

2° scheda

“IL DIALOGO E L’ASCOLTO”

- Il segreto di una coppia felice -



Preghiera per chiedere il dono del dialogo

Tu, o Dio, sei soprattutto silenzio
ma per amore nostro
ti sei fatto anche Parola,
Parola di Luce e di Vita.
Tu sai che noi viviamo come sospesi
tra il silenzio e la parola:
nei momenti felici ci sembra di udire e di dire
parole che danno colore all'amore.
Ma sai che i nostri silenzi
sono abitati da paure e spesso tensioni;
anche le nostre parole possono talora mortificare e ferire.
Per questo ci rivolgiamo a te
per chiederti il dono del silenzio
che è ascolto profondo e libero
di chi ci hai posto vicino;
quel tuo silenzio che è accoglienza vera e sincera dell'altro,
che è apertura costante,
disponibilità gratuita e rasserenante,
attenzione che si sviluppa in servizio.
Ti chiediamo anche
che le tue Parole siano seminate in noi
e che menti e cuori diventino terreno buono
che ospita il Dono e lo fa fruttificare il cento per uno.
Le nostre parole, Padre,
diventino sempre di più "eco"
della Parola eterna di Gesù
e grazie al tuo Spirito, tutta la nostra vita
testimoni quanto ci scrivi nel cuore.
Allora anche noi conosceremo
la parola ed il silenzio ponti di vera comunione.

La Parola

Mt 13,1-17 - Parabola del seminatore

¹Quel giorno Gesù uscì di casa e sedette in riva al mare. ²Si radunò attorno a lui tanta folla che egli salì su una barca e si mise a sedere, mentre tutta la folla stava sulla spiaggia.

³Egli parlò loro di molte cose con parabole. E disse: «Ecco, il seminatore uscì a seminare. ⁴Mentre seminava, una parte cadde lungo la strada; vennero gli uccelli e la mangiarono. ⁵Un'altra parte cadde sul terreno sassoso, dove non c'era molta terra; germogliò subito, perché il terreno non era profondo, ⁶ma quando spuntò il sole, fu bruciata e, non avendo radici, seccò. ⁷Un'altra parte cadde sui rovi, e i rovi crebbero e la soffocarono. ⁸Un'altra parte cadde sul terreno buono e diede frutto: il cento, il sessanta, il trenta per uno. ⁹Chi ha orecchi, ascolti».

¹⁰Gli si avvicinarono allora i discepoli e gli dissero: «Perché a loro parli con parabole?». ¹¹Egli rispose loro: «Perché a voi è dato conoscere i misteri del regno dei cieli, ma a loro non è dato. ¹²Infatti a colui che ha, verrà dato e sarà nell'abbondanza; ma a colui che non ha, sarà tolto anche quello che ha. ¹³Per questo a loro parlo con parabole: perché guardando non vedono, udendo non ascoltano e non comprendono. ¹⁴Così si compie per loro la profezia di Isaia che dice:

*Udrete, sì, ma non comprenderete,
guarderete, sì, ma non vedrete.*

*¹⁵Perché il cuore di questo popolo è diventato insensibile,
sono diventati duri di orecchi
e hanno chiuso gli occhi,
perché non vedano con gli occhi,
non ascoltino con gli orecchi
e non comprendano con il cuore
e non si convertano e io li guarisca!*

¹⁶Beati invece i vostri occhi perché vedono e i vostri orecchi perché ascoltano. ¹⁷In verità io vi dico: molti profeti e molti giusti hanno desiderato vedere ciò che voi guardate, ma non lo videro, e ascoltare ciò che voi ascoltate, ma non lo ascoltarono!»

«¹⁸Voi dunque ascoltate la parabola del seminatore. ¹⁹Ogni volta che uno ascolta la parola del Regno e non la comprende, viene il Maligno e ruba ciò che è stato seminato nel suo cuore: questo è il seme seminato lungo la strada. ²⁰Quello che è stato seminato sul terreno sassoso è colui che ascolta la Parola e l'accoglie subito con gioia, ²¹ma non ha in sé radici ed è incostante, sicché, appena giunge una tribolazione o una persecuzione a causa della Parola, egli subito viene meno. ²²Quello seminato tra i rovi è colui che ascolta la Parola, ma la preoccupazione del mondo e la seduzione della ricchezza soffocano la Parola ed essa non dà frutto. ²³Quello seminato sul terreno buono è colui che ascolta la Parola e la comprende; questi dà frutto e produce il cento, il sessanta, il trenta per uno».

Commenti e approfondimento

Il buon ascolto

* Ogni buona relazione è fatta di due momenti da vivere bene: la comunicazione di sé e l'ascolto. Quando ciascuna delle due parti riesce a comunicare bene se stesso e a farsi capire dall'altro (quindi l'altro lo ha ben ascoltato) il rapporto ha basi buone; non presenta problemi particolari. Ci potranno essere problemi esterni al loro animo, ma l'amore è salvo!

* Normalmente questi due momenti si intrecciano nella conversazione: cioè, si parla, ci ascolta, ci si interrompe senza problemi ecc...

Ma quando invece si è creata una certa incomprensione o un litigio può essere necessario distinguere bene i due momenti e fare molta attenzione a viverli bene: infatti questi due aspetti del dialogo (comunicazione e ascolto) durante il litigio finiscono per intrecciarsi male. I due sposi o fidanzati (o chiunque altro) interviene per dire, chiarire, difendersi. Ciascuno vuol subito far valere le sue ragioni. Forse nessuno dei due fa un buon ascolto... come avviene quando si è sereni. Perciò, nonostante le buone intenzioni non ci si capisce e l'incomprensione aumenta. Ecco allora l'importanza di distinguere bene i due momenti, nel modo seguente.

Prima l'uno parla e comunica se stesso all'altro; e quest'ultimo si mette nell'atteggiamento di vero ascolto.

Non ribatte („E ..tu allora..?“), non si difende, non giudica se ciò che l'altro dice è giusto o non è giusto. Ascolta totalmente. Interviene solo per far domande onde capire meglio. Se poi è necessario, in seguito il secondo può mettersi nel ruolo di chi comunica e il primo ora ascolta pienamente.

* Buon ascolto non è dar ragione all'altro, non è accontentarlo, ma capirlo. Per tutto il periodo dell'ascolto (se voglio fare un buon ascolto) devo impedire al mio cervello di esprimere giudizi su ciò che l'altro mi comunica, perché questi giudizi finiscono per limitare la piena e perfetta ricezione e finiscono per filtrare già da subito ciò che io ritengo buono e ciò che io ritengo cattivo (quindi decido che certe cose non sono da prendere nemmeno in considerazione!). Io invece cerco di mettermi nell'atteggiamento dell'osservatore attento che vuol capire, scoprire che cosa c'è nell'animo dell'altro, usando tutte le arti che possiedo.

* Buon ascolto non è 'udire' con l'orecchio le parole che l'altro dice. Anche perché non sempre l'altro riesce a dire con parole quello che è esattamente il pensiero e lo stato d'animo. Infatti, spesso nelle discussioni si dice: „...No, io non volevo dire questo. Io volevo dire un'altra cosa...“. Le parole non sempre esprimono bene il problema o i propri sentimenti. Udire è troppo poco. Se ascolto solo le parole farò un ascolto molto limitato.

* Si ascolta anche con gli occhi!!.... Quanto si comunica anche con il viso e con tutto il corpo; e quanto si capisce anche soltanto con gli occhi, gli sposi lo sanno meglio di chiunque altro. Talvolta basta guardare per capire! Se io non guardo, se io non sono attento con lo sguardo vuol dire che faccio un ascolto molto limitato; ed inoltre non rassicuro l'altro che lo sto veramente ascoltando. Ciò impedirà una vera 'comunicazione' di ciò che l'altro ha dentro.

* Si ascolta anche con le mani.... Si ascolta anche con il corpo: che siede accanto, che smette di far le faccende, che si atteggia disponibile, che ti fa sentire .. che ci sei!... Tutte le testimonianze di buon ascolto hanno evidenziato l'importanza del linguaggio non-verbale: sia nel comunicare, sia nell'ascoltare.

* L'ascolto è una qualità del mio animo. Potremmo dirlo con il linguaggio tradizionale: è una virtù umana e cristiana, come la pazienza, lo spirito di sacrificio, come l'altruismo... Sono un buon ascoltatore,

“Percorso e Materiale per incontri Gruppi famiglie”

o non lo sono. Non dipende dal mio coniuge, ma da me. Perché? Perché tra le virtù del catechismo o della predicazione non mettere anche quella dell'ascolto?

* Chi non è buon ascoltatore su un punto, non lo è veramente nemmeno negli altri punti. Se non lo sono con il coniuge, non lo sarò nemmeno con i figli (i quali lamenteranno di non essere capiti, soprattutto quando sono in grado di capirlo: cioè dall'epoca dell'adolescenza in poi..), non lo sarò con i parenti, vicini, alunni o pazienti ecc..

* E non sarò buon ascoltatore nemmeno di Dio. Forse penso di ascoltare la sua Parola e fare la sua volontà; ma probabilmente sto credendo solo al mio punto di vista e sto facendo solo la mia volontà.

Un esempio tratto dai modi più usuali di comportarsi nella preghiera. Ecco uno entra in chiesa per pregare, si dirige all'altare preferito; con tutto il cuore dice, si sfoga, chiede...al Signore. Poi quando ha finito di dire preghiere o di parlare al Signore, se ne va. Cosa ha fatto nella sua preghiera? Ha 'comunicato', non ha ascoltato. In altre parole forse non ha fatto buona relazione - religione con Dio. Ha solo parlato, ha chiesto, ha detto forse a Dio quello che Dio dovrebbe fare. Non ha ascoltato quello che Dio aveva da dire. Relazione e religione per il cristianesimo sono molto vicini.

La preghiera del 'Padre nostro' è soprattutto una preghiera di ascolto più che di richiesta. Gesù in quella preghiera ci porta a interessarci di Dio, ci porta a conoscere la sua volontà. Nella mente del credente che prega c'è Dio: Dio e le sue esigenze; non io e le mie esigenze. Gesù dice: Quando pregate, pregate così. E dice che questo è il modello della 'sua' preghiera.

* Oggi c'è un gran bisogno di essere ascoltati. Molti in momenti di crisi o di malattia vanno a parlare con qualcuno. Sembra che necessitino di consigli o direttive. Ma più ancora hanno bisogno di essere veramente ascoltati. Anche se il problema alla fine è rimasto lì, alla fine sembra più piccolo; o forse non c'è più. Sono stati guariti dall'ascolto (ascolto terapeutico!). Anche i nostri giovani quasi sempre hanno più bisogno del nostro ascolto che delle nostre soluzioni.

* Il buon ascolto dipende da me. Io sono capace o non sono capace di mettermi in ascolto. E' vero che forse lui (o lei) non si spiega bene con le parole o non parla affatto. Ma abbiamo tanti altri mezzi anche migliori della parola per capirci.

Forse lui non vuol parlare, non comunica nulla. Ma tu puoi metterti nella disponibilità di osservarlo e scoprirlo. Chi ama può ... ascoltare ciò che l'altro non dice!

Inoltre io posso spesso fare domande: "Che cosa pensi?... Di fronte a quella situazione come ti sei sentito?... Abbiamo fatto questo, che emozioni hai provato?"... Grazie al vero ascolto, favorito da queste domande si supererebbero più facilmente le incomprensioni, anche nella relazione sessuale. Questo stile di ascolto non va tenuto solo nei momenti cruciali del litigio o incomprensione, ma deve essere un atteggiamento costante

Comunicare le proprie emozioni

* Quando c'è buona armonia, c'è anche un buon modo di comunicare e ascoltare. Quando invece si è creato una incomprensione o addirittura un litigio, la comunicazione e l'ascolto abbisognano di molta attenzione e delicatezza. Una recente statistica evidenziava una certa 'sfiducia' degli italiani riguardo al dialogo, inteso come il parlarsi, dirsi tutto, risolvere le cose attraverso la parola. C'era come una certa stanchezza: "Si parla, si parla e non ci si capisce". Forse non basta 'parlare'; occorre anche essere attenti a come si parla, anzi a come si comunica. La seguente modalità di comunicazione sarà preziosa nei momenti critici, per ricostruire la buona relazione; ma lo sarà sempre per prevenire i guasti.

* Esaminiamo innanzitutto alcuni errori che si fanno nella comunicazione.

“Percorso e Materiale per incontri Gruppi famiglie”

- lo dico tutta la verità, perché ciò è necessario; ma mi accorgo che molte volte la dico male e ottengo una chiusura totale. Lui/lei si offende e il dialogo finisce, la relazione si rompe!

- lo su certe cose non dico più tutta la verità o la addolcisco in modo che non produca alcun effetto negativo. In questo modo il mio coniuge non si offenda. Certe cose però le devo nascondere; o non le tiro più fuori. C'è la pace, ma non c'è la soluzione dei problemi.

- Un infelice modo di comunicare è cominciare col dare giudizi “Tu non dovresti...”; “..tu mi fai arrabbiare quando...”, “Tu fai sempre così...”. Questo genere di critica mal dispone chi ascolta; lo induce a difendersi e a reagire accusando a sua volta. Non lo porta a un atteggiamento di vero ascolto, anche se detto senza la volontà di ferire; anche se detto con voce pacata. C'è differenza tra ‘critica’ e la ‘correzione fraterna’.

* Comunicare è soprattutto dire di sé, dire chi sono, non è dire solo le proprie idee o le cose da fare.

Invece spesso che cosa si fa? Il dialogo di coppia è basata su ragionamenti, sulle opinioni o i pensieri: ragioniamo insieme molto su i vicini di casa o sui parenti; o sulla scuola di nostro figlio... Se noi abbiamo progettato di comprare una nuova macchina, avremo forse dialogato sul tipo di cilindrata, sulla marca, sul colore, sulla grandezza del bagagliaio, su gli optional da chiedere ecc..

Più difficile è soffermarci a raccontare ciò che ci passa dentro, o stare ad ascoltare quello che ‘ti’ succede dentro.

Non siamo abituati a dire quello che si prova dentro l' animo : è considerato infatti poco utile, poco intelligente!. Siamo abituati ed educati invece a portare tutte le questioni su un piano razionale, ideologico: allora è facile adoperare i pensieri, i ragionamenti, le verità, i giudizi.

Ma... questa comunicazione è monca, incompleta se si ferma a considerare i fatti, i comportamenti; o se si avvale solo dei pensieri, ragionamenti, giudizi.

- Allora è importante capire bene che cosa vuol dire “comunicare le proprie emozioni”.. Non si vuol dire qui che è importante ‘fare i sentimentali’ o adoperare un linguaggio sdolcinato e accattivante, ma di tener conto dei sentimenti e delle emozioni.

- Che cosa sono le emozioni?

Emozione è la reazione interiore istintiva-spontanea di fronte a una persona, a un luogo, a una situazione che stiamo vivendo, o alla quale pensiamo.

Dire le proprie emozioni non è fare del sentimentalismo o dire cose romantiche, ma fotografare il proprio animo; dire il proprio vissuto, esattamente, in modo chiaro e vivo, anche se si tratta di dire le proprie paure, dispiaceri, rabbie.

* Le quattro categorie delle emozioni:

rabbia (“quando tu hai fatto quel sorpasso io ho provato una reazione di collera dentro di me”), paura (quando tu ieri ritardavi ho provato angoscia e paura, temevo che...”), tristezza (“quando ieri sera abbiamo avuto l'ultima incomprensione sul far l'amore, mi sono addormentata molto triste, avevo voglia di lasciar morire tutto...”), gioia (“quando a sorpresa mi hai telefonato, ho provato una gioia straordinaria...”).

La descrizione delle emozioni va fatta per dire soltanto ciò che ‘io’ provo o che ho provato dentro di me in quella circostanza; non devo fare alcun giudizio o accusa di colpevolezza: non devo dire “ho provato rabbia ‘perché tu’...”; “sono deluso dal ‘tuo’ comportamento...”).

Nella comunicazione non posso fermarmi ai ragionamenti, ma devo riuscire a tirar fuori le mie emozioni, perché questi sono molto importanti e influenzano i pensieri e comportamenti.

* Vediamo i vantaggi di questo modo di procedere.

Normalmente che cosa succede nei momenti di incomprensione o quando c'è un aspetto di comunicazione difficile?

Io dico la mia verità 'contro di tè che sbagli; e provo la reazione in te che invece mi butti addosso la tua verità e contesti i miei sbagli. E inizia così il tiro alla fune; che è infinito... anzi... peggiora sempre più.

“Percorso e Materiale per incontri Gruppi famiglie”

Meglio è comunicare dicendo le proprie emozioni, solo le proprie emozioni. Esempio: prima quando tu hai fatto quello... io mi sono sentita...; di fronte a quel fatto io ho provato... E qui si descrive bene e chiaro tutto quello che è dentro l' animo. Non dirò che è colpa tua; non dirò quello che tu devi (o dovevi) fare; non userò toni da accusa o parole velate che di fatto fanno capire al coniuge che ha sbagliato; ma io ti descriverò soltanto il mio stato d'animo.

* Facendo così l'altro non si sente accusato o ferito; quindi è più capace di ascoltare senza chiudersi e senza reagire. Anzi il tuo coniuge è colpito vivamente dalla forza delle emozioni e dallo stato d'animo (la tua paura, la tua tristezza.. o la tua rabbia..). Capisce che ha davanti non un 'nemico' che lo attacca, ma una persona 'ferita' che ha bisogno del suo amore.

Questa modalità produce nell'altro un diverso atteggiamento: non di chiusura, ma apertura; non di difesa, ma di ascolto; non di attacco, ma di vicinanza e aiuto.

* E poi che cosa succede dopo? E' sufficiente questo per stabilire chi ha ragione e chi ha torto?

No, tutto questo deve essere messo momentaneamente da parte. Questo serve non a stabilire chi ha ragione e chi deve cambiare; serve solo a migliorare i rapporti; serve a capirsi meglio. Vedremo che domani o quando riprenderemo il dialogo anche su quel punto le cose saranno senza dubbio migliorate; forse non ci sarà nemmeno più bisogno di tornare a discutere!

* E' necessario però a stare alle 'regole' e non barare (!). Io dovrei dire solo le mie emozioni. Se invece io dico "Io sento che tu dovresti essere più ...". Oppure "io provo queste emozioni a causa tua....". In realtà io ho dato un giudizio, pretendo qualcosa. In questo caso ciò che è detto finora non 'funzionerà bene'

*Le emozioni vanno prima riconosciute dentro di sé; ciascun coniuge dovrebbe aiutare e sollecitare l'altro ad esprimerli. Per esempio con domande appropriate: "Come ti senti?... Ti vedo così...: che emozioni provi? Abbiamo fatto questo...: che emozioni hai provato? Ieri è successo quella cosa...: che emozioni hai avuto nel tuo cuore?"

* Le emozioni non sono né buoni né cattivi! Sono semplici dati di fatto; perciò mai si dovrebbero 'censurare' le emozioni dell'altro, altrimenti il coniuge non li esprimerà e tu non avrai la possibilità di leggere dentro il suo animo.

* Concludendo: perché è importante nella buona comunicazione partire dalle emozioni?

- Perché questi ci sono ed è giusto farli conoscere, altrimenti l'altro non mi conoscerà fino in fondo.

- Perché certe emozioni di fatto sono delle reazioni emotive forti che producono conseguenze 'mascherate' importanti in altri settori. Esempio: un uomo insoddisfatto nel rapporto sessuale se la prende più tardi con le spese della moglie giudicate 'pazze'. E' inutile discutere e ragionare sulle spese. Meglio è invitare a riconoscere quali sono le vere emozioni interne che lo muovono.

- Grazie a questa comunicazione attraverso le emozioni (e non soltanto attraverso le proprie opinioni, pensieri o giudizi) è possibile dirsi tutto, senza nascondere nulla e nello stesso tempo è possibile farlo senza ferire o suscitare la reazione a catena. Viene così superato quel dilemma "Devo dirlo o no?", "Se parlo chiaro e dico tutto, rischio di rompere più ancora...". Anzi io devo essere veritiero con i miei sentimenti, fotografandoli in tutta vivezza.

* Accettare questo modo di comunicare non vuol dire che d'ora in poi non si faranno più riflessioni, ragionamenti, giudizi. E' ovvio che questi saranno sempre necessari nel corso della vita. Ma che nella comunicazione utilizzeremo anche le emozioni; anzi questa modalità la useremo proprio nel momento critico o su quei punti dove facciamo fatica a capirci.

* Per far questo è necessario saper leggere dentro di sé. Per questo prima del dialogo in coppia noi invitiamo a fare un momento di riflessione personale, magari anche attraverso lo scritto che 'costringe' a entrare dentro di sé e leggersi dentro.



DIOCESI DI SENIGALLIA

Ufficio diocesano di Pastorale Familiare - Anno pastorale 2024/2025

“Percorso e Materiale per incontri Gruppi famiglie”



Amare è... decidere insieme

(“ saranno due in una sola carne”)

* Noi non stiamo facendo solo un semplice esercizio di tecnica psicologica, ma anche di pratica religiosa: stiamo infatti cercando di capire come affrontare il matrimonio cristiano

Questo è Vangelo vissuto: stiamo facendo veri 'esercizi spirituali' per essere più cristiani nel matrimonio

Matteo cap. 19,1-12 "...Il Creatore da principio li creò maschio e femmina e disse: per questo l'uomo lascerà suo padre e sua madre e si unirà alla sua donna e i due saranno una sola carne.. Così che non son più due, ma una sola carne. Quello dunque che Dio ha unito l'uomo non separi....

* Che vuol dire “Saranno due in una sola carne”? Guardando l'icona del Cantico, vedete che i due personaggi sono come diventati uno. Ognuno dei due personaggi non si capirebbe senza l'altro. Se anche tecnicamente potessimo tirare una riga nel mezzo e guardarne solo uno, eppure questo sembrerebbe monco perché avrebbe bisogno dell'altro. I due hanno creato un terzo personaggio: la coppia.

Matrimonio cristiano non è: 'due che hanno fatto le nozze in chiesa' o rispettare il dovere della indissolubilità, magari vivendo come due scapoli che continuano ad abitare sotto lo stesso tetto. E' molto di più.

E' esser coppia. E' vivere come due esseri che sono diventati “una sola carne”. L'unità è un valore più ampio e profondo della 'indissolubilità'. C'è tutto un lavoro interiore da fare (spesso molto difficile) per non decidere da soli, per non continuare ad essere scapoli, anche se sposati.

Vivere l'unità (una qualità fondamentale del matrimonio cristiano) non vuol dire “dovere di non separarsi” o “non fare divorzi” o “non avere amanti o due mogli”. Ma vuol dire soprattutto “due che diventano Uno”, cioè coppia.

“Non son più due ma una sola carne”. Non sono più due teste, due entità soltanto: ora hanno creato una nuova entità: la coppia. Due sposi affiatati, con gli anni hanno come acquisito un nuovo stile: sentono quando c'è la risposta “mia”, la risposta “tua” e la risposta “nostra” o di coppia.

* Essere coppia o essere uguali? L'impegno ad essere coppia non porta i due a 'copiarsi', a eliminare le proprie originalità e differenze che sono necessarie: infatti sarebbe una menomazione se, per il desiderio di non litigare, i due volessero eliminare le proprie differenze, cioè i tipici doni e talenti dati da Dio a ciascuno. Grazie al dialogo, rettamente inteso, è possibile raggiungere l'unità e nello stesso tempo mantenere la propria identità, che è ricchezza per sé e per i due.

Giudicate importante per voi decidere in coppia ?

Tutto il problema dell'atto del decidere non si riduce nel sapere se la coppia prende delle buone decisioni e ne ottiene dei buoni risultati. Se gli sposi non riescono a prendere queste decisioni insieme, in quanto coppia, potrebbero benissimo anche non essere sposati.

Il matrimonio è uno stato di vita nato dalla decisione presa di impegnarsi l'uno verso l'altro e di vivere questo impegno giorno per giorno. Se le decisioni sono prese da due individui che vivono insieme solo per soddisfare ognuno i propri interessi dov'è il loro matrimonio ?

“Percorso e Materiale per incontri Gruppi famiglie”

Molte persone sposate vivono proprio così, alla maniera di compagni di stanza. Provano insoddisfazione, isolamento e solitudine, e non riescono a realizzare la speranza e i sogni del giorno delle loro nozze.

Una decisione di coppia ha come base la relazione tra i due coniugi. Una vera decisione di coppia è quella che marito e moglie affrontano insieme, dicendo ciascuno il proprio punto di vista, considerando con rispetto gli argomenti dell'uno e dell'altro e arrivando insieme ad una soluzione che rivela la loro unità.

Non è unicamente il punto comune di arrivo che conta, ma è tutto il clima di condivisione che accompagna ogni tappa del loro cammino.

L'obiettivo per ogni decisione di coppia non è trovare ciò che è meglio per te o per me, ma ciò che è meglio per noi due.

Noi dobbiamo affrontare la decisione come due individui non interessati alla decisione in sé ma alla crescita del nostro rapporto. La nostra principale preoccupazione è nel nostro essere coppia.

La nostra unità di coppia è da costruire ogni giorno, e un buon mezzo per realizzare questa unità è decidere insieme. Quando riusciremo a farlo noi inizieremo un'avventura che renderà il nostro matrimonio più entusiasmante che mai.

Quali ostacoli incontrate nel prendere delle decisioni?

* Lungo le nostre giornate si presentano molte decisioni da prendere all'improvviso. Su alcune di queste abbiamo già parlato molto in coppia e quindi conosciamo bene come la pensa il coniuge. Ce ne sono altre che prevediamo. Possono essere discusse prima del tempo, così il tuo pensiero mi è chiaro quando viene il momento di decidere. Quando nascono frizioni invece è perché lo sposo o la sposa prendono da soli tante decisioni e poi scoprono che queste hanno turbato il coniuge.

Allora chi ha deciso da solo si scusa dicendo: “Ho fatto il possibile. Ho pensato di far bene. Non sapevo che questo ti avrebbe fatto dispiacere”. Ma ci si può veramente scusare di non sapere? Se prevediamo di dover prendere delle decisioni allora avremmo dovuto parlarne prima.

* Il decidere in coppia è una novità per due che si sposano. Può darsi che sia sempre uno a prendere l'iniziativa. In questo caso dovrà frenarsi e dare tempo all'altro di presentare per primo la sua riflessione.

* Spesso la persona più debole preferisce che l'altra più forte prenda l'iniziativa per avere così l'opportunità di contrattare. Può demolire la soluzione dell'altro presentando la propria.

* A volte non prendiamo la decisione perché aspettiamo l'ultimo minuto. Di fatto a nessuno piace decidere. E' una responsabilità pesante perché se si sbaglia bisogna pagarne il prezzo.

* Se programiamo prima vedremo che una sola decisione buona, solida, ben pensata, può rimpiazzarne una decina di piccole. Spesso queste ultime non sono delle buone decisioni perché prese nella fretta di dover trovare una soluzione immediata.

Avete ciascuno il vostro settore in cui decidere ?

Succede spesso che una coppia stabilisca che in un settore particolare l'uno o l'altro prenderà le sue decisioni. Può essere che questo avvenga in seguito ad una discussione, per puro caso o anche come situazione di fatto.

Forse le decisioni prese individualmente possono anche essere migliori di quelle prese insieme, ma non fanno crescere la relazione interpersonale nella coppia. Le nostre finanze possono essere migliori; e così l'educazione dei figli e l'ordine della casa possono anche avere una soluzione più perfetta, ma non sono elementi vitali del nostro matrimonio.

E il risultato? Un matrimonio con delle lacune, perché in vari settori della loro vita coniugale gli sposi non si coinvolgono uno con l'altro.

“Percorso e Materiale per incontri Gruppi famiglie”

E' questo un modo di vivere quella mentalità che vuole il matrimonio come un'associazione di partners e non una chiamata costante all'unità.

Gli sposi diventano così degli individui orientati verso un compito. La capacità con cui lo assolveremo diventa la misura del nostro valore come coniugi.

E' chiaro che questo è un fondamento povero del matrimonio. Al posto di diventare più efficienti sarebbe preferibile diventare più coscienti l'uno dell'altro e più coinvolti nella vita l'uno dell'altro; perché l'elemento più importante in una decisione è l'effetto che essa produce sulla relazione.

Le decisioni prese soltanto in base alla mia conoscenza personale o alla tua esperienza privata non migliorano la relazione. Tali decisioni potranno anche essere più efficaci o efficienti per l'andamento della casa, ma non ci arricchiscono come persone e probabilmente saranno fonte di tensione e sofferenza tra noi: perciò diventeranno poco valide anche per la nostra famiglia.

Una decisione presa insieme, anche se meno perfetta dal punto di vista finanziario o tecnico, a lungo andare sarà la migliore per noi.

* Per facilitare la nostra riflessione proviamo a descrivere tre tipi di decisioni.

Quelle da 'scapolo': io faccio quello che serve a me.. che 'mi' realizza, perché mi' fa bene, anche se a lui o lei non sta bene; oppure in buona armonia ci siamo chiariti "Tu fai le tue cose, io faccio le mie cose: tutto ci siamo spartiti in buona pace". Forse così non si litiga forse più, ma probabilmente la coppia è morta.

Quelle da compromesso. Spesso le facciamo per la necessità di risolvere i problemi: ed è già un passo avanti. Il male è quando le abbiamo subite per esigenze di forza maggiore, oppure per timore di ricatti o per dovere. Sono però decisioni che io non ho affatto digerito, non mi piacciono. Per adesso non posso fare altrimenti, ma... al momento opportuno te le rinfaccerò....

Quelle di coppia. Talvolta assomigliano a quelle di compromesso, ma con una importante differenza. Forse c'è stato l'impegno di lavorarci di più per andare alla radice del problema: grazie alla comunicazione delle emozioni, grazie all'ascolto. E alla fine abbiamo insieme deciso: perciò non posso rimangiarmi la fiducia data. La decisione è voluta chiaramente da noi, con pace, non è stata subita. Etimologia: de-cidere= troncare alla radice, soluzione che risolve dal profondo. L'effetto sarà la serenità e la buona relazione.

Domande di riflessione

1. Sei un buon ascoltatore?
2. Che differenza c'è tra udire ed ascoltare
3. Come puoi ascoltare oltre che con l'udito?
4. Quali errori fai nell'ascoltare? Ascolti preparando la tua risposta? Presumi di sapere ciò che l'altro sta per dire?
5. Permetti all'altro di rivelarsi?
6. Come ti metti in ascolto di Dio? Gli permetti di parlarti?
7. Parliamo solo delle cose che dobbiamo fare?
8. Riteniamo che sia importante comunicare le proprie emozioni?
9. E' vero che si può parlare di tutto?
10. E' più importante prendere la decisione giusta o decidere insieme?
11. Quali difficoltà incontriamo nel decidere insieme?
12. Quali atteggiamenti dobbiamo evitare nel momento di decidere?

“Percorso e Materiale per incontri Gruppi famiglie”

Attività, consigli e suggerimenti concreti

13. Confronto: prima personalmente rispondi nel quaderno o ripensa con la mente per 5-6 minuti; poi scambiate e dialogate (20').

1 - Ripenso a un mio comportamento da scapolo

2 - Ricordo una decisione di compromesso

3 - Ricordo una buona decisione di coppia.

Dopo aver scambiato il quaderno o i ricordi, descrivetevi i dettagli, il vostro stato d'animo e ditevi quali dei tre risultati credete che possano essere migliori.

Impegni e propositi

* Il “dovere di sedersi”: E' un dovere che un movimento coniugale propone agli sposi. E' necessario ogni tanto ritagliarsi del tempo per il bene della propria coppia, per capirsi e decidere insieme. Alcuni sposi dicono che non hanno tempo perché devono badare ai figli... ecc.. Eppure ciò che va per il bene di voi sposi non è sottratto al bene dei figli, perché essi hanno bisogno prima di tutto che voi due vi amiate e non solo che li amate.

Prendete quindi l'impegno di dedicare almeno un'ora alla settimana (ognuno secondo i propri tempi) per dialogare secondo lo stile descritto nell'incontro.

Materiale per eventuali sostituzioni per vari tipi di gruppi

Altri brani della Parola

Mt 7,24-29 - La casa sulla roccia

«²⁴Perciò chiunque ascolta queste mie parole e le mette in pratica, sarà simile a un uomo saggio, che ha costruito la sua casa sulla roccia. ²⁵Cadde la pioggia, strariparono i fiumi, soffiarono i venti e si abatterono su quella casa, ma essa non cadde, perché era fondata sulla roccia. ²⁶Chiunque ascolta queste mie parole e non le mette in pratica, sarà simile a un uomo stolto, che ha costruito la sua casa sulla sabbia. ²⁷Cadde la pioggia, strariparono i fiumi, soffiarono i venti e si abatterono su quella casa, ed essa cadde e la sua rovina fu grande».

²⁸Quando Gesù ebbe terminato questi discorsi, le folle erano stupite del suo insegnamento: ²⁹egli infatti insegnava loro come uno che ha autorità, e non come i loro scribi.

Lc 24,13-15 – I discepoli di Emmaus

“Percorso e Materiale per incontri Gruppi famiglie”

+Ed ecco, in quello stesso giorno due di loro erano in cammino per un villaggio di nome Emmaus, distante circa undici chilometri da Gerusalemme, ¹⁴e conversavano tra loro di tutto quello che era accaduto. ¹⁵Mentre conversavano e discutevano insieme, Gesù in persona si avvicinò e camminava con loro. ¹⁶Ma i loro occhi erano impediti a riconoscerlo. ¹⁷Ed egli disse loro: "Che cosa sono questi discorsi che state facendo tra voi lungo il cammino?".

Vangelo secondo Marco 10:6-9 Saranno una sola carne

Ma al principio della creazione Dio li creò maschio e femmina. Perciò l'uomo lascerà suo padre e sua madre {e si unirà a sua moglie}, e i due saranno una sola carne. Così non sono più due, ma una sola carne. L'uomo, dunque, non separi quel che Dio ha unito».

Efesini 4-15 Costruire la verità nella carità

1 Vi esorto dunque io, il prigioniero nel Signore, a comportarvi in maniera degna della vocazione che avete ricevuto, **2** con ogni umiltà, mansuetudine e pazienza, sopportandovi a vicenda con amore, **3** cercando di conservare l'unità dello spirito per mezzo del vincolo della pace. **4** Un solo corpo, un solo spirito, come una sola è la speranza alla quale siete stati chiamati, quella della vostra vocazione; **5** un solo Signore, una sola fede, un solo battesimo. **6** Un solo Dio Padre di tutti, che è al di sopra di tutti, agisce per mezzo di tutti ed è presente in tutti.

7 A ciascuno di noi, tuttavia, è stata data la grazia secondo la misura del dono di Cristo. **8** Per questo sta scritto:

*Ascendendo in cielo ha portato con sé prigionieri,
ha distribuito doni agli uomini.*

9 Ma che significa la parola «ascese», se non che prima era disceso quaggiù sulla terra? **10** Colui che discese è lo stesso che anche ascese al di sopra di tutti i cieli, per riempire tutte le cose.

11 È lui che ha stabilito alcuni come apostoli, altri come profeti, altri come evangelisti, altri come pastori e maestri, **12** per rendere idonei i fratelli a compiere il ministero, al fine di edificare il corpo di Cristo, **13** finché arriviamo tutti all'unità della fede e della conoscenza del Figlio di Dio, allo stato di uomo perfetto, nella misura che conviene alla piena maturità di Cristo. **14** Questo affinché non siamo più come fanciulli sballottati dalle onde e portati qua e là da qualsiasi vento di dottrina, secondo l'inganno degli uomini, con quella loro astuzia che tende a trarre nell'errore. **15** Al contrario, vivendo secondo la verità nella carità, cerchiamo di crescere in ogni cosa verso di lui, che è il capo, Cristo.

Approfondimenti per coppie



“Il vero dialogo non è parlare con gente che la pensa come te.

“Percorso e Materiale per incontri Gruppi famiglie”

E' insegnare a imparare. L'opposto delle conversazioni ordinarie che dividono le persone: quelle nel giusto e quelle nell'errore.

Entrare in dialogo significa superare la soglia dello specchio, insegnare a imparare ad arricchirsi della diversità dell'altro. A differenza di seminari accademici, dei dibattiti pubblici o delle chiacchiere partigiane, nel dialogo non ci sono perdenti, ma solo vincitori.

Il dialogo non è un caffè istantaneo, non dà effetti immediati, perché è pazienza, perseveranza, profondità”. (Zygmunt Bauman, sociologo)

Padre nostro: la preghiera della coppia!

Padre nostro. Non inizia con Padre mio, ma con **nostro**. Il “Padre nostro” è una preghiera comunitaria è la Preghiera della coppia. Come coppia ci rivolgiamo al Padre, dicendo nostro, lo sentiamo di entrambi, percepiamo che non può esistere un Dio se questo Dio non diventa relazione, incontro con l'altro.

Che sei nei cieli. Dopo aver invocato il nostro Dio, il nostro Padre, ci ricordiamo del cielo, del Paradiso. Il matrimonio, ancor più di altre vocazioni, è fatto delle preoccupazioni della Terra: il lavoro e l'economia della casa, l'educazione dei figli, ecc. C'è il rischio che le tante preoccupazioni possano assorbire la coppia, così dimenticando che il fine ultimo non è questa Terra, ma la patria celeste. Gli sposi devono avere i piedi ben piantati in Terra (perché a volte c'è il rischio di uno spiritualismo fine a se stesso), ma lo sguardo verso il cielo.

Sia santificato il tuo nome. Santificare il nome del Padre, santificare significa ringraziare, rendere lode a Dio per le meraviglie che realizza nella nostra vita di coppia. La vita quotidiana degli sposi, rischia tante volte di diventare abitudinaria, non rendendoci più conto che se mangiamo tutti i giorni, abbiamo un lavoro, la salute, dei figli, l'amore non è merito della nostra miseria, ma merito della grazia sovrabbondante del Padre.

Venga il tuo regno. Una volta che il nostro cuore si è allargato con la lode a Dio, ecco che possiamo iniziare a chiedere. E cosa chiediamo? Il Suo regno! Ma qual è il regno del Padre nella famiglia? Sul regno di Dio si possono dire tante cose, ma abbiamo mai pensato quale regno Dio ha scelto per il suo figlio, all'inizio della Sua vita su questa Terra? Il Regno di Dio era l'umile e accogliente casa di Nazareth. E' in quel regno fatto di amore, silenzio, preghiera, affidamento, accoglienza e lavoro quotidiano, che Gesù ha vissuto trent'anni della sua vita. Immaginate che Dio pazzo, ha affidato tutta la salvezza del mondo nel regno più fragile che possa esistere. Ma forse non era pazzo, ma cosciente che la sua potenza creatrice e salvatrice si sarebbe realizzata solo e solamente tramite una coppia di sposi. Questo ci deve convincere di quale potenza Dio ha rivestito la famiglia cristiana, ma a volte non ci accorgiamo di questa grande missione, perché vediamo il “Regno di Dio” sempre al di fuori, aldilà della nostra vita di coppia, della nostra vita familiare.

Sia fatta la tua volontà, come in Cielo così in Terra. La seconda richiesta è che si realizzi la volontà del Padre. La stessa volontà, che muove le schiere celesti, si realizza anche sulla Terra (come in cielo, così allo stesso modo accade in Terra). Una coppia di sposi, ricolma di fede, è una

“Percorso e Materiale per incontri Gruppi famiglie”

macchina da guerra contro le potenze del male, avendo una potenza profetica, guaritrice ed esorcistica che neanche immaginiamo. È in essa che si è rivelata la prima volontà creatrice del Padre. Ai nostri progenitori Dio ha affidato tutte le potenze della natura. Nella nostra natura decaduta questo non lo vediamo, ma attraverso la preghiera del “Padre Nostro”, noi chiediamo di essere rivestiti di questa potenza divina.

Dacci oggi il nostro pane quotidiano. La terza richiesta è quella del pane, che materialmente è anche il pane che ci serve per vivere ogni giorno (le necessità materiali della vita), ma sostanzialmente è l’Eucarestia. Una coppia di sposi che riesce giornalmente a nutrirsi del corpo di Cristo, lega la propria vita indissolubilmente a Dio. Attraverso quel pane di vita, siamo in grado di supplire a tutte le nostre miserie, a tutte le nostre incomprensioni, a tutte le mancanze di amore, di perdono. Se manca il nutrimento materiale il corpo muore, se manca il nutrimento spirituale, muore lo spirito. Ma se muore lo spirito, muore la vita di coppia. Tante volte si sente parlare dai cattolici del sacramento del matrimonio, come una magia che cambia tutto... dopo il matrimonio possiamo star tranquilli, tanto poi ci pensa Dio. Questo è uno dei motivi del perché tanti matrimoni, anche di cattolici che credono fermamente nel rito del matrimonio, vanno a rotoli, e il Paradiso terrestre si trasforma nell’Inferno. Il primato della Grazia è indiscutibile, ma la Grazia nulla può davanti alla nostra libera volontà di metterci nei guai. Se non nutriamo il sacramento del matrimonio, con il nostro impegno giornaliero a seguire Gesù, anche il

matrimonio cristiano fallisce. Come diceva S. Ignazio: *«Agisci come se tutto dipendesse da te, sapendo poi che in realtà tutto dipende da Dio»*

Rimetti a noi i nostri debiti, come noi li rimettiamo ai nostri debitori. La quarta richiesta è il perdono. La preghiera si svolge sempre al plurale “rimetti a noi”. Rimetti i debiti che abbiamo contratto, sia tra noi coppia, sia tra noi e gli altri, sia anche tra noi e Dio. Non possiamo pensare di metterci davanti a Dio se non chiediamo il suo perdono, se non chiediamo di guarire le nostre mancanze. Mancare anche solamente un giorno a questa disposizione, accumula sporcizia, è come lo scarico di un lavandino, solamente quando poi si affoga, capiamo che cosa ci abbiamo buttato dentro per mesi o anni. Perdono che però diventa possibile solamente quando anche noi siamo disposti a perdonare le mancanze del nostro/a sposo/a e come coppia a perdonare le mancanze dei nostri fratelli. Questo diventa un esercizio quotidiano: ogni sera, prima di andare a dormire, mettiamoci davanti a Dio come coppia ed elenchiamo quelle che per noi sono state mancanze di amore e di incomprensione reciproca, perdoniamo e chiediamo di perdonarle/guarirle a Dio. Allo stesso modo se ci sono stati dei fatti o persone che ci hanno fatto del male e che ci turbano particolarmente il cuore, preghiamo perché Dio possa a sua volta perdonare, guarire e porre rimedio.

Non lasciarci indurre in tentazione. Infine, chiediamo di non lasciarci nella tentazione. Con la tentazione dovremo fare i conti tutti i giorni, fino alla fine della nostra vita. Le tentazioni della vita di coppia sono tante, con questa richiesta noi chiediamo che si rinnovi la grazia del sacramento del matrimonio, chiediamo a Dio di non lasciarci nelle tentazioni della vita, ma di farsi prossimo per sostenerci nella battaglia.

Ufficio diocesano di Pastorale Familiare - Anno pastorale 2024/2025

“Percorso e Materiale per incontri Gruppi famiglie”

Ma liberaci dal male. Liberaci da ogni male, e qui possiamo pregare in modo particolare se sentiamo che c'è un male che sta soffocando la nostra relazione, la nostra famiglia, le nostre relazioni con gli altri. È una vera e propria richiesta di esorcismo.