



FAMIGLIA DOMANI dal numero di gennaio 2002 "Famiglia: installarsi, uscire...?"

Conquistare l'intimità nella coppia

di Maria Poetto

L'intimità, l'orizzonte di un cammino

Possiamo pertanto comprendere l'intimità di coppia come frutto di un cammino di conoscenza reciproca in cui il *partner* è considerato, accolto e amato nella sua interezza, per tutto ciò che è. L'interezza dell'essere umano riguarda:

- il livello **fisico**: corpo, aspetto esteriore, ritmi biologici;
- il livello **psichico**: emozioni, affetti, bagaglio di esperienze, desideri, timori, significati;
- il livello **razionale-spirituale**: idee, interessi, valori.

L'intimità della coppia risulterà piena e appagante quanto più comprenderà una condivisione e un incontro in tutti questi diversi aspetti.

Per contro, quando l'intimità si realizza a uno solo di questi livelli, trascurando gli altri, spesso sorgono insoddisfazioni, incomprensioni e tensioni. [...]

L'intimità, le strade del cammino

Abbiamo presentato l'intimità di coppia come un cammino. Ora possiamo chiederci: quali strade percorrere? Come possiamo favorirne la crescita e la profondità?

Le considerazioni che seguono vogliono essere indicazioni generali su come percorrere questo cammino, senza voler esaurire un tema così vasto e inevitabilmente legato alle caratteristiche particolari dei *partner*, come singoli e come coppia.

L'accettazione

Un ingrediente essenziale per una buona intimità di coppia è l'accettazione:

- di se stessi: [...]
- Del *partner*: [...]

Il dialogo

Altra via per la crescita dell'intimità di coppia è il dialogo. Attraverso il dialogo avviene il confronto sui vari ambiti che riguardano la vita di coppia, il rapporto con l'ambiente esterno, la suddivisione dei compiti, l'eventuale educazione dei figli. Così le decisioni possono venir prese insieme, nel rispetto della visione dell'altro, equilibrando le varie opinioni ed esigenze. Quando il dialogo avviene in questo modo, ciascuno si sente coinvolto e rimane responsabile perché partecipa delle scelte comuni. [...]

Il realismo

Consideriamo ancora un altro elemento essenziale per l'intimità di coppia: il realismo.

Il realismo fa parte dell'accettazione: significa non pretendere la perfezione né dal *partner*, né da se stessi. È sapere che il limite fa parte della nostra condizione umana e non è un ostacolo, ma ha in sé una forza propulsiva: ci aiuta a crescere nella pazienza, nella comprensione e nell'umiltà, ottime basi perché la piantina del rapporto di coppia diventi un albero dove gli uccelli del cielo possono annidarsi e ripararsi alla sua ombra (cf Mt 13,32; Mc 4,32). [...]

Ma non si improvvisa...

Vorrei concludere ricordando quanto ci ha insegnato E. Fromm in un suo celebre libro: l'amore è un'arte e come tale richiede allenamento, impegno, impiego di energie, riconoscimento del suo grande valore.

Così l'intimità, che è un aspetto dell'amore, non si improvvisa, non si può dare per scontata. [...]

Maria Poetto