



 DELTA
CONSULTORIO
DI COUNSELLING CRISTIANO

Gazette

agosto 2019 N. 36



Care lettrici, cari lettori,

Lo scorso anno io e mia moglie abbiamo festeggiato 20 anni di matrimonio e la domenica del nostro anniversario ho deciso di sorprenderla rinnovando la mia promessa di matrimonio davanti a tutta la chiesa. Rileggendo la promessa che le avevo fatto vent'anni prima, mi sono reso conto di quante cose non sono riuscito a mantenere, ma anche di quanti aspetti positivi di mia moglie ho potuto scoprire.

Ci conosciamo oramai da 25 anni, ci frequentiamo da quando abbiamo 16 anni e siamo praticamente diventati adulti insieme. Ma negli ultimi anni mi sono dovuto rendere conto, quanto poco la conoscevo veramente. Tante cose le davo per scontate, tante sue reazioni avevo imparato ad ignorarle, invece di cercare di capire cosa la spingeva a reagire in quel modo o perché cer-



*Daniele Scarabel,
Pastore MPE Locarno*

te sue reazioni mi davano così tanto fastidio. Il nostro matrimonio ha ricevuto un nuovo slancio ed è diventato più profondo e intenso da quando abbiamo deciso consapevolmente di riscoprirci, proprio come descritto nell'articolo di Jean-Paul e Barbara Röthlisberger che trovate in questa edizione.

Posso solo incoraggiare tutte le coppie a intraprendere questo viaggio. Prendetevi del tempo per riscoprirvi. Un'ottima opportunità sarà il finesettimana per coppie che avrà luogo in ottobre. Per chi volesse dedicare più tempo alla propria relazione matrimoniale consiglio caldamente la settimana per coppie Lisa che avrà luogo nel mese di marzo 2020.

Con queste parole vi auguro una buona lettura dell'articolo e una piacevole estate.

Il punto focale

Riscoprire il proprio coniuge

Ultimamente con mia moglie Barbara abbiamo partecipato ad un incontro per coppie. Abbiamo ricevuto il compito di ricordarci a vicenda l'inizio della nostra storia comune. Sono passati parecchi anni, ma è sempre piacevole ricordare il primo incontro, le prime discussioni, il primo bacio... questo sentimento di essere innamorati. Anche se siamo diversi l'uno dall'altro, dal primo momento abbiamo avvertito un'armonia che andava crescendo. Ci sembrava di essere fatti l'uno per l'altro.

Quando Dio ha creato la coppia, ha voluto la complementarità. La moglie e il marito si completano l'un l'altro. Ciò che ci manca ci attrae. Siamo naturalmen-



*Jean-Paul & Barbara
Röthlisberger, Counsellor*

te attirati da qualcuno che è diverso da noi e che ci completa. L'antico adagio dice: «Gli opposti si attraggono». Ci siamo scelti secondo questo principio. Personalmente sono un tipo piuttosto introverso e poco espansivo. Quando ho incontrato Barbara, sono stato affascinato dalla sua spontaneità, dal suo carattere socievole e dalla sua risata contagiosa. Con il passare degli anni, s'impara a conoscersi meglio e si apprendono pregi e difetti del nostro partner. Purtroppo molto presto le sue numerose iniziative disturbavano la mia vita tranquilla. Lei invece interpretava erroneamente la mia calma come passività e mancanza di decisione. Nella realtà quotidiana di una coppia, i punti di attrazione diventano rapidamente punti di conflitto, e

questo non diminuisce con gli anni di matrimonio... La gioia dell'inizio diventa una tensione continua nella vita comune.

E' essenziale capire che le tensioni e i conflitti fanno parte della vita normale di ogni coppia. Bisogna semplicemente imparare a gestirli. I conflitti gestiti bene e superati renderanno la nostra coppia ancora più solida. Impariamo quindi a vedere le nostre differenze come un arricchimento e potremo di nuovo apprezzare la ricchezza della complementarità. Possiamo rinnovare il nostro rapporto e mantenerlo vivo attraverso l'ascolto e sostegno reciproco. Lavorare su di sé e mettersi in discussione, con l'intento di migliorarsi è una precondizione essenziale. Questo però significa dare maggior impegno e slancio alla nostra relazione e può non essere semplice.

Nella nostra coppia abbiamo iniziato un po' male, abbiamo dapprima tentato di cambiare l'altro. Ci siamo presto dovuti accorgere che questo provocava solo altri conflitti e frustrazioni. Infatti, non possiamo cambiare l'altro. In seguito ognuno si è messo in discussione.

Così ci siamo chiesti: Come possiamo ritrovare la gioia di essere completati e aiutati dal coniuge? Abbiamo scoperto che un percorso individuale è necessario. In questo percorso possiamo individuare quattro tappe. Ad ogni tappa è necessario prendere una decisione interiore personale. Non basta un desiderio, un «vorrei», qui è doveroso dire «voglio».

1) Il primo passo è accettare che l'altra persona è diversa. Nel mio cuore prendo la decisione e dico:
«Rinuncio a volerti cambiare nell'immagine che vorrei di te».

2) Poi si tratta di ammettere le nostre due realtà soggettive: questa è la seconda decisione che prendo nel mio cuore:
«Hai il diritto di sperimentare la stessa cosa in modo diverso. Ma io non rinuncio alla mia esperienza soggettiva».

3) Poi arriva la necessità di riconoscere il mio bisogno di essere completato. Anche qui ci esprimiamo con decisione:

«Ti ricevo di nuovo come il complemento che ho scelto in passato».

Formuliamo concretamente ciò che ci manca e ciò che l'altra persona ci procura.

4) Questa consapevolezza della complementarietà porta poi alla decisione di ricercare lo scambio:

«Voglio darti..... Accetto di ricevere da te.....».

Esprimiamo chiaramente quello che vogliamo dare all'altro e quello che vogliamo ricevere da lui.

In questo percorso in quattro tappe confermiamo la nostra scelta iniziale. All'inizio eravamo contenti che l'altra persona possedesse una certa caratteristica, oggi scegliamo consapevolmente di accettarla di nuovo. Decidiamo di accettare anche le cose nuove che abbiamo scoperto nell'altro e che ignoravamo.

Si tratta di dire e di vivere quanto segue:

«In aree e situazioni in cui sono più flessibile di te, mi affianco a te nei tuoi bisogni, desideri o limiti. Dove io stesso non sono flessibile, sono pronto a lasciarmi trasformare da Dio».

Dopo questo percorso personale, incontratevi con il vostro coniuge. Potete accordarvi su un pomeriggio o una serata di scambio. Ciascuno potrebbe menzionare le diversità che apprezza nell'altro, e confermare la scelta che aveva fatto anni fa. Un piccolo avvertimento è necessario: fate in modo che sia un cammino di accettazione gentile benevolo e reciproco, ascoltatevi l'un l'altro senza intervenire per «completare» o «correggere» ciò che dice. Se potete, invitate Dio a stare con voi in questo momento e provate a concludere con un tempo di riconoscenza!

Concedetevi una buona opportunità per riscoprivi e riscoprire la ricchezza della complementarietà!

Jean-Paul e Barbara Röthlisberger

Contatti

Il presidente



Claudio Agosta
Tel. 078 949 55 17

I counsellor



Jasmine Stauffer Barbera
Coordinatrice
Tel. 079 739 99 08



Angelo Restivo
Tel. 078 835 13 33



Fiorenza Toschini Segàt
Tel. 078 799 91 69

Annunci

Fine settimana per coppie

11-12 ottobre 2019

Venerdì sera 20.00-22.00 e sabato dalle 9.00 alle 16.00

Luogo: Centro Cristiano CEP, Via Vallemaggia 23,
6600 Locarno

Relatori: Jean-Paul e Barbara Röthlisberger & team

Iscrizioni: ruedi.roth@lisaehatelier.ch oppure

Rosette e Ruedi Roth, via Delta 6, 6612 Ascona

Tel. 091 791 12 70

Settimana per coppie

22-28 marzo 2020

Luogo: Casa Moscia, Via Moscia 89, 6612 Ascona

Relatori: Jean-Paul e Barbara Röthlisberger

Informazioni: Ruedi e Rosette Roth, Via Delta 6,
6612 Ascona

www.lisaehatelier.ch - ruedi.roth@lisaehatelier.ch

Per ulteriori informazioni, consultare il sito:

www.consultoriodelta.ch/seminari



■ Consultorio DELTA
Via Cattori 11
6600 Locarno

www.consultoriodelta.ch
info@consultoriodelta.ch
Tel. 091 751 07 17

PC 65-234345-1



P.P.
CH 6600 Locarno
Post CH SA