

Saverio Sgroi

Io ti accolgo

**La fecondità della vita di coppia
tra gioie e incertezze**

Youcanprint

Titolo | Io ti accolgo. La fecondità della vita di coppia
tra gioie e incertezze
Autore | Saverio Sgroi

ISBN | 979-12-21426-42-7

© 2022 - Tutti i diritti riservati all'Autore

Questa opera è pubblicata direttamente dall'Autore tramite la
piattaforma di selfpublishing Youcanprint e l'Autore detiene ogni
diritto della stessa in maniera esclusiva. Nessuna parte di questo libro
può essere pertanto riprodotta senza il preventivo assenso dell'Autore.

Youcanprint
Via Marco Biagi 6, 73100 Lecce
www.youcanprint.it
info@youcanprint.it

Indice

Introduzione	5
I. L'ABC della vita di coppia: saper comunicare	13
Una competenza che si acquisisce nel tempo.....	19
Quando è meglio dire <i>io</i> piuttosto che <i>tu</i>	24
Tanto noi non abbiamo segreti, no?	27
Dalla teoria alla pratica.....	33
II. Esserci	37
Esserci per sé stessi	42
Esserci per l'altro	46
Vincere la paura di dire « <i>ti amo</i> ».....	47
Prendersi cura dell'amore	49
L'amicizia di coppia.....	52
Garanzia del <i>per sempre</i>	55
Dalla teoria alla pratica.....	56
III. E vissero felici e contenti. Come nelle favole... ...	59
La verità, tutta la verità, nient'altro che la verità	67
L'illusione di cambiare l'altro	68
Intravedere l'infinito.....	72
Non ti riconosco più	74
Dalla teoria alla pratica.....	76
IV. Litigare fa bene a chi lo sa fare	79
Le due verità	84
Riequilibrare spazio e tempo.....	88
Conoscere i nostri limiti.....	89
Senza paura della crisi	91
Come litigare	93
Elogio del litigio.....	96

Dalla teoria alla pratica.....	98
V. Sessualità e intimità.....	101
Un tesoro da custodire.....	104
Intimità e sessualità.....	106
Eros e agàpe	110
Sessualità e comunicazione	112
La comunicazione sessuale.....	115
Elogio del bacio	117
Dalla teoria alla pratica.....	119
VI. Un amore fecondo.....	121
Oltre i figli.....	124
Fecondità e felicità.....	128
La fecondità della coppia.....	130
Il perdono, segno di fecondità.....	132
Dalla teoria alla pratica.....	133
VII. Quando la coppia si ammala.....	135
Vita di coppia, una storia “a tre”	138
L’io al primo posto: il partner dominante.....	142
Vivere sempre in funzione dell’altro: la sindrome da crocerossina.....	144
La coppia simbiotica: esistiamo solo noi.....	146
In coppia da single: il noi che non esiste.....	147
Dalla teoria alla pratica.....	149
Conclusioni.....	153

Introduzione

Esistono centinaia di libri che parlano della vita di coppia e molti di essi lo fanno sicuramente meglio di quello che potrete leggere in queste pagine. Perché allora pubblicarne uno nuovo? Quando ho pensato alla possibilità di scrivere questo libro, sono partito proprio da questa domanda e per molto tempo non è stato facile trovare una risposta che mi convincesse. Fino a quando un giorno, guardando mia moglie, mi sono detto: perché scrivere *un* libro sulla vita di coppia? E se invece scrivessi *una serie* di libri su come evolve nel tempo la relazione di una coppia?

Sono sempre stato convinto che la vita sia imprevedibile e non soltanto perché la vita stessa lo è, ma perché imprevedibile è innanzitutto l'essere umano. Nessuno di noi può conoscere quello che gli accadrà tra un'ora, ma anche se lo sapessimo e riuscissimo a immaginare la nostra reazione, niente e nessuno potrebbe garantirci che ci comporteremmo esattamente in quel modo. E questo succede per il semplice fatto che noi tra un'ora saremo diversi da come siamo adesso. E lo sarà anche il nostro partner.

Il tempo ci cambia, ci trasforma ed il nostro naturale desiderio di felicità si deve confrontare costantemente con i cambiamenti che riguardano noi ed il mondo attorno a noi. La coppia cambia nel tempo e non soltanto perché il tempo trasforma i due partner ma perché è la coppia stessa a cambiare nelle sue dinamiche relazionali e vitali:

l'innamoramento, l'amore, l'impegno, l'arrivo dei figli, il vederli crescere e andare via di casa, la maturità, la malattia, l'invecchiamento, sono alcuni tra gli eventi principali con cui una coppia deve confrontarsi nel corso della sua esistenza. Eventi che ne segnano la storia e che orientano la ricerca di quella felicità che ogni coppia, nel momento della sua nascita, ha posto come meta della propria esistenza.

A partire da questa convinzione, ho pensato allora non ad un libro ma ad un vero e proprio progetto editoriale composto da più volumi.

E per dare forma a questo progetto mi sono rifatto alle parole che ancora oggi continuano ad essere le più conosciute, rappresentative e secondo me anche più belle del momento in cui due sposi si promettono reciprocamente e pubblicamente l'amore per sempre: *«Io accolgo te come mia sposa (mio sposo). Prometto di esserti fedele sempre, nella gioia e nel dolore, nella salute e nella malattia, e di amarti e onorarti tutti i giorni della mia vita»*.

Molti di voi avranno riconosciuto in queste parole la formula del matrimonio usata nel rito cattolico. A onor del vero, va precisato che nella citazione mancano alcune parole importanti che sottolineano la dimensione sacramentale del matrimonio cattolico. L'espressione corretta, infatti, recita *«Con la grazia di Cristo, prometto di esserti fedele...»*. Ho omesso queste parole perché volevo che chiunque potesse ritrovarsi in questa formula di cui è impossibile non riconoscere la bellezza. I quattro libri che ripercorreranno l'evoluzione della relazione di coppia nel corso del tempo, sono infatti rivolti a tutti coloro che, credenti o non credenti, sposati o conviventi, sono animati dal desiderio di fondare la loro storia su un amore che possa durare per sempre.

Il primo di questi volumi è quello che avete tra le mani e

racconta la nascita e lo sviluppo di una storia d'amore: l'innamoramento e la freschezza dei primi tempi, la novità del vivere insieme, la condivisione dell'intimità e della sessualità, ma anche il timore che la relazione si possa raffreddare, il rischio delle delusioni, l'illusione di cambiare l'altro, la paura dei litigi, le esigenze della fecondità.

Insomma tutto ciò che, più o meno, sto vivendo nel rapporto con colei che tre anni fa è diventata mia moglie. Sia chiaro, questo libro non è un'autobiografia né, tanto meno, il resoconto della storia che qualche anno fa è nata tra me e mia moglie. Ma vuole essere la condivisione di come Giusy ed io abbiamo impostato sin dall'inizio il nostro rapporto di coppia.

E se siete lettori intraprendenti forse riuscirete a trovare tra le righe alcuni dei nostri limiti; di sicuro farete come noi la scoperta che proprio grazie ai limiti si può apprezzare la bellezza dell'imperfezione. Vivrete assieme a noi le cadute e le rinascite della coppia, di ogni coppia, sposata o no, giovane o anziana, esperta o alle prime armi.

Mia moglie ha avuto la sorte di sposare una persona che ha fatto della comunicazione di coppia un tema centrale del suo lavoro. Buona o cattiva sorte? Dipende. Capita spesso infatti che ci troviamo a rileggere i passaggi critici della nostra relazione alla luce di ciò che io per primo dico nelle consulenze che faccio alle coppie; e questo a volte può risultare un po' noioso, soprattutto per lei.

Ma entrambi riconosciamo che questa piccola noia è stata da sempre una risorsa enorme per la nostra relazione. Saper tornare sulle incomprensioni, poter aprire il cuore a vicenda per dirci quello che ci ha fatto soffrire del comportamento dell'altro, saperci perdonare, riuscire a consegnare all'altro le proprie fragilità, dirò di più, sapere di poter gli affidare tutto se stesso, è stata da subito quella base solida su cui

abbiamo posto le fondamenta del nostro rapporto.

Queste pagine non sono state scritte solo per accompagnare chi, come noi, sta vivendo una relazione affettiva da poco tempo. Il libro si rivolge anche alle coppie che hanno più esperienza, con un obiettivo che forse ad alcuni potrà sembrare ambizioso: quello di aiutarle a riscoprire la felicità come condizione naturale della vita di coppia, non soltanto all'inizio del rapporto ma sempre.

Non pensate che in questo momento io mi riferisca alle coppie in crisi. Niente affatto. Sto pensando a tutte le coppie, soprattutto a quelle apparentemente felici. Ricordo che qualche tempo fa ebbi uno scambio di battute con un amico, al quale confidai quanto fosse bello tenersi per mano, baciarsi, guardarsi negli occhi. Insomma avere nei confronti del proprio partner dei gesti di affetto. Stavo parlando con una persona felicemente sposata da tanti anni, almeno da quanto si vedeva esteriormente e soprattutto da quello che io stesso pensavo da molto tempo.

Eppure la sua risposta mi lasciò l'amaro in bocca: *«La verità - mi disse - è che tra uomo e donna con il tempo aumentano le distanze affettive e fisiche. Nell'uomo il desiderio erotico rimane per molti anni, per la donna non è detto che accada la stessa cosa. E allora diventa frustrante e avvilente perché vorresti ma ti guardi bene dall'insistere per rispetto verso tua moglie che magari non ti apprezza più. E ti senti giudicato come immaturo mentre lei sembra avere raggiunto una specie di limbo in cui esistono solo i figli, le amiche, il lavoro. Credimi Saverio, questa cosa che con il passare del tempo si riesca a coltivare l'affettuosità come quando si era più giovani è una solenne utopia. Quello che si può e si deve fare è semmai coltivare il rispetto e la fedeltà. Ma non parliamo per favore di altre cose che non stanno né in cielo né in terra».*

Capite allora che cosa significa rinascere? Ci sono coppie, troppe coppie che col tempo finiscono per vivere nella

migliore delle ipotesi come fratello e sorella, e non per scelta ma per una sorta di rassegnazione alla quale le ha portate l'abitudine oppure il pensiero che separarsi sarebbe un male peggiore. Coppie nelle quali l'obiettivo implicito di entrambi diventa quello di accompagnarsi vicendevolmente fino a che morte non li separi.

Alcuni mi diranno che è assolutamente normale che le persone che stanno in coppia da tanto tempo non potranno mai più provare i sentimenti che vivevano quando erano giovani innamorati.

Sarò forse ingenuo ma non sono d'accordo. E grazie a Dio, se è vero che mi manca l'esperienza diretta di tanti anni di matrimonio, è altrettanto vero che di coppie mature che si impegnano per rinnovare costantemente il loro amore ne conosco, e anche tante.

Da esse mi sono lasciato ispirare per scrivere queste pagine. Ad esse guardiamo mia moglie ed io per costruire la nostra storia. La fiducia non ci manca e neanche la fede in qualcuno più grande di noi. Per il resto, stiamo imparando ad amarci ed anche se siamo ancora all'inizio, di strada ne abbiamo già fatta. Scopritela con noi, seguendo il filo conduttore che guida i sette capitoli di questo libro.

Inizieremo dal fondamento della vita di coppia: scopriremo i segreti di una comunicazione che molte volte diamo per scontata e che invece va coltivata, costruita, alimentata e difesa. Ci soffermeremo soprattutto sulla capacità di ascoltare, che è la parte più importante e difficile del processo comunicativo.

E dato che in una relazione di coppia non può e non deve mancare la fiducia, passeremo in rassegna i motivi per cui a volte nella coppia si creano delle pericolose crepe che vanno a minare proprio la fiducia reciproca.

Nel secondo capitolo vedremo che cosa significa,

concretamente, essere presente nella vita del proprio partner. Scopriremo quindi l'importanza dell'amicizia per una coppia.

Il terzo capitolo ci metterà di fronte all'illusione di cambiare l'altro e ci aiuterà a far tesoro della delusione di non riuscire a farlo, trasformando questa delusione in un punto di forza. Proseguiremo poi con un capitolo interamente dedicato all'esperienza forse più normale nella coppia, ovvero il conflitto: non esistono coppie che non si debbano confrontare costantemente con logiche conflittuali. Cercheremo di scoprire assieme come fare per trasformare il conflitto in un'occasione di crescita, individuale e di coppia.

Il quinto capitolo è dedicato alla sessualità ed all'intimità, due aree che sono strettamente connesse tra loro in maniera interdipendente. Vedremo come l'intimità alimenta la sessualità e come, allo stesso tempo, la sessualità aiuta a sviluppare una sana intimità di coppia. Un'attenzione particolare verrà dedicata alla comunicazione sessuale, cioè a quella modalità comunicativa che ha come oggetto proprio la sessualità e che molte volte è sostituita da troppi "non detti" che spesso fanno molto male alla coppia.

Dopo aver affrontato nel sesto capitolo il tema della fecondità, vitale per la sopravvivenza stessa della coppia, chiuderemo il libro con una rassegna delle malattie relazionali che possono svilupparsi in una coppia.

Alla fine di ciascun capitolo troverete alcuni esercizi pratici che vi aiuteranno a passare dalla teoria alla pratica. Spesso saranno formulati sotto forma di domande per aiutarvi a riflettere sullo stato della vostra relazione.

A questo punto forse penserete di sapere per quali strade vi condurrà la lettura di queste pagine. E magari immaginerete anche con ragionevole certezza dove vi porteranno. Se è

così, allora, allacciate le cinture e iniziate il viaggio; ma non fidatevi troppo del navigatore, perché vedrete che, rispetto alle aspettative iniziali, vi troverete a cambiare strada più spesso di quanto non pensiate.

Nonostante sia necessario porsi mete ed obiettivi, il bello della vita di coppia è che il modo per raggiungerli sarà sempre diverso. Sono gli imprevedibili eventi della vita, infatti, che scrivono la storia di una coppia decisa ad amarsi per sempre. Eventi positivi e negativi che hanno il potere di indirizzare, nel bene e nel male, la vita di due persone. Tra gli eventi positivi sono sicuro che ci sarà anche la lettura di questo libro.

Buon viaggio.

Saverio Sgroi

L'ABC della vita di coppia: saper comunicare

«Il fallimento di una relazione è quasi sempre un fallimento di comunicazione»

Z. BAUMAN, *Amore liquido. Sulla fragilità dei legami affettivi*

*«Quindi voi mi state dicendo che nessuno di noi ha segreti»
«Dai Eva, ma che segreti devi avere? Ma magari! Ci conosciamo tutti a memoria!»
«Oh, a parte Diego, qua tutti santi! Va bene, allora facciamo un gioco»
«Che gioco?»
«Scopriamolo... Mettiamo qua tutti i nostri cellulari»
«E poi?»
«Per la durata della cena, messaggi, whatsapp, telefonate, quel che arriva arriva, dai, leggiamo ed ascoltiamo insieme. Tanto noi non abbiamo segreti, no?»*

*(Dal film "Perfetti sconosciuti"
di Paolo Genovese)*

«Tra di noi non c'è più comunicazione». Ho sentito queste parole tutte le volte che ho raccolto lo sfogo di un amico o di qualcuno che mi ha voluto incontrare per parlarmi di una relazione di coppia che non funzionava più. Eppure questa frase, che sembra così scontata e ovvia in una coppia in crisi, non mi ha mai convinto. È davvero possibile che due persone non comunichino più? E ammesso che sia veramente così, come si è arrivati fino a questo punto? Immaginate di entrare nella stanza in cui i vostri familiari

stanno cenando e di farlo senza aprire bocca. Varcate la soglia della stanza ed entrate: tutte le persone sedute a tavola si accorgono di voi. Vi recate davanti al frigorifero, lo aprite, prendete un pezzo di formaggio, lo mettete in un piatto e, sempre senza parlare, vi sedete a tavola con gli altri. Tutti vi guardano, ma nessuno prende la parola. La tensione è alta, anche perché poco prima della cena avete litigato con una delle persone sedute a tavola.

Nessuno apre bocca ed il silenzio è così pesante che si potrebbe tagliare con un coltello. Eppure chi potrebbe negare che ciò che sta accadendo abbia una fortissima carica comunicativa?

Quando ho studiato i principi fondamentali della comunicazione mi sono imbattuto nei cinque assiomi della comunicazione, descritti dallo psicologo americano Paul Watzlawick in un testo che è diventato un punto di riferimento in questo ambito. Un assioma, nel linguaggio filosofico e matematico, è una verità indiscutibile che non può essere dimostrata proprio perché è evidente.

Ebbene, la prima di queste verità indiscutibili della comunicazione, secondo Watzlawick e la sua scuola, dice che è impossibile non comunicare. Questo significa che ogni nostro comportamento, fosse anche il muto immobilismo, trasmette agli altri sempre un messaggio. Una persona che non parla più con qualcun altro, in realtà sta continuando a comunicare e gli sta inviando un messaggio piuttosto chiaro: non voglio interagire con te.

Per questo motivo la frase con cui ho aperto questo capitolo, *«Tra di noi non c'è più comunicazione»*, a mio avviso non può essere vera. Una coppia che non parla più, in realtà sta adottando una modalità comunicativa orientata alla rottura, allo scontro, alla divisione. Sta comunicando fuoco e fiamme o, peggio, gelo e freddezza. Altro che,