

L'arte di modellare la sensibilità

*Voi siete nati insieme e insieme starete per sempre.
Sarete insieme quando le bianche ali della morte disperderanno i vostri giorni.
E insieme nella silenziosa memoria di Dio.
Ma vi sia spazio nella vostra unione,
E tra voi danzino i venti dei cieli.
Amatevi l'un l'altro, ma non fatene una prigionia d'amore:
Piuttosto vi sia un moto di mare tra le sponde delle vostre anime.
Riempitevi l'un l'altro le coppe, ma non bevete da un'unica coppa.
Datevi sostentamento reciproco, ma non mangiate dello stesso pane.
Cantate e danzate insieme e state allegri, ma ognuno di voi sia solo,
Come sole sono le corde del liuto, benché vibrino della stessa musica.
Donatevi il cuore, ma l'uno non sia di rifugio all'altro,
Poiché solo la mano della vita può contenere i vostri cuori.
E siate uniti, ma non troppo vicini;
Le colonne del tempio si ergono distanti,
E la quercia e il cipresso non crescono l'una all'ombra dell'altro.*

[G.K.Gibran]

ESSERE FELICI: È QUESTO IL SOGNO DI OGNI COPPIA

La realizzazione della felicità per i coniugi che vogliono vivere cristianamente il loro matrimonio non può prescindere dall'attuazione della vocazione alla santità a cui sono chiamati non "malgrado" o "nonostante", ma in forza del sacramento nuziale celebrato una volta per sempre.

La persona che ho accanto, con cui ho deciso di costruire un progetto di vita e di felicità, non è un ostacolo, ma un'opportunità che il Signore mi ha posto accanto per realizzare in questo disegno la mia vocazione.

Si dice che quando due persone si sposano comincia una nuova vita, dove il patto che li unisce si rinnova e si arricchisce quotidianamente. Il matrimonio non dovrebbe essere quindi solo il raggiungimento di un sogno d'amore, ma l'inizio di un percorso, che può anche cominciare con la felicità di poter condividere la vita con la persona amata, ma che deve evolvere in una nuova consapevolezza in cui ognuno dei due si rende conto che la propria felicità non può prescindere dalla realizzazione della felicità dell'altro. Crescendo insieme si passa "da come posso essere felice" a "cosa posso fare per rendere felice l'altro/a".

Sposarsi significa incontrare una persona che non ti lascia solo, ma anzi ti ama anche se sbagli, perché nessuno dei due è perfetto, e l'un l'altra si correggono, si completano e realizzano con la loro unione (e l'aiuto di Dio) quello che da soli non avrebbero mai raggiunto.

Un matrimonio felice è quando i coniugi sognano di realizzare una esistenza condivisa dove uno possa far emergere la parte migliore di se offrendola all'altro.

La felicità della coppia è collegata alla coniugazione di due valori: la persona e la comunione.

L'arte di modellare la sensibilità

La persona nasce, cresce e si sviluppa nella comunione, cioè nella relazione con l'altro.

La comunione è lo spazio amico entro cui le persone pur essendo se stesse si incontrano e condividono le proprie esistenze accogliendosi l'uno con l'altro (la Ss. Trinità insegna....). Questo è vero per gli amici e, a maggior ragione, per i coniugi e le famiglie. Un autentico rapporto di comunione è anche aperto verso gli altri e verso Dio, e permette alla coppia di arricchire e arricchirsi in una "osmosi" vicendevole (v. poesia di Gibran) invece di avvizzire prima o poi in una chiusura egoistica.

Riuscire a vivere l'IO e il TU che diventi NOI - e il NOI che realizzi l'IO e il TU – è tuttavia un processo che richiede di essere costruito ogni giorno e presuppone un percorso di verifica e di maturazione attraverso un dialogo affettivo di amorevolezza e di affettività, cioè di TENEREZZA.

LA TENEREZZA, QUESTA SCONOSCIUTA...

La tenerezza è un sentimento di cui non possiamo fare a meno. Pensiamo infatti a un bambino appena nato: affinché cresca e si sviluppi non basta accudirlo, tenendolo pulito e nutrendolo, ma occorre che gli venga comunicata tenerezza, cioè deve sapere e sentire di essere amato.

Nasciamo alla vita attraverso la tenerezza, cresciamo grazie ad essa e impariamo presto a comunicarla a chi ci sta accanto, ma diventando adulti, spesso relegiamo il sentimento della tenerezza in una regione nascosta della nostra persona. Sbagliando, lo consideriamo un difetto e lo sostituiamo con tendenze esattamente opposte, come l'invidia, la competizione, la collera, la paura e la tristezza.

Questi atteggiamenti sono consoni all'attuale società, pensiamo al mondo degli affari dove una persona vale tanto più quanto è "fredda e spietata" e senza scrupoli pur di raggiungere l'obiettivo che si propone.

Pensiamo ai recenti fatti di cronaca riguardanti la violenza perpetrata nelle mura domestiche contro donne e bambini da persone che giurano e spergiurano di amare i loro famigliari... Manca una educazione alla tenerezza che è valorizzazione della persona e non negazione; la persona che ho accanto non è un oggetto a mio uso e consumo, ma un essere che va amato e rispettato. Ci si chiede quali esempi possono aver vissuto queste persone... l'educazione alla tenerezza parte dalla famiglia e quale migliore modo di educare se non vivere ciò che si vuole trasmettere ?

Se la tenerezza è un sentimento già presente in noi, compito degli educatori è tirare fuori questo sentimento e farlo sviluppare affinché diventi uno stile di vita.

Per far ciò occorre che la persona :

- Si senta amata → occorre sapere di essere amati, accettati, accolti
- Senta di amare → essere consapevoli di poter provare e dare amore
- Si inchini all'infinita tenerezza di Dio → sono in grado di esprimere tenerezza e di viverla perché sono amato teneramente a mia volta da Dio che ha per me particolari attenzioni: la storia della Salvezza mi riguarda personalmente e si intreccia con la mia storia.

L'arte di modellare la sensibilità

I NEMICI E GLI AMICI DELLA TENEREZZA

I Nemici della tenerezza sono quegli atteggiamenti che ne impediscono l'espressione e lo sviluppo:

- La difficoltà a RICEVERE tenerezza, perché siamo troppo concentrati su noi stessi
- La difficoltà a DARE tenerezza, perché consideriamo la tenerezza come un segno di fragilità
- La difficoltà a VIVERE la tenerezza, perché siamo troppo immaturi per restare fedeli agli ideali
- La difficoltà a COMUNICARE tenerezza, quando la si considera un indice di infantilismo o senescenza e ci si vergogna di mostrarne i segni

Gli Amici della tenerezza sono invece atteggiamenti che creano rapporti di simpatia ed empatia:

- L'ASCOLTO sincero e l'ATTENZIONE all'altro
- L'AUTOSTIMA di sé e la VALORIZZAZIONE dei doni propri e altrui
- La capacità di OFFRIRE SICUREZZA, di RIMANERE FEDELI
- Il PERDONO e il SERVIRE con gratuità
- Il RISPETTO dei TEMPI dell'altro
- Il giusto HUMOR, il pensare positivo, la capacità di RICOMINCIARE ogni giorno da capo

Ma raggiungere e vivere la tenerezza non è semplice. Esige maturazione affettiva, capacità di mettersi in discussione, lealtà, perseveranza, coraggio, atteggiamenti tutt'altro che infantili.

E' un cammino obbligato se si vuole arrivare alla felicità:

L'amore degli sposi, provato da sentimenti e gesti di tenerezza, pervade tutta quanta la loro vita, ben superiore alla mera inclinazione erotica la quale, egoisticamente coltivata, presto e miseramente svanisce
[Gaudium et Spes]

Dove vince la tenerezza non c'è posto che per l'amore, perché, come dicevano i padri della Chiesa, "il demonio può imitare tutto ciò che concerne il digiuno, poiché egli non mangia, e tutto ciò che concerne il sonno, perché egli non dorme mai, ma l'umiltà e l'amore non li può imitare."

L'ARTE DI MODELLARE LA SENSIBILITA'

Stupisce come ultimamente alla televisione trasmettano sempre più programmi che analizzano la coppia solo dal punto di vista sessuale, offrendo soluzioni preconfezionate per risolvere le varie problematiche.

L'arte di modellare la sensibilità

Ma se ci fermiamo ad analizzare il reale problema che sta alla base di una non piena intesa sessuale, ci accorgiamo che difficilmente il problema risiede in tecniche ma investe tutto il nostro essere affettivo, la capacità di relazionarsi (aprirsi, donarsi, accettarsi, condividere) con il proprio partner affrontando problemi ben più “scottanti” del sesso: i sentimenti. Analogamente, spesso nelle scuole vengono effettuati corsi di educazione sessuale, ma mai corsi di affettività.

Si guarda solo un aspetto perdendo di vista il quadro d'insieme della persona (e della sua dignità).

Soffriamo di un ANALFABETISMO AFFETTIVO, tipico di noi occidentali, per cui siamo in grado di affrontare qualunque problema della vita reale ma mostriamo di essere impreparati, superficiali e “rozzi” sul piano della vita affettiva e di rapporto con gli altri. Come già detto, manca una educazione alla tenerezza e questa carenza può trasformare la famiglia da nido d'amore a centro di violenza.

I giovani non possono crescere pensando di essere vincenti quanto più si mostrano cinici e senza scrupoli fuori da casa e all'interno della propria famiglia. Non è attraverso solo l'intervento legislativo che risolveremo il problema della violenza in famiglia, ma attraverso l'educazione di ogni figlio al rispetto della persona nella sua interezza, soprattutto di chi gli sta accanto.

L'affettività è una forza, una ricchezza di sensibilità che caratterizza tutto il nostro essere. Risiede là dove c'è il desiderio di amare e di essere amati, un'aspirazione insita nel cuore dell'uomo (...fatti a Sua immagine...) che ci vuole far trascendere verso l'infinito amore di Dio Padre.

La sensibilità non va intesa come una “facile commozione” di fronte ai fatti della vita, ma piuttosto come ciò che mi permette non solo di sentire, ma anche di agire. Quindi la sensibilità è un dono da valorizzare, ma va educata e canalizzata. Saper “controllare” la propria sensibilità è una forma di maturità affettiva.

Il percorso verso la maturità affettiva implica un cammino caratterizzato da alcune tappe fondamentali necessarie per l'educazione alla tenerezza nostra e dei nostri figli, tra cui:

- Conoscere sé stessi e la realtà
- Avere una sufficiente indipendenza e autonomia (non solo fisica ma anche mentale e spirituale)
- Diventare capaci di collaborare, di offrire, e ricevere amore e amicizia
- Essere capaci di donare con gratuità al nostro prossimo e ai grandi ideali di vita
- Essere degni di fiducia, fedeli, coscienti delle proprie responsabilità
- Essere capaci di autocritica, ma con una giusta dose di *humor*
- Essere forti e cordiali ma anche flessibili e tolleranti verso situazioni spiacevoli o inaspettate
- Sapersi rilassare e gioire, ringraziando Dio per tutto quello che riceviamo

La maturità affettiva rappresenta il terreno fertile su cui si fonda un'autentica tenerezza, vista come sentimento aperto (*dialogo*) e non come sentimentalismo egocentrico (*monologo*).

La maturità affettiva e la tenerezza sono reciproche e profondamente legate: l'una non può stare senza l'altra. La tenerezza è anche profondamente legata al grado di umanità raggiunto.

L'arte di modellare la sensibilità

La tenerezza si presenta sempre come qualcosa che ci rende capaci di amare, ricolmi di affetto per ciò che ci circonda e fa sentire di amare e di essere amati, in altre parole ci fa sentire NON INDIFFERENTI ALLA VITA.

La tenerezza non è una forma di debolezza, spesso associata al mondo femminile o infantile, ma appartiene all'essere umano in quanto tale, uomo e donna creati a immagine e somiglianza di Dio. La tenerezza non è una questione di genere: si può trovare una inusitata durezza in soggetti femminili così come comportamenti estremamente teneri in soggetti maschili.

Un uomo e una donna non sono realmente adulti e maturi se non si sforzano di acquisire la tenerezza che permette loro di vivere pienamente. Chi non la possiede cerca dei surrogati (romanticismo, sesso, successo sociale, ecc.) che solo temporaneamente danno soddisfazione, per poi lasciare il posto al vuoto e dare origine a una crisi del rapporto.

La fonte della tenerezza è Dio stesso, è da Lui che impariamo ad amare, e da Lui quindi dobbiamo lasciarci plasmare per vivere pienamente questo sentimento nel matrimonio.

La tenerezza, come la vita, non è immobile o sempre uguale a sé stessa, ma un'avventura sempre più grande, in su, verso l'alto, verso Dio, che è Infinita Tenerezza.

E' come il cammino verso una cima di montagna. Alcuni partono con entusiasmo, ma poi si stancano subito perché il sentiero è faticoso e tornano indietro (*pessimisti*). Altri resistono di più, ma appena trovano uno spiazzo a metà strada si fermano e non proseguono perché gli basta quello che hanno raggiunto (*mediocri*). Altri ancora, continuano a camminare per l'ambizione di raggiungere la meta e perché comunque, nonostante la fatica, si godono il cammino, anticipo della felicità della cima (*coraggiosi*).

Una tale scelta presuppone sacrificio e spirito di abnegazione, proprio come per il gabbiano Jonathan nel romanzo di Richard Bach. Jonathan non vuole volare solo per essere come gli altri gabbiani e procurarsi il cibo, ma perché il volo lo entusiasma, lo fa sentire libero, lo eleva verso la perfezione.

La realtà odierna ha già un pacchetto preconfezionato per la coppia fatto di stereotipi (matrimonio iper-organizzato, carriera, figli, casa, viaggi e vacanze, ecc.), relegando la tenerezza a un sentimento presente solo all'inizio della vita di coppia. Ma per vivere pienamente il matrimonio la tenerezza deve essere continua ricerca, quel puntare in alto, quella tensione alla meta, godendo del cammino che si sta facendo insieme, sostenendo e spronandosi l'uno con l'altra.

Il nostro cuore non può essere annichilito dalla realtà. Questo desiderio di amare e di essere amati teneramente è indice della nostra sete dell'infinita Tenerezza di Dio.

Per concludere, riportiamo una meditazione di S. Agostino:

"Grande sei, o Signore, degno di somma lode; grande è la tua potenza, senza limiti la tua sapienza ... L'uomo, particella della Tua creazione, vuol cantare le tue lodi. Tu lo sproni affinché gusti la gioia di lodarti, poiché ci hai creati per Te e il nostro cuore non ha pace finché non riposa in Te."

DOMANDE

1. Come coltivo il sentimento della tenerezza nella mia vita e nel mio matrimonio ?
2. Che cosa significa come coppia educarci a uno stile di tenerezza ? Dedichiamo sufficiente tempo a questa educazione ?
3. Rispetto ai tre atteggiamenti del cammino verso la cima di montagna, come si pone la nostra coppia: pessimisti, mediocri o coraggiosi ?
4. Che cosa significa come genitori assumere uno stile di tenerezza ? Quali messaggi sulla tenerezza trasmettiamo ai nostri figli ?
5. Dedichiamo sufficiente tempo all'incontro con l'Infinita Tenerezza ? C'è qualcosa da cambiare ?