

Parrocchia di Sant'Anna

Via E. Toti, 2 - 16035 Rapallo (Ge)

Tel / fax 0185 51286

e-mail: parrocchiasantanna@interfree.it

http://parrocchiadisantanna.it

CORSO PREMATRIMONIALE

28 APRILE 2016

COMUNICAZIONE NELLA COPPIA: DAL CONFLITTO AL PERDONO

1. Dio il grande Comunicatore

Nel libro della Genesi leggiamo che siamo stati creati ad immagine e somiglianza di Dio: uomo e donna (letteralmente “uoma”) in ebraico “ish” ed “isha”.

Soltanto con l'uomo Dio comunica e si auto-rivela. La comunicazione di Dio è modello esemplare della comunicazione della coppia: pensate alle relazioni divine trinitarie (Padre, Figlio e Spirito Santo...).

2. La comunicazione nella coppia

a. Verbale, non verbale e ascolto. (N° 136 – 141)

La vera comunicazione avviene quando uno riceve il messaggio dell'altro e risponde, cioè quando si realizza una **comunicazione circolare**, cioè uno scambio d'informazioni da uno all'altro e viceversa.

Il nostro modo di comunicare è attraverso le parole, **comunicazione verbale**, però, a differenza di quanto pensiamo, si comunica molto di più con il linguaggio del corpo, cioè con una **comunicazione non verbale**, fatta di gesti e posizioni del corpo, espressioni del viso, sguardi, sorrisi, ammiccamenti ecc., per questo motivo è **impossibile non comunicare**.

Anche quando stiamo zitti e pensiamo di non comunicare, mutismi, silenzi, sguardi, sorrisi, sospiri, gesti..., sono in realtà una comunicazione degli stati d'animo, delle emozioni, dei pensieri interiori personali. La comunicazione non verbale è perciò più ampia e veritiera che quella

verbale. Capire il messaggio non verbale dell'altro, però, non è semplice, perché ognuno lo traduce secondo un modello acquisito all'interno della propria famiglia d'origine, e fatto proprio crescendo, o lo interpreta secondo il proprio stato d'animo, legato al momento o alla situazione che si sta vivendo.

Un altro elemento fondamentale della comunicazione è **l'ascolto**, senza di esso la comunicazione non si realizza.

b. Unità di coppia: condivisione.

Più le due personalità sono ricche e appagate in tutti gli aspetti della loro vita: lavoro, rapporti con gli altri e con la famiglia d'origine, interessi, ..., più la dimensione della coppia ne beneficia, perché una persona realizzata e serena sarà sempre ricca d'energie e positività da riversare nella coppia e da condividere.

Viceversa, più una persona non è realizzata a livello personale, almeno in alcuni aspetti, più tenderà a riversare nella coppia alcune delle sue tensioni e insoddisfazioni e non contribuirà alla crescita della coppia. Uno dei rischi nelle coppie è di uno sbilanciamento rispetto alla crescita delle reciproche individualità. La coppia va coltivata e nutrita di sempre nuove energie,

ma se uno od entrambi i coniugi si occupano prevalentemente di sé il rischio è di vivere insieme, ma distanti emotivamente: l'unità di coppia non esiste.

c. *Dimensione di coppia: distanza*

Un altro rischio che la coppia può vivere, è la fusione delle due individualità, che sono indistinte perché si fondono nella coppia, unica realtà per entrambi, oppure perché uno dei due sovrasta l'altro impedendogli un'espressione individuale autonoma.

d. *Dimensione di coppia: fusione – alienazione*

E' molto importante che ognuno si conosca a fondo interiormente e che abbia un concetto di sé e della propria identità chiaro e saldo.

I coniugi devono sentirsi distinti uno dall'altro per un reale arricchimento reciproco. Altro aspetto utile alla buona comunicazione è **definire il legame della coppia con le famiglie d'origine**. Talvolta, se la relazione non è ben definita nei termini della vicinanza-distanza, pur nel rispetto degli affetti e dei doveri verso i genitori, c'è il rischio di un'eccessiva dipendenza da parte di uno dei due coniugi oppure di un'interferenza eccessiva da parte di una delle due famiglie e ciò può creare delle tensioni che difficilmente si risolvono in modo spontaneo.

3. *Conflitto e perdono nella coppia*

Finalità della proposta di questa riflessione:

- non aver paura del litigio: avere dei conflitti è naturale e inevitabile;
- avere dei conflitti non è un segnale cattivo: il litigio è un'opportunità di crescita nella relazione;
- ci sono conflitti e conflitti: saperli riconoscere per affrontarli meglio;
- come trasformare il litigio in un buon confronto: litigare male, litigare bene.
- Perdonarsi....

1) *Risoluzione negativa dei conflitti:*

- Stile competitivo: quando prevale uno sull'altro.
- Stile dell'evitamento: quando si nega l'evidenza del problema per evitare l'ansia del confronto interpersonale.
- Stile dell'accomodamento e del compromesso : si dilazionano i tempi per affrontare i conflitti e nel frattempo si sceglie il compromesso accomodante.

2) *Le tappe del processo ricostruttivo delle relazioni conflittuali:*

- Un clima di affettività costruttiva e un ambiente di fiducia.
- Riconoscere i propri bisogni e quelli del partner. Il perdono e la correzione fraterna devono promuovere relazioni autentiche.
- Ascolto attivo e disponibilità a un confronto aperto e sincero.
- Chiarezza nella percezione della realtà.
- Distinguere la persona dal problema senza colpevolizzarla.
- Aspettare il momento giusto lasciando decantare le emozioni negative.
- Cercare il bene comune, senza pretendere la vittoria ad ogni costo e senza scegliere la logica del muro contro muro.

3) *Perdono e riconciliazione vie di superamento della conflittualità di coppia:*

- a) **La tenerezza non "tenerume"**: affetto dolce e delicato, non sentimentalismo, smancerie e svenevolezze.

No alla durezza di cuore e al ripiegamento egocentrico su di sé

b) Il perdono come il dono più alto della tenerezza che ama .

Il per-dono è un dono completo, perfetto, non per dovere e nemmeno per costrizione morale.

c) La tenerezza perdonante come pace dell'anima (shalom),

Il perdono è sinonimo di "bene-essere", di pace in senso biblico.

Il perdonare settanta volte sette = sempre di Mt.18,21 e Lc. 17,3 e le Beatitudini di Mt. 5,3

possiamo tradurli così: “Beati gli sposi che sanno perdonarsi, senza scoraggiarsi degli errori, e si rinnovano nella tenerezza perdonante ogni giorno. Saranno ricolmi di gioia e di pace, niente potrà mai distruggere la loro comunione d'amore”. Infatti:

- il risentimento rappresenta un fardello pesante da portare
- perdonare è più sano che rodersi nella rabbia.
- il perdono dona sollievo a chi lo concede.
- l'80% dell'amore di coppia si costruisce sul fondamento del perdono ricercato, accolto, donato e condiviso.
- senza perdono non esiste futuro per gli sposi.

4) Orizzonti per imparare a perdonare: (N° 105 e 106)

a) E' insufficiente superare il sentimento del rancore:

- Non desiderando vendetta
- Chiudendo gli occhi sul problema
- Evadendo nel divertimento
- Assumendo atteggiamenti masochisti di autopunizione oppure di isolamento dagli altri.

b) La via migliore è:

- Al sentimento forte negativo del risentimento si sostituisce il sentimento positivo di un nuovo affetto amante. Il perdono che comporta lo stato d'animo di empatia e di compassione è in linea con il Vangelo (Lc. 6,27-38), ci aiuta a vincere il male con il bene, a - ad amare i nemici, a non giudicare e non condannare, a dare senza chiedere niente in contraccambio, a essere misericordiosi come il Padre Celeste.

E' un percorso possibile, ma complesso e arduo.

Occorre far trionfare la tenerezza sul rancore, l'amore perdonante sull'odio, confidando nella grazia del sacramento nuziale, modificando percezione con un'ottica diversa

c) Come guarire dalla memoria delle offese?

- Riflettere insieme sull'origine dei conflitti, ascoltandosi e riflettendo, mettendo al primo posto non l' "io", ma il "noi".
- La preghiera occupa un ruolo assolutamente decisivo.

d) Occorre passare dal rifiuto a un nuovo affetto "con e per": riscoperta del coniuge a rifondare il vissuto di coppia su basi nuove:

- comprensione-essere indulgenti
- identificazione empatica: mettersi nei panni dell'altro
- il perdono aiuta a tendere a un affetto più adulto e più maturo.

e) Lasciarsi plasmare dalla tenerezza di Dio. La parabola del padre misericordioso e Lc. 6, 27-38 sono un messaggio molto chiaro al riguardo.

f) Affidarsi alla grazia della Croce: il Venerdì Santo non è l'ultima parola.

g) Invocare il nome di Gesù: la grazia della preghiera aiuta a superare il risentimento.

h) Dal perdono (atto personale-soggettivo) alla riconciliazione (atto che richiede relazione interpersonale). Il perdono è un dono offerto a prescindere dalla sua accettazione da parte del

partner. La riconciliazione è un dono conquistato che coinvolge la coppia e il suo programma di vita.

i) Il cuore di Dio è compassione.

" Il mio cuore si commuove dentro di me, le mie viscere fremono di compassione" (Osea 11, 8)

"Padre perdona loro perché non sanno quello che fanno" (Lc. 23,34)

l) Aprirsi al cuore di Dio: il fatto di essersi sposati in chiesa non esime da situazioni difficili.

Paolo VI nell' "*Humanae vitae*": "non scoraggiarsi, ma con umile perseveranza ricorrere al sacramento della confessione".

Giovanni Paolo II nella "*Familiaris consortio*": "l'amore di Dio è più potente del peccato".

Il sacramento della riconciliazione non solo riguarda ciò che si è stati, ma ciò che si è chiamati a diventare.

Tre domande per il dialogo di coppia:

1. Quando sorge una situazione di litigio, chi di noi due fa il primo passo per riconciliarsi?

2. Sono consapevole che chi compie il primo gesto è la persona più matura e forte?

3. Sei d'accordo sui cinque modi di chiedere perdono?

a. Il rammarico ("Mi dispiace")

b. L'assunzione di responsabilità ("Ho sbagliato")

c. Il tentativo di rimediare ("Cosa posso fare per rimediare")

d. L'impegno sincero ("Cercherò di non farlo più")

e. Richiesta di perdono ("Puoi perdonarmi")

Spunti per la riflessione

«Chi può perdonare i peccati se non Dio solo?» (Lc 5:21)

Cosa suscita in voi la parola "perdono"?

«Signore, quante volte perdonerò mio fratello se pecca contro di me? Fino a sette volte?»

E Gesù a lui: «Non ti dico fino a sette volte, ma fino a settanta volte sette.» (Mt 18:21)

Come coppia, pensate di essere capaci di perdonarvi?

«Lasci sempre il tubetto del dentifricio aperto, sei disordinatissimo» Come pensate di gestire una piccola crisi? Avrete certamente già discusso qualche volta tra di voi. Quali dinamiche relazionali avete vissuto?

Ho perduto l'essenziale

"Ho paura, Signore, d'aver perso l'essenziale.

Mille progetti, sogni ad occhi aperti:

"E avremo bambini"... "E andremo in capo al mondo"... "E quando la sera tornerai"...

Tutti castelli in aria, si sono ridotti a questo vivere stanco, sempre uguale.

Signore, temo d'aver mancato l'essenziale.

*Forse l'ho perso il giorno in cui, distratta, mi sono dimenticata del sorriso
che aspettava da me.*

*Oppure quando, dopo un litigio, ho preferito chiudermi nel silenzio
covando il mio rancore, e l'ho lasciato solo ad aspettare una parola amica.*

Signore, dammi la possibilità di ritrovare l'essenziale: il nostro amore che Tu ci hai donato

“Il nostro rapporto con Dio”

La creatura che hai al fianco è mia. Io l' ho creata. Io le ho voluto bene da sempre, per lei non ho esitato a dare la mia vita. Te la affido. La prenderai dalle Mie Mani e ne diventerai responsabile.

Quando l' hai incontrata l' hai trovata bella e te ne sei innamorato.

Sono le Mie Mani che hanno plasmato la sua bellezza, e' il Mio Cuore che ha messo dentro di lei la tenerezza e l'amore, è la Mia Sapienza che ha formato la sua sensibilità e la sua intelligenza e tutte le qualità belle che hai trovato in lei.

Però non potrai limitarti a godere della sua bellezza. Dovrai impegnarti a rispondere ai suoi bisogni, ai suoi desideri. Ha bisogno di serenità, di gioia, di affetto, di tenerezza, di soddisfazioni nel lavoro e di tante altre cose. Ma dovrai renderti conto che ha bisogno soprattutto di Me, e di tutto quello che aiuta e favorisce questo incontro con Me: la pace del cuore, la purezza di spirito, la preghiera, la Parola, il perdono, la speranza e la fiducia in Me, la Mia Vita.

Sono Io e non tu il Principio, il Fine, il Destino di tutta la sua vita! La ameremo insieme.

Io la amo da sempre.

Che cosa c'entra Dio con noi? Non è facile parlare di Dio in modo personale e non teorico: significa affrontare questa riflessione con molta sincerità, mettersi in gioco.

Avendo chiesto di sposarvi in Chiesa, attendete risposte di fede e spirituali alle vostre domande e difficoltà. C'è oggi un ritorno alla fede, però con il rischio di una fede “fai da te”.

In ognuno di noi c'è l'impronta di Dio e l'esperienza del matrimonio può essere un tempo favorevole per iniziare o riprendere l'esperienza della fede.

Essere in ricerca è già il primo passo per credere. Dio è importante per il vostro Matrimonio. Alcuni credono che l'amore sia soltanto un sentimento o una semplice emozione: Dio non c'entra... Come cristiani pensiamo che Dio vi ha fatti incontrare e così è iniziata la vostra storia insieme: questo è il disegno di Dio che si può chiamare “vocazione” perché veramente Dio vi ha chiamati ad amarvi come Dio vi ama.

Ognuno di voi è un dono di Dio per l'altro: amandovi secondo lo stile di Gesù.

Al primo posto deve esserci la vostra relazione di coppia, l'amarvi reciprocamente ogni giorno di più, con gioia, realizzandovi in questo rapporto d'amore. Non dovete vivere individualmente la vostra fede in Dio, ma insieme come coppia.

Le tre vie di questa spiritualità sono:

- _ il dialogo di coppia
- _ la sessualità come relazione
- _ la preghiera di coppia

Prendici per mano, Signore. Tu che sei sempre dove c'è l'amore accompagnaci nella tua pienezza. Fa' che possiamo bere alla fonte del tuo amore, e cresceremo giorno dopo giorno, uguali e sempre rinnovati. Facci perdere in orizzonti sconfinati, di bellezza, di purezza; e i giorni che verranno ci troveranno con le mani piene di cose da offrirti. Fatti trovare là dove il cielo si incontra con il mare; in un prato pieno di fiori bianchi. Là, dove risplende la tua grandezza. E ti perderai con noi in un'eco di parole sussurrate, di sorrisi e di grida gioiose.

Tu, con noi, complice del nostro amore.

Dio non va cercato nelle nuvole, ma in due cuori che si amano. Il più profondo desiderio di Dio è che vi amiate. Secondo il progetto di Dio, prima viene il vostro amore di coppia e dopo tutto il resto: il lavoro, i figli, ecc. Alla luce della fede potete capire chi siete, chi è la persona che ci sta accanto, qual è il motivo profondo del vostro rapporto di coppia. Essere credenti significa vivere il vostro amore “con gioiosa gratitudine” perché la gioia è più grande della difficoltà che incontrate. Amatevi “divinamente”: il matrimonio non è un vicolo cieco né la tomba del vostro amore: anzi vi offre di iniziare ad amarvi come Dio vi ama.

Il matrimonio cristiano è una vocazione.

L'amore di due sposi rivela l'amore di Dio.

Signore, ti ringraziamo d'averci dato l'amore. Ci hai pensato «insieme» prima del tempo, e fin d'ora ci hai amati così, l'uno accanto all'altro. Signore, fa' che apprendiamo l'arte di conoscerci profondamente; donaci il coraggio di comunicarci le nostre ispirazioni, gli ideali, i limiti stessi del nostro agire. Che le piccole inevitabili asprezze dell'indole, i fugaci malintesi, gli imprevisti e le indisposizioni non compromettano mai ciò che ci unisce, ma incontrino, invece, una cortese e generosa volontà di comprenderci. Dona, Signore, a ciascuno di noi gioiosa fantasia per creare ogni giorno nuove espressioni di rispetto e di premurosa tenerezza affinché il nostro amore brilli come una piccola scintilla del tuo immenso amore.

E' compito di due sposi cristiani essere amore di Dio, sua immagine, “suo sacramento”,

☞ nella fedeltà: Dio è fedele sempre, anche quando è tradito da noi.

☞ Nella complementarità: “facciamo l'uomo a nostra immagine...maschio e femmina li creò”.

☞ Nella gratuità: non c'è amore più grande di questo: dare la vita...”, quindi non pretendere il contraccambio.

☞ Nella unità – distinzione: “tutti siano uno, come tu sei in me e io in te...” ... La distinzione e la diversità ci vuole, ma in funzione dell'unità.

☞ Nella fecondità: “andate, moltiplicatevi, riempite la terra, soggiogatela...”: voi create insieme a Dio....

☞ Nella quotidianità: voi siete una piccola comunità ecclesiale, “chiesa domestica” che rende presente Dio-amore su questa terra.

Ogni gesto ha un valore profondissimo a livello religioso:

☞ Tenersi per mano: progetto comune

☞ Tenersi sottobraccio: mutuo sostegno

☞ Baciarsi: consegnarsi una giornata, la vita

☞ Abbracciarsi: unità e distinzione

☞ Mangiare insieme: condividere la vita

☞ La nostra vita può diventare preghiera.

- la tolleranza ed il perdono

- l'educazione dei figli

- l'aiuto ad altre coppie in difficoltà

- la solidarietà senza pettegolezzo e mormorazioni

- la condivisione delle gioie

- l'accoglienza di bambini con l'affido e l'adozione

Il nostro Dio è un Dio Nascosto, anche Mosè lo vede alle spalle, perché se lo guarda direttamente muore. Noi possiamo incontrare Dio nelle creature: sono esse il segno e il sacramento di Dio.

Quando abbracci un uomo puoi stringere un corpo. Non puoi circoscrivere un mistero che ti avvolge. E l'uomo, quest'uomo, è un mistero insondabile al di là di quel che sai. Ciò che sai è sempre poco. Ogni uomo è inafferrabile.

Ogni uomo è un mistero nella sua origine profonda nel suo traguardo di morte nel suo destino di là dal muro.

Ogni uomo che abbracci ha radici misteriose. È al di là di quel che vedi è al di là di quel che stringi.

Ogni uomo è mistero. Il mistero è da venerare. Il mistero è da rispettare.

Il mistero è da non catturare. Il mistero che è quest'uomo è riflesso come il raggio del mistero che è Dio.

Ognuno di noi è un essere “nascosto” da decifrare: siamo stranieri per noi stessi, un mistero. Nelle coppie conoscete l'altro / a. Quando possiamo dire di credere in Dio? Non solo quando ammettiamo che Dio esiste, ma quando cerchiamo di conoscere il suo volto, il suo pensiero e ci sforziamo di viverlo. Nella Bibbia Dio dice: “Come l'uomo ama la donna, così io amo te, Israele, popolo mio...”

Più due sposi si amano e più reciprocamente manifestano che Dio è Amore. Bisogna amarsi nella imperfezione: fare coppia è sostenersi nei propri sbagli, per aiutarsi a superarli. Occorre trasformare il litigio in un momento di crescita della coppia. San Girolamo diceva: “Colui che vive senza discutere è scapolo!”. “Il tempo sempre bello crea il deserto”.

1. Litigare: tenendo l'altro al centro della propria attenzione.

2. Ascoltarsi: significa cercare di captare le parole e i sentimenti che si trovano dietro le parole. Significa recepire con tutta la propria persona quello che l'altro trasmette e lasciare che questi esprima pienamente, nella massima libertà e sincerità, quello che pensa e sente su un determinato argomento. Significa evitare di intervenire sempre, senza lasciare spazio al partner per dire la sua.

3. Capire bene: il messaggio che viene comunicato, in modo obiettivo, senza prenderlo come una critica o come mancanza di amore e di rispetto.

4. Focalizzare: correttamente il vero problema, ossia determinare con chiarezza qual è il vero nocciolo dell'argomento. Capita di iniziare a discutere o a litigare su una questione e da questa ne derivano in fila tante altre, fino a che non si parla più del primo oggetto del discorso.

5. Non rifarsi al passato: non riportare, cioè, episodi che ormai fanno parte del "museo coniugale". E' inutile tirar fuori quello che può essere accaduto prima del matrimonio o prima dell'attuale litigio.

6. Riflettere bene: prima di replicare o lanciare accuse. Spesso la mancanza di riflessione è segno di mancanza di maturità, di poca obiettività e di una certa aggressività. Non si devono formulare accuse fondate solo su intuizioni, sospetti o sentito dire.

7. Dimostrare buona volontà: affermando il proprio desiderio di trovare qualche soluzione per uscire dalla situazione. Ciò significa discutere, cercare insieme ed essere disponibili ad accettare insieme una soluzione non propria. Si può sempre arrivare al compromesso.

8. Elencare le soluzioni e le alternative proposte, esaminarle insieme, non solo in base al sentimento, ed esprimere con sincerità ciò che si pensa a favore o contro questa o quell'altra soluzione. Tenere conto del bene di entrambi come coppia e come famiglia. Occorre per questo una buona dose di saggezza, di umiltà e di sacrificio.

9. Decidere insieme la soluzione: non significa arrendersi, ma cercare il bene migliore per tutti, anche se costa. In mancanza di unanimità, uno dei due deve delegare l'altro con la facoltà di decidere. Si può anche stabilire in quali situazioni deve decidere il marito o la moglie. A volte è necessario ricorrere a una terza persona o a un consultorio per verificarsi insieme.

10. Dimenticare e perdonare: questa deve essere la caratteristica del coniuge cristiano. Dimenticare ciò che è successo significa decidere di chiuderlo nel "museo coniugale" senza più tirarlo fuori. Perdonare con tutto il cuore, perché ci sono state e ci saranno ancora situazioni in cui anche noi possiamo sbagliare. Non rifiutare né di dare né di ricevere perdono.

Signore, abbiamo preso una decisione, abbiamo fatto dei progetti: ed è per questo che ti preghiamo. Noi abbiamo bisogno di una fede più grande nelle tue promesse e nella tua presenza per non sentirci soli nelle difficoltà.

Noi abbiamo bisogno di una speranza più grande perché il nostro amore non si stanchi di fare progetti per il domani. Noi abbiamo bisogno di un amore più grande per aprire il nostro cuore e la nostra casa ai fratelli che tu ci farai incontrare. Noi abbiamo bisogno del tuo perdono per essere capaci di accoglierci nelle nostre fragilità di ogni giorno.

Noi abbiamo bisogno della tua luce perché le scelte della nostra famiglia realizzino il tuo disegno più grande. Noi crediamo che tu ci ascolti e ci accompagni all'inizio di questo nuovo cammino.

Domande per il dialogo

1. In che modo Dio è entrato nella vostra vita di coppia?
2. Parlate del vostro rapporto con Dio tra di voi...
3. Avete mai pregato insieme?
4. E' chiaro che cosa il Signore chiede alla vostra coppia?
5. Che cosa c'entra Dio con il vostro amore?
6. Qual è la radice profonda dei vostri litigi più ricorrenti... La fede può aiutarvi? La preghiera aiuta a ritrovare se stessi, Dio per ritrovare la calma?
7. Quando sento parlare di Dio mi viene in mente questa immagine:
 - Un Dio misterioso, sconosciuto,
 - Un Dio lontano, distante,
 - Un Dio pieno d'amore per tutti,
 - Un Dio troppo esigente che opprime la mia libertà,
 - Un Dio severo che mi giudica,
 - Un Dio di cui avere timore
 - Un Dio amico.
8. Qual' è il posto di Dio nella mia vita individuale e di coppia?

Grazie Signore, perché ci hai dato l'amore capace di cambiare la sostanza delle cose. Quando un uomo e una donna diventano uno nel matrimonio, non appaiono più come creature terrestri ma sono l'immagine stessa di Dio.

Così uniti non hanno paura di niente, con la concordia, l'amore e la pace l'uomo e la donna sono padroni di tutte le bellezze del mondo.

Possono vivere tranquilli, protetti dal bene che si vogliono secondo quanto Dio ha stabilito. Grazie Signore, per l'amore che ci hai regalato