

Francesco Cuzzocrea

ATTRAVERSO IL TUO CUORE

VOLUME 2

Chiavi di lettura e approfondimenti
per il cammino di coppia

Prefazione di
Mercedes Gómez-Ferrer e Alberto Pérez

Postfazione di
Enza e Mauro Barlettani

 EDIZIONI
MESSAGGERO
PADOVA

Per i testi della *Bibbia* CEI 2008:
Copyright © 2008 Fondazione di Religione
Santi Francesco d'Assisi e Caterina da Siena, Roma

ISBN 978-88-250-5517-7

Copyright © 2026 by P.I.S.A.P. F.M.C.
MESSAGGERO DI SANT'ANTONIO – EDITRICE
Basilica del Santo - Via Orto Botanico, 11 - 35123 Padova
www.edizionimessaggero.it

*A Francesco e Francesca,
che ho unito nel giorno
del mio anniversario di sacerdozio,*

*con le loro mani intrecciate alle mie,
nel gesto semplice ed eterno
dell'unico mistero sponsale
che avvicina
il Matrimonio e l'Ordine sacro
come due luci poste
davanti allo stesso Altare.*

*Alla loro storia,
attraversata da un chiarore
che la notte non ha vinto,
e ora consegnata alla Vita piena,
dove l'amore non muore.*

*Allo stesso amore
che ha generato **Federico**,
germoglio di cielo sulla terra,
figlio consegnato come seme fecondo
al tempo fragile,*

*segno che l'amore resiste,
custodisce,
rimane
anche quando tutto trema
e cielo e terra si sfiorano.*

*A questa storia affido il libro:
perché in esso ho riconosciuto
un ponte silenzioso
tra psicologia e spiritualità,
tra il limite dell'uomo
e la grazia che lo attraversa.*

*E perché ogni coppia sappia
che il vero amore è sempre
un cammino fatto in Tre,
"nella gioia e nel dolore,
nella salute e nella malattia",*

*un dono che resta oltre il segno,
una fiamma che
neppure le grandi acque
possono spegnere.*

Prefazione

Cari lettori e tutti coloro che hanno la fortuna di avere questo libro tra le mani,

anzitutto, con il cuore in mano e con totale sincerità, desideriamo ringraziare per quello che per noi è stato un vero e proprio dono. Quella che inizialmente era una richiesta accolta quasi per senso di responsabilità si è trasformata in una scoperta meravigliosa, che ha avuto il potere di cambiare persino il nostro sguardo.

Non anticiperemo i temi, la metodologia, l'approccio, le intenzioni, i possibili utilizzi o i destinatari di quest'opera: l'autore sa esporre molto bene tutti questi aspetti introduttivi, essenziali per trarne il massimo beneficio e valorizzarne pienamente il potenziale.

Consapevoli che questo è un libro da vivere e che, finché non lo vivremo, ogni presentazione rischia inevitabilmente di restare superficiale, ciò che possiamo fare è incoraggiarvi non solo a leggerlo, ma ad utilizzarlo, sperimentarlo e a lasciarvi coinvolgere dal cammino che propone.

Siamo rimasti affascinati nello scoprire un testo che affronta, con un linguaggio poetico e al tempo stesso accessibile, profondo e insieme semplice da comprendere, molti dei grandi temi che si intrecciano nella vita di coppia. Un testo radicato nella riflessione teologica e, allo stesso tempo, profondamente incarnato nella vita concreta di ciascuno di noi.

Ognuno potrà ritrovarsi in uno o più dei capitoli proposti e il percorso suggerito – personalmente, come coppia o come équipe – può condurre a comprendere, dare un nome e iniziare quel cammino che ciascuno è chiamato a percorrere là dove si trova oggi. Non siamo di fronte a un semplice strumento per il lavoro di coppia. Questo è un libro vivo, fondato sulla conoscenza delle realtà antropologiche e teologiche della vita coniugale, che offre una proposta concreta, realistica e realmente accessibile.

Ed è proprio questa l'unica intenzione di queste nostre brevi parole: invitarvi ad avvicinarvi a questo libro senza pregiudizi e con

il cuore aperto, disposti a lavorare per il vostro amore. Perché un amore che non si coltiva non può sopravvivere.

Siamo chiamati a vivere nella perfezione dell'amore, come ci ricordava padre Henri Caffarel:

Non siamo chiamati alla perfezione della morale, che ci renderebbe orgogliosi e ci allontanerebbe dagli altri, ma alla perfezione dell'amore. La santità non è la morale. È vivere una vita da figli di Dio.

E che cos'è l'amore?

L'amore non è soltanto un sentimento. L'amore è una decisione; è un'adesione profonda della volontà di una persona a un'altra persona, mettendo in gioco tutto ciò che si è e tutto ciò che si possiede: emozione e volontà, creatività e impegno, intelligenza e sensibilità, dono di sé e bisogno dell'altro.

E l'amore interroga sempre, perché ha bisogno di andare più lontano, verso più persone, in più modi possibili.

La chiamata ad un amore più grande per il nostro coniuge – attraverso atteggiamenti di ammirazione, gratuità, dono, bisogno, fedeltà e perdono – si scontra molte volte anche con il peccato e con il dubbio.

E sono proprio queste le circostanze che questo libro ci aiuta ad affrontare: quelle che non amiamo guardare, che finiscono per incancrenirsi e che possono allontanarci, diventando veri ostacoli ad una vita piena.

Lasciatevi dunque interpellare da tutte le proposte che troverete in queste pagine. Lasciatevi penetrare dalla profondità del messaggio. Aprite il cuore.

Grazie per questa opportunità.

MERCEDES GÓMEZ-FERRER E ALBERTO PÉREZ
Coppia responsabile internazionale
Équipe Notre-Dame

Presentazione

Carissime coppie, carissimi accompagnatori,

prendere in mano questo libro significa accogliere una chiamata: prendersi cura del cammino dell'amore, proprio lì dove la vita lo attraversa e lo provoca. Non è un compito semplice, e non si riduce a organizzare incontri o a leggere testi: è una vera vocazione educativa e spirituale. Questa chiamata riguarda chi sceglie di lasciarsi accompagnare dentro la propria storia d'amore.

Viviamo in un tempo in cui la coppia e la famiglia sono continuamente messe alla prova. I ritmi frenetici, le fragilità affettive, le ferite interiori e le trasformazioni sociali rendono più complesso custodire un amore che duri. Eppure, dentro questo scenario incerto, l'amore resta la grande sete dell'uomo e della donna.

Questo volume nasce in continuità con *Attraverso il tuo cuore*. Non come testo parallelo, ma come approfondimento che aiuta ciò che è stato toccato nella lettura a diventare cammino, gesto, fedeltà quotidiana. Il primo libro apre il cuore; queste pagine accompagnano il tempo necessario perché ciò che è emerso possa essere ascoltato, abitato, vissuto.

Pensato per le coppie che desiderano custodire e far crescere il proprio legame, il libro si presta a essere utilizzato in contesti comunitari, come supporto per cammini condivisi, gruppi e percorsi di accompagnamento:

- *aiuta a trasformare* i contenuti poetici e narrativi del libro in passi concreti di crescita, personali e di coppia (psicologici, esistenziali, spirituali);
- *offre approfondimenti* tematici che aiutano a leggere ciò che accade nella relazione;
- *propone analisi* del “confine di contatto” e commenti biblici sviluppati, accessibili anche a chi non possiede strumenti esegetici;
- *suggerisce modalità concrete* per proporre gesti simbolici, esercizi corporei e semplici “compiti a casa”;

- *rende il percorso modulabile*: utilizzabile sia da una singola coppia, sia da gruppi comunitari.

Il libro è pensato per chi, a vario titolo, accompagna coppie: parroci e guide spirituali, operatori e consulenti familiari, animatori di gruppi famiglia, formatori nelle associazioni, coppie responsabili di Équipe Notre-Dame e di altri itinerari comunitari, ma anche per coppie che, accanto alla lettura del libro base, sentono il desiderio di approfondire il cammino in modo più strutturato e profondo.

Questo volume offre le *chiavi di lettura* dell'itinerario descritto in *Attraverso il tuo cuore* e la sua concreta applicabilità in diversi contesti: cammini di approfondimento personale e di coppia, percorsi per fidanzati, per sposi, gruppi di coppie in difficoltà, itinerari sulla genitorialità, catechesi comunitarie, Équipe e movimenti familiari. In questo modo non resta solo un testo da leggere, ma diventa un *percorso guidato*, un vero e proprio itinerario strutturato, uno strumento di cammino capace di accompagnare la vita quotidiana di una singola coppia ma anche gruppi e comunità.

Tutto nasce dal desiderio di aiutare le coppie a riscoprire che la loro storia non è un incidente, ma un mistero abitato da Dio.

Il *duplice binario* su cui poggia questo progetto rende l'itinerario originale e fecondo:

- la *psicologia della Gestalt*, con la sua attenzione all'esperienza concreta e al contatto, offre un linguaggio vicino, incarnato e accessibile;
- la *spiritualità cristiana*, con la sua luce evangelica, rivela che la relazione a due è immagine viva dell'amore trinitario.

Queste due prospettive non si aggiungono semplicemente l'una all'altra: *si illuminano a vicenda*. La *Gestalt* aiuta a nominare ciò che accade nel cuore e nel corpo; la fede mostra che quel movimento è parte di una storia più grande. È proprio questa integrazione a rendere il percorso innovativo, insieme realistico e contemplativo, concreto e spirituale.

Questo volume cammina accanto al primo: lo aiuta a fiorire nel profondo della vita a due e nelle comunità. Traduce in tappe ciò che il primo libro narra in forma poetica; offre domande, obiettivi, approfondimenti biblici e gesti concreti che permettono alle pagine di trasformarsi in esperienza.

Queste pagine non nascono da un podio, ma da un cammino. Non vengono da un'autorità distante, ma da un *cuore coinvolto*. Non scrivo come teologo accademico né come psicologo clinico: scrivo come pastore che da anni ascolta le storie delle coppie, e come *counselor* gestaltico che riconosce nel loro vissuto il luogo in cui la grazia e la fragilità si sfiorano. Ho scritto questo percorso perché l'amore umano mi interpella, mi sorprende, mi ferisce, mi evangelizza. La forza e la vulnerabilità delle coppie sono la mia scuola. Per questo cammino accanto, con discrezione e rispetto, lasciandomi toccare da ciò che ogni coppia rivela del mistero nuziale di Dio.

Nel libro c'è un filo nascosto che lega ogni capitolo:

- il *corpo*: non come oggetto, ma come linguaggio sacro dell'amore;
- il *cuore*: non solo come sede dei sentimenti, ma come spazio di decisione e di libertà;
- la *fede*: non come cornice esterna, ma come respiro che attraversa tutto.

Si potrebbe dire che questo libro è una *grammatica spirituale dell'amore a due*. Ogni capitolo è come una lettera dell'alfabeto; solo mettendole insieme la coppia scrive la sua storia.

Per chi accompagna, ma anche per chi sceglie di mettersi in ascolto della propria relazione, il compito è custodire e trasmettere questa ricchezza. Non come terapeuti o curatori autoreferenziali, né come maestri che spiegano, ma come *cercatori e compagni di viaggio* che favoriscono spazi di ascolto, di esperienza e di preghiera. Sarete custodi del clima, facilitatori del dialogo, mediatori tra parola poetica e vita concreta. Non si richiede alcuna competenza clinica (se necessario, rivolgetevi agli specialisti del settore): basta il desi-

derio di ascoltare, la capacità di custodire un clima e la disponibilità a lasciarsi guidare dalla Parola e dall'esperienza.

Seguire il proprio cammino o essere accompagnatori, significa accettare di lasciarsi trasformare, significa entrare prima di tutto in un cammino di verità, di contatto e di fede. Il titolo stesso – *Attraverso il tuo cuore* – indica che non si tratta di un percorso neutro, ma di un passaggio intimo e personale. L'amore si impara sempre *attraversando*: gioie e dolori, vicinanza e distanza, fedeltà e perdono. Questo libro vi aiuterà a entrare nelle pagine del primo volume non come semplici lettori, ma come protagonisti e annunciatori: ogni capitolo non è solo un testo, ma una tappa da vivere in coppia o in gruppo. Nasce per affiancare il primo volume, non per sostituirlo: il libro accende l'immaginario e apre il cuore, queste pagine ordinano il cammino, lo rendono praticabile.

Pur nascendo in continuità con un'esperienza di accompagnamento, questo volume è stato pensato perché possa essere abitato da ogni singola coppia, nella semplicità della propria casa, come vero percorso di crescita condivisa. Anche senza una guida esterna, una coppia può trovare tra queste pagine ciò che spesso fatica a darsi da sola:

- un ritmo che aiuta a non rimandare,
- domande che aprono profondità invece di alimentare discussioni,
- gesti semplici capaci di sciogliere la distanza,
- una Parola biblica che allarga lo sguardo oltre la sola psicologia,
- e un cammino progressivo che accompagna senza disperdere.

Il libro diventa allora come *una mano sulla spalla*, una pedagogia che struttura l'esperienza e la rende praticabile. Esso può diventare un vero itinerario di *autoformazione e cura del legame*:

- permette di rileggere la propria storia con più lucidità,
- di ricevere un linguaggio per nominare ciò che non si riesce a dire,
- di riportare nel corpo e nella preghiera ciò che la mente tende a evitare,

- di riscoprirsi alleati e non avversari.

E accade spesso che una coppia che ha attraversato questo percorso – insieme, con sincerità – si senta poi mossa ad *accompagnare altre coppie*: non come esperti, ma come testimoni. Come un ponte tra la cura ricevuta e la cura donata: una coppia che cresce può diventare risorsa per la comunità, immagine viva di una Chiesa che evangelizza con la vita.

Per questo l'itinerario proposto è anche un compagno di viaggio per chi desidera ricominciare, approfondire, o prepararsi a mettersi a servizio della storia d'amore degli altri. Gli ingredienti dei due volumi si intrecciano e si sostengono a vicenda, trasformando la lettura in esperienza:

- *la poesia dell'Overture*, che parla al cuore prima che alla mente, e che qui diventa *soglia pedagogica*: un clima da creare, un linguaggio da accogliere insieme;
- *la concretezza dei Frammenti di vita*, che qui diventano occasione di lettura del “confine di contatto” e di comprensione dei movimenti relazionali;
- *la chiarezza psicologica del libro*, che ora si traduce in analisi tecniche e strumenti per aiutare a leggere ciò che accade tra i partner;
- *la profondità spirituale della parola di Dio*, che risuona attraverso *l'Eco spirituale*, e che qui viene ulteriormente illuminata da un *breve commento esegetico-contestuale* e offre indicazioni pratiche che aiutano a tradurre la Scrittura in passo concreto per la coppia e per il gruppo;
- *le domande di confronto*, che aprono alla condivisione personale, e che ora diventano *percorso dialogico guidato*, con tempi, modalità e criteri per condurre la conversazione in modo sicuro;
- *i gesti simbolici e corporei*, che rendono visibile ciò che si è ascoltato, e che qui sono accompagnati da indicazioni chiare per proporli, viverli e integrarli in famiglia e nel clima del gruppo;
- *la preghiera conclusiva*, che chiude il capitolo e che ora diventa *rito condiviso*, aiutando la coppia o il gruppo a riconsegnare a Dio ciò che è emerso.

In questo modo il primo libro offre la sapienza e la bellezza del contenuto, mentre questo secondo volume ne fornisce la forma, il metodo e il respiro personale e comunitario. La loro complementarietà trasforma un semplice testo in un autentico *cammino di coppia* e un vero itinerario *per gruppi e comunità*.

Come coppie e animatori, sappiate che ogni incontro non è mai solo un “momento”, ma un *processo*: ciò che accade entrerà nella vostra vita, nelle case, nei vostri conflitti e nei vostri sogni. Se lascerete che anche il vostro cuore si lasci attraversare, queste pagine non saranno solo un manuale di lavoro, ma una piccola scuola di amore vissuto, dove la vita quotidiana diventa luogo di grazia.

Struttura operativa

La struttura che segue può essere utilizzata integralmente in gruppo o adattata, con semplicità, da una singola coppia nella propria casa. In quest'ultimo caso, alcune sezioni più articolate possono essere lette come chiavi di comprensione e non come istruzioni operative.

- *Titolo*

Il titolo di ogni capitolo non è solo un'etichetta: indica la soglia da attraversare, la chiave d'accesso emotiva e cognitiva del capitolo. Il tema suggerisce dove portare il *focus* (es. evitamento, presenza, perdono...): l'animatore può usarlo per tenere il baricentro dell'incontro e focalizzare l'argomento. Per la coppia, il titolo può diventare una parola-soglia da portare con sé nella settimana, come punto di attenzione e di preghiera.

- *Obiettivi formativi*

Sono la bussola dell'incontro: chiariscono ciò che il capitolo vuole generare nelle coppie.

Tre piani, sempre presenti e distinti:

- *Psicologico/gestaltico*: processo relazionale da riconoscere.
- *Esistenziale/relazionale*: movimento concreto nella vita quotidiana.
- *Spirituale/biblico*: orizzonte di fede e alleanza.

- *Soglia pedagogica*

È il testo-ponte che nell'uso comunitario è pensato principalmente per l'animatore. Non interpreta, non dà teoria, non fa clinica: apre il tema, ne mostra la posta in gioco, predispone il terreno, aiuta a "sentire" ciò che il capitolo mette in movimento. Quando il capitolo è vissuto da una singola coppia, questo testo può essere letto insieme come introduzione al tema, senza la pretesa di "spiegare", ma per entrare nel clima dell'incontro.

- *Dentro il frammento*

È un'espansione narrativa, un campo allargato, un racconto esteso e coerente con la scena del libro base. Non commenta, non analizza, non spiega: fa vedere, come se la telecamera allargasse l'inquadratura. Serve, in fase di preparazione, per entrare nel vissuto prima di interpretarlo.

- *Al confine di contatto*

1. *Analisi relazionale*: spiega cosa accade tra i due partner, con parole semplici e chiare.
2. *Analisi tecnica*: approfondisce la dinamica del contatto in prospettiva gestaltica. Nel linguaggio della *Gestalt* contemporanea, le interruzioni non sono patologie, ma processi inconsapevoli attraverso cui la relazione tenta di proteggersi. Diventano disfunzionali solo quando si irrigidiscono. Nel lavoro con le coppie, l'obiettivo non è eliminarle, ma renderle consapevoli, così che possano tornare a essere forme creative di contatto. Quando il capitolo è vissuto da una coppia, questa parte può essere letta come mappa di orientamento e non come diagnosi.

- *Brano biblico commentato*

1. *Dentro la Parola*

Serve a comprendere il testo nella sua verità originaria: chi parla, a chi, in quale contesto, con quale intenzione. Prima di applicarlo alla coppia, il brano va ascoltato per ciò che dice davvero, non per ciò che vorremmo che dicesse.

2. *Oltre la Parola*

- Custodisce l'alleanza, perché consegna la relazione a Dio e chiede di affidarsi.
- Sostiene la vocazione matrimoniale e ridona speranza, ricordando che Dio non è esterno alla storia della coppia, ma la abita e la rende capace di ricominciare.
- Apre strade nuove, offrendo ciò che nessuna tecnica può dare: grazia, promessa, futuro possibile anche quando il

cuore è spento. Non ispira soltanto: interpreta, guarisce, orienta. È carne viva nel cammino delle coppie.

- *Segno da custodire*

Spiega come vivere l'esercizio a casa, perché è stato scelto, quale movimento fa nascere, cosa osservare nel tempo.

- *In sintesi*

Racchiude il capitolo in un'unica idea-fulcro: ciò che "resta" e che può essere custodito come parola finale dall'animatore o dalla coppia.

Cornice metodologica

La cornice che segue è pensata per il lavoro in gruppo; quando il capitolo è vissuto da una singola coppia, le indicazioni possono essere adattate con libertà e semplicità, rispettando i tempi e le possibilità della vita quotidiana.

1. *Preparazione personale e ambientale*

Quando il percorso è vissuto da una singola coppia, entrambi i partner sono invitati a leggere il capitolo con calma, anche in momenti diversi, lasciando che il tema maturi interiormente prima dell'incontro condiviso.

- L'animatore legge in anticipo il capitolo del libro base, approfondisce i contenuti con le spiegazioni di queste pagine, li medita e prega personalmente sul tema.
- L'animatore predispone un ambiente accogliente, sobrio, ordinato, con le sedie in cerchio e un segno visivo (una candela, un'immagine, un oggetto simbolico).

2. *Svolgimento dell'incontro (1h 30')*

Quando il capitolo è vissuto in coppia, i tempi indicati non vanno seguiti rigidamente: possono essere diluiti, spezzati o distribuiti nell'arco della settimana, lasciando che ogni passaggio trovi il suo ritmo naturale.

- Introduzione e lancio del tema – *Obiettivi e soglia pedagogica* (5 min)

L'animatore accoglie le coppie e introduce il tema del capitolo. Partendo dalla *soglia pedagogica*, lo collega alla vita concreta della coppia e ai tre *obiettivi* formativi. Aiuta dunque i presenti a entrare nel clima interiore dell'incontro: non per spiegare, ma per predisporre l'ascolto.

- Ambientazione – *Overture al mistero* (5 min)

Una coppia legge lentamente il testo dell'*overture al mistero* tratto dal libro base, con tono pacato e ritmico. Le parole, ascol-

- tate come poesia, aprono il cuore al silenzio e alla profondità, creando l'atmosfera giusta per entrare nel mistero del tema.
- Scena – *Frammenti di vita* (5 min)
Un'altra coppia legge o drammatizza il brano *frammenti di vita*. È il momento narrativo dell'incontro: una scena reale che fa da specchio e permette ai partecipanti di riconoscersi nel vissuto di altri.
 - Testimonianza di vita – *Dentro il frammento e al confine di contatto* (15 min)
L'animatore entra *dentro il frammento* scenico e lo allarga, aiutando a cogliere le dinamiche che si muovono nel "confine di contatto": ciò che avviene tra i due protagonisti, i passaggi, le fatiche e le possibilità di crescita. È un momento di luce: si legge la vita attraverso la lente della relazione.
 - Ascolto della Parola – *Brano biblico* (15 min)
Segue la proclamazione del *brano biblico*. Dopo un breve tempo di silenzio personale, l'animatore offre un commento semplice e profondo, aiutando le coppie a coglierne il messaggio per la loro vita quotidiana.
 - Condivisione – *Parole per incontrarsi* (20 min)
L'animatore propone le domande della sezione *parole per incontrarsi*. Le coppie dialogano tra loro, poi chi desidera condivide nel gruppo una risonanza o un'immagine. Non si tratta di "parlare di sé", ma di lasciar emergere ciò che la Parola e la vita hanno toccato.
 - Attività – *Esercizio del cuore e del corpo* (15 min)
Viene proposto l'esercizio esperienziale di coppia, che coinvolge gesto, ascolto e parola. Dopo la pratica, chi vuole può condividere con il gruppo ciò che ha scoperto o sentito. È un momento di apprendimento incarnato, dove il corpo diventa via di relazione.
 - Compito a casa – *Segno da custodire* (5 min)
L'animatore presenta il *segno da custodire*, spiegandone il significato simbolico e invitando le coppie a viverlo durante

la settimana come un piccolo esercizio di fedeltà e di attenzione reciproca.

- Momento conclusivo – *Preghiera che unisce* (5 min)

L'incontro si chiude con una preghiera comune. Le coppie si prendono per mano o scelgono un gesto condiviso. L'importante è che il corpo esprima ciò che il cuore desidera: essere uniti davanti a Dio e tra loro, nell'amore che cresce.

PRIMA PARTE

**RICOMINCIARE
A CAMMINARE INSIEME**

Capitolo 1

IL PRIMO PASSO *Quando l'amore inciampa*

Questo capitolo affronta il tema del riavvicinamento nella coppia dopo un momento di distanza o crisi emotiva. Invita i partner a riconoscere dove si sono smarriti e a compiere, insieme, un nuovo “primo passo” di contatto e presenza reciproca.

OBIETTIVI

- *Psicologico/gestaltico*: Riconoscere le forme sottili di evitamento che paralizzano il contatto e riscoprire nel gesto minimo la possibilità del cambiamento.
- *Esistenziale/relazionale*: Restituire valore ai gesti quotidiani – una mano tesa, uno sguardo, una carezza – come soglia concreta di un nuovo cammino insieme.
- *Spirituale/biblico*: Scoprire che la guarigione evangelica avviene nel movimento: la fede non aspetta di sentirsi pronta, ma genera cammino e fiducia.

SOGLIA PEDAGOGICA

Ogni relazione attraversa stagioni in cui l'amore non scompare, ma rallenta il passo. Non c'è rottura, non c'è clamore: solo una distanza sottile che nasce dall'abitudine, dall'evitamento, dall'aver smesso di entrare davvero nell'altro. La coppia continua a funzionare, ma il legame non vibra più. È la crisi senza rumore, quella che non distrugge ma addormenta.

Il primo passo diventa allora più di un gesto: è il momento in cui la relazione smette di attendere condizioni ideali e riattiva il

movimento. Finché entrambi restano fermi, la distanza non guarisce: si consolida. La vera minaccia non è il conflitto, ma l'inerzia che corrode senza farsi notare.

Nella vita affettiva, il gesto precede l'emozione: non si aspetta di "sentire di nuovo", si decide di tornare presenti. Il contatto non nasce dalla chiarezza, ma la genera. Ogni amore conosce un punto in cui smette di chiedere spiegazioni e ha bisogno solo di un passo, anche minimo, per non spegnersi.

Ricominciare non significa capire tutto, ma osare un movimento che riapre la strada. È spesso un gesto piccolo – una carezza, una mano tesa, una parola semplice – a invertire la direzione dell'abitudine. Il primo passo non risolve, ma ricorda che la vita può ancora muoversi. Ogni amore, in fondo, rinasce da lì: da un passo che sceglie di esserci.

Nella visione cristiana, ogni primo passo è già grazia: non nasce dalla forza di chi ama, ma dalla fiducia che Dio può rialzare anche gli inizi più fragili.

DENTRO IL FRAMMENTO

Luca e Giulia cenano in silenzio.

Le stoviglie tintinnano piano, ma non c'è più musica in sottofondo come un tempo.

Sul tavolo la lista della spesa, accanto alle bollette da pagare. Mangiano senza fretta, ma anche senza sguardo.

Sono vicini, ma distanti,
come due passeggeri dello stesso treno che non si parlano più.
Il giorno prima era stato uguale: pasta, notizie sui figli,
piatti da lavare.

Nessuno dei due ricorda quando l'ultima battuta leggera
abbia fatto ridere entrambi.

La routine ha riempito tutto, anche le pause.
Lei dice: «Non mi ascolti più».
Lui risponde: «Non so nemmeno da dove cominciare».

Dopo quelle frasi, non accade nulla. O quasi.
Giulia allunga la mano, sfiora la sua.
Non è un gesto pensato: è un istinto,
un modo semplice per dire «non sono sparita».
Luca non la ritrae, non dice niente. Resta fermo, ma presente.
Il contatto è minimo, ma reale.

Nessuno dei due sa se cambierà qualcosa.
Ma lì, tra un piatto vuoto e un bicchiere d'acqua,
accade il primo passo: un gesto che non chiede risposta,
ma riapre la strada.

AL CONFINE DI CONTATTO

Analisi relazionale

In questa coppia non c'è crisi evidente, ma un lento addormentarsi del contatto. Luca e Giulia vivono insieme, ma come in due stagioni diverse: condividono gli stessi spazi, non più lo stesso tempo interiore. La loro relazione è ordinata, funzionale, educata. Ma è come una stanza arieggiata solo a metà: pulita, ma senza respiro.

Non c'è colpa né distanza fisica: c'è un'attenuazione. Il cuore dell'altro non è più percepito, perché è diventato parte dello sfondo. L'amore non si è spezzato, si è semplicemente assopito. Si parlano per organizzare, non per incontrarsi; si ascoltano per rispondere, non per risuonare. Questo tipo di stallo è tra i più subdoli, perché non fa rumore: tutto appare "a posto", eppure niente tocca davvero.

Quando Giulia posa la mano sul braccio di Luca, non cerca un dialogo: cerca prova d'esistenza. È un gesto fragile, ma reale, che tenta di rompere l'incantesimo dell'abitudine. È il corpo che si fa parola quando la voce non trova strada. Ogni coppia, prima o poi, attraversa questo confine: quello in cui l'amore deve passare dal sentimento alla scelta, dal ritmo automatico al gesto consapevole.

Un contatto anche minimo – uno sguardo, una mano, un silenzio accolto – può riaprire il campo. Non è una soluzione, ma una soglia. E le soglie, spesso, sono il luogo dove l'amore si risveglia.

Analisi tecnica

Nel campo relazionale di Luca e Giulia non c'è un blocco, bensì una diluizione dell'energia. Il movimento verso l'altro non scompare: semplicemente si disperde in parole di servizio, in compiti, in piccoli automatismi che mantengono la relazione "in ordine", ma la privano di slancio. È una forma di deflessione morbida, in cui il contatto non viene evitato, ma ridotto a funzionalità.

A questo si aggiunge un trattenere silenzioso della tenerezza, più che del dolore: non una retroflessione strutturata, ma una regolazione prudente, come se entrambi temessero che la vulnerabilità potesse disturbare l'equilibrio. Per questo la coppia resta ferma nella fase della mobilitazione mancata: c'è desiderio, ma non gesto.

Il tocco di Giulia rappresenta allora un riemergere organismico spontaneo: il corpo fa figura dove la parola è rimasta in attesa. Non chiede soluzione, ma restituisce possibilità. In molte coppie basta questo: un segnale piccolo che rimette in circolo l'energia trattenuta.

Il compito, in questo passaggio, non è "riattivare" la coppia, ma notare il valore del minimo gesto: una mano, uno sguardo, un respiro condiviso. Sono queste micro-crepe nell'abitudine che permettono al "noi" di tornare a prendere forma.

BRANO BIBLICO: GIOVANNI 5,1-9

Dopo questi fatti, ricorreva una festa dei Giudei e Gesù salì a Gerusalemme. A Gerusalemme, presso la porta delle Pecore, vi è una piscina, chiamata in ebraico Betzatà, con cinque portici, sotto i quali giaceva un grande numero di infermi, ciechi, zoppi e paralitici. Si trovava lì un uomo che da trentotto anni era malato. Gesù, vedendolo giacere e sapendo che da molto tempo era così, gli disse: «Vuoi guarire?». Gli rispose il malato: «Signore, non ho nessuno che mi immerga nella piscina quando l'acqua si agita. Mentre infatti sto per andarvi, un altro scende prima di me». Gesù gli disse: «Àlzati, prendi la tua barella e cammina». E all'istante quell'uomo guarì: prese la sua barella e cominciò a camminare.

COMMENTO

Dentro la Parola

La scena si svolge a Gerusalemme, presso la piscina di Betzatà, un luogo conosciuto come spazio di attesa e di guarigione. Sotto i portici sostano infermi di ogni tipo, tutti in attesa che l'acqua si muova: il segno che, secondo la credenza popolare, avrebbe permesso la guarigione a chi vi si fosse immerso per primo. Al centro del racconto c'è un uomo malato da trentotto anni, immobilizzato non solo nel corpo ma nella speranza. Non chiede più, non tenta più: aspetta che qualcuno lo porti.

Gesù non lo guarisce subito: prima lo interroga. La domanda «Vuoi guarire?» non mette in dubbio la sua sofferenza, ma la sua volontà di uscire dall'immobilità. L'uomo risponde parlando degli altri, delle impossibilità, delle occasioni perdute: è bloccato nella logica dell'attesa.

Gesù non tocca l'acqua, non crea condizioni favorevoli: gli chiede un gesto impossibile, «Àlzati, prendi la tua barella e cammina». La guarigione non avviene prima del movimento, ma dentro il movimento stesso. La barella non viene eliminata: diventa memoria portata con sé, segno di una vita rimessa in piedi.

Oltre la Parola

Questo brano mostra che la vita può bloccarsi molto prima del corpo: può fermarsi il desiderio, la fiducia, la volontà di rialzarsi. L'uomo della piscina non è solo malato: è rimasto prigioniero dell'idea che la guarigione dipenda da qualcosa fuori da lui. Così accade anche nelle relazioni quando si aspetta che sia l'altro, o il tempo, o le circostanze a cambiare al posto nostro.

Cosa aggiunge la fede? Che il cambiamento non inizia fuori, ma in una libertà risvegliata da Dio: la grazia ridesta ciò che sembrava spento. La domanda di Gesù non è moralistica, ma liberante: «Vuoi guarire?». Non chiede se l'uomo «merita» la guarigione, ma se la desidera ancora. Nella vita di coppia è la stessa logica: non si ricomincia quando ci si sente pronti, ma quando si ridesta la volontà di tornare a camminare insieme. La fede non garantisce l'assenza di ferite, ma la possibilità di non restarne prigionieri.

Gesù non guarisce l'uomo per poi metterlo in cammino: lo mette in cammino e, mentre si muove, l'uomo guarisce. Così la Parola non consola soltanto: abilita. Non dice «aspetta», ma «alzati». Ogni coppia credente porta con sé una barella – ferite, stanchezze, inciampi – ma la fede trasforma ciò che pesa in memoria redenta, non in ostacolo.

La Scrittura non racconta ciò che è successo: rivela ciò che può ancora accadere, se ci si fida. Questo testo non chiede di “sentire” qualcosa, ma di osare un gesto: il primo passo. Perché nella visione cristiana l'amore non è una somma di emozioni, ma un cammino in cui Dio cammina con i due, e li rialza ogni volta che cadono.

SEGNO DA CUSTODIRE

La carezza del risveglio – Un tocco silenzioso al mattino o alla sera. Obiettivo: risvegliare il contatto attraverso un gesto prima che attraverso le parole.

Come viverlo in casa:

- Scegliere un momento della giornata (mattino o sera) per offrire una carezza breve e silenziosa.
- Il gesto deve essere semplice e quotidiano: una mano sulla spalla, una carezza sul viso, un tocco sulla schiena. Un gesto da compiere senza commentarlo e senza aspettarsi risposta immediata.
- Ricordarsi che l'obiettivo è ritrovarsi e il valore sta proprio nella ripetizione: ogni giorno, per una settimana.
- Successivamente, chiedersi: «Quale consapevolezza ha riattivato in noi questo gesto minimo?». Chiedersi non «com'è andata?» ma «cosa ha cambiato?».

IN SINTESI

Ogni relazione conosce stagioni di immobilità. Il primo passo non è il ritorno del sentimento, ma il ritorno del gesto: piccolo, concreto, imperfetto. Il movimento precede la guarigione. La fede non attende la forza: la genera. L'amore non riparte quando tutto è chiaro, ma quando qualcuno osa dire – anche solo sfiorando una mano – *Io sono ancora qui.*

Indice

<i>Prefazione</i> (Mercedes Gómez-Ferrer e Alberto Pérez)	pag. 7
<i>Presentazione</i>	» 9
<i>Struttura operativa</i>	» 15
<i>Cornice metodologica</i>	» 18
 I. RICOMINCIARE A CAMMINARE INSIEME	
1. Il primo passo – Quando l’amore inciampa	» 23
2. Due sedie vuote – La solitudine in due	» 30
3. A cosa stiamo rinunciando? – La stanchezza emotiva nella coppia	» 37
4. Ti ho cercato, ma non ti trovavo – Il tempo rubato alla coppia	» 44
5. Rabbia buona, rabbia che ferisce – Litigare bene . . .	» 51
6. La carezza non data – Comunicare senza toccare. . .	» 58
7. Ti sento, ma non mi ascolti – L’ascolto che guarisce	» 65
8. Ogni tanto, ricordami chi sei – Riconoscersi di nuovo	» 72
 II. IL CORPO CHE AMA, IL CORPO CHE FUGGE	
9. Il desiderio che si nasconde – Retroflessione sessuale	» 81
10. L’urgenza di chiudere tutto in fretta – Piacere precoce e ansia di prestazione	» 88
11. Quando il corpo si spegne – Blocco del piacere e ritiro del sé	» 95
12. Il sesso che non parla – Comunicazione erotica e bisogno di contatto	» 103
13. La distanza che si fa pelle – Evitamento e sessualità	» 110
14. Oltre la prestazione – Sessualità e gratuità	» 117

15. Castità coniugale – Il dono reciproco del corpo e dello spirito	»	124
16. Non desiderarlo tutto per te – La differenza tra possesso e intimità	»	131
17. Il corpo come preghiera – Spiritualità dell'eros e tenerezza sponsale	»	138
 III. LE INTERRUZIONI DEL CONTATTO		
18. Ti chiamo con il mio silenzio – Retroflessione	»	147
19. Mi parli e penso a un altro – Proiezione	»	154
20. Ti do ragione per non perderti – Introiezione e paura del conflitto	»	161
21. Sto qui ma sono altrove – Deflessione e disconnessione affettiva	»	169
22. Mi nascondo per non soffrire – Egotismo e paura dell'intimità	»	176
23. Quando mi ami, io mi cancello – Fusione e perdita di sé	»	183
24. Quando ti amo, mi ritrovo – L'integrazione dell'identità	»	190
 IV. NEL TEMPO DELLA FEDELTA'		
25. Essere genitori, restare sposi – La sfida dell'equilibrio tra amore coniugale e genitorialità	»	201
26. La fedeltà dei giorni semplici – Amore nel quotidiano	»	208
27. Perdonarsi senza dimenticare – L'amore dopo il dolore	»	215
28. Il Terzo nella coppia – Dio tra noi due	»	222
29. Mani nude, occhi aperti – Educarsi a scegliere ogni giorno	»	230
30. Un diario d'amore – Scrivere la nostra storia	»	237
 V. ESSERE SACRAMENTO CHE RIGENERA		
31. Ti benedico perché sei tu – Il sacramento dell'altro	»	247

32. Le ferite che ci uniscono – La coppia come sacramento di riconciliazione	»	255
33. L'amore che ci precede – Il sacramento del quotidiano	»	263
34. Ti affido a Dio – Il sacramento dell'attesa e della distanza	»	270
35. Nel nome del Padre, della Madre, dell'Amato – La benedizione generativa della coppia	»	277
<i>Conclusione</i>	»	285
<i>Pregghiera dell'animatore</i>	»	288
<i>Pregghiera della coppia</i>	»	290

APPENDICE

Come usare queste schede	»	294
Scheda 1 – La struttura di un incontro (in gruppo o in casa)	»	295
Scheda 2 – Leggere ciò che accade: griglia per gruppo e per coppia	»	298
Scheda 3 – Le interruzioni di contatto	»	301
Scheda 4 – Esercizi corporei di emergenza	»	304
Scheda 5 – Brani biblici alternativi	»	306
Scheda 6 – Momenti di verifica	»	308
Scheda 7 – Domande per i colloqui personali	»	310
Scheda 8 – Auto-esame dell'animatore	»	312
Scheda 9 – Bibliografia minima commentata	»	314
Scheda 10 – Ambientazioni e simboli	»	316
Scheda 11 – Gestire le situazioni difficili	»	318
Scheda 12 – Un ritmo annuale (per gruppi e per coppie) . . .	»	321
<i>Postfazione</i> (Enza e Mauro Barlettani)	»	323