

Parrocchia san Michele Arc. Sonnino  
Secondo Incontro febbraio 2024

## IL “DOVERE DI SEDERSI”

*Elia entrò in una caverna per passarvi la notte, quand'ecco il Signore gli disse: "Che fai qui, Elia?". Elia rispose: «Sono pieno di zelo per il Signore degli eserciti, poiché gli Israeliti hanno abbandonato la tua alleanza, hanno demolito i tuoi altari, hanno ucciso di spada i tuoi profeti. Sono rimasto solo ed essi tentano di togliermi la vita». Gli fu detto: "Esci e fermati sul monte alla presenza del Signore ". Ecco, il Signore passò. Ci fu un vento impetuoso e gagliardo da spaccare i monti e spezzare le rocce davanti al Signore, ma il Signore non era nel vento. Dopo il vento ci fu un terremoto, ma il Signore non era nel terremoto. Dopo il terremoto ci fu un fuoco, ma il Signore non era nel fuoco. Dopo il fuoco ci fu un mormorio di un vento leggero. Come l'udì, Elia si coprì il volto con il mantello, uscì e si fermò all'ingresso della caverna (1 Re 19,9-13).*

Una delle vie specifiche per la santificazione degli sposi è **la vita di relazione**. Infatti l'unità che si realizza col matrimonio non è solo unione di corpi, ma è unione di due vite in una vita, di due storie in una storia, di due anime in un'anima; un'unità che non è data una volta per tutte, ma che cresce e si fortifica giorno dopo giorno, purché se ne abbia cura.. Crescere nell'unità vuol dire crescere nella vita di relazione; crescere nella relazione vuol dire comunicare se stesso all'altro e essere capaci di ricevere l'altro in cambio Il Signore aveva detto ad Elia “**esci e fermati alla Mia presenza**”; se vogliamo sapere cosa il nostro coniuge ha da dirci dobbiamo prima di tutto uscire da ciò che stiamo facendo o pensando, dobbiamo fermarci e metterci alla sua presenza. Questo è valido per ogni coppia, anche quelle sposate da lungo tempo, dato che non si può presumere di conoscere l'altro una volta per tutte e poi entrambi cambiamo e abbiamo continuamente il bisogno di aggiornare la nostra relazione.

### PER IL CONFRONTO IN COPPIA

- L'ultima volta che **io** ti ho ascoltato davvero bene, come ho fatto? Descrivo i particolari per fartelo capire

- L'ultima volta che **tu** mi hai ascoltato davvero bene, come hai fatto? Ripenso e descrivo bene i dettagli per poi dirteli.

- Siamo capaci di ascoltare con gli occhi?

L'atteggiamento del corpo, il volto, il modo di muoversi possono trasmettere un malessere o una gioia che difficilmente possono essere verbalizzati. Ci guardiamo negli occhi quando ci parliamo o preferiamo guardare altrove per non essere troppo coinvolti? Eppure da innamorati ci prendevamo per mano e ci guardavamo intensamente.

- Siamo capaci di ascoltarci con le mani?

Gli etologi sono concordi nel ribadire la grande importanza del contatto fisico nello stabilire rapporti tra i mammiferi; eppure l'uomo ha ridotto questi contatti al minimo e spesso li ha ritualizzati (una stretta di mano ad esempio). Il rischio è di una ritualizzazione dei contatti

fisici anche nel matrimonio magari relegandoli solo alla sfera sessuale. Le nostre mani sul nostro coniuge possono dire molto di più e meglio di molte parole, mentre le nostre mani su un oggetto portano via la nostra attenzione

- Ascoltiamo preparando già la nostra risposta?

Talvolta già dalle prime battute crediamo di sapere ciò che il coniuge sta per dire e quindi aspettiamo l'occasione per intervenire. L'intento magari è buono e vogliamo offrire la nostra soluzione al problema dell'altro, ma così, presi da ciò che avviene nella nostra testa, non gli prestiamo più attenzione. In una relazione matrimoniale quello che conta è conoscersi e comprendersi. Trovare soluzioni può aspettare qualche minuto in più.

- Ci distraiamo facilmente mentre ascoltiamo?

Nessuno è un campione d'ascolto e quindi ad ascoltare bisogna imparare con l'allenamento e la volontà. Dopo un po' d'anni di convivenza ognuno conosce ciò che lo distrae, magari mettere a posto la stanza o la televisione in sottofondo. Conoscute le distrazioni eliminiamole quando c'è qualcosa da comunicare.

- Presumiamo sempre di sapere cosa l'altro ha da dire?

Quando questo succede non ci arrabbiamo ma più semplicemente pensiamo ad altro; è una situazione tipica di molte commedie di ambiente matrimoniale. Non ci sembra troppo voler recitare due parti contemporaneamente? Inoltre il coniuge è una persona viva e in cambiamento e non un personaggio fissato in un copione. Magari questa volta voleva dire altro o forse dice sempre le stesse cose perché non l'abbiamo mai ascoltato veramente.

- Ci sono argomenti di cui non vogliamo parlare?

Questo è un punto difficile da affrontare perché coinvolge spesso meccanismi profondi di coppia o più spesso personali. Talvolta non affrontiamo certi discorsi perché fanno nascere dei problemi tra noi: uno dei due si sente turbato quando tocchiamo certi punti precisi che possono essere ad esempio i genitori, il denaro, la sessualità, la religione ecc. Certe volte questa censura non è neppure cosciente e certi argomenti non ricorrono mai se non in maniera superficiale e per necessità. Alcuni pensano, ad esempio, di essere aperti sulla sessualità ma, in definitiva ne parlano sempre in astratto e non della propria sessualità, dei propri desideri, delle proprie fantasie, delle proprie paure. In questi casi ci si affida a luoghi comuni del tipo "alle brave ragazze il sesso interessa relativamente" o "gli uomini sono tutti materiali" e non si parla di ciò che veramente a lei fa piacere o della paura di lui di "fare cilecca". Lo stesso si potrebbe dire del rapporto col denaro, i parenti gli amici ecc. Di solito l'assenza di un argomento importante non significa che non c'è niente da dire, ma piuttosto che ci sarebbe troppo da comunicare. Ricordiamo quanto detto: comunicare non vuol dire accusare qualcuno o prendersi l'impegno di cambiare qualcosa, ma più semplicemente mettere in comune qualcosa di noi.

- Ci sono argomenti che preferiamo trattare con altri che non siano il coniuge?

Naturalmente intendiamo argomenti che riguardano la relazione matrimoniale e non questioni di lavoro o di gossip dal parrucchiere. Un elemento esterno alla coppia difficilmente può essere un buon consigliere e spesso è esso stesso sintomo di un limite di comunicazione o della sfiducia di poter essere compresi veramente. Vale comunque sempre la regola "tra moglie e marito non mettere il dito" e neppure la mamma gli amici, i colleghi ecc....