

**Anselm Grün**



ANSELM GRÜN

# IL MISTERO DELL'INCONTRO

*Suggerimenti per relazioni  
ben riuscite*

 EDIZIONI  
MESSAGGERO  
PADOVA

Titolo originale:  
*Das Geheimnis der Begegnung*

© 2012 Vier-Türme GmbH, Verlag  
97359 Münsterschwarzach Abtei  
ISBN 978-3-89680-803-5  
[www.vier-tuerme-verlag.de](http://www.vier-tuerme-verlag.de)

Traduzione dal tedesco di Luigi Dal Lago

ISBN 978-88-250-4478-2  
ISBN 978-88-250-4483-6 (PDF)  
ISBN 978-88-250-4484-3 (EPUB)

Copyright © 2017 by P.P.F.M.C.  
MESSAGGERO DI SANT'ANTONIO – EDITRICE  
Basilica del Santo - Via Orto Botanico, 11 - 35123 Padova  
[www.edizionimessaggero.it](http://www.edizionimessaggero.it)

# ***Introduzione***

## **IL DESIDERIO DI UNA RELAZIONE FELICE**

Sono moltissime le persone che desiderano una relazione che le renda felici. Soprattutto i giovani sperimentano dentro di sé un profondo desiderio che la propria relazione con un amico o un'amica abbia un buon esito. Nello stesso tempo ci sono molti che soffrono, perché le loro relazioni dopo poco tempo vanno già in crisi e talvolta perfino si spezzano.

In questo libro cercherò di descrivere per te, caro lettore, cara lettrice, 25 atteggiamenti che possono dare sostegno alla tua relazione. Presenterò 25 virtù che ti aiuteranno a far sì che la tua relazione giunga al successo.

Trattando questo tema non mi interessa parlare soltanto delle relazioni amorose e vitali, ma anche di quei molti incontri che ogni giorno viviamo e sperimentiamo. Un buon incontro ci trasforma. Dopo aver fatto un buon incontro ci sentiamo diversi da come eravamo prima. Ci sentiamo come quando si riceve un regalo. Siamo riusciti a entrare in contatto con il nostro vero

sé, abbiamo riconosciuto il mistero dell'altro e parimenti il mistero della nostra persona e della nostra personale esistenza.

Nessun altro pensatore ha scritto riflessioni tanto meravigliose sull'incontro come il filosofo ebreo Martin Buber. Per lui «ogni vera esistenza è incontro». Una delle sue affermazioni più pregnanti dice: «Divento io davanti a te; diventando io, io dico tu»<sup>1</sup>. Ogni incontro autentico non è una benedizione soltanto per l'altro, ma anche per me. È la condizione perché io possa trovare la mia vera identità. Chi sono io autenticamente lo sperimento di fronte al tu nel tu e nell'incontro con il Tu.

Se parliamo dell'incontro, dobbiamo difenderci dal pericolo di una mentalità oggettiva. Possiamo parlare del tu e dell'io in modo adeguato solo se siamo in relazione con il tu e con l'io. Così afferma Buber: «Quando parli del tu, non c'è un qualcosa, non c'è nulla. Il tu consiste nella relazione». L'incontro non ha nulla a che fare con il possesso, bensì con la relazione. Nell'incontro io entro in relazione con il tu. Ma non posso impadronirmi della relazione, non la posso bloccare e possedere.

La condizione più importante per poter incontrare veramente il tu è che io abbia incontrato me stesso e che mi senta bene dentro me stesso.

---

<sup>1</sup> Le citazioni di Buber in queste pagine sono prese da STEFAN LIESENFELD, *Le parole di un incontro. 100 pagine di Martin Buber*, Città Nuova, Roma 2000.

Martin Buber si esprime così: «Per poter uscire e andare verso l'altro, è necessario possedere un luogo da cui si esce, si deve essere stati ed essere in noi stessi».

D'altronde essere dentro di noi e incontrare noi stessi non è sempre qualcosa di piacevole. È allora che incontro la mia verità e i miei conflitti interiori. Viceversa: se non mi confronto con questi conflitti, li trasmetterò nell'ambiente che mi circonda. Le persone che sono divise interiormente, portano divisione nel loro prossimo.

Dice Martin Buber: «La persona deve anzitutto conoscere se stessa, deve sapere che le situazioni conflittuali tra sé e gli altri sono solo un effetto delle situazioni conflittuali che esistono nella propria anima, e quindi si deve cercare di risolvere questo conflitto interiore per poi uscire pacificati e trasformati a incontrare il prossimo, in modo da creare nuove e valide relazioni con gli altri». L'incontro può risultare valido solo se incomincio da me stesso, se cambio me stesso. Il cambiamento del mio sé è per Martin Buber «il punto di Archimede», a partire dal quale posso smuovere il mondo.

Quando avviene un vero incontro e si crea una autentica relazione tra due persone, è possibile instaurare una comunità. Si tratta di una comunità composta solo da due persone, ma è una comunità che può essere ampliata anche con altri. Martin Buber descrive ciò che è necessario per lo stabilirsi di una comunità tra le persone. In primo luogo non è la presenza di sentimenti

reciproci, bensì che «tutti siano in una reciproca relazione con un centro vitale e che tutti siano fra di loro in una reciproca relazione vitale».

Secondo Buber, il centro vitale, che tiene insieme una comunità umana, è Dio. Perciò egli afferma: «Le persone che aspirano a una comunità, desiderano Dio». Dio è l'autentico Tu. La capacità di incontrare come io un tu umano ci rende anche capaci di incontrare il Tu di Dio.

Martin Buber mette continuamente in risalto che gli incontri con il tu e con Dio vanno di pari passo. Chi pensa di poter incontrare Dio senza incontrare le persone, va per una strada sbagliata. Buber si esprime così a questo riguardo: «Chi vuol parlare con le persone, senza parlare con Dio, dirà parole incomplete; ma chi vuol parlare con Dio, senza parlare con gli altri, sappia che le sue parole sono sbagliate».

Quindi l'incontro con un tu ci prepara all'incontro con Dio. E l'incontro con il Tu di Dio ci rende capaci di incontrare il mistero dell'altra persona e di riconoscere il mistero del tu che è in lei.

I 25 atteggiamenti che descrivo in questo libro ci vogliono aiutare affinché l'incontro con un tu abbia buon esito, e affinché entriamo in relazione con noi stessi e con gli altri.

L'assenza di relazioni è la vera malattia del nostro tempo, così dicono gli psicologi. Molte persone non hanno alcun rapporto con se stesse. Perciò sono incapaci di entrare veramente in relazione con gli altri. Pretendono troppo dalla loro relazione con l'altro e si aspettano che l'al-



tro le metta in relazione con se stesse. Ma così esigono dall'altro qualcosa di impossibile, e così abbastanza spesso la relazione fallisce a causa di questa esagerata aspettativa.

Chi non è in relazione con se stesso né con l'altro ha smarrito anche la relazione con le cose. Non le coglie nel loro mistero, ma le vede soltanto come qualcosa da usare, da consumare o sperperare. E allora ha perduto anche la relazione con Dio.

In qualsiasi momento posso incominciare ad apprendere l'arte della relazione: sia in relazione a me stesso, sia in relazione alle cose o in relazione con Dio. E posso attentamente percepire che cosa avviene quando si è in relazione con il tu, che cosa me lo impedisce e che cosa mi potrebbe rendere capace di farlo.

I 25 atteggiamenti che qui vengono presentati vogliono aiutarci a entrare in una buona relazione con noi stessi, con il tu, con le cose e con Dio. Ognuno di noi ha già dentro di sé qualcosa di questi 25 atteggiamenti. La nostra anima sa nel proprio intimo che cosa è buono per lei e di che cosa ha bisogno affinché gli incontri e le relazioni abbiano buon esito. Tuttavia, poiché questo sapere interiore della nostra anima è spesso ricoperto da esperienze negative o dalla superficialità della vita quotidiana, abbiamo bisogno di un breve stimolo che provenga dall'esterno. Così possiamo entrare nuovamente in contatto con il giusto atteggiamento che è dentro di noi

e con la virtù che si trova come possibilità nel fondo della nostra anima.

Gli atteggiamenti che sono dentro di noi ci danno sostegno solo se li mettiamo in pratica. Ci aprono alle relazioni solo quando ci mettiamo in cammino e li interiorizziamo sempre più, approfondendoli e rafforzandoli. Si tratta però di un cammino e di un esercizio che dura per tutto il tempo della nostra vita.

## **L'apertura**

Gesù disse al sordomuto: «Effata», cioè: «Apriti!».  
E subito gli si aprirono gli orecchi, si sciolse il nodo  
della sua lingua e parlava correttamente  
(Marco 7,34-35).

Il sordomuto di cui si parla in questo episodio del Vangelo è una persona incapace di relazione. Non è in grado né di ascoltare né di parlare per stabilire una relazione con gli altri. È tagliato fuori dal tu. Gesù guarisce il sordomuto rivolgendosi a lui e stabilendo con lui una relazione molto personale. Lo sottrae alla folla della gente, in modo da poterlo incontrare da solo a solo. E gli mostra qual è il mistero della parola e dell'ascolto e come sia possibile una relazione mediante l'ascolto e la parola.

*Molte persone non si possono incontrare, poiché sono rinchiusi in se stesse. Attorno a sé hanno posto una corazza e non permettono a nessuno di avvicinarsi a loro. Si sono nascoste sotto una maschera per paura che qualcuno possa scoprire il loro vero volto. Non vorrebbero mostrarsi, perché hanno paura di un vero incontro. Hanno paura della propria verità.*

*L'atteggiamento di apertura offre la possibilità di aprirti al mistero dell'incontro. Sarai capace di incontrare l'altro solo se tu sei aperto verso di lui, se apri il tuo cuore e gli permetti di entrare presso di te. La virtù dell'apertura ti invita ad aprire il tuo cuore nei confronti dell'altro e a mostrargli apertamente tutto quello che dentro di te è celato nei pensieri e nei sentimenti.*

Quando nascondiamo all'altro i nostri sentimenti negativi, i nostri dubbi o la nostra gelosia, viene a mancare nella nostra relazione tutto ciò che è nascosto. Allora non può scorrere veramente un amore reciproco tra di noi e l'altro. E ciò che rimane nascosto corrode il nostro amore. Scaturendo dalla profondità del nostro cuore, ciò che è nascosto si mescola continuamente nei nostri pensieri e sentimenti. L'altro percepisce che non ci raggiunge per davvero.

Nascondere significa sempre anche chiudere. E tra cuori chiusi non può sgorgare alcun amore. L'amore può scorrere solo se all'altro mostriamo tutto ciò che siamo. Questa apertura ha bisogno anche di fiducia nel fatto che l'altro non ci giudica o ci condanna. Spesso noi ci chiudiamo per paura. Temiamo che l'altro ci condanni.

Abbiamo bisogno di apertura e di coraggio per rivelare all'altro tutto di noi. Allora l'amore può permeare tutto in noi e ci condurrà sempre più vicini l'uno all'altro e ci farà diventare una sola cosa fra noi. Infatti allora non c'è più nulla che ci separa e che vorremmo nascondere uno all'altro.

## **La pazienza**

Siate dunque pazienti, fratelli, fino alla venuta del Signore. Guardate l'agricoltore: egli aspetta pazientemente il prezioso frutto della terra finché abbia ricevuto le piogge d'autunno e le piogge di primavera. Siate pazienti anche voi (Giacomo 5,7-8).

La lettera di Giacomo ci insegna la pazienza rivolgendo il nostro sguardo all'agricoltore, che aspetta pazientemente il frutto che la terra gli dona. Nel testo originale greco c'è il termine *makrothymoun*, che significa avere grande coraggio o pazienza. Questa affermazione viene del resto attribuita soltanto a Dio. Dio ha un cuore così grande e accogliente. Dio è paziente con noi e noi, a nostra volta, dovremmo imparare da Dio ad avere un cuore largo, per noi stessi e per le altre persone che stanno attorno a noi.

San Paolo utilizza nelle sue lettere il termine greco *hypomone* per designare la pazienza. In tal modo allude a due atteggiamenti: «sopportare» e «resistere». Queste parole hanno per me un duplice significato. Il primo indica che quando sono paziente sopporto l'altro. Sono per lui come una colonna che lo sostiene.

ne. Poiché lo sostengo, gli permetto di stare saldo e in piedi. La mia pazienza lo rafforza.

Il secondo significato riguarda il saper aspettare. Non pretendo impazientemente che l'altro cambi immediatamente se stesso e comprenda tutto ciò che gli sto dicendo. Gli lascio del tempo. Sono paziente con lui.

San Paolo collega la pazienza con la speranza. La pazienza produce speranza. E viceversa: poiché ho speranza nell'altro, posso attendere con pazienza finché quello che ancora non vedo si faccia strada nell'altro. La virtù della pazienza ci vuole insegnare a saper attendere. Oggi ciò non è una cosa ovvia. Spesso vogliamo vedere subito la soluzione. Invece abbiamo bisogno di pazienza, sia per noi stessi, sia per gli altri. Non possiamo cambiare noi stessi in un solo istante. E anche gli altri hanno bisogno di tempo per cambiare se stessi.

Il cambiamento avviene lentamente e talvolta in modo impercettibile. La pazienza protegge questo processo di cambiamento. Quando noi vogliamo controllare continuamente se l'altro è già cambiato, distruggiamo in lui la crescita. È quello che avviene anche con un fiore: non possiamo prenderlo continuamente in mano e controllare il suo stato, altrimenti non potrà mai sviluppare la sua bellezza.

*La pazienza vuole stare al tuo fianco per aiutarti, se devi affrontare una difficile situazione, o sopportare un dolore. Alcuni conflitti, anche nel matrimonio, non si possono risolvere velocemente.*

*È proprio in quei momenti che hai bisogno di una resistenza paziente, in una situazione che non si può cambiare in fretta, ma in cui si può solo sperare che alla fine si trovi una soluzione.*

*Ma pazienza non significa che tu devi per sempre adattarti e vivere con il conflitto. Nella pazienza si cela anche la forza di lavorare per il cambiamento e la trasformazione.*

Nella pazienza un posto importante ha inoltre il tempo. Ci concediamo del tempo e lo diamo anche all'altro, perché si possa cambiare almeno in parte. Senza pazienza diventiamo in fretta persone irritabili. Lanciamo continuamente accuse contro l'altro, perché in lui non avviene alcun cambiamento.

La virtù della pazienza vigila sulla nostra relazione, affinché in ciascuno di noi possa svilupparsi senza ostacoli la crescita dell'amore e del rispetto reciproco.





## **Saper accettare**

Sopportatevi a vicenda, perdonandovi gli uni gli altri, se qualcuno avesse di che lamentarsi nei riguardi di un altro. Come il Signore vi ha perdonato, così fate anche voi. Ma sopra tutte queste cose rivestitevi della carità, che le unisce in modo perfetto (Colossesi 3,13-14).

Molti hanno difficoltà nell'accettare se stessi. Chi non accetta se stesso, si sente anche non accettato dall'altro. Accusa continuamente l'altro di non accettarlo. Spesso interpreta le parole e i comportamenti dell'altro come espressione del suo rifiuto.

Chi non riesce ad accettare se stesso non è neppure capace di accettare l'altro senza pregiudizi. L'accettazione può realizzarsi solo se sono disposto a sopportare e a perdonare. Mi dovrei sopportare così come sono. E dovrei non solo sopportare l'altro, bensì sostenerlo, perché si senta sostenuto. Il perdono mi libera dalla preoccupazione di pensare sempre alle ferite che ho ricevuto dagli altri. Semplicemente me ne libero e le lascio andare via.

*L'accettazione è una virtù che ti vuole rendere adatto alla vita. Questa virtù ti guida ad appren-*

*dere questa arte dell'accettare te stesso e gli altri. L'arte dell'accettare anzitutto ti aprirà gli occhi e ti mostrerà il perché non riesci ad accettare te stesso.*

*Tu pensi che l'altro sia colpevole di qualcosa. Invece l'accettazione ti mostra che le tue idee su te stesso e sugli altri sono la causa di questa incapacità. Poiché quello che tu immagini di te stesso e della tua vita non si può realizzare, tu rifiuti te stesso. Ma tu non sei come ti sei immaginato di essere. Tu hai molte capacità. Dovresti davvero essere riconoscente per te e per le tue capacità: per il tuo corpo nella sua bellezza, per la tua salute, per la tua vita.*

*Ma tu rimani attaccato ostinatamente alla tua idea di essere una persona ideale. E poiché non lo sei, ti arrabbi contro di te, ti rifiuti e talvolta perfino odi te stesso. La stessa cosa ti capita anche nei confronti dell'altro. Ti sei fatto determinate idee su di lui. Ma ciò non corrisponde a come l'altro è veramente. E così non lo puoi accettare.*

Ciascuno di noi ha estremamente bisogno di imparare l'arte dell'accettazione. Ci libera anzitutto dalle nostre immaginazioni. Poi ci apre gli occhi in modo che possiamo vedere il bello e il buono che ci sono nell'altro e in noi. E così diventiamo capaci di accettare noi stessi e di accettarci l'un l'altro, nonché di essere riconoscenti per i segni di accettazione che continuamente riceviamo.

## ***Il guardare***

Gesù fissò lo sguardo [sul giovane ricco], lo amò e gli disse:  
«Una cosa sola ti manca: va', vendi quello che hai  
e dallo ai poveri, e avrai un tesoro in cielo»  
(Marco 10,21).

Quando guardo qualcuno, gli dedico la mia attenzione. Molti, quando erano piccoli, avevano l'impressione che i genitori li trascurassero. Una volta cresciuti poi, se l'amico o l'amica oppure il proprio coniuge non vede ciò che fanno e non lo apprezza, questa antica ferita ricompare in tutto il suo dolore. Queste persone si sentono allora trascurate anche dal proprio coniuge o dai propri amici. Non importa se l'amico o il partner abbia davvero trascurato queste persone: esse hanno questa impressione e ne soffrono. Il bambino trascurato che hanno dentro fa sentire la propria voce di protesta.

In simili casi ha poco senso discutere se dedico davvero una sufficiente attenzione all'altro, oppure no. Ognuno percepisce la situazione soggettivamente, in base al retroterra delle proprie esperienze infantili.

Gesù guarda il giovane ricco con gli occhi dell'amore. Non è uno sguardo che giudica, ma è un guardare che suscita qualcosa nell'altro. Poiché Gesù guarda il

giovane ricco con gli occhi dell'amore, questi riconosce quello di cui ha bisogno per vivere e ciò che gli fa bene.

*L'arte del guardare vuole invitarti a guardare l'altro in un modo sempre nuovo. E ti vuol indicare come tu dovresti volgere lo sguardo sull'altro. Non dovresti sbarrare gli occhi su di lui, con uno sguardo che lo giudica o lo condanna, con uno sguardo avido che vuole dominare l'altro; al contrario con il tuo sguardo dovresti accettare l'altro così com'è e vedere in lui con gli occhi dell'amore il mistero della sua dignità divina.*

San Benedetto da Norcia ci insegna che in ogni fratello o sorella dovremmo vedere Cristo. Con il nostro sguardo non dovremmo immobilizzare l'altro, bensì andare oltre ciò che appare e scorgere ciò che sta nel profondo. Con gli occhi della fede saremo allora capaci di vedere in ogni persona il nucleo di bontà che ha dentro, o almeno il desiderio che ha di essere buona.

Con il nostro sguardo ispirato dalla fede saremo capaci di aiutare l'altro a guardare se stesso con occhi buoni. Gesù ci ha insegnato il modo con cui dobbiamo guardare gli altri. Gesù guarda Zaccheo, il capo dei pubblicani, che aveva il complesso d'inferiorità e per questo sminuiva il valore degli altri. Il termine greco del Vangelo è *anablepo*, cioè alzare lo sguardo in alto, verso il cielo. Gesù guarda Zaccheo così, vedendo il cielo in lui e sopra di lui.

Gesù vuole invitarci a guardare gli altri in questo modo. Allora non solo eviteremo di trascurare gli altri, ma sopra di loro vedremo il cielo.

# Indice

<i>Introduzione</i> . . . . .	5
1. <b>L'apertura</b> . . . . .	11
2. <b>La pazienza</b> . . . . .	13
3. <b>Saper accettare</b> . . . . .	17
4. <b>Il guardare</b> . . . . .	19
5. <b>Lasciar perdere</b> . . . . .	21
6. <b>La gratitudine</b> . . . . .	25
7. <b>La fedeltà</b> . . . . .	29
8. <b>L'umiltà</b> . . . . .	31
9. <b>Il sorriso</b> . . . . .	33
10. <b>Il piangere</b> . . . . .	37
11. <b>L'afflizione</b> . . . . .	41
12. <b>Il condividere</b> . . . . .	43
13. <b>La fiducia</b> . . . . .	45
14. <b>La distanza</b> . . . . .	49
15. <b>L'erotismo</b> . . . . .	53

16. <b>La nostalgia</b> . . . . .	55
17. <b>L'amore</b> . . . . .	57
18. <b>La tenerezza</b> . . . . .	61
19. <b>Il perdono</b> . . . . .	63
20. <b>La riconciliazione</b> . . . . .	67
21. <b>Il dono di sé</b> . . . . .	71
22. <b>Il timore</b> . . . . .	73
23. <b>La sensibilità</b> . . . . .	75
24. <b>L'attenzione</b> . . . . .	79
25. <b>Essere capaci di creare comunità</b> . . . . .	81
 <i>Riflessioni conclusive</i> . . . . .	 85