

e. **Egocentrismo infantile.** Ti sembra di costituire il centro della relazione di coppia: tu il sole, l'altro/a un pianeta o un satellite? Hai mai detto: "Non ti accorgi mai di me oppure non apprezzi niente di ciò che faccio"? Il sacramento ti aiuta a crescere nella verità della tenerezza e a sconfiggere ogni forma di gelosia patologica.

f. **Subordinazione affettiva.** Ti è capitato di dire: "Se mi lasci, muoio, oppure, se fai così, non ti voglio più bene" in un contesto di squilibrio e di immaturità?

La tenerezza che nasce dal sacramento non ti afferra strumentalmente come un oggetto, ma ti accarezza.

g. **Aver sempre ragione.** Frase tipica: "mia moglie oppure mio marito non capisce niente. Non c'è modo di discutere, vuole avere sempre ragione". Dal sacramento può nascere una giusta stima e tolleranza per i propri e altrui difetti.

2) Quale sentimento domina in noi?"

Collera

sì no in parte

• Divento aggressivo/a e non lascio parlare il *partner*

• Reagisco con rabbia e voglio avere ragione a tutti i costi

• Reprimo la reazione, covando rabbia e rancore

• Penso che sia come sua madre o come suo padre

• Ritengo sia un ossessivo/a

• Mi arrabbio perché lo/la ritengo superficiale

Paura

• Penso di avere sbagliato persona

• Mi scoraggio: «tanto sarà sempre così»

• Vedo il litigio come la fine di un sogno