

PERCORSO DI PREPARAZIONE AL  
MATRIMONIO  
2021

# Comunicazione nella coppia

FIRENZE  
Parrocchia di  
S.Cristofano a Novoli



«Signore dacci oggi il nostro amore quotidiano» Papa Francesco ai fidanzati

*«Il vostro parlare sia sempre con grazia, condito di sapienza, per sapere come rispondere a ciascuno»*

Giacomo 1,19

*«Sappiate questo, fratelli miei carissimi; che ognuno sia pronto ad ascoltare, lento a parlare, lento all'ira »*

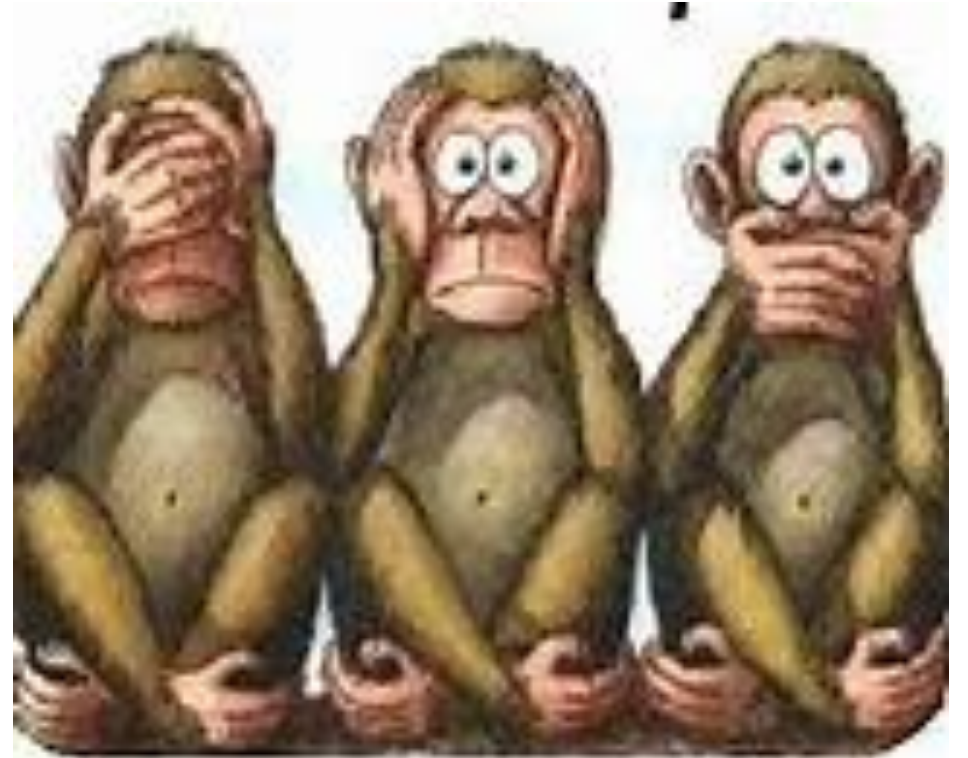
Colossesi 4,6



“NON SI PUÒ NON COMUNICARE”!



In quanto persone  
siamo costantemente in relazione



Arcidiocesi di Firenze  
**Parrocchia**  
**S. Cristofano a Novoli**  
Via Alessandro Allori, 100  
50127 FIRENZE

# Regole della pratica comunicativa

## Livelli di comunicazione

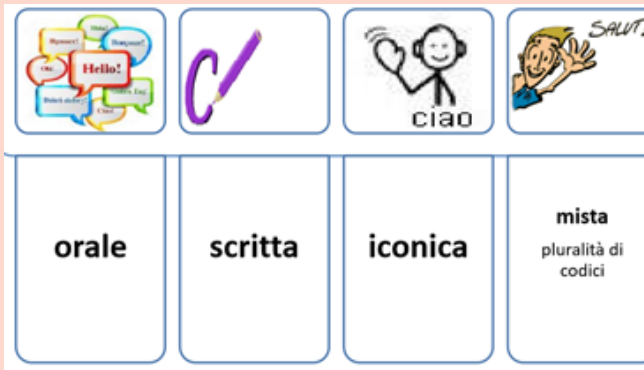
- di contenuto: ciò che comunichiamo
- di relazione: come comunichiamo  
(a volte più importante del contenuto perché definisce la qualità della relazione tra persone)

«Passami l'acqua» non ha la stessa valenza comunicativa di «Pas-sa-mi l'a-cqu-a!», detto in tono, con sguardo o gesto imperativo, autoritario

«devi smetterla di provocarmi!» dice la moglie al marito. E lui: «Ma se non apro bocca!». Lei, di rimando «Sì, ma io non sopporto il tono del tuo sguardo e il modo in cui non mi parli»  
 Il marito anche senza comunicare verbalmente i suoi sentimenti comunica comunque la sua carica aggressiva alla moglie

M. De Beni  
 Comunicare. Percorsi di formazione per la coppia, 2004

## Canali della Comunicazione



Comunicazione verbale



Comunicazione non verbale/paraverbale



Arcidiocesi di Firenze  
**Parrocchia**  
**S. Cristofano a Novoli**  
 Via Alessandro Allori, 100  
 50127 FIRENZE

# Comunicazione e distanza interpersonale

- Lo **spazio prossemico** è quello spazio che ci fa sentire a nostro agio nelle relazioni sociali.
- Lo spazio dell'essere umano non è delimitato dallo spazio fisico che occupa il nostro corpo o il limite dei nostri vestiti, ma va al di là di esso, è uno **spazio personale, una bolla invisibile**, dentro cui non è gradita la presenza di un'altra persona (se non richiesta), che si estende al di là del corpo fisico ed è influenzata dalla cultura, dal carattere e dalla società.
- Quando le distanze non vengono rispettate, può succedere che la persona si senta invasa e infastidita e cerchi immediatamente di riportare la distanza a una condizione accettabile.





Zona intima è la distanza delle relazioni intime. Questo tipo di distanza permette di condividere le emozioni, toccarsi, parlarsi a bassa voce, baciarsi,...

## *Territorio – Spazio personale Categorie (Hall 1966)*

- Intima (50 cm) Partner, bambino
- Personale (1m) Amici
- Sociale (1-3 m) Incontri formali
- Pubblica (>3m) Estranei, nessun rapporto diretto

La Percezione prossemica si ribalta nei rapporti intimi: viene vissuto con piacere un avvicinamento e con sofferenza un allontanamento.

Se il mio partner ad una festa mantiene le distanze e parla con tutti, trascurandomi, lo vivo come un rifiuto. E' per ribadire l'unione che coniugi, fidanzati o parenti stretti, costretti a tenersi a distanza dalle circostanze, si scambiano sguardi, qualche parola e a volte, fuggevoli contatti



Arcidiocesi di Firenze  
**Parrocchia**  
**S. Cristofano a Novoli**  
 Via Alessandro Allori, 100  
 50127 FIRENZE



Arcidiocesi di Firenze  
**Parrocchia**  
**S. Cristofano a Novoli**  
Via Alessandro Allori, 100  
50127 FIRENZE

### Relazione simmetrica

- Facce distese
- Rilassamento del corpo
- Spesso si sta fianco a fianco
- Non si evita il contatto visivo
- Clima informale
- Non si danno ordini
- Ci si conferma e ci si approva spesso
- Ognuno a turno propone, discute, accetta o rifiuta ma nella fiducia reciproca
- Ognuno sa di poter contare sull'ascolto e sulla comprensione dell'altro
- E' ricca di informazioni
- Genera soddisfazione reciproca







## Relazione asimmetrica

- I due partner si trovano in posizione frontale «di combattimento»
- Spesso ci si alza in piedi
- Ci si fissa negli occhi in segno di sfida
- Il tono di voce è alto
- Il ritmo veloce
- Frequenti sono le interruzioni reciproche
- Si può arrivare all'insulto
- Si succedono ordini, contrordini, minacce
- Le facce sono arrossate, ci si sfiducia reciprocamente

Come può finire un tipo di comunicazione-escalation?

- Abbandono del campo da parte di ambedue
- Richiesta di intervento di una terza persona o esterno
- Uno dei due abbandona il conflitto e accetta il ruolo gregario
- Ulteriore ribellione



Arcidiocesi di Firenze  
**Parrocchia**  
**S. Cristofano a Novoli**  
Via Alessandro Allori, 100  
50127 FIRENZE

Nella coppia, la comunicazione è determinante, costitutiva per l'esistenza, per la vita della coppia stessa

Chi non comunica o non sa comunicare è come un pilota che, sceso in pista, non conosce né vuole rispettare alcune regole essenziali di guida. Una gara potrebbe tramutarsi in tragedia

Da questo punto di vista, possiamo considerare la famiglia come la scuola per eccellenza di comunicazione. E' la famiglia la sede naturale dove si stabiliscono le radici e le pratiche di rapporti interpersonali profondi, che incideranno per sempre nella nostra vita



Sicuramente l'elemento costitutivo della coppia è il fatto che tra due persone si è costituita una relazione e la comunicazione ne costituisce la dinamica indispensabile. Infatti, quando la comunicazione viene a mancare, anche la relazione entra in crisi.

Cerchiamo di immaginare due innamorati: i loro volti si toccano, si guardano, si parlano. Cosa è importante per loro? Ciò che si stanno dicendo? L'espressione del loro volto? Il timbro di voce? I gesti?

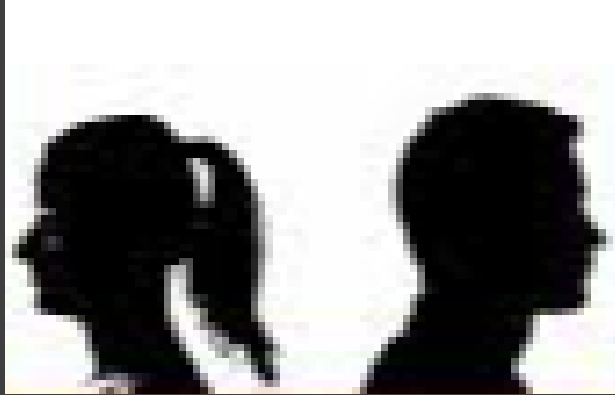


Nel caso dei partners la comunicazione converge nel far sentire all'altro/all'altra il proprio amore.

E' per amore che si sono scelti; è per amore che si vogliono ascoltare, incoraggiare, aiutare, correggere, perdonare, ricominciare. La comunicazione di coppia è tale proprio perché è veicolo dell'amore reciproco

Se ci riferiamo alla tradizione ebraica, scopriremo che la parola «matrimonio» non esiste, ma è sostituita dall'espressione «E' marito di ...», «E' moglie di ...». Anche nella nostra cultura contadina, fino agli anni'60 , si usava comunemente l'espressione «La Lucia del Paolo», Il Marco della Carla»...mettendo così in risalto la *relazione* come elemento costitutivo della coppia. Di due innamorati , ancor oggi, si dice: «*Quei due si parlano*», evidenziando la comunicazione come fatto dinamico, indispensabile per la vita di relazione stessa. Infatti quando questa viene a mancare, anche la relazione entra in crisi.

# LE 12 BARRIERE DELLA COMUNICAZIONE



concetto elaborato dallo psicologo  
americano Thomas Gordon

frasi e comportamenti che  
utilizziamo abitualmente e che  
ostacolano la **comunicazione**,  
rallentandola o bloccandola e  
provocando nell'altro chiusura o  
allontanamento

- 1 Ordinare, comandare** Adesso devi...Fai subito...Non voglio più sentire...
- 2 Minacciare** È molto meglio se...Se non farai così allora...
- 3 Sgridare, fare prediche** Dovresti imparare a...La prossima volta dovresti stare più attento a...Se mi avessi ascoltato...
- 4 Offrire soluzioni già pronte** Io al tuo posto avrei...Si fa così...
- 5 Argomentare con la fredda logica** Lascia stare le sensazioni... Le cose stanno così...
- 6 Criticare, insultare** Non capisci niente...Sei troppo pigro...Stai perdendo tempo...
- 7 Lusingare o fare complimenti eccessivi** Sei l'unico al mondo che può aiutarmi...Sei la persona più intelligente che abbia mai conosciuto
- 8 Etichettare,ridicolizzare** Sei solo un ragazzino!...Sei la classica donna viziata!
- 9 Interpretare** In realtà non vuoi dire questo...
- 10 Minimizzare** Ma sì, vedrai che si sistema tutto...La fai più grossa di quello che è...Non ti preoccupare...
- 11 Mettere in dubbio** Sei sicuro che sia andata proprio così? Mi sembra impossibile che si sia comportata in quel modo...
- 12 Cambiare argomento** Vabbè ma possiamo parlarne un'altra volta...Prima ti devo chiedere una cosa...



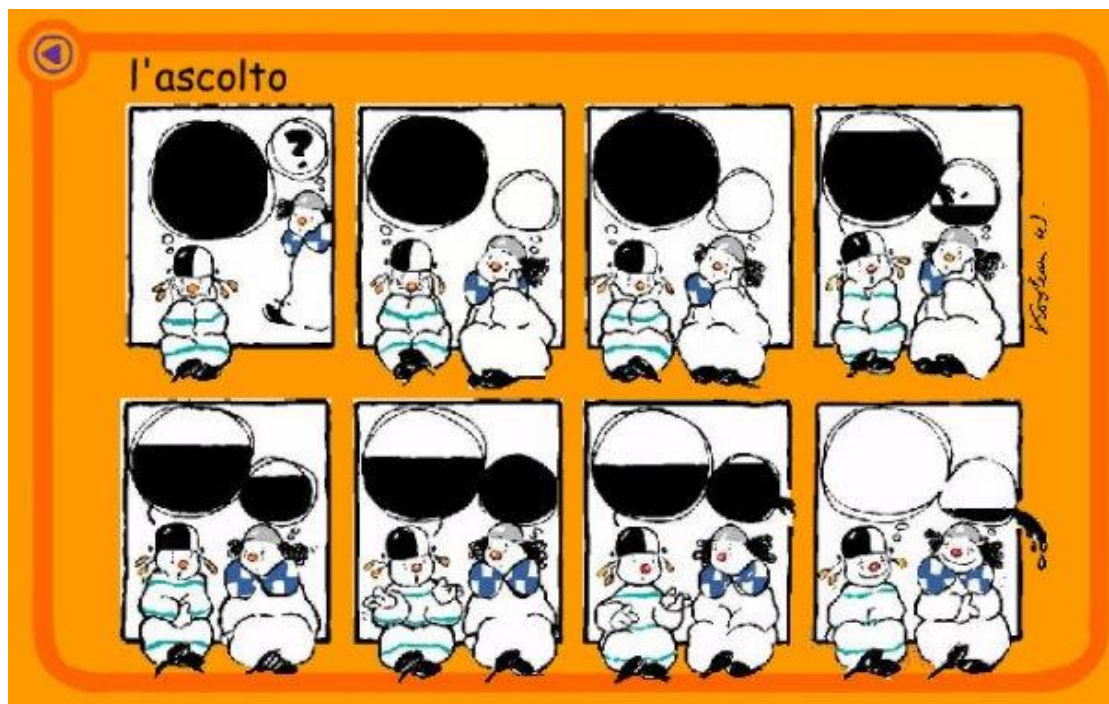
# Il buon comunicatore

---

| <b>Gordon</b>                                    | <b>Tecniche di Gordon</b> |
|--|---------------------------|
| Attitudine all'ascolto                           | → Ascolto attivo          |
| Chiarezza dei messaggi espressi in prima persona | → Messaggio-io            |



## Le tecniche: l'ascolto attivo



# Le tecniche: il messaggio io

Il messaggio io

I messaggi in prima persona possono essere definiti “messaggi di assunzione di responsabilità”

Chi invia un messaggio in prima persona, si assume la responsabilità del proprio stato d’animo e la libertà di esprimere sinceramente all’altro i suoi sentimenti (persona autentica)

I messaggi in prima persona lasciano all’altro la responsabilità del proprio comportamento, evitando l’impatto negativo e giudicante dei messaggi in seconda persona

Un grande pregio di questa tecnica è quello di non valutare direttamente la persona, ma la sua azione: non “tu sei”, ma “io sento”.

'tu sei un ritardatario, mi hai fatto aspettare mezz'ora'

**diventerà:** 'ti ho aspettato da mezz'ora e la cosa mi ha proprio dato fastidio'

'Sei arrabbiato'

**diventerà:** 'mi sembri arrabbiato'





Il silenzio durante  
la relazione  
comunicativa



Ascoltare e prestare  
attenzione sottendono  
a loro volta  
un'altra abilità: il fare  
silenzio

Il silenzio permette  
reciprocamente di  
entrare in  
relazione e di sentirsi  
in relazione con l'altro



Arcidiocesi di Firenze  
**Parrocchia**  
**S. Cristofano a Novoli**  
Via Alessandro Allori, 100  
50127 FIRENZE

# VIDEO 1

# Comunicare per amare. Amare per comunicare



Arcidiocesi di Firenze  
Parrocchia  
S. Cristofano a Novoli  
Via Alessandro Allori, 100  
50127 FIRENZE

Ma per amare non basta essere abili comunicatori:

la **comunicazione**

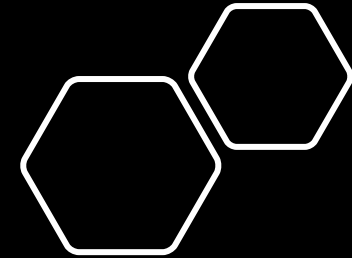
è la via maestra attraverso cui esprimere il nostro amore

ma è l'**amore**

la condizione indispensabile che dà senso, solidità e dignità al nostro essere in relazione e

la condizione necessaria per riprendere la via della comunicazione, quando questa è stata interrotta

Un giorno, un pensatore indiano fece la seguente domanda ai suoi discepoli:  
"Perché le persone gridano quando sono arrabbiate?"  
"Gridano perché perdono la calma" disse uno di loro.  
"Ma perché gridare se la persona sta al suo lato?" disse nuovamente il pensatore.  
"Bene, gridiamo perché desideriamo che l'altra persona ci ascolti" replicò un altro discepolo.  
E il maestro tornò a domandare: "allora non è possibile parlargli a voce bassa?"  
Varie altre risposte furono date ma nessuna convinse il pensatore.  
Allora egli esclamò:  
"Voi sapete perché si grida contro un'altra persona quando si è arrabbiati?  
Il fatto è che quando due persone sono arrabbiate i loro cuori si allontanano molto. Per coprire questa distanza bisogna gridare per potersi ascoltare.  
Quanto più arrabbiati sono tanto più forte dovranno gridare per sentirsi l'uno con l'altro. D'altra parte, che succede quando due persone sono innamorate?  
Loro non gridano, parlano soavemente. E perché? Perché i loro cuori sono molto vicini. La distanza tra loro è piccola. A volte sono talmente vicini i loro cuori che neanche parlano solamente sussurrano. E quando l'amore è più intenso non è necessario nemmeno sussurrare, basta guardarsi. I loro cuori si intendono. E' questo che accade quando due persone che si amano si avvicinano."  
Infine il pensatore concluse dicendo:  
"Quando voi discuterete non lasciate che i vostri cuori si allontanino, non dite parole che li possano distanziare di più, perché arriverà un giorno in cui la distanza sarà tanta che non incontreranno mai più la strada per tornare."  
Gandhi



Arcidiocesi di Firenze  
**Parrocchia**  
**S. Cristofano a Novoli**  
Via Alessandro Allori, 100  
50127 FIRENZE

- Perché ogni viaggio della coppia è così diverso dagli altri pur partendo ognuno dalla stessa alba: l'innamoramento?
- Perché alcune coppie camminano con convinzione e serenità nonostante il cammino a volte impervio della vita?
- Perché altre fanno tanta fatica?
- Perché sempre più oggi, tanti si fermano?

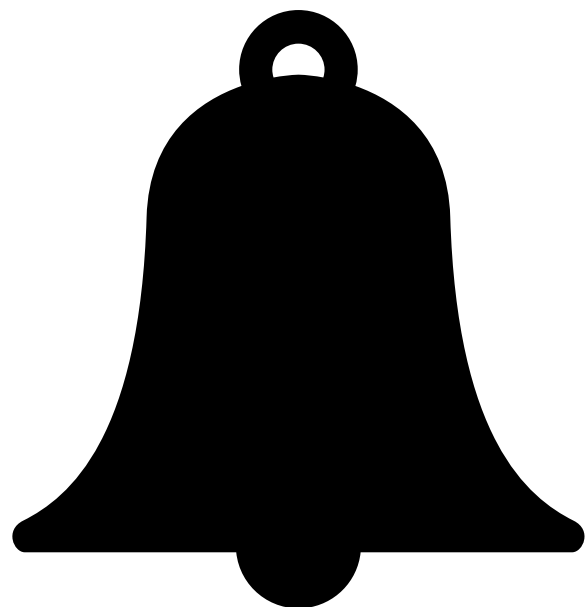




## Le spie dell'amore

- Il rapporto di coppia è come un motore che per funzionare al meglio deve essere oliato e controllato
- Quali sono le spie che si accendono per segnalare il guasto del motore di una coppia in modo da comprendere come possiamo prevenire il “rosso fisso”?
- Come possiamo riconoscere e modificare i comportamenti che ci impediscono di accogliere l'altro pienamente?
- Nonostante i momenti dolorosi, ogni coppia in difficoltà può rinascere e il “per sempre” è una realtà possibile





## Le spie dell'amore che possono lampeggiare

Segnale di conflitto «Mai un po' di pace?»

Segnale di zone d'ombra «E' inutile comunicargli questa cosa tanto non può capirmi»

Segnale di accumulo «Ora basta, questa è l'ultima goccia, non ne posso più»

Segnale della fase della differenziazione «Non sento più, non è quello di prima: ho sbagliato partner?»

Segnale della relazione complementare «Ti amo perché ho bisogno di te»

Segnale della famiglia-azienda «Hai comprato il latte?, Sei andato in banca? »

Segnale della scomparsa del desiderio sessuale

Segnale delle strade parallele: vita sociale e affettività. «Fuori tutto ok, in casa un inferno»

Segnale delle vie di fuga ( social network, chat, alcool, iperlavoro, interesse per un'altra persona...)

Non si tratta di analizzare i conflitti, quanto piuttosto di stimolare l'attivazione di strategie centrate su una *cultura della reciprocità comunicativa* e di senso

- Certamente nessuno può essere costretto al matrimonio o alla fedeltà al *patto d'amore*,
- ma nessuno che scelga questa situazione può dirsi felice se non tiene conto delle esigenze del proprio partner o dei figli o di quanti fanno parte della famiglia



*Se mi chiedessero qual è la causa  
più frequente della fine di un rapporto...  
direi che è l'egoismo.  
viviamo in un'epoca di narcisismo  
e molti non hanno mai imparato  
o hanno dimenticato  
come si fa ad ascoltare gli altri*

R. Sternberg. L'intelligenza del cuore 1996



Arcidiocesi di Firenze  
Parrocchia  
S. Cristofano a Novoli  
Via Alessandro Allori, 100  
50127 FIRENZE



Arcidiocesi di Firenze  
**Parrocchia**  
**S. Cristofano a Novoli**  
Via Alessandro Allori, 100  
50127 FIRENZE



Ascoltare, comunicare il proprio stato d'animo

Avere/dare possibilità di esprimere i propri bisogni e desideri

Avere spazi condivisi e individuali

Attenzione ai bisogni dell'altro

Cercare un dialogo, un chiarimento anche se faticoso  
(meglio litigare nel tentativo di capirsi e cercare una soluzione che il silenzio)

Quando avvertiamo disagio, rabbia, insoddisfazione fermiamoci e parliamo con il nostro partner

Quando il dialogo è solo sul «fare qualcosa» smettiamo di correre, fermiamoci e guardiamoci negli occhi

# RISORSE

*La carità è paziente,  
benevola è la carità;  
non è invidiosa,  
non si vanta,  
non si gonfia d'orgoglio, <sup>5</sup>  
non manca di rispetto,  
non cerca il proprio interesse,  
non si adira,  
non tiene conto  
del male ricevuto, <sup>6</sup>  
non gode dell'ingiustizia  
ma si compiace della verità. <sup>7</sup>  
Tutto scusa,  
tutto crede,  
tutto spera,  
tutto sopporta*

*(1 Cor 13, 4-7)*



Arcidiocesi di Firenze  
Parrocchia  
S. Cristofano a Novoli  
Via Alessandro Allori, 100  
50127 FIRENZE



Arcidiocesi di Firenze  
**Parrocchia**  
**S. Cristofano a Novoli**  
Via Alessandro Allori, 100  
50127 FIRENZE

Né i soldi, né la sicurezza, né l'affermazione  
professionale, né i figli  
sono il pieno del quale abbiamo veramente  
bisogno nel nostro «viaggio insieme»

Il nostro pieno è l'abbraccio dei cuori



Le spie rosse dell'amore  
Rino Ventriglia



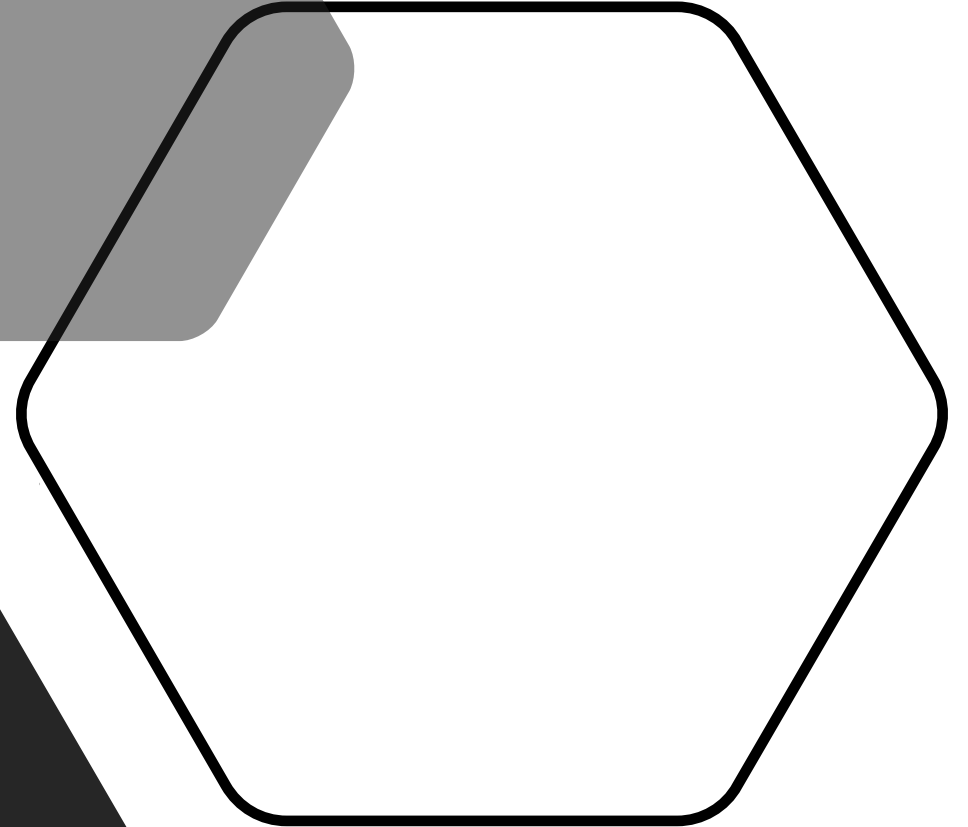
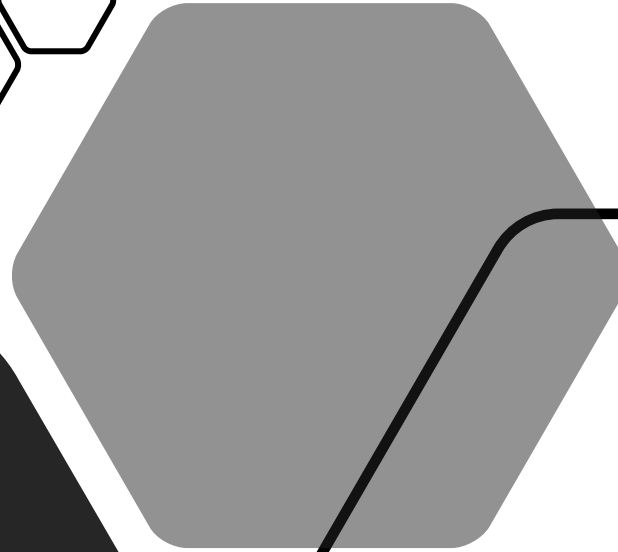
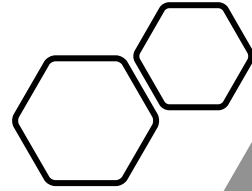
Arcidiocesi di Firenze  
Parrocchia  
S. Cristofano a Novoli  
Via Alessandro Allori, 100  
50127 FIRENZE



*Crisi nella vita di coppia*



Arcidiocesi di Firenze  
Parrocchia  
S. Cristofano a Novoli  
Via Alessandro Allori, 100  
50127 FIRENZE



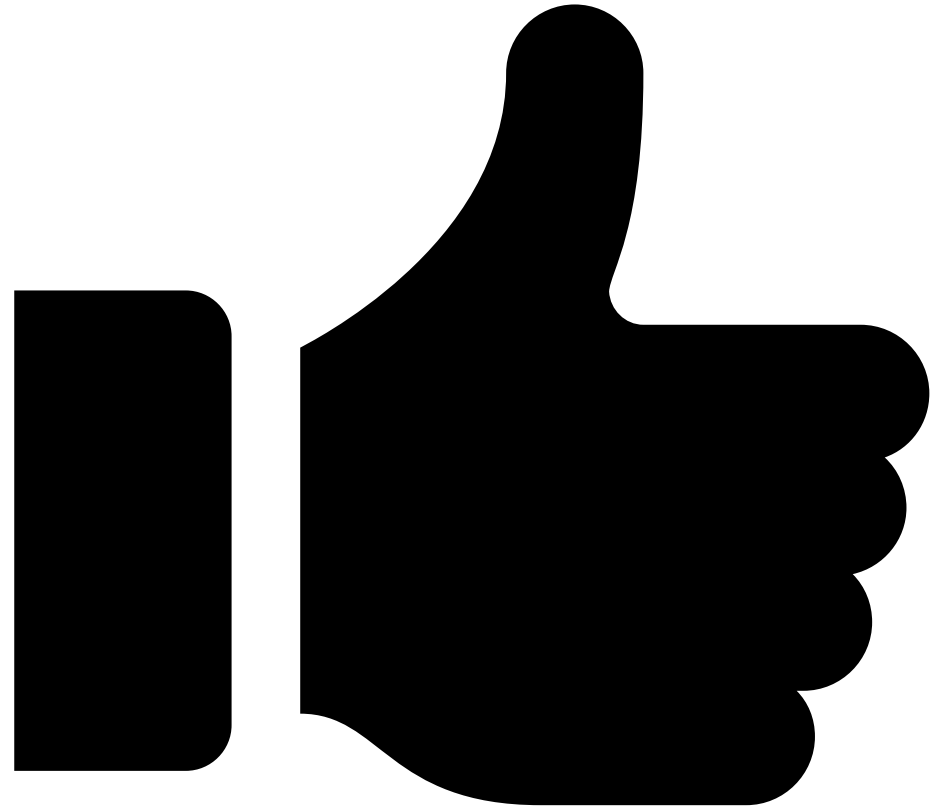
*Tutti pensano che il perdono sia  
un'ottima idea, fino a che non hanno  
qualcosa da perdonare*

Clive Staples Lewis

# Perdono

Rassegnazione  
Passività  
Subire  
Desiderio di quiete  
Dimenticare

Processo attivo



# Perdono

Per-dono in lingua inglese, francese, tedesca e italiana l'etimologia della parola è identica cioè

## **un dono per l'altro**

Si parla del perdono in varie discipline

Si parla del perdono e della misericordia nel cristianesimo (pensiamo alla parabola del Padre misericordioso, al racconto della Samaritana ...)

Nel caso di violenza fisica/psicologica è necessario proteggersi, tutelarsi  
Il partner non può impostare il rapporto sulla violenza e sulla paura

Riconoscersi un valore, volersi bene, prendersi cura di sé, è il presupposto per un rapporto con il partner alla pari, caratteristica basilare per un sano rapporto di coppia





## L'amore di sé come presupposto per l'amore dell'altro

Il vero amore per l'altro non può essere disgiunto dall'amore portato verso se stessi

pensiamo al comandamento antico, scritto nella legge di Mosè e che Gesù stesso cita come tale

« *Amerai il prossimo tuo come te stesso* » (Lc 10, 27)

# Perdono



## Condizioni

- La consapevolezza del danno subito
- L'elaborazione della rabbia
- La rinuncia alla vendetta
- La rinuncia al risarcimento
- La rinuncia a dimostrare che si ha ragione

## Elementi facilitanti

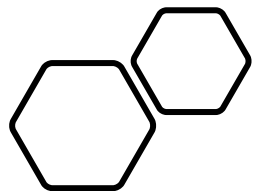
- Riconoscere i propri limiti, i propri difetti
- Mettersi nei panni dell'offensore
- Comprendere i fattori esterni

## Fasi

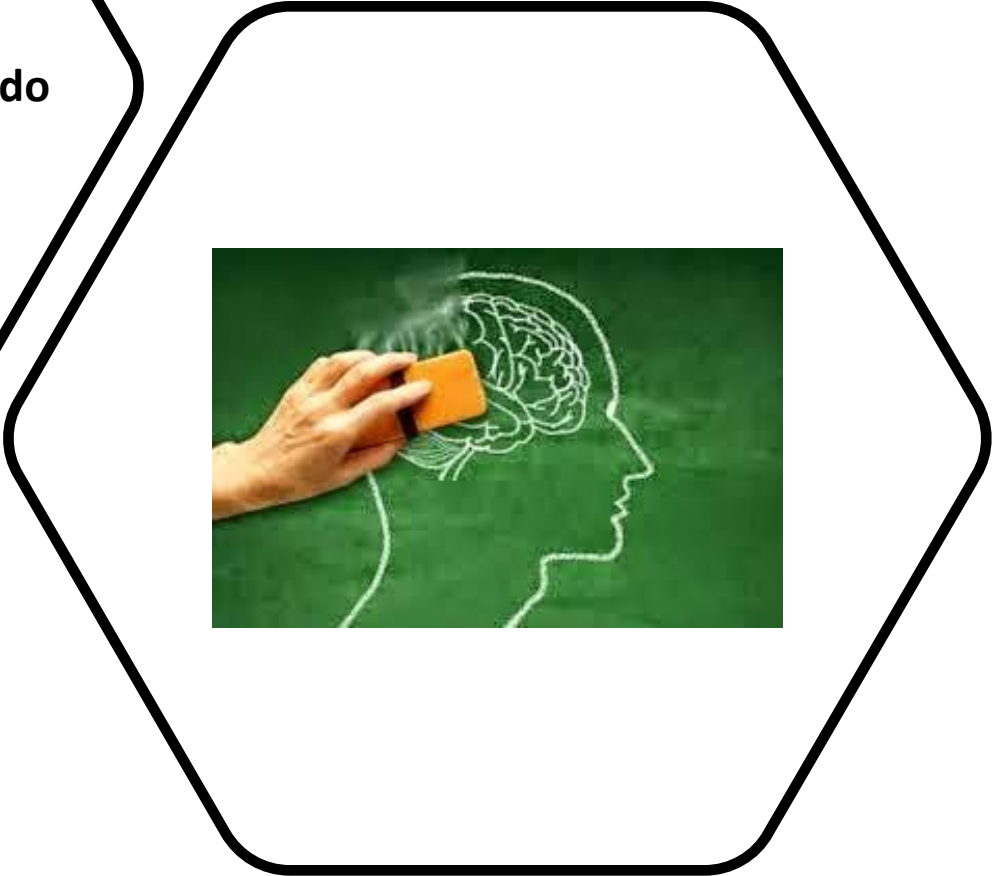
- Esprimere il proprio dolore
  - Comprendere la sofferenza provocata superando la spinta a discolarsi
  - Esprimere rimorso
- Accettare le scuse

## Tempo

percorso psicologico che richiede,  
anche quando si è animati da valori spirituali,  
la necessità di un tempo,  
il «tempo del perdono»



**Periodica dose di ricordo**



Nella coppia poi, anche quando si è giunti al perdono, c'è una tendenza alla quale è opportuno stare attenti: la «periodica dose di ricordo»

Può accadere , cioè, che ogni tanto, in genere in occasione di una discussione o di un litigio, il partner offeso ricordi l'accaduto anche di molti anni prima, come dire: «Non dimenticare che me l'hai fatta grossa e mi devi ancora qualcosa, magari per tutta la vita ...»

Attenzione!

Il ricordo da risarcimento è un segnale che il perdono non è ancora avvenuto completamente!

*“E’ più facile vedere la pagliuzza nell’occhio del tuo fratello che la trave nel tuo” (Mt 7,4-5)*

Alcune semplici domande ci aiutano nella “scoperta” di noi: cosa faccio per cui l’altro/a si arrabbia, mi tratta male, si infastidisce, ecc?

Da domande come queste sempre più impariamo a conoscere le nostre travi, i limiti, “ l’ombra”. Queste riflessioni sono certamente più costruttive rispetto all’attribuire colpe e responsabilità agli altri; ma tante volte le si evita perché senz’altro più scomode

E’ più comodo spalancare gli occhi sulle colpe del prossimo e riconoscere che «tutti di natura siamo pronti più a biasimare gli errori che a laudar le cose bene fatte» (Baldezar Castiglione 1528)

# Sincera autocritica



Arcidiocesi di Firenze  
**Parrocchia**  
**S. Cristofano a Novoli**  
Via Alessandro Allori, 100  
50127 FIRENZE

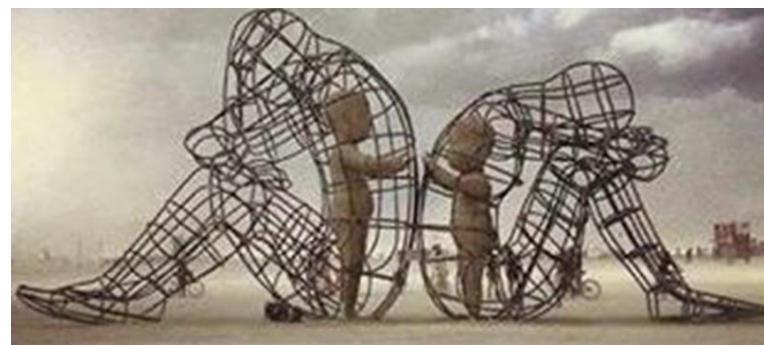
# Misericordia

Dice un racconto indiano «Un discepolo si era macchiato di una grave colpa. Tutti gli altri reagirono con durezza condannandolo. Il maestro, invece, taceva e non reagiva. Uno dei discepoli non seppe trattenersi e sbottò: “Non si può far finta di niente dopo quello che è accaduto! Dio ci ha dato gli occhi!” Il maestro, allora, replicò: “Sì, è vero, ma ci ha dato anche le palpebre!”»

Misericordia apre il cuore verso il compagno di vita e non solo ed è all'origine della tenerezza del cuore che ogni persona ha il desiderio di vivere e di sperimentare

Ricordiamo le parole di Gesù:

*«Siate misericordiosi, come il Padre vostro è misericordioso» (Lc 6,36)*



# Tenerenza

La tenerenza può indicare proprio il nostro modo di recepire oggi la misericordia divina

La tenerenza, allora, lungi dal ridursi a sentimentalismo, è il primo passo per superare il ripiegamento su sé stessi



*Amami  
quando meno  
lo merito, che  
è quando ne  
ho più bisogno*  
(Catullo)

## Gesti di tenerezza

- abbraccio
- sorriso
- linguaggio

“sei bella con questo vestito!”

“squisito il pranzetto che hai preparato!”

Impariamo, allora, a chiederci «scusa»:

ne abbiamo il dovere per tutte quelle volte che il nostro egoismo ci ha reso ciechi e poco sensibili alle reciproche attese, ai tanti momenti in cui bastava uno sguardo, una confidenza o una carezza, per dire «Ci sono. Conta su di me. Non aver paura»



In ogni famiglia ci sono problemi ma ci sono sempre tre parole che vengono in soccorso

**permesso** per non essere invadenti

**grazie** per aiutarci reciprocamente

**scusa** quando facciamo una cosa brutta o quando si litiga

Dire scusa prima che finisca la giornata: fare la pace prima che finisca la giornata per evitare "le guerre fredde del giorno dopo"

Messaggio di Papa Francesco all'Angelus  
nel giorno in cui la Chiesa celebra la Sacra Famiglia  
Domenica, 27 dicembre 2020





# L'arte del perdono

L'arte del perdono è inquadrata come strategia fondante il ben-essere familiare, strumento terapeutico essenziale per risanare i legami di coppia e quello tra generazioni

Il vero perdono non è un atto semplice, ma frutto di un *processo psicologico e morale*, sia per chi perdona sia per chi è perdonato

Potremmo definirlo come un *atto di liberazione*: dal rancore e dal bisogno di vendetta da parte di chi è stato offeso; dal peso della colpa e dell'isolamento da parte di chi ha recato offesa

Sulla copertina di una rivista americana alcuni anni fa era riportata la foto di tre ex militari statunitensi in visita al «Vietnam Memorial Museum» di Washington

Nel fumetto che l'accompagna, uno di loro chiede all'altro: «Hai perdonato coloro che ti hanno tenuto prigioniero durante la guerra?». «Non li perdonerò mai», risponde l'altro; e il suo compagno commenta: «Allora, a quanto pare, ti tengono ancora prigioniero...».

Certamente, per una solida cultura di pace, è necessario che la giustizia sia ristabilita e che il torto venga riparato o, quantomeno, non si ripeta. Ma può la giustizia, da sola, garantire il processo di riappacificazione?

Bellissima e ricca di significato, a questo proposito, è l'espressione di Papa Giovanni Paolo II: «Non c'è pace senza giustizia, non c'è giustizia senza perdono».



Arcidiocesi di Firenze  
**Parrocchia**  
**S. Cristofano a Novoli**  
Via Alessandro Allori, 100  
50127 FIRENZE

Ma possiamo  
non far male  
al nostro  
partner?

Ci si fa del male perché si è se stessi

## CERVELLO FEMMINILE



Cervello femminile

## Cervello Maschile



Cervello maschile



Arcidiocesi di Firenze  
Parrocchia  
S. Cristofano a Novoli  
Via Alessandro Allori, 100  
50127 FIRENZE

Noi che siamo diversi, abbiamo una storia diversa, una prospettiva e un'analisi tante volte diverse non possiamo non farci un po' male convivendo

L'aneddoto dei due porcospini di Schopenhauer  
“Nel bosco è freddo e gelo e due porcospini decidono di stringersi forte per trasmettersi calore. Ma, abbracciandosi, si fanno male reciprocamente. Allora decidono di mettersi a distanza ma, così, soffrono il freddo intenso e il gelo. Cercano allora di trovare la giusta distanza, quella in cui possono darsi calore senza farsi del male”

Eccetto situazioni patologiche, ci si fa male non con l'intenzione di danneggiarsi. Ci si fa male perché si è se stessi

# Riconoscere l'unicità di ogni persona

“Ci siamo guardati negli occhi: il mondo era nostro”...

Dice un proverbio indiano “Non starmi davanti, potrei non seguirti; non starmi dietro, potrei non vederti; sta al mio fianco, sarai mio compagno”

Questo invito a metterci l'uno accanto all'altro in qualità di compagni di viaggio vuol dire lasciare, nei confronti del partner, la “postazione di guida” verso la nostra visione di felicità, di realizzazione, di ben-essere, e anche quella meno visibile ma non meno pericolosa, di passivi seguaci

Questo camminare accanto vuol dire riconoscere l'unicità e la ricchezza di ogni persona cioè riconoscerne le potenzialità, le capacità, le possibilità di realizzarsi



Arcidiocesi di Firenze  
Parrocchia  
S. Cristofano a Novoli  
Via Alessandro Allori, 100  
50127 FIRENZE



Le spie rosse dell'amore

Rino Ventriglia

# «Ormoni della crescita» dell'amore

E allora che senso ha il perdono?

Ha senso dirsi 100, 1000, 10000 volte «mi dispiace»?

Ha senso sì!

Il perdono, accanto alla gratitudine e alla tenerezza, è uno degli «ormoni della crescita» dell'amore!



La famiglia è proprio lo spazio del sì senza condizioni a me, il luogo dove posso essere pienamente me stesso anche con i miei limiti, i miei difetti e i miei insuccessi.

Tale accettazione radicale di me che mi permette di essere me senza paura, si fonda sull'amore radicale degli sposi che si pongono nello spazio assoluto della Misericordia senza limiti

Perdono

Gratitudine

Tenerezza

Misericordia



## *Colossesi 3,9-17*

---

- Non mentitevi a vicenda, poiché vi siete spogliati dell'uomo vecchio con il suo modo di agire e vi siete rivestiti del nuovo, che si rinnova per una piena conoscenza, ad immagine del suo Creatore. In questa condizione non c'è più Greco o Giudeo, circoncisi o incirconcisi, barbaro o Scita, schiavo o libero, ma Cristo è tutto in tutti.

Rivestitevi dunque, come amati di Dio, santi e dilette, di sentimenti di misericordia, di bontà, di umiltà, di mitezza, di pazienza, sopportandovi a vicenda e perdonandovi se avviene che uno si lamenti di un altro. Come il Signore vi ha perdonato, così fate anche voi.

- Al di sopra di tutto poi vi sia la carità, che è il vincolo di perfezione. E la pace di Cristo regni nei vostri cuori, perché ad essa siete stati chiamati in un solo corpo. E siate riconoscenti!

La parola di Cristo dimori tra voi abbondantemente; istruitevi e consigliatevi reciprocamente con ogni sapienza, cantando a Dio di cuore e con gratitudine salmi, inni e cantici spirituali. E tutto quello che fate in parole ed opere, tutto si compia nel nome del Signore Gesù, rendendo per mezzo di lui grazie a Dio Padre

## Come può una relazione d'amore durare venti, trenta, cinquant'anni?

- Certo, non per lo slancio emotivo iniziale, bellissimo e insostituibile che però è destinato ad esaurirsi se non si evolve
- Ma per quello stesso slancio iniziale che si evolve arricchendosi di ingredienti stabilizzanti, quelli necessari per la lunga durata:
  - impegno
  - responsabilità
  - rinuncia
  - comprensione
  - tolleranza
  - pazienza
  - misericordia





Arcidiocesi di Firenze  
**Parrocchia**  
**S. Cristofano a Novoli**  
Via Alessandro Allori, 100  
50127 FIRENZE

# Il matrimonio come arte d'amore

Per amare, quindi, occorre conoscere e coltivare l'arte d'amare che, come tale, richiede determinate condizioni: prima di tutto la disciplina, o meglio l'autodisciplina, la concentrazione, la pazienza, il supremo interesse.

Pertanto dato che l'amore non è un fatto solamente emozionale, allora esso implica **impegno, volontà**.

Non a caso, infatti, la stessa parola «**fidanzamento**» può essere interpretata come «*dare fede*», «aver fede», «fidarsi», e si riferisce quindi ad un impegno basato sulla fiducia, sull'affidamento dell'uno all'altro. Sta qui la forza di due innamorati.

L'amore richiede continuamente di darsi e noi sperimentiamo la creatività di questo perdersi nell'altro, di questo cedere. Non è uno sminuire la propria personalità, ma un credere nell'amore, un atto di fede come quello del contadino che **perde il seme nella terra**. Non sono forse tutti **semi d'amore** queste perdite che spargiamo nel cuore dell'altro? E **l'amore si fa dono, è un continuo «per te»**, in cui anche il perdono acquista il sapore di uno slancio ulteriore dell'amore stesso per rincontrare con occhi nuovi proprio quel tu che si pensava smarrito.

# La medaglia della vita

## Dolore e Amore

---

**La maggior parte dei disagi che vivono le persone e che poi si riflettono nel rapporto di coppia nasce dal fuggire il dolore**

---

**Non solo il dolore non va allontanato, ma deve essere vissuto**

---

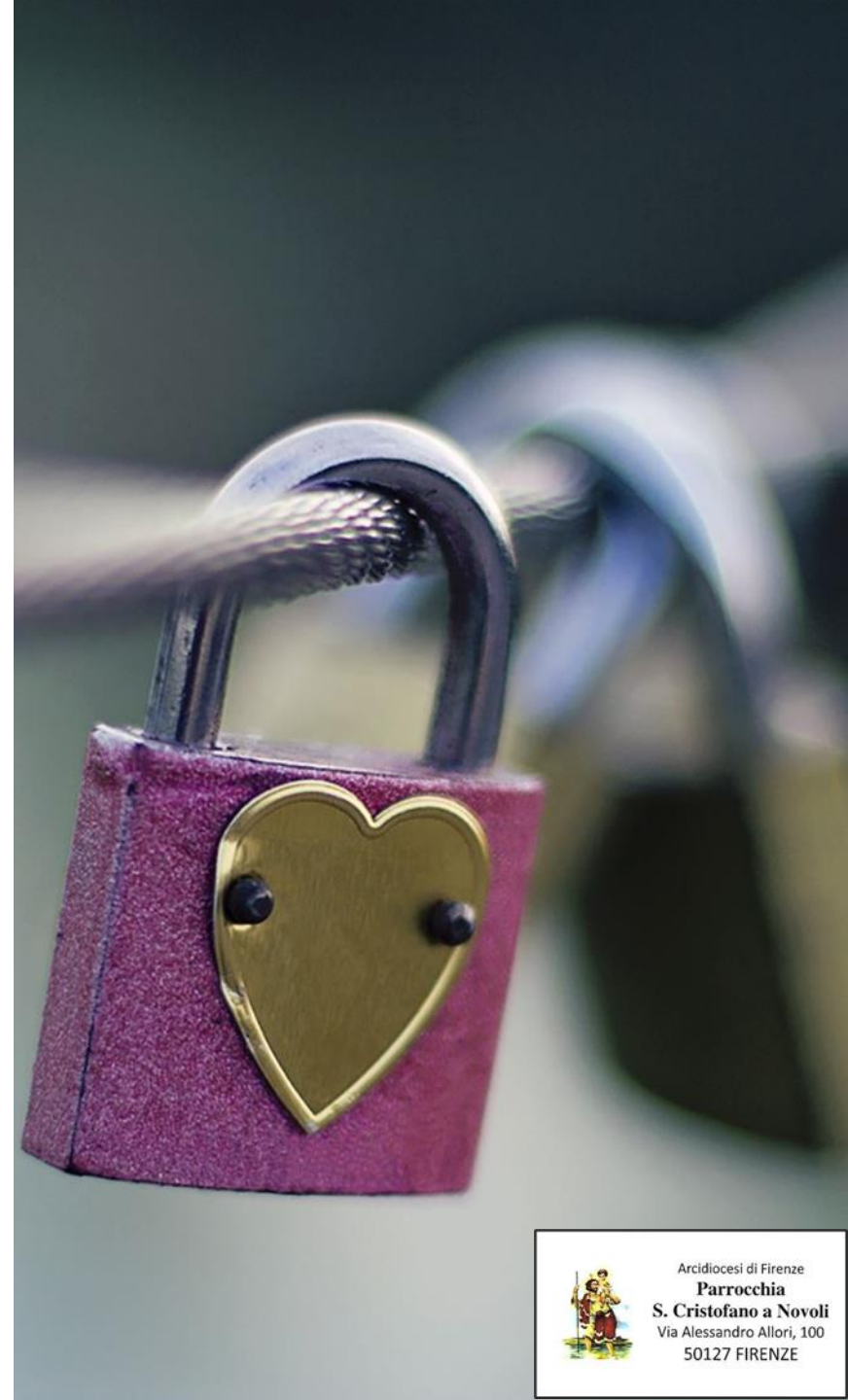
**In queste situazioni va bene fermarsi con se stessi, chiedersi cosa manca e cioè**

---

**Dare un nome a quel dolore**

---

**Questo nome è fondamentale per prendersene cura**



*Quello che il  
bruco chiama  
fine del mondo,  
il resto del  
mondo lo  
chiama farfalla  
(Anonimo)*



Arcidiocesi di Firenze  
**Parrocchia**  
**S. Cristofano a Novoli**  
Via Alessandro Allori, 100  
50127 FIRENZE

San Josemaria diceva che i santi sono coloro che si rialzano e potremmo dire lo stesso degli amanti

Amare è voler amare

Essere santi vuol dire lottare per amore fino all'ultimo istante; per amore, non per il risultato, non per la legge, non per quello che diranno

Così amare è provare ad amare, lottare per amare, non nonostante i limiti, ma proprio attraverso i limiti

Perchè amare non vuol dire solo guardarsi negli occhi ma guardare insieme nella stessa direzione, ma nella profondità più vera dell'amore tra uomo e donna essa significa che occorre rivolgersi insieme all'Amore, cioè alla sorgente stessa, di cui ogni realtà bella e buona è simbolo

Il matrimonio è, dunque, fiume d'amore che sgorga dalla sorgente che è l'Amore

# La relazione

Auguste Rodin

*La mano di Dio (1896)*

L'amore di lui e di lei prende origine da Dio il Quale sembra accarezzarli  
Lui e lei sembrano addirittura in posizione fetale , come se la mano stessa fosse  
grembo, cioè il seno del Padre di cui parla il Prologo di Giovanni (Gv 1,18)  
Dio crea non solo due ma tre: lui, lei e il loro amore

Il terreno su cui si costruisce è la relazione, il terzo tra gli sposi.  
Se è sabbia, la casa non resiste, deve essere roccia. E roccia è l'immagine di  
Cristo (Mt 7, 24-25 e Lc 6,48)  
La roccia è la mano di Dio che è culla non solo dell'uomo e della donna, ma  
anche della loro relazione

Per questo è essenziale pensare sempre a partire da tre: io, tu e Dio



Quando ci si sposa, si può pensare di avere diritto alla felicità, come se si stesse entrando in un centro benessere e, quando questa non si realizza per il semplice fatto che si vive nella realtà, si può attribuirne la colpa proprio alla persona amata, i cui limiti si scontrano con il nostro desiderio senza limiti e ci fanno male

Il Figlio realizza il suo primo miracolo, che significativamente è a servizio dell'amore umano, spinto dalla Madre

Alle nozze di Cana Maria si avvede che il vino è finito, il problema non si è ancora manifestato e lei già agisce, lei già interviene, anticipandosi, come fa sempre quella grazia di cui lei è colma. Allora si rivolge a Gesù, all'Amore degli amori, e solo manifesta il bisogno dicendo " non hanno vino" (Gv 2,3)

A Cana non si tratta di sposi sfortunati, ma che in ogni amore arriva un momento in cui finisce il vino, in ogni relazione di dono umana. E ciò per il semplice fatto che siamo finiti: il nostro cuore chiede l'infinito ma ciascuno di noi può dare solo un bene finito  
Nella storia di ciascuno di noi, lei continua a dire a suo figlio che abbiamo finito il vino, a presentare i nostri bisogni, le nostre difficoltà in amore, prima che noi stessi ce ne accorgiamo, perchè Lui trasformi anche noi

