una persona esperta, ma con serenità e senza attaccamenti a risultati perfetti. La sessualità per due sposi è importante, ma non è tutto; vale molto di più un'intimità di vita ricca di affetto, di tenerezza, di emozioni condivise.

mr.scotto@focolare.org



**di**  
**Maria**  
**e Raimondo**  
**Scotto**

## LO PSICOLOGO

# Come ci immaginiamo?

re, decise, entusiaste, felici, sane, oneste e amabili.

Questo tema dell'autoimmaginazione è una delle più grandi conquiste della psicologia moderna. È interessante sapere che per primo se n'è occupato non uno psicologo, né uno psichiatra, né uno psicoanalista, ma un chirurgo estetico, autore di un testo (Maxwell Maltz, *Psicocibernetica*, Astrolabio), che è utile leggere perché tratta in maniera esauriente tutto ciò che concerne la realizzazione personale e soprattutto il tema dell'autoimmaginazione. È probabile che se, quando s'era piccoli, ci si è sentiti dire: «Sei un bambino cattivo», ci si continui a sentire cattivi e a realizzare in sé il bisogno di punirsi, di obbedire a quest'ordine quasi ipnotico.

Sappiamo però che possiamo ricostruire la nostra personalità,

ricominciare a vivere positivamente, diventare forti e sicuri. Basta volerlo, accettarlo, desiderarlo, basta imparare a decidere di prendere in mano la nostra vita, decidere di essere noi a guidarla e smettere di sentirsi travolti dalle varie situazioni. E con i nostri figli, i nostri allievi, gli amici e le persone che amiamo, ricordiamoci che la pacca sulla spalla, il «dai che ce la fai» o l'amorevole elogio sono il più grande dono che possiamo fare. Un buon genitore è tale quando trasmette con orgoglio ai propri figli quella fiducia e quell'amore assoluto che sono assai migliori di qualsiasi altra forma di ricchezza, perché queste incitazioni li accompagneranno in tutto il corso della loro vita, aiutandoli a realizzarsi totalmente. Un buon insegnante è tale quando crede nelle possibilità dei suoi al-



lievi e punta a sviluppare in loro un elevato sentimento di autostima, facendo, ad esempio, scrivere sulle pareti della classe, sotto le foto di uomini e donne illustri: «*Si isti et istae, cur non ego?*», cioè: «Se questi e queste, perché non io?».

pasquale.ionata@tiscali.it



**di**  
**Pasquale**  
**Ionata**