



di  
Francesco  
Châtel

A TU PER TU CON I GIOVANI

# 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.

«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-



Domenico Salmaso

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

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 scoraggia-re e ricomincia a tessere con pazienza la vostra comunicazione, riannodando giorno per giorno gli eventuali fili spezzati. Ogni occasio-ne può essere buona. Oggi sarà vi-vere 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 ri-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 trop-po stressata in quei momenti in cui prevedi che potrebbe esserci un rapporto sessuale e di essere attenta a ri-spolverare fantasia

e romanticismo. La strada maestra, comunque, è questa: un amore ve-ramente 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 mi-gliorare. Se questo non dovesse accadere, sarebbe forse utile rivolger-si ad una persona esperta, ma con serenità e senza attaccamenti a ri-sultati perfetti. La sessualità per due sposi è importante, ma non è tutto; vale molto di più un'inti-mità di vita ricca di affetto, di te-nerezza, di emozioni condivise.

[mr.scotto@focolare.org](mailto: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'autoimmagine è una delle più grandi conquiste della psicologia moderna. È in-teressante sapere che per primo se n'è occupato non uno psicologo, né uno psichiatra, né uno psico-analista, ma un chirurgo estetico, autore di un testo (Maxwell Maltz, *Psicocibernetica*, Astrolabio), che è utile leggere perché tratta in maniera esauriente tutto ciò che con-cerne la realizzazione personale e soprattutto il tema dell'autoimma-gine. 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 sentirci travolti dalle varie situa-zioni. 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 gran 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 al-trà forma di ricchezza, perché que-ste incitazioni li accompagneranno in tutto il corso della loro vita, aiutandoli a realizzarsi totalmen-te. Un buon insegnante è tale quando crede nelle possibilità dei suoi al-



di  
Pasquale  
Ionata

lievi e punta a sviluppare in loro un elevato sentimento di autosti-ma, facendo, ad esmpio, 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](mailto:pasquale.ionata@tiscali.it)