

# CURA, ATTESA, AMORE? **L'ATTENZIONE**

---

## **Durata**

Questo tema di studio si articola in tre incontri, di cui l'ultimo può essere ulteriormente suddiviso in due riunioni.

## **Materiale occorrente**

Film "**Marito e moglie**" <https://www.youtube.com/watch?v=5SHB86HugG8>

Canzone "**La cura**" di Franco Battiato, es. <https://www.youtube.com/watch?v=Ume7nrfzcCo>

Canzone "**A modo tuo**" di Elisa, es. [https://www.youtube.com/watch?v=f05\\_wr\\_Onpc](https://www.youtube.com/watch?v=f05_wr_Onpc) (qui c'è anche il testo)

## **Abstract**

L'attenzione, a se stessi, al partner, ai figli, agli altri non è un atteggiamento naturale, acquisito, spontaneo. Questo tema di studio ci invita a meditare sul valore dell'attenzione, chiedendoci se nella nostra coppia e nella famiglia abbia spazio e in che modo si concretizzi. Il tema permette inoltre di riflettere su tre modalità di attenzione: l'empatia (o *il mettersi nella pelle degli altri*), la cura (o *come accudire*



*la propria rosa) e l'attesa (o come far crescere a modo loro il partner e i figli).*

## **Metodologia**

La metodologia utilizzata per questo tema di studio è duplice: nel primo incontro ci si avvale di un film, da vedere in coppia, a cui sono collegate domande; nel secondo e nel terzo incontro, invece si forniscono pagine significative da leggere e su cui riflettere. Con una ulteriore differenziazione: nel secondo viene chiesto di leggere e confrontarsi in coppia, nel terzo le letture vengono fatte direttamente in équipe per suscitare emozioni e considerazioni "a caldo".

## **Caratteristiche generali**

Un tema di studio adatto a tutte quelle équipe che hanno voglia di sperimentare pratiche diverse (abbracci, canzoni, letture ad alta voce).



## PRIMA RIUNIONE

### *L'Empatia*

#### **A CASA**

##### Lavoro in coppia

Vedere il film. Successivamente leggere insieme gli spunti di riflessione e confrontarsi, unitamente pregare con il testo del vangelo di Matteo (pag 52). Dalla condivisione, potrebbe anche scaturire un *Dovere di Sedersi*.

##### **Film "Moglie e marito"**

Si ispira al tema dello scambio di identità, da sempre caro ai registi e agli sceneggiatori. Questa volta lo scambio "io divento te e tu diventi me" coinvolge marito e moglie, ovvero lo stereotipo della coppia quarantenne con due figli alle prese con i primi bilanci (esistenziali e professionali), le frenesie della quotidiana routine, la carriera, i figli. La coppia che si lascia ormai sempre più frequentemente destabilizzare dalle fisiologiche incomprensioni, vedendole come insormontabili e optando per la soluzione più rapida e apparentemente ideale: la separazione e il divorzio ormai resi dal legislatore "breve". I piani di lettura che apre questo film sono molteplici. Partendo da quello più immediato, per arrivare a quelli meno visibili:

- Le differenze e gli stereotipi di genere: Come si relaziona il maschile con il femminile, e viceversa? Quali ruoli differenti sono chiamati a ricoprire uomo e donna? Quali aspettative verso la donna e quali verso l'uomo? Emblematica, a questo proposito, la scena in cui Andrea (nel corpo di Sofia) si trova a raccontare la difficoltà che il femminile impone (e si autoimpone) in termini di immagine, bellezza ed eleganza.



- I ruoli materno e paterno: andando a fondo sul tema degli stereotipi, è interessante vedere come essi siano calati anche negli occhi dei bambini. La scena in cui la preside rilegge il tema del figlioletto, sconvolto dal cambio di atteggiamento di madre e padre (ad esempio, il padre improvvisamente è diventato dolce e accogliente, e gli insegna a fare pipì da seduto), ci fa notare come anche gli occhi più innocenti si relazionino al tema del genere con l'aspettativa di una differenza. Alla termine del film, mentre sta per uscire dal corpo di Sofia, Andrea dirà di non voler dimenticare il modo in cui lo guardavano i figli mentre era diventato la mamma.
- Il conflitto nella coppia: Andrea e Sofia sono in guerra e si nascondono molti segreti, che poi scopriranno dalla posizione l'uno dell'altro. La mancanza di trasparenza è motivo e conseguenza della loro crisi: smettendo di comunicare, si costruiscono vite separate pur condividendo la gestione della famiglia. Riusciranno ad uscire da questa impasse proprio grazie alla inversione di ruolo e al disvelamento delle scelte personali, non condivise nella coppia.
- La comunicazione (nella coppia e non solo): il più delle volte il conflitto si genera dal fatto che comunichiamo con la pretesa che l'altro ragioni come noi e rilegga il mondo utilizzando il nostro stesso registro. In realtà, ciascuno di noi è regista della propria esistenza ed assegna chiavi di lettura diverse a seconda delle esperienze che si è costruito nel tempo. Andrea e Sofia, grazie allo scambio del punto di vista, incarnano fisicamente l'atteggiamento empatico (a cui, peraltro, li aveva invitati all'inizio del film la terapeuta di coppia) e riescono a riempire la loro comunicazione dei significati che vede l'altro, dipanando le difficoltà comunicative e ritrovando armonia.

In buona sostanza, "Moglie e marito" è un film che ci insegna come il mettersi nei panni dell'altro, o più semplicemente invitare l'altro a chiarirci il proprio punto di vista, sia il metodo migliore per risolvere



le situazioni di incomprensione e riempire quei gap comunicativi che possono diventare generatori di conflitto. Uscire dal proprio egocentrismo e calarsi nel campo percettivo ed emotivo dell'altro è il metodo migliore per conoscerlo, e per creare vicinanza e comprensione

### Gioco dello specchio

Se avete capito il meccanismo, ma non riuscite proprio a mettervi nei panni dell'altro, provate a fare il gioco dello specchio.

- Avete provato a spiegare all'altro cosa sentite, ma lui non lo capisce? Allora cambiate la natura delle contrattazioni e proponete un gioco di coppia.
- Fate ripartire la discussione, arrabbiatevi quanto volete e poi invertite i ruoli: riproducete a turno il modo di parlare dell'altro, di salutare e di muoversi.
- Ora vi trovate davanti allo specchio dell'altro: visualizzate come vi percepite.
- Immedesimandovi, amplificherete le possibilità di reciproca comprensione.

### Domande d'aiuto per la riflessione

1. Riconosciamo che esistono due "verità"? Ogni verità corrisponde a un punto di vista. In questo ultimo periodo sono stato/a disponibile a *uscire* dalle mie posizioni autoreferenziali, per abbracciare realmente il cambiamento?
2. Imparare ad ascoltare: sono riuscito/a dare spazio all'ascolto dell'altro, invece di parlare in continuazione? Mi sono realmente fermato per *sentire* cosa mi vuole dire l'altro/a?
3. Creare del tempo per il "noi": ci siamo dati un appuntamento per il nostro *Dovere* di sedersi? Ci siamo regalati questo mese una cenetta, un momento di "complicità" tra noi due?
4. Ascoltare l'altro/a significa riscoprire l'altro diverso/a dall'imma-



- gine che ci siamo fatti. Continuiamo a dare per scontato di sapere tutto del partner? Siamo capaci di stupirci ancora?
5. Questo mese abbiamo *ceduto* su qualche posizione o “abbiamo sempre ragione”?
  6. Saper discutere tenendo conto della propria e altrui emotività, significa capire quando parlare, quando asserire, quando fermarsi e riflettere ...Proviamo !!!
  7. Accogliamo la differenza dell'altro/a senza pretendere di uniformarlo/a me?

### Esercizio dell'abbraccio

Se si desidera si può terminare l'incontro di coppia facendo l'esercizio dell'abbraccio. Quando ci abbracciamo mettiamo in connessione il nostro cuore e sappiamo di non essere due esseri distinti. Abbracciare in consapevolezza e concentrazione può portare riconciliazione, guarigione, comprensione e tanta felicità. La pratica di abbracciarsi in consapevolezza ha aiutato moltissime persone a riconciliarsi: padri e figli, madri e figlie, amici eccetera.

Puoi praticare la meditazione dell'abbraccio con un amico, con tua figlia, tuo padre, il tuo partner, perfino con un albero. Apri la pratica con un inchino e riconosci la presenza dell'altro; poi chiudi gli occhi, fa' un respiro profondo e visualizza te stesso e la persona cara fra trecento anni. In seguito puoi fare tre respiri profondi in consapevolezza, assaporandoli, per portarti a essere pienamente presente. Pratica il respiro consapevole per applicare alla vita la tua visione profonda dell'impermanenza: “Inspirando, so che la vita è preziosa, in questo momento; espirando, apprezco questo momento della mia vita”. Sorridi alla persona che hai di fronte, esprimendo il tuo desiderio di tenerla fra le braccia. Questa è insieme una pratica e un rito: quando unifichi il corpo e la mente a generare la tua completa presenza per riempirti totalmente di vita, quello è un rito.



Quando bevo un bicchiere d'acqua, io investo il cento per cento di me stesso nell'atto di bere; dovresti allenarti a vivere così ogni momento della tua vita quotidiana. Abbracciare è una pratica profonda e per farla correttamente occorre essere totalmente presenti.

A quel punto apri le braccia e inizia l'abbraccio: tieni l'altro fra le braccia per tre cicli di inspirazione ed espirazione. Al primo respiro prendi consapevolezza di essere presente, in questo preciso istante, e di sentirti felice: al secondo respiro prendi consapevolezza della presenza dell'altro, in questo momento, felice a sua volta; al terzo respiro prova profonda gratitudine e felicità per il fatto di trovarvi lì insieme. A questo punto puoi lasciare l'altro; vi scioglierete dall'abbraccio e vi farete un inchino reciproco, a significare la vostra gratitudine. Puoi anche praticare la meditazione dell'abbraccio in quest'altro modo: durante il primo respiro prendi consapevolezza che tu e la persona cara siete entrambi vivi in quel momento; con il secondo respiro pensa a dove sarete fra trecento anni; con il terzo respiro torna alla visione profonda del fatto che adesso siete vivi tutti e due.

Quando abbracci così una persona la rendi reale e viva. Non occorre aspettare che uno di voi stia per partire per un viaggio: puoi abbracciare l'amico già ora, subito, e riceverne il calore e la stabilità nel momento presente. Abbracciare può essere una profonda pratica di riconciliazione.

Durante l'abbraccio silenzioso il messaggio può uscire chiarissimo: "Caro (cara), mi sei prezioso (o preziosa). Mi spiace di non essere stato consapevole e riflessivo; ho fatto alcuni sbagli. Permettimi di ricominciare".

La vita in quel momento si fa reale. Nei prossimi anni gli architetti dovranno costruire gli aeroporti e le stazioni ferroviarie in modo che ci sia spazio sufficiente per praticare l'abbraccio. Con questa pratica il tuo abbraccio sarà più profondo, e più profonda la tua felicità.



Letture e meditazione in coppia

**Mt 18, 21-35**

*In quel tempo, <sup>21</sup>Pietro si avvicinò a Gesù e gli disse: «Signore, se il mio fratello commette colpe contro di me, quante volte dovrò perdonargli? Fino a sette volte?». <sup>22</sup>E Gesù gli rispose: «Non ti dico fino a sette volte, ma fino a settanta volte sette.*

*<sup>23</sup>Per questo, il regno dei cieli è simile a un re che volle regolare i conti con i suoi servi. <sup>24</sup>Aveva cominciato a regolare i conti, quando gli fu presentato un tale che gli doveva diecimila talenti. <sup>25</sup>Poiché costui non era in grado di restituire, il padrone ordinò che fosse venduto lui con la moglie, i figli e quanto possedeva, e così saldasse il debito. <sup>26</sup>Allora il servo, prostrato a terra, lo supplicava dicendo: “Abbi pazienza con me e ti restituirò ogni cosa”. <sup>27</sup>Il padrone ebbe compassione di quel servo, lo lasciò andare e gli condonò il debito.*

*<sup>28</sup>Appena uscito, quel servo trovò uno dei suoi compagni, che gli doveva cento denari. Lo prese per il collo e lo soffocava, dicendo: “Restituisci quello che devi!”. <sup>29</sup>Il suo compagno, prostrato a terra, lo pregava dicendo: “Abbi pazienza con me e ti restituirò”. <sup>30</sup>Ma egli non volle, andò e lo fece gettare in prigione, fino a che non avesse pagato il debito.*

*<sup>31</sup>Visto quello che accadeva, i suoi compagni furono molto dispiaciuti e andarono a riferire al loro padrone tutto l'accaduto. <sup>32</sup>Allora il padrone fece chiamare quell'uomo e gli disse: “Servo malvagio, io ti ho condonato tutto quel debito perché tu mi hai pregato. <sup>33</sup>Non dovevi anche tu aver pietà del tuo compagno, così come io ho avuto pietà di te?”. <sup>34</sup>Sdegnato, il padrone lo diede in mano agli aguzzini, finché non avesse restituito tutto il dovuto. <sup>35</sup>Così anche il Padre mio celeste farà con voi se non perdonerete di cuore, ciascuno al proprio fratello».*



## IN ÉQUIPE

Spunti per la Preghiera:

**Mt 18, 21-35** pag.52.

Aiuto alla riflessione

«Non ti dico fino a sette, ma fino a settanta volte sette», cioè sempre. L'unica misura del perdono è perdonare senza misura. Perché il Vangelo di Gesù non è spostare un po' più avanti i paletti della morale, ma è la lieta notizia che l'amore di Dio non ha misura. Perché devo perdonare? Perché cancellare i debiti? La risposta è molto semplice: perché così fa Dio.

Gesù lo racconta con la parabola dei due debitori. Il primo doveva una cifra iperbolica al suo signore, qualcosa come il bilancio di una città: un debito insolubile. «Allora il servo, gettatosi a terra, lo supplicava.» e il re provò compassione. Il re non è il campione del diritto, ma della compassione. Sente come suo il dolore del servo, e sente che questo conta più dei suoi diritti. Il dolore pesa più dell'oro. E per noi subito s'apre l'alternativa: o acquisire un cuore regale o mantenere un cuore servile come quello del grande debitore perdonato che, "appena uscito", trovò un servo come lui.

"Appena uscito": non una settimana dopo, non il giorno dopo, non un'ora dopo. "Appena uscito", ancora immerso in una gioia insperata, appena liberato, appena restituito al futuro e alla famiglia. Appena dopo aver fatto l'esperienza di come sia un cuore di re, «presolo per il collo, lo strangolava gridando: "Dammi i miei centesimi"», lui perdonato di miliardi!

Eppure, questo servo "malvagio" non esige nulla che non sia suo diritto: vuole essere pagato. È giusto e spietato, onesto e al tempo stesso crudele. Così anche noi: bravissimi a calare sul piatto tutti i nostri diritti, abilissimi prestigiatori nel far scomparire i nostri doveri. E pas-



siamo nel mondo come predatori anziché come servitori della vita.

Giustizia umana è “dare a ciascuno il suo”. Ma ecco che su questa linea dell’equivalenza, dell’equilibrio tra dare e avere, dei conti in pareggio, Gesù propone la logica di Dio, quella dell’eccedenza: perdonare settanta volte sette, amare i nemici, porgere l’altra guancia, dare senza misura, profumo di nardo per trecento denari.

Quando non voglio perdonare (il perdono non è un istinto ma una decisione), quando di fronte a un’offesa riscuoto il mio debito con una contro offesa, non faccio altro che alzare il livello del dolore e della violenza. Anziché annullare il debito, stringo un nuovo laccio, aggiungo una sbarra alla prigione.

Perdonare, invece, significa sciogliere questo nodo, significa lasciare andare, liberare dai tentacoli e dalle corde che ci annodano malignamente, credere nell’altro, guardare non al suo passato ma al suo futuro. Così fa Dio, che ci perdona non come uno smemorato, ma come un liberatore, fino a una misura che si prende gioco dei nostri numeri e della nostra logica.

**E.Ronchi**

### Condivisione sul Tema di Studio:

Esponiamo le nostre riflessioni al gruppo. Cosa ha suscitato in noi la visione del film? Riflettere successivamente insieme come ci ha aiutato nella nostra quotidianità? E’ cambiato qualcosa?



## SECONDA RIUNIONE

### La Cura

#### A CASA

La cura in coppia (dalla condivisione, potrebbe anche scaturire un *Dovere di Sedersi*)

La parola *attenzione* è di per sé polisemica, ossia con più significati. Il primo significato richiama anzitutto alla **cura**, *riguardo*, *empatia*; un accorgersi dell'altro insomma, un essere *attenti* a chi mi sta accanto e che mi è stato affidato.

Per approfondire il senso della parola cura proponiamo di seguito alcuni spunti:

La canzone "**La Cura**" di Franco Battiato.

*Ti proteggerò dalle paure delle ipocondrie,  
dai turbamenti che da oggi incontrerai per la tua via.  
Dalle ingiustizie e dagli inganni del tuo tempo,  
dai fallimenti che per tua natura normalmente attirerai.  
Ti solleverò dai dolori e dai tuoi sbalzi d'umore,  
dalle ossessioni delle tue manie.  
Supererò le correnti gravitazionali,  
lo spazio e la luce per non farti invecchiare.  
E guarirai da tutte le malattie,  
perché sei un essere speciale,  
ed io, avrò cura di te.  
Vagavo per i campi del Tennessee  
(come vi ero arrivato, chissà).*



*Non hai fiori bianchi per me?  
Più veloci di aquile i miei sogni  
attraversano il mare.  
Ti porterò soprattutto il silenzio e la pazienza.  
Percorreremo assieme le vie che portano all'essenza.  
I profumi d'amore inebrieranno i nostri corpi,  
la bonaccia d'agosto non calmerà i nostri sensi.  
Tesserò i tuoi capelli come trame di un canto.  
Conosco le leggi del mondo, e te ne farò dono.  
Supererò le correnti gravitazionali,  
lo spazio e la luce per non farti invecchiare.  
Ti salverò da ogni malinconia,  
perché sei un essere speciale ed io avrò cura di te...  
io sì, che avrò cura di te.*

Da **"Il Piccolo Principe"** di Antoine de Saint-Exupery:

In quel momento apparve la volpe.

"Buon giorno", disse la volpe.

"Buon giorno", rispose gentilmente il piccolo principe, voltandosi: ma non vide nessuno.

"Sono qui", disse la voce, "sotto al melo..."

"Chi sei?" domandò il piccolo principe, "sei molto carino..."

"Sono una volpe", disse la volpe.

"Vieni a giocare con me", le propose il piccolo principe, sono così triste..."

"Non posso giocare con te", disse la volpe, "non sono addomesticata".

"Ah! scusa", fece il piccolo principe.

Ma dopo un momento di riflessione soggiunse:

"Che cosa vuol dire «addomesticare»?"

"Non sei di queste parti, tu", disse la volpe, "che cosa cerchi?"

"Cerco gli uomini", disse il piccolo principe.

"Che cosa vuol dire «addomesticare»?"

"Gli uomini" disse la volpe, "hanno dei fucili e cacciano. E' molto noioso! Al-



levano anche delle galline. E' il loro solo interesse. Tu cerchi delle galline?"  
"No", disse il piccolo principe. "Cerco degli amici. Che cosa vuol dire «addomesticare»?"

"E' una cosa da molto dimenticata. Vuol dire «creare dei legami»..."  
"Creare dei legami?"

"Certo", disse la volpe. "Tu, fino ad ora, per me, non sei che un ragazzino uguale a centomila ragazzini. E non ho bisogno di te. E neppure tu hai bisogno di me. Io non sono per te che una volpe uguale a centomila volpi. Ma se tu mi addomestichi, noi avremo bisogno l'uno dell'altro. Tu sarai per me unico al mondo, e io sarò per te unica al mondo".

"Comincio a capire" disse il piccolo principe. "C'è un fiore... credo che mi abbia addomesticato..."

"E' possibile", disse la volpe. "Capita di tutto sulla Terra..."

"Oh! non è sulla Terra", disse il piccolo principe.

La volpe sembrò perplessa:

"Su un altro pianeta?"

"Sì".

"Ci sono dei cacciatori su questo pianeta?"

"No".

"Questo mi interessa. E delle galline?"

"No".

"Non c'è niente di perfetto", sospirò la volpe. Ma la volpe ritornò alla sua idea:

"La mia vita è monotona. Io do la caccia alle galline, e gli uomini danno la caccia a me. Tutte le galline si assomigliano, e tutti gli uomini si assomigliano. E io mi annoio perciò. Ma se tu mi addomestichi, la mia vita sarà illuminata. Conoscerò un rumore di passi che sarà diverso da tutti gli altri. Gli altri passi mi fanno nascondere sotto terra. Il tuo, mi farà uscire dalla tana, come una musica. E poi, guarda! Vedi, laggiù in fondo, dei campi di grano? Io non mangio il pane e il grano, per me è inutile. I campi di grano non mi ricordano nulla. E questo è triste! Ma tu hai dei capelli color dell'oro. Allora sarà meraviglioso quando mi avrai addomesticato. Il grano, che è dorato, mi farà pensare a te. E amerò il rumore del vento nel grano..."



La volpe tacque e guardò a lungo il piccolo principe:

“Per favore... addomesticami”, disse.

“Volentieri”, disse il piccolo principe, “ma non ho molto tempo, però. Ho da scoprire degli amici, e da conoscere molte cose”.

“Non si conoscono che le cose che si addomesticano”, disse la volpe.

“Gli uomini non hanno più tempo per conoscere nulla. Comprano dai mercanti le cose già fatte. Ma siccome non esistono mercanti di amici, gli uomini non hanno più amici. Se tu vuoi un amico addomesticami!”

“Che cosa bisogna fare?” domandò il piccolo principe.

“Bisogna essere molto pazienti”, rispose la volpe. “In principio tu ti siederai un po’ lontano da me, così, nell’erba. Io ti guarderò con la coda dell’occhio e tu non dirai nulla. Le parole sono una fonte di malintesi. Ma ogni giorno tu potrai sederti un po’ più vicino...”

Il piccolo principe ritornò l’indomani.

“Sarebbe stato meglio ritornare alla stessa ora”, disse la volpe.

“Se tu vieni, per esempio, tutti i pomeriggi alle quattro, dalle tre io comincerò ad essere felice. Col passare dell’ora aumenterà la mia felicità. Quando saranno le quattro, incomincerò ad agitarmi e ad inquietarmi; scoprirò il prezzo della felicità! Ma se tu vieni non si sa quando, io non saprò mai a che ora prepararmi il cuore... Ci vogliono i riti”.

“Che cos’è un rito?” disse il piccolo principe.

“Anche questa è una cosa da tempo dimenticata”, disse la volpe. “E’ quello che fa un giorno diverso dagli altri giorni, un’ora dalle altre ore. C’è un rito, per esempio, presso i miei cacciatori. Il giovedì ballano con le ragazze del villaggio. Allora il giovedì è un giorno meraviglioso! Io mi spingo sino alla vigna. Se i cacciatori ballassero in un giorno qualsiasi, i giorni si assomiglierebbero tutti, e non avrei mai vacanza”.

Così il piccolo principe addomesticò la volpe.

E quando l’ora della partenza fu vicina:

“Ah!” disse la volpe, “... piangerò”.

“La colpa è tua”, disse il piccolo principe, “io, non ti volevo far del male, ma tu hai voluto che ti addomesticassi...”

“E’ vero”, disse la volpe.

“Ma piangerai!” disse il piccolo principe.



“E’ certo”, disse la volpe.

“Ma allora che ci guadagni?”

“Ci guadagno”, disse la volpe, “il colore del grano”.

Poi soggiunse:

“Va’ a rivedere le rose. Capirai che la tua è unica al mondo. Quando ritornerai a dirmi addio, ti regalerò un segreto”.

Il piccolo principe se ne andò a rivedere le rose.

“Voi non siete per niente simili alla mia rosa, voi non siete ancora niente”, disse. “Nessuno vi ha addomesticato, e voi non avete addomesticato nessuno. Voi siete come era la mia volpe. Non era che una volpe uguale a centomila altre. Ma ne ho fatto il mio amico ed ora è per me unica al mondo”.

E le rose erano a disagio.

“Voi siete belle, ma siete vuote”, disse ancora. “Non si può morire per voi. Certamente, un qualsiasi passante crederebbe che la mia rosa vi rassomigli, ma lei, lei sola, è più importante di tutte voi, perché è lei che ho innaffiata. Perché è lei che ho messa sotto la campana di vetro. Perché è lei che ho riparata col paravento. Perché’ su di lei ho uccisi i bruchi (salvo i due o tre per le farfalle). Perché è lei che ho ascoltato lamentarsi o vantarsi, o anche qualche volta tacere. Perché è la mia rosa”.

E ritornò dalla volpe.

“Addio”, disse.

“Addio”, disse la volpe. “Ecco il mio segreto. E’ molto semplice: non si vede bene che col cuore. L’essenziale è invisibile agli occhi”.

“L’essenziale è invisibile agli occhi”, ripete’ il piccolo principe, per ricordarselo.

“E’ il tempo che tu hai perduto per la tua rosa che ha fatto la tua rosa così importante”.

“E’ il tempo che ho perduto per la mia rosa...” sussurrò il piccolo principe per ricordarselo.

“Gli uomini hanno dimenticato questa verità. Ma tu non la devi dimenticare. Tu diventi responsabile per sempre di quello che hai addomesticato. Tu sei responsabile della tua rosa...” “Io sono responsabile della mia rosa...” ripete’ il piccolo principe per ricordarselo.



### Commento

La volpe

Gli animali in tutte le fiabe, rivestono un ruolo fondamentale. Sono quelle presenze in grado di *compiere* la svolta in una storia. In questo caso la volpe funge proprio come *datrice di senso* al Piccolo Principe (PP).

Il problema angosciante del PP è questo: *dinanzi a cinquemila rose, che senso ha la 'sua' rosa?* È questo il problema: scoprire in cosa consiste la sua *unicità*.

E grazie alla volpe scopre che l'unicità della sua rosa non sta in una qualità oggettiva, non in una *proprietà esteriore*, ma in un tuo atteggiamento spirituale che fa della tua rosa una rosa speciale.

È il cuore che conferisce *unicità* a ciò che si ama.

La *volpe* in realtà non rivela nulla di eccezionale, aiuta semplicemente il PP a scoprire la sua ricchezza interiore e soprattutto il valore dell'*amicizia: un lento e progressivo processo di 'addomesticamento'*. Addomesticare significa *dare tempo all'altro perché questi possa farsi conoscere, significa imparare la lingua dell'altro, la ricchezza che sta dietro ad uno sguardo, ad un atteggiamento. Se si accetta il processo di 'addomesticamento', allora ci si troverà lentamente dentro il castello dell'altro, nelle stanze più recondite soprattutto in quella dove sono ammassati più tesori.*

La volpe insegna che l'*amore-amicizia* ha bisogno di tempi lunghi di maturazione, e che questa non la si può comprare, come i 'grandi' vogliono far credere.

La volpe insegna che è l'*amore-amicizia* a fare la differenza dove tutto è *indifferente, omogeneo*, donando un senso alla vita. Grazie alla magia dell'amore, ora per la volpe quel grano, uguale a tutto il grano del mondo, è diverso perché è quello dove ha vissuto l'incontro col PP.

La *volpe* è inoltre un importante simbolo psicanalitico, rappresenta l'*inconscio*. *Addomesticare* significherà perciò *accettare, amare, abbracciare* tutto ciò che prima era interiormente ritenuto 'pericoloso', 'selvaggio', 'istintuale'. Occorre fare *amicizia* col proprio mondo interiore, anche se non amabile di per se stesso, anche se umbratile. Non più *cacciare e distruggere*, ma accettare ed addomesticare le ombre. Questo è anche il significato



profondo della volpe nel racconto del PP.

Altro insegnamento importante della volpe: *il cerimoniale dell'amore.*

Ogni amore vive di cerimoniali, di riti, di tempi lunghi.

Nel suo pianeta il PP viveva dello stesso cerimoniale: *ripuliva ogni mattina i vulcani, estirpava le radici del baobab.* Lavoro ripetitivo, ma questo impediva al fluido incandescente interno del pianeta, *al mondo degli istinti*, di diventare esplosivo. Di saltare in aria e distruggere tutto, magari costruito in tanti anni. Occorre *prendersi cura*, fare *l'igiene del proprio io*, per impedire che le forze dirompenti che ci portiamo dentro possano rivelarsi poi devastanti per coloro che ci stanno accanto, soprattutto per le persone che amiamo. Questa *igiene dell'io*, risulta perciò *propedeutico* all'amore per l'altro. Infatti sarà da questo che il PP imparerà che è stato grazie a tutte le premure (cerimoniale dell'amore) riservate alla sua rosa a fare di questa una rosa speciale, ossia *la sua rosa: le cose e gli uomini acquistano il loro valore per il tempo che è stato loro dedicato.*

Un volta che il PP impara dalla volpe che *il senso delle cose non risiede nelle cose stesse, ma nel legame che s'intesse con esse, e che il 'legame' si sviluppa nello scambio di rapporti e responsabilità reciproche*, allora può far ritorno al suo pianeta, e quindi in ultima analisi, a morire.

«*Ciò che dà senso alla vita, dà senso anche alla morte*» (Terra degli uomini). La morte a questo punto, per il PP non è *scomparsa nel nulla*, ma lasciare una ricchezza a chi abbiamo amato. Un passaggio di consegne.

Un contadino alla sua naturale conclusione, consegna le sue terre, il suo bestiame, i suoi ulivi ai figli, perché questi consegnino tutto ciò ai loro figli e così via... In questo modo il contadino non muore.

«*Si muore solo a metà in una stirpe contadina*» dice Drewermann. Ogni esistenza a turno si spacca come un baccello e consegna i suoi grani.

In questo senso il PP non muore, torna alla sua rosa, accettando dolcemente il momento della morte.

Ma occorre non ingannarsi. Nel PP non c'è traccia di *immortalità*, o *vita-oltre-la-morte*. Ciò che ci lascia è la possibilità di credere nella possibilità di non lasciarsi sfuggire il sogno di una umanità originaria e di non tradire, a dispetto dello scacco e della finitudine, i valori dell'amicizia in mezzo al deserto umano. L'importante per il PP è credere come *verità oggettiva* il



bisogno di amicizia, la certezza dell'amore.

Per il PP è certo questo: *se è possibile amare infinitamente almeno una persona nella vita, ed è l'unica cosa per cui valga la pena vivere, non vi è speranza più grande, né richiesta più vera da parte dell'amore se non che la vita stessa umana sia immortale.* L'amore quando è veramente grande, ha la forza di una prova metafisica.

### Letture e meditazione in coppia

#### **Mc 12,28-34**

*<sup>28</sup>Allora si avvicinò a lui uno degli scribi che li aveva uditi discutere e, visto come aveva ben risposto a loro, gli domandò: «Qual è il primo di tutti i comandamenti?». <sup>29</sup>Gesù rispose: «Il primo è: Ascolta, Israele! Il Signore nostro Dio è l'unico Signore; <sup>30</sup>amerai il Signore tuo Dio con tutto il tuo cuore e con tutta la tua anima, con tutta la tua mente e con tutta la tua forza. <sup>31</sup>Il secondo è questo: Amerai il tuo prossimo come te stesso. Non c'è altro comandamento più grande di questi». <sup>32</sup>Lo scriba gli disse: «Hai detto bene, Maestro, e secondo verità, che Egli è unico e non vi è altri all'infuori di lui; <sup>33</sup>amarlo con tutto il cuore, con tutta l'intelligenza e con tutta la forza e amare il prossimo come se stesso vale più di tutti gli olocausti e i sacrifici». <sup>34</sup>Vedendo che egli aveva risposto saggiamente, Gesù gli disse: «Non sei lontano dal regno di Dio». E nessuno aveva più il coraggio di interrogarlo.*

### Domande d'aiuto per la riflessione

1. Per te l'altro è "unico"? Perché? Prova a dirglielo! E' stato per il tempo che gli hai dedicato?
2. Quanto è stato importante per la nostra storia di coppia attivare e consolidare il meccanismo del "rispecchiamento nell'altro" per cui abbiamo forgiato la nostra identità oltre che a partire dalle nostre esperienze di vita e dal nostro sentire personale, anche a partire dall'incontro e dal confronto – anche se talora serrato e



- conflittuale – con il partner, in un rapporto di autentica reciprocità?
3. Un detto latino dice *“l’amore trova simili o rende simili”* e in effetti l’amore cerca armonia e spinge verso una sempre più profonda sintonia. Ma ci può essere il rischio di un’omologazione di sentimenti, idee, progetti che rifugge dal riconoscimento delle diversità. Ci sentiamo chiamati a promuovere l’alterità del nostro coniuge?
  4. Il fallimento di una relazione è quasi sempre un fallimento di comunicazione; nulla si oppone all’amore come il silenzio. Siamo stati capaci nel nostro dialogo con il coniuge di mettere in questione noi stessi, pronti ad ammettere di aver sbagliato? Ci è capitato di mettere sotto il tappeto, per desiderio di pace e tranquillità, problematiche emergenti? Come progettiamo il nostro impegno di fedeltà al coniuge che è oggi cambiato e che cambierà ancora? Il metodo END ci ha aiutato nel vivere la nostra fedeltà?
  5. Riteniamo che l’unione sessuale, il linguaggio del corpo, siano attenzione, dono, gratitudine, occasione di crescita, sostegno alla nostra reciproca fedeltà?
  6. L’attenzione che rivolgo ai miei figli è frutto di un pensiero condiviso? Ci poniamo di fronte a loro in atteggiamento di ascolto oppure diamo “risposte preconfezionate” ai loro bisogni?
  7. Nella nostra quotidianità poniamo attenzione a ciò che ci circonda? Cosa significa per noi “bene comune”?



## IN ÉQUIPE

Spunti per la Preghiera:

**Mc 12,28-34** pag.62.

Aiuto alla riflessione

Qual è, nella Legge, il più grande comandamento? Lo sapevano tutti in Israele qual era: il terzo, quello che prescrive di santificare il Sabato, perché anche Dio lo aveva osservato (**Genesi 2,2**).

La risposta di Gesù, come al solito, spiazza e va oltre: non cita nessuna delle dieci parole, ma colloca al cuore del Vangelo la stessa cosa che sta nel cuore della vita: tu amerai. Un verbo al futuro, come per un viaggio mai finito... che è desiderio, attesa, profezia di felicità per ognuno.

Il percorso della fede inizia con un «sei amato» e si conclude con un «amerai». In mezzo germoglia la nostra risposta al corteggiamento di Dio.

Amerai Dio con tutto il tuo cuore e il prossimo tuo come te stesso. Gesù non aggiunge nulla di nuovo: la prima e la seconda parola sono già scritte nel Libro. La novità sta nel fatto che le due parole fanno insieme una sola parola, la prima. L'averle separate è l'origine dei nostri mali, dei fondamentalismi, di tutte le arroganze, del triste individualismo.

Ma amare che cosa? Amare l'Amore stesso. Se amo Dio, amo ciò che lui è: vita, compassione, perdono, bellezza; ogni briciola di pane buono, un atto di coraggio, un abbraccio rassicurante, un'intuizione illuminante, un angolo di armonia. Amerò ciò che Lui più ama: l'uomo, di cui è orgoglioso.

Ma amare come? Mettendosi in gioco interamente. Lasciando risuonare e agire la forza di quell'aggettivo «tutto», ribadito quattro volte. Il tutto di cuore, mente, anima, forza. Noi pensiamo che la san-



tità consista nella moderazione delle passioni. Ma dov'è mai questa moderazione nella Bibbia? L'unica misura dell'amore è amare senza misura.

Amerai con tutto, con tutto, con tutto... Fare così è già guarigione dell'uomo, ritrovare l'unità, la convergenza di tutte le facoltà, la nostra pienezza felice: «Ascolta, Israele. Questi sono i comandi del Signore... perché tu sia felice» (**Deuteronomio 6,1-3**). Non c'è altra risposta al desiderio profondo di felicità dell'uomo, nessun'altra risposta al male del mondo che questa soltanto: amerai Dio e il prossimo.

Per raccontare l'amore verso il prossimo Gesù regala la parabola del samaritano buono (**Luca 10,29-37**). Per indicare come amare Dio con tutto il cuore, non sceglie né una parabola, né una immagine, ma una donna, Maria di Betania «che seduta ai piedi del Signore, ascoltava la sua parola» (**Luca 10, 38**). Gesù ha trovato che il modo di ascoltare di Maria fosse la «scelta migliore», la più idonea a raccontare come si ami Dio: come un'amica che siede ai suoi piedi, sotto la cupola d'oro dell'amicizia, e lo ascolta, rapita, e non lascerà cadere neppure una delle sue parole. Amare Dio è ascoltarlo, come bambini, come innamorati.

**Ermes Ronchi**

Condivisione sul Tema di Studio:

Esponiamo le nostre riflessioni sul tema al gruppo. Lavoriamo sulla nostra "apertura" sia fra noi due che all'équipe: la sincerità è condizione fondamentale per il nostro cammino. Ricordiamo che ciò che viene detto in équipe rimane al suo interno.



## TERZA RIUNIONE

### L'Attesa

#### A CASA

Per questo mese siete in vacanza: niente lavoro a casa! Vi toccherà lavorare di più durante la riunione di équipe

#### IN ÉQUIPE

##### Spunti per la Preghiera

“Neppur tu forse puoi dirci, o madre,  
dirci chi mai sia questo tuo figlio?  
Ma perché Dio si muove a quel modo?  
O si rivela sol quando è nascosto?  
Nemmeno tu puoi svelare, Maria,  
cosa portavi nel puro tuo grembo:  
or la Scrittura comincia a compirsi  
e a prender forma la storia del mondo.  
E tu andrai dal profeta nel tempio  
e sentirai parole inaudite:  
*ma già la croce appare sul mondo  
e a te una spada or sanguina in cuore.*”

**David Maria Turolto**

##### Tema di Studio:

Per affrontare il tema dell'*attesa* vi suggeriamo di iniziare la riunione con due letture fatte insieme ad alta voce: la prima è un estratto dal testo teatrale di Samuel Beckett "Aspettando Godot", la secon-



da è la più nota Annunciazione della nascita di Gesù del Vangelo di Luca. Individuate quindi tre lettori per Godot e un lettore o due per l'Annunciazione. (Il consiglio è che i lettori si siano preparati a casa la lettura ad alta voce così da non dover improvvisare sul momento: possono essere delle coppie così il lavoro è facilitato).

### Samuel Beckett "**Aspettando Godot**"

#### *Introduzione*

Una vita che non «salpa» non è vita; al massimo *commedia*, come quella di figure attoriali che stanno ferme sulla ribalta, declamando *chiacchiere* senza senso, intente solo a riempire il vuoto che hanno dentro, in attesa che qualcuno, chissà, le raggiunga.

Insuperabile, a questo riguardo, **Aspettando Godot** di Samuel Beckett, in cui viene rappresentato in modo geniale il vivere dell'uomo del Novecento, epoca in cui tutto ciò che pareva dover durare per sempre si dimostra alla fine caduco e frantumato, lasciando a terra nient'altro che un mucchio di ceneri da cui non è dato sperare possa risorgere qualcosa.

Vladimiro ed Estragone, i due protagonisti della *pièce*, si rapportano attraverso un dialogo destinato a non condurre mai all'azione e interrotto da singole scenette che hanno il carattere di «numeri» da commedia. Tutto alla fine si risolve in un «vuoto conversare», un succedersi di frasi fatte pronunciate solo per ingannare l'attesa. I due personaggi aspettano e colmano il vuoto dell'attendere – e quindi della vita – attraverso una conversazione che ha continuamente bisogno di trovare un motivo, un pretesto, per proseguire, e che continuamente si esaurisce per proporre il problema centrale: aspettare il fatidico *Godot*. Attesa di qualcuno – o di qualcosa – che alla fine non verrà. In questo vuoto attendere si risolve per Beckett il significato dell'esistenza.



Da "Aspettando Godot" di Samuel Beckett  
(fine del Secondo Atto)

ESTRAGONE È da tanto che dormivo?

VLADIMIRO Non so.

Silenzio.

ESTRAGONE Dove andiamo?

VLADIMIRO Non lontano.

ESTRAGONE No, no, andiamocene lontano di qui!

VLADIMIRO Non si può.

ESTRAGONE Perché?

VLADIMIRO Bisogna tornare domani.

ESTRAGONE A far che?

VLADIMIRO Ad aspettare Godot.

ESTRAGONE Già, è vero. (Pausa). Non è venuto?

VLADIMIRO No.

ESTRAGONE E ormai è troppo tardi.

VLADIMIRO Sì, è notte.

ESTRAGONE E se lo lasciassimo perdere? (Pausa). Se lo lasciassimo perdere?

VLADIMIRO Ci punirebbe. (Silenzio. Guarda l'albero) Soltanto l'albero vive.

ESTRAGONE (guardando l'albero) Che cos'è?

VLADIMIRO È l'albero.

ESTRAGONE Volevo dire di che genere?

VLADIMIRO Non lo so. Un salice.

ESTRAGONE Andiamo a vedere. (Trascina Vladimiro verso l'albero. Lo guardano immobili. Silenzio). E se c'impiccassimo?

VLADIMIRO Con cosa?

ESTRAGONE Non ce l'hai un pezzo di corda?

VLADIMIRO No.



ESTRAGONE Allora non si può.

VLADIMIRO Andiamocene.

ESTRAGONE Aspetta, c'è la mia cintola.

VLADIMIRO E troppo corta.

ESTRAGONE Mi tirerai per le gambe.

VLADIMIRO E chi tirerà le mie?

ESTRAGONE È vero.

VLADIMIRO Fa' vedere lo stesso. (Estragone si slaccia la corda che gli regge i pantaloni. Questi, che sono larghissimi, gli si afflosciano sulle caviglie. Tutti e due guardano la corda). In teoria dovrebbe bastare. Ma sarà solida?

ESTRAGONE Adesso vediamo. Tieni. Ciascuno dei due prende un capo della corda e tira. La corda si rompe facendoli quasi cadere.

VLADIMIRO Non val niente.

Silenzio.

ESTRAGONE Dicevi che dobbiamo tornare domani?

Silenzio

ESTRAGONE Allora ci procureremo una buona corda.

VLADIMIRO Giusto.

Silenzio.

ESTRAGONE Dì di.

Silenzio

ESTRAGONE Non posso più andare avanti così.

VLADIMIRO Sono cose che si dicono.

ESTRAGONE Se provassimo a lasciarci? Forse le cose andrebbero meglio.

VLADIMIRO C'impiccheremo domani. (Pausa). A meno che Godot non venga.

ESTRAGONE E se viene?

VLADIMIRO Saremo salvati. (Vladimiro si toglie il cappello — che è quello di Lucky — ci guarda dentro, ci passa la mano, lo scuote,



lo rimette in testa).

ESTRAGONE Allora andiamo?

VLADIMIRO I pantaloni.

ESTRAGONE Come?

VLADIMIRO I pantaloni.

ESTRAGONE Vuoi i miei pantaloni?

VLADIMIRO Tirati su i pantaloni.

ESTRAGONE Già, è vero. (Si tira su i pantaloni. Silenzio).

VLADIMIRO Allora andiamo?

ESTRAGONE Andiamo.

Non si muovono.

**Lc 1, 26-38** (Annuncio della nascita di Gesù)

<sup>26</sup>Al sesto mese, l'angelo Gabriele fu mandato da Dio in una città della Galilea, chiamata Nazareth, <sup>27</sup>a una vergine, promessa sposa di un uomo della casa di Davide, di nome Giuseppe. La vergine si chiamava Maria. <sup>28</sup>Entrando da lei, disse: «Rallégrati, piena di grazia: il Signore è con te».

<sup>29</sup>A queste parole ella fu molto turbata e si domandava che senso avesse un saluto come questo. <sup>30</sup>L'angelo le disse: «Non temere, Maria, perché hai trovato grazia presso Dio. <sup>31</sup>Ed ecco, concepirai un figlio, lo darai alla luce e lo chiamerai Gesù. <sup>32</sup>Sarà grande e verrà chiamato Figlio dell'Altissimo; il Signore Dio gli darà il trono di Davide suo padre <sup>33</sup>e regnerà per sempre sulla casa di Giacobbe e il suo regno non avrà fine».

<sup>34</sup>Allora Maria disse all'angelo: «Come avverrà questo, poiché non conosco uomo?». <sup>35</sup>Le rispose l'angelo: «Lo Spirito Santo scenderà su di te e la potenza dell'Altissimo ti coprirà con la sua ombra. Perciò colui che nascerà sarà santo e sarà chiamato Figlio di Dio. <sup>36</sup>Ed ecco, Elisabetta, tua parente, nella sua vecchiaia ha concepito anch'essa un figlio e questo è il sesto mese per lei, che era detta sterile: <sup>37</sup>nulla è impossibile a Dio». <sup>38</sup>Allora Maria disse: «Ecco la serva del Signore: avvenga per me



*secondo la tua parola». E l'angelo si allontanò da lei.*



### Materiali per la condivisione in équipe

*«La vita è l'attesa di qualcosa che non giunge mai»  
(William Butler Yeats)*

Dopo aver ascoltato i brani precedenti, si possono preparare due cartelloni sui quali scrivere parole e pensieri che i due testi hanno suscitato: cosa accade di diverso nelle due situazioni dal punto di vista dei protagonisti? Attesa, aspettative, accoglienza, immobilità...

Altri spunti per la condivisione potrebbero essere la meditazione che segue, la canzone di Elisa e le domande riportate al termine.

Una relazione si afferma, si nutre e cresce nella dimensione dell'*attesa* e non dell'*aspettativa*.

Nell'*aspettativa* ci si attende *qualcosa* dall'altro, sia esso figlio, partner, amico, collega...

L'altro deve corrispondere all'*attesa* che mi sono creato di lui. Deve rientrare nell'*immagine* - giudizio - che mi sono formato di lui.



Quanta frustrazione nel corrispondere alle aspettative dell'altro. Quanta sofferenza da parte di un figlio se non riesce, se non si sente all'altezza di rispondere a ciò che i genitori si aspettavano da lui? Nell'aspettativa è facile nascano dei ricatti affettivi. Se non diventi ciò che io mi attendo è segno che non mi ami. Se io non corrispondo alle tue aspettative magari tu pensi che non ti amo e mi abbandoni. L'aspettativa è sempre devastante.

In una relazione d'amore, lentamente ci si educa a trasformare l'aspettativa in attesa. L'amore che ha come caratteristica la *libertà*: l'amore lascia liberi. Sempre.

L'amore *attende* che l'altro possa darsi e manifestarsi per ciò che è e non per ciò che l'altro attende da lui. Ecco perché l'attesa è importante. Io mi attendo da te solo che tu possa venire alla luce di te, che tu dia il meglio che puoi donare. Io ti lascio spazio, creo in me lo spazio perché tu possa muoverti e compierti nella tua piena libertà. L'attesa è sempre *attesa senza oggetto*. Senza immagini, giudizi, aspettative dell'altro. L'attesa è sempre *vuota*, in quanto l'altro ha necessità di trovare questo vuoto e poterlo abitare in tutta la sua verità.

Ma occorre farsi – magari dopo un lungo apprendistato – *spazi vasti* per poter accogliere l'altro nella sua oggettività. Per questo attendere in italiano ha un duplice significato. *Attendere* significa anche *dedicarsi con impegno ad una cosa, impegnarsi a favore di qualcuno o qualcosa*.

Attesa è dunque anche compito, fatica, azione e creazione. Lavoro perché l'altro possa entrare. E se il caso trasformare l'altro da *nemico* a *ospite*, come dice bene l'aspetto semantico: da *hostis* ad *hospes*. Creare spazio significa però *togliere*, eliminare, svuotarsi:

«Non ci sono più / sono andata via / silenziosissima.  
La mia vita /è spoglia di me. E tutto brilla» (Candiani).

**A modo tuo – Elisa**

*Sarà difficile diventar grande  
Prima che lo diventi anche tu  
Tu che farai tutte quelle domande  
Io fingerò di saperne di più  
Sarà difficile  
Ma sarà come deve essere  
Metterò via i giochi  
Proverò a crescere  
Sarà difficile chiederti scusa  
Per un mondo che è quel che è  
Io nel mio piccolo tento qualcosa  
Ma cambiarlo è difficile  
Sarà difficile  
Dire tanti auguri a te  
A ogni compleanno  
Vai un po' più via da me  
A modo tuo  
Andrai, a modo tuo  
Camminerai e cadrai, ti alzerai  
Sempre a modo tuo  
Sarà difficile vederti da dietro  
Sulla strada che imboccherai  
Tutti i semafori  
Tutti i divieti  
E le code che eviterai  
Sarà difficile  
Mentre piano ti allontanerai  
A cercar da sola  
Quella che sarai  
A modo tuo  
Andrai, a modo tuo*



*Camminerai e cadrai, ti alzerai  
Sempre a modo tuo  
Sarà difficile  
Lasciarti al mondo  
E tenere un pezzetto per me  
E nel bel mezzo del tuo girotondo  
Non poterti proteggere  
Sarà difficile  
Ma sarà fin troppo semplice  
Mentre tu ti giri  
E continui a ridere  
A modo tuo  
Andrai, a modo tuo  
Camminerai e cadrai, ti alzerai  
Sempre a modo tuo*

### Domande per la riflessione

1. Nella vostra esperienza coniugale e familiare ci sono stati momenti in cui il rapporto tra aspettativa ed attesa è entrato in crisi?
2. Ci sono comportamenti del tuo coniuge che avresti voluto o vorresti cambiare?
3. Vi sentite rispettati ed accolti nella vostra unicità e personalità dal vostro coniuge? Siete capaci di lasciare all'altro lo spazio di essere ciò che è?
4. Ci sono state nel vostro rapporto di coppia aspettative reciproche disattese? Quanto hanno influito nel vostro stare insieme?
5. Come figli, avete vissuto momenti in cui vi siete allontanati dalle aspettative dei vostri genitori su di voi?
6. E come genitori, quali sono le aspettative che avete nei confronti dei vostri figli? Riuscite a governarle con equilibrio?
7. Cosa siamo capaci di *desiderare* per noi e per gli altri.