

Finalità: **L'ascolto, via e luogo di preghiera**

1. Saluto e verifico le presenze nel senso di cogliere gli stati d'animo, i sentimenti e le attese ... (5').
2. Presento il tema della serata collegandolo all'incontro precedente (5')  
Motivare bene il tema della "preghiera"... fra voi non ne avete mai parlato?...  
vi siete mai fermati a pregare assieme?
3. Per coinvolgerli e richiamare la loro esperienza consegno lo scritto: "Ascoltami..."  
Un foglio solo e che se lo leggano in coppia e chiedo di fare l'esercizio di dialogo e confronto in coppia (20')

<p>Ho sentito che tu mi hai ascoltato, quando...</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>Mi sono accorto di non averti ascoltato, quando...</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
--

4. Presento gli elementi fondamentali dell'ascolto di coppia aiutandomi con uno schema alla lavagna (20')
5. Consegno il foglio e lo commentiamo assieme per suscitare dialogo e confronto (10')
6. Preghiera ricavata dall'incontro svolto (5')

## → Indicazioni per accostarsi al Sacramento del matrimonio – 3° incontro

### ASCOLTO <-----> PREGHIERA

1. Abbiamo messo assieme queste due parole ricordando la preghiera di Salomone, dalla Bibbia 1° libro dei Re, cap.3,4-15.

2. Attraverso la "parola" cresce l'amore... questa presenza esige ascolto:  
"... e non cercate di poter guidare il corso dell'amore  
giacché esso, se vi troverà degni, **dirigerà** il vostro cammino ". (Gibran)

3. Ascolto perché c'è amore:

**verso una persona viva**

- il mio amore fatto carne ... rispetto
- ha qualcosa da dirmi ... è diversa/o da me ...
- la Parola passa attraverso lui/lei

**verso una presenza**

- è presente per me, ma non è mia ... da usare
- ha le sue esigenze, ascolto incondizionato ...

**verso chi mi comprende** - prende me ... anche quando non mi dà ragione

- e io posso "prendere" me stesso ...
- accettarmi ... conoscermi ... specchio?...

4. \* Sono le stesse tre motivazioni che mi permettono l'esperienza della preghiera !

5. Dal vangelo

- A Betlemme, la visita dei pastori... " Maria, da parte sua conservava tutte queste cose meditandole in cuor suo " Lc.2,19
- Dopo l'esperienza dello smarrimento e del ritrovamento di Gesù a Gerusalemme..." Sua madre conservava tutte queste cose in cuor suo " Lc.2,51
- Gesù stesso ha pregato: " Padre mio, Tu puoi tutto. Allontana da me questo calice di dolore! Però non fare quello che voglio io, ma quello che vuoi Tu! ". Mc.14,36
- " Padre, nelle tue mani affido la mia vita " Lc.23,46

#### Per la verifica

La vostra personale esperienza di preghiera:... momenti positivi... difficoltà... aspetti che desiderate chiarire ...

E come coppia?

#### L' ATTEGGIAMENTO DEL BUON ASCOLTATORE

- Ascolta per capire, mai per contraddire.
- E' attento alla modalità con cui viene trasmesso il messaggio
- Sta attento a non interpretarlo troppo rapidamente.
- Mette da parte tutti i propri convincimenti.
- Controlla la sua impazienza.
- Non prepara la sua risposta mentre ascolta.
- Mostra interesse e non interrompe.
- Cerca i punti forti del discorso e non i punti deboli, in quanto il suo scopo non è quello di demolire, ma quello di confermare.

**ASCOLTAMI...**

Ascoltami per favore, ho bisogno di parlarti;  
concedimi solamente qualche istante,  
Accetta quello che vivo, quello che sento,  
senza reticenza, senza giudicare.

Ascoltami, per favore, ho bisogno di parlare;  
non bombardarmi di domande, consigli, idee:  
Non sentirti obbligato a risolvere le mie difficoltà.  
Mancheresti tu di fiducia nelle mie capacità?

Ascoltami, per favore, ho bisogno di parlare;  
non cercare di distrarmi o prendermi in giro,  
Penserei che tu non comprenda l'importanza  
di quello che c'è dentro di me.

Ascoltami, per favore, ho bisogno di parlare:  
Non sentirti obbligato ad approvare:  
se ho bisogno di raccontarmi  
è semplicemente per sfogarmi.

Ascoltami, per favore, ho bisogno di parlare:  
Non interpretare e non cercare di analizzare:  
Mi sentirò incompreso e manipolato  
e non potrò più comunicare con te.

Ascoltami per favore, ho bisogno di parlare:  
Non interrompere per fare domande:  
Non cercare di forzare il mio IO nascosto,  
lo so fin dove posso e voglio andare.

Ascoltami, per favore, ho bisogno di parlare:  
Rispetta i silenzi che mi fanno camminare:  
Guardati bene dal frantumarli:  
E' da essi assai spesso che io sono illuminato.

Allora adesso che mi hai ascoltato per bene ti prego, puoi parlare:  
Con attenzione e disponibilità, a mia volta, io ti ascolterò.  
(anonimo)

**Suggerimenti pratici per imparare a comunicare(S. Salomé)**

**Quattro possibilità per creare relazioni vive:**

1. Poter chiedere
2. Poter dare
3. Poter ricevere
4. Osare rifiutare

**Per "fertilizzare il terreno della comunicazione:**

1. Riconoscere l'altro nella sua individualità
2. Riconoscere la mia individualità
3. Riconoscere le proprie e altrui resistenze alla condivisione
4. Riconoscere le potenzialità dell'altro

(Da "La coppia giovane" 2/2001 pag. 14)

*Ai fidanzati per la riflessione personale e in coppia*

Il «cuore che ascolta» è il cuore «misericordioso»: un cuore abbastanza trasparente, abbastanza libero dal suo io per essere capace di accogliere l'altro senza preconcetti, di ascoltarlo senza condizioni.

**Quando ti chiedo di ascoltarmi...**

Quando ti chiedo di ascoltarmi e tu cominci i darmi consigli, non mi sento capito.

Quando ti chiedo di ascoltarmi e tu mi fai domande, discuti, tenti di spiegarmi quello che sento o non dovrei sentire, mi sento aggredito.

Quando ti domando ascolto, io ti domando di essere vicino, adesso, in questo istante così fragile nel quale mi cerco attraverso una parola talvolta maldestra, inquietante, ingiusta o caotica. Ho bisogno del tuo orecchio, della tua tolleranza, della tua pazienza, per esprimermi in ciò che è più difficile come in ciò che è più leggero.

Sì, semplicemente ascoltarmi... senza scuse e senza accuse, senza espropriarmi della parola.

Ascolta, ascoltami. Tutto quello che ti domando è di ascoltarmi, il più vicino possibile a me. Semplicemente accogliere quello che tento di dire, quello che cerco di dire. Non interrompermi nel mio brontolio, non aver paura del mio brancolare o del mio imprecare.

Le mie contraddizioni come le mie accuse, per quanto ingiuste siano, sono importanti per me.

Attraverso il tuo ascolto, io tento di dire la mia differenza, cerco di farmi capire, soprattutto da me stesso.

Giungo così a una parola mia, quella di cui sono stato a lungo espropriato.

Oh no, non ho bisogno di consigli. Posso agire da me, e anche sbagliarmi. Non sono incapace: a volte indifeso, scoraggiato, esitante, non sempre impotente.

Se tu vuoi darti da fare per me, contribuisci alla mia paura, accentui la mia inadeguatezza, e forse rafforzi la mia dipendenza.

Quando mi sento ascoltato, posso finalmente capirmi.

Quando mi sento ascoltato, posso entrare in collegamento. Stabilire ponti, passerelle incerte tra la mia storia e le mie storie. Collegare avvenimenti, situazioni, incontri o emozioni per farne la trama delle mie interrogazioni. Per tessere così l'ascolto della mia vita.

Sì, il tuo ascolto è appassionante. Per favore, ascolta e capiscimi.

E se vuoi parlare a tua volta, aspetta solo un momento che possa terminare e io ti ascolterò a mia volta, e meglio, soprattutto se mi sono sentito capito. (Jacques Salomé)

Ho sentito che tu mi hai ascoltato, quando.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Mi sono accorto di non averti ascoltato quando  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Il «cuore che ascolta» è il cuore «misericordioso»:  
un cuore abbastanza **trasparente**,  
abbastanza **libero** dal suo io,  
per essere capace di accogliere l'altro senza preconcetti,  
di ascoltarlo senza condizioni.

Vi invitiamo a rispondere personalmente a queste due domande, ricordandovi che può diventare un momento di tenerezza e di fiducia reciproca: dipende da voi ...

Ho sentito che tu mi hai ascoltato, quando.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Mi sono accorto di non averti ascoltato quando  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....