

## Il Movimento per la Vita di Civitavecchia

### AI GIOVANI SPOSI

2

*Con questa seconda parte, continuiamo la riflessione proposta dal Movimento per la Vita di Civitavecchia sul matrimonio, raccolta nel volume recentemente realizzato al termine dei vari percorsi formativi per fidanzati, organizzati e guidati dai parroci della diocesi.*

*(continua)*

Ciascuno al momento dell'innamoramento proietta sull'altro la propria felicità di amare e attribuisce all'altro un plusvalore che dovrà un giorno essere ridimensionato. Questa fase chiede a ciascuno di accogliere l'altro nella sua globalità senza rifiutarne gli eventuali tratti negativi. Questo fa maturare il rapporto, lo consolida e lo rende più capace di affrontare la vita di ogni giorno. Raggiungere questa visione reale del proprio partner aiuterà anche nel futuro gli eventuali figli ad inserirsi in una famiglia reale dove ognuno occupa, coi suoi pregi e i suoi limiti, il giusto posto. La coppia deve adattarsi ad un'ampia gamma di vicende che toccano le relazioni tra i coniugi; in condizioni favorevoli i sentimenti di amore e lealtà prevalgono e l'armonia viene mantenuta: se sorgono condizioni di tensione o conflitto l'integrità viene minacciata, ed ecco allora l'importanza di un altro elemento: la comunicazione.

#### B) La comunicazione

Ogni coppia opera attraverso interazioni (=i tuoi atteggiamenti provocano in me reazioni di sintonia o ostilità) e questa comunicazione come vedremo usa vari canali il dialogo, i gesti, le attenzioni, l'ascolto dell'altro. La comunicazione è indispensabile in ogni essere umano anche se spesso trascurata. Può essere verbale e non verbale, e, anche se può sembrare strano, nella comunicazione la parola conta solo per il 30% : il resto è affidato all'osservazione di tutti gli atteggiamenti dell'altro. Invece, specie con chi ci è più vicino, si perde proprio gran parte della comunicazione non verbale, e ciò perché a volte l'abitudine dello stare insieme, la "sicurezza di conoscersi" affievolisce l'attenzione, dando per scontati certi atteggiamenti. Tuttavia, anche quando siamo convinti di conoscere l'altra persona, dobbiamo stare sempre molto attenti a cogliere i suoi (e i nostri) cambiamenti, la sua (e la nostra) crescita . E' quindi indispensabile, nel rapporto a due, non dare mai niente per scontato. Inoltre poi i messaggi non-verbali possono aiutarci a capire stati d'animo, momenti di difficoltà che a volte con le parole non sappiamo esprimere. Ma non sono solo i messaggi non verbali dell'altro importanti da osservare; lo sono altrettanto quelli che mandiamo noi al momento opportuno: uno sguardo d'intesa, un gesto inatteso a prova del nostro amore, sono tutte cose che alimentano la nostra unione. Tornando a quel 30% di comunicazione verbale è ovvio che anche questa ha grandissima importanza, perché il saper parlare e la capacità di apertura al dialogo sottintendono conoscenza di sé e capacità di autoesprimersi. E' ovvio che una buona comunicazione si realizza facendo attenzione al contesto, dimostrando chiarezza senza lasciare mai concetti sottintesi che spesso generano equivoci ed incomprensioni.

#### C) L'ascolto.

A questa capacità di dialogo va comunque sempre unita una forte "capacità di ascolto". Troppo spesso infatti il nostro dialogo diventa "monologo" a causa di una nostra incapacità di

ascolto che può essere dovuta a varie cause. Lo stress fisico e psicologico a cui la vita di oggi ci sottopone ne è un esempio. Si torna a casa dopo una giornata ricca di impegni e non si ha più né la voglia né la pazienza di ascoltare il nostro partner, che magari ci vuole raccontare la sua giornata o ci vuole mettere al corrente di un suo problema. Questa nostra incapacità d'ascolto fa sentire l'altro solo e lo predispone ad una chiusura nei nostri confronti. Altra causa di dialogo-monologo può nascere invece all'interno di una discussione un po' più animata nella quale noi siamo talmente convinti delle nostre posizioni che non ci poniamo minimamente in ascolto delle ragioni dell'altra parte, convinti che ciò che lui/lei dice è comunque poco importante e dimostrando così di sapere già quello che ci si vuole comunicare. Anche in questo caso sono evidenti le conseguenze di una discussione a senso unico che non sfocerà in nessuna soluzione del problema. L'ascolto invece è uno strumento conoscitivo di grande importanza, presupposto di ogni vero dialogo e di ogni comunicazione piena.

Chi si dichiara disposto ad ascoltare riconosce che l'altro ha cose importanti da dire che possono arricchirlo e arricchire la stessa coppia. Purtroppo la nostra cultura enfatizza più l'IO rispetto al TU o al NOI, ma creare una famiglia capace di dialogo e di ascolto significa anche preparare i figli per il futuro e a un buon rapporto con il mondo esterno.

*(segue)*