

sulle proprie forze, ma anche sull'altro e sulla grazia sacramentale: il Matrimonio, se vissuto in pienezza, è un mezzo di salvezza pieno, reale.

"Quando due o più sono riuniti nel mio nome, Io sono in mezzo a loro" (Mt 18,20). Questa parola di Gesù ha, in forza del Sacramento, un valore tutto particolare per gli sposi. Essere riuniti nel Suo nome significa vivere ogni cosa con l'obiettivo di realizzare nella vita concreta l'idea di uomo ("maschio e femmina lo creò") con cui Dio ci ha creati, cioè a sua immagine, come essere comunione. Significa poter affermare che il dialogo fatto nello spirito di **costruire** con il dono di sé, è un momento sacro, che ci fa crescere a quella perfezione cui Lui ci ha chiamati (Cfr Mt 5,48).

.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### PER LA PREGHIERA CONCLUSIVA

- Dopo un momento di silenzio iniziale, ognuno legge una frase dalla lettura della preghiera iniziale scelta precedentemente insieme come la più significativa.
- Insieme: Padre nostro...
- Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

# Famiglia vivi ciò che sei



## La comunicazione come dono di se

**SCHEDA N. 2**

**Parrocchia S. Oliva**

C/so Calatafimi 448 - Palermo

#### PER LA PREGHIERA

##### **Lettura:**

"...Dovete rinnovarvi nello spirito della vostra mente e rivestire l'uomo nuovo, creato da Dio nella giustizia e nella santità vera. Perciò, bando alla menzogna: dite ciascuno la verità al proprio prossimo; perché siamo membra gli uni degli altri. Nell'ira, non peccate; non tramonti il sole sopra la vostra ira, e non date occasione al diavolo.(...) Nessuna parola cattiva esca più dalla vostra bocca; ma piuttosto, parole buone che possano servire per la necessaria edificazione, giovando a quelli che ascoltano. E non vogliate rattristare lo Spirito Santo di Dio, col quale foste segnati per il giorno della redenzione. Scompaia da voi ogni asprezza, sdegno, ira, clamore e maldicenza con ogni sorta di malignità. Siate invece benevoli gli uni verso gli altri, misericordiosi, perdonandovi a vicenda come Dio ha perdonato a voi in Cristo".

(Ef 4,20-27; 29-31)

-Breve pausa di silenzio

-Preghiamo:

Rinnovaci, Signore e rivestici di Te, perché, con carità, impariamo a comunicare all'altro i nostri sentimenti più profondi. Dalla nostra bocca escano, nella verità, solo parole che costruiscono e rafforzano la comunione tra noi, perché nell'essere l'uno membra dell'altra cresciamo nel Sacramento che ci hai donato.

-Silenzio

-Insieme: Gloria al Padre, al Figlio e allo Spirito Santo...

## PER LA RIFLESSIONE INSIEME

*"L'amore nella e per la famiglia è totalitario: o si dà tutto o non è".*

(P. Mauri, CE 94-1961)

Il dono che di noi stessi facciamo all'altro è un dono totale: dono di spirito, anima e corpo. Dono che non si compie solo nel giorno in cui è celebrato il Sacramento, e si fonda la famiglia, ma che si ripete ogni giorno, nei gesti di affetto, nelle diverse situazioni che si vivono insieme, nel dialogo e porta ad una crescita sempre maggiore dell'unità.

Nella scheda precedente abbiamo considerato che il dialogo è uno dei mezzi principali per la crescita della comunione nella famiglia e, perché si abbia un buon dialogo, è certo necessario che tutti si mettano, a turno, in atteggiamento di "vero ascolto". Questo, però, non è sufficiente: se uno è disposto a ben ascoltare, l'altro deve avere la volontà di comunicare bene, o meglio di "comunicarsi" bene.

Comunicare, infatti, non è parlare solo di ciò che è estraneo a me, o che mi tocca solo marginalmente. Non sto "comunicando" con te se ti parlo solo dei figli, della casa, del lavoro, dell'impegno che ho in parrocchia... Questo, infatti, finisce spesso per essere un semplice "dirsi le cose", le cose che faccio, senza però dirti niente di me (di quello che sono e vivo dentro). Comunico con te se "**faccio comunione**" con te, se "verso in te" quello che io sono o quello che provo nelle diverse situazioni. Fare comunione allora significa fermarsi, insieme, impegnarsi a dire all'altro se stessi, magari anche con fatica. Non che non si debba parlare d'altro, ma nel parlare "c'è un qualcosa in più, qualcosa che costruisce intimità ed unione, che aiuta a diventare uno, a crescere nella comunione.

Per comunicare bene con l'altro è in-

nanzi tutto importante imparare ad ascoltare se stessi. Nell'incontro precedente ci siamo soffermati sull'imparare ad ascoltare; è però un "esercizio" necessario, prima di parlare con l'altro, fermarsi e cercare di capire bene quello che si ha dentro. E' importante più saper distinguere i diversi sentimenti che proviamo, per poterli poi comunicare con serenità all'altro, piuttosto che "formulare" un discorso magari logico, ma che non mira a trasmettere quello che siamo. Se si è arrabbiati - tristi - delusi - angosciati - impauriti - felici - euforici e se ne prende consapevolezza, ascoltandosi nel profondo, prima di parlare con l'altro, si evita il rischio di "scaricargli addosso" anche cose che non si pensano, di ingigantire o sminuire degli aspetti solo perché "conditi" dalla carica emotiva che ci portiamo dentro.

Ascoltarsi aiuta non solo a riconoscere i sentimenti che proviamo, ma anche ad individuarne i veri motivi. Spesso capita di prendersela con l'altro per ragioni apparentemente banali (ad esempio perché una cosa non è stata rimessa al suo posto o il tubetto del dentifricio è stato spremuto male) e si hanno reazioni esagerate. Magari, leggendosi bene dentro, ci si accorge che il problema non era quello, ma ben più grande e profondo (ad es. una forte frustrazione perché non viene riconosciuto il valore del proprio lavoro, o anche una insoddisfazione nel rapporto sessuale).

Questo modo di comunicare, partendo da se stessi e da quello che si prova, diventa utile soprattutto quando il meccanismo della comunicazione, che solitamente funziona automaticamente, si "inceppa" e non porta ad una maggiore comunione, ma ad una divisione: è quello che succede quan-

do il giudizio sull'altro diventa il perno sul quale si fa ruotare il discorso, quando i "perché tu sei", i "tu non devi" e i "tu mi hai fatto" spadroneggiano, e unici obiettivi sono solo quelli di difendere noi stessi e le nostre posizioni, e attaccare l'altro contrastando o sminuendo le sue opinioni (o peggio ancora la sua persona), col solo risultato di ferire sia l'altro sia il rapporto. Dialoghi che partono da un giudizio, anche sottilmente indiretto (tipo: "sono molto triste, ma tu non dovevi...") finiscono per innestare un pericoloso meccanismo a "ping-pong", in cui si risponde ad accusa con accusa, a giudizio con giudizio e così via. Se invece si intende il comunicare come donarsi all'altro, allora anche nel momento di incomprendimento o difficoltà parlo con te per dirti chi sono io, come mi sento, cosa provo in modo che tu percepisca di avere di fronte non un "nemico" da cui difenderti, ma una persona forse ferita, che ha bisogno di comprensione ed amore, disposta a ricostruire, a superare insieme le difficoltà che ora tengo lontani.

Se comunicare con l'altro è donarsi, è più facile anche evitare i due estremi del "dire troppo" e del "dire poco": una volta, su un determinato problema, per "amor di verità" Mario aveva detto tutto quello che pensava a Giulia, che però l'aveva presa male e si era chiusa in un muro di silenzio. La volta successiva, Mario decide di dire a Giulia solo qualcosa, per paura che lei si chiuda di nuovo, e le nasconde parte dei suoi pensieri. Nel primo caso, Mario aveva pensato fosse meglio dire "tutta la verità" sul problema che si era creato fra loro, ma aveva spacciato per verità "oggettiva" quella che era solo la **sua** verità, il modo in cui lui aveva percepito e vissuto il problema. In questo modo, Giulia si era sentita ferita perché lei, sullo stesso problema, aveva pro-

vato sentimenti diversi, aveva la **sua** verità da opporre a quella di Mario, ma non ci riusciva perché sapeva che lui era in grado di razionalizzare meglio ed esporre meglio fatti e giudizi, quindi taceva. Nel secondo caso la comunicazione tra loro non è migliorata. Mario ha evitato, è vero, la chiusura "a riccio" di Giulia, ma non ha contribuito a far crescere la relazione, non si è donato a Giulia.

Il tacere le cose, il non dire, non aiuta la vera comunicazione perché, anche se i sentimenti non vengono verbalizzati, si rischia di farli uscire "dalla finestra" cioè attraverso atteggiamenti, silenzi, muscoli, astio, toni che tendono a far **pesare** all'altro quello che ci si porta dentro. Comunicare all'altro solamente quello che si è provato in una determinata situazione, invece, aiuta a dire **tutto** senza il rischio di dire **troppo**, ossia di dire anche quelle cose che non riguardano direttamente se stessi e che, in quanto tali, non si possono conoscere nella loro "verità oggettiva".

Imparando a parlare all'altro dei propri sentimenti, è più facile anche superare quei momenti in cui uno dei due vive una difficoltà o un problema personali perché aiuta a non sentirsi soli; anche quando chi vive il problema non riesce più a "rompere il ghiaccio", a superare la difficoltà iniziale che s'incontra quando da troppo tempo si rimuginano le cose dentro, il fatto che l'altro, per primo, inizia a parlare di sé a volte predispone ad aprirsi più della richiesta insistente di confidarsi.

"Comunicarsi" all'altro rende più forti, aiuta a superare le difficoltà, a vincere le tentazioni, con la consapevolezza di poter contare non solo