

CARISOLO 2014 – Primo Incontro
Amarsi con cuore grande: L'amore è benevolo

1Cor 13 S.Paolo (di G.Ravasi)

Se parlassi le lingue degli uomini e degli angeli,
ma non avessi amore,
sarei come un bronzo che risuona o un cembalo che tintinna.
Se avessi il dono della profezia
e conoscessi tutti i misteri e avessi ogni conoscenza,
e possedessi la pienezza della fede così da trasportare le montagne,
ma non avessi amore, non sarei nulla.
E se distribuissi in elemosina tutti i miei beni
e dessi il mio corpo per essere bruciato,
ma non avessi amore, a nulla mi gioverebbe.

L'amore ha un cuore grande,

l'amore agisce con benevolenza;

non è invidioso, non si vanta, non si gonfia,
non manca di rispetto,
non cerca il proprio interesse,
non si adira, non tiene conto del male ricevuto,
non gode dell'ingiustizia, ma si compiace della verità.
Tutto scusa, tutto crede,
tutto spera, tutto sopporta.
Le profezie scompariranno,
il dono delle lingue cesserà
e la conoscenza svanirà.
L'amore non avrà mai fine.
Queste dunque le tre cose che rimangono:
la fede,
la speranza
e l'amore.

Ma di esse la più grande è l'amore!

Parafrasi attualizzata di 1Cor. 13 (Diocesi Brescia)

Anche se conosciamo l'inglese, il francese, lo spagnolo..., abbiamo una laurea o siamo molto colti, sappiamo intravedere gli avvenimenti futuri, prevedere l'andamento storico e i capovolgimenti politici e ideologici; se capiamo di politica e di economia, siamo attenti ai dibattiti culturali e possediamo il sapere... ma non abbiamo nel cuore l'amore, non abbiamo nulla da comunicare.

Anche se siamo fedeli al Signore, siamo buoni praticanti e regaliamo tutti i nostri gioielli e ci sembra che in noi scompaia il desiderio di possedere, anche se stacciamo un assegno cospicuo per la Chiesa o un grosso versamento per alluvioni, terremoti o carestie...

Anche se diamo tutte le nostre energie fisiche, mentali e spirituali per la promozione della collettività e del suo benessere al punto da sentirci stremati per la stanchezza, ma non abbiamo l'amore, a nulla sarà servito.

Amiamo davvero solo se siamo pazienti con quelli che ci mortificano, ci prendono in giro, ci emarginano e ci fanno saltare i nervi, con quelli che ci ignorano e ci criticano e con quelli che ci vogliono strumentalizzare.

Amiamo davvero solo se pensiamo bene di ogni individuo intorno a noi, solo se non proviamo fastidio, invidia e non ci indispettiamo per la buona riuscita della vita degli altri, ma anzi ne godiamo come se fosse quella dei nostri stessi figli

Amiamo davvero solo se non ci arrabbiamo, non urliamo cattiverie o le sussurriamo signorilmente avvilendo il cuore di coloro che ci sono vicini, e se non coltiviamo la pianticella della rivincita contro quelli che ci hanno schiacciato nelle nostre aspettative familiari, di lavoro, di impegno sociale.

Amiamo davvero se la verità, anche se ci svantaggia, siamo capaci di ascoltarla e di dirla. E allora, se amiamo, siamo capaci di sorvolare e di coprire le debolezze altrui, credendo davvero che Dio è presente in ogni persona che ci circonda, anche la più crudele, stancante e irritante, e, inchinandoci dinanzi alla fiammella, seppur debole, di luce che è in lei, speriamo che la salvezza si compia come in noi stessi. E aspettando con pazienza, ma anche con ansia, i tempi del Signore, li affrettiamo con la preghiera per coloro che ci avversano, così come ci ha detto Gesù quando ci ha raccomandato di pregare per nostri nemici. E allora, se amiamo, siamo già nel futuro, siamo già nel Regno di Dio, dove non serviranno più né la nostra fede né la nostra speranza, perché esse si saranno finalmente compiute, ma ci sarà invece solo il nostro amore, solo a condizione che avremo saputo farlo germogliare e coltivare già da ora, già su questa terra, durante gli anni della nostra vita.

Papa Francesco sulla magnanimità

La magnanimità: questa virtù del grande e del piccolo, che ci fa guardare sempre l'orizzonte. Che cosa vuol dire essere magnanimi? Vuol dire avere il cuore grande, avere grandezza d'animo, vuol dire avere grandi ideali, il desiderio di compiere grandi cose per rispondere a ciò che Dio ci chiede, e proprio per questo compiere bene le cose di ogni giorno, tutte le azioni quotidiane, gli impegni, gli incontri con le persone; fare le cose piccole di ogni giorno con un cuore grande aperto a Dio e agli altri.

nella Bibbia

Abramo, quando Dio gli rivela che sta per punire gli abitanti di Sodoma, inventa un commovente giochetto per convincere Dio e recedere dalla sua decisione (Gen 18,17-33). Un animo meschino avrebbe chiesto una punizione più dura.

Mosè, deluso dal popolo che si era costruito un vitello d'oro, a Dio che dice: «Lascia che la mia ira si accenda contro di loro e li divori», grida: «Perché, Signore, si accenderà la tua ira contro il tuo popolo, che hai fatto uscire dalla terra d'Egitto con grande forza e con mano potente?» (Es 32,7-14). Un animo meschino avrebbe gioito per la punizione di coloro che lo avevano così drammaticamente tradito. E quando Maria è punita da Dio con la lebbra per la gelosia verso il fratello, Mosè implora: «Dio, ti prego, guariscila!» (Nm 12,1-16). Un cuore meschino avrebbe commentato: «Ti sta bene! Così impari!».

Ester accetta di mettere a rischio la vita per salvare il suo popolo.

Rut si rifiuta di abbandonare la suocera che la invita a riprendersi la sua libertà. Cosa avrebbero fatto due donne dal cuore meschino?

Lc 15,11-23 l'amore ha un cuore grande che accorglie e perdona. "Quando era ancora lontano, suo padre lo vide, ebbe compassione, gli corse incontro, gli si gettò al collo e lo baciò".

Lc 10,29-37 l'amore ha un cuore grande che si prende cura dell'altro. "Gli si fece vicino, gli fasciò le ferite, poi lo caricò.....Ciò che spenderai in più, te lo pagherò al mio ritorno."

Mt 20,1-15 l'amore ha un cuore grande "ma io voglio dare anche a quest'ultimo quanto a te...sei invidioso perchè sono buono.

L'amore familiare di Guglielmoni-Negri

Chi ha l'animo buono si comporta da persona buona, pronuncia parole buone. Una persona buona emana calore dai suoi gesti: i suoi occhi, le sue mani, i suoi abbracci, i suoi baci rispecchiano la bontà del cuore. Chi ha un cuore grande e ampio è generoso nel dare, ma altrettanto misericordioso nel giudicare.

Cerca di far fiorire in te un cuore grande, così da comprendere la persona con la quale condividi la vita.

Comprendere significa che uno non utilizza l'altro per se. La comprensione ha un effetto salutare e liberatorio. Se una persona si sente compresa, può esprimere tutto ciò che è in lei. Cerca di far passare spesso, con parole o con gesti, un messaggio simile a questo "la mia decisione è di amarti e il mio impegno è rivolto alla tua felicità vera e duratura. Sappi che la tua crescita e la tua realizzazione personale mi stanno a cuore. Se dovessi sbagliare, per mancanza di saggezza o a causa dei miei limiti, ti chiedo perdono già da ora. Sappi che cercherò di fare meglio.

Questo grande cuore è solo il primo passo. Una volta accolta l'altra persona occorre chiedersi come poterla aiutare a migliorare. È la parte costruttiva dell'amore che cerca il bene massimo per il partner. La comprensione permette un contatto in profondità, la bontà costruttiva si trasforma in incoraggiamento e in sfida. Ci desidera la massima felicità per l'amato/a, invita il partner ad andare oltre, a crescere continuamente superando i vecchi limiti, a rompere un'abitudine auto-distruttiva, a vincere una paura, a soffocare un risentimento, ad affrontare una situazione difficile. Nella certezza che, comunque, l'altro/a non è solo, ha qualcuno vicino che sceglie di restargli accanto, pronto a sostenerlo.

Vi darò un cuore nuovo O.Poli

Il matrimonio, dal punto di vista psicologico, non è costituito dalla semplice constatazione della presenza del sentimento amoroso, per quanto intenso (amiamo realmente molte persone a cui non ci sentiamo sposati) ma dall'accettazione di un legame, dalla sottoscrizione di un impegno nei confronti dell'altro.

Si potrebbe dire che non è l'amore a fare il matrimonio, ma lo scambio di promesse con cui due persone si "legano", con cui si impegnano reciprocamente a favore dell'altro.

Dato il sentimento amoroso (necessario), il matrimonio psicologico è costituito dall'assunzione di un impegno nei confronti dell'altro, dalla sottoscrizione di un debito a suo favore che si intende liberamente onorare.

Non siamo sposati perché ci amiamo, ma perché, amandoci, ci leghiamo attraverso lo scambio di una reciproca promessa.

Amare il partner non significa principalmente provare sentimenti molto vividi ed intensi nei suoi confronti.

L'intensità delle emozioni non coincide necessariamente con la autenticità del valore.

Le emozioni fanno certamente parte dell'amore, ma non ne sono l'essenza.

Molti misurano l'amore con termometro del sentimenti, come se l'esultanza emotiva dovesse essere la misura dell'autenticità dell'amore.

Per essere certi di amare il partner, dovremmo dunque sentirci sempre essere sconvolti quando lo vediamo, ma l'esperienza mostra che dopo un po' di tempo, non è così. Ma non per questo ci si ama di meno.

La promessa di amare non può avere come contenuto l'impegno a provare un sentimento, quanto l'impegno, questo sì promettibile, di aiutare l'altro a realizzarsi come persona e di lasciarsi aiutare da lui a realizzarci.

Aiutare l'altro a realizzarsi spesso può significare doverlo "riscattare", liberare da alcuni condizionamenti che lo limitano, lo sviano, gli fanno perdere tempo.

Una moglie afferma:

Mio marito vive per il lavoro, e per lui "fare tanti soldi" ed aver successo è la cosa più importante. - Si è buttato a capofitto nella sua azienda, ma per fare questo trascura tutto il resto. - Lui è preso dal desiderio di "dimostrare" di essere uno riuscito e di successo. - Si mette in relazione con gli altri a partire dal fatto che lui è importante, speciale, formidabile.

Con le donne in particolare vuole esercitare il "fascino dell'imprenditore".

Anche da piccolo quando non accettava di essere più piccolo e mingherlino degli altri.

È una specie di sciocca rivincita con il mondo, per non essere stato apprezzato come lui avrebbe voluto

Per questo però trascura troppo la sua famiglia e i suoi figli, e non si accorge che perde il meglio della vita, perché i figli diventano grandi e non se li godrà più.

Si sta perdendo dietro a questa illusione.

Ma la promessa vincola anche a lasciarsi aiutare dall'altro a diventare la persona che dovremmo diventare.

La promessa che unisce in matrimonio è duplice: la promessa di amare l'altro e lasciarsi amare da lui.

Dobbiamo fedeltà ad entrambe queste due promesse, particolarmente alla seconda di esse, la meno considerata.

Onorare la promessa di lasciarci amare è altrettanto e forse più difficile che cercare di amare il coniuge.

Accettare la promessa amorosa del coniuge significa dire all'altro: decido che mi lascerò aiutare da te e proprio da te a realizzarmi, dando alle tue parole un peso, un'importanza come a quelle di nessun altro.

Ed anche: partirò dal presupposto che le cose che vorrai dirmi, le dirai per il mio bene, nel mio interesse.

Mi fiderò di te. Ti crederò.

Accordarsi reciproca fiducia, anzi credere l'uno nell'altro, è la condizione crea l'alleanza matrimoniale.

Il matrimonio infatti non è un contratto, ma è un'alleanza, perché anche dal punto di vista psicologico tocca meccanismi da quelli mossi dalla relazione contrattuale, finalizzata alla composizione di interessi divergenti.

Ma in che modo si aiuta il coniuge a realizzarsi ?

Attraverso i due strumenti della valorizzazione e della critica

Entrambi presuppongono una libertà psicologica (*libertas dicendi*) che spesso possediamo in misura limitata o francamente insufficiente.

1) La valorizzazione:

Tutti abbiamo bisogno di essere visti da qualcuno che intuisce il nostro vero valore e di essere confermati nella nostra reale positività

Spesso abbiamo bisogno di una persona che intuisca l'immagine originale di noi stessi, che ci aiuti a superare le percezioni difettose della nostra identità consegnateci dai nostri genitori.

Lo sguardo del partner può aiutarci a capire chi siamo per davvero, e in cosa consiste il nostro vero valore come persone.

"Cerco di fargli capire cosa c'è di bello in lui e cosa potrebbe fare per diventare migliore", ebbe a dire una giovane donna commentando il suo modo di intendere il rapporto con suo marito.

Ma anche questo compito così importante, è insidiato da debolezze affettive specifiche, come ad esempio l'invidia

Una moglie commenta:

Se lo sopravanzo in qualcosa, mio marito, soprattutto di fronte agli altri, segretamente se ne risente. Si sente sminuito e cerca di sminuirmi. - Non riconosce i miei meriti e le mie capacità. - In alcune cose, devo ammettere, sono migliore di lui, vedo più in là di lui, io ci arrivo prima, ma lui

mi ha sempre zittita, come se le mie capacità gli dessero un fastidio. - Non capisco perché per sentirsi valido lui, deve schiacciare me. - Se sono felice per qualcosa mi deve sempre dire che sono

felice per stupidaggini. - Se mi metto a cantare, storce il naso. - Se ascolto musica, mi fa sentire una donna poco seria. - Se guardo la tv mi fa capire che sono una che guarda certi programmi senza senso.

Io sono sempre stata gioiosa, scherzosa, estroversa, ma dopo tanti anni che sto con lui non rido più.

Mi rendo conto che non sono io sbagliata, è lui che è invidioso di me, e che mi rovina la gioia del mio modo di vivere solo perché lui non se li concede. - A volte preferisco pensare che sono esagerata io e che ha ragione lui, per non farmi prendere dal dubbio di aver scelto la persona sbagliata.

2) La critica

Per realizzare il bene dell'altro, è necessario dire ciò che egli deve sentirsi dire, anche se non gli piace. Questa è anche una definizione – un po' prosaica ma vera - dell'amore).

Spesso l'amore impone di offrirsi liberamente al dolore dell'incomprensione, diversamente non è disinteressato e dunque non vero perché condizionato dalla paura delle conseguenze, delle ritorsioni, delle segrete complicità che consigliano di tacere anziché dire.

Ecco un esempio di ciò che si intende per *incapacità di "criticare" il coniuge*
Che ne pensi di tua moglie come mamma?

Penso che sia fin troppo preoccupata per i figli.

Ha il terrore che si facciano male.

Dice sempre: Non fate questo, non fate quello, in pratica non possono fare niente.

Secondo me, li tiene sotto una campana di vetro, e io non sarei molto d'accordo.

Non esce mai di casa, nemmeno il fine settimana per non lasciare i bambini a nessun altro, è molto gelosa e possessiva.

È tutta assorbita da loro, direi troppo, vede solo i figli.

Dovrebbe mollarli un po' di più ...

Hai provato a dirgli queste cose?

Io provo a dire quello che penso, ma lei mi risponde che sbaglio io. Allora lascio perdere.

Io sono fatto così: dico le cose e, se vanno in porto, bene; se no, lascio andare.

Mi dico anche: forse avrà ragione lei, bo! In pratica mi reprimo da solo per non avere scontri, come ho sempre fatto nella mia vita. In fondo penso che lei è migliore di me, che è più matura ed intelligente di me e, in fondo di avere poco da darle.

Che difetti ha tua moglie ?

Se gli dici qualcosa tiene il muso in modo esagerato, è permalosa fuori misura.

Si chiude a riccio e non si sblocca. Sono sempre io a dover rompere il ghiaccio.

Un po' ci provo, ma non riesco a prendere in mano la situazione e a scuoterla, anche arrabbiandomi. Mi scoraggio e lascio perdere.

In effetti non c'è mai stato un grande dialogo fra di noi.

Mi dico: io ho i miei difetti, lei ha i suoi, quindi dobbiamo sopportarci a vicenda.

Non dovrei lasciarmi spaventare dai suoi muscoli lunghi e farmi vedere più risoluto e deciso.

Amare un altro significa anche lottare per lui: altrimenti la relazione è un semplice accomodamento, senza scambio e senza un rapporto fecondo

Il cavaliere valoroso è colui che affronta e uccide il drago, non si lascia scoraggiare dalle prove e dalle difficoltà. per liberare la bella fanciulla: è una metafora efficace per spiegare il tema psicologico della "lotta" per tirar fuori il meglio dell'altro.

D'altra parte non è facile nemmeno lasciarci amare dal coniuge

Quando infatti il partner ci prova davvero a renderci migliori, mettendoci in discussione e mostrandoci le nostre contraddizioni, generalmente non gliene siamo molto grati.

Le reazioni difensive più comuni alle critiche del coniuge possono ad esempio essere:

- Sviare la conversazione, con considerazioni "che non c'entrano niente", con il problema
- Evitare, rimandare sempre, non trovare mai il tempo per affrontare il discorso

- Aspettare che gli passi (grave svalutazione implicita dell'altro, ritenuto esagerato, isterico)
- Negare l'evidenza di ciò che egli stesso ha detto o fatto (sviluppando nel coniuge la cosiddetta "sindrome del registratore")
- Pretendere che basti dire "ho sbagliato" perché tutto sia definitivamente dimenticato, esigendo come un diritto che l'altro dimentichi tutto
- Ribaltare il discorso, accusando l'altro di ciò di cui si viene contestati.
- Fare i permalososi: mettere in punizione l'altro non parlandogli per giorni interi ricattare il coniuge con minacce fuori luogo del tipo: allora me ne vado !
- Promettere di cambiare più per accondiscendenza che per vera convinzione personale (dopo poco tempo infatti tutto torna come prima)

A questo proposito una moglie commentava *Quando mi lamento di lui, mio marito incassa il colpo, mi da ragione, promette di cambiare*

ma non lo fa mai. Sopportava le critiche ma non fa una piega.

Quando mi arrabbio lui fa il cane bastonato e dice: allora pensi che io non faccia proprio niente? Sei brava solo tu ? Torna a casa con il gelato per " distendere gli animi" e io vado su tutte le furie.

Lui in realtà pensa che io sia esagerata e aspetta solo che mi passi.

I suoi comportamenti mi fanno sentire in colpa ma hanno una certa presa su di me: infatti penso che potrebbe essere vero quello che dice lui.

Entro nel dubbio e dico a me stessa: in fondo cosa mi manca? c'è chi sta ben peggio di noi.

Forse sono io che pretendo troppo, che dovrei accontentarmi, sono io che ho un brutto carattere.

Se lui vede che sono un po' più serena, pensa che sia passato tutto e si riavvicina a me, senza capire che voglio qualcosa di diverso da lui.

Ma non deve solo aspettare che mi passi.

...E tutto questo con grave danno all'alleanza matrimoniale, perché rende sterile il rapporto, impedendo all'altro di renderci migliore contro il nostro stesso interesse.

Domande

- 1) Da quali segni normalmente ti accorgi se tra i coniugi ci sono rapporti di benevolenza? E Tu come manifesti solitamente la tua benevolenza?
- 2) Prova ad elencare tre atteggiamenti che, a tuo giudizio, ostacolano relazioni di benevolenza tra i coniugi?
- 3) Ricordi qualche episodio recente in cui hai mostrato o ricevuto benevolenza?
- 4) come spiegheresti a un tuo coetaneo che i rapporti di benevolenza in casa e col vicinato sono una gioia prima che un'esigenza o una conquista?

Lavoro individuale

Ripercorro con affetto e attenzione la mia storia . Quali persone con cuore grande hanno attraversato il mio cammino? Con chi io sono stato in grado di manifestare magnanimità e benevolenza?

Impegno

Ci impegnamo per un giorno o più a essere larghi, grandi accoglienti, non giudicanti.