

LA TENEREZZA, PROGETTO DI VITA NUZIALE

Sintesi dei contenuti della relazione tenuta da don Carlo Rocchetta al 2° Incontro di formazione per operatori di pastorale familiare e per le famiglie. (a cura dell'Ufficio Famiglia e Vita e non rivista dal relatore)

Il giorno 24 gennaio 2019, nell'ambito del progetto di formazione promosso dall'Ufficio famiglia e vita dell'arcidiocesi di Napoli, si è tenuto presso l'accogliente sala conferenze del Volto Santo, un incontro dal titolo "La tenerezza: progetto di vita nuziale" relatore Mons. Carlo Rocchetta. Monsignore Rocchetta è teologo di fama internazionale (è stato docente di sacramentaria alla pontificia università gregoriana di Roma e alla facoltà teologica di Firenze, docente all'istituto teologico di Assisi è socio fondatore della società italiana per la ricerca teologica (SIRT), e dell'accademia internazionale della spiritualità matrimoniale (INTAMS) che ha sede a Bruxelles) e assistente spirituale del centro familiare "Casa della tenerezza" di Perugia, che si occupa dell'accoglienza di coppie in difficoltà, della formazione alla vita coniugale e dello studio sulla teologia del matrimonio e della famiglia. Don Carlo comincia la sua relazione introducendo il concetto di tenerezza e illustrando come l'assenza di questo sentimento è alla base della crisi della coppia. In realtà tutte le coppie al momento del matrimonio sognano di essere felici ma perché ciò avvenga è necessario un progetto di vita le cui solide fondamenta siano costituite proprio dal sentimento della tenerezza. La tenerezza è un sentimento straordinario e concreto, più volte affrontato da vari Papi, da Giovanni XXIII a Giovanni Paolo II, ma in particolar modo da Papa Francesco che parla della tenerezza estesa e continua ed esorta nell'Esortazione Apostolica *Amoris Laetitia* a non aver paura della tenerezza, la tenerezza è sempre associata al concetto di amore, non c'è infatti amore senza tenerezza e viceversa. Nella famiglia, che Papa Francesco definisce comunità di tenerezza, bisogna favorire nell'altro la gioia di sentirsi amato solo così si riescono a superare i conflitti quotidiani.

Nello sviluppo della patologia del rapporto di coppia si possono identificare quattro fasi che partono dall'uomo per arrivare a Dio:

1) Smarrimento della tenerezza tra gli sposi: è questa la fase in cui non ci si sente più felici, non c'è più la gioia nel tornare a casa né la gioia di stare insieme. Nella crisi si assiste ad una assenza della tenerezza che crea solitudine estraneità fin addirittura al detestarsi l'un l'altro. In questa fase di evoluzione dello smarrimento della tenerezza esistono delle costanti che pur tenendo conto delle varianti dei singoli sono comuni a tutti e sono rappresentate dal passaggio dall'idealizzazione della fase

dell'innamoramento, in cui si proietta sulla persona amata tutto ciò che si desidera, alla fase dell'amore reale in cui la persona non più idealizzata viene vista per quello che è. Si passa quindi dall'idealizzazione al realismo e tale passaggio è superato dalla coppia matura senza traumi. In alternativa si entra in una fase di stagnazione in cui si cominciano a vedere i difetti dell'altro subentra la stanchezza e ci si adagia. Alla lunga si comincia a reagire e nascono i primi litigi. Subentra una fase di frustrazione e di delusione che porta alla collera, si arriva a pensare di aver sbagliato persona, comincia la tristezza, la chiusura in sé e i litigi si fanno sempre più frequenti. Si giunge poi all'indifferenza emotiva, fase in cui non si litiga più, si vive ignorandosi come separati in casa e cercando compensazioni, in alcuni casi si ricorre al bere, al gioco se non al tradimento fuggendo da una realtà che non far stare bene. Superare le varie fasi è difficile e soprattutto nell'ultima è necessario farsi aiutare. Esemplificativo delle varie situazioni è come i coniugi rispondono al telefono nelle varie fasi, infatti nella prima si risponde con nomignoli e l'uso di dolci aggettivi, nella seconda si risponde ad una chiamata con un semplice "dimmi", nella terza il tono della risposta è irritato e infine nell'ultima si preferisce non rispondere o volano tra i due parole pesanti.

Solo il 25% delle coppie vive il matrimonio con gioia, infatti attualmente il 50% delle coppie sono in crisi e arrivano alla separazione e al divorzio, mentre il restante 25% vive come separati in casa. 2) Nozione di tenerezza e sua acquisizione. Scegliere la tenerezza è il passo decisivo, la tenerezza è un sentimento forte, senza tenerezza c'è il vuoto, non esiste felicità di coppia. Il termine tenerezza risveglia in tutti noi l'eco di sensazioni piacevoli, di ricordi belli. La tenerezza è l'amore che si manifesta al di là delle parole, si manifesta attraverso una carezza, un gesto, uno sguardo, una parola. La tenerezza è quel sentimento profondo che è scritto in tutti noi, che ci fa sentire di amare e di essere amati. Il termine tenerezza è così tanto evocativo perché esprime quello che è l'essere più profondo di tutti noi. Noi siamo esseri di tenerezza perché siamo creati ad immagine e somiglianza di Dio, infinita tenerezza. Non è possibile per un uomo, per una donna, per una coppia essere felici se non attivando questo sentimento profondo. Erich Fromm nell'Arte di amare fa notare che fra tutti i sentimenti che l'uomo ha sviluppato lungo la sua storia, non ne esiste uno che superi la tenerezza come qualità tipicamente umana e umanizzante. Il contrario della tenerezza è l'insensibilità. La tenerezza è come la croce con due coordinate inseparabili, una orizzontale che indica la relazione affettiva con l'altro e l'altra verticale che vede il rapporto di tenerezza di fronte a Dio come gioia di essere di amare di adorare Dio. Tenerezza è dire grazie con la vita e dire grazie è gioia. Anche il nostro corpo, a braccia aperte, ha la forma di una croce e la croce ci dice che siamo esseri di tenerezza. E' necessario scegliere come progetto di vita la tenerezza che è insita in noi come un seme che bisogna far germogliare.

Nella vita di una persona ci possono essere quattro sentimenti dominanti: rabbia, paura, tristezza e tenerezza che sono in tutti noi, il problema è quale di questi determina il

nostro modo di essere. I primi tre sentimenti sono in genere dei sentimenti negativi: la rabbia, la paura, la tristezza; il quarto è l'unico che si presenta come positivo. Mons. Rocchetta suggerisce all'auditorio di soffermarsi su questi sentimenti e li esamina ciascuno singolarmente. La rabbia: può portare alla collera, nella coppia può essere distruttiva non permette il dialogo crea conflittualità malsana che può generare lotta tra i coniugi. Bisogna abituarsi a gestire la collera che può essere incrementata se l'atteggiamento è quello di chi pensa che sono gli altri che sbagliano sempre e l'unico perfetto è lui stesso oppure può essere mitigata cercando di dominarla. A livello coniugale se prevale il sentimento della rabbia, anche in uno solo dei coniugi, la vita di coppia diventa molto difficile perché anche chi si sente a posto tenderà a colpevolizzare, ad accusare l'altro. Se poi tutti e due sono collerici, guidati dalla rabbia, la coppia è costantemente conflittuale e l'esistenza diventa praticamente impossibile. Se ci si lascia dominare dalla rabbia si assume un atteggiamento negativo anche nei confronti dei figli verso i quali si tende ad imporsi. Indicativo è il fatto che il collerico usa sempre il verbo essere al negativo. Se si dice ad un bambino tu sei cattivo, tu sei incapace, usando il verbo essere al negativo, si identificano alcuni suoi limiti col suo essere. Se il bambino sbaglia sono i comportamenti che devono essere corretti, si deve condannare l'azione non la persona. Il genitore che si lascia dominare dalla rabbia tenderà ad accusare, non il comportamento ma ad annullare la persona stessa. Un genitore che dice ad un bambino "tu non sei capace" non si rende conto del male che fa perché il bambino dentro di sé subisce, ma maturerà una rabbia che lo porterà a diventare anch'egli collerico. La paura o meglio l'ansia, la paura ansiogena che porta a guardare il futuro con preoccupazione in maniera catastrofica, non la normale paura intesa come prudenza di fronte a qualche pericolo. L'ansioso vive situazioni di emotività irrazionale e se nella coppia prevale l'ansia in essa si radica anche il sentimento della gelosia. L'ansia è all'origine di quella che si definisce gelosia malata, patologica. Una cosa è la sana gelosia tra la coppia e una cosa è la gelosia patologica, quella fatta di sospetti continui, immotivati, di continue accuse anche se non c'è motivo.

Anche a livello educativo, genitori ansiosi quasi sempre sono iperprotettivi e probabilmente creano personalità insicure, fragili. La tristezza. la tristezza non va confusa con un normale dolore che può succedere a tutti; la perdita di una persona cara, per esempio. La tristezza va intesa come uno stato negativo. Chi vede sempre tutto nero, chi vede sempre il mezzo bicchiere vuoto, fino a forme depressive vere e proprie di chiusura in sé. La persona triste si lascia dominare dalla rassegnazione, vive nel passato. Il collerico guarda al presente, l'ansioso ha paura del futuro e il triste rimpiange il passato, quello che poteva essere, quello che è stato, quello che potrebbe essere. E' il passato che domina e dirige la vita di queste persone. A livello di coppia la persona triste vive costantemente con un atteggiamento negativo, esasperatamente critico che certamente rendono la vita molto infelice; perché se anche solo una dei due è triste anche l'altro a lungo andare si troverà ad essere contagiato dalla tristezza. È stato dimostrato scientificamente il proverbio che dice "il riso fa buon sangue". Il sorriso pare faccia bene all'organismo, alla circolazione del sangue, alle difese immunitarie infatti alcuni psicologi dicono che bisognerebbe ridere almeno un quarto d'ora al giorno. Riso non in senso isterico, riso nel senso del sorriso, della letizia, del sano umorismo. A livello educativo, genitori tristi generano figli tristi Mai un elogio, mai un complimento, invece è importante per tutti sentirsi anche gratificati, accettati, accolti; perché specialmente i bambini hanno bisogno di questa sicurezza. Questi sono i tre sentimenti da cui la maggioranza delle persone si lascia dominare, l'opposto e unico antidoto a tutti e tre questi sentimenti negativi è la tenerezza. La tenerezza. Nella coppia matura ci deve essere una buona comunicazione al fine di favorire il noi nuziale che è il primo fine della coppia e non bisogna mai dimenticare di corteggiarsi. In breve conclude don Rocchetta, il segreto della felicità degli sposi è che lei deve sentirsi amata e deve apprezzare lui mentre lui deve sentirsi apprezzato e far sentire amata lei. Entrambi si devono sentire unici l'uno per l'altro. Bisognerebbe educarsi al linguaggio della tenerezza, il vero amore può essere caratterizzato dalla sigla ABC che sta per "abbracci, baci, carezze", al contrario della

sigla TCC che sta per "televisione, cellulare, computer", che allontanano inevitabilmente i due sposi. Un aiuto ad una buona vita di coppia può venire anche dalla terapia dell'abbraccio che prevede almeno 4 abbracci al giorno per sopravvivere, 8 per vivere, 12 per vivere bene.

3) Lasciarsi guidare da Dio tenerezza dipende dall'immagine che ho di Dio, se il mio è un Dio biblico, è un Dio di tenerezza, riscoprirò la tenerezza che è in me. Dall'immagine che ho di Dio dipende la percezione che ho di me stesso e degli altri.

Riferendoci alla terminologia ebraica possiamo dire che Dio ci porta in se come una mamma porta in grembo il suo bambino.

4) Il dono dello Spirito Santo, la capacità di passare da un cuore di pietra ad un cuore di carne è possibile solo con l'aiuto dello Spirito Santo, è solo il Suo soffio che aiuta la coppia. E' necessario invocare tutte le sere lo Spirito Santo dopo essersi abbracciati. In realtà esistono tre categorie di sposi: gli scontenti, i mediocri e i coraggiosi creativi. E' necessario educare gli sposi facendo in modo che essi tendano al meglio e ciò è possibile solo se nel matrimonio c'è tenerezza e viene vissuto con fede e disponibilità ad amarsi.

Nonostante l'ora, l'interessante relazione fa scaturire dal numeroso pubblico il desiderio di approfondire l'argomento e da qui nascono varie domande a cui Mons. Rocchetta non si sottrae dando risposte esaurienti. Alla fine della serata il sentire comune a tutti è l'esigenza che si moltiplichino iniziative come la "Casa della tenerezza" di Perugia, luoghi dove gli sposi possano essere seguiti nel difficile cammino di coppia da persone preparate e disponibili a sostenerli in questo percorso.