

LE RELAZIONI: EDUCARSI ALL'AMORE

Credo che siamo d'accordo tutti nell'affermare, senza ombra di dubbio, che le **relazioni**, che la **presenza degli altri**, che il **vivere con gli altri** sia una dimensione fondamentale della nostra vita, della nostra società! Cosa sarebbe l'esistenza umana **senza l'altro**? Cosa faremmo se fossimo **da soli**, oppure con altri **uguali a noi**?

L'**altro**, e l'altro **diverso da noi**, è la realtà primaria per ogni essere umano che entra in **questo mondo**, e con il quale deve necessariamente fare i conti, partendo proprio dalla sua **origine**, dalla sua **nascita**, che avviene solo **grazie ad un altro**.

Da quando *veniamo al mondo* infatti siamo **immersi nelle relazioni**, siamo **intrecciati gli uni con gli altri**, siamo **interdipendenti**. Iniziamo a *relazionarci* e quindi a *comunicare* con le **relazioni primarie**, quelle **familiari** (la *relazione* tra mamma e bambino sappiamo quanto influisca nella crescita...).

Al di là della **teoria psicosessuale** di **Freud**, un po' *riduttiva* e *determinista*, incentrata sulla *soddisfazione della libido* (il bambino è definito da Freud il **perverso polimorfo** perché sarebbe alla continua ricerca di soddisfazione sessuale con tutte le parti del corpo – le cinque fasi: *orale-anale-fallica-di latenza- genitale*), altri studiosi molto più equilibrati come il grande **Erikson** sostengono che la relazione di **fiducia-sfiducia** che si crea tra **bambino e mamma** condiziona, non deterministicamente ed irrimediabilmente, le **relazioni future**, predisponendo la persona, più o meno marcatamente, o a una *relazione serena, soddisfacente, libera e aperta* o a una *relazione più sospettosa, più paurosa, più dubbiosa*.

Se ci pensiamo bene, al di là delle *teorie psicologiche*, effettivamente la **dualità fiducia-sfiducia** sta alla base del nostro **stare bene e comunicare bene** con gli altri. Se siamo mossi, nel profondo, da **sentimenti di fiducia** negli altri, (sentimenti che, anche se non *predisposti*, possiamo sempre *educare*), siamo più **aperti e disponibili** e la relazione risulta più **facile**, meno **sofferta...** siamo **liberi da paure di giudizi** e la **relazione** si presenta più **serena...** Quando invece dentro il cuore, per *esperienze e ferite passate*, senza colpa, siamo attraversati da **sentimenti di sfiducia**, la *relazione* si fa più **difficile e faticosa**.

Sappiamo tutti cosa significhi **sentirci ben voluti o rifiutati... stimati o messi da parte, cercati ed apprezzati o emarginati...** sappiamo tutti cosa significhi sentirci **abbandonati e soli...** si sperimenta una profonda **tristezza**! Si arriva anche al **suicidio...**

Se ci pensiamo, in fondo è solo **grazie all'altro** che formiamo la ns **identità**, è solo grazie un'altra persona, diversa da noi, che raggiungiamo la **piena conoscenza di chi veramente siamo** e se siamo capace di stare **davanti all'altro** in modo maturo, sano, ordinato.

Da **soli**, davanti allo specchio, non riusciamo a dirci **chi siamo**, perché ci guardiamo solo dal ns punto di vista. Il punto di vista dell'altro è un punto di **vista diverso dal proprio**, che ci arricchisce e ci permette di vedere quei **lati di noi** che ci **sfuggono** oppure **non vogliamo vedere...**

Nella **relazione** infatti, **l'altro ci rimanda**, in modo diretto o indiretto se siamo *capaci di amare* e di *essere amati*; se siamo capaci di *stare con gli altri*, e di *starci bene*. L'altro ci rimanda i nostri *difetti*, i nostri *limiti*, le nostre *incongruenze* come anche i ns *punti forti*...

È per questo che coltivare *buone relazioni* significa *formare la nostra identità*. Il noto filosofo tedesco *Feuerbach* affermava che *“L'uomo è ciò che mangia”*. In realtà, già prima di lui, *san Gregorio Magno* affermava: *“Noi diventiamo ciò che mangiamo”*, noi *“diventiamo”* cioè ci identifichiamo in ciò che *“mangiamo”*, cioè in ciò per cui viviamo!

Come a dire: ciò per cui noi ogni giorno viviamo, che mettiamo al centro della nostra vita, questo ci **forma**, ci **trasforma**, ci **identifica**! Se ci nutriamo di *crescita nell'amore* coltivando *buone relazioni* diventiamo *capaci di amare* e di *essere amati*... se ci nutriamo-viviamo per altro, per esempio, non so, di *successo*, di *cultura*, di *potere*... tutto questo pian piano ci trasforma, ci identifica.

Queste importanti riflessioni non sono solo un guadagno della *psicologia* e della *filosofia*; hanno un *fondamento teologico*: *“Siamo a Immagine di Dio Trinità”*. È la Trinità a svelarci *il mistero della relazione*, che fonda la nostra esistenza. L'*origine della relazione* la troviamo in Dio stesso: *il nostro Dio è Padre perché ha un Figlio, e il Figlio è tale perché ha un Padre, e la relazione amorosa tra i due spira lo SS!*

La *relazione amorosa* che caratterizza il **Dio Trinità** ci dice che noi portiamo a compimento il compito di realizzare *quell'immagine e somiglianza* di Dio che abbiamo ricevuto in dono attraverso la *relazione amorosa*, che si vive *“Mai senza l'altro”* come diceva *Ricoeur*, commentando *Lèvinas*.

Anche **biblicamente** troviamo una ulteriore conferma in Gen 2,18 dove è evidente questa fondata vocazione di Adàm: *«Non è bene che l'uomo sia solo: voglio fargli un aiuto che gli corrisponda»*. L'uomo, appena uscito dalle mani di Dio creatore è perfetto... **eppure è solo!**

L'uomo anche davanti a **Dio creatore** e davanti al resto della **creazione** è **solo**... è solo perché non può **vivere una relazione alla pari**: Dio è il creatore, e tutti gli esseri creati sono inferiori all'uomo in quanto non dotati di ragione e di coscienza... l'uomo ha **bisogno** di un **essere che gli sia simile**, come lui, simile ma non *uguale*.

È per questo Dio che crea la **donna**, simile all'uomo nella natura umana ma diversa nel **genere** e quindi con un **modo di vedere**, di **sentire**, di **ragionare**, di **parlare** diverso e quindi **complementare** all'uomo maschio... è per questo che l'uomo è *maschio e femmina*, come una moneta a due facce, tutte e due contenute nella stessa moneta.

Maschio e femmina fanno parte dell'unica **realtà umana**, ma sono **diversi**, e questa **diversità** favorisce la **pienezza**, la **completezza** e la **ricchezza**... l'uomo dunque raggiunge la sua **pienezza** quando è in **relazione** con il suo **simile** ma non **uguale**. **Non uguale** significa **rispetto** ed **accoglienza** della **diversità** senza la **pretesa** di farla diventare **uguale a sé**.

Infatti solo quando ha davanti a sé Eva, Adàm **parla**, cioè **comunica**, si mette in **relazione**, si riconosce *diverso* (*ish e ishah*), *complementare* (*saranno una carne sola*) e *fecondo di amore*, *generativi* (*siate fecondi*)!

Oltre questa descrizione fenomenologica di carattere *psicologico*, *filosofico* e *teologico*, che confermano *l'importanza*, ma anche il *profondo desiderio-bisogno* che abbiamo dell'altro, credo sia *utile chiederci* cosa *potremmo fare*, cosa *potrei fare io*, in prima persona, per *migliorare le mie relazioni*...

Infatti, per costruire *belle relazioni* che ci fanno *star bene*, è necessario che ci *educiamo*, che ci *prendiamo cura* del *modo* con cui ci mettiamo in relazione, cioè che curiamo come *stiamo* con gli altri, come *comuniciamo*, *come reagiamo*, *come rispondiamo*, *come accogliamo*...

Sperimentiamo tutti infatti la *fatica* che facciamo nel costruire una *buona relazione*: quando ci *incontriamo*, quando *comuniciamo*, quando ci *confidiamo*, quando ci *ascoltiamo*... saltano fuori aspetti del nostro o dell'altrui *carattere* che *sorprendono, noi e gli altri*, e che hanno la portata di *raffreddare* o di *rafforzare* la relazione, scatenando anche *reazioni* inaspettate, in *noi* e in chi ci sta davanti.

Non serve che ci *stupiamo*, o che ci *scandalizziamo* e nemmeno che ci *scoraggiamo* se scopriamo, in noi e negli altri, queste fatiche... sono piuttosto motivo di utili *riflessione su di noi*...

Importante, per una buona relazione, è la *comunicazione*. Non si tratta solo di *parole che circolano*, ma di *vite che si incontrano*! E questo lo si capisce alla luce dello strumento della comunicazione, il *linguaggio*, attraverso le *parole* che si utilizzano, le quali, amplificate dai *gesti* che le accompagnano comunicano, in forma impercettibile, dei *sentimenti*...

La comunicazione, lo sappiamo, è *verbale* (le *parole* che utilizziamo per mediare il *contenuto* che intendiamo *comunicare*) e *non verbale* (il *comportamento*, i *gesti-modi-espressioni* che assumiamo, che accompagnano le parole, avvalorandole o destando dubbi e sospetti).

Si parla dell'80% rispetto al 20% del linguaggio verbale.

Ad esempio:

- Il *tono di voce*
- L'*espressione del viso*
- Il *guardare o meno negli occhi*
- *Stare di fronte o a lato della persona*
- *Fermarsi o continuare a camminare-muoversi*.

Questi *modi espressivi* mediano un *messaggio a livello emotivo*, che *non è detto* ma che è *percepito*.

Per esempio:

- sentirsi *accolti* o *rifiutati*
- sentirsi *apprezzati* o *non presi in considerazione*
- sentirsi *ascoltati* o *sopportati*
- sentirsi *attribuito un valore* o *sentirsi sbagliati*
- sentirsi *perdonati* o sentirsi in *colpa*

Tutto questo media una cosa molto importante, capace di *condizionare* la relazione: il *perché*, la

ragione ultima, personale della comunicazione: perché ci **tengo all'altro** e perché voglio **coltivare la relazione** o perché *devo*!

Il *perché* contiene l'**affetto** che nutriamo o che vogliamo nutrire per l'altro; contiene il **desiderio di bene** per l'altro che coltiviamo nel nostro cuore...

Parole, gesti e sentimenti per quale motivo sono messi in atto? Per *prendermi cura*, perché l'altro *mi interessa*? È difficile *nascondere* tutto ciò quando comunichiamo, e ce ne accorgiamo perché entrano in gioco le *percezioni*, il *sesto senso*, che coglie il *non detto*! In questo senso, *comunicare* non è solo *dire*, meglio che si può, con modi affinati, ciò che pensiamo, ma *cercare la comunione*, dando parola ai *sentimenti evangelici di bontà, di bene, di amorevolezza, di cura...*

In questo senso *comunicare* assume il significato evangelico di **custodia dell'altro**! Una *buona comunicazione* che fonda una *buona relazione*, non è riducibile a *cosa vogliamo comunicare* ma alla *predisposizione interiore* nei confronti dell'altro, per il quale non faccio solo **dono di una informazione** ma di *me stesso*, del mio *interesse*, della mia *fiducia*, della mia *stima...* o del mio *disinteresse*!

È in questa prospettiva che la *buona comunicazione* non può realizzarsi se non in un *incamminarsi sulla via dell'amore*, sulla via della *conversione all'amore*, che mette al centro il **comandamento nuovo** di Gesù esodando dal nostro *io egocentrato*, rivolto, prevalentemente a ciò che **gratifica**, a ciò che è più **congeniale** al proprio modo di vivere-vedere-pensare e quindi si **apre** e **cerca** solo ciò che è **come sé**, dove il **diverso da sé**, dando **fastidio**, lo si **allontana**.

Il *cammino di conversione* ci permette di fare il nostro *esodo* da una **comunicazione** che si fonda su un'**umanità non redenta, istintiva, pulsionale, passionale, carnale, immediata**, non mediata dal *vangelo*, dalla Grazia, dallo Spirito... Se lasciamo spazio agli impulsi, proprio perché tesi alla gratificazione, questi cercano ciò che **piace-soddisfa-interessa**, meno ciò che fa **fare fatica**, la fatica di scegliere ciò che **fa bene, che fa crescere, che allarga il cuore all'amore**!

San Paolo parla di *Spirito della carne*, contrapposto allo *Spirito di Dio*. san Giovanni parla di *triplice concupiscenza*: degli *occhi*, della *carne* e la *superbia della vita*. Parafrasando *l'Inno alla carità* di Paolo potremmo dire che una *buona relazione* costruita e nutrita da una *buona comunicazione*, non mette al centro, prevalentemente la *simpatia*, l'*attrazione*, la *soddisfazione*, la *sintonia di pensiero...* (anche se non le disdegna) ma la *pazienza*, la *bontà*, la *magnanimità*, la *mitezza*, la *mansuetudine*, il *dominio di sé...* tutto *copre*, tutto *crede*, tutto *spera*, tutto *sopporta*.

L'esempio di Gesù, di cosa, come e perché **comunica** con i suoi discepoli e con la gente e coltiva le **relazioni** è illuminante:

- sa *accompagnare* e gradualmente *illuminare* (Emmaus) *aspettando* il momento giusto per dire il suo messaggio, non è *precipitoso* e *frettoloso* (è in ascolto dell'altro)
- prima di risolvere i problemi sa *ascoltare* (è paziente)
- *incoraggia*, dà *fiducia*
- *perdona* e cerca di *recuperare*
- si lascia *coinvolgere* nelle situazioni, anche *emotivamente* (Lazzaro)
- sa *adattarsi* a bambini, adulti, poveri, ammalarti

- chiama *amico* chi lo sta per *tradire*, cercando in extremis di *recuperarlo*

Come fare per **educarci** alle buone relazioni?

Anzitutto è necessario *ascoltare* il nostro cuore (*scrutatio cordis*) individuando ciò che *ostacola* una *buona relazione*! È importante **sapersi ascoltare**, sapersi leggere dentro il cuore per *scovare* le nostre *resistenze*, le nostre *fatiche*, le nostre *ribellioni* ...

Ascoltarsi e dare *un nome preciso* a queste ribellioni e decidersi davvero di incamminarci sulla strada della *conversione*! È questo penso, il cuore della **santità**; l'**educazione all'amore**!

Ma è necessario un 2° passaggio

Oltre alla *scrutatio cordis* personale, fondamentale, una buona relazione necessita anche di essere *attenti all'altro*, attenti cioè ad *ascoltare l'altro* a *cosa dice*, a *come lo dice* e al *perché* che è dentro il suo cuore! Una *buona relazione* è allora in *due direzioni*:

- *ascoltare cosa, come e perché comunico io* (*scrutatio cordis* personale: ascoltare le mie profonde intenzioni relazionali)
- *ascoltare cosa, come e perché comunica l'altro* (*scrutatio cordis* dell'altro: ascoltare le sue profonde intenzioni relazionali)

Ascoltare è molto difficile: normalmente, quando ascoltiamo, a ciò che l'altro comunica aggiungiamo il *nostro mondo*, i *nostri sentimenti*, le *nostre reazioni emotive*, le nostre *libere interpretazioni*... che ci condizionano e rischiano di rinchiudere l'altro in schemi precostituiti che abbiamo in testa.

Edith Stein diceva che per ascoltare veramente bisogna *smettere di pensare*, bisogna saper mettere, momentaneamente, in stand-by il nostro giudizio su *chi* è l'altro e sulla *conoscenza* che abbiamo dell'altro (*non è il figlio di Giuseppe, il carpentiere?*) per **concentrarci** non sui nostri **sentimenti** (reazione a *ciò* che ci viene detto) ma sul *mondo* dell'altro per cogliere le *fatiche*, le *sofferenze*, i *sentimenti* che stanno dentro.

L'*ascolto*, di *me* e dell'*altro* ci rimanda a “*chi sono io e chi è l'altro*”, a “*cosa cerco io e cosa cerca*”, “*a cosa ho bisogno e desidero io e cosa ha bisogno e desidera l'altro*”!

Gli esperti (la stessa *Edith Stein*) definiscono questo ascolto come “*empatico*”, con lo *stesso pathos*, lo stesso sentire... senza contaminare la **comunicazione dell'altro** con *la nostra interpretazione*.

Ascoltare empaticamente, in fondo, significa **uscire da sé** per andare verso l'altro; è un **esodo** dalla terra della schiavitù del **proprio io**, chinato su di sé e sul proprio modo di *giudicare*, alla terra promessa, dove scorre latte e miele, la *terra dell'abbondanza*, la *terra delle relazioni*, che riempiono la vita di serenità!

L'esempio paradigmatico è il racconto evangelico di **Marta e Maria**. **Marta**: è generosa... ma è lei che *decide*, senza *ascoltare*. Ascolta se stessa, anche se in cose buone. Gesù ha fame... *ma chi gliel'ha detto?*

Non si preoccupa di *verificare*, attraverso un ascolto più profondo, più *empatico*, meno *egocentrato*, se quello che ha interpretato sia davvero quello che Gesù cerca, sia davvero il *desiderio di Gesù*. **Maria** invece pone la sua **attenzione alla persona**, da servire senz'altro, ma nel suo **vero desiderio**, quello che cerca, non quello che ha interpretato-deciso lei. Gesù vuole essere *accolto* e *ascoltato*, e **Maria** lo *intuisce*... è in *ascolto empatico* perché è *uscita da sé* e si è *accorta del desiderio di Gesù*!

Bello il gesto di *sedersi*: senza fretta, come fa chi vuole dare **tempo** e **attenzione** sincera, e non vuole **intervenire**, risolvere frettolosamente...

Atteggiamenti

Propongo alcuni *atteggiamenti* che favoriscono una buona relazione, e altri che la ostacolano:

- *Atteggiamento di fiducia* nell'altro, che parte dalla consapevolezza che l'altro è un **amico**, di cui ho **bisogno**, e non un **nemico** e un **rivale!** Anche lui, come me, cerca **comprensione**, **stima** e **affetto**... se sbaglia, ha anche lui ha bisogno, come me, di **fiducia** e di **perdono**.
- *Atteggiamento di stima* dell'altro, anche lui ha dei **doni**, come li ho io, e desidera che vengano **riconosciuti**, come desidero che si riconoscano i miei. Al contrario un atteggiamento **svalutativo** (sono più bravo di te) e **giudicante** (non sei capace) induce a difendersi con l'aggressività o l'indifferenza.
- *Atteggiamento di parità e non di superiorità*, che rinuncia ad **imporre** e ad **imporsi**; che sa **aspettare** e **rispettare** i tempi dell'altro, le differenze di vedute, senza nervosismi e supremazie.
- *Atteggiamento libero*, che lascia **libero** e non **manipolatorio**, che **domina**, che vuole avere tutto sotto controllo... che mira a voler **convincere**, a **comandare**, a portare l'altro ai propri **obiettivi** e alle proprie **ragioni**. L'altro ha il diritto di **pensarla diversamente**, anche di **sbagliare**...
- *Atteggiamento di flessibilità-tolleranza*, capace di valorizzare anche chi la pensa diversamente, che riconosce che ci sono tanti modi di vedere e di pensare. L'**inflessibilità** è rigidità, è intolleranza del diverso...
- *Atteggiamento di compassione-empatia*, capace di comprendere il punto di vista dell'altro e di accettarlo così com'è, anche se è diverso dal nostro; è lasciarsi **coinvolgere** (non travolgere) nel **vissuto dell'altro** e di **considerarlo**. La persona empatica, come dice san Paolo, sa **soffrire con chi soffre e gioire con chi gioisce**.
- *Atteggiamento di apertura* che tiene conto dell'altro nella sua interezza e non solo in ciò che dice o come appare... che considera il suo cammino, il suo mondo, le sue fatiche.

Alcuni *atteggiamenti* che **ostacolano** la buona comunicazione, molto frequenti:

- 1- Fare il **moralista**: comunicare facendo stretto riferimento alle **norme**, ai **valori** e ai **doveri** piuttosto che alla **persona e al suo bene**; "*si deve, non si deve... non si può non è giusto...*". Il guadagno della svolta antropologica ci dice che è molto meglio partire dalla **persona**, **ascoltando** le sue **ragioni**... con l'ascolto si comprende meglio come fare per tenere insieme anche i **valori**.
- 2- Fare lo **spiritualista**: impostare la comunicazione facendo stretto riferimento al **dover essere santi** modellando la comunicazione attorno alla **santità astratta**: *Gesù ci insegna a pregare gli per gli altri... Gesù ci dice di amarci...* in modo astratto! Meglio essere concreti e impostare la relazione sulla realtà del "**qui e ora**", nostra e dell'altro, e da lì costruire il **vangelo dell'amore**.
- 3- Fare il **volontarista**: impostare la comunicazione sugli **sforzi di volontà**, pensando che si possa costruire buone relazioni solo a **suon di sforzi** e non di **cammino di conversione all'amore**. Meglio impegnarsi, alla luce dello Spirito, ad **ascoltare sé e l'altro** per comprendere come parlare ed agire (è cambiato anche il *Gloria*...).

- 4- Fare il **dogmatico**: impostare la comunicazione mettendosi dinanzi all'altro come colui **che sa già tutto**, che **insegna**, che **dà consigli e risolve tutto** e non come colui che sa **chiedere, pazientare, tacere, ascoltare**.
- 5- Essere **interpretativi**: pensare di **aver capito già tutto**, senza lasciar terminare l'altro. Meglio, dicevamo, mettere momentaneamente in stand-by le **interpretazioni** e lasciar **terminare** l'altro, magari con **domande di chiarimento**, e poi esprimere il proprio punto di vista.
- 6- Essere **direttivi**: dare **consigli e soluzioni** sostituendosi alla persona senza favorire nell'altro la **maieutica socratica**, di raggiungere cioè una **soluzione libera e personale**.

Qualche indicazione conclusiva

È importante una responsabile **presa di coscienza di sé** e riconoscere le proprie fatiche che non ci permettono di **vivere bene, di stare bene con gli altri, di comunicare** in modo **costruttivo e fecondo**... e decidersi per un **cammino di possibile crescita** attraverso gli strumenti che tutti abbiamo:

- la **Grazia di Dio** (preghiera),
- l'**attenzione a noi stessi** (*scrutatio cordis*),
- il **consiglio-aiuto (confronto)** anche attraverso i feedback dei fratelli.

La **presa di coscienza** sarebbe una specie di **esame di coscienza** sulla bontà delle nostre relazioni che dovrebbe aiutarci a **rispondere** ad una domanda che sta alla base di tutto il nostro discorso:

- o *Ma io ci tengo davvero ad una buona relazione con gli altri?*
- o *Proprio per questo motivo, desidero e mi impegno ad imparare, a cambiare qualcosa di me?*

È chiaro che laddove ci **interessa una relazione** siamo disposti alla **fatica del cambiamento** ed **imparare**; facciamo di tutto per **farla andare bene**, anche con sacrifici, **perché ci teniamo**. Forse ci **crediamo troppo poco** che una **buona comunicazione** e quindi una **buona relazione** siano davvero la **nostra gioia!**

Se guardiamo a **san Francesco** troviamo un **maestro di buone relazioni**; non a caso ha voluto dei **fratelli** e non dei **monaci**...

Ci basta leggere **il cap VI della sua Regola**: *E ovunque sono e si incontreranno i frati, si mostrino familiari tra loro reciprocamente. E ciascuno manifesti con fiducia all'altro le sue necessità, poiché se la madre nutre e ama il suo figlio carnale, quanto più premurosamente uno deve amare e nutrire il suo fratello spirituale? E se uno di essi cadrà malato, gli altri frati lo devono servire come vorrebbero essere serviti essi stessi.*

Quando poi gli venne chiesto di descrivere il **frate perfetto, santo** così dice: non esiste un frate perfetto, esistono tante **virtù** di tanti **frati messi insieme**: la bontà di frate Bernardo, la prudenza di frate Angelo, la semplicità di frate Egidio, la contemplazione di frate Rufino...

Ho concluso ... vi lascio tre **domande-provocazioni** per la riflessione:

- Guardo le mie relazioni: con quale desiderio e profondità sto con gli altri? Cosa cerco? Come comunico?

- Quali sono i punti forti e i punti deboli della mia capacità di entrare e stare in relazione? Come descriverei la mia comunicazione? Quali feed-back ricevo?
- Che cosa posso migliorare nel mio costruire relazioni? Cosa è bene potenziare e cosa invece è necessario rivedere?