



UFFICIO DIOCESANO PER LA PASTORALE DELLA FAMIGLIA

via IV Novembre, 35 - 47921 Rimini - tel. 0541. 1835107 - 328. 8772700 - fax 0541. 24024

Sito: www.diocesi.rimini.it/famiglia Email: upf@diocesi.rimini.it FB: www.facebook.com/pastoralefamiliarerimini

VERSO LA TERRA PROMESSA



4 - DIALOGO, RESPIRO DELL'AMORE

PREMESSA

Negli ultimi anni ci sono state profonde e importanti trasformazioni che hanno inciso sulle modalità di comunicare anche in coppia. I giovani di oggi utilizzano frequentemente linguaggi virtuali come computer o/e smartphone; pochi luoghi di aggregazione che facilitano la comunicazione interpersonale. Anche il web può essere un veicolo per stimolare la relazione; è importante porre attenzione a non trasformare un ambito di comunicazione nell'unico strumento relazionale. I conflitti sono frequentemente vissuti come indice di fallimento relazionale e non come opportunità per rivedere il proprio rapporto.

Considerare che tutti, più o meno consciamente, affermano di dialogare molto e si confrontano su tutto. Accogliere le loro affermazioni.

FINALITÀ

Scopo di questo incontro è:

- ✦ Aiutare i fidanzati a sapersi apprezzare, a valutare il loro livello di dialogo e motivarli a migliorarlo.
- ✦ Evidenziare l'importanza dell'ascolto.
- ✦ Aiutarli a comunicare in modo aperto le emozioni e sapersi ascoltare con il cuore.
- ✦ Spiegare che il dialogo non è limitarsi alle semplici informazioni.
- ✦ Indirizzare le coppie a riflettere sul fatto che la buona armonia non dipenderà soltanto dall'innamoramento - piacere di stare insieme, spontanea intesa - ma è da costruire, anche con un buon dialogo di coppia: l'ascolto, la comunicazione, le decisioni di coppia.





136-141

AMORIS LAETITIA

STIMOLAZIONI PER L'EQUIPE
E COME INTRODUZIONE DEL TEMA

- Sono un buon ascoltatore/una buona ascoltatrice? Sono un buon comunicatore/una buona comunicatrice?
- Come considero la nostra comunicazione? In quali aspetti possiamo migliorarla?
- L'ascolto è sufficiente nella nostra vita di coppia? Quali sono i principali aspetti che dovremmo modificare?
- In quali occasioni abbiamo bisogno di essere più forti e decisi nel tendere ad arrivare a buone decisioni di coppia? Come potremmo aiutarci?
- Nel dialogo tra gli sposi quale funzione attribuisce alla sincerità? Essere sinceri aiuta sempre a crescere nell'amore e nella comprensione reciproca?
- È meglio ignorare i punti di disaccordo perché poi con il tempo si appianano da soli?

PREGHIERA

SPIRITO SANTO CHE UNISCI

1° PUNTO

Presentare la "spiritualità coniugale" (caratteristica degli sposi per vivere la vocazione che coinvolge tutta la persona, corpo-psyche-spirito): **il dialogo nella coppia, la sessualità vissuta come relazione, il perdono e il rapporto col Signore in coppia.**

Questa sera affronteremo il primo argomento: *il dialogo*

Se nel rapporto tra persone la relazione è necessaria, nella coppia è indispensabile. La mancanza di un dialogo costruttivo è alla base di quasi tutte le crisi e i problemi coniugali.

In un serio confronto è opportuno considerare due elementi per un dialogo costruttivo:





1. Ascolto (massima attenzione all'altro/a)
2. Comunicazione (raccontarsi con amabilità)

Cosa è un dialogo coniugale proficuo?

Una conversazione carica d'amore con un solo scopo: ascoltarsi e comunicarsi per riconoscersi.

COME ASCOLTARE

Ascoltare è determinante per un dialogo costruttivo: senza vero ascolto non può esserci dialogo, ma solo un monologo!

L'ascolto aiuta a scoprire l'altro, accettarlo, comprenderlo; è necessario per maturare come coppia.

Ascoltarsi con un cuore aperto ed ospitale, nel silenzio esteriore ed interiore per dedicare tempo all'altro/a e riconoscere la ricchezza della sua persona.

È accogliere dell'altro/a, sentimenti, emozioni, desideri.

La relazione all'interno della coppia è altrettanto vitale per il rapporto quanto lo è la circolazione del sangue per continuare a stare bene in salute!

Ma come ascoltare ?

- ✓ con le orecchie per recepire ogni parola come qualcosa di molto speciale;
- ✓ con la mente per interiorizzare;
- ✓ con gli occhi per captare i messaggi non verbali;
- ✓ con il cuore per accogliere l'altro/a con amabilità.

TEMPO E LUOGO PER L'ASCOLTO

Il tempo: è necessario del tempo adeguato per essere connessi l'uno con l'altra: senza interferenze o fretta. Il dovere di sedersi!

Trovare un posto dove avere intimità, per potersi rilassare, sentirsi liberi da preoccupazioni o interferenze. Un posto dove potersi guardare negli occhi vicendevolmente, stare seduti vicini, tenersi le mani ed avere un'esperienza piacevole che risollevi nel corpo e nello spirito.

“Non ho, non abbiamo tempo!” È una facile maschera che nasconde qualcosa di più profondo: scarsa volontà! Se agli affari o al lavoro dedicassimo il tempo che programiamo per il nostro amore, faremmo brutti bilanci (come sposi rischiamo la rottura).





POSSIAMO DEFINIRE TRE TIPI DI ASCOLTO:

1. SUPERFICIALE:

Ascolto con scarsa attenzione, sono distratto (sono concentrato su quello che sto facendo, dando la priorità ai miei interessi).

2. PARZIALE:

Ascolto quello che mi viene detto, ma non mi lascio coinvolgere emotivamente (non colgo il suo stato emotivo, sento solo il contenuto verbale).

3. ATTIVO:

Ascolto con interesse quello che mi dice, interrompo ogni attività e rivolgo la completa attenzione a chi mi parla (partecipando, anche emotivamente, a quello che mi viene comunicato).

È IMPORTANTE FARE ESEMPI PERSONALI

LABORATORIO

Si consegna alle coppie il questionario sulla conoscenza.

Dare molta rilevanza ed attenzione a questo momento, perché le coppie hanno la grande occasione di confrontarsi. È la loro grande opportunità per fare esperienza di relazione e di verifica del loro livello di dialogo.

CONFRONTO IN COPPIA

2° PUNTO

COME COMUNICARE

Parlare e comunicare sono due azioni molto diverse. Parlare è innato, lo si apprende per imitazione. Comunicare è arte che va esercitata, non avviene spontaneamente.

Non basta parlare di come si vorrebbero educare i figli, gestire la casa, parlare del lavoro (argomenti certamente importanti). In una vera relazione d'amore è fondamentale "comunicare se





stessi”, “farsi dono”; manifestare la parte più intima della propria persona. Va esternato quello che si prova interiormente; solo se manifestiamo quello che siamo, possiamo essere amati per chi siamo.

È IMPORTANTE COMUNICARSI:

✓ EMOZIONI...

L'emozione è la reazione interiore, istintiva, istantanea di fronte a una persona, un luogo, una situazione che stiamo vivendo o alla quale pensiamo.

Tutti ne proviamo. Non sono buone o cattive, non hanno valore morale; i nostri comportamenti conseguenti possono essere buoni o cattivi.

Sono state scientificamente classificate, a livello mondiale, in sei categorie:

1. COLLERA
2. PAURA
3. TRISTEZZA
4. GIOIA
5. DISGUSTO
6. STUPORE

Alcune emozioni sono gradevoli; altre non ci fanno piacere, ma non possiamo giudicarle. Sono semplici dati di fatto; perciò non si dovrebbero “mai censurare”, altrimenti l'altro/a non le esprimerà più, rendendo difficile la possibilità di conoscerlo/a.

✓ BISOGNI...

... come, ad esempio, il bisogno di vicinanza, sicurezza, comprensione, affetto, approvazione, perdono, libertà di esprimersi...

Considerando la differenza che esiste fra bisogni e pretese (che sono dei falsi bisogni, esagerati ed anche ingiusti!).

✓ IDEALI E VALORI ...

Speranze e mete che abbiamo per la nostra vita personale e di coppia, per le nostre nozze (probabilmente alcune non saranno mai state manifestate): una buona relazione, una bella famiglia, una vita serena, una casa propria, un lavoro magari a tempo indeterminato.





È IMPORTANTE FARE ESEMPI PERSONALI UOMO E DONNA GENERALMENTE COMUNICANO IN MODO DIFFERENTE:



UTILIZZIAMO TRE FORME ESPRESSIVE

- ✓ VERBALE: (le parole che pronunciamo: 7% della comunicazione)
- ✓ PARA-VERBALE: (il modo, il tono, l'espressione: affermare "sono un po' infastidito" è diverso dal precisare "sono incavolato nero" 38%)
- ✓ NON VERBALE: (il linguaggio del corpo: come gesticoliamo, ci muoviamo -55%)

Il dialogo è un elemento indispensabile per creare l'intesa nella coppia. Si rischia costantemente di interrompere la comunicazione se non si è preoccupati di mantenere attiva la capacità di interagire in modo costruttivo.

CONSIDERIAMO ALMENO TRE COMPONENTI NECESSARI:

1. MATURAZIONE del rapporto di coppia.
2. NEGOZIAZIONE.
3. DISTANZA regolata.



Se amare è anche entrare in rapporto con l'altro/a, la maturazione va costruita ad iniziare già nel fidanzamento e continua ininterrottamente nelle nozze. Uno degli impegni più profondi e più belli della coppia è quello di maturare insieme che ha alcune caratteristiche:

- a) Vederci chiaro: si è sulla strada della maturità quando si comincia ad avere una visione reale della persona che si sceglie per tutta la vita.
- b) Essere liberi. "La verità vi farà liberi" ha detto Gesù. Una libertà interiore ci fa vivere secondo una scala di valori e ci fa scegliere ciò che è bene anche per l'altro/a.
- c) Senso di responsabilità. Libertà, verità e responsabilità sono gli atteggiamenti autentici dell'adulto. Essere coppia è anche la capacità di condividere le responsabilità senza scaricarle sull'altro/a.

Avete presente quando discutete su come spendere i vostri soldi o dove andare in vacanza? Ecco in quei momenti state negoziando, o almeno ci provate. La diversità ha bisogno di un processo di negoziazione (quale passo sono disponibile a compiere e quale tu); con la necessità di alcune regole fondamentali:

- ✓ Avere una atteggiamento accogliente, mettersi nei panni dell'altro/a per meglio comprenderlo.
- ✓ Raggiungere una soluzione reciprocamente accettabile che:
 - ♦ Considera le differenze come un modo di essere: due pianeti diversi (John Gray)
 - ♦ Non esiga l'intesa completa e perfetta, percependo la sana ragionevolezza di non avere potere sull'altro/a.
 - ♦ Infine... quando si è veramente stanchi concordare una pausa.

Tra due persone che si amano è importante interporre una "buona" e "sana" distanza da definire, perché l'altro non lo posso manipolare a mio piacimento.

Ci sono condizioni che ciascuno deve considerare per un rapporto d'amore:

- 1) Un minimo di autostima (felici anche da soli) ed autonomia (la capacità di saper stare sulle proprie gambe); non significa essere perfetti, ma riconoscere e accettare i propri talenti e difetti.
- 2) La capacità di fidarsi dell'altro/a; non pensare che l'altro/a appositamente mi deluda o mi faccia soffrire.





È importante, per un doveroso rispetto, riconoscere:

- a) spazi dove l'altro non ha diritto di mettere il naso (privacy)
- b) il momento opportuno (non tutto e subito)
- c) Infine possiamo dire che: "OGNUNO È SIGNORE DEL PROPRIO CASTELLO"

È IMPORTANTE FARE ESEMPI PERSONALI

PAROLA E VITA Lc 24,13-32

COMMENTO SPONSALE

Dopo i fatti della passione e morte di Gesù, due tra i tanti che erano stati suoi discepoli (molto probabilmente una coppia), se ne tornavano delusi da Gerusalemme al loro villaggio di Emmaus.

Vediamo di comprendere il brano in riferimento al dialogo.

Anzitutto l'atteggiamento di ascolto di Gesù. È molto bello vedere come il terzo personaggio compare sulla scena. Egli si inserisce silenziosamente, con discrezione, presta attenzione, si informa sui loro discorsi, chiede i motivi della loro tristezza, raccoglie la loro delusione, li lascia parlare: ascolta con pazienza.

Al contrario i due discepoli considerano solo la delusione; non hanno dato importanza alla testimonianza delle donne, non gli hanno creduto.

Gesù spiega le Scritture. Adesso i due discepoli si mettono in vero atteggiamento di ascolto. Le Sue parole raggiungono il loro cuore che batte fortemente nel loro petto. Anche noi sposi abbiamo davanti tutta la vita per accorgerci che chi abbiamo accanto sta aspettando il nostro impegno nella relazione; siamo chiamati ad ascoltare la Parola che scalda il cuore (le sue emozioni), a riconoscerlo nello spezzare il pane (la sua vita), a riconoscerlo pellegrino (non completamente in comunione), al nostro fianco (una sola carne), sulle strade della vita (nel sacramento sponsale).

Possiamo così tracciare tutto un cammino della coppia che va dalla delusione di una scarsa comunicazione all'esperienza del buon dialogo. Quando la nostra relazione è scarsa ascoltiamo gli eventi solo nel loro aspetto negativo e ci sentiamo delusi: allora cadiamo nello sconforto.

Gesù li ha ascoltati, ed essi, grazie a lui, sono passati all'ascolto della sua Parola che li ha resi idonei a fare esperienza di lui. L'atteggiamento di Gesù che li ha ascoltati, ha permesso ai discepoli di passare, dall'ascolto negativo degli eventi, all'ascolto positivo delle Scritture e della sua Parola.





Ciò che impedisce di migliorare è credere che è impossibile cambiare.

CONDIVISIONE DELLE COPPIE

Questo è il momento in cui i fidanzati possono comunicare qualcosa dell'argomento trattato, o fare domande.

Non è importante che assolutamente tutte le coppie intervengano; ma nel caso in cui ci sia poca partecipazione, favorire la comunicazione, senza imporla. Non farli sentire costretti ad intervenire e non cadere nella trappola del dibattito perché è certamente negativo.

PREGHIERA

IL DONO DEL DIALOGO

BUFFET

CHIEDERE PER LA PROSSIMA VOLTA.

Questo momento diviene particolarmente importante ai fini del coinvolgimento ed arricchimento delle coppie, in quanto aiuta a far comunione tra fidanzati, tra loro e le coppie accompagnatrici.

L'èquipe sfrutti questa occasione favorevole per:

- ⇒ Fraternalizzare con i fidanzati rimasti un po' più nell'ombra.
- ⇒ Approfondire o spiegare ciò che non è stato chiaro.

