

# ESSERE IN RELAZIONE CON SORELLE IN DIFFICOLTÀ

*“Sono forse io custode di mia sorella?”*

13 gennaio 2024

*«L'amore di Cristo diffuso nei nostri cuori spinge ad amare i fratelli e le sorelle fino ad assumerci le loro debolezze, i loro problemi, le loro difficoltà.  
In una parola: fino a donare noi stessi». (VFC 21)*

## **Premessa**

- Uno sguardo sui nostri rapporti interpersonali: *“Rallegratevi con quelli che sono nella gioia; piangete con quelli che sono nel pianto. Abbiate i medesimi sentimenti gli uni verso gli altri”* (Rom. 12,1-21).
- la dinamica della relazione richiede sempre soluzioni da costruire
- nelle relazioni cosiddette “difficili” siamo chiamati a interrogarci sul nostro operato
- dallo “scoraggiamento” a credere nelle possibilità di cambiamento: credere facendo appello allo sguardo di nostro Signore sulla creatura

## **«Essere in comunità...»**

- la comunità religiosa è una comunità per il Regno che include un lavoro sul proprio essere, sul volere la conformazione a Cristo, su un legame di appartenenza
- “esperti di comunione”? Riferimenti al Magistero:
  - ✓ la comunità come luogo di crescita personale: “la vita comune come mezzo privilegiato di formazione quotidiana” (ma anche scarto tra ideale e reale)
  - ✓ esigenze personali ed esigenze della comunità: dall’attenzione ai bisogni dei singoli a un’autorità che si mette al servizio della fraternità: in primo piano le competenze relazionali dell’autorità
- il termine “relazione” è diventato un tema centrale (*paradigma*) della cultura dei nostri giorni: si è passati dall’inconscio, all’empatia, alla relazionalità intersoggettiva...
- l’importanza di acquisire una competenza relazionale e comunicativa:
  - ✓ una forte soggettività
  - ✓ l’attenzione all’altro
  - ✓ il rispetto di ciò che non si comprende
- non solo equilibrio tra persona e comunità, tra carismi personali e progetto della comunità, ma passaggio dall’Io al Noi (VFC 39-42):
  - ✓ la relazione dentro la comunità richiede integrazione tra autorealizzazione e autocontrazione.

## **Il nostro percorso**

- 1)** la maturità relazionale corrisponde alla piena capacità di autoriflessione (*mentalizzazione*):

- l'importanza del rispecchiamento emotivo iniziale
- "dare un nome" ai sentimenti e ai vissuti.

**2) legami affettivi: emergono nell' «*attaccamento*» e nell' «*intersoggettività*»**

- rispecchiamenti emotivi precari
- stile di attaccamento e stile di vita
- *la memoria relazionale implicita*

**3) la personalità e i suoi tratti fondamentali: sicurezza e autoregolazione**

- stili relazionali: sicurezza - insicurezza

**4) alcune problematiche relazionali importanti:**

- persone dominate dall'ansia e dalla paura (evitanti o ambivalenti)
- persone dominate dall'emotività e dalla instabilità
- persone che si esprimono in comportamenti molto irrazionali, bizzarri, eccentrici

**5) metterci di fronte alle difficoltà di relazione: «*Se uno non sbaglia nella parola, costui è un uomo perfetto, in grado di dominare tutto il corpo*» (Gc 3,2).**

- stili di comunicazione: quantità, qualità, relazione, modo
- modalità affettive di relazione:
  - ✓ contagio emotivo [«*Abbiat*e* i medesimi sentimenti, affetto fraterno e compassione*» (1 Pietro 3,8)]
  - ✓ comprensione empatica [«*lo vide e ne ebbe compassione*» (Luca 10,33)]
  - ✓ compassione e autocompassione [«*Beato l'uomo che conosce la sua debolezza. Questa conoscenza sarà per lui fondamento di ogni cosa buona e bella*» (Isacco di Ninive)]
  - ✓ perdono [«*Non giudicate... perdonate, e vi sarà perdonato*» (Luca 6,37)]

Allora, il riconoscimento che la personalità trascina con sé *memorie relazionali implicite*, il lavoro dei neuroni specchio (la cosiddetta *simulazione incorporata*), la sintonizzazione affettiva, la comprensione empatica, una comunicazione trasparente e aperta nella comunità, la narrazione di Sé, il riconoscimento della propria fragilità, un atteggiamento amorevole e compassionevole (verso sé stessi e gli altri), il perdono ecc. sono tutte modalità virtuose che creano le condizioni per un vero incontro con l'altro. Tenendo presenti questi aspetti, le difficoltà di relazione potrebbero aprirsi a un modo diverso di esprimersi.

Questi impegni virtuosi sono in linea con l'appello che ogni giorno ci viene dal Vangelo e, lo credo, ci spingono nella direzione di una progressiva conformazione ai sentimenti di Cristo.

**Fr. Ernesto Gada**