

CENACOLO "LACRIMEDAMORE" 2018/2019 NOVEMBRE



Prendici per mano, Signore,

Tu che sei sempre dove c'è l'amore, stai accanto a noi, nel nostro cammino quotidiano. Fa' che il Tuo Amore alimenti sempre il nostro amore, che la Tua luce illumini ogni nostro momento di vita, che la Tua bontà ispiri i nostri sentimenti.

Ti affidiamo il nostro essere coppia, il nostro essere famiglia, il nostro essere genitori. Aiutaci ad affrontare uniti le difficoltà, a crescere nel perdono reciproco, ad essere capaci, sempre, di tenerezza l'uno per l'altra.

Apri il nostro cuore perché possiamo scoprire i doni di cui hai arricchito la nostra famiglia per valorizzarli nel servizio verso tutti coloro che incontreremo sulla nostra strada.

Spirito Santo, sull'esempio di Maria, aumenta la nostra fede affinché possiamo sempre credere, soprattutto nei momenti più bui, che nulla è impossibile a Dio.

Maria, tieni il tuo sguardo di mamma sulle nostre famiglie e porta tutte le preghiere di questa nostra piccola comunità fino al cuore del Padre. Amen.

Ant. Il giusto abiterà nella tenda del Signore

Signore, chi abiterà nella tua tenda?
Chi dimorerà sulla tua santa montagna?

Colui che cammina senza colpa,
pratica la giustizia
e dice la verità che ha nel cuore,

non sparge calunnie con la sua lingua,
non fa danno al suo prossimo
e non lancia insulti al suo vicino.

Ai suoi occhi è spregevole il malvagio,
ma onora chi teme il Signore.
Anche se ha giurato a proprio danno,
mantiene la parola;

non presta il suo denaro a usura
e non accetta doni contro l'innocente.
Colui che agisce in questo modo
resterà saldo per sempre.

Gloria....

Ant. Il giusto abiterà nella tenda del Signore

Ef. 4, 15-32

Seguendo la verità nell'amore, cresciamo in ogni cosa verso colui che è il capo, cioè Cristo. Da lui tutto il corpo ben collegato e ben connesso mediante l'aiuto fornito da tutte le giunture, trae il proprio sviluppo nella misura del vigore di ogni singola parte, per edificare se stesso nell'amore. Questo dunque io dico e attesto nel Signore: non comportatevi più come si comportano i pagani nella vanità dei loro pensieri, con l'intelligenza ottenebrata, estranei alla vita di Dio, a motivo dell'ignoranza che è in loro, a motivo dell'indurimento del loro cuore. Essi, avendo perduto ogni sentimento, si sono abbandonati alla dissolutezza fino a commettere ogni specie di impurità con avidità insaziabile. Ma voi non è così che avete imparato a conoscere Cristo. Se pure gli avete dato ascolto e in lui siete stati istruiti secondo la verità che è in Gesù, avete imparato, per quanto concerne la vostra condotta di prima, a spogliarvi del vecchio uomo che si corrompe seguendo le passioni ingannatrici; a essere invece rinnovati nello spirito della vostra mente e a rivestire l'uomo nuovo che è creato a immagine di Dio nella giustizia e nella santità che procedono dalla verità. Perciò, bandita la menzogna, **ognuno dica la verità al suo prossimo** perché siamo membra gli uni degli altri. **Adiratevi e non peccate**; il sole non tramonti sopra la vostra ira e non fate posto al diavolo. Chi rubava non rubi più, ma si affatichi piuttosto a lavorare onestamente con le proprie mani, affinché abbia qualcosa da dare a colui che è nel bisogno. **Nessuna cattiva parola esca dalla vostra bocca**; ma se ne avete qualcuna buona, che edifichi secondo il bisogno, ditela affinché conferisca grazia a chi l'ascolta. Non rattristate lo Spirito Santo di Dio con il quale siete stati suggellati per il giorno della redenzione. **Via da voi ogni amarezza, ogni cruccio e ira e clamore e parola offensiva con ogni sorta di cattiveria! Siate invece benevoli e misericordiosi gli uni verso gli altri, perdonandovi a vicenda** come anche Dio vi ha perdonati in Cristo.

Intenzioni personali: per intercessione di Maria, ascoltaci Signore.

Padre Nostro.

Il Signore ci benedica, ci preservi da ogni male e ci conduca alla vita eterna.

ELOGIO DEL LITIGIO DI COPPIA

Trappole da evitare

1. Accumulare troppi argomenti di discussione
2. Voler clonare l'altro per farlo diventare come me *“Diventa come me!”*
3. Voler avere sempre ragione *“Tu non capisci niente”*
4. Ironia e sarcasmo fuori posto
5. Umiliare l'altro, mortificandolo
6. Risolvere tutto con la collera e l'aggressività *“Non ti sopporto più”*
7. Mutismo
8. Vendicarsi per fargliela pagare *“Sono sempre io a cedere. Questa volta non gliela do vinta”*
9. Etichettare l'altro *“Niente mai cambierà”* *“Tu sei sempre la/il solito/a”*
10. Intrusione di terze persone (Tra moglie e marito non mettere il dito).

Imparare a litigare bene

Presupposti:

- Comunicare l'accettazione di fondo della persona dell'altro *“Ti amerò sempre come persona, così come sei. Anche se non sono d'accordo con te su alcuni tuoi atteggiamenti, posizioni, modi di pensare.”*
- Essere convinti che la nostra relazione è il bene più prezioso per noi.
- Imparare ad ascoltarsi: superare la logica del vincitore e del vinto. Ascoltare significa, ad esempio, fermarsi, chiudere il giornale, spegnere la TV, girarsi verso il nostro interlocutore, aspettare prima di reagire, senza aver fretta di giungere alle conclusioni e alla risposta da dare. Ascoltare vuol dire sintonizzarsi sul cuore e sull'anima dell'altro.

1. Buon approccio, pacato non iroso. Autocontrollo nei gesti e nelle parole (fermarsi, essere fisicamente vicini, non urlare, usare espressioni come *“per piacere”* o *“mi piacerebbe che...”*)
2. Qui ed ora: definire l'oggetto del contendere (non tirare fuori tutto il passato)
3. Lamentarsi, ma non rimproverare. Non esprimere accuse ma manifestare ciò che si prova.
4. Usare *“io”* e non *“tu”*. Usare il *“tu”* vuol dire accusare e rimproverare; usare l'*“io”* significa descrivere il disagio che sentiamo per la difficoltà che si è presentata.
5. Riferirsi direttamente al fatto, non assolutizzare.
6. Dire chiaramente ciò che si vuole senza troppi sottintesi o pretendendo che l'altro indovini o interpreti.

DIO AIUTA A LITIGARE BENE

La presenza di Dio nella coppia (cercata con la preghiera fatta insieme) fa venire fuori l'istinto ad unire, non a dividere; a venirsi incontro, non a trincerarsi nelle proprie ragioni; a gettare ponti, non ad elevare barriere. La preghiera non risolve tutto, ma fa ritrovare la calma, la forza, i motivi e le intenzioni più giuste che servono a un buon litigio. La coppia riceve da Dio un grande aiuto ad acquisire la sana abitudine di ritrovarsi anche attraverso una litigata. La presenza di Dio aiuta a lottare per il *“NOI”*.

ELOGIO DEL LITIGIO DI COPPIA

La coppia è una realtà in continua evoluzione e tanti problemi possono nascere a causa dei cambiamenti che essa attraversa. Ci chiediamo allora: esiste qualcosa che possa aiutare i due coniugi nel loro percorso? Sì, è la possibilità di dialogare, di comunicarsi all'altro reciprocamente. L'esigenza dell'amore è infatti anche esigenza dialogica. Alcune coppie diventano delle stazioni meteo che parlano solo del tempo e dell'economia domestica: questo è l'inizio di un gelo e il preludio di temporali. Il dialogo invece è un'avventura da osare, da mettere come priorità nella coppia. Ma dobbiamo imparare a comunicare.

Ogni essere umano comunica costantemente, non solo con la parola, ma con tutto il proprio essere. Ogni messaggio che s'invia presenta sempre due livelli: un livello sociale e un livello psicologico. Quello sociale è trasmesso attraverso le parole; quello psicologico attraverso la mimica facciale, la postura, la gestualità, la distanza fisica che mettiamo tra noi e l'interlocutore, il tono e il ritmo della voce. Questi due livelli possono inviare lo stesso messaggio, oppure messaggi diversi. Quando i due livelli sono coerenti la comunicazione è chiara. Quando, invece, si comunica una cosa con la parola e una cosa diversa con l'atteggiamento, la situazione diventa più complessa per due motivi: sia perché si può non essere consapevoli del messaggio psicologico che si trasmette, sia perché ciò che l'altro percepisce è sempre e soltanto ciò che si trasmette con il livello psicologico (cioè le nostre reazioni e i nostri atteggiamenti). Noi non ce ne accorgiamo, ma gli altri sì.

La premessa per un buon dialogo è, quindi, la consapevolezza della nostra personalità. Ogni uomo percepisce la realtà in modo diverso e le dà un suo personale significato in base alle esperienze vissute e agli esempi ricevuti. Ognuno ha la sua verità e, in buona fede e senza accorgersene, cerca di convincere l'altro che la sua visione è quella giusta. Quando nella comunicazione si instaura questa dinamica si può arrivare al litigio.

Diceva San Girolamo: *“Colui che vive senza litigio, è scapolo”*.

In un rapporto di coppia infatti i conflitti sono inevitabili, il matrimonio non è perfetta fusione di due persone che andranno sempre d'accordo.

C'è diversità di genere (maschio e femmina), di carattere, di personalità, di temperamento, ma c'è anche una diversità nella storia personale (origini, valori, abitudini, esperienze ...).

Ognuno ha poi un suo mondo interiore, ha propri desideri, bisogni, sogni....

E' normalissimo che si litighi e non bisogna avere paura di litigare, una buona armonia di coppia si costruisce con l'apertura al confronto, non con la ricerca del quieto vivere. E' sbagliatissimo fuggire i conflitti e il confronto con l'altro facendo finta di non vedere le difficoltà. E' pura illusione pensare che i problemi, per quanto piccoli, si risolvano da soli con il passare del tempo. Anzi così facendo si accumulano fino ad esplodere.

E' indice di un rapporto solido tra la coppia quando ognuno si sente libero di esprimere con forza e sincerità il proprio punto di vista.

Quindi il modo più sbagliato di litigare è non litigare mai.

Ma bisogna imparare a litigare bene!

Innanzitutto si possono distinguere conflitti di natura diversa.

OCCASIONALI: dipendono da circostanze contingenti da una diversa gestione delle cose, dalla differenza di gusti, da piccole disattenzioni.

Es. *I due si dividono il compito di lavare i piatti una sera ciascuno, lui in un certo periodo di tempo porta a casa il lavoro e invece di lavare i piatti va subito a lavorare. Lei si innervosisce...lascia i piatti sporchi che poi alla fine deve lavare comunque lei.*

Basterebbe chiarirsi e se necessario, per quel periodo, ridistribuire i compiti in modo diverso.

RICORRENTI: partono da motivi contingenti magari stupidi ma vanno a toccare argomenti fondamentali che minano il rapporto: la fiducia, l'egoismo, la stima, il rispetto ecc.

Es. *Lei non viaggia tranquilla quando il marito in autostrada corre, comincia ad urlare presa dal panico e gli dice che è un egoista, che non gli interessa la sicurezza degli altri.... Lui risponde che è lei che non ha mai fiducia in lui. Lei gli rinfaccia di non essersi mai preso cura di lei.*

In questo caso è ovvio che bisogna risalire alla radice di questo disagio, c'è bisogno di una lunga, costante, paziente e profonda comunicazione per rimuovere gli ostacoli.

NATI DA OFFESE E FERITE GRAVI provocate all'altro: lì c'è bisogno solo del perdono e della riconciliazione.

PERMANENTI: alcuni conflitti non sono risolvibili e non è nemmeno necessario doverli risolvere.

Es. *Lui già dopo cene è stanco e vuole andare a dormire, lei starebbe alzata fino a molto tardi. La mattina lui alle 6 è già in piedi, lei dorme e non vuole essere disturbata. Sicuramente è una difficoltà ma che si può gestire, lei non pretende la sera l'impossibile da suo marito, lui la mattina esce dalla stanza senza fare rumore, prepara la colazione anche per lei.*

In questo caso si tratta di accettare le diversità e imparare a convivere, così come si accetta un difetto fisico senza smettere di amare.

Trappole da evitare

1. Accumulare troppi argomenti di discussione
2. Voler clonare l'altro per farlo diventare come me "*Diventa come me!*" E' bello avere gli stessi gusti, gli stessi desideri, pensarla sempre allo stesso modo e così non litigare mai! Significa avere la pretesa che l'altro sacrifichi tutta la sua personalità.... Cosa assurda.
3. Voler avere sempre ragione "*Tu non capisci niente*" Così sono sempre gli altri a sbagliare
4. Ironia e sarcasmo fuori posto spesso ottengono l'effetto contrario, fanno arrabbiare ancora di più l'altro invece di predisporlo al confronto.
5. Umiliare l'altro, mortificandolo mettendo in risalto tutti i suoi difetti. Che senso ha umiliare e ridicolizzare la persona che amo?
6. Risolvere tutto con la collera e/o l'aggressività. Urlando, maltrattando, insultando, rinfacciando, sputando le peggiori cattiverie. Non posso imporre le mie ragioni solo perché urlo di più, mi mostro più duro o dico le cose più cattive. Così ci si vuol far rispettare facendosi temere. "*Non ti sopporto più*"

7. Mutismo. Quando si pensa di avere ricevuto un torto non si parla per giorni... c'è la pretesa che così l'altro intuisca e conosca le ragioni del malumore.
8. Vendicarsi per fargliela pagare *“Sono sempre io a cedere. Questa volta non gliela do vinta”* Restituire pan per focaccia: *“mi hai fatto soffrire, alla prima occasione ti faccio provare io cosa significa”*.
9. Etichettare l'altro *“Niente mai cambierà”* *“Tu sei sempre là\il solito\o”*
Si nega all'altro la possibilità di cambiare o di sorprendere.
10. Intrusione di terze persone (Tra moglie e marito non mettere il dito). Gli altri sono costretti a prendere posizione per l'uno o per l'altro.

Imparare a litigare bene

Bisogna avere l'umiltà di imparare. Non si impara mentre si litiga, ma bisogna parlarne prima quando si è sereni ed è quello che stiamo tentando di fare.

Presupposti: -

- Comunicare l'accettazione di fondo della persona dell'altro\la *“Ti amerò sempre come persona, così come sei. Anche se non sono d'accordo con te su alcuni tuoi atteggiamenti, posizioni, modi di pensare.”* Solo per amore una persona accetta di confrontarsi e di cambiare.
- Essere convinti che la nostra relazione è il bene più prezioso per noi.
- Imparare ad ascoltarsi: superare la logica del vincitore e del vinto, avendo il desiderio di confrontarsi alla pari. Ascoltare significa, ad esempio, fermarsi, chiudere il giornale, spegnere la TV, girarsi verso il nostro interlocutore, aspettare prima di reagire, senza aver fretta di giungere alle conclusioni e alla risposta da dare. Ascoltare vuol dire sintonizzarsi sul cuore e sull'anima dell'altro.

1. Buon approccio, pacato non iroso. Autocontrollo nei gesti e nelle parole (fermarsi, essere fisicamente vicini, non urlare, usare espressioni come *“per piacere”* o *“mi piacerebbe che...”*) Si comunica con il linguaggio non verbale per l'80%, con gli atteggiamenti, lo sguardo, il tono della voce.
2. Qui ed ora: definire l'oggetto del contendere (non tirare fuori tutto il passato)
3. Lamentarsi ma non rimproverare. Non esprimere accuse ma manifestare ciò che si prova.
Es. Lui ha voluto le piante sul terrazzo, lei non voleva. Lui allora si è preso l'impegno di pulire sempre e curare personalmente le piante. Dopo un po' di tempo il terrazzo è sporco e le piante trascurate. E' giusto lamentarsi, ma come? “Lo sapevo, sei sempre il solito incapace. Non sai mantenere un impegno. Tutti soldi sprecati per colpa tua...” Oppure “il terrazzo è pieno di foglie e le piante rovinate. Eravamo rimasti che ci pensavi tu. Sono molto dispiaciuta per la situazione.”

4. Usare “io” e non “tu”. Usare il “tu” vuol dire accusare e rimproverare; usare l’“io” significa descrivere il disagio che sentiamo per la difficoltà che si è presentata. *“Io mi sento triste, deluso” “io ho paura che...” “io sono arrabbiata perché..”*
5. Riferirsi direttamente al fatto, non assolutizzare.
Es. *Lui deve uscire e non ha nessuna camicia stirata, lei si prolunga al telefono con un’amica. Cosa fare? “Agitare la camicia davanti a lei urlando: passi le giornate al telefono e non fai mai niente” Oppure “Sto fremendo perché devo uscire e rischio di fare tardi. Puoi per favore stirarmi la camicia?”*
6. Dire chiaramente ciò che si vuole senza troppi sottintesi o pretendendo che l’altro indovini o interpreti. E’ inutile usare frasi come *“Sono sempre io che devo fare tutto, nessuno mi aiuta..”* è meglio chiedere ciò di cui si ha bisogno.

LETTURA DEL BRANO (EFESINI 5) E COMMENTO

DIO AIUTA A LITIGARE BENE

La presenza di Dio nella coppia (cercata con la preghiera fatta insieme) fa venire fuori l’istinto ad unire, non a dividere; a venirsi incontro, non a trincerarsi nelle proprie ragioni; a gettare ponti, non ad elevare barriere. La preghiera non risolve tutto, ma fa ritrovare la calma, la forza, i motivi e le intenzioni più giuste che servono a un buon litigio. La coppia riceve da Dio un grande aiuto ad acquisire la sana abitudine di ritrovarsi anche attraverso una litigata. La presenza di Dio aiuta a lottare per il “NOI”.

