

PANORAMICA su Amoris Laetitia

Con l'Esortazione Apostolica Postsinodale, Amoris Laetitia, Papa Francesco raccoglie il frutto di un lungo itinerario ecclesiale e lo propone autorevolmente all'intera Chiesa Cattolica. Per due anni il Papa ha voluto che la Chiesa, nella sue diverse articolazioni e in uno stile sinodale, concentrasse le sue preoccupazioni sulla famiglia. Ha chiesto anzitutto ai cardinali, nel Concistoro del Febbraio 2014, di dibattere sul tema; poi sono seguite le due assemblee sinodali (del 2014 e del 2015) e lui stesso ha svolto nel corso del 2015 più di trenta catechesi sulla famiglia. Una importante novità è stata anche la doppia consultazione delle Chiese locali i cui risultati la Segreteria del Sinodo ha raccolto e vagliato (stile familiare). Non credo ci sia altro documento papale che abbia avuto tale gestazione.

Il Papa, all'inizio del testo, sottolinea il prezioso contributo emerso: le due assemblee sinodali – scrive Papa Francesco - hanno portato

“una grande bellezza e offerto molta luce... l'insieme degli interventi dei Padri, che ho ascoltato con grande attenzione, mi è parso un prezioso poliedro, costituito da molte legittime preoccupazioni e da domande oneste e sincere. Perciò ho ritenuto opportuno redigere una Esortazione Apostolica postsinodale che raccolga contributi dei due recenti Sinodi sulla famiglia, unendo altre considerazioni che possano orientare la riflessione, il dialogo e la prassi pastorale, e al tempo stesso arrechino coraggio, stimolo e aiuto alle famiglie nel loro impegno e nelle loro difficoltà”.

Infatti l'ossatura del testo è costituita dalla Relatio Synodi che i Padri Sinodali hanno consegnato al Santo Padre nel Sinodo del 2015.

A me pare importante cogliere la preziosità di queste osservazioni che, mentre sottolineano la novità del metodo fanno risaltare anche il contenuto.

Va detto che la lettura di AL ha bisogno di tempo e di silenzio, è un invito per un cammino. potrà essere utilizzato nelle sue varie parti secondo le esigenze del momento e, a seconda, dei fruitori: coniugi, intere famiglie, operatori pastorali, consigli presbiterali, consigli pastorali parrocchiali o diocesani (lo leggiamo in AL 7).

I due sinodi si sono chiusi e contemporaneamente si sono aperti, aperti al mondo, alla realtà delle famiglie e tali vogliono restare, infatti tutto il lavoro sinodale sfocia "naturalmente" nel Giubileo della Misericordia, visto che il cardine è stato l'imperativo evangelico della misericordia.

9 capitoli, 325 paragrafi per dire che la gioia dell'amore che si vive nelle famiglie è anche il giubilo della Chiesa, la quale non si fa tirare da una parte o dall'altra ribadendo fermamente che c'è un' amore che salva: "Gesù Cristo ti ama, ha dato la sua vita per salvarti, e adesso è vivo al tuo fianco ogni giorno, per illuminarti, per rafforzarti, per liberarti" (EG 164).

Quali sono le parole chiave dell'esortazione?

**ACCOMPAGNARE, DISCERNERE, INTEGRARE**, inoltre gioia, tenerezza, concretezza (la vita vera delle persone, inculturazione e non globalizzazione) (AL 3)

La famiglia è sempre la stessa e contemporaneamente sempre nuova e ci chiede continuamente di cambiare.

Lo stesso vale per la Chiesa che oggi Francesco vede da governare come una famiglia. La grande sfida oggi, non è rinnovare la pastorale familiare, ma rendere familiare l'intera Chiesa.

Il metodo famiglia da applicare anche alla vita della Chiesa, famiglia di famiglie.

Facciamo un esempio: si dice che il primo figlio sia il figlio delle regole. Infatti i genitori diventano genitori con lui e cercano di educarlo attraverso l'uso di regole, ricevute da piccoli o acquisite da grandi. Con i figli successivi i genitori acquisiscono un metodo, non cambiano i loro valori o quello in cui credono, ma abbandonano (anche inconsciamente) l'uso ferreo delle regole a favore di un metodo. Il metodo famiglia è per crescere nel

L'amore nel matrimonio - percorso sulla relazione di coppia a partire da AL cap 4

metodo, non dando priorità alle regole per non diventare statue di sale per il "si è sempre fatto così". Il collirio della misericordia per vedere il mondo con gli stessi occhi con cui Gesù guarda il mondo.

L'esortazione non è sulla dottrina del matrimonio e della famiglia, ma «sull'amore nella famiglia», sulla fecondità di questo amore, sulla sua crescita: «Tutto questo si realizza in un cammino di permanente crescita. Questa forma così particolare di amore che è il matrimonio, è chiamata ad una costante maturazione. È proprio la crescita nella capacità di amare che deve guidare «lo sforzo pastorale per consolidare i matrimoni» (AL 307).

## IL NOSTRO AMORE QUOTIDIANO

IL 4° capitolo della Amoris Laetitia

Uno dei tratti caratteristici di tutta l'Esortazione e di questo cap. 4 è il presentare l'Amore come via alla santità; una via che si percorre a piccoli passi nel quotidiano in una continua crescita. Ma l'Amore è vivo e sempre in trasformazione e il prolungarsi della vita, fa sì che si verifichi qualcosa che non era comune in altri tempi: la relazione intima e la reciproca appartenenza devono conservarsi per quattro, cinque o sei decenni e questo comporta la necessità di ritornare a scegliersi a più riprese (Al 163).

Come si fa a essere fedeli ad una promessa che ogni giorno, ogni anno di allontana sempre di più, senza misericordia, creatività, movimento, immaginazione?

CAMMINO, FEDELTA', CRESCITA, CONSOLIDAMENTO, APPROFONDIMENTO sono i verbi che accompagnano la coppia nel cammino.

In tutta l'Esortazione:

- \* Crescita: 30 volte
- \* Cammino 50 volte
- \* Dinamismo 7 Volte

**AL 37: Abbiamo difficoltà a presentare il matrimonio più come un cammino dinamico di crescita e realizzazione che come un peso da sopportare per tutta la vita.**

Il matrimonio soggetto di se stesso, non oggetto su cui legiferare. Per troppo tempo esso è stato visto come oggetto a cui applicare un legge. Ma la legge è per l'uomo o l'uomo per la legge? [\[Finisce che ci lamentiamo se i giovani perdono l'attrazione per l'istituto matrimoniale...\]](#)

**AL 74: 'unione sessuale, vissuta in modo umano e santificata dal sacramento, è a sua volta per gli sposi via di crescita nella vita della grazia.**

Bellissimo!! La relazione sessuale degli sposi diventa la via della crescita. La sessualità implica in sé un insopprimibile richiamo alla trascendenza.

Contrariamente a pregiudizi diffusi, la sessualità non è una realtà solo immanente; porta in sé la nostalgia dell'assoluto: quel desiderio di infinito che l' "altro" creatura finita non può soddisfare. E quanto più forte è il suo tendere all'oggetto in cui può trovare quiete, tanto più sono operanti le forze di rivalità aggressiva messe in movimento; quanto più alto è l'anelito alla gioia creduta possibile, tanto più intimamente è avvertito il limite di cui soffre ogni sua esplicazione. E, quanto più è agognato l'espandersi interpersonale che la sessualità può attuare, tanto più è sentito il sentimento di solitudine e persino di estraniamento. [\[Vedi ossitocina\]](#) È un desiderio forte e appagante, e tuttavia rimanda ad una comunione risolutiva e beatificante, quella che si trova solo in Dio-Trinità, talamo

## L'amore nel matrimonio - percorso sulla relazione di coppia a partire da AL cap 4

eterno del Padre eterno Amante, del Figlio eterno amato e dell' eterno Amore comune che e lo SS.

AL 89 : non potremo incoraggiare un cammino di fedeltà e di reciproca donazione se non stimoliamo la crescita, il consolidamento e l'approfondimento dell'amore coniugale e familiare. In effetti, la grazia del sacramento del matrimonio è destinata prima di tutto «a perfezionare l'amore dei coniugi».

In questo senso l'esegesi attenta e puntuale dell'inno alla carità ci indica un percorso concreto di strada verso l'amore , sottolineando come questa parola sia molto utilizzata e sfigurata. Pensiamo solo nella nostra lingua quante accezioni comporta: amore per Dio, per la vita, per gli amici, per lo sport, per la casa, per il lavoro. Come può una sola parola esprimere tutti questi significati? Per forza sfigura il suo significato più autentico. Invece il greco antico usa più termini per definire l'amore: EROS per l'amore passionale, AGAPE per l'amore gratuito totale, senza condizioni, FILIA per l'amicizia , PORNEIA , per l'amore a consumo che non tiene conto dell'altro.

Tutto il bel percorso sulla carità fa i conti con le nostre fragilità:

AL 122: non è bene confondere piani differenti: non si deve gettare sopra due persone limitate il tremendo peso di dover riprodurre in maniera perfetta l'unione che esiste tra Cristo e la sua Chiesa, perché il matrimonio come segno implica «un processo dinamico, che avanza gradualmente con la progressiva integrazione dei doni di Dio»

C'è un' analogia e una proporzione di cui dobbiamo tener conto per non schiacciare gli sposi e per non spaventare i fidanzati nel loro percorso quando gli parliamo del Sacramento del matrimonio.

AL 124: Un amore debole o malato, incapace di accettare il matrimonio come una sfida che richiede di lottare, di rinascere, di reinventarsi e ricominciare sempre di nuovo fino alla morte, non è in grado di sostenere un livello alto di impegno. Cede alla cultura del provvisorio, che impedisce un processo costante di crescita.

Abbiamo capito bene? Ci viene chiesto di lottare, di rinascere, di reinventarci, e di ricominciare sempre di nuovo fino alla morte. Non è importante quante volte cadiamo...ma quante volte siamo capaci di rialzarci!

AL 134: Tutto questo si realizza in un cammino di permanente crescita. Questa forma così particolare di amore che è il matrimonio, è chiamata ad una costante maturazione, perché ad essa bisogna sempre applicare quello che san Tommaso d'Aquino diceva della carità: «La carità, in ragione della sua natura, non ha un limite di aumento, essendo essa una partecipazione dell'infinita carità, che è lo Spirito Santo. [...] Nemmeno da parte del soggetto le si può porre un limite, poiché col crescere della carità, cresce sempre più anche la capacità di un aumento ulteriore ».[135] San Paolo esortava con forza: «Il Signore vi faccia crescere e sovrabbondare nell'amore fra voi e verso tutti» (1 Ts 3,12); e aggiunge: «Riguardo all'amore fraterno [...] vi esortiamo, fratelli, a progredire ancora di più» (1 Ts 4,9-10).

Che cos'è Tutto questo?

AL 133: Nella famiglia «è necessario usare tre parole. Vorrei ripeterlo. Tre parole: permesso, grazie, scusa. Tre parole chiave!»

Le tre parole della pace e della gioia. Permesso è rispettare l'altro nel suo essere , nella sua persona, è togliersi i sandali davanti alla terra sacra dell'altro (EG 169); grazie, è ridurre il mio egoismo, il mio delirio di onnipotenza e riconoscere che nessuno è bastate a se stesso; scusa, è accorgersi di aver fatto una cosa brutta, aver ferito l'altro e sapere che abbiamo bisogno di perdonare ed essere perdonati, avendo come metro la misericordia di Dio che ci ama incondizionatamente di un amore preveniente ogni nostra azione.

Ancora di più. L'amore matrimoniale non si custodisce prima di tutto parlando dell'indissolubilità come di un obbligo, o ripetendo una dottrina, ma fortificandolo grazie ad

L'amore nel matrimonio - percorso sulla relazione di coppia a partire da AL cap 4

una crescita costante sotto l'impulso della grazia. L'amore che non cresce inizia a correre rischi, e possiamo crescere soltanto corrispondendo alla grazia divina mediante più atti di amore, con atti di affetto più frequenti, più intensi, più generosi, più teneri, più allegri.

AL 317: Le famiglie raggiungono a poco a poco, «con la grazia dello Spirito Santo, la loro santità attraverso la vita matrimoniale, anche partecipando al mistero della croce di Cristo, che trasforma le difficoltà e le sofferenze in offerta d'amore». D'altra parte, i momenti di gioia, il riposo o la festa, e anche la sessualità, si sperimentano come una partecipazione alla vita piena della sua Risurrezione. I coniugi danno forma con vari gesti quotidiani a questo «spazio teologale in cui si può sperimentare la presenza mistica del Signore risorto».

Di qui la necessità per la coppia di curare la propria relazione, di camminare sempre, verificando costantemente se si è in cammino oppure no, perché come diceva S. Agostino: SE NON PROGREDISCI, REGREDISCI. Ma sapendo che abbiamo come compagno di viaggio il Signore Gesù che ci sostiene con la Sua Grazia.

### **RELAZIONE E COMUNICAZIONE due binari privilegiati per conoscere l'altro IL DIALOGO**

AL 136: Il dialogo è una modalità privilegiata e indispensabile per vivere, esprimere e maturare l'amore nella vita coniugale e familiare. Ma richiede un lungo e impegnativo tirocinio.

La gioia dell'amore matura attraverso il dialogo, il "darsi tempo" l'ascoltare l'altro facendogli spazio.

E il dialogo presuppone l'ascolto e qui solleva un'provocazione:

Impieghiamo poco più di un anno ad imparare a parlare e come mai diversi anni non ci bastano per imparare ad ascoltare? Tutti sappiamo comunicare (ognuno a suo modo), perché è così difficile farsi capire? E perché si generano fraintendimenti?

Qui non si vuole partire dalla comunicazione ma dalla coppia e dalla sua relazione, quale "luogo simbolico" che contiene la comunicazione. Infatti per conoscere l'altro vi sono due canali privilegiati: la relazione e la comunicazione.

Devono viaggiare su binari paralleli: la relazione senza comunicazione si impoverisce e la comunicazione senza relazione si riduce a semplice trasmissione.

Comunicare significa "mettere in comune" e questo richiede:

-un *impegno*, se voglio che ciò che dico sia compreso lo devo adattare in funzione di chi ascolta;

-un *tempo*, sappiamo come certe questioni non possano essere risolte nello spazio di un caffè e quando non è possibile l'appartenere ad una relazione ci permette di dire: "Adesso non è possibile, ma più tardi..., stasera..., in macchina..., prima di dormire, ti ascolto";

-un *luogo*, che non è solo un luogo fisico, ma anche il luogo della relazione dove io posso comunicare questioni quotidiane e anche del mio IO.

La comunicazione non avviene mai in un vuoto relazionale.

Nella comunicazione c'è un'emittente, un messaggio da inviare e un ricevente.

Lo schema classico lineare della comunicazione si è evoluto in una forma ora circolare.

Si è compreso che chi parla ha bisogno di sapere se chi ascolta ha capito, inteso, afferrato o no (e in quale misura). Chi ascolta restituisce un feedback (termine tecnico) in cui è presente una quota di eccedenza, (uno scarto fra il messaggio che A voleva dare e la comprensione/interpretazione che B restituisce). Questa eccedenza viene rimessa in circolo.

Bisogna fare i conti con la **percezione della comunicazione**.

## L'amore nel matrimonio - percorso sulla relazione di coppia a partire da AL cap 4

La comunicazione di A arriva filtrata dalla percezione di B. La percezione di B non è solo una percezione cognitiva, ma si compone degli umori di B, della sua storia, del contesto in cui vive B e della relazione che ha con A. Facciamo un esempio:

### **Non è ancora pronto?**

Alessandro dice a Barbara: "Non è ancora pronto?" Barbara può calibrare la sua risposta e costruire i suoi significati a seconda di tanti fattori:

- Se Alessandro ha l'abitudine di dare una mano in cucina a Barbara quando vede che lei è in ritardo, lei potrà rispondergli: "Sto finendo di preparare l'insalata, cosa facciamo di primo? Dai pensaci tu".
- Se abitualmente cucina Alessandro e questa sera, di sabato, Barbara si è offerta di preparare lei la cena, Barbara sentirà nella domanda di Alessandro curiosità e impazienza e potrà rispondergli: "Resisti, e poi vedrai cosa ti ho preparato!"
- Se la domanda si colloca alla fine di una pesante giornata lavorativa e Barbara ha fatto i salti mortali per avviare la cena mentre Alessandro giocava con il tablet, la domanda ovviamente sarà la miccia per un conflitto in cui Barbara potrà dire: "Puoi anche darti una mossa e darmi una mano invece di perdere tempo!"
- Se Alessandro fa abitualmente notare a Barbara tutti i limiti delle sue azioni ed è sempre fortemente critico nei suoi confronti, lei potrebbe addirittura non rispondere in modo verbale esplicito alla domanda di Alessandro (continuando impassibile a cucinare, dando così una risposta non verbale alla domanda di Alessandro) oppure potrebbe - esasperata - sbottare davanti all'ennesima critica del marito.

Sono tanti i significati che si possono attribuire ad una comunicazione che poi fanno prendere alla conversazione pieghe diverse. Vediamo come anche contesto, momento della giornata, storia pregressa inducono a far prevalere un significato piuttosto che un altro.

### **Dal trasmettere al comunicare**

Il trasmettere è un passaggio necessario, ma non sufficiente per una comunicazione, perché si può trasmettere ignorando chi riceverà, l'importante è inviare il messaggio. Così fanno i computer, la tv, la radio ecc.

Invece comunicare è squisitamente proprio dell'uomo nella sua natura più autentica che è quella relazionale. Nella comunicazione bisogna essere necessariamente in due e anche nel caso qualcuno dei due ignori l'altro, questo esiste sempre nel mio orizzonte.

Nella coppia, parlare di dialogo e comunicazione, implica parlare di relazione. Dentro la relazione la comunicazione prende forma (infatti prima si parlava di relazione quale luogo simbolico), acquista spessore e significato. Negli scambi comunicativi di coppia, inoltre accade qualcosa di particolare: è come se ogni discorso ne contenesse un altro, e questo altro è un riferimento costante alla relazione che nel tempo si è costruita tra i due.

Pensiamo ad una frase neutra come: "Che ore sono?" Chiara e senza fraintendimenti, ma se la mettiamo in bocca ad ognuno di noi qui presenti con un po' di storia alle spalle quello che accade è che il contenuto scompare e si manifestano altri significati...

### **Che ore sono?**

- *Luca e Marta stanno per uscire, hanno un appuntamento importante e Luca si è raccomandato a Marta sin dalla mattina di non ridursi all'ultimo minuto come fa di solito. Luca dice: "Che ore sono?" Marta percepisce: "Sei in ritardo sbrigati";*
- *Tommaso e Chiara sono dai genitori di lui a pranzo. Chiara, appena finito il pranzo, chiede sottovoce al marito: "Che ore sono?", Tommaso percepisce: "Mi sto annoiando, voglio andare via";*
- *Giulia e Matteo sono appena rientrati in casa dopo una giornata di lavoro, per entrambi molto intensa e faticosa. La figlia Alessia è a giocare da un' amichetta e Giulia chiede: "Che ore sono?", Matteo percepisce: "Sarebbe ora che uscissi per andare a prendere*

*Alessia*".

Le parole pronunciate dentro ad una relazione di coppia possono avere almeno due livelli di significato: il primo, quello manifesto è dato dal contenuto, il secondo, latente, dalla relazione.

La comunicazione è quindi relazionale, ma la cosa più bella che comunicando con l'altro, accogliendo la sua visione del mondo e discutendoci insieme si crea un nuovo linguaggio comune. Quindi creatività comunicativa e relazionale che, nel momento in cui le due differenze riescono a sintonizzarsi, creano nuovi significati. Questa è l'eccedenza comunicativa.

### **La punteggiatura della comunicazione**

Come per poter scrivere con l'inchiostro la pagina deve essere bianca, così una conversazione necessita di silenzio.

Il silenzio è in primo luogo la condizione per ascoltare, non si può ascoltare se non si sta in silenzio e l'ascolto è condizione essenziale di una comunicazione.

Nell'antica Grecia si diceva che "gli dei hanno dato agli uomini due orecchie e una bocca, per poter ascoltare il doppio e parlare la metà.

Ascoltare è una attività dunque, ma l'ascolto vero non è solo ascolto di parole ma è l'ascolto di un bisogno veicolato dalle parole dell'altro, che vuol dire riconoscere l'altro, rispettarlo ed accoglierlo.

C'è ascolto e ascolto, come vedremo, ma esso gioca un ruolo primario nella sintonia della coppia. Infatti la coppia è questione di *sintonia*, non tanto di *armonia*.

Armonia deriva dal greco (harmottein=armonizzare) e richiama l'essere d'accordo (l'accordo costante è cosa ardua in una coppia considerate le differenze che la compongono). Sintonia in greco significa sforzo, tensione; la sintonia, il sintonizzatore richiamano la necessità di fare uno sforzo per trovare la frequenza a cui agganciarsi, accordare il circuito emittente con quello ricevente.

Questo movimento è un nostro compito costante, cercare la sintonia dopo l'incontro con le differenze, con dinamicità e creatività.

Si può ascoltare e si può sentire senza ascoltare, in che modo?

-Ascolto attivo, chi parla si sente veramente ascoltato e può conoscersi meglio nell'aprirsi; chi ascolta si autorizza a farsi incontrare dalla comunicazione dell'altro.

Qui l'altra persona è al centro.

-Ascolto per giudicare, il mondo interiore di chi ascolta non viene in alcun modo scalfito, non ci si fa incontrare dall'altro e parte automaticamente una catalogazione: giusto/sbagliato, vero/falso, buono/cattivo ecc.

-Ascolto passivo, riprende i segnali del precedente, ma rischia di far diventare la comunicazione, trasmissione, annientando di fatto l'altro.

-Ascolto selettivo, tutta la concentrazione dell'ascoltatore è dedicata all'interpretazione, che è poi frutto del pensiero suo e non di chi parla. Infatti in questo caso viene selezionato solo ciò che si ritiene importante, operando una distorsione in base alle proprie proiezioni personali (es. "*Dice così perché ha pensato questo*", "*Mi racconta questo episodio perché vuole che io capisca questa cosa*").

-Ascolto per consigliare, l'ascolto è scalfato dall'intenzione di elargire consigli. Sembra una modalità buona, ma risulta una delle più irritanti. Chi parla nella coppia (a meno che non chiedi espressamente consigli) cerca un luogo per essere accolto, cerca intimità.

-Ascolto per indagare, si pongono domande per capire, con modalità investigative, ma l'attenzione è tutta sul contenuto e nulla sulla relazione. Chi parla rischia di sentirsi oggetto di curiosità, anziché persona che dialoga.

### **C'è modo e modo di comunicare**

Gli esperti di relazioni familiari e di coppia individuano tre stili di comunicazione nella relazione di coppia: *passivo, aggressivo, e assertivo*.

Lo stile passivo è utilizzato da chi non vuole o fatica a condividere quello che pensa. Nasce di solito da un bassa autostima e pur facendolo con buone intenzioni (“*non voglio ferire*”, oppure “*ho paura di dire la cosa sbagliata*”), fa percepire il non volersi spendere interamente nella relazione e diventa un barriera nella costruzione dell'intimità di coppia.

Lo stile aggressivo è di chi agisce/reagisce in modo accusatorio e supercritico nei confronti del partner, si usano frasi come: “*Tu sempre...*” oppure “*Tu mai...*” chi lo adotta di solito si sente minacciato o ha sentimenti e pensieri negativi sulla propria relazione, ma ottiene solamente che il partner si metta sulla difensiva e lede l'intimità.

Lo stile assertivo permette di esprimere se stessi al meglio, in modo schietto. Chi usa questo stile fa domande dirette, facendo capire bene ciò che vuole nel pieno rispetto del partner e delle sue esigenze.

### **I “fili nascosti” che guidano le conversazioni di coppia**

Nell'organizzazione del quotidiano, figli, spesa, programmi ci sono dei cosiddetti *impliciti* che sono dei *fili nascosti* che regolano le conversazioni senza che i due ne siano consapevoli. Si possono sintetizzare in tre aree: Del potere, della cura e del riconoscimento e accettazione.

Il filo nascosto del potere può essere attivo e ciò che da origine a questo può essere una disposizione professionale, familiare, ai figli, al denaro, ma anche passivo e questo è subdolamente velato. La persona dice “no” alle cose (no al sesso, no alle spese, no all'andar fuori) detiene il vero potere.

ATTENZIONE, dove il potere prevale, l'amore fallisce.

Il filo nascosto della cura. Ognuno si sente amato dal partner in base a dei bisogni ritenuti importanti che vengono soddisfatti o disattesi (es ordine, puntualità, parole buone ecc).[\[Es del caffè alla mattina, il sentirsi accuditi\]](#)

Filo nascosto del riconoscimento e dell'accettazione. Ciò che cerchiamo nelle relazioni, in particolare in quelle di coppia, è di essere accettati. Ognuno porta con sé il bisogno profondo di essere rispettato, di entrare in sintonia, di sentirsi al sicuro e accettato dal proprio partner. Questo non accade quando, per motivi relazionali, dietro a situazioni apparentemente non importanti si celano bisogni che non vengono espressi perché magari l'altro in quel momento desidera una cosa che stride con un proprio bisogno.

### **I miraggi comunicativi**

Quante energie sprecate per correre dietro a dei miti, anche molto potenti, che risultano fallaci e precari.

Si comunica solo con le parole.

Innanzitutto va sottolineato che *il come* prevale sempre *sul cosa*. [\[Es del “Dai dimmi!”\]](#)

Si comunica con il silenzio, con il corpo, con lo sguardo. Comunicazione verbale e non verbale.

Se mi ama mi capisce, il miraggio di parlare la stessa lingua.

Nessuna coppia parla la stessa lingua. La coppia è l'unico legame familiare che tiene insieme due persone inizialmente estranee tra loro. Come possono parlare la stessa lingua? Quello che faranno auspicabilmente è nel tempo costruire un linguaggio comune.

Il miraggio è pensare che l'amore sia qualcosa di statico, che una coppia felice funzioni per tutta la vita come un paracadute per qualsiasi accadimento.

Il mito del naturalismo, ovvero l'amore vive spontaneamente e naturalmente, non deve piegare la relazione di coppia che necessita di cura e dedizione, capacità di cambiamento e creatività.

Presunzione di somiglianza

“*Siamo proprio uguali*”, questa frase tipica della fase dell'innamoramento, se rimane inalterata nel tempo porta a risultati disastrosi perché ostruisce la comunicazione che

L'amore nel matrimonio - percorso sulla relazione di coppia a partire da AL cap 4

viene vista solo come un modo per sottolineare le differenze. Questo mito degenera nell'illusione in cui il partner non è più visto come una persona, ma come un'estensione del sé.

### **Alcuni orientamenti per un buon dialogo di coppia**

- Essere espliciti, ovvero nessuno legge nel pensiero.
- Essere accoglienti, fare spazio, ritirare la pancia, mentre l'altro comunica.
- Darsi tempo e cura per parlare ed ascoltare.
- Rendere noto l'ignoto a se stessi e all'altro: parlare di sé, usare molto l'IO e poco il TU.
- Concretizzare, circoscrivere, occhio alla "macchia d'olio".
- Dare significato, per ognuno di noi ciò che accade ha significati diversi. Sintonizzarsi.
- Ascoltare con le orecchie, con il cuore, con la mente.
- Parafrasare le parole dell'altro, questo fa sentire l'altro ascoltato e compreso. Restituisce all'altro ciò che appena detto con altre parole ed evita confusioni e fraintendimenti e riesce a riflettere le emozioni che erano celate nelle parole dette.

### **Bibliografia**

PAPA FRANCESCO, *Esortazione Apostolica Postsinodale Amoris Laetitia*, Edizioni San Paolo, 2016

ROCCHETTA C., *Teologia del talamo nuziale*, EDB, 2015

BERTONI A. e BEVILACQUA B., *Ma mi stai ascoltando?!*, Edizioni San Paolo, 2015

### DOMANDE PER IL LAVORO DI COPPIA

1. Quante ore a settimana dedichi alla tua relazione? (attenzione, non al/alla partner, ma alla relazione con lui/lei)?
2. Pensavi che la coppia dovesse essere un'isola felice a cui approdare a fine giornata e sei rimasta/o delusa/o dalla realtà?
3. Ti è capitato di pensare che le coppie in generale, e la tua in particolare, durino finché dura l'amore e poi si sopravvivono?
4. Quando discutete, uno dei due lascia la stanza o non vuole più parlare?
5. Ti capita spesso di trattenerti dal dire al tuo/alla tua partner cosa provi veramente?
6. Succede spesso che nella vostra coppia da piccoli battibecchi scaturiscano grandi litigate che riportano a galla episodi passati o che coinvolgono le vostre famiglie di origine?
7. Ti spaventa il pensiero di trovarti accanto un giorno una persona che non riconosci più?
8. Ti sei trovato/a a pensare che i momenti felici della vostra vita di coppia siano molto pochi rispetto ai tanti impegni che avete in questo momento?
9. Avverti la famiglia di lui/lei particolarmente invadente? O al contrario del tutto assente?
10. Negli anni cosa avete fatto perché la vostra relazione durasse nel tempo?