

(Mattea)

Siamo insegnanti del metodo sintotermico Roetzer e, ovviamente, ne siamo anche da molti anni utilizzatori (utilizzatori soddisfatti e felici). In questa duplice veste siamo stati chiamati a dare il nostro piccolo contributo nell'ambito di questo convegno. Ci sembra che la scelta degli organizzatori di inserire nel programma anche un piccolo spazio dedicato alla testimonianza "dal campo" sia sicuramente opportuna e speriamo che il nostro intervento possa risultare in qualche modo utile al lavoro di riflessione e di approfondimento che tutti insieme stiamo svolgendo.

Lo spazio che accoglie la nostra testimonianza è stato intitolato "La pedagogia dei MN". Ci dobbiamo pertanto chiedere: cosa ci hanno insegnato i MN in tutti questi anni? Cosa abbiamo imparato da questo stile di vita che, insieme, abbiamo deciso di adottare?

Fin dal fidanzamento il desiderio di essere aperti alla vita è stato una parte importante del nostro progetto di coppia e di famiglia. Di fronte alle varie possibilità che avevamo a disposizione per attuarlo in modo responsabile ci siamo resi conto che la scelta dei MN era l'unica che rispondeva pienamente alla nostra sensibilità e ai nostri desideri. In questa valutazione ci sono stati di grande aiuto da una parte i sacerdoti che hanno saputo farci comprendere e apprezzare le motivazioni etiche ed antropologiche che stanno alla base di questa scelta, dall'altra parte la serena e rassicurante testimonianza di amici già sposati.

Naturalmente all'inizio siamo partiti sulla fiducia: non sapevamo infatti, ovviamente, come questa scelta (in quel momento apprezzata e condivisa ma "teorica") si sarebbe poi concretizzata nella nostra vita "pratica", quotidiana, nel nostro rapporto di coppia e nel tempo. Ora, dopo tutti questi anni di esperienza diretta, possiamo dire con cognizione di causa (e, soprattutto, con gioia) che l'adozione dei MN ci ha sicuramente arricchiti, ci ha insegnato moltissimo e ha decisamente giovato sotto molti aspetti al nostro rapporto. Di questo desideriamo ora parlare nel nostro breve intervento.

Parliamo innanzi tutto di *condivisione* perché, come tutti ben sappiamo, la RNF è una scelta che si fa in due, che si porta avanti nel tempo in due e che, soprattutto (questa è la sua particolarità) *si mette in pratica* in due. Questo è un aspetto distintivo che abbiamo sempre molto apprezzato. Infatti con i MN la responsabilità dell'applicazione non è addossata all'uno o all'altro, ma viene presa in carico dalla coppia nella sua unità: come è nostro desiderio, possiamo così esprimerci anche in questo ambito costantemente con un "noi", in quanto siamo chiamati non solo a riflettere insieme sul come rapportarci con il dono della vita, ma anche successivamente a mettere in atto, di comune accordo, comportamenti concreti, in un senso o nell'altro, che esigono la nostra comune piena partecipazione. Tutti e due siamo costantemente coinvolti nella "gestione" quotidiana di questo stile di vita perché, se è vero che i MN si basano sull'osservazione della fisiologia femminile (e questo ovviamente impegna e riguarda direttamente me, come donna) è altrettanto vero che Stefano ne è pienamente partecipe con tante piccole attenzioni. Noi abbiamo sperimentato che questa corresponsabilità quotidiana fa crescere sempre più la confidenza reciproca, favorisce la maturazione di un'intimità reale e profonda, arricchisce il desiderio e la capacità di dialogo e di ascolto. Tutte cose, queste, che contribuiscono a rendere vivo, e mai scontato, il rapporto di coppia.

(Stefano)

Uno degli aspetti della RNF che suscita maggiori critiche, perplessità, timori (talvolta anche in persone che appaiono ben disposte verso questa scelta, e che ne apprezzano le

ragioni) è costituito dalla ben nota presenza dei cosiddetti periodi di “attesa”. Si tratta di obiezioni che non possono certo essere accantonate in modo sbrigativo: in effetti questo stile di vita comporta indubbiamente anche una parte di sacrificio che può umanamente spaventare e costituire un ostacolo non indifferente, una difficoltà che ad alcuni può apparire quasi insormontabile. La nostra esperienza ci porta a dire su questo argomento (senza voler sottovalutare il problema) alcune cose... rassicuranti. Innanzi tutto desideriamo affermare (in ciò confortati anche dal parere analogo delle altre coppie che condividono con noi questa scelta) che per l'applicazione pratica dei MN non è assolutamente necessario essere degli eroi o dei... fuoriclasse dell'ascetica. E' vero, è indispensabile nella coppia un'adeguata dose di autocontrollo, di dominio di sé, ma possiamo sostenere con convinzione, pur tenendo conto dell'esistenza in questo campo di sensibilità diverse, che tutto ciò è indiscutibilmente *possibile*. Preciso questo, ci sembra poi davvero importante sottolineare che nel tempo, maturando esperienza, si giunge addirittura (sembra paradossale) a *valorizzare* questi tempi che all'inizio possono creare un po' di inquietudine. Si tratta infatti di periodi in cui gradualmente si impara, insieme, a manifestarsi scambievolmente il reciproco amore con modalità, con espressioni diverse dall'atto unitivo. E questo conduce a una conseguenza che riteniamo estremamente arricchente: ci si educa nel tempo alla *tenerezza*, un atteggiamento a nostro parere fondamentale nella conduzione quotidiana di un rapporto a due, una modalità di relazione che favorisce nella coppia l'intimità e lo “star bene insieme”. Vorremmo sottolineare poi un altro aspetto: con la scelta della RNF l'atto coniugale non corre mai il rischio di essere svilito, di essere vissuto (magari inconsapevolmente) come routine. Esso, al contrario, viene costantemente percepito nella sua reale dimensione, nella sua grandezza: un dono splendido e prezioso, che non si colloca tra le cose per così dire normali, di tutti i giorni, ma che merita di essere atteso e desiderato, insieme. Sta di fatto che in questo senso la proposta dei MN è quella che valorizza maggiormente l'atto unitivo, facendone risaltare l'intrinseca bellezza (e questo rappresenta un antidoto al “mito” dell'attività sessuale frenetica ed instancabile che ci viene spesso propinato in vari modi e che conduce, al contrario, alla sua tristissima banalizzazione). E' una fortuna riuscire a cogliere, ad apprezzare insieme, la bellezza di un gesto d'amore vissuto nella sua completezza, nella sua *verità*: questo ripaga in misura assolutamente sovrabbondante dal sacrificio di qualche rinuncia. Da parte nostra possiamo con semplicità affermare, insieme a tante altre coppie, che non scambieremmo mai la gioia che deriva da questi momenti di incontro sereni, liberi, vissuti in pienezza, con qualche atto unitivo in più che sarebbe (al di là delle intenzioni) fatalmente e oggettivamente falsato, mortificato nella sua autentica dimensione di dono reciproco *totale*. E poi, sempre sul tema di questi “benedetti” tempi di attesa, ci permettiamo un'ultima osservazione. Se ci si vuole davvero bene, ci si rende conto ben presto che non si tratta di tempi... di lutto, di giorni “drammatici” da vivere con il broncio e magari con il pensiero fisso a quello a cui si sta rinunciando. No davvero. Ci sono mille altre cose che rendono piacevole, ricco, colmo di gioia lo stare insieme e con un po' di allegria e di sana autoironia anche la cosiddetta astinenza si può tranquillamente e saggiamente sdrammatizzare.

Un altro aspetto desideriamo poi sottolineare. Con la pratica della RNF abbiamo imparato a conoscere il nostro corpo, e in modo particolare i processi che avvengono ritmicamente nel corpo della donna. Lo riteniamo importante perché non si tratta semplicemente di acquisire nozioni di carattere scientifico, ma di giungere insieme ad una “scoperta” che porta a conseguenze personali e di coppia molto significative. La donna infatti (me lo conferma Mattea) impara a *capire*, a dare un significato preciso ai suoi ritmi fisiologici, con indubbi riflessi positivi sul piano della serenità. L'uomo, da parte sua, prende consapevolezza dei mutamenti che avvengono nella sua sposa e matura nel tempo una

forma di rispetto nei suoi confronti, un sentimento che potremmo definire di *ammirazione* davanti a ciò che si compie in lei con sorprendente precisione. In una dimensione religiosa, poi, la coppia arriva a cogliere in questi processi, così misteriosamente ordinati, l'impronta della sapienza del Creatore: eventi naturali che normalmente non sono affatto ritenuti significativi vengono così valorizzati, apprezzati, e diventano addirittura oggetto di *contemplazione*, in quanto meravigliosa espressione dell'amore di Dio. Lo stupore raggiunge poi il suo culmine quando ci si sofferma a riflettere sul miracolo della vita, che da questi affascinanti processi trae origine. E guardando all'allegria e chiassosa banda dei nostri quattro figli, non cessiamo mai di provare per questo dono una profonda emozione e una sconfinata gratitudine.

*(Mattea)*

Ebbene sì, noi siamo profondamente convinti che la proposta dei MN sia davvero finalizzata al *bene* delle coppie. Ed è proprio per questo che dopo anni di esperienza diretta abbiamo deciso di frequentare il corso per diventare insegnanti del metodo sintotermico Roetzer, qualifica che ci dà modo di trasmettere ad altre coppie non solo gli indispensabili aspetti tecnici, ma, ci auguriamo, anche la nostra gioia e il nostro entusiasmo. Nello svolgere questo servizio ripensiamo spesso con piacere al periodo del nostro fidanzamento, quando (come dicevamo all'inizio) eravamo noi due a chiedere spiegazioni e chiarimenti agli amici già "ferrati" sull'argomento. E ci sembra bello poter ora ricambiare ad altri il dono che a nostra volta abbiamo ricevuto.

Concludendo, possiamo dire che i MN hanno portato nella nostra vita coniugale una splendida serie di conseguenze positive: confidenza, dialogo, condivisione, intimità, tenerezza, rispetto, valorizzazione dell'atto unitivo... E ci sembra sorprendente constatare come tutti questi "effetti" della RNF siano unanimemente considerati i "pilastri" di un rapporto di coppia sereno, appagante e gioioso.