



## La Comunicazione nel matrimonio è un’arte

*“Lasciami sentire la tua voce, perché la tua voce è soave” (CC 2,14). “Le parole dolci moltiplicano gli amici e il linguaggio gentile favorisce le buone relazioni” (Sir 6,5). “Chi parla troppo si rende abominevole e chi pretende di imporsi sarà odiato” (Sir 20,8).*

**P. Ricardo E. Facci**

Alcune volte ho trovato coppie di sposi che dicono che il loro matrimonio è perfetto. Che tutto va bene. Ricordo il caso di una coppia che raccontava quanto bene andava e la meraviglia della loro relazione. Dopo poco tempo, ho saputo che si erano separati. Chiaro, nella “perfezione” nascondevano qualcosa. Voi, cari amici, mentre leggete queste righe, vi state già accorgendo che miro al concreto e al reale: non esistono matrimoni perfetti, sposi che non hanno mai un problema; e ancor meno, riferendoci al tema che affrontiamo in questa riflessione. Generalmente, nascono inconvenienti nella comunicazione matrimoniale e familiare. Quante volte ho ascoltato sposi dire che “a noi costa il dialogo”! Se dico che sono mille le volte che lo ho sentito dire, non esagero. La prima parola che dico loro, come risposta, e che è molto confortante: “è un problema che hanno quasi tutti”. Non è facile comunicare nel matrimonio, giacché questa è una vera e propria arte.

Il fatto di dir loro che “è un problema della maggioranza”, è consolante, ma non per restare a braccia conserte, perché come dice il proverbio “male di molti, consolazione da stupidi”. Bisogna lavorare perché il dialogo sia la linfa dell’amore. Senza linfa l’albero muore, senza comunicazione nessun matrimonio funziona. La felicità matrimoniale ha una enorme dipendenza dal dialogo. È indispensabile la comunicazione per la vita coniugale. Ma dobbiamo prendere coscienza che dialogare non è parlare molto. Già lo dice la Parola di Dio: “Chi parla troppo diventa abominevole”. Soprattutto è saper ascoltare. L’atteggiamento di ascolto non passa dal fatto di restare un attimo in silenzio, ma occorre sapersi mettere concretamente al posto dell’altro. Mettersi nelle sue “scarpe”. Imparare a vedere dalla prospettiva dell’altro. Oggigiorno ci sono molti corsi per imparare ad ascoltare o dialogare, ma la chiave è altro: è sapersi spogliare dell’“io”. Per le persone con un “io” grande è molto difficile raggiungere la capacità di mettersi al posto dell’altro. Questo implica un grande aiuto da parte della Grazia di Dio, bisogna sfruttarla e saper morire a se stessi secondo la forza che ci dà il Signore. Sapete cosa direi in questo momento? È martirio. L’amore matrimoniale esige martirio, perché dalla morte degli “io” nasce la meraviglia del “noi”, e questo genera la migliore delle comunicazioni. Non sono “io” né “tu”, ma “noi”. Per questo, è da supporre che quanto più cammino insieme ha fatto una coppia, quanto più rodaggio ha fatto nel camminare e pertanto più possibilità di eccellente comunicazione avrebbe. Ma la realtà suole essere diversa. I fidanzati e i primi tempi del matrimonio hanno una comunicazione migliore di alcuni matrimoni con anni alle spalle. Un dialogo perché sia autentico necessariamente suppone maturità, avere una disposizione a credere nell’altro, ad offrirsi pienamente ad ascoltare non permettendo che “le mie verità”, “i miei punti di vista”, chiudano il cuore di uno e le parole dell’altro non possano penetrare più in là dell’udito. La maturità è chiave, ma occorre ricordare che il passare degli anni non la garantisce.

In nessun momento si può escludere o prescindere dal dialogo. Il divenire della vita lo esige. Nessuno è sempre uguale, ma col correre degli anni si cambia in tutti gli aspetti. Per questo, non dovete inquadrarvi o categorizzarvi in maniera assoluta o definitiva, dicendo: “mio marito è così” o “mia moglie è fatta così”, dato che ognuno cambia col tempo. Per questo è necessario che si sappia che l’altro pensa, sente, ha bisogno o ama nel qui e ora. Per questo è necessario il dialogo. Non si può indovinare, “se mi amassi dovresti sapere quello che ho”, espressioni come queste o simili denotano una grande immaturità. Non si è lì per giudicare quanto è stato indovinato; nemmeno se di fronte all’errore di quanto indovinato si paga con determinate pene.

Quando in un matrimonio c’è un buon dialogo gli sposi sono gioiosi, felici; al contrario, quando questo non esiste o ci sono molte difficoltà di comunicazione, gli sposi sogliono essere tristi e sperimentano la solitudine.

Consiglio sempre di pianificare il tempo per il dialogo, dedicare attenzione all’altro senza fare altro. Condividere insieme e soli una merenda, una colazione, un sabato mattina – se possibile –, una “fuga” mensile secondo le possibilità di ogni coppia di sposi. È importante “darsi del tempo, tempo di qualità, che consiste

nell'ascoltare con pazienza ed attenzione (...) implica fare silenzio interiore per ascoltare senza rumori nel cuore o nella mente: spogliarsi di ogni premura, lasciar da parte le proprie necessità e le proprie urgenze, fare spazio"<sup>1</sup>.

Convivere nel matrimonio, condividendo la tavola, la camera da letto, la vita, è una esperienza molto bella, nella misura in cui si raggiunga una comunicazione seria e responsabile tra gli sposi. "Il dialogo è una forma privilegiata e indispensabile di vivere, di esprimere e di maturare l'amore nella vita matrimoniale e familiare"<sup>2</sup>.

Una buona comunicazione dà l'opportunità di una vita più felice, in questo modo, i coniugi possono dedicarsi di più al grande compito e missione che corrisponde loro come sposi e come genitori.

Qualcuno, magari, vuole incominciare o ricominciare ad avere un buon dialogo. La prima cosa che si deve fare è ripercorrere la storia familiare. È importante ricordare il tempo del fidanzamento, quando uscivate a passeggiare insieme o condividevate bei momenti e dialogavate. Se un giorno si è potuto, la possibilità c'è sempre. Se non provate domani, se è possibile un giorno, c'è molta speranza.

Vi lascio alcuni piccoli consigli che possono aiutare il dialogo.

Per prima cosa, mai fantasticare con le intenzioni dell'altro. In questo modo, uno si chiude avvertendo di essere giudicato secondo le cose non reali. Quando si suppongono cose è meglio chiedere all'altro e valutare la sua risposta. Solo così si potrà sapere con certezza. In secondo luogo, come ho detto prima, occorre parlare apertamente delle cose. Alcuni credono che perché l'altro lo ama, deve sapere come si sente o che cos'ha. La relazione matrimoniale esige che non ci siano spazi per "indovinare", questo deve essere molto chiaro. La terza cosa, esprimere senza paura i sentimenti, di solito accade quando non si sa come reagirebbe l'altro e si fanno mille giri di parole per dire quello che si desidera, in questo modo, nessuno capisce. Quarto, evitare di rispondere con ricette o consigli preconfezionati di come deve agire l'altro. Ultima cosa, assicurare l'altro che lo si ama, dimostrando al coniuge che non lo si vuole ferire mai e nemmeno procurargli dolore.

Voglia Dio che ognuno sperimenti il desiderio di sentire la voce dell'amato, perché la sua voce è soave. Nulla di più attraente delle parole dolci e di un linguaggio gentile perché favoriscono l'eccellenza nella relazione matrimoniale. Mai parlare troppo né pretendere di imporsi, perché uno diventa abominevole e odioso. Viva il dialogo, viva l'amore!

### **Preghiera**

Signore Gesù,

Tu che hai saputo ascoltare tante persone,

e dopo li hai illuminati con la Parola

o li hai abbracciati nel cuore misericordioso,

aiutaci a saperci ascoltare e così raggiungere tra noi un dialogo costruttivo,

perché venga garantito il nostro amore.

Dacci la grazia di poter esprimere tutto quello che l'amore racchiude nel nostro intimo, specialmente i nostri sentimenti, le nostre gioie, i nostri dolori e le nostre necessità, per poterci conoscere apertamente, con profondità, e raggiungere così la maturità necessaria perché brilli il grande amore che abbiamo.

Ci immaginiamo le ore di dialogo tra i tuoi genitori, Maria e Giuseppe, quello lo vogliamo anche per noi. Contiamo su di Te. Amen.

### **Lavoro di coppia**

- 1.- Che valutazione facciamo del nostro dialogo? È positiva o ancora manca molto?
- 2.- Quali aspetti dobbiamo migliorare per dialogare con più produttività?
- 3.- Che tempo abbiamo pianificato per il nostro dialogo?
- 4.- Fare un proposito per crescere nel dialogo matrimoniale.

### **Lavoro di sostegno** (da farsi in comunità)

- 1.- Come apprezziamo il dialogo: è essenziale o secondario per l'amore matrimoniale?
- 2.- Quali sono gli ostacoli più frequenti nel dialogo matrimoniale?
- 3.- Quali scelte si dovrebbero fare per crescere nel dialogo matrimoniale?
- 4.- Quali sono i momenti più appropriati e riservarli così per dialogare?

1.- Francesco. Amoris Laetitia 137; ibidem 136.

*Preghiamo per le vocazioni consacrate e sacerdotali nell'Opera Hogares Nuevos.*