

# IL RISPETTO NELLA COPPIA

AMORE E RISPETTO VANNO SEMPRE DI PARI PASSO E A BRACCETTO. L'AMORE È UN GIOCO DI EQUILIBRI NEL QUALE IL RISPETTO HA UN RUOLO ASSOLUTAMENTE CENTRALE E DA PROTAGONISTA. IL RISPETTO E L'AMORE DEVONO ESSERE TALMENTE BEN PROPORZIONATI DA SOSTENERSI SENZA CHE L'UNO SOFFOCHI L'ALTRO. PER FARE UNA BELLA COPPIA DI SPOSI SERVONO DUE INGREDIENTI: IL PRIMO È LA SCOPERTA DI CIÒ CHE LI RENDE SIMILI, IL SECONDO È IL RISPETTO DI CIÒ PER CUI SONO DIVERSI. PUOI DIRE DI AMARE VERAMENTE UNA PERSONA QUANDO LA RISPETTI TUTTI I GIORNI.

Il *rispetto* potrebbe sembrare un atteggiamento di fondo da tenere con altre persone, nel nostro caso con il *partner*, per salvaguardare la dignità e la personalità dell'altro. Questo è sicuramente vero; però, oggi in modo particolare, sentiamo spesso una frase piuttosto ambigua: «Ma se lei/lui la pensa così...!?!», che esprime una mai discutibile soggettività di pensiero, una sorta di relativismo con cui non può installarsi un vero rispetto, come potrebbe sembrare a prima vista, perché il terreno su cui si posa è troppo instabile e contraddittorio. Per riflettere sul *rispetto nella coppia* crediamo che occorra prima di tutto superare questo modo individualistico di pensiero e di prassi attuale. Serve obiettività.

Prima del rispetto tra persone occorrerà rispettare la realtà sia sotto l'aspetto intellettuale che psicologico o morale di ogni situazione del nostro vivere, ossia maturare una visione chia-

ra ed obiettiva. Forse la vera difficoltà del rispettarci sta proprio nel limite che ogni persona ha riguardo a convinzioni, scelte, comportamenti di vita.

## RISPETTARE SÉ STESSI

Il primo atteggiamento di rispetto va rivolto alla propria persona. Ho bisogno di rispettarmi!

Non sono certamente né onnipotente e neppure onnisciente, ma sono persona con valori, anche con possibilità e comunque con una dignità, da salvaguardare. Di tutto questo devo essere convinto: lo devo conoscere, curare e sviluppare proprio per il mio benessere. Solo così potrò sorridere alla vita, quella vita che è popolata da altri come me, anche loro bisognosi di attenzione e di essere considerati e valorizzati come persone.

## RISPETTARE L'ALTRO

Il *partner* è uno di questi altri che io ho cercato e scelto per vivergli accanto. Una persona con i suoi valori, con la sua dignità, con le sue possibilità intellettuali, psichiche, fisiche

 **VALERIA e TONY PICCIN**  
VALLA (TV)

Della Redazione di Famiglia Domani.

sicuramente non identiche alle mie. Il primo compito in una coppia è appunto quello di aiutarsi l'un l'altro a maturare la visione chiara ed obiettiva di sé. Solo così verranno alla luce le diversità e le differenze presenti in ciascuno che, appunto se si conoscono, diventano più facili da superare e rispettare.

In che cosa allora può consistere il vero rispetto?

### UNA DEFINIZIONE

Abbiamo trovato questa definizione: «*Il rispetto è ciò che è dovuto ad ogni persona in quanto tale. Il comportamento del rispetto nasce sicuramente da una corretta educazione al riconoscimento dei diritti individuali, del proprio valore, della propria dignità e alla convivenza civile in cui si valorizzano e stimolano le capacità di ciascuno, senza nessun pregiudizio*».

Rispettare il proprio *partner* significa accettarlo, non provare a cambiarlo o modellarlo secondo le proprie esigenze. Teoricamente, siamo tutti d'accordo sul fatto che il rispetto in una relazione di coppia è fondamentale. Nei nostri rapporti, tuttavia, non sempre riusciamo a capire che alcuni comportamenti possono essere contraddittori o addirittura irrispettosi.

Forse perché l'attaccamento nei confronti del *partner* ci impedisce di vedere la realtà o forse perché non ci siamo soffermati a riflettere su che cosa significhi davvero portare rispetto a un'altra persona. In ogni caso, spesso siamo vittime o esecutori di azioni che mostrano una mancanza di rispetto per la persona con cui condividiamo la nostra vita.

È certo che senza rispetto non c'è amore, o meglio, non c'è un *amore sano*, perché un amore sano cresce nella diversità; se la diversità ci disturba

troppo è segno che il nostro amore è ancora immaturo, ossia è troppo rivolto a noi stessi.

### LE DIVERSITÀ

- La coppia è formata da due persone diverse *sessualmente*. La diversità sessuale del maschio e della femmina riguarda tutta la struttura corporea, a partire dalle interconnessioni cerebrali, ghiandole, ecc. Tutto questo determina molte differenze di tipo intellettuale, psichico e fisico. Si potrebbero fare molti esempi pratici, come la diversa percezione dei colori, la differenza e intensità delle sensazioni o la radicalità delle scelte, la costanza e determinazione della loro attuazione ed altro.

Tutto ciò è valutato in una mascolinità e femminilità media, senza considerare cioè il diverso funzionamento ghiandolare da persona a persona. Per capire meglio, sempre a titolo di esempio, ci siamo mai chiesti perché un uomo ha una voce acuta, quasi femminile, ed un altro cavernosa? Lo stesso vale per la femmina. Il maschile e il femminile non sono due realtà *standard* ma una serie variegata di situazioni gradualmente diverse, pur rimanendo distinte nella loro essenzialità.

- Le due persone nella coppia hanno un *temperamento* diverso, in parte dovuto agli stimoli ghiandolari e in parte causato dalle condizioni di vita. Sempre per fare qualche esempio, le reazioni comportamentali di un ipertiroidico saranno molto diverse da quelle di un ipotiroideo. Oppure la capacità di sopportazione e la volontà di chi si è costruito una vita con grande fatica non sarà la stessa di un altro che è stato cullato ed accontentato in tutto.

Due persone, che pur si vogliono bene, come guarderanno le scelte dell'uno e dell'altra, come saranno gli atteggiamenti dell'uno e dell'altra?

- Ci sono inoltre le diversità *culturali e sociali*: ciò che io cerco di trasmettere all'altro verrà colto solo in parte perché l'altro non può possedere quello stesso bagaglio di immagini e sensazioni del mio vissuto.

### RICCHEZZA E LIMITE

Si potrebbe continuare con questa analisi: ciò che dobbiamo cogliere, tuttavia, è la ricchezza del mettere assieme le diversità, ma anche la difficoltà di accoglierle.

«*Segui sempre le 3 "R": rispetto per te stesso, rispetto per gli altri, responsabilità per le tue azioni*», afferma il Dalai Lama in uno dei più famosi aforismi sul rispetto. Perché darsi rispetto e avere rispetto dell'altro/a sono due lati della stessa medaglia: atteggiamenti strettamente connessi, che portano ad avere relazioni interpersonali di amore. Quando si tiene conto delle proprie peculiarità e di quelle del *partner*, quando si accettano le differenze, senza volerle manipolare o cambiare, evitando di giudicare o controbattere, si attua il diritto di essere come si è, accettando l'altro/a *in toto*, difetti inclusi. Non significa tuttavia approvare le negatività, ma di trovare il modo di superarle con un dialogo sincero, aperto, comprensivo e delicato.

### ALCUNI MODI PER ATTIVARE IL RISPETTO RECIPROCO IN COPPIA

- *Rispettare sé stessi*. È il primo passo per poter rispettare anche il proprio *partner*. Tutto parte da te: non puoi pretendere il rispetto del *partner*, se tu per primo non lo dai a te stesso. Se avrai un atteggiamento di remissione e sottomissione, lascerai che chi ti sta accanto possa invadere il tuo spazio e superare quei limiti giusti per te. Con un atteggiamento di autosuf-

ficienza o di superiorità sarai invece invadente e provocherai sottomissione passiva dell'altro.

- *Accogliersi per come si è*. Rispettare vuol dire non pretendere che il *partner* si comporti diversamente da com'è. È il riconoscimento della libertà personale e il diritto di sentire, agire e scegliere in base ai propri gusti e attitudini, senza snaturarsi. Il vero concetto di rispetto è imparare ad osservarsi e accettarsi per quello che si è. Non imporre a nessuno di adeguarsi a te, alle tue pretese.

- *Essere empatici*. Sviluppare una buona empatia, ci permetterà di vedere il *partner* come parte di noi stessi. Comprendendo ciò che l'altro/a prova senza che debba dircelo a parole, aumenterà anche la profondità dell'intesa e del legame. Sarà difficile dimostrare un rispetto autentico se non si mette in atto un'empatia vera, vicina e sincera.

- *Conoscere il partner in tutti i suoi ambiti*. Senza uno sguardo delicato e un'attenzione verso il *partner* non c'è rispetto. Sapere che cosa non piace all'altro/a, che cosa lo fa sentire a suo agio e quali sono i suoi pregi e difetti serve molto per attivare stima e fiducia reciproca. È importante non sottovalutare questi aspetti, perché aiutano anche a non sminuire quei bisogni che per il *partner* sono importanti.

- *La gratitudine*. Questo sentimento di affettuosa riconoscenza, se praticata con umiltà, rafforza la relazione di coppia. Ringraziarsi a vicenda anche solo per il fatto di esserci sempre e di rendersi felici, è un modo di mettere in atto un rispetto basato sulla valorizzazione di chi abbiamo accanto.

### QUALI SONO LE MANCANZE DI RISPETTO IN UNA COPPIA?

In amore la mancanza di rispetto non include solo la violenza fisica e

le minacce verbali, ma anche il sarcasmo, il cinismo, le offese e gli insulti, la mancanza di stima, l'ingratitude, i sospetti e le accuse, la rigidità e la chiusura, la non cura e il disinteresse. Non è il caso di commentare...tutti le conosciamo bene queste cose!

### ◆ OSSERVARE, ANCHE IN SILENZIO

Rispettare, in senso autentico, significa osservare, avere *la capacità*, come scriveva Erich Fromm ne *L'arte di amare*, «*di vedere una persona per come è, di conoscerne la vera individualità... desiderare che l'altra persona cresca e si sviluppi per quello che è*».

Rispettare, quindi, vuol dire *concedere la libertà* di essere ciò che ognuno sceglie di essere e di non pretendere nulla. Ecco che il rispetto in amore diventa un ingrediente fondamentale.

Il problema di fondo, a nostro avviso, è che il rispetto sia oggi abusato con lo scopo di pretendere una sorta di parità: dove la coppia è vista come un luogo di scambio alla pari; ecco allora che rispettare significa contraccambiare con la stessa moneta, concedere gli stessi vantaggi che esigi ed ottieni.

Dobbiamo imparare a costruire relazioni che siano basate sull'amore e non sul baratto di comportamenti: non rispetti qualcuno perché ti rispetta ma perché lo ami. Il rispetto è prima di tutto un atto d'amore. Se non scegli di amare, non avrai mai rispetto per qualcuno.

### ◆ LA MISURA DEL PROPRIO VALORE

Il rispetto, invece, è considerato il metro per misurare quanto valiamo: siamo così dipendenti da quello che pensano gli altri che per noi essere rispettati significa avere l'approvazione di tutti. Chi attacca questa immagine prestigiosa è una minaccia per noi stessi, e dobbiamo difenderci.

Ma il vero concetto di rispetto è amare davvero: imparare ad osservare e accettare l'altro per quello che è, non imporre di adeguarsi a te, alle tue pretese, accettare che sia come preferisce e possa vivere come vuole. Soprattutto significa rispettare l'altro/a senza che lui/lei debba per forza rispettare te: non ha senso dare o togliere il rispetto a seconda di come il *partner* si comporta con te.

Il vero concetto del rispetto richiama l'amore verso l'altro e la sua dignità: dovresti avere rispetto verso quella persona in quanto essere umano, a prescindere da tutto, compreso il suo comportamento.

### ◆ SEMPRE?

Sì.

Il rispetto è ingrediente fondamentale anche per arrivare al *perdono* quando nella coppia si manifestano infedeltà. Ma forse, in questi casi, il rispetto da solo non basta, deve essere sostenuto dalla grazia del Signore. ◆

VALERIA e TONY PICCIN



Brigitte Racine, *Il rispetto. Un valore per la vita*. San Paolo Edizioni, Cinisello Balsamo (MI) 2018.

«Dov'è finito il rispetto in famiglia, all'asilo, a scuola e altrove? Sono forse i bambini gli unici responsabili della sua scomparsa? Quale dev'essere il ruolo degli adulti che gravitano attorno a loro? A cosa assomiglierà la generazione futura, quella che ci governerà, se il rispetto non farà parte dei suoi valori? Come riscoprire il rispetto? Come integrarlo, come instillarlo, come trasmetterlo?». Se sentite che queste domande sono anche un po' le vostre, questo libro è per voi.

**Vedere:** L'etimologia del termine «rispetto» ci porta ad un verbo latino, *respicere*, che contiene in sé l'idea dello sguardo, focalizzato intensamente sull'altro prima di ritornare indietro: significa prima di tutto porre l'attenzione su di lei/lui, dimostrare di averne considerazione, riconoscere per rispettare. Per rendere testimonianza del vero rispetto, dobbiamo imparare a valorizzare il prossimo, riconoscergli la sua dignità e libertà, attribuirgli in verità ciò che ha di buono, non perché siamo indulgenti, ma perché riconosciamo in ogni altro essere umano l'immagine di Dio. Il rispetto è dovuto a ogni creatura e a ogni cosa creata, se vogliamo continuare a cercare sulla terra giustizia e sviluppo umano. Se guardiamo alla coppia, troviamo tanto più necessario il rispetto inteso come accoglienza delle diversità, delle ricchezze e dei limiti dell'altro attraverso lo sguardo dell'amore, che è immagine dell'Amore di Dio.

- Possiamo allora chiederci: che cosa significa per me rispettare il mio *partner*? In quali aspetti trovo difficoltà a riconoscergli valore?
- In che modo le nostre diversità possono essere un ostacolo al rispetto reciproco?
- Perché il rispetto per me stessa/o è importante per riconoscere rispetto agli altri?

- Giudicare:**
- Il rispetto è l'atteggiamento che Gesù pratica normalmente nella relazione con le persone: è lo «stile di Gesù», che fa dell'Amore il comandamento più alto. Proviamo ad individuare alcuni passi evangelici in cui possiamo vedere queste modalità di relazione.
  - Leggiamo o rileggiamo la formula della manifestazione del consenso nel rito cattolico del matrimonio: «Io accolgo te come mio/a sposo/a, 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». Il rispetto è la premessa per la scelta dell'impegno matrimoniale, ma agli sposi viene richiesto, oltre che di amare il proprio coniuge, anche di onorarlo tutti i giorni della vita insieme. Come sono collegati il rispetto presentato nell'articolo e l'atteggiamento dell' «onorare» il coniuge?
  - Leggiamo ancora una volta la Catechesi sulla famiglia del 13 maggio 2015, in cui papa Francesco invita gli sposi all'uso costante delle tre parole-chiave «permesso, grazie, scusa»: nella mia vita di coppia, in che modo collego il rispetto per il coniuge con il mettere in pratica questo insegnamento?

**Agire:** Dopo la riflessione personale, confrontiamoci in coppia: individuiamo tempi e impegni per essere testimoni del rispetto che è dovuto ad ogni essere umano. In che modo sapere che l'amore di coppia è sostenuto dall'Amore di Dio può aiutarci ad accogliere e rispettare l'altro ogni giorno in verità?

Giuliana e Giacomo Mussino – Segretariato CPM Torino