



Equipes Notre Dame - Settore Bergamo e Bergamo-Valcavallina
RITIRO SPIRITUALE DI DUE GIORNI
SABATO 25 e DOMENICA 26 MARZO 2023
SCUOLA APOSTOLICA SACRO CUORE
Albino, Via Leon Dehon 1 - telefono 035758711

ASCOLTARE, COMPRENDERE, DARE FRUTTO...
la Parola di Dio e la Vita

TESTIMONIANZA DI COPPIA : VANNA E ANGELO CAPELLI (EQUIPE VALLE IMAGNA)

Vanna : siamo Vanna e Angelo in equipe Valle Imagna del 2000 e sposati da 26 anni. Abbiamo 3 figli Aronne, Matilde e Mosè. Non sappiamo perché Mauro e Alessia abbiano chiesto a noi di tenere questa relazione perché non abbiamo da insegnare niente a nessuno; forse possiamo raccontare le volte che non siamo riusciti ad ascoltare l'altro o i nostri compagni di viaggio e raccontare il dolore che questo provoca.

Sappiamo che nell'equipe vige la regola del servizio e la rotazione degli incarichi e vista la richiesta non abbiamo potuto tirarci indietro. La nostra sarà la testimonianza e il racconto di stralci della nostra vita.

Angelo: Nel 96, ci siamo sposati, e come tutti i promessi sposi, abbiamo fatto il tour tra amici e parenti per invitarli alla nostra festa. Ovviamente lo scopo iniziale è banalmente nella logica della cerimonia che si sta organizzando, ma subito prendono forma anche gli altri aspetti per la vita di coppia e della nuova famiglia.

In queste occasioni ogni parente od amico apre il cuore verso la futura famiglia e propone sia un sostegno che vari consigli...

Una coppia di zii, ben felici di sapere del nostro matrimonio, dopo i vari convenevoli e domande sull'organizzazione della casa, della cerimonia ecc. si sono addentrati nel darci la loro chiave di lettura per il funzionamento della famiglia. "La croce si porta in due, e se uno parla, l'altro deve fare silenzio e ascoltare".

Lì per lì non abbiamo compreso il messaggio, ma non è tardato il momento in cui si è rilevato importante come strumento di gestione interna alla coppia.

La nostra luna di miele, ha avuto poco miele ad addolcire la vita, e tanta luna da sognare....

Avremmo dovuto andare in viaggio di nozze in Australia, ma siamo finiti in Costa d'Avorio in missione a Tanda. Siamo rientrati felicissimi, per ritrovarci, oltre che a saldo zero, con mio padre in carrozzina per il cedimento di un paio di vertebre da metastasi di un tumore che non dava segni da quattro anni.

Già a questi primi mesi di coppia, motivi di tensione ne abbiamo avuti. Discussioni parecchie. Tante lacrime di Vanna e tantissimi miei silenzi.

Capirci era impossibile! Troppe attese diverse ed una vita in salita da gestire.

Ci siamo ascoltati? O ci siamo sentiti?

Non so. Sicuramente abbiamo lasciato l'altro esprimersi. Ma ciò non è bastato... Ognuno ha dovuto entrare nel cuore e nella testa dell'altro. Ha dovuto capire quale fosse il peso della croce che stava portando per sé e per l'altro.

Non solo, ma entrare nel pensiero di vita dell'altro, delle attese, speranze e fatiche, e la combinazione della realtà che s'aveva da vivere con tutto il contorno del proprio vissuto.

Nessuno dei due immaginava di dover ripudiare parte della propria famiglia d'origine. Tanto meno rinunciare alle proprie attese!

Ma da fidanzati cosa c'eravamo detti? Tantissime cose, idee, linee di vita... ma la realtà ci ha portato su un altro livello, un'altra storia. Diversa da quella che ci siamo raccontati per mesi.

Non siamo stati veritieri nei dialoghi da fidanzati? Abbiamo solo sognato?

Non ci siamo forse ascoltati?

Il nostro comunicare era forse privo di empatia?

Nulla di tutto questo!

Il nostro dialogo era leale, veritiero, empatico (come potrebbe essere diverso tra fidanzati.)

Credo semplicemente che la realtà ci porti ad aggiungere alcune parti alle considerazioni proposte da Padre Ermes Ronchi.

Per ascoltare devi avere il cuore libero. Già, quando lo è? Non nei momenti ordinari.

Devo quindi fare spazio dentro me. Bello sforzo a fine giornata riuscire a cancellare le fatiche sui vari fronti in cui siamo esposti.

Sicuramente ci vuole la testa, ma ancor di più allenamento.

In aiuto c'è venuto il metodo, con il dovere di sedersi. Con tutto il rischio di essere incastrato tra mille altre cose e quasi un'apnea nel mare quotidiano.

Riprendendo il tema di studio Password, che stiamo seguendo come equipe, l'ultimo argomento era imperniato sulla ricerca della felicità...

E l'ascolto è simile alla felicità. Questa è all'apice della combinazione tra attesa e sforzo per raggiungerla, ed un attimo dopo decresce. Possiamo impegnarci, sognare di raggiungerla, ma non sappiamo il tempo in cui accadrà.

Per l'ascolto, ci vuole il tempo ed il cuore... ma non sappiamo se ci siamo con la testa!

Temo che nei vari momenti di riflessione proposti, lo si dia per scontato...

Oggi siamo qui ad Albino a riflettere insieme... forse il pensiero del nostro matrimonio, vi ha portato a ricordare momenti del vostro... oppure un cellulare vi ha disturbato, ed il pensiero è fuggito alla ricerca di chi ha messaggiato ...

Il mio pensiero, è che oggi ascoltiamo, ma per la frenesia delle varie attività e situazioni, talvolta l'empatia la destiniamo a messaggi od email, a discapito delle persone che abbiamo a fianco.

Vanna: la parola "ascolto" cammina con la parola "fiducia". Non può esistere l'una senza l'altra. Quando mi metto in ascolto dell'altro non posso dubitare di ciò che l'altro si sente di portarmi, del suo dolore, della sua fatica, della sua gioia, del suo punto di vista e ci deve essere reciprocità, entrambi elementi necessari per permettere la relazione.

L'ascolto l'abbiamo assaporato in equipe, grazie al metodo. Negli anni, anche se il nostro gruppo ha vissuto parecchi scossoni con cambiamenti di coppie e consiglieri spirituali, far parte dell'equipe ha permesso la creazione di quell'atmosfera necessaria per ascoltare ed essere ascoltati. Insieme abbiamo gioito delle gioie che altri stavano vivendo e che sono diventate nostre e lo stesso è successo per i momenti tristi e di sconforto.

Prima dell'arrivo del nostro terzo figlio ero molto presa con il lavoro e capitava molto spesso che rientrassi a casa solo per la cena per poi ripartire nel dopo cena, sempre per impegni lavorativi. Capivo che questo aspetto stava mettendo a dura prova il nostro rapporto, ma le motivazioni che mi portavano ad agire in quel modo erano plurime e forse non ero nella condizione ottimale per

poter ascoltare le necessità e le fatiche di Angelo. Una sera ho invitato a tenere una relazione di lavoro Mirella facendola arrivare per cena per poi uscire insieme per tenere la riunione. Peccato che lei abbia dovuto cenare con mio marito e i miei figli senza la mia presenza causa un imprevisto lavorativo.

Dopo l'incontro Mirella mi ha preso in disparte e ha saputo comunicarmi le conseguenze del non ascolto che stavano minacciando la mia famiglia. Mi disse: "Devi essere in grado di tirare il freno a mano e decidere le tue priorità! Non puoi non ascoltare i bisogni della tua famiglia". Ho sempre avuto un rapporto di affetto e di fiducia in Mirella, rafforzato dal legame delle END e ascoltandola ho capito che stava cercando di mettermi di fronte alla mia sordità. Questo intervento mi ha permesso di aprire gli occhi e sturare le orecchie per rimettermi in comunicazione con Angelo e attivare scelte congiunte.

Angelo: Per cercare di compensare o contenere le proposte e richieste di ascolto che incontriamo nella giornata, secondo me, utilizziamo la testa per filtrare le varie situazioni.

Alzi la mano chi non ha mai evitato di rispondere al telefono?

Chi ha fatto finta di non vedere il vicino di casa perché era in ritardo?

Tutti vorrebbero essere ascoltati!

Ma io, sono l'unico ad avere orecchi?

A cosa sono disposto a rinunciare per ascoltare il mio prossimo?

Faccio fatica! Chiedo tempo! Tregua.

In questo affanno a rincorre il tempo, vorrei sentire:

- la brezza leggera di Elia;
- la voce che chiama "Samuele! Samuele!";
- la voce di uno che grida nel deserto.

Sono tre voci situazioni di ascolto della Bibbia che, a modo mio, mi fan ribollire.

Il primo, Elia, dopo essersi scontrato con tutti contro l'idolatria, viene minacciato di morte.

Va in crisi, vede che la sua storia non gira come egli vorrebbe. Cammina per 40 giorni per arrivare all'Oreb e si ritira in una grotta sul monte per morire.

Fa vuoto dentro di sé. Meglio, fa silenzio dentro di sé.

Ha scelto il silenzio fuori di sé, vivendo isolato nella grotta.

Spegne le voci ed i pensieri del passato e del suo futuro.

Potremmo dire che si estrania dalla realtà.

A questo punto, come tabula rasa, vive il vento impetuoso, passa il terremoto, passa il fuoco, ma riconosce la voce del Signore nella brezza leggera.

Ecco lo stupore! Riconoscere il Signore e ritrova la fiducia in sé stesso.

Lo stupore! Lo stupore è la disponibilità ad ascoltare ...

Già, nel dialogo in due, lo stupore ed il silenzio, nessuno che interviene, il panorama forse mozzafiato...

Non so per voi, quando dobbiamo dialogare in coppia, il perimetro della nostra camera non ci garantisce di essere indisturbati...

L'ambientazione della camera, non regge certo il paragone con la cima di una qualsiasi montagna.

La brezza leggera forse non è paragonabile alla quiete di fine giornata!

Ricordate la canzone: I bambini fanno oh!... I cretini fanno boh!

Dobbiamo salvaguardare l'attenzione, e lo stupore dei bambini!

A questo punto: "Samuele! Samuele!" cosa mi dice?

Basta lo stupirsi nel riconoscere la voce del Signore?

No, a questo punto serve un sogno!

Se sono riuscito a fare silenzio dentro di me ed intorno a me, tanto da sentire la chiamata come Samuele; a quel punto, il mio ascolto, la mia preghiera, il mio dialogo con Dio deve portare il nostro sogno a coincidere con quel di Dio.

Meglio, il sogno di Dio deve diventare il nostro.

Comunque, anche Samuele che s'è alzato tre volte... per passare dal sentire all'ascoltare.

Già, vuoi mettere a paragone il dormire dentro il tempio o dentro San Pietro?

Probabilmente i rumori possibili potrebbero essere le candele che scoppiettano, od il legno dei banchi che si assesta.

Beh, bisogna avere il sonno leggero. Io con i miei acufeni, non avrei sentito nulla! E la stanchezza m'avrebbe fatto girare dall'altro lato.

Ma vi alzereste la notte allo squillo del cellulare, sapendo i vostri figli già in casa?

Boh! Io penso di no.

Forse vogliamo mettere gli orari di comunicazione anche a Dio?

Sicuramente perché l'ascolto possa compiersi dovremo, come visto sopra, essere:

- semplicemente in due, liberi dentro di noi ed intorno a noi;
- in uno spazio libero ed isolato, sia esso in cima alla montagna, nel tempio o nel deserto.

Già, in un luogo isolato, magari non ordinario per la nostra vita, sicuramente in cui entrambe si possano trovare a proprio agio... qualcuno direbbe in campo neutro.

Vanna: per la nostra famiglia l'anno 2008 è stato un anno di grandi cambiamenti. Dopo tanti anni di rinunce e sacrifici finalmente la nuova casa era diventata abitabile e stavamo preparandoci per il trasloco. Non era facile per me lasciare il paese in cui ero nata e vissuta. Lì viveva anche la mia famiglia d'origine. Lì, per 12 anni, la famiglia creata con Angelo aveva vissuto e si era integrata molto bene. Avevamo tanti amici, avevamo tessuto nuove relazioni con i genitori dei compagni dei nostri figli, eravamo attivi in parrocchia insomma sembrava che anche Angelo fosse nato lì..... Il cambiamento non è stato indolore

Avevamo un desiderio, che era anche legato alla realizzazione della nuova casa Da sempre pensavamo al terzo figlio, ma c'erano tanti ma, Il primo scoglio era stato superato con il trasloco che permetteva ampliamento di spazi interni ed esterni, ma avevamo tante paure.....

Non eravamo più tanto giovani per diventare ancora genitori, almeno per quel tempo, il nostro primo figlio aveva ormai 9 anni. Non potevamo contare sull'appoggio e l'aiuto di parenti o amici, lavoravamo entrambi a tempo pieno, Aronne e Matilde dovevano inserirsi nel nuovo contesto scolastico e nel nuovo paese, le prime due maternità erano state entrambe a rischio obbligandomi per lunghi periodi a letto , senza parlare delle preoccupazioni in termini economici avevamo alcuni debiti da saldare per la realizzazione della casa e avremmo dovuto realizzare ancora tanti lavori interni ed esterni per poter rendere la nostra abitazione accogliente poi avremmo dovuto trovare una baby sitter per il terzo figlio non conoscendo nessuno ... e poi saremmo riusciti a mantenere anche questa creatura?

Insomma eravamo davvero molto titubanti, pieni di punti di domanda, discutevamo tra noi e in modo alterno ci sostenevamo e affossavamo vicendevolmente rispetto all'idea.

Più volte nelle mie preghiere avevo chiesto al Signore di illuminarci, di farci capire, di ascoltare il nostro desiderio, di indirizzarci sul percorso da seguire.

Avevamo intanto deciso di partecipare alla sessione nazionale a Cavallino portando con noi i figli. Come in tutte le sessioni era prevista la relazione da parte di un sacerdote di cui non ricordo il nome e prima dell'inizio avevo accompagnato Aronne e Matilde nella saletta dove era previsto il babysitteraggio.

Mi ero seduta poi nella sala al fianco di Angelo.

Il Signore ha scelto quel luogo e la voce di quel sacerdote per parlare al mio cuore era lì per me, per noi.

Ricordo in modo nitido le parole che hanno toccato le corde del mio cuore: "Quando il desiderio di un figlio si insinua nella coppia, è lì che batte il cuore di Dio, è lì che nasce il miracolo della creazione, della vita". Tutti i miei dubbi erano messi in secondo piano e quello è stato il momento in cui la nebbia si è dipanata e la certezza di potercela fare, nonostante tutto, era tangibile perché non eravamo soli. Quello a cui stavamo pensando era un progetto che interessava anche Lui.

Bene ... oggi Mosè è un ragazzo vivace, solare, è l'argento vivo in persona e ogni volta che lo guardo vedo il miracolo dell'ascolto compiuto.

Angelo: In chiusura vorrei dare spazio a due gruppi e/o aspetti di ascoltatori:

- Chi seleziona chi e cosa ascoltare
- Chi attende un messaggio.

Nel primo gruppo sicuramente ci colloco i giovani e meno giovani che vivono con le cuffie agli orecchi per non sentire il mondo, eccezion fatta per i canali selezionati. Siano essi brani musicali o chiamate di contatti specifici.

Probabilmente la selezione prende avvio dalla testa, il cuore si adegua e, chi vorrebbe comunicare... si mette in fila. Di esempi non ne farei, perché credo in ogni famiglia o lavoro od ovunque siate, situazioni simili ne incontrate. ... Talvolta mi sento "pirla" nel parlare a colleghi od operatori come risposta a qualche affermazione non compresa... per accorgermi che stanno rispondendo al cellulare!

Comunque anch'io mi metto in questo gruppo per il tentativo di selezionare chi e cosa ascoltare.

Il secondo gruppo, coloro che aspettano una buona parola.

A casa mia paterna, si cenava alle 19. Subito dopo si provvedeva a sparecchiare e lavare le poche stoviglie.

Completato il riassetto, tutti ci si sedeva al proprio posto al tavolo. Quindi il papà accendeva la radio e si aspettava il programma "Ascolta, si fa sera" di padre Mariano.

3 minuti di una riflessione e pensiero cattolico su una lettura del giorno od un avvenimento.

Finito il pensiero, si spegneva la radio per proseguire con la preghiera di famiglia.

Conclusa la preghiera, noi bambini si andava a letto. Mentre i genitori ascoltavano il giornale radio ... Erano gli anni 70.

Forse oggi la TV e gli altri canali di comunicazione non so se hanno utenti in attesa di notizia od apprensione per la ricezione di troppe...

So che ancora oggi "Ascolta, si fa sera" va in onda, non voglio far pubblicità, ma richiamare almeno me stesso a ritagliare 3 minuti al giorno almeno di silenzio.

Vanna: nonostante gli anni scorrano e la vita ci porti a vivere molteplici esperienze che ci fanno crescere e maturare, non sempre è facile conciliare i desideri e le aspettative di più persone. Ascoltare l'altro non sempre è indolore perché devi rimettere in gioco le tue convinzioni, guardare la realtà dal punto di vista dell'altro e non solo dal tuo.

Da quattro anni la mia famiglia d'origine sta gestendo l'accudimento di mia madre affetta da demenza senile. Ci stiamo aiutando, ognuno come può e in base alle proprie caratteristiche e specificità. Siamo in quattro fratelli ognuno con le rispettive famiglie e ognuno, in base anche alle visioni della propria famiglia nucleare, offre il proprio tempo di accudimento. Stiamo procedendo non certo senza fatica: è pesante dover seguire 24 ore al giorno una persona con questi disturbi e sono infinite le pratiche che servono per la sua tutela.

Abbiamo cercato di ascoltare i bisogni di nostra madre che mal si conciliano con le nostre frenetiche vite. In un incontro tra fratelli abbiamo optato per il ricovero in RSA in quanto abbiamo pensato che sia il luogo migliore per la sua attuale condizione di salute. Questo è stato deciso razionalmente e sembrava fossimo tutti concordi, ma con il passare del tempo il cuore si fa sentire.....

Il fratello che la sta seguendo di più, in termini di tempo, una sera mi ha detto che lui non se la sente di lasciare la mamma in struttura anche se quel pomeriggio aveva dato il suo assenso. In questo periodo ha pensato a quanto la mamma nella sua vita è stata disponibile con gli altri, quante persone ha accompagnato alla morte, il giovane fratello, i suoceri e la sua mamma tenendola in casa per oltre 20 anni. A fronte di queste considerazioni lui non se la sente e mi ha detto: " Io penso che i nostri anziani li dobbiamo aiutare nel bisogno ... quando saranno morti potremo solo piangerli, oggi che ci sono ci è data l'ultima possibilità per camminare insieme".....

Come potevo non ascoltare e condividere queste considerazioni?

Ascoltare queste parole fa capire quanto la nostra vita sia intrisa di umanità, di necessaria attenzione nei confronti delle fragilità umane, ma anche quanto sia difficile in questa società conciliare le necessità di ognuno. Viviamo di relazioni e proprio per questo non possiamo non tenerne conto anche per evitare che queste si incrinino proprio perché l'altro non si è sentito ascoltato e quindi accolto.

Grazie per la vostra attenzione, pazienza e ASCOLTO!

DOVERE DI SEDERSI

- Scrivi sul biglietto che ti è stato dato, un'immagine, una parola, un gesto che rappresenti cos'è per te l'ascolto.
- Consegna il biglietto a tua moglie/tuo marito e ascolta da lei/lui come lo ha interpretato.

EQUIPE MISTE

- come è cambiato il tuo modo di ascoltare nelle diverse stagioni della vita?
- come è cambiato il modo di ascoltarsi in coppia?
- in che modo nel tempo hai coltivato l'arte dell'ascolto?
- in coppia si riesce ad essere così intimi per raccontarsi tutto, proprio tutto?
- abbiamo la predisposizione ad accogliere qualsiasi racconto dell'altro?
- prova ad esprimere come vorresti che l'altro ti ascoltasse per sentirti libera/libero di raccontare tutto