

Attenzione alla crescita di ogni familiare: LA COMUNICAZIONE IN FAMIGLIA



Si è attenti all'autenticità di crescita dell'altro nella misura in cui si è attenti alla propria autenticità di crescita: in famiglia o si cresce tutti o non cresce nessuno. E' chiaro che, per essere attenti alla crescita, bisogna capire, conoscere le aspettative, le attese, le cose che stanno a cuore all'altro.

Occorre tener presente il principio: **“essere per dare”**. Cioè per dare bisogna essere.

Bisogna pure tener presenti altri principi fondamentali: è necessario ragionare sulle cose, essere in cammino per poter

comunicare vita agli altri.

Fatta questa premessa, il punto fondamentale per essere attenti alla crescita di ognuno all'interno della famiglia, è: “gestire il tempo”.

GESTIRE IL TEMPO

Nella nostra società non ci consideriamo più padroni del tempo, pur vivendo nel tempo. L'uomo è consumato dal tempo. Siamo incastrati in un tempo definito da altri, determinato da altri. Sono pochi i momenti in cui siamo noi stessi e possiamo decidere come usare il tempo perché il lavoro, gli impegni incalzano.

E' vero, tuttavia, che è sempre possibile fermarsi un attimo, riprendere in mano la propria giornata, la propria agenda e chiedersi seriamente se tutti gli impegni che abbiamo sono necessari a noi stessi e agli altri, o se non sono risposte a bisogni fittizi o fuga per non stare con noi stessi o con le persone della nostra famiglia.

Sappiamo bene come la fretta ci porti a non vedere le persone, a non prenderle sul serio. Una vita piena di cose da fare sembra seria ed impegnata, invece la serietà della vita dipende dall'intensità di rapporti di cui si è capaci; e davvero dobbiamo confessare che, nel profondo, sappiamo di poter gestire meglio una grossa parte del nostro tempo, ma l'abitudine e la pigrizia prevalgono!

Tempo libero e tempo liberato

Oltre il tempo di lavoro abbiamo il “tempo libero”, una fetta di tempo che possiamo impiegare a nostro piacere. All'interno di questo è importante ritagliare del “tempo liberato”, cioè liberato da tutto, da ogni impegno.

Il tempo libero dal lavoro è spesso occupato da un secondo lavoro, dalla preparazione del lavoro del giorno dopo, da vari altri impegni generici, ma non è un tempo per noi e per le persone che ci stanno a cuore. Così arriviamo a casa con la mente ed il cuore non liberi, tanto siamo preoccupati o occupati da pensieri legati alle attività esterne.

Inoltre, al nostro ritorno, ascoltiamo almeno il telegiornale per aggiornarci su ciò che accade nel mondo, e dopo 10-12 ore che non vediamo i figli, li sgridiamo se parlano perché ci disturbano nell'ascolto. Se viviamo così non siamo padroni del tempo. Allora non possiamo esprimere granché, perché quello che abbiamo dentro non può esprimersi se non attraverso il concedere e concedersi tempo. Come possiamo parlare, accogliere, esprimere affetto, amore alla moglie o ai figli? Come possiamo ascoltarli se non mettiamo a disposizione del tempo libero da altre occupazioni?

Gestire il tempo è veicolo, cammino per comunicare, stare, avere attenzione alla crescita di ciascuna delle persone che ci sono affidate. Tutti vogliamo la crescita dei nostri familiari, ma di fatto non poniamo le condizioni necessarie perché ciò si realizzi, non la favoriamo se non gestiamo il tempo. E non c'è un'altra strada!

La comunicazione, l'accoglienza, l'ascolto passano solo attraverso il tempo e più tempo si mette a disposizione, più si cammina nella strada della gratuità, e la gratuità è essenziale all'autenticità dell'amore.

Come Gesù viveva il tempo?

Gesù ha gestito il tempo: ha vissuto nel tempo, si è incarnato nel tempo; sia la sua vita sia le sue parole insegnano come gestire il tempo, anche se a noi parrebbe di non avere il tempo nelle nostre mani: è sconcertante riflettere sul fatto che Gesù, per trent'anni, ha vissuto come tanti altri, nel silenzio e nel nascondimento. Tutto quello che il Padre voleva dirci lo rivela solo negli ultimi tre anni e in soli tre giorni si consegna nelle nostre mani, per dimostrarci fino a che punto ci ama, e si consegna al Padre che, resuscitandolo, presenta a Lui e a noi la potenza del proprio amore!

Noi, quando abbiamo una cosa importante da fare, abbiamo fretta, siamo agitati e spesso questo ci toglie le energie e la lucidità per fare quella cosa. Gesù dice: "Ad ogni giorno basta il suo affanno"... a Marta indica la gerarchia delle azioni quotidiane: tempo di preghiera... poi tempo di azione, di servizio. Gestire il presente è fondamentale perché libera dall'ansia, dalla drammatizzazione.

Gesù trovava il tempo per stare con la folla, per stare con i suoi amici, per stare solo col Padre, si dava delle precedenza, non era guidato, determinato, dalle situazioni ("volevano farlo re" e Lui se n'è andato...). Questa padronanza del tempo ce la insegna, ce la comunica e, se l'accettiamo, ce ne rende capaci.

GESTIRE IL CORPO

Nella nostra cultura c'è l'esaltazione del corpo che viene strumentalizzato, considerato come una grossa opportunità per chi ha un corpo bello e giovane, e spesso è considerato veicolo per sostenere il consumismo. Però, oltre che essere strumentalizzato se giovane, viene distrutto: basti pensare a tutti quelli che non raggiungono le mete, a tutti i drogati... persone che non riescono a raggiungere la meta del tutto/subito, raggiungono l'esaltazione del piacere attraverso il canale della droga che estranea dalla realtà e uccide prima la dignità, poi tutta la persona. Quante volte ci si esalta perché si ha un corpo sano, giovane, ma quando ci accorgiamo di avere capelli bianchi

o qualche ruga, cominciamo ad entrare in crisi. C'è un'esaltazione e una distruzione del corpo e quando esso è debole, perché malato o vecchio, lo si mette da parte, e tutti sappiamo come siano "buttati via" gli anziani. Queste sono le idee che la società ci propone e che noi portiamo a casa e spesso accettiamo.

Dio ci ha fatto a Sua immagine e somiglianza, ci ha fatti uomo e donna: così il corpo rientra nei piani di Dio, ha un valore enorme. Anche Gesù ha voluto prendere un corpo: fin dalla nascita lo consideravano uomo come tutti gli altri, come ognuno di noi. Noi siamo "tabernacoli". Paolo dice: "i vostri corpi sono tempio dello Spirito Santo". E' stata la filosofia greca a affermare che il corpo è prigioniero e non ha valore a causa della sua caducità. Poi il manicheismo ha approfondito la frattura.

Perché, per essere attenti alla crescita di ogni familiare, è importante gestire il corpo?

Il corpo è un dono stupendo ed è essenziale alla persona. Tutta la comunicazione passa attraverso il corpo: attenzione, ascolto, amore, parola. Non abbiamo altro a disposizione. La sicurezza, la fiducia in se stessi che i nostri figli avranno o non avranno nella vita passa attraverso le carezze, il calore, gli abbracci di quando erano piccoli.

L'anziano ha bisogno di massaggi, di attenzione agli arti, per non perderne l'uso... Ciascuno di noi sa quanta paura ha visto negli occhi dei morenti, e chi ci potrà accompagnare in quei momenti?

Il calore di uno che ci tenga la mano o che ci tenga una mano sulla fronte ci aiuterà ad affrontare un momento misterioso, doloroso, di paura! Se abbiamo paura delle rughe, difficilmente terremo per mano l'anziano e il morente.

Si impara a dare il proprio corpo, a offrire la propria vita, solo se si entra in una logica di dono: "questo è il corpo dato per voi, questo è il sangue versato per voi". Da Gesù imparo a dare la vita per... imparo l'attenzione, la generosità, l'offerta.

In Gesù il corpo diventa eucaristia... ed anche il nostro, quando ci uniamo a Lui nella celebrazione della Messa!

GESTIRE L'EQUILIBRIO PSICHICO

Che significa? Tutti abbiamo la stessa esperienza, tutti viviamo in questa società, tutti lavoriamo. Tutte le cose che facciamo ci stressano, non ci lasciano indifferenti, quindi c'è continuamente questo consumarci ed il nostro equilibrio psichico spesso diviene squilibrio.

Che rapporto ha con la crescita di ciascuno?

Anche qui è stretta la correlazione! Il lavoro, la preoccupazione, le corse ci consumano.

Gestire male tempo e corpo determina stress, ansie, drammatizzazione, frustrazioni che aumentano ulteriormente lo stress. Continuamente si è messi alla prova.

Gestire l'equilibrio non vuol dire far finta che non ci sia, perché prima o poi, questo uscirà come forza distruttiva. Molto spesso facciamo proprio così: nel lavoro si deve essere "aitanti", gentili, capaci di incassare e spesso si usano i familiari come valvola di scarico.

Una strada costruttiva è invece sapere di avere bisogno di liberare la tensione che si accumula dentro di noi, non sbattendola in faccia agli altri - facendola pagare ai più deboli, a quelli ai quali si può dire tutto perché ci accettano comunque - ma cercando di comunicare ciò che i fatti, le cose, gli incontri hanno provocato dentro di noi: paura, angoscia, gioia.

Se riusciamo a comunicare il profondo, forse potremo trovare una strada di recupero. Non è facile, perché non ci siamo abituati, spesso perché pensiamo che raccontare i guai possa pesare ai nostri familiari e non ci rendiamo conto che il mutismo o gli scatti di nervosismo fanno ben più male.

Dobbiamo imparare a comunicare quando non siamo angosciati, per poterlo poi fare in ogni circostanza. E anche qui c'è bisogno di tempo per stare insieme, gratuitamente, senza preoccuparci dell'efficienza!

Condividere vivendo in comunione è una delle caratteristiche della vita di Gesù.

E anche Lui ci insegna che la massima sofferenza è nella solitudine: pensiamo con quale intensità ha chiesto ai tre apostoli di fargli compagnia nel Getsemani, in quella sofferenza che culmina nel grido: "Padre mio, perché mi hai abbandonato?"... e loro si sono addormentati!

"Se a volte non abbiamo fiducia o siamo incerti o abbiamo delle titubanze che il Signore ci possa perdonare di questo nostro isolarci, del tenere per noi certe cose anche grosse, sappiate che Gesù, quando era solo sulla croce, ha fatto esperienza dell'isolamento per poterci perdonare tutte le volte che abbiamo tenuto per noi tutte queste cose".



DISPORRE DI UN GRUPPO DI RIFERIMENTO

Perché serve un gruppo di riferimento?

Nella nostra società siamo tutti soli, anche se viviamo a gomito a gomito. Poter disporre di un gruppo significa parlare tra persone adulte, significa condividere alcune cose, attinenti sia la vita quotidiana sia la vita di fede.

Le donne hanno quasi sempre un'amica, tra gli uomini quasi nessuno ha un amico con cui si confida.

Non essere soli "nell'essere per dare" è fondamentale, perché se siamo soli a pensare certe cose, se non ci confrontiamo mai, ci daremo sempre ragione o torto a seconda degli stati d'animo o della maschera che ci mettiamo in quel momento.

Ma c'è qualcuno che può mediare il nostro pensare: il gruppo famiglia, un insieme di persone unite dal desiderio di vivere davvero il proprio Matrimonio come cammino di santità, che si dicono le cose, che hanno l'opportunità di confrontarsi, di cercare nel Vangelo la strada della vita.

Solo se abbiamo un gruppo di riferimento possiamo fare certi discorsi: certi argomenti che affrontiamo come gruppo, non li affrontiamo con nessun'altra persona, la stessa cosa vale per esperienze forti di comunione e di spiritualità.

Allora capiamo che avere un gruppo vuoi dire avere un cammino, un programma di vita, di formazione da adulti.

Accanto al gruppo, è importante avere anche una persona di riferimento. Ripensiamo a un “Padre Spirituale” o alla confessione come momento di profonda comunione col Signore mediata dalle parole concrete e udibili di un fratello prete.

DOMANDA

- Quali sono gli orientamenti di valore che guidano la nostra famiglia nella gestione del tempo, della salute, dell’equilibrio psichico, della crescita di ogni componente?

PER LA LECTIO

- Dal libro di Ezechiele, cap. XXXIV, v. 11-16 (il pastore fedele).
- Dal Vangelo secondo Matteo, cap. VII, v. 24-27 (la casa sulla roccia).
- Dal Vangelo secondo Marco cap. II, vv. 23-28 (Gesù padrone del sabato).
- Dalla lettera ai Galati, cap. V, vv. 13-18 (libertà e carità).