



Colpi di Folgaria (TN), 2 febbraio 2002 Casa Santa Maria

Elsa Belotti



la comunicazione nella coppia imparare il linguaggio dell'altro

Continuità dei Campiscuola per famiglia



Sommario

1. IN VIAGGIO PER UN PIANETA SCONOSCIUTO: IL MATRIMONIO	pag. 3	3. I VERBI NELLA COMUNICAZIONE	pag. 12
a) essere se stessi	pag. 4	a) informare	pag. 12
b) due lingue diverse	pag. 5	b) chiacchierare	pag. 12
c) la gomma bucata	pag. 5	c) parlare	pag. 12
d) darsi senza calcoli	pag. 6	d) dialogare	pag. 12
e) disponibili a cambiare	pag. 6	e) comunicare	pag. 12
2. TRE LEGGI DELLA COMUNICAZIONE	pag. 8	4. COMUNICARE SIGNIFICA...	pag. 13
a) la paura del buio	pag. 9	a) avere in comune	pag. 14
b) il lievito	pag. 9	b) partecipare	pag. 15
c) la casa pulita	pag. 10	c) cambiare	pag. 15
d) la lavatrice rotta	pag. 10	d) tacere	pag. 16
e) permettersi di stare bene	pag. 11	e) avere pudore	pag. 16
f) appendice a "la casa pulita"	pag. 11	f) pregare	pag. 18
		5. UN CASO DISPERATO?	pag. 20
		6. NOTE	pag. 21



1. In viaggio per un pianeta sconosciuto: il matrimonio

La comunicazione nella coppia fa un po' pensare prima di tutto ad un canale fra due persone che deve essere innanzitutto libero: se il canale non è libero la comunicazione non avviene.

Quindi i presupposti per una buona comunicazione ve li do attraverso questa immagine: pensiamo ad una navicella spaziale che parte per un pianeta sconosciuto, che è il matrimonio. Nessuno lo conosce se non per sentito dire.

Finché non ci siamo dentro non è che conosciamo il matrimonio, con gli anni capiamo più cose se ci ragioniamo sopra, e tornando indietro non faremmo più così, ma se tornassimo indietro ancora come eravamo a quei tempi, **faremmo ancora la stessa cosa**. Ciascuno di noi fa quello che in quel momento può fare, non può fare diversamente! Quindi non buttiamoci addosso palate di cose negative, ma **accettiamoci per quello che siamo**. Ed è una prova di saggezza anche accettare che il nostro passato di coppia è andato in un certo modo e non poteva che essere così. Per non avere sensi di colpa bisogna pensare che non poteva che andare così.

Ma adesso voi siete qui per cambiare qualche cosa, e se dopo **la consapevolezza** non cambiamo allora sì che siamo responsabili di quello che non abbiamo messo in atto. Con la consapevolezza noi diventiamo più liberi. Diventiamo anche più responsabili e ci addossiamo qualcosa di più.

Ecco perché il detto popolare "beata ignoranza"! Perché chi ignora le cose non è responsabile, non essendo consapevole. Nel momento in cui noi siamo più consapevoli aumentano le responsabilità. Quindi voi siete venuti qui stamattina per ricevere dei pugni nello stomaco per far tacere la beata ignoranza, per avere più

consapevolezza e per avere una faticaccia in più da affrontare! Ve la siete tirata addosso voi.

Però se chiedo a tutte le persone che hanno fatto un cammino di consapevolezza, anche in consultorio: "adesso che siete consapevoli tornereste indietro alla beata ignoranza?" nessuno mi risponde di sì.

La consapevolezza è preferibile all'ignoranza e detta con il Vangelo è preferibile alla stoltezza anche se ci da questo carico in più. Però ci da anche un senso di maggior libertà nei confronti della vita, e quindi ci sentiamo più forti, ci stimiamo di più, aumenta la nostra capacità di volerci bene e di realizzarci.

Allora, **la navetta spaziale parte per questo pianeta sconosciuto che è il matrimonio**; nessuno lo conosce se non per sentito dire, se non attraverso le fotografie, se non attraverso gli sprazzi che i nostri genitori ci hanno fatto un po' vedere durante la nostra crescita.

Sulla navicella c'è posto solo per due persone. Non possiamo tirarci dietro papà, mamma, amici, conoscenti, parenti e cianfrusaglie varie. C'è posto solo per noi due, tutti gli altri devono restare a terra. Non solo fisicamente: non possiamo tirarci dietro nessuno neanche dentro. Perché se io mi sposo, vado avanti col mio matrimonio e mi tiro dietro l'immagine del mio ex ed ogni tanto ci penso e quando faccio l'amore con mio marito ci penso, ecco la navicella è un po' affollata e la comunicazione sicuramente è disturbata con mio marito (Queste cose succedono troppo spesso; mica le dico perché le ho pensate stanotte). C'è posto solo per noi due, quindi fuori dalle... cosiddette il papà, la mamma e soprattutto i fratelli le sorelle gli amici i conoscenti, tutti; anche dalla



nostra immaginetta mentale, anche dalle nostre fantasie.

Nella navicella ci sta solo l'essenziale; non possiamo tirarci dietro bauli di roba del passato, e chili di fardelli di cose del passato. Il passato non c'è più; il nostro presente è il nostro futuro di coppia. Finché non facciamo questa scelta la coppia non esiste; siamo lì insieme ma siamo due conviventi che vanno avanti per lo spazio, ma **non possiamo essere coppia se non lasciamo a terra tutto quello che non è essenziale.**

E l'essenziale in una coppia siamo noi due, punto e basta. Non ci interessa la valigia, non abbiamo bisogno di bagagli; l'unico bagaglio che possiamo portarci dietro è la nostra persona con tutto quello che noi abbiamo dentro. Solo questo.

Nella navicella ognuno di noi due sa far funzionare alcuni macchinari; il marito sa farne funzionare qualcuno e la moglie altri; per cui ci vuole molta collaborazione altrimenti la navicella comincia ad andare storta per la strada. Quindi il ruolo dell'uomo e il ruolo della donna, il ruolo del marito e quello della moglie devono essere chiari; oggi abbiamo un po' confuso le cose. Non perché il papà si dà da fare coi bambini o ci aiuta nei mestieri; questo va benissimo. **Ma il ruolo è importante che sia chiaro.** Per cui oggi noi donne, che ci siamo tirate la zappa sul piede perché siamo a volte anche un po' stupidine, abbiamo femminilizzato l'uomo; e poi l'uomo ce la fa pagare. Abbiamo rubato all'uomo alcune cose e ci siamo mascolinizzate noi e in questo modo la facciamo pagare all'uomo ma continuiamo a pagare noi. Per cui l'aspetto punitivo nella coppia è aumentato. Non ce ne accorgiamo, ma se uno, per esempio, nella coppia sta zitto, e sta zitto per anni, per evitare conflitti con la moglie, perché non gli piace litigare, perché vuol bene alla moglie o che so io... dopo un po' di anni questa cosa salta fuori. Ecco perché nella coppia non bisogna mai stare zitti: Meglio un litigio in più, meglio dire qualcosa che non è del tutto piacevole (cerchiamo di dirlo in maniera non spiacevole, sia chiaro) però bisogna dirsi tutto altrimenti le cose non funzionano. Se uno tiene dentro le cose, prima o poi la fa pagare all'altro. E chi sopporta di più nella coppia è quello

che la farà pagare di più anche dopo dieci, venti, quarant'anni di vita di coppia.

a) ESSERE SE STESSI

Nella coppia bisogna dirsi tutto e siccome siamo in questa navicella ed è stretta e siamo lì che non possiamo che essere noi, e allora veramente bisogna denudarsi.

Bisogna essere quello che si è.

Dico quest'immagine perché in questi giorni mi è capitato di usarla con due persone in consultorio; un ragazzo di trent'anni che ha una ragazza... gli dico: "Ascolta! Guarda che la persona è un regalo che non va incartato". No so se mi spiego. Quando andiamo a prendere un regalo noi diciamo alla commessa: "Mi faccia la confezione". Siamo già confezionati bene per quello che siamo! Non dobbiamo incartare la persona: per esempio dicevo a questo ragazzo: "é' inutile che tu aggiusti un po' la realtà per piacere di più a lei. Non devi incartarti. Sei quello che sei. E più ti incarti e più lei t'allontana", perché le donne intuiscono subito queste cose. Quindi non aumentare le cose. Non sforzarti di essere piacevole, di essere diverso da quello che sei. Devi essere quello che sei, e se ti ama, ti ama per quello che sei, se no non ti amerà.

Quindi lo ripeto come immagine così vi rimane impresso:

la persona è un regalo che non va incartato, non ha bisogno di fiocchi.

Anche perché dopo nella coppia siamo denudati, siamo quello che siamo. Non possiamo venderci bene o male all'altro. E' inutile dire: "cosa devo fare per presentarmi meglio?" Cosa vuoi presentarti meglio, togliiti tutto quello hai addosso, che è la migliore presentazione che puoi fare. Non parlo solo di vestiti; parlo di tutto quello che ci mettiamo addosso quando avviciniamo l'altra persona. Quindi, ruoli molto chiari. Ciascuno dei due deve fare la sua parte nel suo ruolo, rispettando il ruolo dell'altro. Se la moglie toglie la parte maschile al marito, il marito gliela farà pagare. E se il marito toglie la femminilità alla moglie, lei gliela fare pagare.



b) DUE LINGUE DIVERSE

Soprattutto la cosa più importante, e ci avviciniamo al discorso della comunicazione, è che su questa navicella le due persone non parlano la stessa lingua.

La donna parla la lingua femminile e l'uomo parla la lingua maschile.

Il problema è che nessuno dei due conosce la lingua dell'altro. Ma il guaio si complica, diventa ancora più grosso perché nessuno dei due è disponibile ad imparare la lingua dell'altro.

Faccio un esempio.

L'altro ieri in consultorio (perché poi ci riconosciamo tutti... ascoltando l'esempio voi direte: "che scemate! Si litiga per queste scemate qui?"... ma dopo lo facciamo tutti, magari per altre cose) ricevo una coppia che seguono da un po'; e alla fine dico: "guardate! Fermiamoci qui; io non vi ricevo più. Perché se dopo un po' di sedute siete ancora a questo punto vuol dire che io non sono stata capace di aiutarvi, e dovete darvi una regolata. Dopo, io sono sempre qui a ricevervi, ma a questo gioco non ci sto più, perché io non lavoro per anni".

Se dopo un po' di sedute non è successo qualcosa di buono, vuol dire che c'è qualcosa che non va, o io manco di qualcosa (perché non sono la più brava sul mercato); ho degli strumenti, però se non succede qualcosa nel giro di dieci sedute c'è qualcosa che non va.

"Quindi datevi una mossa, se poi qualcosa succede, bene, tornate da me e andiamo avanti se no andata da qualcun'altro, vuol dire che io non sono capace di aiutarvi. E' inutile far terapie di anni, che non servono a niente".

c) LA GOMMA BUCATA

Allora! Lei è rimasta a piedi perché ha bucato con la gomma; però non è capace di cambiare la gomma dell'auto quindi, a venti all'ora, è andata a Messa poi è andata a casa e lui ha cambiato la gomma dell'auto.

Allora.. lei mi dice: "sono tornata a casa e lui mi dice: perché non hai cambiato la gomma?"

Lui dice: "E dopo, quando stavo cambiando la ruota io le ho detto: guarda perché devi imparare

perché può succederti ancora che ti si buca la gomma e sei da sola".

Lei dice: "se mi succederà mi arrangerò". E' una cretinata.

Però lei dice:

"Ecco, lui non ha fiducia di me... tutto quello che io faccio non va bene, etc. etc. cosa preferivi che io mi fermassi in quella via lì della città che è sempre buia, un po' in periferia etc. etc.? Io non mi sarei mai fermata anche se ero capace di cambiare la gomma. Ho fatto la mia scelta; perché tu non apprezzi la mia scelta?"

Ragionamento che fila, no?

Lui dice: "Però non è andata esattamente così!"

Perché ciascuno riporta quello che vuole, no?

Quando raccontiamo le cose non diciamo esattamente come sono andate ma come sono andate in base a come le abbiamo vissute. Cioè è importante l'emozione, il vissuto di quello che mio marito mi ha detto in quel momento, non quello che è successo.

E lui dice: "Ma come sono andate esattamente le cose?" (perché i mariti sono bravi nel puntualizzare alcune cose razionali, poi le donne sono perfette perché non dimenticano mai neanche la virgola. E gli uomini ricordano quello che hanno detto, le donne ricordano il come l'hanno detto, che è diverso).

Lui dice: "Guarda che la prima cosa che ti ho chiesto è stata: ti sei fatta male?" domanda giusta, quindi è stato un bravo marito, no? Lei questo però non me l'ha detto.

Gli dico: "Beh! Se tu hai detto: **"ti sei fatta male?"**, hai fatto il primo intervento giusto, però dopo hai fatto l'intervento sbagliato **"perché non hai cambiato la gomma"**, potevi stare zitto, sai benissimo che lei non è capace di cambiarla. E che ha fatto la sua scelta; dovevi accettare quello che ha fatto tua moglie. Se poi non è capace di cambiare la gomma, chi se ne frega! Si arrangerà. Se era a 10 Km da casa o era a 50, si sarebbe arrangiata".

Dopo però lui dicendo: "Guarda come la cambio, perché ti può succedere ancora; bisognerà pure imparare ad essere autonomi" ha detto una cosa di buon senso a sua moglie e lei doveva stare lì ad osservare, perché è meglio sapere che non



sapere. Però l'ha detto col tono del tipo: "Vedi? Non vuoi neanche imparare, vuoi rimanere così". Allora le parole sono queste, ma capite che le musiche che sono passate sono diverse da quello che loro hanno raccontato? Ora voi sostituite la gomma dell'auto con tutto quello che succede nella vostra coppia, e ci ritroviamo tutti a comunicare sulle cose, ma perché dietro c'è altro. Non è la gomma che interessa né a lui né a lei; è che questi due a letto fanno poco.

Allora il vero problema è affettivo.

Possiamo litigare su qualsiasi cosa ma il problema è che ciascuno dei due dentro è scontento di come è amato dall'altro. Per cui quando litigate, non litigate su quella cosa lì; fermatevi e dite: "Cos'è che non ti va di quello che io ti do? In che cosa sei rimasta delusa? Cos'è che non ti piace in quello che faccio per te?" Queste sono le domande vere della comunicazione! Non: "potevi cambiare la gomma" o "potevi dirmelo in un altro modo che dovevo imparare". Allora vedete quanto tempo perdiamo a dirci parole inutili anziché concentrarci sul vero problema, che è sempre affettivo? Qualunque cosa uno ci dica e qualunque modo abbia nel dircela, ci sta dicendo: non mi sento amato abbastanza; non mi sento amata abbastanza. Quindi, parlate di questo, non della cosa in sé, perché non c'entra niente.

d) DARSÌ SENZA CALCOLI

Allora, avete presente la nostra navicella che parte, siamo lì noi due, nessuno dei due è disposto a conoscere la lingua dell'altro. La moglie in realtà stava dicendo: ma mi vuoi bene così come sono? E lui cosa diceva? Ti vorrei diversa!

Ecco perché litigano: perché non si sentono accolti, amati, rispettati, apprezzati, stimati per quello che sono.

Bisogna sempre guardare le musiche dietro, lasciando stare... ecco, pensate ad una coppia che va avanti cinquant'anni e non affronta mai il problema. Si parla sempre di cose, mai di noi due. Allora, bisogna essere disposti ad imparare la lingua dell'altro. Dopo trent'anni di matrimonio io capisco che ci sono le cose nella coppia che si capovolgono molto velocemente. Quello che uno ha sopportato i primi anni di matrimonio, chissà perché, dopo, lo sopporta l'altro. Le fatiche che io ho fatto e mi sembrava che lui non le facesse,

guarda caso poi le fa lui in un tempo diverso: c'è una giustizia umana, inconscia nella coppia. Per cui quando soffriamo di più, sgobbiamo di più, ci sembra di aver fatto chissà che (perché noi pensiamo sempre di aver dato di più dell'altro nella coppia, sempre... noi ci sentiamo sempre in credito rispetto all'altro) in realtà non è così. E' come se nei nostri cinquant'anni di matrimonio tutto si equilibrasse; nel prima nel dopo, nel più nel meno, ma tutto va alla pari nella nostra vita di coppia. Quindi smettiamola di pensare che siamo in credito, che abbiamo dato di più, che abbiamo fatto di più etc. Ciascuno dei due ha dato tutto quello che poteva. Ciascuno dei due ha sofferto tutto quello che poteva. Ciascuno dei due ha faticato tutto quello che poteva. Smettiamo di metterci sulla bilancia, perché questo rovina tutta la comunicazione nella coppia.

e) DISPONIBILI A CAMBIARE

Allora! **Essere disposti ad imparare la lingua dell'altro.** Ma nella tua lingua maschile come si dice questa cosa qui? Traduco, anzi dico in un altro modo: siccome io sono una donna conosco bene le donne; adesso conosco molto bene anche gli uomini. Ma i primi tempi che lavoravo in consultorio, tornavo a casa la sera e dicevo a mio marito: "ma nella tua lingua maschile come si dice questa cosa qua?"

Cioè: voi uomini di fronte a questa cosa, cosa provate? Perché provate cose diverse da noi donne; magari anche le stesse cose, ma in modo diverso, con emozioni diverse.

E allora lui mi dice: "ma noi uomini così...così...". Adesso capisco il perché l'uomo mi ha detto quella frase lì!

Perché viviamo in maniera diversa.

Il non voler imparare la lingua dell'altro cosa vuol dire? Il non voler accettare che l'altro è diverso da noi. Cioè, un uomo e una donna sono così diversi, ma così diversi, e noi non ne teniamo mai conto. Non è possibile andar d'accordo tra un uomo ed una donna perché siamo troppo diversi. Possiamo accettare la nostra diversità. Possiamo capire come l'altro vive le cose in maniera diversa da noi. Se no la moglie piange davanti al telefilm, e dice a lui: "sei insensibile". Lui ha un altro modo di commuoversi; noi lo facciamo vedere con le lacrime, lui ha il suo modo che è diverso dal



nostro. E allora non possiamo desiderare la stessa cosa. "Ma lui vuol sempre andare a pescare io invece leggerei volentieri un libro". E' il mio caso; mio marito va a pescare e dico: cosa ci sarà nel tenere la cannetina delle ore al buio...ma se piace a lui chi se ne importa?

Io starei le stesse ore a leggere un libro e ci sto. Lui non può pretendere che io vada a pescare con lui, e io non posso pretendere che lui legga per quattro ore perché non ce la farà mai! Io invece lo faccio volentieri. Siamo diversi. Poi faccio ridere quando parlo delle differenze tra me e mio marito. Io, appunto, leggerei in continuazione, lui invece dice: "Io so già cosa dice quel libro lì senza leggerlo"; e quello che mi fa rabbia è che è vero. E' che lui lo sa già davvero. Perché ha una capacità analitica che io non ho, mio marito.

Secondo: a me piace moltissimo la musica; io venendo qua su in macchina ho quasi due ore di viaggio, per cui prima ho recitato il rosario, poi ho recitato le preghiere, poi ho pensato ad alcune cose che devo fare, ma sempre con la musica di sottofondo; dico: il signore mi perdonerà. Perché io ho una testa nevrotica. Sapete che i nevrotici fanno due cose contemporaneamente? Per cui io ho sempre studiato con la radio accesa, preparo le conferenze con la radio accesa o con la televisione, quando stiro guardo un film; sono le donne nevrotiche no? Che poi sono un po' tutte le mamme. I miei figli mi chiamano: "la mamma intanto che...", perché io dico sempre: "intanto che fai questo, fai anche questo. Intanto che bolle l'acqua, vai a fare il letto: intanto che stiri, fai un'altra cosa...e noi donne siamo brave nel fare questo; per fortuna che il Signore ci ha dotato di questa cosa qui, perché se no...Invece gli uomini, quando fanno una cosa, sono talmente concentrati che non vedono nient'altro. Per cui se loro fanno due cose contemporaneamente, una sicuramente la trascurano. Noi diciamo che sono distratti ma non è vero; l'uomo è troppo concentrato su una cosa e non vede altro. Se il marito sta guardando la televisione e gli dite: "dai un'occhiata al bambino", tornate che il bambino ha combinato un

guaio, ma lui non se n'è accorto, perché era troppo concentrato. Noi invece abbiamo un'attenzione più diffusa e stiamo dietro a dieci cose contemporaneamente.

Per cui anche quando prego, io ho la musica di sottofondo. E prego meglio; non so cosa farci; sono nevrotica, sono fatta così. Per cui ho bisogno di fare due cose contemporaneamente. La mia testa si concentra solo se sta facendo più cose. Invece mio marito dice: "io voglio silenzio assoluto, nessuno in stanza se no non mi concentro". Se sto seduta da sola in una stanza in silenzio, non mi viene nessuna idea. L'idea mi viene nel caos più assoluto. Eh! Siamo diversi. Se lui vuole andare a pescare, se lui vuol guardare la televisione, a me piace la musica e a lui no, (mi dice: Elsa *mòchela li*, spegni); io di notte, anche in pieno inverno dormirei con la finestra aperta, che sono nata a questa altitudine, quindi per me quell'aria qui...Appena arrivo qui o vado al mio paesello e sento l'arietta, sto subito bene; andare in pianura sto male, l'aria mi dà fastidio.

Abbiamo gusti diversi, se andassimo al cinema insieme, (non ci andiamo mai, se non una volta ogni due anni) ma io dovrei andare in una sala e lui in un'altra perché non abbiamo gusti uguali. Nel mangiare non abbiamo gusti uguali; lui mangerebbe sempre carne, io la odio. Allora su che cosa andiamo d'accordo? Ma non è mica necessario pensarla allo stesso modo. No? L'importante è che lui si mangia la sua bistecca alta un centimetro che a me mi fa schifo...e io mangerò la mia verdura e il mio pezzo di formaggio, ma chi se ne frega. Tu vuoi guardare la partita? Guarda la partita. Vuoi andare a pescare? Va a pescare. Io farò altre cose, poi ci incontriamo di nuovo. Invece noi caschiamo sempre in questa cosa qui che dobbiamo fare tutto insieme, dobbiamo condividere tutto. Ma non è possibile.

Quindi imparare il linguaggio dell'altro, sapere che l'altro è diverso e accettare la diversità.

Questa è proprio una cosa che dobbiamo tenere in considerazione.



2. Tre leggi della comunicazione

Vi ricordo solo alcune leggi perché meriterebbe una conferenza solo questo tema.

Sapete già che la comunicazione tra le persone passa attraverso le parole per una minima percentuale - i pignoli dicono il 7% - un gesto, la postura del corpo, come uno accavalla le gambe in una direzione anziché in un'altra, come si gira, come si muove...

Tutte queste cose qui comunicano all'altro molto di noi, più che le parole.

E questa **comunicazione** che si dice "**non verbale**", cioè non fatta di verbo, non di parola, passa proprio attraverso tutto il nostro corpo e si chiama musica.

Perché **nella comunicazione c'è la parola e poi c'è la musica**.

Il realtà le leggi della comunicazione sono tre, come le hanno determinate gli studiosi della comunicazione umana:

1. La prima legge dice: **per noi è impossibile non comportarci; per quanto vogliamo fare, è impossibile non avere un comportamento**; adesso io ho un comportamento e voi ne avete un altro. Anche mentre uno dorme, ha un comportamento. Difatti la parola 'comportare' deriva da "*cum portare*" "*portare con noi*". Quindi abbiamo un corpo e questo corpo si *comporta* ventiquattro ore al giorno.
2. La seconda legge è che **ogni comportamento che noi abbiamo, è sempre una comunicazione per l'altro e per gli altri**. Anche se non lo vogliamo, passa sempre una comunicazione da noi agli altri. Magari uno è alla finestra, uno passa per la strada, quello che passa per la strada non sa di essere guardato, ma come cammina, come si guarda

intorno etc., manda una comunicazione a chi lo sta osservando. Quel comportamento è sempre una comunicazione.

3. La terza legge è quella che già ricordavo: **in ogni comunicazione c'è la parola e c'è la musica e la musica che è più importante delle parole che diciamo**. Anche perché la musica può coincidere con le parole che diciamo, può essere diversa dalle parole, può essere completamente opposta alle parole che diciamo. Per cui se uno ci incontra e dice: "*Oh! Come sono felice di vederti*." ma la sua faccia dice il contrario, noi non crediamo alle parole, crediamo alla faccia. Per cui nella comunicazione tra le persone, le nostre orecchie sentono le parole; quella che io chiamo pancia, che molti di voi sanno cos'è, cioè la nostra parte emotiva, recepisce le musiche. Solo che nella nostra cultura stiamo attenti alle parole: "*Io ti ho detto così!*". Ma la musica che mi è arrivata era diversa. E noi registriamo la musica; qui nella testa le parole, ma qui dentro nella pancia la musica. Ecco perché a volte incontriamo una persona poi siamo un po' scontenti quando veniamo via, e diciamo: "*Perché sono così scontenta?*". Perché se guardo solo le parole non capisco il perché è andata così e sto male, ma se guardo le musiche capisco perché sono scontenta. Solo che non siamo allenati a percepire le musiche, perché l'educazione che diamo ai bambini è questa: guardiamo solo alle parole. Quando il bambino ci dice qualcosa noi stiamo attenti alle parole, non stiamo attenti a quello che c'è dietro.



a) LA PAURA DEL BUIO

L'esempio semplicissimo è:

"Mamma, ho paura del buio!".

La mamma cosa risponde?:

"Non **devi** aver paura del buio".

Attenzione al "**devi**"; non **devi** aver paura...

"Sì, ma io ce l'ho".

"Non **devi**"; "Io ce l'ho".

Vedete la comunicazione?

Il bambino sta dicendo:

"Provo dentro qualcosa che mi fa star male.";

comunica con la pancia.

E noi diciamo:

"non **devi** aver paura del buio"

e facciamo un ragionamento.

Come fa il bambino a dire:

"Dico qualcosa di più a mia madre la prossima volta"?

Non ci dirà più niente, perché non lo abbiamo accolto e non lo abbiamo capito.

Lui ci stava dicendo un'emozione, e noi siamo arrivati con un ragionamento.

E cosa volete che ci dica?

Ecco: **state attenti alle musiche.**

Per cui l'intervento è:

"Hai paura del buio? E perché? Che cosa pensi che ci sia nel buio? Qual'è l'immagine che ti viene? Vieni qui che facciamo il disegno di quello che ti immagini. Va bene: immagini questo mostro? Adesso andiamo a bruciarlo col fiammifero!".

Questo è aiutarlo a superare le paure!

Invece noi: "non **devi**".

È come ne noi dicessimo al marito:

"Stasera sono proprio triste".

Pensate se il marito ci rispondesse:

"Ma tu **non devi** essere triste stasera".

Noi ci arrabbieremmo di brutto no?

Però coi bambini ci permettiamo di dire:

"Non **devi** aver paura".

"Non ho voglia di studiare."

E noi: "Figurati; **devi** studiare!"

E noi quando diciamo che non abbiamo voglia di andare al lavoro..?

Allora, **tutta la comunicazione passa attraverso le nostre musiche.**

b) IL LIEVITO

C'è una conversazione che leggo spesso perché è piacevole da ascoltare anche per vedere cosa succede tra marito e moglie.

È una comunicazione dove ci ritroviamo tutti ed è anche simpatica.

La moglie dice:

"Mi sa che questa torta non riesce, l'impasto non lievita".

Marito:

"Forse non hai messo abbastanza lievito, hai controllato la ricetta?".

"Rieccoci!" dice lei.

"Rieccoci a cosa?"

"Al lievito!"

"Che c'entra il lievito?" dice lui.

"Hai capito benissimo. Sai che mi dai ai nervi, eppure lo fai sempre!"

"Maledizione - dice lui - si può sapere di che cosa stai parlando? Dici che la torta non lievita; io dico che l'unica cosa **ragionevole** - attenzione alla testa! - può essere la mancanza di lievito, e improvvisamente il lievito non c'entra più niente. È colpa del mio carattere!!!"

"Certo! Ti interessa più del lievito che di me! Lo so anch'io che potrebbe essere il lievito. Quello che non vedi è che ho fatto la torta per farti piacere".

Le donne quando si sentono in difficoltà spostano subito sul lato affettivo.

"Non lo metto in dubbio - dice lui - e mi fa piacere. Infatti mi riferivo solo al lievito, non a te."

Vedete il ragionamento? Gli uomini sono sempre molto razionali.

"Non so come facciate voi uomini a tenere sempre le cose così distinte. È spaventoso!".

"No! Il problema invece è come per voi donne il lievito possa diventare il termometro dell'amore".

Credo che anche qui, se sostituite il lievito con qualsiasi altra cosa, vi ritrovate tutti.



Allora una comunicazione così ... come potevano comunicare meglio quei due?

Lei avrebbe potuto dire:

"Sono proprio un po' incavolata: questa torta l'ho fatta per farti piacere invece non mi è riuscita"

Il marito andava vicino alla moglie abbracciandola e diceva:

"Beh! Cosa me ne importa a me della torta? Ho capito che volevi farmi un piacere e ti ringrazio molto." Finita!

E invece no! E il lievito, il carattere, mi vuoi bene, volevo farti piacere... e scivoliamo sul lievito.

c) LA CASA PULITA

Ci sono alcuni esempi che io faccio da anni; sempre uguali, ma sono quelli più semplici per far capire il concetto.

Se il marito torna a casa la sera e la moglie dice:

"Sono stanchissima, ho pulito la casa tutto il giorno." sicuramente il marito dice: *"Perché ti sei stancata tanto? Potevi lasciare qualcosa per domani."*

A queste parole la moglie si incavola.

Se voi guardate solo le parole, non riuscite a capire perché la moglie si incavola.

Il marito ha detto una cosa di buon senso:

"Hai fatto troppo; potevi lasciar qualcosa per domani."

Il marito dice sempre:

"Lascia lì, fai domani, vieni qui a sederti vicino a me."

Dopo dico perché la moglie non si siede sul divano vicino al marito quando il marito la chiama.

Guardiamo le musiche? La moglie ha detto:

"Ho pulito la casa tutto il giorno: sono stanchissima" ...parole. Musica è: "Io sono stata brava!"

Risposta del marito: *"Potevi lasciar qualcosa per domani."* come dire: *"Va bene, lo so che sei brava. E' scontato che sei brava, io lo so!"*

Tutto scontato per il marito no? Ecco perché la moglie si arrabbia.

Vediamo una comunicazione diversa? Se la moglie avesse detto:

"Sono stanchissima, ho pulito la casa tutto il giorno".

Potrebbe anche fermarsi qui; potrebbe anche dire:

"Dimmi che sono brava.", ma no, non lo deve dire perché le donne hanno piacere a sentirselo dire senza chiederlo, giustamente.

Se però il marito avesse risposto: *"Guarda, sei bravissima a tenere la casa, mi piace molto, e mi fa piacere entrare in una casa pulita."*, risolto il problema.

La moglie sarebbe stata disponibile anche la sera nell'intimità coniugale.

d) LA LAVATRICE ROTTA

Altro piccolo esempio.

"Ho avuto una giornata tremenda: mi si è rotta la lavatrice".

Il marito cosa dice?

"Hai chiamato l'idraulico?"

Perché i mariti pensano sempre alle soluzioni da offrire alla moglie, no?

E la moglie si incavola anche qui. La moglie dicendo: *"Ho avuto una giornata tremenda: mi si è rotta la lavatrice."* cosa si aspetta? *"Dammi una mano adesso. Aiutami!"*, no?

Se il marito dicesse: *"Devi aver avuto una brutta giornata davvero allora; vediamo cosa possiamo fare, adesso ti aiuto io se sei stanca."* Fine della conversazione.

La moglie lo sa già che deve chiamare l'idraulico.

E sicuramente l'ha già anche chiamato! Perché fino a lì ci arriva da sola a trovarsi la soluzione.

Vuole qualche cosa di più da te. **Vuole una dimostrazione affettiva.**



Vedete che la comunicazione, se è basata sulle parole e sulle cose, non risolve niente. Dobbiamo sempre chiederci: "**Cosa mi sta dicendo affettivamente mia moglie?**", "**Cosa mi sta dicendo affettivamente mio marito?**".

E allora arrivate a dare la risposta giusta e l'intervento giusto.

Tenete sempre presente che tutti i problemi sono affettivi, mai sulle cose.

e) PERMETTERSI DI STARE BENE

Poi l'altro esempio che faccio sempre è che gli uomini sono più bravi di noi donne, cercano di soffrire il meno possibile, invece noi andiamo a cercarcela proprio. Dopo una litigata il marito dice: "*Va bene dai! Adesso dormiamo; è tardi!*".

Il marito si gira e dorme tutta notte.

La moglie piange tutta notte inviperita con il marito perché lui si permette di dormire. E gliela fa pagare.

"E io ho sofferto per te".

Pensiamo che la sofferenza nostra attivi più amore del marito. Stolto! Stolto! Ci vuole vedere allegre, non che piangiamo. Col pianto e con la nostra sofferenza i mariti si incavolano di più. Fatevi vedere contente: "*hai dormito tutta notte? Ho dormito anch'io. M'hai fatto incavolare ma ho*

dormito anch'io. Adesso però riprendiamo il discorso". Questo fa la moglie. Non piangere. Ai mariti da fastidio la moglie che piange e che soffre.

Invece noi pensiamo che funzioni quel sistema lì delle bambine che piangono, e che attirano la protezione del papà. E cosa te ne fai del papà? Dopo, voglio un marito - mica un papà - che mi consola.

f) APPENDICE A "LA CASA PULITA"

A proposito del marito che dice alla moglie:

"Siediti qui sul divano un po' con me."

E i mariti lo dicono una volta, due volte, tre volte e poi non lo dicono più. Noi donne lo diremmo trenta volte, ma loro lo dicono tre volte e poi non lo dicono più. E fanno bene.

La moglie dice:

"Figurati se posso sedermi: devo ancora finire la cucina, devo attaccare la lavatrice etc. come faccio a sedermi vicino a te?"

È vero che ci sono le cose da fare, però qualche sera potrebbe sedersi vicino al marito. Perché non lo fa? Perché se non si siede le rimane il poterucolo di dire:

"Vedi, ti permetti di star seduto, io poverina, no."

Questo facciamo noi donne.



3. I VERBI NELLA COMUNICAZIONE

[...] Quante comunicazioni non chiare facciamo!
Il marito dice: "C'è qualcosa che non va?"
"Eh, sono un po' stanca, sono un po' triste", In realtà è incavolata. Perché non diciamo mai: "Sono arrabbiata".
Dice: "Sono triste" ma in realtà è arrabbiata.
Quando una donna piange è incavolatissima.
Poi gli uomini dicono: "Cosa c'è che non va?".
In realtà dovrebbero dire: "Stai piangendo, tira fuori la rabbia. Cosa ti ho fatto? Cos'è che ti ha suscitato la rabbia?".

Ecco alcuni verbi che noi usiamo nella comunicazione.

a) INFORMARE

Il primo verbo è **informare**: quando chiediamo un'informazione. "Che ore sono?"

b) CHIACCHIERARE

Il secondo il **chiacchierare**: "C'è bel tempo", "Buona giornata", "Non piove ancora", "L'inquinamento...".

Chiacchierare.

c) PARLARE

Il terzo, il **parlare**: in questo momento io sto parlando, voi state ascoltando. State ascoltando ma non è che non mi comunicate, eh! Perché il vostro modo di guardarmi, il vostro sguardo etc. dice molto anche a me. Mi comunica qualche musica. Certo che se tra un po', è ovvio, uno comincia a muoversi un po' troppo, comincia a guardar fuori, comincia a sbadigliare o a guardar l'orologio... certo

non avete parlato ma le musiche me le avete mandate.

d) DIALOGARE

Poi c'è il **dialogare**: il dialogo si può fare tra due, ma anche tra più persone.

Un dialogo che cos'è?

Io chiedo alla coppie: "Avete un buon dialogo?"

"Sì, sì... Parliamo... parliamo molto."

Dico: "E ci che cosa parlate?"

"Ah, parliamo di tutto."

Dico: "E di voi due? Di quello che vi passa dentro?"

"Eh, quello no."

"E allora..."

Il buon dialogo avviene quando uno sta parlando e l'altro ascolta dentro.

Ascolta e dice: "Scusa un attimo: spiegami meglio questa cosa qui..."

"Perché hai fatto quella smorfia quando hai detto quella frase? ..."

"Questa cosa qui non l'avevo mai pensata; ti ringrazio che l'hai detto, ho imparato qualcosa..."

"Questa cosa qui dobbiamo riprenderla ancora perché è importante."

Questo è un dialogo. Dove alla fine uno dice: "Beh, c'è stato uno scambio, un andirivieni". E ciascuno dei due porta via qualcosa di più.

e) COMUNICARE

L'ultimo verbo. Allora abbiamo detto informare, chiacchierare, parlare, dialogare, il quinto verbo è **comunicare**.

La parola comunicare noi la usiamo oggi almeno venti volte al giorno; qualunque lavoro facciamo.



L'applichiamo in tutte le salse: "La comunicazione dei mass-media", "la comunicazione a scuola"...
In realtà il verbo comunicare dovremmo usarlo solo per due situazioni:
nella coppia e nella preghiera con Dio, perché solo in queste due situazioni noi **entriamo in intimità**, e allora possiamo usare correttamente la parola *comunicare*.

▪ **Nella preghiera, quando comunichiamo con Dio.**

Non la preghiera del fariseo che si parla addosso, parla soltanto con sé e non sta parlando con Dio. Ma la preghiera che cos'è. Non è un chiacchierare. Non è un *dare aria alla bocca*, recitare le formulette. Anche quello, ma la preghiera è un andirivieni, cioè uno dice qualcosa a Dio, magari anche in silenzio - perché si può parlare anche col silenzio, no? - e cerca anche di ascoltare quello che viene da Dio. Invece noi andiamo sempre da Dio, come i bambini dell'asilo: per piacere Dio dammi la caramellina. Questo non è pregare... anche questo è pregare, mettiamola così. Al Signore va bene anche questo pregare. Ma la preghiera, se è una comunicazione, è parlare, stare zitti, ascoltare quello che ci viene detto. E lo Spirito poi parla: è che noi non lo ascoltiamo. *"Il Signore non mi ha ascoltato"*. È che non l'hai ascoltato tu. Lui ti ha sempre risposto. È che non eri attento, ha usato parole diverse, non ha usato parole ma ha usato le musiche. Ha usato un modo che tu non hai percepito. Ma il Signore risponde sempre. Magari con

una persona, con un'immagine, con un pensiero, con una lettura...
Risponde in tanti modi il Signore. È che noi non Lo ascoltiamo.

Allora la comunicazione: nella preghiera con Dio, perché lì entriamo in intimità. Quando siamo davanti a Dio e preghiamo, siamo quello che siamo.

Non possiamo andare davanti a Dio e raccontargliela, e incartarci impacchettarci, metterci il fiocco. Davanti a Dio non possiamo raccontare menzogne perché siamo quello che siamo.

Allora, lì posso dire: *"Sto comunicando con Dio"*.

▪ E si può usare correttamente **nella comunicazione di coppia**.

Perché nella coppia c'è l'intimità. Se no, nella coppia si chiacchiera, si parla, forse si arriva anche a dialogare ma non si comunica.

Si comunica nella coppia quando diciamo la nostra intimità:

"Io provo questo... lo sento questo..."

"Quando fai così provo queste cose..."

E nell'intimità del talamo coniugale diciamo:

"Ascolta, fai più lentamente ad accarezzarmi, che voglio ascoltarmi bene poi ti dico cosa ho provato."

Questa è l'intimità.

Allora il verbo "comunicare" si usa correttamente nella coppia e con Dio.



4. COMUNICARE SIGNIFICA ...

Cosa significa comunicare?!

a) AVERE IN COMUNE

Primo significato: (lo dice la parola!) **Avere in comune.**

Co-mu-ni-ca-re vuol dire "avere in comune". Allora la domanda è: cosa abbiamo in comune noi due? La casa, il letto, i figli, il conto in banca, la macchina...cosa abbiamo in comune? Vi do anche la risposta naturalmente, così poi ci lavorerete sopra. Abbiamo in comune **l'obbiettivo da raggiungere.**

Una coppia si sposa non per fare una famiglia (questo lo dico sempre chiaramente ai fidanzati). Non ci sposiamo per fare una famiglia, perché potremmo anche non aver figli. **Ci sposiamo per fare una coppia.** E fare coppia significa: **"Io e te ci sposiamo perché ci daremo una mano tutti i santi giorni della nostra vita"**
La *fregatura* sta in quel "tutti".

In chiesa abbiamo detto: "... di amarti e onorarti tutti i giorni della mia vita ...". Ripeto; la *fregatura* sta in quel "tutti".

- o Non diciamo: "Un giorno sì, un giorno no".
- o Non diciamo: "Il fine-settimana in Folgaria, perché l'ambiente aiuta".
- o Non diciamo: "Quando non mi romperai le scatole".
- o Non diciamo: "Quando mi amerai come voglio io".
- o Non diciamo: "Quando mi sentirò amata bene" o "Quando non ti sbatterò la porta in faccia".

No! "Tutti i giorni della mia vita". Allora io e te ci sposiamo perché ci daremo

una mano, tutti i giorni della nostra vita, **a diventare un po' più saggi.**

Questo è l'obbiettivo del matrimonio. Per cui quando avremo ottant'anni potremo dirci: "Ne abbiamo passate insieme, ma ci siamo aiutati e siamo diventati un po' più saggi".

Questo è l'obbiettivo.

A questo punto lo dico già ai fidanzati perché si mettano bene in testa questa cosa qui.

Apro una bella parentesi. **Se io mi sposo per essere felice, sicuramente sarò infelice.**

Pensate all'imbroglione della nostra cultura odierna.

Io non ti sposo per essere felice perché se ti sposo per essere felice sto dicendo: "Guarda bello... che io ti sposo perché tu **devi** - attenzione al devi - rendere felice me!".

Devi rendere felice me???

Non so se ci rendiamo conto. Uno ha il dovere di rendermi felice? Metto sulle spalle di mio marito un fardello pazzesco. Non solo ma do a mio marito un potere che lui non può avere. Uno non può avere il potere di rendere felice me, se io non sono già felice di mio.

Provate a dire a una donna depressa:

"Te la do io la mia voglia di vivere".

Non è possibile passare la voglia di vivere ad un'altra persona.

Infatti sulla parabola del Vangelo delle Vergini stolte e sagge noi diciamo:

"Saranno anche sagge queste vergini, ma che pesanti, che antipatiche. Non potevano darglielo un po' di olio alle altre?" No che non potevano, perché la saggezza non si può passare agli altri.

È come se io volessi passare la mia esperienza ai miei figli: non è possibile.

Infatti le vergini sagge cosa dicono: "Andate anche voi!". Cioè: andate anche voi a fare il



cammino della saggezza, così non avrete più bisogno di chiederlo a noi. Allora, mio marito non può rendermi felice. Certo! Mio marito poi può aumentare, arricchire, illuminare la mia felicità. Ma non può rendermi felice se io non sono già felice di mio.

"Allora... se tu non mi rendi felice, io ti pianto! Perché mi ritengo delusa. Vado a cercarmene un altro che mi renderà felice".
Ricomincia il gioco da un'altra parte. Questo è l'imbroglio della cultura di oggi.

Se invece mi è chiaro che **il mio obiettivo è la saggezza**, allora nei miei cinquant'anni di matrimonio io posso accettare i momenti di crisi, i momenti in cui mi fai soffrire, i momenti in cui ti strozzerei, i momenti in cui mi deludi, i momenti in cui i figli non sono come vorremmo, i momenti in cui non mi ami come vorrei, i momenti in cui me ne andrei e ti sbatterei la porta in faccia.

Allora posso accettare tutte queste cose. Se ci vogliamo bene, è sottinteso. Perché attraverso tutti questi momenti io sto crescendo, sto maturando, sto diventando più saggia.

E allora quando c'è una crisi, una difficoltà nel nostro matrimonio ci chiediamo:
"Meno male che c'è questa difficoltà! Che cosa mi porterà questa difficoltà? Fra un anno sarò più saggia attraverso questa difficoltà, fra cinque anni avrò imparato molto di più."
Questa è la strada del matrimonio, se no nessun matrimonio sta in piedi.

Mi dite quale matrimonio può stare in piedi?
Solo quando mi rendi felice?
E quando mai uno mi rende felice?
Qualche attimo di vita.
E tutto il resto?

E non posso dire della vita o di te: *"Accetto questo e questo lo escludo"*.
Non posso dire di un uomo: *"Questo di te mi piace, questo non mi piace"*.
È l'errore che fanno alcune persone che dicono: *"Ah! Gesù Cristo mi piace. Però questa cosa che dice non mi va."*
O lo prendi in blocco, o rifiuti tutto.

O questo marito, questa moglie li prendi in blocco o rifiuti tutto.
O della vita accetti tutto, se no rifiuti la vita.
Questo è quello che dice il Vangelo. E questo è quello che dice la saggezza. Va tutto d'accordo.

b) PARTECIPARE

Secondo significato: partecipare, comunicare vuol dire partecipare.

Anche qui la domanda è: che cosa ci partecipiamo nella nostra vita di coppia? Fare parte all'altro? Vieni fuori il **NOI** nella nostra vita di coppia? La mia casa, tuo figlio secondo quello che ci è comodo? La mia famiglia... intendendo la mia famiglia di origine? No, no. Non è più la mia famiglia. La mia famiglia è quella con te.

Anche il linguaggio è molto chiaro.
Se uno dice: "io, tu; io, lei; io, lui; ..." la coppia non c'è perché non c'è il **NOI**. *"Io e mia moglie, noi due insieme" ... "Te l'ha detto mia moglie sicuramente è quello che penso anch'io"*.

Non quello che penso, che possiamo anche non condividere; nella decisione è quello che penso anch'io. In questa decisione ero con mio marito, anche se non ero del tutto d'accordo. Ma è il **NOI** che vien fuori.

Anche con i figli: *"Io e il papà pensiamo questo. Io e il papà abbiamo parlato."*, *"Io e la mamma abbiamo parlato e ti diciamo questa cosa qui."*

Il NOI!

Non: *"Ascolta tuo padre!"*, *"Vai a chiedere a tua madre!"*.

Che "tua" madre! Qui c'è la coppia educatrice: *"Noi due abbiamo pensato questo per te."*

Se non vien fuori il **NOI** che partecipazione c'è nella coppia?

c) CAMBIARE

Terzo significato: comunicazione è cambiamento, perché quando comunichiamo



con una persona non chiacchieriamo - ricordate sempre l'intimità. La persona ci cambia, se no non é una buona comunicazione.

Allora la domanda è:

"Ma mio marito nei miei trent'anni di matrimonio, in che cosa mi ha cambiato?". Perché se non mi ha cambiato in niente, vuol dire che di comunicazione non ne è passata tanta.

Se è passata una buona comunicazione nell'intimità, ci ribaltiamo bene in un matrimonio. Invece non vogliamo che l'altro ci tocchi, ci difendiamo sempre.

Ci dice: "Ma perché fai così? Perché hai fatto così?" e subito ci difendiamo.

Invece di dire:

"Scusa! Perché, potevo farlo in un altro modo? Tu come la vedi la cosa? ... Beh! Forse hai ragione? Ho sbagliato?"

No! Subito:

"E come devo fare? figurati se..."

Subito ci difendiamo.

Che comunicazione passa?

Che cambiamento passa lì?

Cambiare noi stessi, questo è comunicare.

Ma se mio marito mi dice quella cosa lì, con la faccia o con le parole, io devo pensarci un mese a quella frase di mio marito.

Perché lui mi sta dicendo una cosa giusta. Sicuramente lui è più obiettivo di me, su di me.

Per cui quando l'altro dice qualcosa su di voi, ci azzecca sempre, cosa vi difendete a fare?

La comunicazione.

In che cosa mi ha cambiato mio marito?

In che cosa i figli mi hanno cambiato?

Cambiato in senso di crescere eh!

d) TACERE

Quarto significato: la comunicazione come silenzio. Abbiamo detto che anche il silenzio parla. Comunque nel silenzio si comunica

molto. Perché se uno sta zitto, forse ascolta. Ascolta un po' meglio dentro. E allora le domande sono:

- o Riconosco il silenzio dell'altro?
- o So decifrare il silenzio di mio marito?
- o So decifrare la musica di mia moglie se per la trentesima volta mi dice la stessa cosa?
- o E perché me lo dice per trenta volte?
- o Parlo quando bisogna parlare? Oppure sto zitto quando invece devo parlare?
- o Sto zitta invece dovrei dire qualcosa di importante? Oppure parlo e invece dovrei stare zitta?
- o Parlo e invece dovrei aspettare un altro momento? Dico le cose in questo modo e magari dovrei dirle in un modo diverso?

Ho già detto prima che è meglio dirsi tutto, però con queste regole di opportunità, di buon senso e di saggezza. È chiaro che se uno è già arrabbiato, non è che vado a mettere legna sul fuoco, invece dico: *"Un attimo, adesso che ti sei calmato io vorrei dirti anche quest'altra cosa qui"*.

Bisogna trovare il momento insomma.

e) AVERE PUDORE

Quinto significato: la comunicazione come pudore. Non come vergogna!

Perché le nostre nonne e i nostri genitori... Io sono abbastanza vecchia e mi ricordo quando i genitali erano chiamati *le vergogne*. Il pudore era in realtà una vergogna.

Ah! Il pudore è un'altra cosa molto più ricca, più complessa, più importante.

Il pudore è il rispetto. Rispetto non nel senso "ti rispetto"; rispetto profondo!

E allora la domanda è (la faccio al femminile ma è sottinteso anche il contrario):

"È sempre il mio uomo?"

Questa è la sacralità! **Mio marito è una**



persona sacra.

Io sono sacra per mio marito, perché siamo stati consacrati dal sacramento del matrimonio.

Finché non vediamo il coniuge come persona sacra possiamo buttare all'aria il matrimonio.

Certo che tanto... ho condiviso con te un pezzo di strada, finché è andata bene. Ma se ti vedo come il mio uomo, non posso separarmi da te.

Qualunque cosa ci sia, anche se un giorno non mi amassi più io sto qui con te. Non mi ami più? Io sto qui! Perché questo è il mio posto.

Oh! Sottinteso, se proprio una coppia non ce la fa separiamoci, è chiaro eh!

Ma se c'è un po' di bene dove volete andare?

A ricominciare con un altro che pressappoco sarà la stessa cosa?

Io ho sposato te! Tanto stiamo qui tre giorni eh! Tre giorni stiamo qui! Io ormai due terzi della mia vita li ho passati, e anche di più, non so quanti ne ho ancora.

Però il mio obiettivo nella vita è: ormai i miei figli sono grandi e i nostri nonni cosa dicevano? *"Quando ho sistemato i miei figli dopo posso anche morire"*. Era un'espressione saggia.

Il mio obiettivo è di impostare il "Centro della Famiglia" a Brescia, di costruirlo e poi di affidarlo a qualcun altro.

Quando ho fatto questo e i miei figli sono grandi e ormai si arrangiano, qualche cosa ho anche... con tutto lo sgobbare che ho fatto gli lascio anche qualche cosa di denaro... cosa mai devo fare di più?

Dopo ho svolto la mia funzione e sapete che la parola "defunto" vuol dire: colui che ha svolto la sua funzione? Che uno viva un anno vent'anni, trent'anni o novant'anni ha svolto la sua funzione.

L'altro giorno sono andata al funerale di un papà di famiglia con tre figli, una persona splendida e ho avuto il piacere di conoscerla;

ha lasciato una lettera per i suoi amici, una persona davvero... Era venuto da me con sua moglie e mi aveva detto:

"Aiutami a prepararmi."

"No! - dico - guarda non sono adatta a far quelle cose qui. Io sono capace di curar le coppie ma preparare una persona ad affrontare questa malattia, il tumore, non sono brava."

Dice: *"Ma no! Vogliamo lo stesso."*

Va beh! L'ho incontrata.

È una persona splendida. Poi al funerale... invece dei fiori e anche alla messa hanno raccolto fondi per un centro che è nella diocesi di Verona e che verrà costruito dalla Caritas per ospitare i malati mentali, se non mi sbaglio.

Quindi una persona splendida.

Ha svolto la sua funzione.

E la moglie mi ha chiamato un'ora prima del funerale e mi diceva (perché frequenta il nostro corso di formazione in consultorio):

"Vabbé, è stata una cosa tremenda ma è stata anche una cosa bellissima".

Saggezza di questa donna!

Poi io penso sempre a mio figlio, il disgraziato, che è più alto di me, è alto uno e ottanta, che anche stamattina era dispiaciuto perché:

"Giù c'è nebbia e non posso andare a volare col parapendio".

Tutte le domeniche va in giro col parapendio.

Adesso ha diminuito un po' ma se no l'anno scorso era tutte le domeniche in grotta, e quando mi raccontava cosa facevano in grotta, io dicevo:

"Ascolta! Non dirmelo. Non dirmelo!".

Perché si appendono a un cosino così d'acciaio per ottanta metri.

Gli dico: *"Lasciami fuori che ne ho già abbastanza da pensare"*

Però quante volte faccio il pensiero che mio figlio può morire col parapendio?

Tutte le volte che ci penso dico: può anche morire.

Posso morire anche oggi tornando a casa a Brescia; succede agli altri perché non può succedere anche a me? Va beh! Se morirà



col parapendio, è vissuto ventuno anni però è morto facendo qualcosa che gli faceva piacere.

Era felice di fare quello che stava facendo. Vuol dire che ha svolto la sua funzione.

Il pudore: *"È sempre il mio uomo"*.

Molti anni fa, facevo questo lavoro in consultorio da poco tempo, ho ricevuto una donna sui cinquant'anni. Una donna che parlava il dialetto, una donna in gamba che mi ha dato una lezione... Se me la ricordo ancora dopo tredici anni.

Questa donna le prendeva da suo marito che la faceva tribolare. E alla fine di una seduta soltanto questa donna mi ha detto: *"E beh certo. Bisogna che torni a casa; è sempre il mio uomo"*.

Questa donna mi ha dato una lezione di saggezza. *"È il mio uomo, l'ho sposato io, tocca a me"*.

"Ah! Non mi ama come vorrei! Adesso io lo pianto. Io voglio essere felice nella mia vita".
"È sempre il mio uomo. Lo prendo in blocco."
Questa è maturità. Questa è saggezza.

L'ho messo sul trono? *"È un casinista, a volte lo strozzerei, a volte non capisce..."*

Gli do tutti gli aiuti per diventare migliore? Se no non faccio la brava moglie. Se poi giochiamo a buttarlo giù, a fargli vedere solo i difetti, non gli diamo tutto l'aiuto necessario perché migliori come persona, che moglie sono? Non sto facendo il mio dovere. E se andate a confessarvi, questi sono i peccati gravi, non: *"Non ho detto le preghierine alla mattina e alla sera"*.

"Non ho dato a mio marito tutti gli strumenti per diventare migliore".

Quanto tempo al giorno penso a mio marito? Quanti minuti penso a mio marito come marito?

Non penso: *"Stasera lo strozzerò!"* No!

Quanti minuti penso: *"Come posso amare di più mio marito? Come posso aiutarlo? Come posso renderlo meno nervoso. Come posso fare bene l'amore con lui stasera? Cosa farò con lui stasera?"*

Questo è pensare al marito.

Questo è pensare che io sono sacra e lui è sacro per me.

Abbiamo migliorato il nostro modo di far l'amore? Questo è pudore. Facciamo l'amore come tre anni fa? C'è qualcosa che non va! Questo è il pudore nella coppia. E se lui mi desidera e io lo rifiuto il rispetto significa chiedermi: *"Perché non lo desidero più?"*. Gli dirò il perché! Ma perché è venuto meno il desiderio? Perché da fidanzati avremmo fatto ogni...

Mi diceva un marito: *"Com'è che da fidanzati andavamo dietro ai fossi e adesso non mi vuole più?"*

Perché da fidanzati andavamo per i campi e adesso non ci andiamo più?

Eppure da fidanzati dicevamo: *"Ah! Dopo avremo il nostro letto, la nostra casa, chissà cosa faremo"*.

Facciamo un centesimo di quello che facevamo da fidanzati. Ma allora? Questa punizione reciproca che viene fuori sempre nella coppia.

f) PREGARE ...

Sesto significato: la comunicazione come preghiera. C'è una preghiera nella coppia. La preghiera ha a che fare col termine "precario". Uno prega quando è nella precarietà. E noi siamo preghiere viventi, preghiere che camminano tutto il giorno. Davanti a Dio siamo una preghiera vivente. C'è una bellissima preghiera degli indiani, dove si dice proprio questo. Una preghiera vivente siamo.

E anche di fronte al coniuge siamo una preghiera vivente. Ti ho sposato perché sono sempre in ginocchio a chiederti di amarmi, di volermi bene, di non abbandonarmi. Questa è la nostra preghiera nella coppia.

Siamo nella precarietà. L'amore... è vero che è così forte, più forte della morte... belle parole. È anche fragilissimo.

È fortissimo se è amore vero. Ma è anche fragilissimo. Quante coppie mi dicono: "Ma io



pensavo che ci amassimo, da un giorno all'altro mio marito se ne va... 'na tegolata... Ma come è possibile. Io non l'avrei mai immaginato". Ecco! Immaginiamolo. Perché può succedere a tutti. Siamo nella precarietà.

Quando io ero giovane mi spiegavano la preghiera e dicevano che ci sono questi momenti nella preghiera:

- **Adorazione.** A volte da fidanzati vi sarà scappata l'espressione "ti adoro". Cosa vuol dire ti adoro? Ti ho messo sul trono. Sei la persona più importante per me. Questa è l'adorazione.
- **Ringraziamento.** Quante volte ci ringraziamo?
 - Ti ringrazio che mi hai sposato.
 - Ti ringrazio che mi vuoi bene.
 - Ti ringrazio che mi sopporti quanto sono sempre così nevrotica.
 - Ti ringrazio che sei ancora con me.
 - Ti ringrazio che hai fatto l'amore con me stasera.
 - Ti ringrazio che quella volta davanti ai miei...quella volta davanti al figlio...quella volta mi hai aiutato.

Quante volte ci ringraziamo? Ci escono sempre i rimproveri, le osservazioni. Le critiche.

- **Riparazione** che è il chiedere perdono. Quante volte ci chiediamo perdono?
 - Ti chiedo scusa perché proprio oggi sono stata un disastro.
 - Ti chiedo scusa se ti ho fatto aspettare una settimana, so che mi desideravi e non ci sono stata.
 - Ti chiedo scusa perché non ti ho aiutato bene.
 - Ti chiedo scusa perché quella volta là coi figli non sono stata dalla tua parte.

- Ti chiedo scusa perché quella volta davanti a mia madre, non ho difeso te, ho difeso mia madre.
- Ti chiedo scusa perché non ti amo ancora abbastanza.
- Ti chiedo scusa perché non ho fatto di tutto per renderti un uomo migliore o una donna migliore.

Chiederci scusa, e scriverci anche qualche lettera ogni tanto, in cui scriviamo qualcosa come da fidanzati, e la mettiamo sotto il cuscino del coniuge. Perché non ci scriviamo più anche solo una frasettina? Mettiamo in tasca della giacca al marito una frasettina? Non so, mettiamo nel cruscotto qualcosa così lui la scopre. Ma perché non facciamo più gli innamorati da sposati?

- **Domanda.** La preghiera di domanda. Io parlo bene delle pretese nella coppia. Non pretese nel senso di obbligo, "tu devi". La parola pretesa...pre-tendere vuol dire tendere avanti. Quindi la persona che ama ha molte pretese. Perché io ti amo, ti stimo così tanto. Se ti ho sposato, vuol dire che ti ho ritenuto migliore di altri. Ti stimo così tanto che mi aspetto ancora moltissimo da te. Perché se ti stimo vuol dire che tu puoi darmi ancora molto. Questa è la pre-tesa, tendere avanti. Se uno non ama, non si aspetta più niente. La persona che non ama dice: "ma sì, tanto so che mio marito ormai"... e allora se non abbiamo più pretese, ma vuol dire che non amiamo più. "cosa vuoi che mi aspetti? Mi accontento". Se ti accontenti ami poco. La persona che ama non si accontenta; si accontenta sempre ma non si accontenta mai.

Impariamo ad usare i paradossi.

Mi accontento perché so che tu oggi puoi darmi questo e sono contento di questo ma so che domani ci daremo di più. Sempre contenti, mai contenti.

Il Regno dei Cieli c'è già; il Regno dei Cieli verrà.



5. UN CASO DISPERATO?

Allora ripasso un po' i sei punti:

- comunicazione, avere in comune: l'obiettivo, la saggezza
- comunicazione come partecipare: usare il NOI nella coppia; sentirci nella stessa barca qualunque cosa succeda.
- Comunicazione come cambiamento: come siamo cambiati, in che cosa ci ha cambiato l'altro, i figli, la vita. Farci cambiare dagli interventi dell'altro e dalla vita dell'altro.
- Comunicazione come silenzio: saper decifrare il silenzio, saper ascoltare bene l'altro, non con le parole, con le orecchie.
- La comunicazione come pudore: è sempre il mio uomo. L'ho messo sul trono.
- La comunicazione come preghiera. Adorazione, ringraziamento, chiedere scusa, domanda.

Un filosofo francese (io lo richiamo spesso nelle mie conferenze) che è Jean Guilton che è morto tre o quattro anni fa, quasi centenario, è stato un personaggio importante, è stato amico degli ultimi papi, ha partecipato al Concilio Ecumenico Vaticano II, ha scritto dei libri bellissimi e alcune cose mi sono care.

Uno dei suoi libri belli, se volete leggerlo, è intitolato "Lettere Aperte". È una raccolta di lettere che lui scrive, anche un po' strane, al cagnolino, alla Regina Fabiola, al Papa, al disperato, alla figlia che non ha avuto, al suo medico, all'angelo custode... insomma delle lettere strane.

C'è una lettera che lui scrive a sua moglie; questa ragazza lui l'aveva trovata e gli aveva detto: "*Tieni aperta la mia casa, intanto che io vado in guerra*". È stato in campo di concentramento. Dice: "*Tanto ritorno tra qualche mese*", in realtà poi è stato via qualche anno. Quando è tornato ha visto che questa ragazza aveva patito la fame per mantenergli bene la sua casa, etc.etc. Poi si sono sposati; non so che tipo di matrimonio sia stato,

[...] comunque non ci interessa... a questa moglie nella sua lettera scrive alcune cose piacevoli ma questa è quella che ci interessa adesso:

"Eri devota di Santa Rita, la santa dei casi disperati, e siccome ogni matrimonio è un caso disperato, la invocavi spesso".

Questa è l'espressione che racchiude tutta la realtà del matrimonio:

"Ogni matrimonio è un caso disperato".

Tenete presente questa immagine.

L'altra immagine è questa: nel Vangelo, Gesù ci dà tante di quelle tegolate... ma noi pensiamo che le tegolate più grosse siano quelle che dice ai Farisei: sepolcri imbiancati, ipocriti etc.

La tegolata più grossa del Vangelo è questa qui, quando Gesù dice:

"Senza di me non potete fare nulla".

Allora, non dice "*Senza di me potete fare qualcosina*", "*Senza di me qualcosa vi andrà bene e qualcosa vi andrà male*"...

"Senza di me non potete fare NIENTE".

Allora mettiamo insieme le due immagini:

- ogni matrimonio è un caso disperato
- senza di me non potete fare niente

Ma quella frase possiamo rovesciarla: "Con me, potete fare TUTTO". E allora, con l'aiuto del Signore, possiamo anche far diventare quel caso disperato che è il nostro matrimonio, un matrimonio abbastanza buono, cioè normale; un matrimonio normale e, perché no, anche un po' felice.

Questo è l'augurio che io vi do, ed è anche l'augurio che vi passa il Vangelo.

Elsa Belotti

[Deregistrazione non revisionata dall'autrice]



Avvertenze



questa immagine è tratta dal sito <http://www.edizioniceltis.it> della Celtis – Brescia che pubblica le opere di Elsa Belotti.



questo è il logo del sito <http://www.famigliainsieme.it> da cui è stato scaricato questo testo, fruibile anche in html. Nello stesso sito sono presenti anche altre deregistrazioni di incontri con **Elsa Belotti**.

Questa **versione del testo** (presente in HTML dal 4 aprile 2002) è stata conclusa il **16 agosto 2003**



Questo è il logo del sito <http://www.familyhope.it> che pubblicizza l'iniziativa **Family-Hope di Brescia**, l'ultimo sogno di Elsa Belotti: se la lettura di questo testo vi è stata utile ci piacerebbe che mostraste la vostra gratitudine aiutando questa iniziativa anche solo con un Euro!