



Diciamoci tutto, diciamolo bene!
La comunicazione efficace in famiglia
Secondo incontro con i Genitori Anno D – 12 febbraio 2026

Troppo, poco, niente

Cosa provoca più disagio nella comunicazione in famiglia?

- Quando parliamo tutti insieme
- Quando non ci diciamo cose importanti
- I lunghi silenzi
- I toni “forti” quando si litiga
- Altro ...

Situazione 1

Discussione accesa nella coppia. Uno dice all'altro: “*Amore, mi hai rotto ...!!!*”. Cosa prevale?

- “*Amore*”, perché possiamo anche litigare, ma ci amiamo
- “*Mi hai rotto ...*”, e “*amore*” in quel momento è solo un'espressione abituale

Situazione 2

Figlio/figlia torna da scuola / catechismo / sport. Dialogo-tipo:

“Com'è andata?”

“Bene”

“Cosa avete fatto?”

“Niente”

Che fare?

- A – Il terzo grado
- B – Il lamento (“non dici mi niente!”)
- C – Il racconto: non chiedo, racconto qualcosa che è successo a me e così stimolo lui/lei a raccontarsi a sua volta.

TRE PASSI NELLA BUONA COMUNICAZIONE

Primo passo: diciamoci tutto

La mucca ruminata, l'essere umano rimugina. La mucca lo fa per digerire meglio, e a questo scopo il suo stomaco ha quattro settori. L'essere umano ha uno stomaco solo, e rimuginare lo riempie di acidità.

Non teniamoci dentro quel che vorremmo dire:

- **una parola d'amore non detta oggi**, perché ho tanto da fare, **domani sarà un rimpianto**
- **un peso che sento e non lo dichiaro** diventerà **un macigno sulla strada**: quello che non ci diciamo oggi, ce lo rinfacceremo domani.

Secondo passo: aiutiamoci a dirlo col “metodo di Emmaus”

A volte non riusciamo a esprimere ciò che sentiamo perché abbiamo le idee confuse, o un groviglio di sentimenti difficili da condividere chiaramente.

Succede spesso nei bambini, nei ragazzi, negli adolescenti: è una delle cause (non l'unica, ma importante) del loro "mutismo". E a volte succede anche a noi adulti.

Gesù ci insegna ad aiutarci col "metodo di Emmaus": lo troviamo nel Vangelo di Luca, cap. 24, versetti 13-35. In particolare ci interessano qui i **versetti 13-23**.

La domanda inquisitiva fa chiudere l'altro, la domanda che esprime un bisogno e un amorevole interesse può aiutarlo ad aprirsi.

Terzo passo: diciamolo bene!

- **Catequiz**: *"sia il vostro parlare: Sì, sì; no, no, poiché il di più viene dal maligno"* (Matteo 5, 37). Cosa intende Gesù con questo monito?
- **Tre parole sulla porta**: Papa Francesco, in una catechesi sulla famiglia (13 maggio 2015), ha detto: *"Sulla porta d'ingresso della vita della famiglia sono scritte tre parole: permesso?, grazie, scusa. Infatti queste parole aprono la strada per vivere bene nella famiglia"*.

Compiti a casa

1. **Le tre parole sulla nostra porta**: la famiglia si riunisce attorno al tavolo con un cartoncino e dei pennarelli e insieme scrive le tre parole di Papa Francesco in caratteri grandi e colorati, poi appende il cartello alla porta di casa e dice insieme un *Padre nostro*, che è la più bella comunicazione tra l'uomo e Dio, insegnata da Gesù.
2. Ripercorriamo i punti di questa traccia e **lavoriamo su quelli più difficili per noi**.
3. Applichiamo il "metodo di Emmaus" con i figli e tra noi.

E se per caso ... qualcuno è interessato a un **dialogo personale o di coppia**, il diacono Giorgio è a disposizione.