

Avere a cuore

La famiglia come luogo in cui si ha cura dell'altro e lo si porta nel cuore, in una logica di amore e di gratuità.

di Raffaello Rossi



La famiglia: luogo di cura

La famiglia è la prima cellula della società e ne costituisce la base: affettiva, educativa, relazionale. Essa, quindi, è prima di tutto luogo di cura e i genitori sono per ruolo *pre-occupati*, non nel senso che vivono in uno stato di ansia e tensione permanente, ma perché hanno il compito di *occuparsi prima* di quanto potrebbe succedere; essi predispongono la strada per valorizzare i doni dei propri figli e agevolare il processo di crescita e di autonomia.

La cura è innanzitutto educazione alla tenerezza, alla tolleranza, alla fedeltà a se stessi. Troppo spesso, come abbiamo considerato nelle precedenti riflessioni sul tempo, siamo di corsa e questo ci impedisce di *pre-occuparci*, lasciandoci in preda alle ansie e alle paure. Questo compito fondamentale della famiglia consiste dunque nel testimoniare come avere a cuore, avere nel cuore, il valore della vita stessa.

Nel cuore dell'uomo avviene l'incontro-scontro con i propri limiti, con l'amarazza della disillusione. Al conseguente frastuono delle paure, dei sensi di colpa, corrisponde una presenza amorevole di Dio, senza troppe parole, fatta anche di un amore silenzioso. È una relazione di cura che Divo Barsotti ha dipinto, quasi scolpito, in questa breve poesia:

*Dio è nudo:
anche l'uomo è nudo
quando parla con Dio.
Una veste che ti nasconde
è la parola.
Solo il silenzio parla.*

Impegnativa e tortuosa è la strada del cuore; possiamo imparare a tenere la famiglia e i figli nel cuore in modo autentico? *La cura è amore e silenzio*, non si disperde nella nebbia di mille parole che rischiano spesso di sfumare in prediche e moralismi; è *esser-ci*: essere presenti al fianco dei nostri figli. La cura è ancora, come già ho sostenuto in altri articoli, ascolto.

Per ascoltare noi stessi e i nostri figli abbiamo bisogno di spogliarci, come scrive Barsotti, e di restare nudi,

nudi dalle nostre corazze e difese, dei nostri pre-giudizi, delle nostre pur legittime aspettative. Poniamoci alcune domande e rispondiamo senza fretta, prendendo tutto il tempo che ci serve.

- Quando mi è successo di sentirmi nudo in famiglia o di fronte ai miei figli?
- Come mi sono sentito scoprendomi nudo?
- La vergogna: io nudo di fronte al giudizio degli altri. Quando mi capita di viverla? Come reagisco?
- La colpa: io nudo di fronte alla mia coscienza. Quando mi capita di viverla? Come reagisco?

Passare dal fare all'essere

La differenza tra *il prendersi cura* e *l'aver cura* consiste nel fatto che quando ci prendiamo cura lo facciamo dall'alto, con un ruolo di potere e incentrati sul fare, mentre quando abbiamo cura, abbiamo nel cuore l'altro che diventa per noi prossimo, quindi

passiamo dal modello mentale fare al modello mentale essere. Con la cura ci trasferiamo nell'area dell'io e del sé, della responsabilità consapevole, quindi anche del noi, del progetto di amore di ogni coppia. L'aver cura è l'espressione autentica *dell'essere-con* e insegna a *cum-patire*: sentire insieme all'altro, sentire mettendosi nei panni dell'altro. L'aver cura si manifesta nel modello mentale essere e, in una logica di amore e di gratuità, sa chiedere e offrire, perché è cosciente dei nostri bisogni e dei nostri limiti.

Confrontiamo le differenze tra il modello mentale fare e il modello mentale essere, incontrati più volte nel nostro percorso.

Modello fare

Il modello mentale fare, oltre ad essere una logica di vita, ci interessa in quanto è un modo di procedere della nostra mente, che si orienta ad essere operativa e competitiva, individualistica ed ego-centrata. Siamo nel modello fare ogni volta che, anche se non lo ammettiamo o non ne siamo consapevoli, vorremmo che gli altri fossero secondo i nostri schemi e le nostre aspettative, il diverso ci spaventa e reagiamo in modo duro e con forme di chiusura.

Esso viene attivato quando si percepisce una discrepanza tra come si pensa dovrebbe essere una cosa e come è nella realtà (pensate, ad esempio, al rendimento scolastico dei nostri figli).

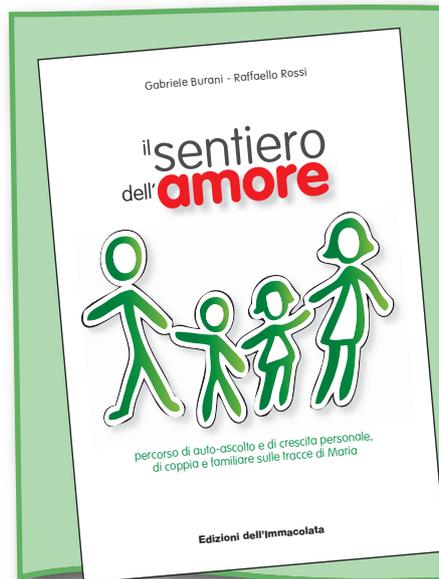
- 1) La discrepanza genera frustrazione ed emozioni negative. Parte un circuito inconsapevole e automatico in cui la mente processa sulle cose, sulle cause e sulle possibili soluzioni.
- 2) Se non si trovano soluzioni o non è possibile trovarne scatta la trappola del rimuginio.
- 3) La mente continua a processare incessantemente e a rimanere nella discrepanza, continuando a cercare di ridurla, ma mantenendo lo stato emotivo negativo.
- 4) Il processo continua fino a che la discrepanza si riduce o fino a che compiti più urgenti o distrazioni allontanano momentaneamente dal rimuginio.
- 5) È un circolo vizioso in cui il pensiero negativo porta ad uno stato di malessere e lo stato di malessere porta al pensiero negativo.
- 6) La mente non è pienamente consapevole del momento presente, perché concentrata sulle valutazioni

del passato e sulle previsioni future; è incapace di godere dei momenti di vita attuali ed è in mano ad un pilota automatico (quante volte ci succede!!).

- 7) Lo stato negativo diviene intollerabile e si generano comportamenti di modulazione delle emozioni disfunzionali (urla, silenzi cupi, incomprensioni, punizioni...).
- 8) Questa modalità non appare né economica né ecologica, non tiene in considerazione molti aspetti, restringe il campo della consapevolezza, impedisce ogni forma di accoglienza e genera forti stati di ansia e di competizione con l'insorgere di un cupo senso di impotenza.

quanto l'accettazione allarga il campo della chiarezza e della coscienza di realtà.

- 4) *Pazientare*: sapere aspettare, riconoscere che il corso delle cose non sempre è come lo desideriamo, ma che la mente e il corpo hanno una loro capacità di autoguarigione. Non è necessario riempire tutti i vuoti e il tempo con cose da fare
- 5) *Adottare la mente da principiante*: gli occhi del bambino che vede una cosa per la prima volta; il gusto della scoperta, la curiosità di percepire la ricchezza di ogni esperienza, vedere lo straordinario nell'ordinario
- 6) *Avere fiducia*: dare valore a ciò che



Pagine: 160

Prezzo: euro 12,00

Per approfondire gli argomenti che l'Autore ha trattato in queste pagine e negli articoli precedenti. Un libro che aiuta a percorrere con consapevolezza e maturità il sentiero, in sé inesauribile, dell'amore.

Edizioni dell'Immacolata

Tel. 051.678.20.14

redazione@kolbemission.org

Modello essere

È un atteggiamento mentale non diretto ad uno scopo, se non essere consapevoli e accettanti, quindi risulta efficace per crescere nell'ascolto e nell'accoglienza di sé e degli altri. Vediamo come funziona.

- 1) *La mente si focalizza sull'osservare* delle sensazioni, emozioni, pensieri che transitano nella propria mente, considerandoli come eventi che entrano ed escono.
- 2) *Non giudicare*: rimanere testimoni di ciò che accade nella mente e nelle dinamiche familiari; non assegnare giudizi ed etichette; attenersi ai fatti, agli eventi, separandoli dalle opinioni o dalle aspettative.
- 3) *Accettare* le cose ma soprattutto le persone così come sono. L'accettazione è propedeutica al cambiamento e non si cambia realmente senza prima avere accettato, in

si sente, si prova, alle emozioni, all'intuito.

- 7) *Non forzare*: esser-ci e basta, non porsi uno scopo. Ogni obiettivo porta tensione e un restringimento del campo di coscienza e di percezione; così si evita l'insoddisfazione per il mancato raggiungimento e il benessere arriverà da sé.
- 8) *Lasciare andare*: non trattenere ciò che passa per la mente; riconoscere la tendenza a cercare soluzioni e a vivere in tensione, accettarle, lasciare andare il rimuginio, vivere il qui e ora, fare una cosa alla volta.

La cura autentica ci invita ad adottare con maggiore frequenza e intensità il modello mentale essere. Esso non è difficile quanto a comprensione, ma richiede un grande allenamento, quindi una grande convinzione e volontà per essere "coltivato".

R. R.