

FRAGILI NELLE RELAZIONI

FRAGILE NON SIGNIFICA SPREGEVOLE, INUTILE O DI POCA IMPORTANZA,
MA DA MANEGGIARE CON CURA

Siamo abituati ad associare il termine «fragilità» a quello di «crisi» a causa dell'instabilità e della rottura di un rapporto matrimoniale, filiale, amicale. Invece la crisi, dovuta alla fragilità di ogni persona, è «*la più grande benedizione per le persone e per le nazioni, perché la crisi porta progressi. La creatività nasce dall'angoscia come il giorno nasce dalla notte oscura*» (A. Einstein, *Il mondo come io lo vedo*, Newton Compton, Roma 2014).

LA CAPACITÀ DI RELAZIONARSI

La fragilità di una famiglia sta nella sua linfa interna, ossia nella poca capacità di relazione tra i suoi componenti.

Lo strumento principale della relazione è sicuramente la parola, ma non solo; essa include molti altri elementi: il volto, gli occhi, il tono di voce, l'atteggiamento del corpo, servizi, attenzioni...

Spesso le parole sono la più grande fonte di equivoci tra le persone: si dice una cosa e se ne pensa un'altra; uno dice qualcosa e l'altro capisce tutt'altro; si dice e non si dice; si parla a vanvera; si tace, anche, per non ferire o essere feriti, per non esporsi troppo. Siamo tutti dei formidabili camaleonti in questo campo! Emblematico a questo riguardo è il racconto evangelico della Samaritana al pozzo (cfr. Gv 4, 5-26).

VALERIA e TONY PICCIN VALLÀ (TV)

Della Redazione di Famiglia Domani.

LA VERA PAROLA

Dice la Sacra Scrittura che «*Nella pienezza dei tempi Dio inviò nel mondo la sua Parola*»: Gesù di Nazareth. La Parola di Dio divenne qualcosa di fisico, si incarnò, si fece uomo come noi.

Le parole degli uomini erano tante, troppe e quando le parole sono troppe non ci si capisce più. È poco probabile che ci si capisca quando non si parla, ma anche quando le parole sono troppe e magari usate per prevalere sull'altro, per dominarlo, per asservirlo, per fargli fare quello che interessa a noi.

Il Vangelo di Gesù era una parola vera.

Pensiamo ai *social media* d'oggi! Si digita per non guardarsi negli occhi, sommersi da messaggi senza cuore, senza possibilità di capire e capirsi, nel tentativo di riempire vuoti interiori e solitudini.

Ne «*Il piccolo principe*», Antoine de Saint-Exupéry scrive: «Non si vede bene che con il cuore». Ossia: non si capisce niente se non ci mettiamo cuore, voglia di accogliere, tutto noi stessi.

UNA DONNA DELLA SAMARIA

Nel Vangelo di Giovanni, Gesù vuole annunciare cose importanti a quella donna di Sicar, un villaggio della Samaria, che andò ad attingere al pozzo. Essa alza difese, accampa pretesti, svia il discorso fino a quando non si arriva al vissuto e dunque al cuore. A lei, che conviveva dopo cinque fallimenti matrimoniali, Gesù fa una delle dichiarazioni

più importanti: le dice che chi berrà l'acqua che è venuto a portare, non avrà mai più sete. Le svela, cioè, il segreto della sua venuta, le spiega il motivo per cui il Padre l'ha mandato in mezzo a noi. Una cosa così grande, Gesù non può averla detta a una persona qualsiasi, deve aver scelto una persona davvero particolare, qualcuno che potesse capire.

Oggi, qui, la Samaritana sei tu con le mille cose che ti impegnano, la tua fretta, le tue corse, il tuo darti da fare; sei tu con tutti i dubbi, la diffidenza, il continuo domandarti: «Ma ha davvero un senso crederci oggi?».

La Samaritana sei tu col tuo grande bisogno d'amore e di comprensione!

VITA DI FAMIGLIA: CONSIDERAZIONI PRATICHE PER L'USO

Oggi tante difficoltà nascono dall'incapacità di relazionarsi, convinti che sia sufficiente volersi bene in modo spontaneo. Invece, la serenità personale, di coppia e di famiglia va costruita giorno dopo giorno. Una cattiva comunicazione può avere effetti deleteri per la famiglia: ci vuole un'igiene della comunicazione, una disciplina, per evitare che le varie persone piccole e grandi che la compongono cadano in atteggiamenti frustranti.

Avere una finestra aperta

Noi riceviamo molti *input* da chi ci sta accanto: noi selezioniamo, in base ad una valutazione peraltro velocissima: questo ci consentirà di aprirci a una quantità superiore di informazioni quanto più la nostra griglia di selezione è aperta. È una grande risorsa, perché, proprio a motivo dell'accoglienza e comprensione di chi ci sta davanti, noi siamo incoraggiati e aiutati a progredire nella comunicazione. Per questo è fondamentale mantenersi attenti, informati su quanto ci circonda. Questo ci consente di accogliere, apprezzare, interloquire, in modo adeguato davanti a qualsiasi nuova comunicazione.

Saper ascoltare

Per comunicare è fondamentale saper ascoltare; spesso succede di essere apprezzati, cercati, solo perché in un determinato momento siamo stati in grado di ascoltare. L'altro coglie se noi siamo entrati in empatia: questo dà un senso di benessere ed è gratificante, stimola, incoraggia a procedere nella comunicazione a livello più profondo.

QUALCHE MODALITÀ PER FACILITARE LA RELAZIONE IN FAMIGLIA

- Accettare tutto ciò che ci viene detto, senza esprimere dubbi, o peggio ancora, rifiuti, negazioni. Occorre rispettare tutti i punti di vista: sono stati d'animo, emozioni vissute da chi ci sta davanti; sono cose reali, concrete, esperite, non vanno mai messe in discussione.
- Mettersi alla pari in modo da evitare di creare situazioni di squilibrio del tipo: superiore-subalterno, docente-studente, sapiente-ignorante, ecc...
- Grande flessibilità: la rigidità non è un buon segnale di maturità psicologica.
- Metodo comprensivo non escludente: accogliere, farsi carico di ciò che viene detto.
- Attenzione al presente: è importante per non sovraccaricarsi del passato, per essere disponibili ad ascoltare ed accogliere il presente.
- «Messaggio io»: consente di esprimere il proprio stato d'animo, la propria emozione senza attaccare l'altra persona. Es.: «io sto male, questa cosa mi fa soffrire». È un messaggio-invito, perché l'altro/a si metta in discussione senza mettere in causa l'altra persona.
- «Metodo Gordon»: consiste nell'evitare di usare il verbo essere, in quanto si presenta come giudizio ed origina sofferenza, ribellione; blocca la comunicazione.
- Dare tempo al tempo, questo impegna a lasciare che la persona esprima per intero il suo pensiero evitando di dare per scontato ciò che dirà e farà.

◆ NEI MOMENTI DI CONFLITTO

- Non approfittare dell'errore, dello stato di inferiorità per far pagare all'altro i torti subito in precedenza, in modo da rivalersi... con gli interessi; negli sposi contraddirebbe l'alleanza che esiste tra i coniugi in virtù del matrimonio.
- Vigilare sugli irrigidimenti (volto imbronciato, silenzio, ecc...): alla lunga corrodono, rendono difficile riprendere la comunicazione con serenità e aprire un cammino verso il maggior rispetto reciproco, in un rapporto che si approfondisce.
- Saper essere intelligenti: non è certamente meno intelligente la persona che chiede scusa per prima.

Ambiti della relazione

– Corporeità

Noi comunichiamo con tutta la nostra realtà personale: c'è una comunicazione che avviene anche per contatto fisico. A volte basta davvero poco: le coccole, il tenersi mano nella mano, sono un modo di comunicare molto più efficace che le stesse parole, perché la comunicazione è immediata. In certe situazioni è il modo migliore per entrare in comunione: nel dolore, sofferenza, malattia, momenti di smarrimento.

– Sessualità.

Il modo di comunicare dell'uomo è molto diverso da quello della donna: la donna ha bisogno di un contesto armonico sereno, rassicurante, il maschio invece semplicemente esprime la sua sessualità quasi a prescindere dalle circostanze esterne.

– Affetti.

In questo ambito convergono quei moti di emozioni, sentimenti, interessi che, a partire dall'ambito emotivo e fisico, spaziano fino alla condivisione di interessi culturali o ideali.

– La parola.

Come già detto, è una grande risorsa; normalmente, quando parliamo di comunicazione, abbiamo in mente la parola, ma non dobbiamo dimenticare che

essa è per se stessa ambivalente: la parola può anche trasmettere falsità.

La donna è molto più dotata dell'uomo: ogni giorno usa circa 8.000 vocaboli e ne pensa 20.000, l'uomo usa circa 3.000 parole e ne elabora 8.000. Appare evidente la maggior capacità espressiva della donna: si tratta di allenarsi a trovare le parole giuste per esprimere emozioni, sentimenti, desideri, stati d'animo.

◆ EFFETTI DELLA RELAZIONE VERAMENTE COMUNICATIVA

– Conferma del sé.

Ognuno di noi ha un'immagine di se stesso, ed è fondamentale che questa immagine sia positiva; ogni contatto di comunicazione riuscito mi aiuta a sperimentare il mio valore. L'altro ha «effetto specchio»: io mi percepisco in quello che l'altro mi comunica, mi rimanda. Il messaggio mi aggiorna sulla mia realtà. Quando uno mi avvicina io sento di valere.

– Identità.

È quello che sento di essere in profondità: per dirigersi in questa direzione ci vuole un grande allenamento a cogliere oltre la superficie, saper comunicare quello che fa crescere. È necessario essere sinceri per favorire, rendere possibile, una tale comunicazione.

◆ ULTIME OSSERVAZIONI

Particolare importanza assume l'esperienza della preghiera: in essa troviamo il massimo di accoglienza e il massimo dello sviluppo progressivo della nostra vita e dei nostri ideali. Il cammino di famiglia richiede di essere in grado di accogliere e seguire i cambiamenti dell'altro, delle sue motivazioni, del suo cammino di realizzazione, tenendo presente la complessità di ognuno, del suo continuo divenire e dei suoi equilibri sempre in cambiamento.

La battaglia della vita si vince rimanendo vitali. ◆

VALERIA e TONY PICCIN

Vedere: Dalla prima coppia, quella di Eva ed Adamo, l'uomo sperimenta la propria fragilità che, occorre ammetterlo, si evidenzia soprattutto nella coppia, nella famiglia. Questa *consapevolezza della fragilità* deve essere il punto di partenza per sentirsi salvati e per sviluppare una modalità costruttiva e umile per avere un rapporto vero con gli altri. Dio ha dato il dono della parola affinché si possa entrare in una comunicazione ispirata a quella esistente fra Padre, Figlio e Spirito Santo; in questo senso, il dialogo è un fatto religioso. La parola, però, deve essere ispirata dalla verità e dalla carità. Solo con la verità posso scoprire ed ascoltare l'altro, mostrando le mie fragilità e riconoscendo quelle dell'altro. Solo con la carità posso accettare ed aspettare i tempi opportuni per la comunicazione.

- Riusciamo a renderci conto delle necessità dell'altro? Riusciamo a mostrare le nostre necessità?
- Siamo consapevoli che essere coppia implica la fatica di mettersi in gioco costantemente?
- So essere fedele al progetto di vita insieme?
- Sono pronto ad accogliere le fragilità altrui e a perdonare?
- Sappiamo arricchire la nostra comunicazione con i gesti, oltre che con la parola?

Giudicare: «... *La donna che tu mi hai messo accanto mi ha dato dell'albero e io ne ho mangiato ...*» (Genesi 3-12).

«... *manteniamo senza vacillare la professione della nostra speranza perché è fedele colui che ha promesso ...*» (Ebrei 10-23).

«... *bontà e fedeltà non ti abbandonino: legale intorno al tuo collo, scrivilo sulla tavola del tuo cuore e otterrai favore e buon successo agli occhi di Dio e degli uomini ...*» (Proverbi 3, 3-4).

- Agire:**
- Di fronte alla fragilità non dobbiamo mai metterci in una posizione di giudizio, ma di ascolto e di condivisione, immedesimandoci nelle problematiche altrui.
 - Le crisi comunicative non devono essere percepite come «la fine», ma come una opportunità di crescita, fedeli alla *scelta di sceglierci*.

A cura del Segretariato CPM Cagliari