

Cap 5 SPECIFICHE PRATICHE E ULTIMI DETTAGLI

I CORRETTI PARAMETRI RELAZIONALI

1. ESISTONO DUE TIPI DI RELAZIONE: LARGA E STRETTA.

<La relazione larga> è con tutti coloro che la vogliono in qualche modo e misura, a prescindere da pregi e difetti (pur senza pretenderla: la pretesa sarebbe già un “motivo per respingerla!”); mentre <la relazione stretta> è solo tra chi la cerca e intende chiaramente rispettare certi parametri che pongono i soggetti in **<un cerchio relazionale privato/ristretto >** al fine di vivere intimità o percorsi utili ad entrambi, a tutti i coinvolti: questo vuol dire che **tra coloro che si relazionano in modo stretto vengono fissati <i parametri>**.

La misura del <largo> e dello <stretto> dipende dalle <aperture reciproche>, ma –ovviamente– anche e soprattutto dalle < cose in comune >...

Purtroppo, talvolta non basta neppure essere marito e moglie, padre e figlio, madre e figlio, per avere una relazione stretta: ci vuole ben altro...!

Infatti, avere in comune il letto o altre cose è ancora troppo poco per relazionarsi in modo stretto: è **necessario che l'altro sia “amico”, nel senso di <altro te stesso> (solo in questo senso!)** E' questa “omologazione” che crea **<basi comuni solide>** al punto di entrare nel cerchio stretto della relazione... e anche in tali casi non è detto che la **relazione stretta duri tutta la vita!**

Se accadesse tra coniugi che <le basi comuni svanissero o si mostrassero troppo insufficienti>, il matrimonio continuerebbe (salvo eccezioni), ma la <relazione stretta cesserebbe>!

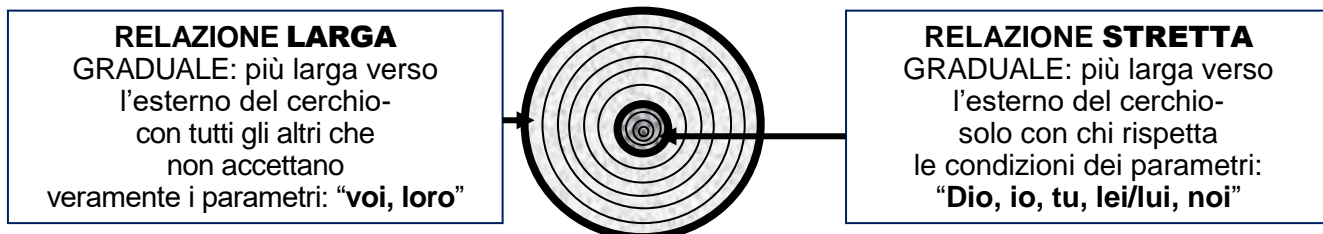
Purtroppo, molto spesso si fa confusione tra i due tipi di relazione e persone <fuori dal cerchio stretto> (appartenenti alla relazione larga) pretendono di esservi dentro (con quelli della relazione stretta) pur non avendone requisiti e diritti proprio perché non intendono soddisfarne i doveri!

Con una qualsiasi persona **si comincia sempre ad avere “gradualmente” una <relazione larga>... e solo in seguito –molto gradualmente– la si lascia entrare in un cerchio sempre più ristretto...** fino a -ma solo se fosse davvero il caso con eclatanti motivazioni- farla entrare nella <relazione del cerchio stretto>!

Ma va anche assolutamente detto che **può accadere di <gettare fuori dal cerchio stretto qualcuno> per avere più volte infranto le regole:** accade quando appare chiaramente irrecuperabile! **Quando accade... meglio non riprenderlo più, a meno che non accada miracolosamente un <ravvedimento totale> dimostrato da <reali cambiamenti senza pretesa>**, oppure a meno che non sia il coniuge Credente (in tal caso si tiene all'ultimo cerchio interno prima dell'estromissione, senza aspettative di sorta alcuna! Anche qui esistono delle eccezioni che, comunque, danno il diritto all'espulsione!

E come funziona fuori del cerchio largo? Vi sono persone fuori da ogni cerchio relazionale?

–Sì, la maggior parte delle persone sono fuori anche da quello e con esse si hanno solo <rapporti socio-formali>! In quest'ultimo caso la <relazione> è talmente larga che si riduce solo al cordiale saluto o a qualche piccolissimo scambio di parsimonia!



2. LA RELAZIONE DEVE ESSERE GRADUALE: io mi apro nella misura che ti apri tu.

Non ci deve essere apertura solo da una parte e questo deve interessare tutti i settori verso i quali si dirige la relazione.

Bisogna procedere lentamente e molto gradualmente nell'apertura verso qualcuno: **spesso i maggiori rimpianti e sensi di colpa sono dovuti alla <fretta di aprirsi>, all'aver <condiviso confidenze> che sarebbe stato meglio tenere solo per sé!**

Ci sono anche delle cose molto <intime> che sarebbe meglio restassero solo tra te e Dio!
Le invadenze sono spesso determinate dalle confidenze date/ricevute e che, in seguito, non sono ben gestite... al punto che creano dei veri disagi.

<p>la metafora della gradualità: si apre prima la finestra e si parla da lì, poi la porta e si parla da lì ...</p>	
<p>SOLO IN UN'ULTIMA ANALISI, CON CALMA E SICUREZZA, SI LASCIA ENTRARE IN CASA!</p>	

3. **LA RELAZIONE DEVE ESSERE COERENTE:** cessa quando una delle parti si allontana dalla pianificazione iniziale in modo sleale e trascurando i Principi che la resero possibile. Questo significa che se cessa la <relazione stretta> si passa alla <relazione larga>, ma se le condizioni per la <relazione larga> venissero meno, si passerebbe ad una sempre più larga... fino all'estinzione (estromissione)!

4. **LA RELAZIONE DEVE ESSERE <BIDIREZIONALE>:** non solo da me a te, ma a doppia direzione. **Questo non va confuso con <la legge del tornaconto>, ma va inquadrato tra i parametri che rendono possibile la relazione: infatti, quale fiducia resterebbe tra due persone di cui una <vuole solo sapere e/o ricevere>?**

Essa deve essere cercata da entrambi le parti e deve essere curata al punto che si capisca chiaramente l'importanza che essa ha per l'altro, quanto l'altro ci tenga davvero: quanto ci tengo... lo dimostro con i miei <investimenti> di tempo e quant'altro che dimostri chiaramente il valore che io do a questa relazione!

Ad esempio, la mancanza di compartecipazione, di condivisione, di lealtà, ecc. sarebbero chiari segnali per l'interruzione o per lo spostamento ad un cerchio più esterno!

<p>La metafora delle finestre: io mi apro nella misura che ti apri tu. Alcuni vorrebbero sapere tutto degli altri senza far sapere nulla di sé.</p>	
--	--

5. **LA RELAZIONE PARTE DALL'AMORE E DEVE ESSERE FATTA PER AMORE:** dunque, a prescindere che essa sia <stretta o larga> deve essere fatta con amore e per amore. Nessuno merita la relazione perché nessuno merita l'amore (nessuno lo merita, comunque a nessuno si dice <non meriti di essere amato> ... perché dobbiamo amare anche i nemici!), ma **<una relazione stretta va stabilita e mantenuta> SOLO a certe condizioni.**

Se venissero meno <le condicio sine qua non> cesserebbe anche la <relazione stretta>, mantenendo in essere solo quella <larga>, ... sempre più larga fino a raggiungere l'estinzione ... uscendo fuori dal bordo esterno del cerchio (estromissione). **Nel corso del tempo potrà accadere che qualcuno <entri> nel cerchio (intromissione) e qualcun altro esca.**

Infatti, una relazione di qualsiasi tipo e misura che non scaturisse dall'amore e -invece- avesse come finalità interessi di vario genere, si candiderebbe al fallimento e alla graduale estinzione.

Dunque, considerando l'Amore come <la base dei Valori Cristiani> significa che da questo si sottintende tutto ciò che esso comporta: rispetto, umiltà, onestà, ecc.

Nessun tipo di relazione deve comprendere il concetto di <possesso> (dominio): i rapporti che costituiscono la relazione devono escludere ogni forma e ogni tipo di possesso dell'altro... pena l'estromissione con molta determinazione.

<p>Talvolta si soprassiede recidivamente al possesso/dominio: questo diventa <un lassismo> e una <indolenza> che produrranno molti guai reciproci. Quando la relazione va troncata perché esistono i presupposti per farlo, ... va fatto <senza se e senza ma>, con molta determinazione e tempestività! Deut 13.6-9 → Al secondo fallo grave, espulsione! Al secondo cartellino giallo, arriva il rosso senza alcuna pietà!</p>	
---	--

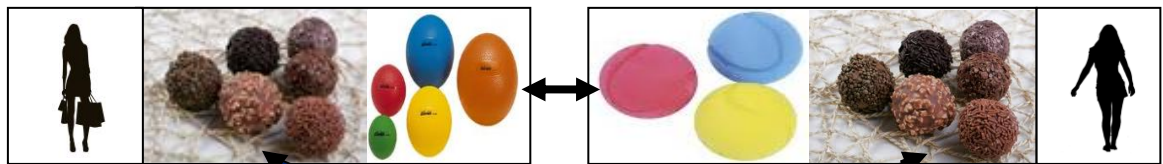
6. **LA RELAZIONE NON DEVE ESSERE <MACHIAVELLICA>**, FATTA DI STRATEGIE PER L'UTILE DI UNA SOLA PARTE (subdola): purtroppo, invece **questa è la più comune e incontra sempre la rottura** nel momento in cui –inevitabilmente, ne vengono smascherate le strategie! Vedi “i giochi psicologici” di cui ho parlato in un altro capitolo! I raggiri, le menzogne e le strumentalizzazioni hanno sempre danneggiato le relazioni perché denotano ipocrisia e doppiezza,... oltre che secondi fini!

7. **LA RELAZIONE DEVE PRESUPporre INEQUIVOCABILMENTE <BASI COMUNI>**: una relazione <stretta> tra persone che abbiano <basi diverse> (Fede, principi, valori, presupposti, cultura, ecc.) non resisterà per molto e andrebbe –comunque- sempre a scemare, a dileguarsi fino all'estinzione.

Le <basi diverse> creano forti e, spesso, insormontabili incompatibilità relazionali.

E' anche per tale ragione che Dio comanda una serie di “distacchi/tagli netti” per la santificazione in 2Cor 6... perché Dio ama la relazione e sa che essa è impossibile tra persone troppo diverse e “distanti”.

Del resto, questo accade –comunque- in ogni tipo di relazione.



Ad esempio:

- la <relazione matematica> sottintende degli <insiemi> che comunicano (gli “insiemi” sono gruppi di elementi con gli stessi “valori comuni”).
- la <relazione psicologica> sottintende sentimenti comuni (emozioni, simpatia, amicizia, passioni, impegni sociali, ecc.).
- la <relazione filosofica> sottintende che ci si comporti in un certo modo “stabilito” verso qualcos’altro”. E’ da vedersi come una “disposizione verso qualcosa”.
- la <relazione testuale/letteraria> è un testo che riferisce in modo dettagliato e oggettivo su un’attività di studio o su un avvenimento, oppure espone un argomento su cui si è raccolta una documentazione: è un testo il cui compito è di informare su un determinato <fatto o argomento comune tra le parti>.
- la <relazione sessuale> sottintende un legame esclusivo, basato su un patto di affidabilità e teso all’attaccamento con l’altro: per tale ragione essa può comprendere solo due persone di sesso opposto.
- la <relazione familiare> sottintende che gli elementi siano legati da <vincoli comuni> (sangue, cognome, ecc.); ecc.

8. **LA RELAZIONE DEVE ESSERE CHIARA**: essa passa per “fasi stabilite” e mai scontate e/o affrettate. Di seguito si elencano **le fasi della relazione**... che vanno <applicate> ad ogni tipo di essa: **l’elenco fissa <le fasi della relazione testuale/letteraria>**, ma si applica a tutti i tipi di relazione... **e deve essere accettato dalle parti.**

- definire (il contenuto) e pianificare (il lavoro)
- raccogliere le informazioni rilevanti e organizzare/strutturare le informazioni
- redigere una prima stesura
- rileggere, verificare la correttezza delle informazioni, procedere alla stesura finale.
- applicare alla lettera le <condicio sine qua non>

9. **LA RELAZIONE DEVE ESSERE IMPARZIALE**: non può prestarsi allo stile dei <due pesi e due misure>. Le valutazioni e le condizioni valgono per tutte le parti e seguono gli stessi criteri. Talvolta alcuni sono <maestri> nell’impietosire e/o nell’intrappolare gli altri con discorsi veementi e toccanti al fine di accaparrarsene la simpatia e per non perdere la relazione: costoro vogliono mantenere la relazione e anche continuare a fare come se non ci fosse! Così non funziona affatto: il mio “grammo” deve valere quanto il tuo, **non si accettano <unità non omologate>!**

10. **LA RELAZIONE DEVE ESSERE VERA**: deve essere leale e mai apparente.

Mai <fare finta> di avere una relazione se non c'è: prima o poi, comunque, verrebbe scoperto l'inganno e si capirebbe chiaramente che <si fingeva una relazione per dimostrare che ... e al fine di...>! Ad esempio, **questo accade spesso nella Chiesa, ma è controproducente e deleterio perché è tutto un falso religioso che Dio giudica severamente!**

La finzione è deleteria per una relazione: fingere è ipocrisia, rappresentare una cosa che non c'è, ostentare una cosa diversa a danno di... o a beneficio di...: questo va assolutamente evitato pena l'interruzione/estromissione o lo spostamento!

Stabilità e soddisfazione nelle “relazioni generali” (tipo <larga>)

→ la teoria dello scambio

Quali sono i fattori che rendono una relazione soddisfacente e stabile?

Riguardo alla soddisfazione, la teoria dello scambio di Homans (economista statunitense) formula un principio applicabile a qualsiasi tipo di relazione sociale (generica, larga): un individuo rimane in una relazione finché il partner gli assicura il massimo dei benefici al minimo costo (si tratta di un modello economico del comportamento umano).

Finché è soddisfatto rimane nella relazione, altrimenti ne esce.

Allo stesso tempo, chi molto riceve... tende a svalutare il ricevuto: l'abbondanza produce inflazione!

Quanto più spesso le esigenze o i desideri vengono soddisfatti, tanto meno si dà valore ad ogni ulteriore ricompensa o bene ricevuto.

Tre fattori influenzano la percezione di soddisfazione:

- i profitti (materiali e simbolici), che derivano dalla sottrazione dei costi (tutto ciò che nella relazione o nel partner viene valutato negativamente) ai benefici oppure dal confronto con uno standard (frutto di norme sociali e aspettative personali) o dal livello di autostima
- le alternative possibili alla relazione
- gli investimenti in termini di tempo, sforzo e risorse posti sulla relazione stessa (amici, patrimonio, progetti).

Le critiche fatte alla <teoria dello scambio> si riferiscono soprattutto al fatto che un principio economico venga applicato ad un fenomeno così complesso come il mantenimento di una relazione fra persone, ma –obiettivamente- bisogna ammettere che le cose vanno in questo modo in ogni <relazione larga>!

La considerazione del ruolo dell'equità fra i benefici propri ed altrui deriva da uno sviluppo della teoria dello scambio e afferma che **un individuo valuta soddisfacente una relazione se ricava benefici (di natura simbolica oltre che materiale) pari ai costi che essa comporta:** infatti, se in una relazione uno dei due membri riceve più di quanto offre, la stabilità è fortemente a rischio.

Il principio dello scambio si applica solo alle relazioni di scambio (di lavoro e fra estranei: coloro che sono “fuori da ogni cerchio relazionale diretto/stretto”), mentre nelle **relazioni di condivisione (quelle intime: relazione stretta)** prevale l'interesse per il benessere dell'altro (il prototipo è quello della relazione madre-figlio).

Inoltre, il principio dell'equità è tipico delle società individualiste (quelle occidentali) mentre spesso non vale per le società collettiviste (orientali).

Queste teorie, ad ogni modo, sottovalutano il ruolo delle abitudini consolidate, la resistenza al cambiamento, il senso di incertezza riguardo al futuro e le pressioni socio-culturali a mantenere relazioni di coppia anche quando queste diventano svantaggiose e/o insoddisfacenti.

DETTAGLI RELAZIONALI PER L'APPLICAZIONE

Molto spesso si riscontra che le cose (le tematiche) vengano comprese solo a livello teorico e si tergiversano a livello pratico.

Ovviamente questo porta al **fallimento relazionale, ma talvolta potrebbe essere anche involontario, dovuto sia alla mancanza di comunicazione sia a psicopatologie, leggere o gravi, come risultanza di disagi rimossi... forse riconducibili all'infanzia dei soggetti.**

Dal momento che tutti, più o meno, abbiamo dentro dei disagi rimossi, è auspicabile non solo una <cura> per eliminarli (tramite psicoterapie) ma anche una particolare attenzione per evitare che qualcosa rovini la relazione.

Dunque, sorge la necessità di fare delle precisazioni, talvolta anche ripeterle/richiamarle a distanza di tempo: sia che si tratti di <persone extra familiari> sia che si tratti di familiari e/o anche intime.

PRECISAZIONI:

1. **LA RELAZIONE NON E' UN RAPPORTO:** mai confonderli!

La relazione è una serie di rapporti che tendono ad <attaccare> (unire/fondere/incollare) le parti in causa per realizzare un vero legame duraturo e perenne/perpetuo.

Confondere il rapporto con la relazione significa e comporta lo svilimento del vero legame fino alla rottura/estinzione: infatti, il rapporto, in genere, dura poco (anche pochissimo), mentre la relazione dura a lungo (meglio se in perpetuo, per tutta la vita!)

Il rapporto è una <cosa fine a se stessa>, senza prosiegua e tesa al solo raggiungimento di un fine interessato.

Ad esempio, chi va da una prostituta ha un <rapporto> con lei (una o più volte), ma non una relazione: infatti, accade talvolta che la moglie venga trattata da prostituta, o il marito. Avendo tra coniugi dei "rapporti" e pensando che questo basti o sia sinonimo di relazione, la vita diventa una grande confusione e getta nella commiserazione.

Ma se la prostituta si trasformasse in un'amante che venga frequentata regolarmente (non solo per <isolati rapporti>), allora sarebbe una relazione ma presupporrebbe altri parametri...

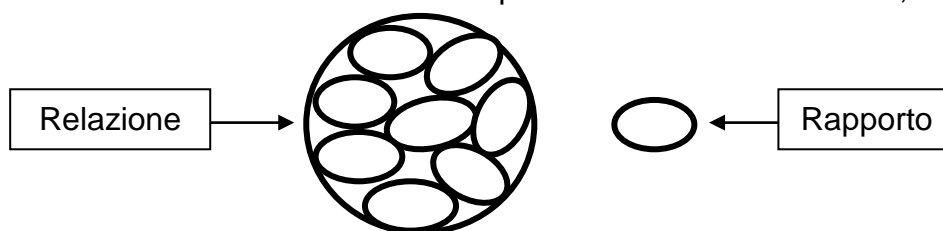
Lo stesso discorso vale per il fruttivendolo o il macellaio: avere un rapporto commerciale... non basta affatto alla relazione! Infatti, **il rapporto non è la relazione.**

Purtroppo, la maggior parte dei <rapporti> viene fraintesa/considerata come <relazione> e questo, oltre a generare una grande confusione, degenera sempre in grossi fallimenti con annessi e connessi!

E' un po' come il discorso dell'amicizia: se per te sono amici anche coloro con cui prendi solo il caffè al bar... sarà terrificante quando arriverà il tempo delle confidenze ed essi, non essendo veri amici, le useranno presto per rovinarti!

Bisogna davvero **chiamare le cose col giusto nome:** spesso i nomi sbagliati portano a delle profonde lacerazioni perché, inevitabilmente, creano illusioni, delusioni, aspettative disattese, maldicenze, calunnie, ecc.

Mai dimenticare che <l'apertura> ti scopre e la <parte scoperta> -se l'altro la usasse male- diventa il tuo <tallone di Achille>: potrebbero rovinarti con quello che hai rivelato tu stesso e te ne verrebbero tali sensi di colpa che ti sentiresti un verme, un fallito!



- ### 2. **LA RELAZIONE DEVE PRESUPPORRE IMPRESCINDIBILMENTE LA GIUSTA LITE:** EVITARE DI DISCUTERE NON MIGLIORA LA RELAZIONE E NON LA GARANTISCE AFFATTO! Quello che non risolviamo ci porterà alla crisi, i piccoli <sassolini> riempiranno -comunque- <il secchio>... se non saranno eliminati! Ovviamente bisogna imparare <la giusta lite>: essa **NON** è una guerra per imporre la propria ragione, ma una <pacata discussione> per capire che l'altro ha ragione! Insomma, **si deve litigare per dare ragione all'altro: la lite deve essere <una gara per dare ragione all'altro>, bisogna litigare per dare ragione all'altro!**



**Bisogna imparare a discutere senza guerreggiare, prendendo nota delle opinioni altrui per capire le sue ragioni ... e dargliele!
L'altro non ti deve mai costringere alla difensiva ... militare!**

3. **LA RELAZIONE E' FATTA DI COMUNICAZIONE:** questa sottintende discorsi finalizzati e tematici, espressioni, azioni, ecc. **Non si devono mai dare le cose <per scontate>** presupponendo assurdamente che l'altro ci capisca <nel cervello> o che l'altro sia d'accordo a priori su tutto. Del resto, ciascuno di noi è <un pianeta in movimento>: tutti cambiamo (carattere, gusti, ecc.) e, dunque, la comunicazione serve ad aggiornarci continuamente per evitare di dare le cose per scontate. Per fare un esempio, se 20 anni fa mi piacevano i fagioli... non è detto che mi piacciono ancora: questo vale per tutto!

LE 6 COMPONENTI ESSENZIALI PER UNA BUONA COMUNICAZIONE: esse valgono per ogni relazione <stretta>.



1. **BISOGNA** DISCUTERE (LITIGARE PER CAPIRSI, **NON** "GUERREGGIARE" PER SOPRAFFARE IMPONENDO LA PROPRIA RAGIONE!) SULLE PRIORITÀ CHE SI VOGLIONO STABILIRE, SUL TEMPO E LE ENERGIE NECESSARIE PER MANDARLE AD EFFETTO. **Guai se si evita di litigare... in tal senso: significherebbe che non ci si vuole capire. Del resto, "il granello che eviti oggi sarà la tua montagna di domani"!**
- ◆ Il lavoro, gli impegni, gli affari devono essere valutati fra marito e moglie. Uno sforzo particolare dovrà essere fatto per capire e decidere fino a che punto il lavoro dovrà impegnare il marito (o la moglie), per non creare frizioni e problemi per i figli.
 - ◆ Bisognerà parlare delle relazioni e/o rapporti che si vogliono coltivare con parenti e amici, e quanto tempo si vuole dedicare ai divertimenti e alle attività ricreative.
 - ◆ L'ospitalità deve essere esercitata da ogni famiglia credente. Quanta gente si vuole invitare? Quante volte alla settimana, quanti soldi si devono spendere a questo fine? Quali ruoli deve avere ciascuno della coppia e quali i ruoli dei figli durante l'ospitalità?
 - ◆ E' importante che la famiglia abbia del tempo libero e che si diverta insieme. ... Cosa fare? Quante volte alla settimana? Dove? Con chi?
 - ◆ E' bene che marito e moglie pianifichino il tempo libero, in modo da usarlo bene e proficuamente: visite a un museo, allo zoo, gite per visitare paesi vicini al luogo in cui si abita; partecipazione a un concerto, gite al mare, passeggiate adatte ai figli e alla loro età, ecc.
 - ◆ Poi si deve parlare di attività sociali a cui si vuole partecipare, al coinvolgimento nella Chiesa locale. La Scrittura dice che non si deve abbandonare (disertare) la propria Assemblea (Ebrei 10:24,25) e gli sposi devono ricordarlo nel fare i loro piani comuni. Cosa faranno insieme moglie e marito per la Chiesa? Quanto tempo dedicherà il marito alle visite in casa di credenti? Quante in casa di non credenti? Quanto sarà impegnata la moglie in "ore felici" e gruppi di donne? Che cosa faranno i bambini o i figli grandi per essere utili all'opera del Signore? E' importante che moglie e marito sappiano chiaramente che cosa intendono fare e a cosa vogliono partecipare, in modo da evitare frizioni e malintesi.
 - ◆ **Purtroppo, alcune famiglie hanno sofferto per un eccessivo coinvolgimento dei genitori nelle attività della chiesa locale (o in altro particolarmente desiderato da una parte), mentre altre hanno sofferto molto perché i genitori non erano abbastanza impegnati e attivi, e hanno dato un cattivo esempio ai figli: bisogna trovare <il giusto equilibrio>... come in tutte le cose.**

2. **BISOGNA STABILIRE DELLE METE.** Il matrimonio non comporta la rinuncia alla nostra personalità e alla nostra individualità. Dio apprezza e promuove la nostra crescita e la nostra realizzazione. È importante che marito e moglie perseguano degli scopi e si pongano delle mete che li aiutino a sfruttare i loro doni spirituali e i loro talenti naturali. Se comunicheranno bene fra loro riusciranno a raggiungere le loro mete senza che queste alterino i loro rispettivi ruoli.
3. **BISOGNA PARLARE DEI SOLDI E DEL LORO USO.** Molte famiglie vanno male e si distruggono proprio a causa di divergenze su questo punto. Viviamo in una società in cui si dà molta importanza al denaro. Premesso che è compito della moglie <tenere la cassa> (i soldi come tutte le altre “cose della casa”), marito e moglie devono discutere e decidere come vogliono usare il loro denaro, e la buona armonia su questo soggetto dipenderà soprattutto da quanto hanno capito ciò che la Bibbia dice sulle **FINANZE E SU COME IL SIGNORE VUOLE CHE USIAMO I BENI CHE CI DÀ (USIAMO BENE I BENI CHE DIO CI PERMETTE DI AVERE!)**.
Il successo dipende anche da una buona amministrazione, da piani e preventivi realistici, nonché dall'impegno degli sposi, affinché piani e preventivi siano rispettati e mandati ad effetto. E' un gran peccato quando su questo punto non c'è armonia in casa e l'avidità o l'incuria prendono il sopravvento!
4. **BISOGNA PARLARE DI PARENTI E DI AMICI.** Tutti abbiamo bisogno di contatti umani e nel matrimonio è importante anche continuare ad avere dei buoni rapporti con i parenti e gli amici. Anche qui, però, c'è un pericolo...
Bisogna evitare di trovare rifugio e alleati in parenti o amici per cercare di risolvere problemi che dobbiamo risolvere fra le quattro mura di casa. Bisogna sempre tenere presente il “lascerà e si unirà” di Gen 2:24, anche e **SOPRATTUTTO** in relazione ai contatti affettivi e sociali.
Gli sposi dovranno adoperarsi in tutti i modi affinché le attenzioni da dedicare ai loro stessi figli, o ai genitori anziani, non turbino o sciupino la loro buona relazione in famiglia.
5. **BISOGNA DISCUTERE SULL'EDUCAZIONE DEI FIGLI.** I genitori devono parlare fra loro e pregare molto per educare i loro figli con sapienza e soprattutto per avere armonia di vedute e di intenti.
I genitori **non** devono dare ordini e contrordini, non devono demolire ciò che uno di loro sta costruendo. E' necessario capirsi bene per non creare disarmonie che poi sfociano in danni verso i figli.
Il libro dei Proverbi (1:8) dice chiaramente che sia il padre che la madre insegnano. Bisogna perciò che in questo sforzo comune ci sia una buona intesa ... a monte di tutto.
6. **BISOGNA COMUNICARE SULLA PROPRIA RELAZIONE SESSUALE (TRA MARITO E MOGLIE).**
L'intimità sessuale è influenzata da ogni altra sfera della vita matrimoniale. Perciò deve essere mantenuta bella e soddisfacente per ambedue i coniugi. Per questo bisogna parlarne e capirsi, altrimenti subentrano frustrazioni o conflitti che sciupano questa dimensione così delicata della relazione. Non si devono nascondere per falsi pudori o inutili reticenze le proprie insoddisfazioni o le possibili delusioni in questo settore.
Il nostro coniuge sa con certezza solo quello che gli diciamo: non deve andare avanti <per supposizione>. Una relazione sessuale senza comunicazione può finire nell'impotenza, o la frigidità, o continuare nel disgusto.
Spesso si confonde la relazione sessuale con il rapporto sessuale: questo è grave e determina molti scompensi nella coppia!
Infatti, la relazione sessuale dura 24 ore al giorno fino alla morte, mentre il rapporto sessuale dura pochi minuti...
Inoltre, sarebbe grave se in tale settore la moglie <subisse> il marito e viceversa: per questo bisogna parlarne spesso (anche in questo settore cambiamo...!).
Anche in questo paragrafo bisogna ricordare che la relazione **NON** deve mirare al possesso dell'altro, semmai alla condivisione e al dono del <tuo> verso l'altro... in

modo che l'altro ne sia soddisfatto, felice e realizzato.

Chi pensa al <proprio> (proprio piacere, proprio interesse) non vive la relazione, ma la mistifica!

I 7 PRINCIPI PER COMUNICARE BENE



Ecco alcuni principi biblici che favoriscono una buona comunicazione fra marito e moglie, esattamente come determinano una buona comunicazione fra il credente ed il Signore.

I SETTE PRINCIPI DEL DIALOGO PER UNA RELAZIONE ARMONIOSA

1. **NON CESSARE MAI DI PREGARE** (1 Tessalonicesi 5:17). La **preghiera in comune** e personale favorirà comprensione e comunione spirituale. Come è importante la comunicazione costante con Dio, così lo è altrettanto col proprio coniuge.
2. **ASCOLTARE E RISPONDERE** (Salmo 27:7). Il credente parla col Signore e aspetta da Lui risposte e guida. Nello stesso modo, marito e moglie si devono disporre a **comunicare non come rivali**, ma con l'intima convinzione che saranno capiti e che riceveranno dal loro compagno l'aiuto necessario. Dobbiamo imparare ad ascoltare prima di parlare o di rispondere! Talvolta, mentre uno parla... l'altro sta pensando al proprio prosieguo senza ascoltare una sola parola dell'altro!
3. **ESSERE UMILI**: Isaia 29:19. L'umiltà NON é mai troppa e deve riguardare <il cuore>, non la <faccia>: l'arroganza e l'alterigia combinano sempre molti disastri!
4. **ESSERE SINCERI** (Giacomo 5:16). il Signore non apprezza la superbia. Chi si avvicina a Lui deve capire e confessare di essere un peccatore. Un marito e una moglie che non sono **pronti ad ammettere i propri torti e confessare l'uno all'altro i propri peccati**, hanno pochissima probabilità di raggiungere una buona comunicazione e di realizzare la vera comunione (relazione armoniosa). Talvolta si scopre che certe coppie dormono nello stesso letto ma sono lontani <anni luce> tra loro!
5. **AVERE FIDUCIA DI ESSERE ACCOLTI E CAPITI** (Mat 11:25-30). Il Signore ci ha invitato ad andare da Lui portando ogni peso che ci aggrava. Nello stesso modo, per una buona comunicazione bisogna che marito e moglie imparino ad **accogliersi e ad accettarsi** col profondo desiderio di fare del bene l'uno all'altro e sostenersi a vicenda. Quando ti sei sposato hai accolto ed accettato il tuo coniuge: se ora non è più così nel tuo cuore... bisogna ricercare le colpe!
6. **AVERE DEI MOTIVI GIUSTI** (Giac 4:3,4). A volte ci rivolgiamo al Signore in preghiera e preghiamo per dei fini egoistici o edonistici: in tali casi non dobbiamo sperare di ricevere nulla! Quando comunichiamo col nostro coniuge dobbiamo **esaminare bene i nostri motivi** e fare attenzione ad avere l'atteggiamento del Salmo 139:23,24: solo in tal caso la riuscita è sicura!
7. **ESSERE RICONOSCENTI** (Fil 4:6). Il Signore ci insegna a ringraziare sempre e ad essere grati. Nel comunicare, dovremmo imparare ad apprezzare quello che riceviamo dal nostro coniuge e dovremmo abituarci anche ad **esprimere ad alta voce la nostra riconoscenza**. Talvolta, invece di essere grati si è lamentosi...

Una buona comunicazione crea una buona famiglia, mentre l'incapacità di comunicare o il comunicare male sono spesso causa di molte catastrofi matrimoniali. E' importante ricordare che la ragione delle separazioni e dei divorzi è la durezza del cuore umano, la mancanza di relazione armoniosa (comunione) nei vari settori. (Mt 19:8). Talvolta, tutto comincia col <dare per scontate> delle cose che, a lungo andare, si scoprono essere del tutto sbagliate e irritanti!

Che il Signore ci aiuti a migliorare sempre nella comunicazione per il bene nostro e dei nostri cari: cerchiamo di realizzare una relazione armoniosa che significhi comunione vera!

Questo presuppone imprescindibilmente una buona comunicazione: chiara, limpida e costante! Tu conosci l'altra parte solo comunicando con essa: nel tempo potrà anche subentrare molta

empatia e persino <una sorta di telepatia>, ma –comunque- è sempre meglio parlare!

ACCADDE TALVOLTA CHE, DOPO TANTI ANNI DI MATRIMONIO, LA COPPIA SI CONOSCA ANCORA MOLTO POCO: HANNO SEMPRE PARLATO DI TUTTO, MA MAI DELLE COSE VERAMENTE IMPORTANTI!

LE 7 REGOLE **DELLA GIUSTA LITE**



1. Prima di affrontare un problema, tutti e due i coniugi (le parti in causa) devono avere la certezza che sia il **momento giusto per farlo**. Questo richiede una buona disciplina sia mentale che spirituale e serve ad evitare che i due cerchino di risolvere il problema in luogo non adatto e in un momento inopportuno, e perciò si facciano più del male che del bene.
2. Ricordare che **lo scopo finale della discussione** non è vedere chi abbia ragione o torto, ma arrivare a capirsi meglio.
Gli sposi si sono impegnati ad aiutarsi reciprocamente e appartengono alla stessa squadra. Non si tratta quindi di proclamare un vincitore, ma di migliorare le proprie relazioni.
3. **Controllare spesso le proprie armi** e assicurarsi che non siano mortali.... Un tempo, nei castelli feudali, si facevano dei duelli come "giochi di guerra", in cui i contendenti avevano lo scopo di mostrare la propria capacità, ma non di uccidere, come si faceva invece in guerra. Marito e moglie devono fare attenzione alle loro armi, per non ferire o fare del male. I peccati che si compiono con la lingua e le ferite che si possono procurare con le parole, ad esempio, sono da evitare. La forza della relazione fra Abramo e Sara era che essi potevano continuare a comunicare anche quando fra loro c'erano dei grossi problemi di intesa.
Fra sposi che vogliono seguire la Bibbia e piacere al Signore noi ci può essere posto per parole dure o taglienti.
4. **Abbassare il volume della voce**, anziché alzarlo.
In una discussione, è facile diventare così coinvolti emotivamente da contare più su quanto forte si può gridare che su quanto saviamente si può ragionare. Gli strilli non hanno mai contribuito al buon esito di una conversazione, sono solo indice di PASSIONALITA', CAFONAGGINE E INFANTILISMO (sono i bambini che strillano quando non sono assecondati!)
5. **Non discutere mai in pubblico** e non parlare ad altri dei propri fatti privati. Una rabbia incontrollata può procurare dei grossi danni, soprattutto quando le lamentele sono espresse in pubblico. Il libro dei Proverbi dice che "lo stolto dà sfogo a tutta la sua ira" (29:11) e che rivangare i torti "disunisce gli amici migliori (17:9).
6. **Accettare un armistizio** appena l'altro lo chiede.
Quando uno dei due coniugi ha l'impressione che si stia discutendo a vuoto e che non si raggiunga nessun accordo, è certamente giusto permettersi una tregua finché non si può affrontare il problema in modo più proficuo, E RIMANDARE OGNI "PROSEGUIMENTO" AD UN TEMPO FUTURO, DOPO PREGHIERA E RIFLESSIONE AI PIEDI DEL SIGNORE! "Beati coloro che si adoperano alla pace..." dice la Bibbia: questo pensiero deve essere tenuto presente nelle discussioni.
7. Quando si raggiunge un accordo **non si deve tornare più sull'argomento** sempre che i due coniugi non credano che sia necessario riprenderlo: mai "disseppellire i morti"!

Si potrebbe solo a condizione che lo vogliano entrambi!

FATTORI AMICI E NEMICI (DI OGNI RELAZIONE)

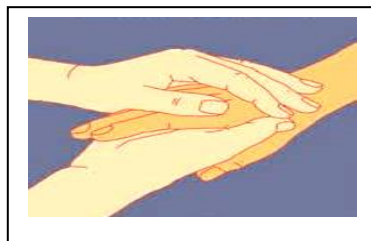
Bisogna considerare alcuni fattori negativi che portano al fallimento della relazione e del matrimonio stesso. Chi si occupa di consulenza matrimoniale di solito si rende conto che i fattori negativi, che provocano frizioni, anche fra coniugi credenti (fra Credenti) che affermano di volere essere fedeli alla Bibbia, sono quattro.

FATTORI NEMICI



1. Il primo fattore nemico è il **FATTORE ATTRAZIONE** e dipende dall'aver fatto una scelta poco sava.
Certi matrimoni sembrano essere avviati fin da principio verso i problemi, perché il compagno o la compagna è stato scelto senza buon senso e alla leggera.
Questi matrimoni spesso si basano troppo sull'attrazione fisica e sono più caratterizzati dall'infatuazione che da affinità di personalità fra i coniugi e da altri elementi duraturi e solidi. In fase di "scelta" tutto è stato determinato dalla "passionalità" invece della fede e della ragione! Questo sarebbe un "errore di valutazione grave"!
2. Il secondo fattore è il **FATTORE PERFEZIONE** e dipende dal fatto che i coniugi si aspettano l'impossibile dal matrimonio. Spesso alcuni sposi hanno dei grossi problemi perché si sono uniti pensando che il coniuge sia la personificazione della perfezione, oppure credendo che ci sarebbero stati degli immediati cambiamenti verso uno stato di perfezione da parte dell'altro... La gente non diventa perfetta perché ha pronunciato il fatale "sì"!
3. Un terzo fattore è il **FATTORE PREPARAZIONE** e dipende da una preparazione inadeguata. A volte si sviluppano dei grossi problemi che sarebbero stati facilmente risolti, se la coppia avesse avuto un po' di sava consulenza prima di sposarsi. Le differenze possono diventare molto serie prima che gli sposi abbiano la maturità spirituale per affrontarle e risolverle. Il vecchio detto che "prevenire è meglio che curare" ha valore anche per quanto riguarda il matrimonio!
4. Un quarto fattore è il **FATTORE NUTRIMENTO RELAZIONALE** e può derivare dal non pensare secondo quello che la Bibbia insegna. Questo può avere a che fare col campo delle nostre aspettative, con la scala dei nostri valori, con gli scopi che ci prefiggiamo e con l'idea di come funzionare nella relazione di coppia. Un modo di pensare non biblico, non solo crea serie difficoltà nella vita dell'individuo, ma influenza anche la vita dell'altro coniuge.

FATTORI AMICI



Consideriamo ora degli ingredienti positivi (**FATTORI POSITIVI**) che compongono una vera relazione biblica. Per mettere questi ingredienti nella loro giusta prospettiva, dobbiamo considerare due grandi dimensioni del piano di Dio.

1. **FATTORE STRUMENTO**. Il matrimonio è una parte del disegno di Dio per la razza umana e bisogna imparare a vederlo inserito nel piano di redenzione della razza umana, come **UNO STRUMENTO DI DIO!**

La Scrittura insegna molto chiaramente che il maggiore scopo di Dio nei riguardi dell'umanità è raggiungere gli individui perduti nel loro peccato, salvarli per mezzo della meravigliosa grazia manifestata in Cristo e operare nelle loro vite per trasformarle e renderle simili al Signore Gesù.

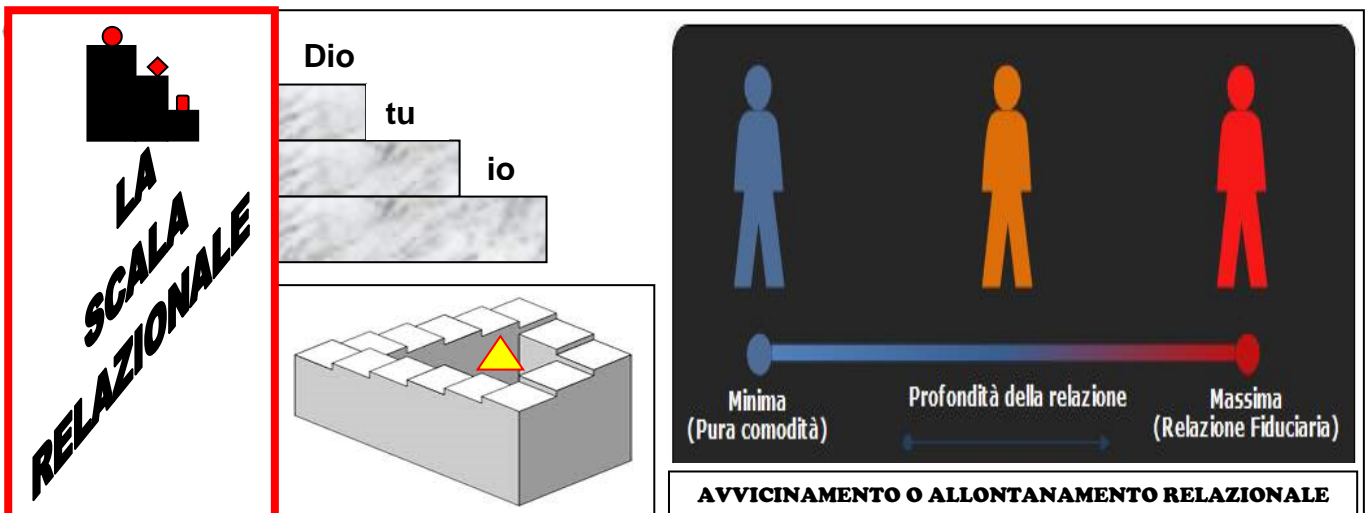
Questa trasformazione dell'individuo, dalla sua somiglianza ad Adamo alla somiglianza a Cristo, è di un potenziale immenso e la Sacra Scrittura afferma che Dio si impegna a portare a compimento tutto questo processo (Fil 1:6).

2. **FATTORE CAMBIAMENTO.** L'Iddio vivente sceglie degli strumenti umani per compiere buona parte di ciò che fa. Egli è onnipotente, ha a sua disposizione moltitudini di angeli pronti a ubbidire ai Suoi comandi, eppure si compiace di usare degli esseri umani per compiere i Suoi disegni. Servire Cristo è sia un privilegio che una responsabilità per il credente. Questo servizio si esprime in molti modi e prende molte forme.

Non c'è da sorprendersi che la relazione del matrimonio entri in queste due dimensioni del piano di Dio. Come? Se Dio vuole cambiarci sempre più per farci diventare simili a Cristo e se per farlo vuole usare degli strumenti umani, è chiaro che vorrà usare la persona che ci è più vicina. E chi ci sta più vicino del nostro coniuge?

Vedere l'intimità della relazione nel matrimonio sotto questa luce significa riconoscere lo scopo santo di Dio in modo specifico. Quando un coniuge capisce di essere lo strumento potenziale per portare benedizione al suo compagno o alla sua compagna, la sua relazione assume un valore altissimo che il nostro mondo moderno non riesce a capire o ha totalmente perso di vista.

Infatti in 1Cor 7:14-16, l'Apostolo Paolo insegna che la presenza anche di un solo coniuge "giusto" nella famiglia ha un'influenza benefica sia sui figli che sul coniuge non credente.



Accade spesso che una serie di problematiche più meno gravi siano determinate da un'assenza o da una deformazione della <scala relazionale>.

Si tratta di sapere e di **capire bene <le posizioni> che si occupano all'interno di una relazione: chi sta ad un posto e chi ad un altro.**

Le posizioni non devono variare a meno che non siano tutti dello stesso avviso, ma ci sono delle posizioni che **ASSOLUTAMENTE NON DEVONO VARIARE MAI**: ad esempio, **nella famiglia <la scala familiare/sociale> prevede** (partendo dall'alto verso il basso) Dio, marito, moglie, figli, nonni, zii, conoscenti più o meno stretti. Come ho già detto, la relazione tra i parenti di ogni tipo e grado non deve essere <per forza di tipo stretto>: sarebbe l'ideale, ma accade difficilmente persino tra marito e moglie... al di là delle generali apparenze!

Infatti, pochi coniugi sono tra loro <amici> nel senso biblico (l'amico è l'altro te stesso), anche pochi figli e ancor meno i parenti più lontani!

Nella relazione stretta <la scala relazionale prevede> (partendo dall'alto verso il basso) Dio, tu (*tutti i tu*), io!

Nella relazione larga <la scala prevede> (partendo dall'alto verso il basso) Dio, io/mio (*tutti quelli del mio: quelli del "cerchio stretto"*), loro (*tutti i voi*)!

Fuori dal cerchio relazionale largo esiste il mondo, un numero imprecisato di persone con le quali ci incontriamo, ci salutiamo e abbiamo dei <rapporti>: questo gruppo esiste ma sono gli <essi/loro> e con costoro esistono solo <relazioni socio-formali>, molto generiche e quasi impercettibili. Vedi 2Cor 6!

Come si può facilmente notare, vi sono delle differenze sostanziali soprattutto in funzione della **posizione che occupo <io> nella scala**: se la mia posizione fosse al posto sbagliato o se io perdessi che le altre posizioni variassero secondo i gusti altrui... sarebbe una catastrofe per me! **L'altro viene prima di me solo nella relazione stretta** (società e Chiesa), altrimenti io finirei per <non amarmi>... e, invece, devo prendermi cura anche di me, devo amarmi. **Se io non mi amassi... come farei ad <amare il prossimo come me stesso>?** Mt 22:39; Mc 12:31; Lc 10:27; Rm 13:9; Gal 5:14; Giac 2:8

Purtroppo, un eccesso di <spiritualismo>, di egoismo, di individualismo, di protagonismo e/o di ostentazione posiziona le persone in posti sbagliati: talvolta accade che persino la posizione del mio <io> venga retrocessa da me stesso o da altri e non va affatto bene perché diventa <una induzione alla mia bassa autostima>, alla sindrome del verme e allo schiavismo invisibile!

PRIMA CONCLUSIONE

Il tema della relazione è molto ampio e se ne potrebbe parlare o scrivere per decenni: infatti, se ne parla da sempre e non si giunge mai ad una conclusione definitiva: del resto... alla maggior parte della gente non interessa affatto!

Si dice: <male che va ... ci lasciamo; da buoni amici, ma ci lasciamo>! Bisogna chiedersi <che tipo di amici sono... se si lasciano!> Ma questa è **la deriva sociale degli <ultimi tempi>**.

Perché? –Perché la natura umana, pur comprendendone il bisogno e le connotazioni, fa fatica ad interagire onestamente... senza pretese -palesi o occulte- di possesso velleitario.

Ogni messaggio contiene un aspetto di contenuto, o notizia, e un aspetto di relazione.

Ogni partecipante, attraverso i suoi messaggi, oltre a comunicare informazioni di contenuto, emette comunicazioni sul tipo di relazione che intende instaurare con l'altro, o che è disposto ad accettare.

Ci sono tanti modi di classificare i tipi di relazioni possibili: dal mio punto di vista, la distinzione fondamentale è tra:

- 1. relazioni in cui è presente la ricerca del potere/dominio: etica autoritaria**
- 2. relazioni in cui non è presente: etica Cristiana**

Le prime sono relazioni di tipo autoritario, le seconde di tipo paritario o umanistico.

Amore, amicizia, fratellanza, educazione, terapia, counseling, crescita, evoluzione personale, cooperazione, sinergia, espansione della consapevolezza, creatività, salute, non sono compatibili con il primo punto (ricerca del potere o del dominio nella relazione).

- Le relazioni del primo tipo sono alimentate dal narcisismo, dalla separatività (inconciliabilità), dallo sfruttamento. Si accompagnano sempre a falsità e mistificazione, senza le quali il potere/dominio non può prosperare.
- Le relazioni del secondo tipo realizzano i fini dell'etica Cristiana: sviluppo del potenziale umano; sviluppo delle qualità dell'essere.

Le prime (quelli dell'etica autoritaria) sono tese alla dominazione e allo sfruttamento. Per nascondere e mistificare questa semplice verità, chi vi fa ricorso utilizza sempre dei racket (maschera, falsità, segreto, manipolazione, furto di energia, guadagno a spese dell'altro).

Chi promuove una relazione autoritaria, o chi vi collude, anche nella posizione down (minorata), partecipa ai racket.

Ancora oggi esiste un'incredibile ignoranza su questi concetti fondamentali, anche tra persone istruite, colte, intelligenti e ben intenzionate. **Tale ignoranza è alla radice della sofferenza relazionale, cioè del 90% della sofferenza umana.**

Il motivo dell'ignoranza non è casuale, ma origina dalla battaglia, ancora presente a tutti i livelli (intrapsichico, interpersonale, familiare, istituzionale, ecc.), tra i due tipi di etica, e sul fatto che **l'etica autoritaria gioca con mezzi truccati, utilizzando sistematicamente la menzogna e camuffandosi in modi sempre nuovi.**

Etica autoritaria ed etica Cristiana non sono due partiti politici che si pongono allo stesso livello nel gioco parlamentare. La verità è che **l'etica Cristiana costituisce un salto evolutivo rispetto all'etica autoritaria, primitiva e istintiva (tipica delle bestie), che in gran parte**

accomuna l'uomo agli animali: conquista e difesa del territorio, predazione, battaglia per il cibo, conquista della femmina, ecc.

Nell'uomo le manifestazioni sono assai più articolate che nel mondo animale, ma la sostanza non cambia: **il tutto si pone nella logica dominanti/dominati.**

Il darwinismo sociale ed economico, oggi in rapida ascesa (**liberismo** intriso e mascherato/mistificato di democrazia), è espressione paradigmatica di questo tipo di logica, riassumibile nei termini "**vinca il più forte, è un bene per tutti**".

L'etica Cristiana costituisce un salto evolutivo, specificamente umano, rispetto a questo modello. Per essa l'uomo può affrancarsi dall'istinto e generare nuove possibilità. Non subisce più l'evoluzione, ma la crea. Da inconscia ed istintiva, l'evoluzione diventa consapevole.

Ma, mentre l'istinto ha alle spalle migliaia di anni, e quindi dispone di un'immensa forza di inerzia, l'evoluzione cosciente ne conta pochi decenni, e fino ad oggi ha riguardato un numero assai limitato di persone. Essa può essere promossa solo da uno sforzo cosciente, da un atto di volontà condiviso.

Nella nostra epoca ci troviamo ad una svolta decisiva: se continuiamo a lasciarci guidare, internamente ed esternamente, dall'etica autoritaria, senza smascherarne meccanismi e moventi, il mondo ne verrà distrutto.

Alla lunga non ci saranno vincitori e vinti, dominanti e dominati, secondo la logica darwiniana, ma solo la fine tragica della nostra <specie cosciente e razionale>: **si finirà di essere razionali per somigliare in tutto alle bestie <senza ragione>.**

Dice Bertrand Russel (filosofo Inglese): "*l'umanità, che è iniziata con un atto di disobbedienza a Dio e alla ragione (col famoso frutto che era vietato mangiare), corre il forte rischio di finire per un atto di obbedienza <all'istinto> (guerra nucleare e civile con autodistruzione della ragione)*".

L'etica Cristiana ha fiducia nel dialogo. Diffida del linguaggio oscuro, del segreto, dell'esoterico, del richiamo all'ordine forzato, alla disciplina imposta, alla sottomissione gerarchica, come strumenti storicamente utilizzati per sfruttare e dominare l'uomo. Essa non divide gli uomini, non li etichetta.

Insieme alla relazione comincia anche la costruzione, come fosse una casa: **prima le fondamenta, la parte più importante, solide ed affidabili, che possano resistere ai "terremoti della vita", agli "tsunami esistenziali e sociali".**

E' necessario il progetto comune ad entrambi le parti (le parti che intendono relazionare ed interagire) di voler stare insieme ed amarsi tutta la vita perché sia la relazione giusta.

Quotidianamente e giorno dopo giorno. Poi mattone su mattone, il tetto, gli infissi e via dicendo. Tutto questo con gioia, vitalità, scoperta reciproca, progetti, soddisfazioni, crescita positiva, sostegno: non è mai finita, in un certo senso, e non è sufficiente <la manutenzione straordinaria> perchè sia la relazione giusta.

C'è bisogno di <manutenzione ordinaria e perenne>!

E' necessario vedere il miglioramento costante, come ad esempio mettere l'impianto di aria condizionata, il sistema di irrigazione, allargare la cucina, cambiare le tende per dare un tocco di novità e più luce al salotto. E' un progetto di espansione continua.

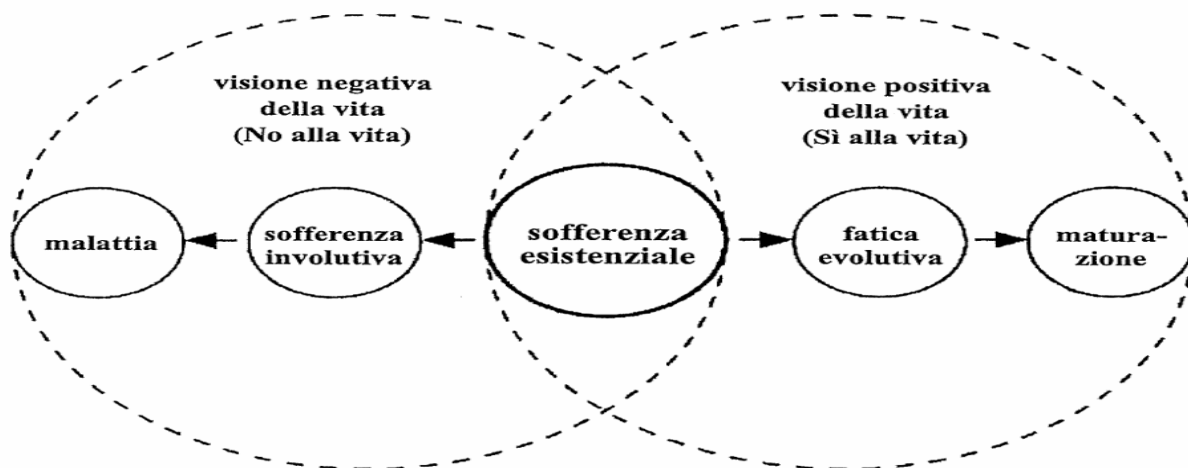
Non è né facile né difficile, semplicemente la relazione o si costruisce o si distrugge, e questa è sempre una tua scelta.

Come ho detto, anche i litigi possono e devono essere costruttivi quando da un litigio si conosce un lato di se stessi e del partner: la rabbia ed il rancore invece sono distruttivi, sempre e comunque.

E' importante litigare per un motivo preciso, per trovare una soluzione che vada bene ad entrambi, **non per sfogare rabbia e tensione perché poi tutto torni esattamente come prima fino alla successiva sfuriata: nel frattempo le ferite aumentano!**

La tua relazione deve esser il tuo porto tranquillo e sicuro, ed il tuo partner (l'altra parte della relazione) un alleato con cui stare bene per superare le difficoltà della vita.

E' fondamentale trovare una soluzione immediata ai problemi, che sia rispettosa di entrambi e che cambi la situazione, come succede nel modello di relazione di identificazione-affermazione: così è la relazione giusta.



Ad esempio,

Giulia è confusa perché Luca si era dichiarato innamorato di lei, solo che questo non aveva cambiato la situazione. E' questo il punto che la fa soffrire di più: per Giulia l'amore cambia tutto, quando sei innamorato senti la spinta per creare, per stare, costruire insieme a chi ami. Anche il voler bene significa che tu desideri che il partner stia bene secondo i suoi criteri, ne sei fiero, sei felice di agire perché stia bene.

Il suo partner non aveva lo stesso concetto di amore: per lui la relazione e le manifestazioni del proprio amore sono invece distruttive (di tipo egoistico) e fanno star male la partner (l'altra parte).

Allora la relazione giusta che va nutrita e coltivata da entrambi i partners, cos'è "normale" nel rapporto di coppia, **puoi viverla solo con il partner che vede, considera e prova l'amore come fai tu, come accade a te.**

Lo stesso esempio lo potremmo applicare per altri settori...

LA RELAZIONE D'AIUTO

-Promozione della crescita reciproca-

La relazione d'aiuto è quella in cui l'uno promuove la crescita dell'altro: ad esempio, è la relazione che si stabilisce tra terapeuta e cliente, tra insegnante e studente, tra medico e paziente, tra genitore e figlio.

L'espressione "relazione d'aiuto" è un modo delicato per indicare **un intervento di supporto allo sviluppo del sé, alla comprensione delle proprie motivazioni e predilezioni (ad esempio, la psico-terapia).**

La parola "aiuto" inclusa nell'espressione "relazione d'aiuto" assume un significato pedagogico: **indica l'impegno profuso da colui che reca aiuto per sviluppare nell'altro la consapevolezza di sé ed emanciparlo dai condizionamenti che lo rendevano "prigioniero delle aspettative" degli altri.** (vedi la mia dispensa TCC x DOC)

L'aiuto si orienta in direzione della crescita e dell'autonomia dell'altro.

Ad esempio, un insegnante può essere colto, ma la riuscita del suo insegnamento dipende dalla qualità del rapporto instaurato con gli interlocutori più che dal bagaglio tecnico-conoscitivo.

Le categorie concettuali della relazione d'aiuto

-Estendibilità alle relazioni umane-

Nella relazione d'aiuto intervengono categorie concettuali che hanno una validità estendibile a tutte le relazioni umane. Concetti come percezione di sé, modificazione della personalità, valutazione degli elementi in vista di una scelta, influenzabilità, consapevolezza delle proprie motivazioni: sono concetti implicati in situazioni più numerose di quelle ufficialmente identificate come relazioni d'aiuto (C.Rogers).

Il condizionamento opera in contesti “politici”, l'influenzabilità in quelli “pubblicitari”, la percezione di sé è implicata nelle <dinamiche di gruppo>: **i contesti politici, pubblicitari e simili... non sono solo in televisione, ma anche nelle nostre vite, nei nostri dialoghi!**

Oltretutto, promuovere il benessere di entrambe le parti non è una peculiarità solo della relazione d'aiuto, ma uno scopo di tutte le relazioni umane.

La relazione d'aiuto è un tipo particolare di relazione umana. Essa, infatti, **mira a restituire autonomia e autostima alla persona in difficoltà**, partendo dal presupposto che il modo migliore per aiutare un individuo non consiste nel dirgli cosa deve fare ma nell'aiutarlo a comprendere la sua situazione e a gestire il problema, assumendosi la responsabilità delle proprie scelte.

Ciò vuol dire che l'operatore (la parte “aiuto/guida”), anziché sostituirsi momentaneamente alla persona bisognosa offrendole una soluzione preconfezionata al suo problema, dovrebbe **aiutarla a recuperare le sue risorse per poter meglio comprendere la situazione di conflitto e adoperarsi per gestirla.**

Per fare tutto questo è indispensabile partire dall'ascolto empatico e cioè ascoltare l'altro, **mettendosi momentaneamente nei suoi panni**, per comprendere realmente ciò che l'utente sta vivendo.

Il rischio nel quale si incorre spesso nell'ascoltare è quello di interpretare e cioè credere di aver compreso quando in realtà si proietta il proprio punto di vista nella situazione vissuta dall'altra persona. Per evitare che ciò accada, l'operatore deve conoscere a fondo se stesso, i propri limiti, le proprie paure, le proprie resistenze, per evitare che queste possano influenzare l'ascolto e per evitare di proiettare sull'utente i propri desideri e le proprie aspettative.

Chi riceve aiuto deve sentirsi accettato incondizionatamente per quello che è, deve sentirsi libero di poter esprimere le proprie debolezze e le proprie paure senza sentirsi giudicato. Il saper ascoltare non può prescindere dal saper osservare: quando ascolta l'utente, l'operatore deve essere anche in grado di cogliere una serie di indicatori non verbali, che lasciano trasparire il vissuto emotivo della persona in difficoltà.

Per stabilire una relazione d'aiuto è indispensabile che la persona in difficoltà chieda aiuto ovvero che riconosca il proprio stato di malessere e di disagio e che sia motivata a volerlo superare.

La relazione d'aiuto funziona nel momento in cui tra chi offre l'aiuto e chi lo riceve si instaura un legame di fiducia, perché è proprio questo legame che permette all'utente di aprirsi e di condividere con l'operatore vissuti dolorosi e difficili da esprimere.

Il legame di fiducia si svilupperà se l'operatore sarà in grado di porsi in una condizione di ascolto empatico, di **assenza di giudizio e di accettazione incondizionata.**

Il risultato finale di una relazione d'aiuto sarà misurabile attraverso il grado in cui l'utente sarà capace di assumersi le proprie responsabilità, prendendo delle decisioni per affrontare il problema (vedi la “soluzione”, nella psico-terapia TCC x DOC...).

Molto spesso dietro la richiesta di aiuto si nasconde una richiesta di sentirsi accolti, accettati e compresi, che **testimonia un vuoto relazionale, una carenza affettiva e una solitudine interiore: tutti sintomi/conseguenze che spesso sono la causa delle difficoltà ad affrontare la vita quotidiana.**

Proprio per questo motivo, spesso è sufficiente far sentire l'utente accolto, accettato e condividere con lui la sua sofferenza per ridonarli la forza necessaria per affrontare il proprio disagio.

Obiettivo della relazione di aiuto è una crescita e uno scambio reciproco.

Per raggiungere questo obiettivo è necessario impegnarsi valorizzando non solo le proprie qualità umane e le proprie competenze, ma prestando attenzione ai bisogni del paziente, accogliendo con amorevolezza e, in maniera empatica, anche le sue paure.

- La paura della solitudine
- La paura delle perdite
- La paura delle sofferenze e del dolore
- La paura del futuro
- La paura della morte
- ecc.

I bisogni dell'altro a cui dobbiamo cercare di rispondere facendoci usare come strumento sono:

- Il bisogno di essere ascoltati
- Il bisogno di considerazione e di riconoscimento
- Il bisogno di contatto corporeo
- Il bisogno di assicurazione
- Il bisogno di silenzio

Comunicazione sana: il giusto equilibrio e la giusta distanza

Ogni comunicazione tra due persone è caratterizzata paradossalmente da una triangolazione, **si è sempre in 3 elementi: IO, l' ALTRO e il LEGAME CHE CI UNISCE.**

Saper individuare tale rapporto e dargli un nome sono i primi presupposti del buono stato di salute di una relazione.

Come esempio si riporta <la favola dei **porcospini**> che trovano la “giusta distanza” (usano “un centimetro virtuale”...)



“Una coppia di porcospini, in una fredda giornata d’inverno, si strinse vicina, per proteggersi, col calore reciproco, dal rimanere assiderati. Ben presto, però, sentirono le spine reciproche; il dolore li costrinse ad allontanarsi di nuovo l’uno dall’altro. Quando il bisogno di scaldarsi li portò di nuovo a stare insieme, si ripeté quell’altro malessere; di modo che venivano sbalottati avanti e indietro tra due mali, finché non trovarono una moderata distanza reciproca, che era per loro la migliore posizione.”

I porcospini della favola di Schopenhauer si stringono l’un all’altro per trovare calore, ma poi si ritraggono per evitare gli aculei dell’altro.

E’ una metafora perfetta della vita di noi esseri umani, che dibattiamo fra la difficoltà del coinvolgimento e l’isolamento.

La favola è molto istruttiva: infatti, spesso non riusciamo a trovare la giusta misura per vivere accanto ad alcune persone, accettandoli e facendoci accettare, nonostante idee, abitudini, stili di vita, dottrine, culture diverse o comuni... ci feriamo ancora con i nostri aculei...

Impareremo dai porcospini?

La migliore relazione non è quando le persone che compongono le parti sono perfette, ma quando uno impara a convivere con gli aculei degli altri apprezzando e coltivando la motivazione per salvaguardare la specie!

Luca 6:41 Perché guardi la pagliuzza che è nell’occhio di tuo fratello, mentre non scorgi la trave che è nell’occhio tuo?

Noi guardiamo i difetti degli altri quando stiamo male (stiamo peggio di loro!), altrimenti li accettiamo più facilmente: questa è una vera <trappola> perché **<lo scopo inconscio> è cercare i difetti degli altri... per non avere il tempo di focalizzare i nostri!**

Giovanni 13:34 Io vi do un nuovo comandamento: che vi amiate gli uni gli altri. Come io vi ho amati, anche voi amatevi gli uni gli altri.

Non riusciremo a fare cambiare le persone, **troveremo solo persone che Dio ci chiederà d’amare come sono**, quindi dobbiamo prendere la nostra croce personale e accettare le persone per quello che sono... (Matteo 10:38) e seguire il Signore in quello che ci chiede di fare. **La trasformazione del cuore è un’opera Divina.**

Dunque, se ne deducono i seguenti punti:

- **IL VERO AMORE E’ QUANDO UNO CERCA DI ADATTARSI ALL’ ALTRO: L’AMORE NON CERCA IL SUO PROPRIO INTERESSE**

- RINUNCIAMO ALLE COSE CHE IMPEDISCONO IL FLUIRE DELL'AMORE. QUESTO PERCHÉ L'AMORE NON CHIEDE, MA DONA!
- IMPARIAMO A REALIZZARE/VIVERE RELAZIONI SANE: DA QUESTO IL MONDO CI CONOSCERÀ COME VERI CRISTIANI.

Giovanni 13:35 "Da questo conosceranno tutti che siete miei discepoli, se avete amore gli uni per gli altri".

Ovviamente, **Amare non vuol dire giustificare i difetti (o il peccato) degli altri a noi accanto.** Lo Spirito Santo ci darà saggezza nella giusta misura per capire la Grazia e per sapere/capire come deve essere applicata.

Mettersi in relazione con l'altro è perdere la programmazione, non si sa cosa ne uscirà, si è spiazzati nella relazione con l'altro: bisogna avere la disponibilità a ricominciare, rischiare di **dover riprogrammare il proprio tempo in funzione delle esigenze dell'altro.**

AUGER (un fisico francese: ha lavorato soprattutto nel campo della fisica atomica, fisica nucleare, e di raggi cosmici di fisica. Si è anche interessato di psicologia e altro ancora.) ha individuato sei attitudini fondamentali, indispensabili, a chi aiuta (il terapeuta) per apportare un aiuto efficace:

1. *Empatia: capacità di entrare in relazione di percepire esattamente i sentimenti dell'altro e di comprenderne il loro significato, mettersi nei suoi panni, provare ciò che egli prova, immedesimarsi nell'altro, ma avere chiaro che non si è l'altro. Per instaurare un rapporto empatico bisogna conoscere bene le proprie reazioni emotive, non solo con l'introspezione, ma anche con l'aiuto degli altri componenti del gruppo di lavoro.*
2. *Rispetto: considerazione positiva dell'altro, atteggiamento non valutativo, privo di qualsiasi tipo di giudizio per la persona, rispetto delle sue potenzialità, della sua dignità, unicità, dell'integrità del corpo.*
3. *Autenticità: dell'operatore di rapportarsi all'altro, instaurare un rapporto di scambio verbale e non verbale che permetta la nascita di un clima di fiducia, di rispetto reciproco, necessario all'altro per soddisfare i suoi bisogni fondamentali, per rapportarsi meglio alla sua realtà, alle sue emozioni, ai suoi conflitti, ai suoi valori, ai suoi limiti, ai suoi desideri.*
4. *Specificità: del proprio ruolo all'interno dell'insieme, disponibilità a cooperare per il bene dell'altro...*
5. *Confronto: nell'insieme capacità a mettere in discussione le proprie idee, i propri atteggiamenti.*
6. *Immediatezza: nel rapporto con l'altro nell'insieme, prontezza nelle pratiche assistenziali, nel saper lasciare la propria programmazione per il bene dell'altro, capacità all'ascolto per arrivare subito all'essenziale.*

Auger ci ricorda che "nessuno dà quello che non possiede lui stesso...".

Parlando della relazione d'aiuto in ambiente ospedaliero, Auger precisa che "non perché un uomo è nel bisogno che ha meno bisogno di essere compreso e rispettato profondamente, né la sua impotenza autorizza colui che lo aiuta a mentirgli o a recitargli una qualsiasi commedia pretestuosamente pacificante". (Quest'ultimo in corsivo è un articolo pubblico di Rosa Schilirò)

CONCLUSIONE FINALE

Quanto sin qui detto (e molto altro si potrebbe aggiungere) denota da una parte il nostro bisogno di relazione, ma dall'altra anche il nostro bisogno di relazione sana e soddisfacente. Questo è molto difficile perché incontra diverse problematiche che raramente vengono superate e se ne deduce che **pochi sanno interagire con giuste relazioni.**

Infatti, oggi più che mai abbiamo bisogno che Dio ci insegni tramite la Sua Parola e il Suo Spirito come relazionarci in modo giusto con Lui e con prossimo.

Del resto, la <relazione verticale> (tra me e Dio) influenza profondamente quella orizzontale (tra me e il prossimo): se la prima non esiste o non è corretta ... l'altra non si immagina neppure!

Trovare il giusto equilibrio e le giuste distanze relazionali è arduo: dunque, meglio andarci molto cauti e costruire lentamente relazioni soddisfacenti, possibilmente durature, partendo da posizioni lontane per giungere sempre più a quelle vicine, ad una relazione <stretta> il più possibile. Quanto e con chi avere l'una o l'altra?

Dipende dai soggetti che compongono le parti che intendono relazionarsi: spesso si deve accettare un tipo di relazione (larga o stretta che sia) a prescindere dal desiderio di averne un'altra, di altro tipo.

L'accettazione è uno dei grandi segreti esistenziali: essa permette di andare avanti senza pretese e/o aspettative... attendendo che cambi qualcosa: se accade, bene, ma se non accade... pazienza! **Ma meglio che la delusione, non credete?**

Ad esempio, molti mariti non hanno mai <accettato> la moglie e molte mogli non hanno mai <accettato> il marito; molti genitori non hanno mai <accettato> i figli e molti figli non hanno mai <accettato> i genitori: qual è il risultato di tutto questo? Solo una voragine relazionale con aspettative assurde e, dunque, disattese che fanno <vivere in una gabbia vuota> tutti i protagonisti!

Del resto, sarebbe inutile e controproducente insistere per avere "una relazione impossibile" e dannosa! Meglio e più saggio <costruire dove possibile> accettando quello che si riesce a realizzare... senza farsene patemi o traumi qualora le cose andassero diversamente da come si vorrebbe. **Se <il terreno> non permette costruzioni di sorta... pazienza!**

Anche qui, come ho detto, la soluzione è eliminare al massimo aspettative e velleità individuali.

Diogene (filosofo Greco del 5° secolo a.C.) girava a mezzogiorno per le strade della città con una lanterna come se fosse alla ricerca di qualcosa mentre è buio (!) e a chi gli chiedeva <che cerchi?> rispondeva <cerco un Uomo>.

Cercava un Uomo vero (maschio o femmina, con la "U" maiuscola), non un uomo brutto!

Tu sei un Uomo o un brutto vestito da uomo?