



Comunità M.A.S.C.I.
di Robegano e Noale
Incontro
domenica 21 maggio 2023

Prendersi cura DELLE RELAZIONI



Video introduttivo: NOI, LORO, GLI ALTRI SKIT di Marracash

Noi, loro e gli altri
Noi vogliamo quello che hanno gli altri
Gli altri vogliono quello che abbiamo noi
Ma noi chi?
Io so solo che volevo essere uno di loro
per non essere come tutti gli altri
Ma nella vita mi è successo di essere
sia noi, che loro, che gli altri

Noi siamo qui a fare quello che ci piace
Loro sono là fuori che criticano.
E tutti gli altri sono intorno che tirano avanti.
Potessi scegliere? Scelgo centomila volte noi
Ma è un attimo che ti ritrovi in mezzo a loro
o che finisci male.
Come tutti gli altri

Spunti di riflessione: da "La cura delle relazioni" di Mons. Stefano Chioatto – ritiro diaconi di Treviso 9.05.2021 Così scrive il vescovo Michele: *«Prendiamoci cura gli uni degli altri. Ascoltiamo le esigenze, le domande e il grido che sorgono negli uomini nelle donne di oggi, assumiamo le ferite e le fatiche del nostro tempo,*

solidali con il destino di ciascuno, nostro fratello, nostra sorella, noi tutti, fratelli e sorelle universali. Chiniamoci sulle ferite del nostro tempo e incontriamo il Signore che sta già vivendo con noi. Ognuno rimanga in relazione con gli altri per ascoltarsi reciprocamente, per capire a che punto del cammino ci si trova, per decidere qualche passo significativo da fare insieme. Se ci prendiamo cura delle relazioni di cui è costituita la nostra vita, essa stessa assume un senso nuovo, profondo, inesauribile. Se ci aiutiamo a cercarne assieme il significato, se non cediamo allo sconforto e alla tentazione dell'individualismo, riusciamo anche a custodire le comunità in cui siamo inseriti e di cui siamo parte, e che vivono solamente con il nostro apporto»

Quando parliamo di cura nelle relazioni di solito pensiamo alle relazioni più vicine, più prossime, quelle nelle quali siamo quotidianamente più coinvolti, quelle parentali o amicali; ma non è questa l'unica dimensione: c'è un livello sociale, universale. Il livello di civiltà, di una collettività si manifesta nel modo in cui una comunità si prende cura dei più deboli, dei più fragili, dei più indifesi al proprio interno. È questa una dimensione sociale, politica alla quale non possiamo rimanere estranei: ci riguarda.

Don Lorenzo Milani aveva fatto scrivere nel muro della sua scuola di Barbiana «I care», mi riguarda, mi importa, mi interessa, ci tengo. L'impegno di solidarietà che si è data la Diocesi di Treviso nel tempo pasquale 2021, consegnatoci da una lettera del vescovo Michele, ha per titolo «Stà a noi», che meglio s'intende come «spetta a noi», non ad altri. Anche se non sempre si hanno i mezzi per agire non possiamo rimanere indifferenti rispetto alla sorte di chiunque stà male, di chiunque si trova in difficoltà e non possiamo nasconderci nell'indifferenza.

Diceva una canzone di De André del 1973: "Anche se voi vi credete assolti siete lo stesso coinvolti". Così papa Francesco parla della cura in senso più ampio, quella che si esercita attraverso la solidarietà: «La solidarietà esprime concretamente l'amore per l'altro, non come un sentimento vago, ma come «determinazione ferma e perseverante di impegnarsi per il bene comune: ossia per il bene di tutti e di ciascuno perché tutti siamo veramente responsabili di tutti. La solidarietà ci aiuta a vedere l'altro – sia come persona sia, in senso lato, come popolo o nazione come nostro prossimo, compagno di strada, chiamato a partecipare, alla pari di noi, al banchetto della vita a cui tutti sono ugualmente invitati da Dio». (Messaggio Giornata mondiale della pace 2021).

Tu sei al centro di tutte le tue relazioni, quindi sei responsabile della stima di te stesso, crescita, felicità e realizzazione. Non aspettarti che l'altro ti regali queste cose. Devi vivere come se fossi solo e gli altri fossero doni che ti vengono offerti per aiutarti ad arricchire la tua vita.

Leo Buscaglia

Stimoli per il confronto: 5 PUNTI SU CUI CONFRONTARCI

Come prendersi cura delle relazioni con gli altri. Ecco 5 consigli su come gestire le situazioni al meglio.

1. Chiacchiera per 5 minuti con loro

Mantieni una comunicazione aperta: chiacchierare anche solo 5 minuti con le persone con cui vivi, può aiutare la tua relazione.

I pasti sono un ottimo momento per interagire.

Puoi iniziare la conversazione con un sorriso e un tono gentile.

Domandiamoci: **quanto tengo alle relazioni con chi condivido la giornata?**

2. Conosci i tuoi sentimenti

Sii consapevole di quello che ti fa arrabbiare, che ti fa sentire frustrato, triste o introverso. Nessuno di questi sentimenti è sbagliato.

Ciò che conta è come gestirlo.

Prova a pensare a cosa scatena questi sentimenti. Ad esempio "mio figlio/a mi critica sempre", "i miei coinquilini stanno facendo rumore"

Domandiamoci: **nel caso ti trovi in situazioni analoghe come ti relazioni con gli altri?**

3. Rispondi, non reagire.

Durante un conflitto può succedere di reagire in modo impulsivo.

Ecco alcuni modi costruttivi per rispondere: allontanati o disconnettiti, aspetta di parlare finché non ti calmi.

Fai alcuni respiri lenti e concentrati sulle cose che ti circondano in quel momento: il tempo, i suoni, il tuo respiro.

Spiega come ti senti e chiedi aiuto se non riesci a calmarti o se l'altra persona non si sta calmando.

Domandiamoci: **tu come ti comporteresti?**

4. Frequenta persone che ti supportano

Pensa a 5 persone che ti sono vicine.

Come ti fanno sentire quando sei con loro? Come le fai sentire?

Scegli a chi dedicare il tuo tempo.

Pensa ad alcune azioni che puoi intraprendere, come aiutare nelle faccende domestiche, prenderti una pausa e ascoltare un amico che ha bisogno.

Come puoi restare in contatto quando l'attività sociale è limitata o impossibile e non riesci a vedere le persone a te care nel modo in cui vorresti?

Domandiamoci: **le relazioni positive dipendono da cosa e da chi?**



5. La gratitudine aiuta i rapporti a crescere

Prova a dire "Grazie", a modo tuo, a due persone che portano luce e forza nella tua vita.

Potresti farlo di persona o chiamandole, o con un SMS o una lettera.

Se non riesci a raggiungerli, puoi connetterti con loro utilizzando i tuoi pensieri e ricordando i bei momenti che avete condiviso insieme e ringraziando per quello che hanno dato alla tua vita.

Domandiamoci: **quanto è importante l'educazione nelle relazioni?**

Gioco: *disegniamo insieme. Si formano coppie con 1 foglio 1 penna/matita e*

Letture: Gv. 15,9-17

Come il Padre mi ha amato, così anch'io ho amato voi; dimorate nel mio amore. Se osservate i miei comandamenti, dimorerete nel mio amore; come io ho osservato i comandamenti del Padre mio e dimoro nel suo amore. Vi ho detto queste cose affinché la mia gioia dimori in voi e la vostra gioia sia completa. Questo è il mio comandamento: che vi amiate gli uni gli altri, come io ho amato voi. Nessuno ha amore più grande che quello di dare la sua vita per i suoi amici. Voi siete miei amici, se fate le cose che vi comando. Io non vi chiamo più servi, perché il servo non sa quello che fa il suo signore, ma voi vi ho chiamati amici, perché vi ho fatto conoscere tutte le cose che ho udite dal Padre mio. Non siete voi che avete scelto me, ma sono io che ho scelto voi, e vi ho costituiti perché andiate e portiate frutto e il vostro frutto sia permanente; affinché tutto quello che chiederete al Padre nel mio nome, egli ve lo dia. Vi comando questo: che vi amiate gli uni gli altri.



Preghiera conclusiva:

Signore,
Guarisci i miei rapporti con gli altri.
Cambia il mio cuore.
Rendilo misericordioso e generoso come il Tuo.
Dammi la grazia di perdonare e amare tutti e sempre;
di vivere in armonia e solidarietà;
di essere operatore di pace e di bontà,
di amore e di unità in ogni mio ambiente.

(San Francesco)

«Salvami dalla presunzione di sapere tutto. Dall'arroganza di chi non ammette dubbi. Dalla durezza di chi non tollera ritardi. Dal rigore di chi non perdona debolezze. Dall'ipocrisia di chi salva i principi e uccide le persone».

Don Tonino Bello

"Non c'è speranza di gioia ad eccezione che nelle relazioni umane."

ANTOINE DE SAINT-EXUPERY

Qualche volta si ha voglia di niente, ma bisogno di tutto. Di un bacio, una carezza, una dolcezza, un abbraccio, una parola dolce. Piccole cose, che poi piccole non sono perché ti cullano l'anima, ma che non chiediamo un po' per orgoglio e un po' per paura di risultare ridicoli.

Daniela Husar