

DIOCESI DI TORTONA



PASTORALE FAMILIARE

La gioia del SI per sempre

Libera rielaborazione del testo

“Navigheremo insieme la vita se..” di Romolo Taddei e autori vari

I TITOLI DEGLI INCONTRI

1. - *Incontro con sé (Io e la mia storia)*
2. - *L'Arte di comunicare (Amare è innanzitutto comunicare)*
3. - *L'ascolto (Ascoltare è amare)*
4. - *Mantenere vivo l'amore (Consapevolezza di ciò che può condizionare il progetto -Matrimoniale)*
5. - *Innamoramento e amore*
6. - *La moralità (tutto ciò che è amore) nel matrimonio (Decisioni che danno vita – fedeltà - perdono)*
7. - *Costruire l'amore (La sessualità come relazione – cosa intendiamo per fecondità)*
8. - *Il Matrimonio Sacramento - Coppia aperta e apostolica (Il nostro amore, una fiamma che riscalda il mondo)*

RIDUZIONE IN CINQUE INCONTRI

1. *Incontro con sé (Io e la mia storia)*
L'arte di comunicare (Amare è innanzitutto comunicare)
2. *L'ascolto (Ascoltare è amare)*
Mantenere vivo l'amore (Consapevolezza di ciò che può condizionare il progetto matrimoniale)
3. *Innamoramento e amore*
La moralità (tutto ciò che è amore) nel matrimonio(Decisioni che danno vita) fedeltà – perdono
4. *Costruire l'amore (La sessualità come relazione)*
Cosa intendiamo per fecondità
5. *Il matrimonio Sacramento*
La coppia Cristiana aperta ed apostolica (Il nostro amore, una fiamma che riscalda il mondo)

I° INCONTRO

Incontro con sé (Io e la mia storia) L'arte di comunicare (Amare è innanzitutto comunicare)

- **Preghiera Iniziale**
- **Patto di gruppo**
- **Gioco sulla conoscenza e sugli obiettivi LA STRADA** La nostra coppia dall'origine al qui ed ora

Condivisione

- **Scenetta Dialogo in auto (Giovanni e Teresa)**

Condivisione

- **Decalogo sul dialogo** *Costruire in coppia un decalogo sul dialogo*
- **Le frasi tipiche dei fidanzati** *Libera espressività dei partecipanti*
- **Osservarsi** *Vi invitiamo a dirvi reciprocamente due o tre qualità che apprezzate di più nel partner in questo periodo della vostra vita*

Condivisione

- **Parola di Dio** *La Samaritana Gv. 4, 5-30*
- *La Samaritana (Spiegazione)*

Condivisione

- **Dieci consigli per la vita..della coppia** *Consegna*
- **Preghiera finale**

PREGHIERA

O Signore nostro Dio, sappiamo quanto sia difficile conoscere noi stessi e l'altro. Ti preghiamo stasera di illuminarci e di accettarci come Tu stesso ci accetti, con i nostri limiti e le nostre debolezze, di seguirTi in autenticità di cuore con la semplicità e la serenità dei bambini. Fa' che possiamo conoscere noi stessi, riuscendo a trovare Dio in noi e noi in Dio.

Vergine Maria, aiutaci a scandagliare quanto di oscuro si agita in noi, a prenderne piena consapevolezza, per poter meglio gestire la nostra vita e viverla al meglio delle nostre possibilità.

Amen

(R. Taddei)

PATTO DI GRUPPO

- Possiamo darci del Tu
- Siamo qui come animatori e facilitatori del gruppo, non abbiatevene a male se interrompiamo o interveniamo
- Vi chiediamo di intervenire solo con esperienze personali
- Vi preghiamo di non esprimere giudizi o dare risposte agli interventi degli altri – Ascoltare senza giudicare
- Rispettare gli interventi di tutti che devono essere nel rispetto di tutti
- Accettazione
- Attenzione all'altro
- Messaggi in prima persona
- Quello che viene detto deve restare all'interno del gruppo

GIOCO SULLA CONOSCENZA E SUGLI OBIETTIVI

LA STRADA

LA NOSTRA COPPIA dall'origine al qui ed ora

Disegnare un'unica grande strada nella quale si inseriscono le strade dei partecipanti.

Nella grande strada inserire la data del 1° incontro del corso di preparazione al matrimonio

Nelle strade dei partecipanti inserire come data significativa la data del matrimonio per le coppie

animatrici per le coppie dei fidanzati sarà la data del loro incontro o un'altra data significativa

NARRATORE	TERESA	GIOVANNI
<p>Supponiamo che un tipo di nome Giovanni si senta attratto da una donna di nome Teresa.</p> <p>Lui le propone di andare assieme al cinema, lei accetta.</p> <p>I due si divertono. Alcune sere dopo lui la invita a cena e di nuovo stanno bene assieme. Continuano a vedersi regolarmente e nel giro di poco tempo nessuno di loro vede più nessun altro.</p> <p>Una sera, in macchina, rincasando, a Teresa viene in mente una cosa e senza pensarci dice:</p>	<p><i>Hai pensato che giusto oggi sono sei mesi che ci vediamo?</i></p>	
<p>Si fa silenzio in auto. A Teresa quel silenzio sembra pieno di significati. I due cominciano a pensare</p>	<p><i>(Mi chiedo se gli avrò dato fastidio che abbia detto questo, forse si sente oppresso dal nostro rapporto; forse crede che io voglia forzarlo a prendersi un impegno che lui non desidera o del quale non è molto sicuro).</i></p>	<p>(Ma guarda, sei mesi...)</p>
	<p><i>(Ma neanche io sono sicura di volere questo tipo di rapporto. A volte mi piacerebbe avere un po' più di libertà, per aver tempo di pensare a ciò che voglio veramente, per capire la direzione verso la quale ci stiamo muovendo lentamente... voglio dire, verso dove stiamo andando? Continueremo semplicemente a vederci a questo livello di intimità? Ci muoviamo verso il matrimonio? Figli? Una vita assieme? Sono pronta per questo tipo di impegno? Conosco veramente questa persona?)</i></p>	<p>(...Quindi questo significa che era... vediamo... febbraio quando iniziammo a uscire, che era giusto dopo aver lasciato l'auto dal meccanico, cioè... vediamo il contachilometri... caspita, devo cambiare l'olio alla macchina.)</p>

	<i>(E' sconvolto. Glielo leggo in faccia. O forse sto interpretando male. Forse vorrebbe di più dal nostro rapporto, più intimità, più impegno; forse lui ha sentito prima di me che ho delle riserve. Sì, scommetto che è questo. Per questo non vuol dire niente dei propri sentimenti. Ha paura di sentirsi rifiutato.)</i>	(Devo dire loro di guardarmi di nuovo il carburatore. Non mi importa niente di quello che dicono quegli imbecilli, non va ancora bene. E questa volta sarà meglio che non diano la colpa al freddo. Che freddo? Ci sono 30 gradi fuori e questa cosa cammina come un camion dell'immondizia, io pago quei ladri incompetenti un sacco di soldi.)
	<i>(E' arrabbiato. E io non posso biasimarlo. Anch'io lo sarei. Dio, mi sento così colpevole, facendogli passare questo, ma non posso evitare di sentirmi come mi sento. Semplicemente non mi sento sicura.)</i>	(Probabilmente mi diranno che ha solo tre mesi di garanzia! Sì, è così, è proprio quello che mi diranno quei disgraziati.)
	<i>(Forse sono troppo idealista, aspetto che arrivi il principe azzurro sul suo cavallo bianco quando ho al mio fianco una persona perfettamente comune, normale e buona, una persona con la quale mi piace stare, una persona che davvero è importante per me e alla quale io importo. Una persona che soffre per le mie egocentriche fantasie da adolescente romantica.)</i>	(Garanzia? Vogliono una garanzia? ... Gliela do io la garanzia...)
	"Giovanni !" a voce alta	"Cosa ?" sorpreso
	<i>"Per favore non ti torturare così con gli occhi velati di lacrime, Forse non avrei dovuto dirti... O Dio, mi sento così..."</i> singhiozzando	"Così?..."
	<i>Sono così stupida! Voglio dire, lo so che non esiste quel principe. Davvero lo so. E' stupido. Non esiste nè cavaliere nè cavallo...</i>	"Non c'è il cavallo?" stupito
	Pensi che sono stupida, vero?	"Ma noo!" -
Giovanni è finalmente contento di avere una risposta certa	<i>E' solo che... solo che... ho bisogno di un po' di tempo</i>	
C'è una pausa di 15 secondi durante la quale Giovanni, pensando più velocemente che può, cerca di dare una risposta sensata. Finalmente gliene viene in mente una che può funzionare:		"Certo, ti capisco"

Teresa, fortemente emozionata, prende la sua mano:	<i>Oh, Giovanni, davvero pensi questo ?</i>	"Cosa?"
	<i>Questo sul tempo</i>	"Ah... Si, sicuramente..."
Teresa si volta per guardarlo e fissa profondamente i suoi occhi, rendendolo alquanto nervoso per quello che lei gli potrà dire, soprattutto se ha a che vedere con un cavallo. Alla fine gli dice:	<i>Grazie Giovanni</i>	"Grazie?"
<p>Lui la accompagna a casa e lei si sdraia nel suo letto. Essendo un'anima che si tortura e si tormenta, piange fino all'alba. Intanto Giovanni torna a casa sua, apre un sacchetto di patatine, accende la tele e si immerge istantaneamente nella replica di una partita di tennis tra due giocatori cechi dei quali non ha mai sentito parlare.</p> <p>Una debole voce in uno degli angoli più reconditi della sua mente gli dice che qualcosa di importante è successo nell'auto, ma è del tutto sicuro che non c'era modo comunque di capirlo, per cui è meglio non pensarci.</p> <p>Il giorno seguente Teresa chiamerà una delle sue migliori amiche, o forse un paio di loro, e parleranno della cosa per sei ore di seguito. In forma dolorosamente dettagliata, analizzeranno tutto quello che lei ha detto e tutto quello che lui ha detto, ritornando su ogni punto una e più volte, esamineranno ogni parola e ogni gesto per quanto minimo, considerando ogni possibile ramificazione. Continueranno a discutere il tema varie volte, per settimane, forse per mesi, senza arrivare mai a conclusioni definitive ma senza mai neanche annoiarsi del tema.</p> <p>Intanto Giovanni un giorno, mentre starà guardando una partita di calcio con un amico, distrattamente dirà:</p>		Luca, sai se Teresa ha mai avuto un cavallo?

Vi invitiamo a dirvi reciprocamente due o tre qualità che apprezzate di più nel partner in questo periodo della vostra vita

La coppia animatrice inizi per prima dicendo :” Ciò che apprezzo in te mio sposo/a è..... ”,

e inviti le altre coppie a fare altrettanto tra di loro, lasciando tempo per una riflessione personale, possibilmente scritta e poi comunicata al partner.

La Samaritana – GV 4, 5 – 30.

⁵Giunse così a una città della Samaria chiamata Sicar, vicina al terreno che Giacobbe aveva dato a Giuseppe suo figlio: ⁶qui c'era un pozzo di Giacobbe. Gesù dunque, affaticato per il viaggio, sedeva presso il pozzo. Era circa mezzogiorno. ⁷Giunge una donna samaritana ad attingere acqua. Le dice Gesù: "Dammi da bere". ⁸I suoi discepoli erano andati in città a fare provvista di cibi. ⁹Allora la donna samaritana gli dice: "Come mai tu, che sei giudeo, chiedi da bere a me, che sono una donna samaritana?". I Giudei infatti non hanno rapporti con i Samaritani. ¹⁰Gesù le risponde: "Se tu conoscessi il dono di Dio e chi è colui che ti dice: "Dammi da bere!", tu avresti chiesto a lui ed egli ti avrebbe dato acqua viva". ¹¹Gli dice la donna: "Signore, non hai un secchio e il pozzo è profondo; da dove prendi dunque quest'acqua viva? ¹²Sei tu forse più grande del nostro padre Giacobbe, che ci diede il pozzo e ne bevve lui con i suoi figli e il suo bestiame?". ¹³Gesù le risponde: "Chiunque beve di quest'acqua avrà di nuovo sete; ¹⁴ma chi berrà dell'acqua che io gli darò, non avrà più sete in eterno. Anzi, l'acqua che io gli darò diventerà in lui una sorgente d'acqua che zampilla per la vita eterna". ¹⁵"Signore - gli dice la donna -, dammi quest'acqua, perché io non abbia più sete e non continui a venire qui ad attingere acqua". ¹⁶Le dice: "Va' a chiamare tuo marito e ritorna qui". ¹⁷Gli risponde la donna: "Io non ho marito". Le dice Gesù: "Hai detto bene: "Io non ho marito". ¹⁸Infatti hai avuto cinque mariti e quello che hai ora non è tuo marito; in questo hai detto il vero". ¹⁹Gli replica la donna: "Signore, vedo che tu sei un profeta! ²⁰I nostri padri hanno adorato su questo monte; voi invece dite che è a Gerusalemme il luogo in cui bisogna adorare". ²¹Gesù le dice: "Credimi, donna, viene l'ora in cui né su questo monte né a Gerusalemme adorerete il Padre. ²²Voi adorate ciò che non conoscete, noi adoriamo ciò che conosciamo, perché la salvezza viene dai Giudei. ²³Ma viene l'ora - ed è questa - in cui i veri adoratori adoreranno il Padre in spirito e verità: così infatti il Padre vuole che siano quelli che lo adorano. ²⁴Dio è spirito, e quelli che lo adorano devono adorare in spirito e verità". ²⁵Gli rispose la donna: "So che deve venire il Messia, chiamato Cristo: quando egli verrà, ci annuncerà ogni cosa". ²⁶Le dice Gesù: "Sono io, che parlo con te". ²⁷In quel momento giunsero i suoi discepoli e si meravigliavano che parlasse con una donna. Nessuno tuttavia disse: "Che cosa cerchi?", o: "Di che cosa parli con lei?". ²⁸La donna intanto lasciò la sua anfora, andò in città e disse alla gente: ²⁹"Venite a vedere un uomo che mi ha detto tutto quello che ho fatto. Che sia lui il Cristo?". ³⁰Uscirono dalla città e andavano da lui.

La donna samaritana (Gv 4,1ss)

A. IL CONTESTO

È una giornata luminosa e calda. È mezzogiorno. L'evangelista Giovanni, con il gioco delle allusioni tipico degli orientali, rimanda a un altro mezzogiorno: l'ora in cui Gesù viene messo in croce.

I Padri hanno collegato questo mezzogiorno in cui Gesù si rivela a una donna dimenticata a quel mezzogiorno in cui si è svelato all'umanità come Amore (cf *Dies Irae*: «*Quaerens me sedisti lassus, redemisti crucem passus*»). «Tu quel giorno ti sei seduto stanco per aspettarmi. Tu mi hai redento patendo la croce»).

La scena si svolge presso l'unica sorgente della zona: il pozzo di Giacobbe, che si trova in mezzo fra il Garizim (il monte sacro per i Samaritani) e l'Ebal (il monte della maledizione, tutto roccioso).

B. I PARTNER DEL DIALOGO

a. La donna

Nella cultura orientale è svantaggiata rispetto all'uomo, è considerata un suo possesso. Giovanni sceglie intenzionalmente questa donna perché è ancora più sfortunata: è samaritana! Tale appellativo in bocca ai Giudei era sinonimo di «posseduto dal demonio» (cf Gv 8,48).

Va ad attingere acqua a mezzogiorno: simbolo di una vita disarmonica, disordinata, priva di senso e di entusiasmo. Accetta di entrare in dialogo con Gesù ma, avendo paura di scoprirsi, sposta la comunicazione a un livello impersonale. Sa tutto di Dio, però non l'ha mai incontrato!

b. Gesù

È stanco del viaggio. Aspettava quella donna, ed è Lui ad aprire il dialogo. Non si pone a un livello superiore rispetto alla donna, anzi, comunicandole il suo desiderio, mostra di avere bisogno di lei: «*Dammi da bere*».

In un primo tempo sta al gioco, accetta il taglio «teologico» che la donna dà al discorso ma, nello stesso tempo, non perde di vista il problema e la situazione interiore della donna, cioè la dimensione «personale» del dialogo.

Non interrompe mai il parlare della donna, l'ascolta con attenzione. Pian piano la riporta a se stessa, la costringe ad essere vera e a scoprire la verità della sua vita.

Adesso è la donna a scoprire di avere bisogno di Gesù: «*Signore, dammi di quest' acqua...*».

C. IL SIMBOLISMO DEL DIALOGO

Per il nostro incontro abbiamo scelto questa esperienza biblica perché è carica di simbolismo «matrimoniale». Nell' Antico Testamento, infatti, vi sono almeno tre casi in cui l'incontro di un uomo e di una donna presso un pozzo o una fonte costituisce il primo approccio per un matrimonio: Isacco-Rebecca; Giacobbe-Rachele; Mosè-Zippora.

Giovanni utilizza questa «*saga del pozzo*» e la porta a un livello più alto: si tratta della comunicazione sponsale-intima di Dio, in Gesù Cristo, al popolo rappresentato dalla Samaritana.

Al centro dei due partner in dialogo c'è *l'acqua*: simbolo di vitabenedizione-fecondità. Il dialogo fra Gesù e la donna sfocia nella fecondità della relazione: la donna compie un vero cammino di fede, conoscendo l'Altro e se stessa, fino a evangelizzare i suoi concittadini, ai quali comunica non idee, ma la sua esperienza.

«*Donna*» ricorre dodici volte; dodici è il numero delle tribù di Israele, rappresenta la totalità:

ognuno può ritrovarsi nel cammino di questa donna.

Ogni persona ha bisogno di tale dialogo per arrivare alla conoscenza di sé e alla scoperta dell'Altro. Il dialogo, fondato sull'ascolto e su una corretta comunicazione, porta a una ricca e autentica relazione (*cf* sete: tre volte; bere: sei volte; acqua: nove volte).

D. IL RISULTATO DEL DIALOGO

La donna scopre di essere conosciuta da Gesù. Costretta ad essere autentica, sperimenta il brivido di sentirsi conosciuta e afferma: «*Non* ho marito». È il brivido di capire che l'Altro, ascoltando e impostando bene il dialogo, ha saputo leggere in lei, nel *suo* cuore.

Poi sperimenta la gioia di sapere che l'Altro la conosce davvero, la conosce fino in fondo, la conosce per ciò che è... e non la condanna.

Gesù ha trattato sempre la donna con delicatezza e fermezza, senza ferire la sua dignità... e la donna ritrova se stessa e l'entusiasmo della vita!



10 CONSIGLI PER LA VITA... DELLA COPPIA

1. LITIGARE *tenendo presente l'altro al centro della nostra attenzione.*
 2. ASCOLTARE *cercando di capire che cosa c'è dietro le parole dette*
Lasciare spazio (anche mentale) all'altro di esprimersi pienamente, poi intervenire.
 3. CAPIRE BENE *il messaggio che ci viene proposto.*
 4. FOCALIZZARE *il vero problema, determinare con chiarezza qual è il vero oggetto della discussione*
 5. NON RIFARSI AL PASSATO *è inutile tirare fuori continuamente oggetti da museo coniugale.*
 6. RIFLETTERE BENE *prima di replicare o fare accuse. Dimostriamo solo la nostra immaturità se parliamo senza pensare.*
 7. DIMOSTRARE IL PROPRIO IMPEGNO *nel cercare di trovare qualche soluzione al problema, anche essendo disponibili ad accettare una soluzione propria, purché ci sembri positiva.*
 8. ELENCARE LE SOLUZIONI *e le alternative ed esaminarle, non solo in base alla nostra emotività ma per il bene comune dalla coppia e della famiglia*
 9. DECIDERE INSIEME *la soluzione da adottare cercando il bene comune anche se costa personalmente.*
 10. DIMENTICARE E PERDONARE. *Se lui/lei sbaglia non significa che non mi ami, solo che è umano/a. Non rifiutiamo né di dare né di ricevere perdono.*
- 
- 

PREGHIERA FINALE

Grazie, Dio, per averci insegnato a parlare fra di noi.

Grazie per il dono delle parole.

Grazie per averci concesso di scambiare le nostre speranze, i nostri timori, i nostri problemi e i nostri progetti...

Grazie per averci mostrato la necessità di ascoltare. Di ascoltare sia coi nostri cuori che con le nostre orecchie. Di percepire i bisogni che possono restare nascosti anche dietro un torrente di parole.

Grazie per averci fatto capire che quando in certe situazioni non ci sono parole, allora l'amore può diventare un canto silenzioso, un gesto che dice: «Io vivo questa situazione con te», un sorriso che rassicura: «Stai facendo bene».

Grazie perché abbiamo imparato la necessità della pazienza, la norma di dir delle cose finché le nostre menti non siano soddisfatte. Anche se poi torniamo alla soluzione originale!

Grazie per aver insegnato ad un compagno chiacchierone la brevità, e a uno più tranquillo come esprimersi.

Grazie, o Dio, perché c'insegni a parlare l'uno con l'altro.

Grazie per il dono delle parole».

(M. Stroud)

II° INCONTRO

L'ascolto (Ascoltare è amare) Mantenere vivo l'amore (Consapevolezza di ciò che può condizionare il progetto matrimoniale)

- Preghiera Iniziale
- Patto di gruppo
- Ascolto è.....
- C'è una differenza tra udire e ascoltare (*lettura a due voci*)

Condivisione

- Simpatica esperienza o gioco del disegno o gioco del bianco o nero

Condivisione

- Decalogo dell'ascolto (*scegliere la frase che più ci ha colpito e perché*)

Condivisione

- Fantasia guidata – Commenti e battute

- Mentalità dell'usa e getta

Condivisione

- Il potere del passato: i racconti “Le stampelle del capo”, o “L’elefante e il paletto”
oppure (*Esperienza*)

Condivisione

- Parola di Dio - I due di Emmaus

- I due di Emmaus (*commento*)

O

- o Elia e il vento leggero + *Commento*

- Preghiera Finale (*Spirito Santo che unisci oppure Sulla strada di Emmaus*)

PREGHIERA

O Signore,

*ti ringraziamo del dono dell'amore che hai acceso nei nostri cuori
e inondaci della gioia di vivere.*

*Insegnaci ad ascoltarci con premurosa tenerezza e leale confidenza,
senza egoismi, con la totale dedizione che Cristo ha per la sua Chiesa.*

Donaci la sapienza del cuore.

*Accresci in noi il senso della responsabilità
e perdonaci quando non Ti e non ci ascoltiamo.*

*Vergine Maria, tu che conservi e penetri gli avvenimenti della vita,
insegnaci l'ascolto del cuore.*

Amen

PATTO DI GRUPPO

- Possiamo darci del Tu
- Siamo qui come animatori e facilitatori del gruppo, non abbiatevene a male se interrompiamo o interveniamo
- Vi chiediamo di intervenire solo con esperienze personali
- Vi preghiamo di non esprimere giudizi o dare risposte agli interventi degli altri – Ascoltare senza giudicare
- Rispettare gli interventi di tutti che devono essere nel rispetto di tutti
- Accettazione
- Attenzione all'altro
- Messaggi in prima persona
- Quello che viene detto deve restare all'interno del gruppo

Ascolto è.....

«Se parlare è un bisogno, ascoltare è un talento» (Goethe)

«Il primo dovere dell'amore è saper ascoltare». (P. Tillich)

C'è una differenza tra udire e ascoltare.



- Udire è afferrare i suoni e farmi raggiungere da essi.
- Udire è raccogliere informazioni.
- Udire è vedere cosa mi succede e trarne vantaggi.

- Udire è come fare un viaggio con la testa.

- Udire è dare importanza alle parole.

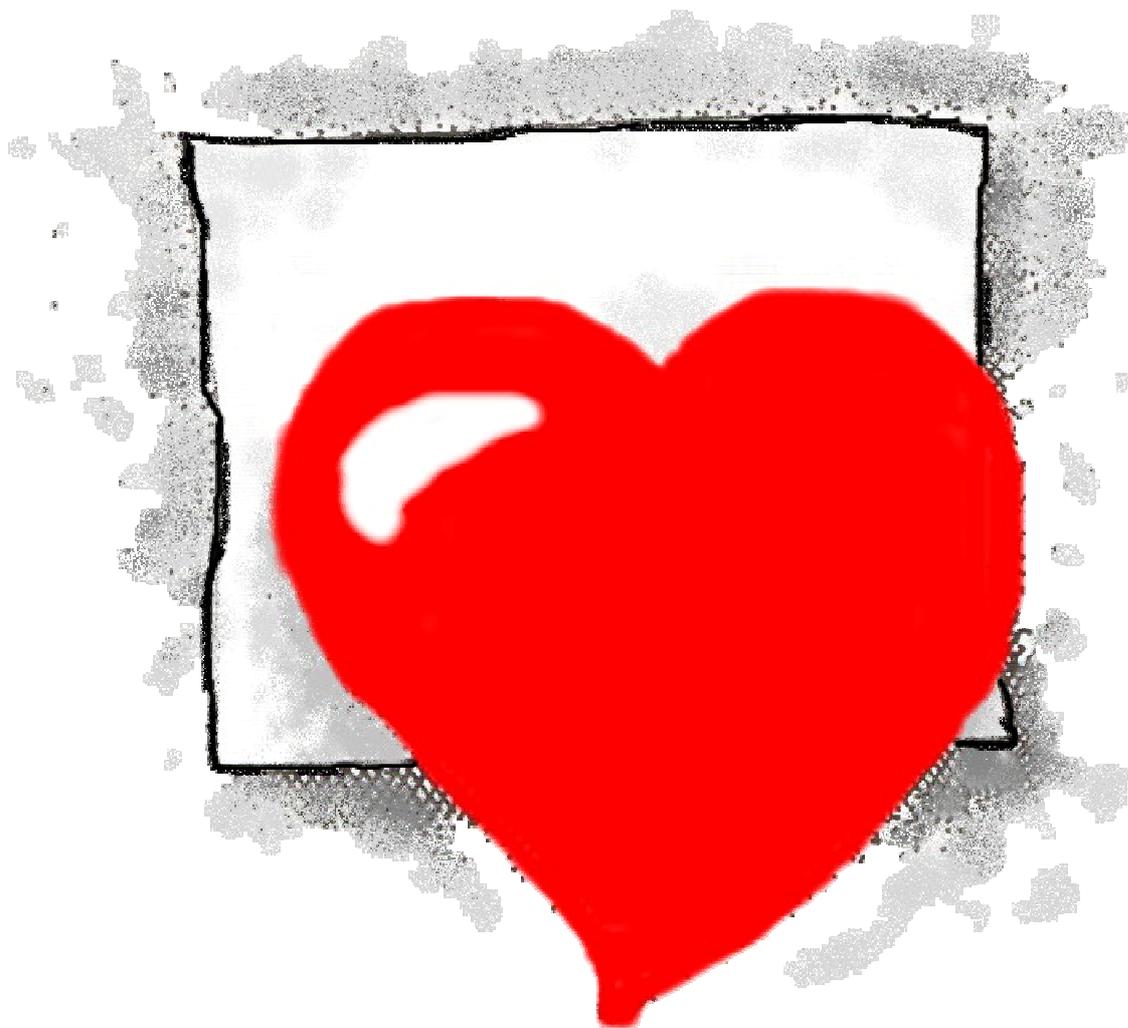


- Ascoltare è essere attento a te.
- Ascoltare è prendermi cura di te.
- Ascoltare è vedere cosa succede a te perché tu possa trarne vantaggi.
- Ascoltare è come fare un viaggio con tutto me stesso.
- Ascoltare è dare importanza a te.

SIMPATICA ESPERIENZA

In questo disegno che rappresenta un cuore provate a scrivere e a completare, ciascuno per conto vostro, le seguenti frasi. (preparare dei grandi cuori)

(Potete completarle tutte o sceglierne solo alcune).



I - Del tuo modo di comportarti mi piace ...

II - Io ho fiducia in te quando ...

III - Da te ho da imparare ...

IV - Ti stimo soprattutto per ...

V - Del tuo aspetto esteriore mi piace ...

VI - Fra i ragazzi o le ragazze che ho conosciuto ho scelto te per ...

GIOCO DEL DISEGNO

Dividere i ragazzi dalle ragazze

Dare loro un foglio sul quale ogni componente deve fare un disegno

Fare riunire le coppie facendoli mettere spalle contro spalle e prima le ragazze cercano di descrivere il disegno fatto al partner e questi attraverso le indicazioni ricevute cerca di riprodurre il disegno, poi viceversa.

Alla fine le coppie confronteranno i disegni e si vedrà se le modalità espressive (il dialogo) funziona o ci sono difficoltà

Se le parole hanno lo stesso significato all'interno della coppia

GIOCO DEL BIANCO E NERO

Far disporre tutti i partecipanti al centro della sala

Due animatori si pongono ai due estremi della sala con un gruppo di fogli.

Uno con: bianco, alba, mela, ecc.

L'altro con: nero, tramonto, limone, ecc.

I due animatori espongono simultaneamente i fogli relativi agli opposti – Bianco/Nero ed i partecipanti si dirigono verso la postazione che sentono più consona al loro situazione emotiva del momento.

Giunti sul posto comunicano fra loro il motivo per il quale hanno deciso di dirigersi verso quella postazione. (*Tempo 1 minuto*)

Questo si ripete per tutti gli opposti.

Alla fine in coppia si scambiano le sensazioni provate che poi vengono condivise nel gruppo.

BIANCO

NERO

ALBA

TRAMONTO

MELA

LIMONE

GHIACCIO

FUOCO

OMBRA

LUCE

SORGENTE

POZZO

MONTAGNA

MARE

NUVOLA

PRATO

PETALO

SPINA

POESIA

ROMANZO

TITTI

SILVESTRO

DECALOGO DELL'ASCOLTO

Alcuni modi per favorire in voi una «educazione all'ascolto» sono:

- 1. *Darvi un anticipo di fiducia: Lui/Lei mi ama.***
- 2. *Non interrompervi a vicenda.***
- 3. *Avere un atteggiamento attivo.***
- 4. *Accogliere i sentimenti dell'altro.***
- 5. *Mettersi nei panni dell'altro.***
- 6. *Decifrare il linguaggio del corpo.***
- 7. *Distinguere i messaggi dell'altro da ciò che essi suscitano in voi.***
- 8. *Ridere con parole vostre quanto l'altro vi ha comunicato.***
- 9. *Cogliere l'implicito.***
- 10. *Mostrare interesse, attenzione e pazienza.***

Vi invitiamo a fare una semplice “esperienza di introspezione”:

State seduti comodamente e rilassatevi ascoltando il vostro respiro.

Mettetevi in situazione di ascolto interiore e guardatevi dentro.

Se per voi non è un problema, chiudete gli occhi. Questo può aiutarvi a concentrarvi di più.

- **Provate in silenzio a ricordare tutti i commenti e le battute che avete sentito al bar, sul posto di lavoro, dal parrucchiere, fra le amiche, sul matrimonio.....**
- **Pensate a tutte le raccolte di barzellette più o meno piccanti che esistono sul matrimonio e a tutte quelle che voi stessi avete raccontato o sentito.....**
- **Provate a ricordare cosa vi hanno detto gli amici o i parenti quando hanno saputo della vostra decisione di sposarvi. Vi vengono alla mente frasi e commenti? Cosa traspare dai loro atteggiamenti: Gioia? Entusiasmo? Derisione? Commiserazione? Altro?.....**

L'esperienza duri per 4-5 minuti, secondo quanto si coglie nell'atmosfera del gruppo.

Quindi l'animatore inviti i fidanzati a mettere per iscritto qualcosa e a comunicarlo al gruppo.

La coppia-guida inizi per prima, parlando delle battute sentite durante i suoi anni di matrimonio e delle reazioni degli amici o parenti circa la propria esperienza di fidanzamento.

Secondo quanto emerge nel gruppo la coppia-guida concluda affermando:

Esiste una scuola dove in modo sottile e penetrante siamo educati o diseducati al matrimonio. Queste influenze ci condizionano al punto da farci accettare come veri i vari luoghi comuni, con grande convinzione: “Io la penso così”. Se analizziamo una per una le frasi che abbiamo in mente, potremmo riconoscerle e dire: questo è un pensiero di mio padre, questo di mia madre, questo di mia nonna, questa del prof. Tal dei Tali, questo l'ho sentito alla televisione, quest'altro era sul giornale.....Cosa c'è di mio, soprattutto in questo mondo che mi veicola idee, usi e costumi con tale vertiginosa velocità da non darmi il tempo neppure di rendermene conto? Se non mi sono fermato mai a meditare, come faccio a dire: “queste sono le mie idee”, oppure “io la penso così”? Riflettendo, forse scopriremmo, con nostro grande disappunto, che non abbiamo nessuna idea che sia veramente nostra!

La mentalità dell'usa e getta

Il divorzio come istituzione ha minato profondamente matrimonio e famiglia.

E' subentrata la mentalità della convivenza senza legame.

Dietro questa mentalità c'è un'idea molto meschina dell'uomo: la mentalità

"commerciale" nei rapporti umani: "Ricevete la merce, tenetela per dieci giorni

in prova, se siete soddisfatti pagate, altrimenti la rimandate al mittente senza

impegno da parte vostra!".

L'amore o è rischio nella fiducia o non è amore già in partenza!

Dinanzi a tali provocazioni voi come vi ponete? Cosa ne pensate?

Le stampelle del capo

«Quando un incidente privò il capo del villaggio dell'uso delle gambe, egli fu costretto a servirsi delle stampelle.

A poco a poco diventò capace di muoversi rapidamente e persino di ballare ed eseguire piccole piroette con cui intratteneva i vicini.

In seguito si mise in testa di insegnare ai figli l'uso delle stampelle. Presto camminare con le grucce diventò nel villaggio un segno di prestigio sociale e non passò molto tempo che tutti fecero la stessa cosa.

Alla quarta generazione nessuno era più capace di camminare senza stampelle. A scuola si tenevano corsi teorici-pratici di "Scienza delle stampelle" e gli artigiani locali divennero famosi per la qualità delle grucce che fabbricavano. Si parlava persino di produrre una serie elettronica funzionante a batteria!

Un giorno un giovane si presentò agli anziani del villaggio e chiese loro perché tutti dovevano usare le stampelle, dal momento che Dio aveva fornito gli uomini di gambe con cui camminare. Gli anziani del villaggio risero di quel novellino che credeva di saperne più di loro e decisero di dargli una lezione.

- Perché non ci mostri come si fa? - proposero.

- Ci sto -, esclamò il giovane.

La dimostrazione fu fissata per le dieci della domenica seguente sulla piazza del villaggio.

Erano tutti presenti quando il giovane arrivò saltellando sulle grucce fino al centro della piazza e, nel momento in cui l'orologio cominciò a suonare l'ora stabilita, lasciò cadere le stampelle e restò in piedi immobile. La folla ammutolì, egli allungò coraggiosamente una gamba e...

Come andò a finire?...

cadde giù lungo disteso a faccia avanti.

Così ebbero tutti la conferma che camminare senza le grucce era davvero impossibile.

La storia poteva finire diversamente?

Cosa è mancato al giovane?

L'elefante e il paletto

Quando ero piccolo adoravo il circo, mi piacevano soprattutto gli animali e, in particolare ero attirato dall'elefante.

Durante lo spettacolo quel bestione faceva sfoggio di un peso, una dimensione, una forza veramente fuori dal comune...ma, dopo il suo numero e poco prima di entrare in pista, era sempre legato ad un paletto conficcato al suolo, con una catena che gli imprigionava una delle zampe. Eppure il paletto era un minuscolo pezzo di legno piantato nel terreno soltanto per pochi centimetri e, anche se la catena era grossa e forte, mi pareva ovvio che un animale in grado di sradicare un albero potesse liberarsi di quel paletto e fuggire. Era davvero un bel mistero.

Cosa lo teneva legato, allora?

Chiesi al maestro, a mio padre, allo zio di risolvere il mistero dell'elefante; mi spiegarono che l'elefante non scappava perché era ammaestrato. Allora chiesi: "se è ammaestrato, perché lo incatenano?"

Non ricordo di aver ricevuto risposte coerenti.

Qualche anno fa ho scoperto che qualcuno era stato così saggio da trovare la risposta giusta: L'elefante del circo non scappa perché è stato legato ad un paletto simile fin da quando era molto piccolo.

Immaginai l'elefantino indifeso, appena nato, legato al paletto; sono sicuro che l'elefantino provò a spingere, tirare, sudava nel tentativo di liberarsi, ma non ci riusciva perché era troppo saldo per lui. Lo vedevo addormentarsi sfinito e il giorno dopo riprovarci di nuovo e quello dopo ancora..finché un giorno, un giorno terribile per la sua storia, l'animale accettò l'impotenza, rassegnandosi al proprio destino.

L'elefante enorme e possente che vediamo al circo non scappa perché crede di non poterlo fare.

Reca impressi i ricordi dell'impotenza sperimentata subito dopo la nascita e il brutto è che non è più ritornato su quel ricordo..

E non ha mai più messo alla prova la sua forza.....mai più....

IL POTERE DEL PASSATO (Esperienza)

Potremmo dire che impariamo ciò che viviamo, ciò che impariamo lo pratichiamo e ciò che pratichiamo lo diventiamo.

Il passato ha un potere su di noi e nessuno ne è esente.

Possiamo senz'altro affermare che noi siamo soprattutto (non esclusivamente) il «prodotto» dei nostri genitori sotto tutti i punti di vista.

Esperienza

Nel quadro "A" segna tutti quegli atteggiamenti positivi, di chi si è preso cura di te.

A

Nel quadro "B" elenca gli atteggiamenti che le figure genitoriali hanno avuto su di te

Poi sottolinea gli atteggiamenti positivi e negativi che a tuo parere hanno toccato la tua vita.

B

*Nel quadro “C” prova a completare questa frase:
“Ciò che ho desiderato come bambino e non ho ottenuto è stato ...”.*

C

Nel quadro “D” elenca gli atteggiamenti del partner che risultano per te positivi e che ti hanno attratto per primi.

D

Nel quadro “E” elenca gli atteggiamenti che ti sembrano negativi.

E

Nel quadro “F” completa questa frase: “Ciò che del mio partner mi fa gioire profondamente è ...”.

F

Nel quadro “G” completa questa frase: “Ciò che voglio dal mio partner e non ricevo è ...”.

G

Ritorna all’esperienza fatta precedentemente e confronta gli atteggiamenti che hai verso il tuo partner con quelli che avevi con le figure significative della tua infanzia.

Vedi quali sono simili e quali no e sottolineali.

Una visione d’insieme

*Ho speso la mia vita alla ricerca di un partner che ha questi tratti.
(Scrivete quali sono gli atteggiamenti positivi e negativi evidenziati nel quadro A e B).*

*Quando sono con lui/lei, sono infastidito/a da questi atteggiamenti.
(Scrivete quelli evidenziati nel quadro B).*

*Desidero che lui/lei mi dia.
(Scrivete ciò che avete evidenziato nel quadro C).*

Che cosa ho consapevolizzato da questa esperienza e che cosa ho appreso per la mia vita?

Alcuni rilievi

- A. Sono i genitori che stabiliscono il clima emotivo in una casa.*
- B. I genitori sono i modelli per i propri figli sia nel bene che nel male.*
- C. «I genitori interni» sono l'interpretazione dei genitori reali.*
- D. Si tende a imitare i genitori non solo nelle tecniche educative, negli atteggiamenti, ma anche nel linguaggio del corpo, nei gesti, nelle posizioni.*
- E. Un'altra significativa fonte di influenze è rappresentata dalle raccomandazioni, dagli slogan, dalle norme morali, dalle prescrizioni.*

I due discepoli di Emmaus (Lc 24, 13-35)

¹³Ed ecco, in quello stesso giorno due di loro erano in cammino per un villaggio di nome Èmmaus, distante circa undici chilometri da Gerusalemme, ¹⁴e conversavano tra loro di tutto quello che era accaduto. ¹⁵Mentre conversavano e discutevano insieme, Gesù in persona si avvicinò e camminava con loro. ¹⁶Ma i loro occhi erano impediti a riconoscerlo. ¹⁷Ed egli disse loro: "Che cosa sono questi discorsi che state facendo tra voi lungo il cammino?". Si fermarono, col volto triste; ¹⁸uno di loro, di nome Clèopa, gli rispose: "Solo tu sei forestiero a Gerusalemme! Non sai ciò che vi è accaduto in questi giorni?". ¹⁹Domandò loro: "Che cosa?". Gli risposero: "Ciò che riguarda Gesù, il Nazareno, che fu profeta potente in opere e in parole, davanti a Dio e a tutto il popolo; ²⁰come i capi dei sacerdoti e le nostre autorità lo hanno consegnato per farlo condannare a morte e lo hanno crocifisso. ²¹Noi speravamo che egli fosse colui che avrebbe liberato Israele; con tutto ciò, sono passati tre giorni da quando queste cose sono accadute. ²²Ma alcune donne, delle nostre, ci hanno sconvolti; si sono recate al mattino alla tomba ²³e, non avendo trovato il suo corpo, sono venute a dirci di aver avuto anche una visione di angeli, i quali affermano che egli è vivo. ²⁴Alcuni dei nostri sono andati alla tomba e hanno trovato come avevano detto le donne, ma lui non l'hanno visto". ²⁵Disse loro: "Stolti e lenti di cuore a credere in tutto ciò che hanno detto i profeti! ²⁶Non bisognava che il Cristo patisse queste sofferenze per entrare nella sua gloria?". ²⁷E, cominciando da Mosè e da tutti i profeti, spiegò loro in tutte le Scritture ciò che si riferiva a lui.

²⁸Quando furono vicini al villaggio dove erano diretti, egli fece come se dovesse andare più lontano. ²⁹Ma essi insistettero: "Resta con noi, perché si fa sera e il giorno è ormai al tramonto". Egli entrò per rimanere con loro. ³⁰Quando fu a tavola con loro, prese il pane, recitò la benedizione, lo spezzò e lo diede loro. ³¹Allora si aprirono loro gli occhi e lo riconobbero. Ma egli sparì dalla loro vista. ³²Ed essi dissero l'un l'altro: "Non ardeva forse in noi il nostro cuore mentre egli conversava con noi lungo la via, quando ci spiegava le Scritture?". ³³Partirono senza indugio e fecero ritorno a Gerusalemme, dove trovarono riuniti gli Undici e gli altri che erano con loro, ³⁴i quali dicevano: "Davvero il Signore è risorto ed è apparso a Simone!". ³⁵Ed essi narravano ciò che era accaduto lungo la via e come l'avevano riconosciuto nello spezzare il pane.

Possiamo infine considerare l'episodio della manifestazione di Gesù ai due discepoli di Emmaus, riferitoci soltanto dall'evangelista Luca.

Conosciamo bene l'episodio. Dopo gli eventi della passione e morte di Gesù, due tra quelli che erano stati suoi discepoli se ne tornavano delusi da Gerusalemme al loro villaggio di Emmaus. Avevano sperato che Gesù fosse il Messia che avrebbe liberato Israele; invece la pietra sepolcrale, oltre che il corpo di Gesù, aveva definitivamente rinchiuso anche la loro speranza.

Più che mai in questo episodio emerge la dimensione dell'ascolto.

Essa si manifesta presente o assente a diversi livelli. Possiamo dire che proprio l'ascolto e la caratteristica presente o che si richiede nei vari personaggi.

Anzitutto Gesù ascolta. Egli si inserisce silenziosamente nel cammino dei due, si informa sui loro discorsi, li interroga sul motivo della loro tristezza, raccoglie la loro delusione riguardo a « Gesù » che aveva suscitato tante speranze di liberazione, ma che le aveva fatte svanire con la sua morte in croce.

Al contrario i due discepoli non hanno ascoltato. Essi avevano pur ricevuto l'annuncio delle donne che asserivano di avere avuto una visione di angeli i quali avevano dichiarato che Gesù era vivo. Ma si poteva anche dubitare. Simile annuncio infatti poteva nascere dal fatto che esse non avevano trovato nel sepolcro il corpo di Gesù; in ogni caso esse non l'avevano visto.

Ma la mancanza di ascolto più grave, di cui Gesù li rimprovera, riguarda le Scritture. I due discepoli non le avevano ascoltate; eppure esse mostravano che la passione era la condizione indispensabile perché il Cristo potesse entrare nella sua gloria.

Gesù spiega le Scritture. Stavolta però i discepoli si mettono in vero atteggiamento di ascolto. Le parole di Gesù raggiungono il loro cuore e questo batte fortemente nel loro petto.

Le parole di Gesù accolte nel loro cuore, rendono idonei ormai i due discepoli all'esperienza del Signore. Giunti a casa infatti, essi poterono vedere Gesù e riconoscerlo nello spezzare il pane.

Possiamo così tracciare tutto un cammino dei due discepoli che va dalla loro delusione all'esperienza del Signore. Essi hanno ascoltato gli eventi solo nel loro aspetto negativo, ma non hanno ascoltato né le donne né le Scritture: sono perciò caduti nella delusione e nello scetticismo.

Ma Gesù li ha ascoltati, ed essi, grazie a lui, sono passati all'ascolto della sua parola che li ha resi idonei a fare esperienza di lui. Il fatto che Gesù li ha ascoltati, ha permesso ai discepoli di passare dall'ascolto negativo degli eventi all'ascolto positivo delle Scritture e della Sua parola.

Conclusioni

Alla luce dell'episodio citato, possiamo concludere che un autentico ascolto è possibile solo nell'apertura del cuore e nell'allontanamento di qualsiasi remora che impedisce tale apertura. Nessuno però può aprire il suo cuore se Dio non glielo apre; per questo l'apertura del cuore è un dono che deve essere implorato nella preghiera.

Il testo biblico sopra citato ovviamente riguarda l'accoglienza e l'ascolto della parola di Dio. Abbiamo già osservato come c'è una interazione tra l'ascolto della parola di Dio e l'apertura del cuore: la parola di Dio apre il cuore ma fruttifica in un cuore che ad essa si è già aperto.

Possiamo allora esprimere la nostra convinzione che un autentico ascolto degli altri è possibile solo quando ci si è lasciati aprire il cuore e si è fatta vera esperienza di ascolto della parola di Dio.

Dal primo Libro dei Re (19, 9-13)

⁹Là entrò in una caverna per passarvi la notte, quand'ecco gli fu rivolta la parola del Signore in questi termini: "Che cosa fai qui, Elia?". ¹⁰Egli rispose: "Sono pieno di zelo per il Signore, Dio degli eserciti, poiché gli Israeliti hanno abbandonato la tua alleanza, hanno demolito i tuoi altari, hanno ucciso di spada i tuoi profeti. Sono rimasto solo ed essi cercano di togliermi la vita". ¹¹Gli disse: "Esci e fermati sul monte alla presenza del Signore". Ed ecco che il Signore passò. Ci fu un vento impetuoso e gagliardo da spaccare i monti e spezzare le rocce davanti al Signore, ma il Signore non era nel vento. Dopo il vento, un terremoto, ma il Signore non era nel terremoto. ¹²Dopo il terremoto, un fuoco, ma il Signore non era nel fuoco. Dopo il fuoco, il sussurro di una brezza leggera. ¹³Come l'udì, Elia si coprì il volto con il mantello, uscì e si fermò all'ingresso della caverna.

Come Elia... nel sussurro della brezza leggera

L'invito all'ascolto: Elia ascolta. È la parola del Signore che lo invita a fermarsi. Fermarsi per riconoscere la presenza del Signore. Ogni credente è invitato, come Elia nel primo libro dei Re (IRe 19,9-13) ad ascoltare, fermarsi e riconoscere.

Lo spazio dell'ascolto: Elia, ascoltata la parola del Signore si ferma sul monte. Quale spazio migliore di un monte, dove non si è disturbati da altri rumori, dove non ci sono distrazioni, dove il silenzio mette in risalto tutti i rumori dell'ambiente, persino il ronzio di un'ape e il fruscio delle foglie?

Gli ostacoli all'ascolto: Dove troverà Elia il Signore per porsi alla sua presenza? O meglio: in che modo il Signore si farà riconoscere da Elia? Ci fu un vento impetuoso, destabilizzante, quasi distruttivo, ma il Signore non era nel vento. Il Signore non viene come un vento che butta all'aria e demolisce. Ci fu un terremoto, ma il Signore non era neppure lì. Il Signore non si mostra come un terremoto che fa cadere le costruzioni dell'uomo e della natura. Il Signore non viene come un terremoto che fa mancare la terra sotto i piedi. Ci fu un fuoco, ma il Signore non era neppure lì. Il fuoco brucia, toglie le tracce, in montagna è particolarmente pericoloso perché è una minaccia, ma il Signore non si presenta come una minaccia.

L'ascolto come ricerca attenta: Infine ci fu un sussurro di una brezza leggera. Elia, uomo attento e capace di ascolto, comprese che il Signore era lì e si mise alla sua presenza come gli era stato domandato dalla parola del Signore.

I frutti dell'ascolto: Il Signore, si mostra a noi nel sussurro della brezza leggera: occorrono sensi attenti per percepirti, occorre silenzio per coglierti, occorrono orecchi attenti per scoprierti. Quante volte invece abbiamo confuso l'ascolto vero con l'ascolto del vento distruttore, del terremoto e del fuoco divoratore con i nostri atteggiamenti. L'ascolto del sussurro della brezza leggera porta la pace, come il sussurro della brezza, permette di cogliere ciò che è lieve, discreto, ma vero, ciò che domanda ascolto a attenzione, ma che non si impone, ciò che può essere facilmente confondibile, ma che chiede capacità di accoglienza e riconoscimento.

PREGHIERA

(A cori alterni le ragazze e i ragazzi)

«SPIRITO SANTO CHE UNISCI

Conserva la nostra unione guidando il nostro amore,
ispirandoci i gesti quotidiani
con cui esprimerci e mostraci la via
da seguire in ogni circostanza;

- aiutaci a non drammatizzare il confronto delle opinioni,
lo scontro delle volontà e dei temperamenti,
ma ad accordare all'altro
la migliore risposta alle sue aspirazioni;

- aiutaci a non perpetuare, né a riaccendere
i contrasti fugaci, ma a cercare piuttosto
ciò che fa dimenticare le offese ricevute,
il silenzio o le parole che riportano la pace;

- aiutaci a non, spezzare mai nulla, nemmeno quando tutto scoppia,
a non pronunciare mai parole assolute,
né compiere gesti irreparabili,
ma rendici capaci di conservare il cuore aperto
e lo spirito accogliente;

- aiutaci a non accusare l'altro;
a non incriminare i suoi torti
ma a caricarci con umiltà del peso dei dissensi,
sapendo riconoscere colpe e incapacità, errori e impazienze;

- aiutaci a non disperare di mantenere l'unione,
ma invocandoti, Spirito, per riprendere coraggio nelle difficoltà,
percorrere con speranza, ardore, ostinazione, la strada dell' Amore».

Sulla strada di Emmaus

Ti ringraziamo, Signore,
per questa Parola che ci hai donato,
per la Parola scritta ad Emmaus
da questi due discepoli che sono passati
dalla delusione alla gioia,
dalla paura al correre nella notte,
dal ritorno mesto e con la speranza spenta
al raccontare entusiasta di chi ti ha incontrato Risorto,
In Emmaus ci siamo ritrovati.
Là è scritta anche la nostra esperienza di fede:
una fede "povera", ricca solo di dubbi e paure,
una fede che talvolta ci fa ardere il cuore,
una fede che ci conduce a tavola con te
e che ci fa ritrovare nella corsa per annunciarti nella notte. Dove siamo?
Forse in nessuno di questi momenti, forse in tutti.
Sì, perché ci appartiene l'uno e l'altro:
piangiamo, ascoltiamo, spezziamo il pane, corriamo. Fa', o Signore,
che non ci stanchiamo di camminare, di andare oltre.
Se il pianto ritorna,
che ci sia ancora Parola che fa luce;
se ci manca la forza per un annuncio coraggioso e fedele,
che ci sia ancora un Pane da mangiare con tè.
Sì, ne siamo certi,
tu, da Risorto, cammini con noi.
E allora ogni cammino è di vita,
ogni croce sa di dono e di imparare ad offrire,
ogni perdita non sarà più pianto,
ma celebrata come possibilità di amare e di donare.
Se tu ci sei, neppure il cammino nella notte ci fa paura,
e non ci serve neanche che tu fisicamente ci sia.
Scompari pure, perché ormai ti portiamo nel cuore,
là dove giochiamo le nostre convinzioni più profonde
e le nostre scelte più vere.
E, adesso, ci chiami ad aprire cammini nuovi,
nuove scelte, nuove possibilità.
Fa', o Signore, che sappiamo rischiare di più sulla tua Parola
fa' che la certezza di averti vicino ci offra ogni giorno il coraggio
per scelte grandi e controcorrente,
fa' che il pane che ci doni
lo sappiamo spezzare e condividere senza paura,
perché non ci mancherà; anzi:
ne avremo in abbondanza.

III° INCONTRO

Innamoramento e amore
La moralità (tutto ciò che è amore) nel matrimonio
(Decisioni che danno vita) fedeltà – perdono

- Preghiera Iniziale (*Nel mio cuore*)
 - Patto di gruppo
 - L'innamoramento
 - Amore (La bella e la bestia – Favola delle tre chiavi)

Condivisione
 - I surrogati dell'amore

Condivisione
 - Amare è decisione (Signora tartaruga)
Come si costruisce l'amore

Condivisione
 - Un buon confronto (Decalogo)

Condivisione
 - Perdono (*Conosco – Accetto – Trasformo*)
 - Cosa intendiamo per fedeltà?

Condivisione
 - Films (*Casomai – Un incantevole Aprile*)

Condivisione
 - Parola di Dio (*Pag 111 Ruth e l'amore fedele*)
- o
- Il Cantico dei Cantici (+ Commento)
 - Preghiera finale (*Preghiera sul perdono*)

Preghiera

Nel mio cuore, o Signore, si è acceso l'amore per una creatura che anche tu conosci e ami.

Tu stesso me l'hai fatta incontrare e me l'hai presentata, come un giorno nel paradiso terrestre, hai presentato Eva ad Adamo, perché l'uomo non restasse solo.

Ti ringrazio di questo dono che mi inonda di una gioia profonda, mi rende simile a te che sei l'amore, e mi fa comprendere il valore della vita che tu mi hai donato.

Fa' che io non sciupi questa ricchezza, che tu mi hai messo nel cuore: insegnami che l'amore è un dono e non può mescolarsi con nessuno egoismo, che l'amore è puro e non può stare con nessuna bassezza, che l'amore è fecondo e deve fin da oggi produrre un nuovo modo di vivere in me e in chi mi ha scelto.

Ti prego, o Signore, per chi mi aspetta e mi pensa, per chi ha messo in me tutta la fiducia per il suo avvenire, per chi mi cammina accanto nei nostri passeggi: rendici degni l'uno all'altro, aiuto e modello. Aiutaci nel prepararci al matrimonio, alla sua grandezza, alle sue responsabilità, così che fin d'ora le nostre anime possiedano i nostri corpi e regnino nell'amore. Amen

(F. Manzi)

PATTO DI GRUPPO

- Possiamo darci del Tu
- Siamo qui come animatori e facilitatori del gruppo, non abbiatevene a male se interrompiamo o interveniamo
- Vi chiediamo di intervenire solo con esperienze personali
- Vi preghiamo di non esprimere giudizi o dare risposte agli interventi degli altri – Ascoltare senza giudicare
- Rispettare gli interventi di tutti che devono essere nel rispetto di tutti
- Accettazione
- Attenzione all'altro
- Messaggi in prima persona
- Quello che viene detto deve restare all'interno del gruppo

L'INNAMORAMENTO

È opportuno che l'animatore crei un clima adatto e conduca l'esperienza lentamente, con alcune pause.

Vi invitiamo a vivere un'esperienza semplice e piacevole. Vi chiediamo, se non costituisce per voi problema, di chiudere gli occhi e di andare indietro con la memoria nella vostra storia di fidanzati. Fermatevi all'inizio, proprio nel periodo in cui vi siete per la prima volta incontrati ed è scattato qualcosa dentro di voi. Può essere che quel vostro «magico» appuntamento sia il medesimo per entrambi, come può essere che sia avvenuto in momenti diversi.

Focalizzate il vostro primo appuntamento, dove e quando è avvenuto:

- gli sguardi...
- i gesti...
- le parole pronunciate...
- il tono della voce...
- gli atteggiamenti avuti...
- i sentimenti provati...

State per alcuni momenti con questi vostri ricordi e sensazioni.

Quando vi sentite pronti, aprite gli occhi e confidatevi quante più cose potete di quel primo vostro appuntamento.

(Segue il dialogo in coppia, 3-4 minuti).

La coppia animatrice esponga al gruppo per prima la sua esperienza e inviti chi vuole a comunicare la propria, «Cosa avete constatato e come vi sentite?». Metta in risalto quanto è condiviso nel gruppo e, se la situazione lo permette, localizzi:

- i sentimenti provati (disagio, euforia, curiosità, gioia piena, pace, ecc.); -le sensazioni avute (batticuore, rossore, tremore...);
- le parole dette;
- gli sguardi dati;
- i gesti compiuti;
- le aspettative avute,

Concluda con alcune considerazioni riguardanti la fenomenologia dell' innamoramento.

Coppia

L'esperienza che avete fatto ora, mette in luce come tutti gli innamoramenti si rassomigliano: nei sentimenti e nelle sensazioni che si provano, nelle parole che si dicono, negli atteggiamenti che si assumono. (Faccia riferimento a quanto è emerso dal gruppo).

Sembra proprio che fare l'identikit di un innamoramento è come fare l'identikit di tutti gli innamorati.

LA BELLA E LA BESTIA

Passare dall'innamoramento all'amore è proprio un'Utopia? Riteniamo di no! Noi pensiamo che, per la coppia, avvenga qualcosa di analogo a quanto si è visto rispetto all'evoluzione individuale: *un innamoramento può diventare amore se già lo è in potenza*. E' questa potenzialità che permette di assumere nell'amore non soltanto quell' *affinità* con l'altro che è la prima molla dell'innamoramento, ma anche quella *diversità* che l'innamoramento tende ad occultare. Si potrebbe dire che nel rapporto di coppia una *somiglianza* di base - quella stessa che sostanzia il legame con genitori e fratelli - si trova a confrontarsi con una *differenza*. E' quest'ultima a dover subire un processo di trasformazione e assimilazione reciproci che si realizzerà nell'unità di coppia.

La grande opportunità dell'incontro, quindi, sta nell'accogliere sia la meraviglia della similarità sia quella dell'estraneità: l'altro ci è simile, *familiare*, e questo ci attira; ma questo stesso altro che ci è simile è anche, per la prima volta nella nostra vita, *non familiare*, estraneo. E' questa estraneità che, se integrata con la familiarità, ci permetterà di convogliare su di lui la forza di un amore che non può che trascendere il contesto familiare. Nella continuità dunque con le esperienze d'amore passate e nella novità di un'esperienza d'amore inedita, si colloca quella crisi che viene affrontata nel passaggio dall'innamoramento all'amore.

A questo discorso così difficile e astratto siamo preparati, fin da piccoli, dalle fiabe che nutrono la nostra infanzia. A conferma di ciò raccontiamoci di nuovo la favola de « La Bella e la Bestia» .

« *C'era una volta...*» così inizia la nostra fiaba, avvertendoci che narrerà non di qualcosa che *fu* - in un passato cronologicamente databile - ma di qualcosa che è - oggi e sempre - in quel presente tempiterno in cui siamo immersi.

C'era una volta, dunque, un principe che non conosce amore ed è condannato a vivere in solitudine nel suo castello: un incantesimo l'ha trasformato in un animate mostruoso alla cui vista tutti fuggono. Soltanto il miracolo del bacio d'amore di una giovinetta potrà liberarlo da quelle orribili spoglie.

Ma quale fanciulla potrà dare un bacio d'amore ad un mostro? Quale fanciulla riuscirà a sostenere l'orrore di quella vista?

La fiaba continua: *a poca distanza dal castello vive un brav' uomo con le sue tre figliole. E giorno di mercato ed egli deve recarsi in paese.*

Le figlie maggiori, avido e capricciose, gli chiedono due costose vesti in dono. Già preoccupato per la spesa che dovrà sostenere, il pover'uomo non può comunque esimersi dal domandare anche a Bellinda — la sua preferita — cosa desidera per se. Ella, modesta come sempre, chiede una rosa rossa. Sollevato dalla risposta, il padre va al mercato e compra le due vesti, ma quando si accinge a soddisfare anche il desiderio di Bellinda, scopre di non poterlo esaudire. Non riesce a trovare la rosa: non è in vendita da nessuna parte. Addolorato, prende la strada del ritorno. Giunto nei pressi del castello, fra i rovi del giardino, scorge proprio una splendida rosa rossa.

Subito si fa strada tra le sterpaglie e coglie il fiore per la sua Bellinda. Ma non fa neppure in tempo ad assaporare la gioia di poter recare alla figlia l'oggetto del suo desiderio, perché una bestia mostruosa gli sbarra la strada e l'interpella minacciosa: come ha potuto cercare di appropriarsi della sua rosa? Dell'unica rosa del suo giardino?

Il pover'uomo si affanna a spiegare che non sapeva che quella rosa appartenesse a qualcuno, pensava non avesse proprietario e voleva portarla in dono alla sua buona figliola. E', quella rosa, ciò che più desidera al mondo... Ma il mostro taglia corto, non vuol sentire ragioni e intima al padre di portargli la figlia per riparare l'oltraggio. Ormai la rosa è stata colta per Bellinda e ad essa sarà destinata, ma Bellinda dovrà venire da lui.

La fiaba ci fa subito intravedere come le cose siano sempre diverse da come appaiono. Il desiderio di Bellinda, che era sembrato al padre il più facilmente realizzabile perché sicuramente non costoso, si rivela, invece, come il più difficile da appagare. La figlia, chiedendo una rosa, ha disdegnato abiti e gioielli. Ella sembra voler centrare il proprio interesse su qualcosa di unico: punta

a qualcosa di così prezioso, nella sua apparente semplicità, da non avere surrogati. Bellinda vuole amore, ed è proprio il simbolo dell'amore che chiede al padre. Ma il padre, quando accetta con sollievo la sua richiesta, non sembra capirne ancora la portata. Egli non sa che la rosa di Bellinda non è una rosa qualsiasi: è unica. Comincia ad accorgersene quando non la trova al mercato, ma ciò che ancora ignora è che quella rosa non è lui a poterla donare alla figlia, perché non gli appartiene. È di un altro il giardino in cui è spuntata e solo questo "altro" potrà legittimamente offrirla a Bellinda. Sono le parole della Bestia a rivelare al padre anche questa verità che egli riesce ad accogliere proprio perché ama Bellinda e sente che la figlia, per realizzare il proprio desiderio, non può che andare verso colui che ne è l'oggetto.

Non è dunque un padre codardo - come si potrebbe credere dal momento che si sottomette all'ingiunzione del mostro - ma un padre amoroso quello che - celebrato il lutto rispetto al desiderio di avere per sé la figlia - torna a casa, racconta la vicenda a Bellinda e l'invita a prepararsi per andare al castello.

La fiaba continua e ci narra di come, arrivati al castello, Bellinda e il padre trovino la Bestia ad attenderli. Bellinda posa per l'ultima volta lo sguardo sul volto del padre e, con la sua immagine ancora negli occhi, li volge sul proprietario della sua rosa. L'immagine del padre e quella della Bestia si incontrano e confondono finché quella mostruosa non prende il sopravvento, accompagnata da stupore, orrore, meraviglia. Bellinda si ritrae, ma non fugge. Sente che deve rimanere. Non volge altrove lo sguardo, continua a posarlo sulla Bestia.

Questo non dovrebbe stupirci troppo. Già abbiamo un vago sentore che c'è qualcosa che trattiene Bellinda: quella rosa che condivide con la Bestia. Ma ciononostante ella prova repulsa e orrore quando - dietro l'immagine del padre che ancora velava i suoi occhi - le appare quella della Bestia. Dobbiamo domandarci: cos'è che fa inorridire Bellinda? Dovremmo riconoscere che non è l'immagine che vede, ma il fatto che quell'immagine non corrisponde più a quella del padre. È stata la sovrapposizione di quest'ultima alla Bestia a permettere il contatto iniziale; è stata la non-familiarità del volto della Bestia a veicolare il senso di repulsa. La fiaba, cioè, tende a far transitare l'idea che la mostruosità non è, per così dire, oggettiva ma è legata al sentimento di estraneità che subito suscita e che provoca immediato rigetto. Il problema sta' nel vedere se questa mostruosità permane tale o può diventare familiare perdendo, quindi, il suo volto repellente.

La fiaba ci suggerisce che, perché il miracolo avvenga, è necessario non volgere altrove lo sguardo, né fuggire.

Passa il tempo, la Bestia è gentile, sa parlarle con parole armoniose e sa ascoltarla nel modo giusto. Bellinda sente che può raccontargli anche i suoi pensieri più intimi, lo ascolta affascinata e sempre più dentro di lei crescono affetto e stima. Ma il suo aspetto continua a provocarle rigetto. E anche se la vita al castello è sempre più serena, anche se lei tutto è sempre più familiare tanto da offuscare perfino il ricordo della casa natale, anche se la Bestia le appare sempre meno mostruosa e comincia a sentire che non potrebbe vivere senza di lui, quando la Bestia le chiede di sposarlo, Bellinda non può che rifiutare. Ella è onesta e non vuol fingere né mentire a se stessa. Sa che ciò che prova non è sufficiente: quella repulsa che persiste è un'ipoteca troppo grave per ignorarla. Il Principe Azzurro dei suoi sogni continua ogni tanto ad apparirle: non può tradirlo. La Bestia intuisce il dramma che si svolge nel cuore di Bellinda, sente di amarla ma non vuole costringerla né farle violenza. È disposto a rinunciare a lei purché sia felice e la libera dall'obbligo di rimanere: se vuole può tornare dal padre e dalle sorelle. L'aspetterà.

Bellinda va alla casa paterna: ma subito prova disagio e vorrebbe tornare. Scopre di provare nostalgia del castello. Vi tornerebbe al più presto se ostacoli frapposti dalle sorelle invidiose non glielo impedissero. Quando, finalmente, riesce a tornare al castello, piena di desiderio di rivedere la Bestia, lo trova morente. La nostalgia, il timore di non rivedere più Bellinda, lo stanno uccidendo. È in questo momento che avviene il miracolo: Bellinda - proprio quando sta per perderlo - si accorge di amare la Bestia, l'immagine del suo Principe Azzurro le si dissolve nel cuore. La repulsa si è trasformata in desiderio e Bellinda si accosta alla Bestia per dargli un bacio d'amore. È questo bacio a rendere manifesto quel miracolo già avvenuto: la Bestia

si trasforma nel Principe. Ora lo sguardo di Bellinda e quello del Principe si possono incontrare e restituirsi meraviglia, la meraviglia di quel miracolo amoroso che è trasformazione reciproca e possibilità di scoprire, incarnato nell'altro, proprio quell'ideale a cui si era rinunciato.

E' a questo punto, e soltanto a questo punto, che la fiaba può terminare con la frase di rito: «*E vissero insieme felici e contenti...*» .

Qui la fiaba ci mostra come Bellinda e la Bestia stiano diventando sempre più *familiari* l'uno all'altra. Sta nascendo una loro storia comune che diventa tanto forte da assorbire e trasfigurare le precedenti. Ma questa intensità, per venire alla luce, deve passare, di nuovo, attraverso la rinuncia al possesso dell'altro. E infatti la rinuncia della Bestia a mettere Bellinda nella condizione di scoprire che la nostalgia, che pensava fosse ancora diretta alla casa paterna, ora la prova per la sua nuova casa: il castello. E' la trasformazione del passato nella nuova realtà a mettere in moto l'ultimo atto di una *assimilazione reciproca* che la fiaba descrive nella metamorfosi della Bestia in Principe. Non sarebbe corretto, però, pensare che il Principe prende il posto della Bestia: noi possiamo intuire che la Bestia era già, potenzialmente, quel Principe, ma per rivelarsi tale, aveva bisogno dell'incontro d'amore con Bellinda. Così avviene per Bellinda che, già potenziale signora del castello in quanto là era la sua rosa, lo diventa realmente attraverso l'incontro d'amore che le permette di convogliare su un oggetto reale quel desiderio che aveva temporaneamente depositato sull'immagine del "Principe Azzurro".

Ed è così che il racconto ci trasmette un altro insegnamento: nelle vere fiabe l'incontro tra il principe e la sua principessa non è mai facile -come si crede - e prima di poter chiudere con la frase rituale che corona tutte le storie d'amore, è necessario che essi percorrano insieme quegli ultimi tratti di strada, ancora paralleli, al fine di *conquistare quell'amore che li ha fatti incontrare* ma che, per realizzarsi, deve passare al vaglio di prove, talora ardue, con lo sguardo che insiste sull'altro e, ad un tempo, in ascolto autentico del cuore.

Carlo e Rita Brutti – LA COPPIA COME NOITA' – Cittadella editrice Assisi 1998

LA FAVOLA DELLE TRE CHIAVI

C'era una volta una principessa bionda che viveva felice con il suo papà, il re sole, in un paese meraviglioso. Non c'erano ombre nel paese del sole, ogni cosa e ogni creatura godeva di una luce e di un colore particolari. Anche di notte, quando il sole andava a dormire, tutto brillava perché il cielo era pieno di stelle. Non c'era infelicità in quel paese, e non c'era dolore: questi abitavano al di là dei monti, in un altro regno sempre buio e sempre cupo, con rocce aspre e molto scoscese e spaventosi burroni da cui era difficile risalire. Quando la principessa arrivò al suo diciottesimo anno di età, il re sole le regalò *tre chiavi d'oro* dentro uno scrigno, sopra il quale brillava a lettere d'oro un nome: *donna*. Non le spiegò nulla, non disse niente, ma da quel momento in poi la principessa fu presa dalla mania di cercare, per tutto il regno, porte che si potessero aprire con quelle chiavi. Cominciò dal castello, poi nelle varie case, fino alle casupole più misere dei più lontani villaggi; dappertutto vi erano porte, ma nessuna si lasciava aprire da quelle chiavi. La principessa divenne sempre più impaziente e sempre più inquieta e il regno del sole le diventò sempre più angusto e limitato...

Un giorno, salendo su un'alta montagna del suo regno, sempre continuando la sua ricerca, si affacciò sul regno confinante, quello della infelicità e del dolore, e vide che lontano, lontano, lontano apparivano: porte che non aveva visto mai: bellissime, ma spaventose... Intuiva che fra quelle avrebbe potuto esserci una porta importante per lei, e rimase a lungo a pensare: abbandonare il regno del sole, della felicità e della gioia, sola, aprire quella porta... La spinta era fortissima. Chiese aiuto al re sole e questi rispose semplicemente: « Se ti avessi voluto avere soltanto per me, non ti avrei regalato quello scrigno. Scegli il tuo destino e segui il tuo cuore ».

La principessa allora si tolse i bei vestiti, nascose i suoi biondi capelli con un foulard, prese poche cose con sé e, con il suo scrigno con le chiavi, si avviò verso il mondo oscuro del dolore e dell'infelicità. La pioggia e il vento sferzavano il suo viso, i piedi si piegavano per quei viottoli scoscesi, ma lei continuava coraggiosamente ad andare avanti. Cadde dentro a un burrone, si ferì, ma trovò le forze per risalire; finì dentro a un secondo e a un terzo... Era ormai stremata e decisa a finire il suo viaggio quando si accorse che

la porta *era* straordinariamente vicina e con un *ultimo* sforzo di volontà la raggiunse. Provò la prima chiave, poi la seconda... Con la mano che tremava provò la terza. La chiave girava bene nella serratura. La principessa esultò di gioia; non aveva percorso quel doloroso cammino invano... Ma quando la porta si aprì, dal suo profondo uscì un urlo di paura. Sotto la scritta *consapevolezza* vi era uno specchio e questo le rimandava un'immagine di sé che non conosceva. Per una metà era rimasta la bella principessa bionda, figlia del sole, ma l'altra metà era segnata dal dolore e dall'infelicità che l'avevano contagiata al *suo* passaggio nel loro regno. L'occhio era pesto e pieno di pianto, ispidi i capelli, piegato in giù l'angolo della bocca, cadenti le spalle, chiusa in un pugno di rabbia la sua mano, raggrinzita e scura la pelle.

Avrebbe voluto richiudere la porta e tornare indietro; ma non fu più possibile. Poteva solo continuare il suo viaggio alla ricerca delle altre due porte, portando con

sé il suo corpo, ormai inesorabilmente cambiato.

Non poteva pensare di, farsi vedere così. Allora si velò, nascose quella sua parte brutta agli occhi degli altri, cercò sentieri poco battuti e poco conosciuti. Cercava di non mostrare quella sua parte dolente di cui tanto si vergognava. Era, però, proprio quella che le dava energia quando era stanca, che la aiutava a trovare soluzioni nelle difficoltà, che le faceva cogliere le sfumature del mondo intorno a lei. Il cammino *era* sempre più faticoso, sempre più alte le montagne da scalare, sempre più difficile risalire dai burroni. Faceva molto freddo e la principessa dovette coprirsi sempre di più, lasciando scoperti soltanto i suoi occhi. Così coperta e infagottata, era sempre più faticoso proseguire e le cadute erano sempre più frequenti.

Finalmente riuscì ad arrivare alla porta successiva; anche questa era bellissima, ma spaventosa. Provò la prima chiave, niente. La seconda chiave entrò facilmente nella serratura e la porta si aprì. Dalla porta aperta la principessa fu travolta da una gigantesca ventata che la lasciò completamente nuda, privandola di tutti i suoi vestiti. La ventata si chiamava *verità*. Era arrivata nel paese dell'autenticità, dove il vento impediva a chiunque di nascondersi dentro i vestiti e tutti perciò giravano nudi; non c'erano luoghi dove nascondersi, non c'erano alibi ai tradimenti e nemmeno illusioni alle speranze.

Fu costretta a mostrarsi così, mezza bella e mezza brutta, ma si accorse finalmente che non era la sola a essere così. Anche gli altri erano mezzi belli e mezzi brutti e come lei attraversavano quel paese. Ma la principessa non era ancora contenta, aveva ancora un'altra chiave con sé, quindi un'altra porta da aprire. Senza quella terza e ultima porta non aveva senso il suo viaggio. Finalmente la trovò, dopo molto girovagare e il cuore le sobbalzò dalla gioia. La chiave entrò facilmente e la porta lentamente si aprì. Dietro quella porta il cui nome era *intimità* la stava aspettando un principe.

Veniva dal regno degli ideali, aveva attraversato territori infidi e drammatici, che si chiamavano realtà e limite. Anche lui era mezzo bello e mezzo brutto, la sua nudità ostentava profonde ferite che si chiamavano delusione e fallimento, ma aveva in mano uno scrigno su cui, a lettere d'oro, era scritto: *uomo*. Lui le disse: « Ti presento la mia libertà ». E lei gli rispose: «Ed *io* ti presento la mia ». E insieme si incamminarono verso un prato, pieno di margherite che avevano un cuore giallo, caldo e luminoso, come il loro, come quello che erano riusciti a conquistare attraverso mille peripezie...

Il regno dell'intimità li accolse in un tripudio di alberi fioriti... e, offrendosi ogni giorno reciprocamente le loro libertà, vissero anche felici e contenti.

AVANTI G. – autori vari *„A scuola di benessere.*

L'arte di volersi bene senza combinare grossi guai, 1996 (consulenti del consultorio «La famiglia» Roma)

I SURROGATI DELL'AMORE

La passerella degli amori

Amore convalidante

È l'amore in cui ciascuno cerca di colmare i vuoti dell'altro. Vedere la propria vita dalla parte del bicchiere mezzo vuoto.

Amore fusionale

È l'amore totalizzante ed esasperante dove lui/lei rincorre e lei/lui cerca di scappare. Sentirsi dei tappetini.

Amore elusivo

È l'amore in cui l'intimità viene trascurata a favore dell'efficienza, dell'organizzazione, dell'attività, del fare bene. Il «far per» a scapito dello «stare con».

Amore curativo

È quell'amore dei cuori feriti che convolano per ricreare un clima favorevole e sanarsi a vicenda. Metter delle toppe a dei cuori spezzati.

Amore sperimentale

È l'amore delle avventure e di tutto ciò che è nuovo e piacevole, dove si teme di avere un rapporto profondo con una sola persona. Avere a che fare contemporaneamente con due o tre persone.

Amore narcisista

È l'amore in cui si sceglie non l'altro, ma l'immagine che ci si è fatta di lui/lei in base ai propri bisogni. Si vive la relazione con l'altro all'insegna della conquista, del fascino, del sentirsi ammirati, dell'essere al centro dell'attenzione altrui. Specchiarsi nel proprio pozzo d'acqua.

Amore possessivo

È l'amore delle «sanguisughe» incapaci di promuovere e liberare l'altro. Vivere l'amore come marmellata mielosa e appiccicaticcia.

LA SIGNORA TARTARUGA

L'amore non è un sentimento, ma una decisione

Vogliamo illustrare la prima parte di questa affermazione con una storia narrata da A. De Mello

«Un ragazzino provò un immenso dolore nel trovare la sua tartaruga a pancia all' aria, immobile e senza vita accanto allo stagno. Suo padre fece del suo meglio per consolarlo: "Non piangere figliolo, prepareremo un bel funerale per la signora tartaruga; le costruiremo una piccola bara tutta foderata di seta e chiederemo al becchino di porre sulla tomba una lapide, con inciso il nome della signora tartaruga. Poi le porteremo ogni giorno dei fiori freschi e porremo tutt'intorno un piccolo steccato".

Il bambino si asciugò gli occhi e si dichiarò entusiasta dell'idea. Quando tutto fu pronto, il padre, la madre, la cameriera e il bambino in testa partirono in corteo marciando con aria solenne verso lo stagno dove era la morta. Ma questa era scomparsa.

All'improvviso scorsero la signora tartaruga che emergeva dal fondo dell'aghetto, nuotando allegramente. Il piccolo fissò la sua amica in preda a profonda delusione ed esclamò: "Uccidiamola"».

Morale della storia: se amare fosse solo provare dei sentimenti, allora quello che più vi sta a cuore non siete voi, ma l'ebbrezza che sentite nell'amarvi. Correte il rischio di amare il sentimento che provate e non la persona verso cui lo sentite.

Se amare fosse solo provare dei sentimenti simili a quelli del ragazzino, voi siete più concentrati su voi stessi che sulla persona che amate.

Se amare fosse solo provare dei sentimenti, il vostro amore, come quello del ragazzino, finirà con la stessa facilità con cui è iniziato; subirà molte trasformazioni e sarete solo degli incostanti innamorati.

Il vero amore non è ciò che sentite, ma ciò che decidete di fare e fate per la persona amata.

Il vero amore richiede la decisione di mettere l'altro al centro della vostra vita, qualunque sia il vostro stato d'animo.

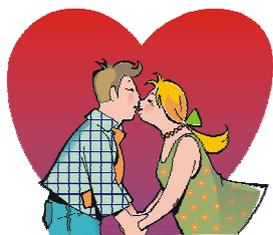
Così, ad esempio, vi amate veramente quando cercate di capirvi e perdonarvi, anche se provate il desiderio di prendervi una rivincita

Amate veramente quando, attratti da un «fusto o da una sex-symbol» decidete di non abbandonarvi a questa forte emozione, dicendo nel silenzio del vostro cuore: «Mi piacerebbe amarlo, ma non lo farò per non mettere in serio rischio il mio stare con te» Il vero amore può esistere anche senza sentimenti amorosi. E una meditata decisione che richiede sforzo, fatica, impegno. «Amare è una decisione» significa che centrate la vostra attenzione sul «volere quello che è bene per voi, per la vostra crescita, per la vostra realizzazione», piuttosto che lasciarvi condurre e condizionare da ciò che provate.

COME SI COSTRUISCE L'AMORE

Ci sono delle componenti sulle quali e con le quali si costruisce l'amore e che gli permettono di consolidarsi sempre più.

L'amore coniugale è costituito da tre essenziali dimensioni:



Intimità (Cuore)



Passione (Corpo)



Decisione/Impegno
(Mente)

A seconda di come si combinano queste dimensioni potremo avere varie forme di amore:

Simpatia (Solo intimità)

Amore romantico (Intimità + Passione)

Amore – Amicizia (Intimità + Impegno)

Amore vissuto (Intimità + Passione + Impegno)

Infatuazione (Solo passione)

Amore vuoto (Solo decisione/impegno)

Amore fatuo (Passione + Impegno)

L'intimità (Cuore)

È la dimensione più qualificante ed ha una natura sostanzialmente *emozionale* e riguarda i sentimenti di sollecitudine, di sostegno e di coinvolgimento verso l'altro/a.

Vari sono i segnali di intimità che si possono individuare in un rapporto amoroso. Ad esempio:

- sentirsi felici con la persona amata;
- avere una profonda stima della persona amata;
- darsi reciproca comprensione;
- ricevere e dare sostegno emotivo alla persona amata;
- comunicare i propri pensieri intimi;
- considerare il rapporto con la persona amata come qualcosa di grande valore;
- poter contare sulla persona amata, ecc.

La passione (Corpo)

La seconda dimensione dell'amore coniugale è la passione. Ha una natura prevalentemente *motivazionale*.

La decisione/impegno (Mente)

La componente decisione/impegno ha una natura prevalentemente *cognitiva*. Presenta due aspetti: uno a breve termine, l'altro a lungo termine. L'impegno di amare comporta una conoscenza chiara e precisa circa:

- i **valori** che sono in gioco nel rapporto di amore;
- le **mete** da raggiungere, anche se lontane e difficili;
- le **strategie** da attuare perché l'amore si mantenga vivo, duri e si rinnovi.

L'andamento di queste dimensioni nel tempo:

l'intimità, all'inizio cresce regolarmente, poi tende a stabilizzarsi. Se non viene continuamente ricercata, la relazione amorosa subisce un cedimento, fino ad arrivare al fallimento.

La passione, dopo un rapido e intenso sviluppo di eccitazione iniziale, se non è continuamente attivata, avviene un calo più rapido nella relazione amorosa.

La decisione – impegno, l'andamento è graduale all'inizio fino a raggiungere un punto di non ritorno, ma se l'impegno nei momenti di crisi viene meno, la relazione perderà terreno e sarà la fine.

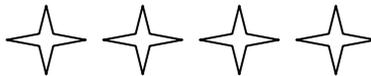
DECALOGO DEL BUON CONFRONTO

Vivere una relazione intima e responsabile implica a volte sapersi confrontare, non per farsi del male, ma allo scopo di rafforzare la propria relazione.

Ecco alcune indicazioni utili, dettate dall'esperienza, per affrontare un problema di coppia e attuare un «buon confronto».

- 1. Definite con chiarezza su che cosa volete dialogare.***
- 2. Siate aperti, parlate di voi stessi e condividete i vostri sentimenti.***
- 3. Ricordatevi che voi siete più importanti del vostro litigio.***
- 4. Non rifatevi al passato: non riportate episodi che fanno ormai parte del vostro «museo coniugale». Piuttosto cercate ciò che c'è di positivo in voi.***
- 5. Rimanete fisicamente vicini, guardatevi negli occhi, e se proprio tenete alla vostra relazione, prendetevi per mano.***
- 6. Riflettete bene prima di replicare ed evitate di dire parole offensive.***
- 7. Non siate categorici con frasi tipo: «Tu sei sempre la solita ...»; «Tu fai sempre così»; «Tu non capisci mai niente ...».***
- 8. Non usate il sarcasmo e non criticate. Tutto ciò vi ferisce e non vi fa incontrare.***
- 9. Riconoscete la vostra responsabilità in ciò che accade e scegliete la soluzione che va bene per voi. Ciò significa discutere, cercare insieme, ed essere disponibili ad accettare insieme una soluzione diversa dalla propria.***
- 10. Non fuggite di fronte alle difficoltà di incontrarvi. Se ci sono lacrime, siate delicati l'uno verso l'altro, ma andate fino in fondo.***

PERDONO



NEL VILLAGGIO DI FAKEN

« Nel villaggio di Faken, nel cuore della Frisia, viveva un fornaio alto e magro di nome Fouke, un uomo retto, dal mento e dal naso aguzzi.

Fouke era talmente retto che dalle labbra pareva spargere rettitudine su chiunque gli si avvicinasse, perciò gli abitanti di Faken preferivano stargli alla larga.

La moglie di Fouke, Hilda, era bassa e tonda, aveva le braccia tonde, il seno tondo e il sedere tondo. Hilda non allontanava la gente con la rettitudine, la sua soffice rotondità sembrava anzi un invito ad avvicinarsi per condividere la calda allegria del suo cuore aperto. Hilda rispettava il suo retto marito e lo amava, quel tanto che lui le consentiva; ma il suo cuore anelava a qualcosa di più di quella meritevole rettitudine. E lì, nel terreno del suo bisogno, germogliò il seme dell'afflizione. Una mattina, dopo aver lavorato fin dalle prime luci dell'alba a impastare il pane da infornare, Fouke tornò a casa e in camera da letto trovò uno sconosciuto che giaceva sul seno tondo di Hilda. Presto l'infedeltà della donna fu sulla bocca di tutti e divenne lo scandalo della comunità religiosa di Faken. Tutti pensavano che Fouke, retto come era, avrebbe cacciato Hilda di casa. Egli invece sorprese tutti e non la cacciò, ma disse che la perdonava, com'era scritto nella Bibbia. Nel profondo del cuore, tuttavia, Fouke non poté perdonarla di aver gettato la vergogna sul suo nome. Quando pensava a lei provava rabbia e asprezza, la disprezzava come se fosse stata una prostituta. A pensarci bene, la odiava per averlo tradito mentre lui era stato un marito così retto e fedele. Faceva finta di averla perdonata, per poterla punire con la sua pietà di uomo retto. Ma la falsità di Fouke non era ben vista in cielo. Così, ogni volta che lui provava l'odio segreto per Hilda, un angelo gli lasciava cadere nel cuore un sassolino, non più grande di un bottone da camicia. E ogni volta che cadeva un sassolino Fouke sentiva una fitta di dolore come quella che aveva provato nel sorprendere Hilda che nutriva il proprio cuore affamato alla dispensa di uno sconosciuto. Perciò la odiava di più, l'odio gli causava dolore e il dolore lo spingeva a odiare.

I sassolini si moltiplicarono. E sotto il loro peso il cuore di Fouke si appesantì tanto che dalla vita in su il corpo si piegò e per guardare davanti a sé egli doveva alzare il collo. Sfatto dal dolore, il fornaio cominciò a desiderare di morire. Una notte, l'angelo che lasciava cadere i sassolini nel cuore si recò da lui e gli svelò come avrebbe potuto guarire.

Per guarire un cuore ferito esisteva un solo rimedio. Fouke aveva bisogno del miracolo degli occhi magici. Gli servivano occhi capaci di guardare all'origine del suo dolore e di vedere Hilda, non come una moglie infedele, ma come una donna debole che aveva bisogno di lui. Solo una nuova visione delle cose attraverso gli occhi magici poteva guarire la sofferenza che scaturiva dalle ferite di ieri.

Fouke protestò. "Niente può mutare il passato", asserì. "Hilda è colpevole, nemmeno un angelo può cambiare questo fatto". "Sì, povero uomo sofferente, hai ragione", replicò l'angelo. "Non puoi cambiare il passato, ma puoi guarire la sofferenza che ti viene dal passato. E puoi guarirla solo attraverso la visione degli occhi magici". "E come posso procurarmi questi tuoi occhi magici?", domandò Fouke imbronciato.

"Chiedili, desiderando mentre chiedi, e ti saranno dati. E ogni volta che vedrai Hilda attraverso i nuovi occhi, al tuo cuore addolorato verrà tolto un sassolino". Fouke non riuscì a chiederli subito, perché aveva finito per affezionarsi al suo odio. Ma alla fine il dolore che aveva nel cuore lo indusse a volere e a chiedere gli occhi magici promessi dall'angelo.

Così domandò. E l'angelo diede. Meravigliosamente e misteriosamente, Hilda cominciò presto a cambiare ai suoi occhi. Cominciò a vederla come una donna debole che lo amava, e non come una donna cattiva che lo aveva tradito» .'

Questa storia ci introduce alla difficile arte del perdono, chiave del benessere interiore.

L'amore autentico trasforma l'amato.

Accetto di guardare bene alla mia offesa senza rimanerci attaccato.

- **Quale parte di me è stata colpita?**
- **In quali valori mi sono sentito attaccato o schernito?**
- **Quali attese o quali sogni sono stati improvvisamente annientati?**
- **Che cosa ho perduto?**

E' importante perdonare me stesso, guarire la mia cattiva immagine, vivere nella fiducia che

"Dio non produce scarti"

fino a giungere alla consapevolezza che

"Dio non tollera la mia cattiva immagine"

e mi porta a prendere la responsabilità di accettare e perdonare me stesso.

Vi proponiamo ora un esercizio che vi aiuti a perdonarvi e grazie ad esso potrete imparare a trattarvi con più dolcezza.

Capire significa accettare di non capire tutto.

"Tu" sei il "mistero" sempre nuovo da contemplare e da scoprire.

Capire significa scoprire il valore e la dignità di chi mi ha offeso.

E' importante vedere te "mio sposo/mia sposa", con la tua bellezza, come "primo/a" della mia vita, come "dono" per vivere e crescere nella relazione e nell'amore.

Capire significa cercare l'intenzione positiva di chi mi ha offeso.

E' importante in coppia, partire da una "qualità" dell'altro/a per costruire la relazione.

Capire significa conoscere i tuoi precedenti.

Conoscere i tuoi precedenti familiari, sociali, culturali e i tuoi condizionamenti, fino ai sentimenti più profondi, fino alle tue paure e alla tua sofferenza. Una volta conosciuti, è più facile mettermi nei tuoi panni e accettarti e amarti tanto da renderti amabile.

Capire chi mi ha offeso implica cessare di biasimarti.

Condannare chi mi ha offeso è in fondo condannare me stesso.

Dopo queste considerazioni, vogliamo presentarvi altre esperienze per aiutarvi a capire chi vi ha offeso.

Primo esercizio: "Mettermi le scarpe dell'altro"

Secondo esercizio: Scoprire l'intenzione positiva dell'altro

Terzo esercizio: Accettarvi

Trovo un "senso" all'offesa e mi apro alla "grazia del perdono"

Trovare il senso positivo della ferita significa scoprire delle fecondità nascoste, fino a riconoscere i benefici e i vantaggi della ferita e dell'offesa.

E' l'Amore che guarisce: la persona incapace di lasciarsi amare o di rendersi conto che è amata non può dare amore agli altri, allo stesso modo, colui che vuole perdonare, se non arriva a sentirsi perdonato, difficilmente potrà perdonare a sua volta. La sfida del perdono è quella di conoscere e di lasciarsi conoscere, così come di amare e di lasciarsi amare per poter "ricevere" e "dare" il "super-dono" dell'amore. Nella coppia il percorso del perdono coinvolge entrambi i partner che sperimentano sentimenti di sofferenza, di insuccesso, di solitudine.

In chi offende:

la sofferenza, la presa di coscienza più o meno chiara della sua responsabilità, la difficoltà ad intraprendere questo cammino, i freni, la voglia di fuggire, la richiesta di perdono, il desiderio di cambiare.

Nell'offeso:

la difficoltà di accettare la domanda di perdono (occorre tempo), il bisogno di essere riconosciuto nella sua sofferenza (non minimizzare), la necessità di aprirsi alla sofferenza dell'altro.

E' indispensabile guardare in faccia le due sofferenze, per giungere poi alla gioia e alla pace, anche se la sofferenza non è scomparsa.

Ti condivido la mia ferita e la mia offesa con la fiducia che tu mi accoglierai come dono d'amore.

Come mi sento verso di te ora?

Film: CASOMAI

Una storia d'amore, due giovani innamorati e pronti ad un progetto di vita in comune. Un matrimonio in chiesa, e poi la quotidianità. I figli, il lavoro, le distrazioni di ogni giorno allontanano sempre più Tommaso e Stefania, nonostante tutte le belle speranze dei loro inizi...

Questo film è molto usato nei percorsi di preparazione al matrimonio. Perché racconta una storia comune a tanti, perché ogni coppia può portare tematiche di conflitto, di distanza, di disamore... esattamente come questi due giovani, via via assorbiti dalle fatiche necessarie per essere buoni lavoratori, discreti genitori e qualche volta coppia. Nei percorsi di preparazione al matrimonio, un film come questo è usato come **acceleratore di consapevolezza**, come uno specchio che riflette un'immagine di come potrebbe essere la vita di una coppia SE non si fa manutenzione, SE non ci si supporta (a volte sopporta) a vicenda, SE viene a mancare quella volontà di impegno reciproco che spesso ci si promette e poi si fatica a mantenere... Stefania e Tommaso, come ogni coppia di sposi, non sono soli. Hanno parenti ed amici che festeggiano con loro il giorno del matrimonio, che condividono con loro la gioia di quel giorno.

Indubbiamente, tutto sarebbe diverso se questi amici, questi familiari, potessero guardare con il cuore la coppia che sta per unirsi "per la vita", "per sempre" con strumenti così umani e limitati. Se ogni coppia di sposi potesse davvero contare sulle proprie forze, sulla propria consapevolezza, sulla propria amorevolezza, ed anche sull'aiuto ed il sostegno delle persone che sono loro vicine...

Si, vale la pena di vedere, o rivedere questo film.

- Presentazione del film << **Casomai** >>

Foglio e penna (scrivere tutte **le sensazioni e le emozioni** provate) – aprire il dibattito su di esse

Spunti

<< Che cosa significa sposarsi in chiesa >>

<< S. Agostino – 2 sono le cose peggiori che ci possono capitare: Una vita senza speranza, ma peggio ancora una speranza senza fondamento >>

<< Le interferenze esterne nella costruzione della coppia >>

<< Il dialogo nella coppia >>

<< La paura di affrontare le difficoltà >>

<< La società improntata su un modello consumistico **singol** >>

<< La quotidianità non piace >>

<< La società nella quale viviamo guarda con invidia e fastidio una coppia che si ama >>

<< L'idea predominante dell'usa e getta >>

<< Il rendersi conto che il fallimento dell'unione avviene se si dimentica che l'unione è a **tre** e che il terzo sul quale dobbiamo basare la nostra unione è **DIO** >>

<< La mancanza della comunità (Chiesa) che sostenga, aiuti, faccia da culla alla coppia >>

FILM: "UN INCANTEVOLE APRILE"

4 donne, come pure 4 uomini

anche se ambientato negli anni '20 le problematiche sono sempre attuali

Inizio Londra proseguo Liguria

passaggio dal non amare ad amare

<< ho sempre misurato l'amore>>

<< non bisogna mai essere così autonomi da impedire agli altri di essere generosi>>

<< perché hai aspettato così tanto ad essere così bella ?>>

il bastone che fiorisce ecc. ecc.

Questionario da distribuire ai partecipanti

Questionario 1

Abbiamo identificato 4 parti importanti in cui dividere il film:

- 1 quattro donne, la loro storia ed i preparativi per il viaggio.
- 2 verso il cambiamento
- 3 le nuove scoperte, la consapevolezza
- 4 il ritorno, la nuova prospettiva.

Al termine di ogni sequenza rispondiamo in modo personale a queste domande:

a) quali problemi emergono, quali stati d'animo mi colpiscono maggiormente?

b) quali sono le scelte che i protagonisti affrontano?

c) cosa scopre per sé e la sua coppia ogni personaggio?

d) cosa farà fiorire ogni personaggio nel suo giardino?

Questionario 2

a) come definirei i momenti critici che attraversano le coppie protagoniste?

1.....2.....

3.....4.....

b) quali problemi emergono, quali stati d'animo, sensazioni, pensieri, dei personaggi mi colpiscono maggiormente?

1.....2.....

3.....4.....

c) quali sono gli atteggiamenti interiori e le reazioni dei protagonisti a seguito degli avvenimenti raccontati nel film?

1.....2.....

3.....4.....

d) quali sono le scelte silenziose o dichiarate più evidenti che i protagonisti affrontano?

1.....2.....

3.....4.....

e) in che modo e quando avviene il cambiamento come superamento della crisi nei vari personaggi e coppie?

1.....2.....

3.....4.....

f) che cosa scopre per sé e la sua coppia ogni personaggio, cosa farà fiorire nel suo giardino?

1.....2.....

3.....4.....

Rut e l'amore fedele

Questa esperienza biblica è come un raggio di luce proiettata sui rapporti interpersonali fra suocera e nuora. Aiuta a comprendere come l'amore va al di là degli interessi personali, l'amore è un superare se stessi e il proprio tornaconto, l'amore è vedere e volere il bene dell'altro.

Una famigliola, marito, moglie e due figli, costretta dalla carestia, deve emigrare a Moab. Il paese della speranza, raggiunto con la certezza di trovarvi lavoro e pane, diventa luogo di dolore: Noemi vi vede morire prima il marito e poi entrambi i giovani figli, che avevano già preso moglie. Alla miseria iniziale, dovuta alla carestia, fa seguito il dolore più acerbo e la solitudine. Rimasta senza marito e senza figli, Noemi decide di ritornare a Betlemme: è il modo più razionale di risolvere un problema di vita: «⁶ Allora intraprese il cammino di ritorno dai campi di Moab con le sue nuore, perché nei campi di Moab aveva sentito dire che il Signore aveva visitato il suo popolo, dandogli pane.» (Rut 1,6).

Qui comincia la vera e propria storia di Rut, una delle due nuore. Noemi vuol ritornare da sola, non vuole che le nuore l'accompagnino. È più preoccupata del loro avvenire che del suo, e comincia a salutarle per congedarle. Vuole che ritornino nelle loro case. La scena è toccante.

«⁸ Noemi disse alle due nuore: "Andate, tornate ciascuna a casa di vostra madre; il Signore usi bontà con voi, come voi avete fatto con quelli che sono morti e con me! ⁹ Il Signore conceda a ciascuna di voi di trovare tranquillità in casa di un marito".» (Rut 1,8-9).

Questa donna anziana e sola, che rifiuta ogni aiuto dalle nuore ponendo il loro bene al proprio, rivela una forza che sarà uguagliata solo da quella di Rut.

Noemi augura alle nuore che il Signore restituisca loro in grazia, in bontà misericordiosa e in compassione per la loro situazione di donne senza appoggio quello che esse hanno prodigato nel dono di se, nell' amore fedele ai loro ormai defunti mariti e a lei stessa.

La nuora Orpa ascolta Noemi e se ne torna a casa. Rut invece non vuole staccarsi dalla suocera, assicura che non si separerà mai dalla madre di suo marito. Rut si propone non solo di seguire la suocera e di stare dove lei starà, ma anche di appartenere al suo popolo e al suo Dio.

«¹⁶ Ma Rut replicò: "Non insistere con me che ti abbandoni e torni indietro senza di te, perché dove andrai tu, andrò anch'io, e dove ti fermerai, mi fermerò; il tuo popolo sarà il mio popolo e il tuo Dio sarà il mio Dio. ¹⁷ Dove morirai tu, morirò anch'io e lì sarò sepolta."» (Rut 1,16-17).

In Noemi e Rut troviamo dei modelli di comportamento meravigliosamente stimolanti per i rapporti umani di ogni epoca e di ogni condizione, soprattutto perché intercorrono fra persone di generazioni diverse. I sentimenti umani così diventano veicoli di fede e di salvezza, perché il volto di Dio si manifesta a partire dal volto umano. Nell'anziana vedova di Israele e nella giovane nuora di Moab sono di fronte due popoli, due culture, due mondi tanto diversi. Nel libro di Rut le azioni meno importanti, i gesti più nascosti, le dedizioni più umili assurgono a un valore infinito, diventano manifestazione di Dio. Tutta la vita umana è luogo dell'azione di Dio, ma soprattutto nella sua dimensione più povera e nascosta, quando l'amore e il sacrificio vengono preferiti al tornaconto e al benessere personale.

Rut sa amare con spirito di abnegazione e di sacrificio. È donna matura che accetta il rischio dell'amore a una vita comoda vissuta nell'interesse privato. E alla fine, aiutata proprio dalla suocera Noemi, trova marito. L'amore vince e ripaga sempre!

CANTICO DEI CANTICI

A. IL GIARDINO DELL' AMORE

²Mi baci con i baci della sua bocca!
Sì, migliore del vino è il tuo amore.
³Inebrianti sono i tuoi profumi per la fragranza,
aroma che si spande è il tuo nome:
per questo le ragazze di te si innamorano.
⁴Trascinami con te, corriamo!
M'introduca il re nelle sue stanze:
gioiremo e ci rallegreremo di te,
ricorderemo il tuo amore più del vino.
A ragione di te ci si innamora! (Ct 1,2-4)

²Come un giglio fra i rovi,
così l'amica mia tra le ragazze.
³Come un melo tra gli alberi del bosco,
così l'amato mio tra i giovani.
Alla sua ombra desiderata mi siedo,
è dolce il suo frutto al mio palato.
⁴Mi ha introdotto nella cella del vino
e il suo vessillo su di me è amore.
⁵Sostenetemi con focacce d'uva passa,
rinfrancatemi con mele,
perché io sono malata d'amore.
⁶La sua sinistra è sotto il mio capo
e la sua destra mi abbraccia.
(Ct 2, 2-6)

B. IL SILENZIO DELL' AMORE

²Mi sono addormentata, ma veglia il mio cuore.
Un rumore! La voce del mio amato che bussa:
"Aprimi, sorella mia,
mia amica, mia colomba, mio tutto;
perché il mio capo è madido di rugiada,
i miei riccioli di gocce notturne".
³"Mi sono tolta la veste;
come indossarla di nuovo?
Mi sono lavata i piedi;
come sporcarli di nuovo?".

⁴L'amato mio ha introdotto la mano nella fessura
e le mie viscere fremettero per lui.

⁵Mi sono alzata per aprire al mio amato
e le mie mani stillavano mirra;
fluiva mirra dalle mie dita
sulla maniglia del chiavistello.

⁶Ho aperto allora all'amato mio,
ma l'amato mio se n'era andato, era scomparso.
Io venni meno, per la sua scomparsa;
l'ho cercato, ma non l'ho trovato,
l'ho chiamato, ma non mi ha risposto.

⁷Mi hanno incontrata le guardie che fanno la ronda in città;
mi hanno percossa, mi hanno ferita,
mi hanno tolto il mantello
le guardie delle mura.

⁸Io vi scongiuro, figlie di Gerusalemme,
se trovate l'amato mio
che cosa gli racconterete?
Che sono malata d'amore! (Ct 5,2-8).

C. L" ABBRACCIO DELL' AMORE

⁶Mettimi come sigillo sul tuo cuore,
come sigillo sul tuo braccio;
perché forte come la morte è l'amore,
tenace come il regno dei morti è la passione:
le sue vampe sono vampe di fuoco,
una fiamma divina!

⁷Le grandi acque non possono spegnere l'amore
né i fiumi travolgerlo.
Se uno desse tutte le ricchezze della sua casa
in cambio dell'amore, non ne avrebbe che disprezzo. (Ct 8,6-7).

IL CANTO SUBLIME D'AMORE

Vi proponiamo l'esperienza dell' amore vissuta dai due sposi del Cantico dei Cantici. Il «Cantico» è la celebrazione dell' amore nuziale nel suo valore di pienezza umana, è una vera e propria esaltazione della grande avventura dell'amore, che conosce il fascino dell'innamoramento e della poesia. Passa attraverso le vibrazioni della corporeità e della emotività. Ma conosce anche l'oscurità, la nostalgia, la stanchezza, il gelo dell'inverno.

L'amore è presenza e ricerca, incontro e distacco, speranza e nostalgia, parola e silenzio. Tuttavia quando è autentico «*le grandi acque non possono spegnere l'amore né i fiumi travolgerlo*» (Ct 8,7), «*perché forte come la morte è l'amore*» (Ct 8,6).

Vi presentiamo tre momenti che si richiamano a vicenda.

PRIMO MOMENTO

«Già i primi versetti del Cantico ci introducono immediatamente nell' atmosfera di tutto il poema in cui lo sposo e la sposa sembrano muoversi nel cerchio tracciato dall' irradiazione dell' amore. Le parole degli sposi, i loro movimenti, i loro gesti corrispondono all'interiore mozione dei cuori. Soltanto attraverso il prisma di tale mozione è possibile comprendere il linguaggio del corpo» (GIOVANNI PAOLO II, *Discorso sul Cantico*, 23.5.1984).

L'esperienza dell'innamoramento parte da una «mozione del cuore» e coinvolge tutta la realtà corporea dell'uomo e della donna. I corpi si cercano, si attraggono, si incontrano: è la danza dell'amore. I baci inebrianti delle due bocche testimoniano il desiderio «di fondersi in uno» per respirare lo stesso respiro e vivere la stessa vita.

Vino e profumo sono i due simboli dominanti in questa ouverture del Cantico. Il *vino* è simbolo dell' ebbrezza dell' estasi (cioè felicità e abbandono totale), del piacere e della gioia della vita (cf Qo 2,3; Sal 104,15).

Ogni innamorato riconosce e ama il *profumo* personale del partner. L'innamorata vede nel profumo il simbolo del suo partner: «Profumo olezzante è il tuo nome» (1,3). Come a dire: sei tu stesso, è la tua personalità, il profumo più affascinante.

Tutta la natura sembra sorridere ai due innamorati. Il mondo è un giardino fiorito, è un affresco stupendo. Tutto è bello, meraviglioso, profumato. È il paradiso!

Quando si è innamorati, il mondo è un arcobaleno di colori. Per l'innamorato la sua donna è il massimo del profumo, della freschezza, della delicatezza. Ed essa trova felicità, protezione, intimità accanto al suo uomo, al punto da sentirsi... malata d'amore!

SECONDO MOMENTO

La coppia sperimenta la fatica dell' amore. L'amore è delicatissimo e impegnativo, esige continuità e fedeltà, soprattutto quando fra i due piomba il silenzio e la comunicazione è stentata. La sposa del Cantico sperimenta la stanchezza, lo sposo la delusione di sentirsi respinto... e se ne va. Fra i due c'è la notte, un silenzio glaciale. È bastato un attimo, una goccia di egoismo, perché l'amore venisse spezzato e umiliato. È il notturno dello spirito!

La sposa si lancia in una ricerca affannosa dell' amato e approda... al nulla! Tutto è solitudine. Anzi, c'è chi approfitta di queste «tenebre dell' amore» per sfogare sulla donna sentimenti repressi. Un messaggio percorre il deserto della notte: «*Sono malata d'amore!*»... «*Forte come la morte è l'amore e le grandi acque non lo possono spegnere*» (Ct 8,6-7). Anche se rimane avvolto nel velo del silenzio.

TERZO MOMENTO

«Io sono per il mio diletto e il mio diletto è per me» (Ct 6,3).

Una lama di luce brilla all'orizzonte. La notte è passata. L'amore ritrovato fa rivivere l'ebbrezza del primo amore. Il segreto? Non arrendersi al silenzio, non archiviare l'amore nella cartella dei fallimenti, non rassegnarsi al vuoto del distacco. L'inferno - diceva Dostoevskij è il tormento di non essere più capaci di amare.

Sigillo dell' amore è la donazione totale di sé nella «unità dei due».

Lo sposo stesso diventa sigillo per la sposa e viceversa.

«Insieme» è la forza che dà vittoria. L'amore è l'unica realtà che sfida la morte e sopravvive ad essa.

Ma si tratta di operare ogni giorno una scelta: l'amore alla (e della) persona o l'amore alle cose. Non c'è alternativa.

Scegliere il secondo vuol dire calpestare la propria e l'altrui dignità. Scegliere il primo vuol dire intonare all'unisono l'abbraccio dell' amore, che «le grandi acque non possono travolgere», perché è la vita che vince la morte!

Preghiera

**“Signore, perdonare come Te significa far trionfare la bontà sull’odio,
non cercare la vendetta ma raddoppiare l’amore.**

**Perdonare come Te significa perdonare sempre, senza mai stancarmi,
senza mai pronunciare parole irritate, né perdere la pazienza.**

**Perdonare come Te significa aprire il mio cuore anche se ferito,
cercare di comprendere, di scusare colui che mi ha offeso.**

**Perdonare come Te significa non soffermarmi sui torti ricevuti
Sforzarmi di dimenticare, ripartire ogni giorno con un’anima nuova.**

**Perdonare come Te significa pregare per quelli che mi hanno fatto male e
renderlo in bene, ottenendo per essi favori “divini”.**

J. Galot

IV° INCONTRO

Costruire l'amore (*La sessualità come relazione*)
Cosa intendiamo per fecondità

- Preghiera Iniziale (*Signore quale meravigliosa esperienza..*)
- Patto di gruppo
- Introduzione
- Leggenda Giapponese
Conclusione
Condivisione
- Che cos'è la sessualità
- Fantasia guidata
- **Tema:** *Ho una vita sessuale.* (2 minuti per scrivere – 2 minuti per parlarne in coppia)
Condivisione
- I Valori
Condivisione
- Cosa significa fecondità?
Condivisione
- Qual è la mia immagine di figlio, quale valore, quale dono?
Condivisione
- Cosa pensiamo dei metodi naturali?
Condivisione
- Parola di Dio (Genesi 2,18-24)
Genesi (*Commento*)
- Preghiera finale (*Preghiera di marito e moglie*)

PREGHIERA

Signore, quale meravigliosa esperienza

Signore, quale meravigliosa esperienza sentirsi accettati completamente e sentirsi apprezzati per il proprio corpo e per la propria interiorità.

Signore, donaci la gioia di sentirci accolti senza riserve e dilata il nostro cuore, affinché diventiamo capaci di amare l'altro nella sua totalità.

Signore, quale meravigliosa esperienza donare il proprio corpo all'altro, gustare la tenerezza dei gesti, perdersi nella profondità degli sguardi.

Signore, grazie per il dono della sessualità, aiutaci a vivere questa esperienza con maturità, con rispetto dell'altro e con purezza.

Signore, quale meravigliosa esperienza conservare la propria fedeltà, coltivare la propria ricchezza interiore, crescere nella conoscenza del proprio corpo e del proprio io per donare questi frutti all'altro.

Signore, donaci di scoprire la ricchezza della fedeltà, il gusto di crescere insieme nel giardino accogliente della nostra intimità. Amen

PATTO DI GRUPPO

- Possiamo darci del Tu
- Siamo qui come animatori e facilitatori del gruppo, non abbiatevene a male se interrompiamo o interveniamo
- Vi chiediamo di intervenire solo con esperienze personali
- Vi preghiamo di non esprimere giudizi o dare risposte agli interventi degli altri – Ascoltare senza giudicare
- Rispettare gli interventi di tutti che devono essere nel rispetto di tutti
- Accettazione
- Attenzione all'altro
- Messaggi in prima persona
- Quello che viene detto deve restare all'interno del gruppo

Introduzione

Finalmente, penserete, ci siamo! Siamo d'accordo con voi che la sessualità è una cosa molto

importante nella vita e nel matrimonio, noi non ne parleremo separandola dalla vostra relazione

di ogni giorno, né come attività, né riducendola alla genitalità.

Ne parleremo come di un qualcosa che riguarda tutta la persona (corpo, mente e spirito) e che ci

rende diversi, unici ed irripetibili.

Dio stesso vuole che vi amiate con un amore pienamente umano e totale.

Che possiate immergervi in questo incontro con onestà e apertura e ricevere da parte dei vostri

amici l'augurio di "Happy sex".

PROVOCAZIONE SU AMORE E SESSO

Indicare con 4 o 5 termini o espressioni il rapporto personale col denaro

Lasciare 2 o 3 minuti per pensare e scrivere, quindi riproporre la stessa domanda sul potere quindi lasciare nuovamente 2 o 3 minuti.

Chiedere la condivisione in gruppo

Successivamente invitare a sostituire liberamente a scelta termini denaro e potere con amore e sesso, sia in analogia a quanto scritto precedentemente, sia in opposizione

UNA LEGGENDA GIAPPONESE

Una leggenda giapponese racconta: «Un valoroso samurai morì dopo una lunga ed eroica vita. Arrivato nell'aldilà fu subito destinato al paradiso. Ma il samurai era un tipo pieno di curiosità e chiese di poter fare prima una capatina all'inferno. "Sapete com'è - disse - così potrò apprezzare di più la felicità che mi attende".

Naturalmente fu accontentato e un angelo lo condusse all'inferno. Si trovò in un vastissimo salone che aveva al centro una tavola di cui non si vedeva la fine. La tavola era imbandita con piatti colmi di pietanze succulente e di golosità inimmaginabili, ma i commensali che sedevano tutt'intorno erano smunti, pallidi e scheletrici da far pietà. "Com'è possibile? - chiese il samurai alla sua guida -. Con tutto quel ben di Dio davanti!".

"Vedi, quando arrivano qui, ricevono tutti due bastoncini, quelli che noi usiamo come posate per mangiare. Solo che sono lunghi più di un metro e devono essere rigorosamente impugnati a una sola estremità: così possono portarsi il cibo alla bocca".

Il samurai rabbrivì. Era terribile la punizione di quei poveretti che, per quanti sforzi facessero, non riuscivano a mettersi neppure una briciola sotto i denti: con quei lunghissimi bastoncini era veramente impossibile.

Il samurai non volle vedere altro e chiese di andare subito in paradiso. Qui lo attendeva una sorpresa: il paradiso era un salone identico a quello dell'inferno. E dentro il salone c'era la stessa immensa tavolata di gente. Sul tavolo, aureolate di profumi deliziosi, facevano bella mostra pietanze e portate appetitose. Non solo: tutti i commensali erano muniti di bastoncini lunghi oltre un metro e che potevano essere impugnati solo ad una estremità per portare il cibo alla bocca, secondo il costume orientale.

C'era una sola differenza. La gente intorno al tavolo era allegra, ben pasciuta, sprizzante di gioia. "Ma com'è possibile?" chiese il samurai. E l'angelo: "All'inferno ognuno si affanna ad afferrare il cibo e portarlo alla propria bocca, perché si sono sempre comportati così nella vita. Qui, al contrario, ciascuno prende il cibo con i bastoncini e poi si preoccupa di imboccare il proprio vicino"». .

SIGNIFICATO DELLA LEGGENDA GIAPPONESE

Il paradiso e l'inferno dipendono da noi anche per ciò che riguarda la relazione sessuale.

Quando la relazione è vissuta in modo egocentrico, dove ognuno è mosso solo dal proprio bisogno, si incontra soltanto insoddisfazione, come i dannati della leggenda che bramavano di sfamarsi, accecati dal loro desiderio.

Tradotta in termini moderni, la ricerca del piacere o della soddisfazione che in questi anni sembra aver raggiunto il massimo della libertà, ha trascurato enormemente la relazione tra le due persone, creando disfunzioni sessuali, insoddisfazioni, separazioni.

Che cos'è la sessualità?

Che cos'è la sessualità?

La sessualità è il sesso?

La sessualità comprende il sesso, ma non si esaurisce in esso.

Proviamo a costruire insieme il significato completo di questa parola, partendo dalla vostra relazione, in quanto tutto ciò che riguarda la relazione riguarda anche la sessualità.

FANTASIA GUIDATA

Sedetevi uno di fronte all'altro

Immaginate di trovarvi qui per altri motivi e di non conoscervi (potrebbe essere il vostro primo incontro). Siete attratti dal vostro partner: guardatevi negli occhi e trasmettetegli simpatia, attenzione, fiducia, fategli capire i vostri sentimenti...

Lo sguardo ci permette a distanza di capire se interessiamo all'altro senza esporci totalmente, timorosi di possibili delusioni che provocherebbero forte sofferenza.

Lo sguardo è il primo mezzo di comunicazione: ditevi cosa avete percepito.

Ora prendetevi per mano e chiudete gli occhi, cercate attraverso il contatto e la stretta delle mani di comunicare tutto il vostro amore. (pressione, calore...) non sovrapponetevi i messaggi: cercate di instaurare un dialogo...

Comunicare ora all'altro cosa avete sentito, se l'amore è riuscito a filtrare dalle vostre mani

Ditevi quali sensazioni avete provato e cosa pensate abbia voluto comunicarvi il vostro partner.

È difficile entrare in relazione con qualcuno o comunicare senza utilizzare le mani.

Facciamo un altro passo: ricordate il primo bacio?

Dove eravate? Che cosa vi ha colpito? (odori, sapori...)

Dopo cosa avete provato?

Adesso, se volete, potete darvi un bacio

La sessualità inizia a esprimersi con lo sguardo, nell'incontro degli occhi, continua nei dialoghi,

inoltre si manifesta, mediante il tatto nell'incontro delle mani,

mediante il gusto, nell'incontro delle labbra,

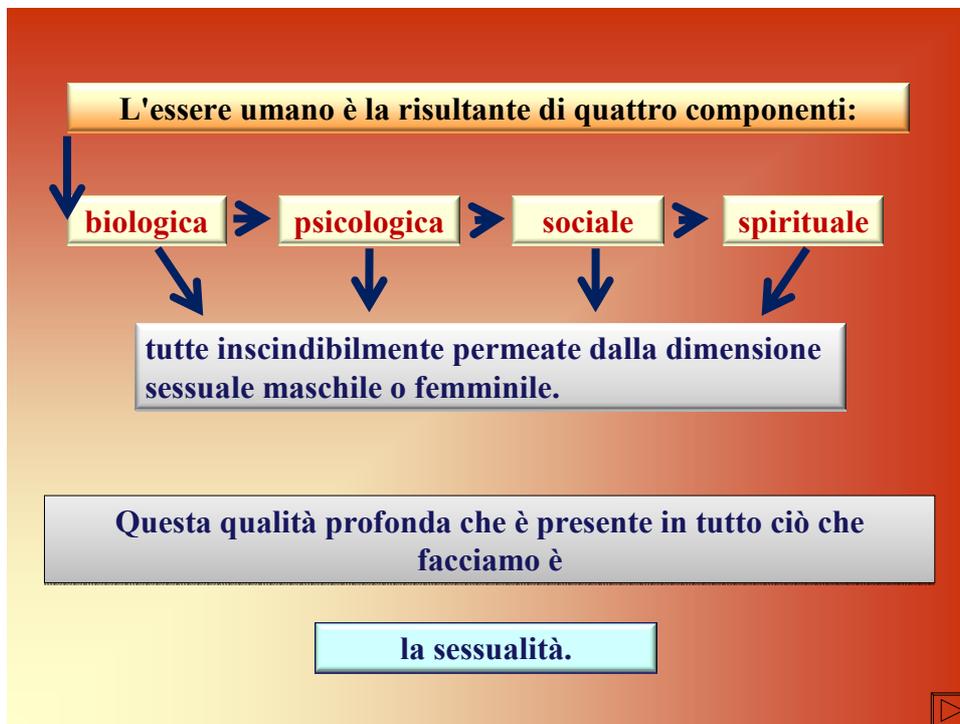
mediante l'olfatto, perché anche l'odore dell'altro certamente piace, sebbene tale percezione spesso rimanga a livello inconscio.

Parlatene tra voi.

I Valori

A livello spirituale però non è la diversità che vi attrae verso l'altro, ma la somiglianza. Gli stessi valori sono la base per una vita di coppia stabile.

Vi invitiamo ora a elencare alcuni valori su cui è fondata la vostra coppia.



LA SESSUALITÀ È ORIENTATA DA FATTORI EREDITARI, EDUCATIVI, CULTURALI E DI VALORE

La sessualità è alimentata da una forza innata che chiamiamo istinto e ci spinge all'unità con un altro essere diverso da noi.

Caratteristiche ereditarie:

- Quali tratti del mio corpo mi creavano problemi nell'adolescenza?
- E adesso?
- Che cosa mi piace di più nel tuo corpo?

Caratteristiche educative:

- Come si parlava o quali atteggiamenti avevano i miei familiari nei confronti della sessualità o dell'essere maschio o femmina?

Caratteristiche culturali:

Esperienza

- *Mettete il segno M o F vicino alle seguenti caratteristiche:*

FORZA INTUITO CORAGGIO DOLCEZZA COMPRESIONE INTELLIGENZA SICUREZZA DEBOLEZZA		ATTRAZIONE PRATICITÀ COMUNICATIVA FEDELITÀ MITEZZA GENEROSITÀ ALTRUISMO RAZIONALITÀ	
---	--	--	--

- Segnate M o F vicino alle qualità maschili o femminili secondo la cultura in cui vivete.
- Ora focalizzate come siete voi in realtà, anche con l'aiuto del vostro partner.
- Provate a confrontarvi in coppia e a chiedervi se tali differenze vi creano problemi o se ve li hanno creati nel passato.

Elementi di valore

- Qual è il significato che vorreste dare alla vostra relazione sessuale nel vostro matrimonio?
- La fedeltà è per voi importante? Credete che questo valore debba orientare l'istinto?

Il rapporto sessuale apice della comunicazione

La relazione sessuale non è la comunicazione tra due organi genitali diversi, ma tra due corpi diversi e ancora di più tra due persone diverse.

- *Come vorrei che fosse la nostra relazione sessuale nel matrimonio?*
- *Quali gesti penso ti farebbero piacere e ti aiuterebbero a vivere bene la nostra relazione sessuale nel matrimonio?*
- Il rapporto sessuale può essere vissuto come «attività sessuale» quando è un momento distaccato dal resto della giornata.
- Il sesso è attività quando l'uomo pensa solo al lavoro e alla sera, senza interessarsi d'altro, chiede di fare l'amore.
- Il sesso è attività quando la donna ha nausea del sesso, o è ansiosa e per non deludere il marito acconsente solo per dovere.
- Anche quando si è affettuosi solo per chiedere un rapporto, si fa del sesso una attività.

Il nostro rapporto sessuale sarebbe solo attività sessuale se io..... se tu (Riflessione)

Qual'è la mia immagine di figlio, quale valore, quale dono?

I VOSTRI FIGLI

I vostri figli non sono figli vostri:
sono i figli e le figlie della forza stessa della Vita.
Nascono per mezzo di voi ma non da voi.
Dimorano con voi e tuttavia non vi appartengono.
Potete dar loro il vostro amore
ma non le vostre idee,
perché essi hanno le loro idee.
Potete dare una casa al loro corpo
Ma non alla loro anima,
perché la loro anima abita la casa dell'avvenire
che voi non potete visitare
nemmeno nei vostri sogni.
Potete sforzarvi di tenere il loro passo
ma non pretendete di renderli simili a voi,
perché la vita non torna indietro
né può fermarsi a ieri.
Voi siete l'arco dal quale, come frecce vive
i vostri figli sono lanciati in avanti.
L'arciere mira al bersaglio
sul sentiero dell'infinito
e vi tiene tesi con tutto il suo vigore
affinché le sue frecce
possano andare veloci e lontane.
Lasciatevi tendere con gioia
nelle mani dell'Arciere
poiché Egli ama in egual misura
e le frecce che volano
e l'arco che rimane saldo

Gibran Kahlil Gibran

Non sono in vendita

Una giovane coppia entrò nel più bel negozio di giocattoli della città. L'uomo e la donna guardarono a lungo i colorati giocattoli allineati sugli scaffali, appesi al soffitto, in lieto disordine sui banconi. C'erano bambole che piangevano e ridevano, giochi elettronici, cucine in miniatura che cuocevano torte e pizze.

Non riuscivano a prendere una decisione. Si avvicinò a loro una graziosa commessa.

«Vede - spiegò la donna -, noi abbiamo una bambina molto piccola, ma siamo fuori casa tutto il giorno e spesso anche di sera».

«È una bambina che sorride poco», continuò l'uomo.

«Vorremmo comprarle qualcosa che la renda felice», riprese la donna, «anche quando noi non ci siamo... Qualcosa che le dia gioia anche quando è sola».

«Mi dispiace» sorrise gentilmente la commessa, «ma non vendiamo genitori».

*Decidere di avere un figlio è contrarre con lui il debito più grande che mente umana possa immaginare. Tutti i piccoli vengono da noi con il biglietto d'invito per la vita e ci dicono: «**Mi hai chiamato. Sono qui. Che cosa mi dai?**».*

Qui comincia ogni compito educativo.

Un quindicenne la vede così:

Volevo latte e ho ricevuto il biberon,
volevo dei genitori e ho ricevuto un giocattolo,
volevo parlare e ho ricevuto un televisore,
volevo imparare e ho ricevuto pagelle,
volevo pensare e ho ricevuto sapere,
volevo una visione generale e ho ricevuto un'ideuzza,
volevo essere libero e ho ricevuto la disciplina,
volevo amore e ho ricevuto la morale,
volevo una professione e ho ricevuto un posto,
volevo felicità e ho ricevuto denaro,
volevo libertà e ho ricevuto un'automobile,
volevo un senso e ho ricevuto una carriera,
volevo speranza e ho ricevuto paura,
volevo cambiare e ho ricevuto compassione,
volevo vivere...

(8. Ferrero. *L'importante è fa rosso*, Elledici, Leumann [TO] 1993, 48-49)

La mia mano nella tua

«Fin dalla più tenera età inizia tuo figlio all'amore degli ampi orizzonti. Insegnagli a creare vasti orizzonti interiori preziosi soprattutto quando la vita lo limita in un angolino di cielo»

(Helder Camara).

«Oggi troppi bambini non hanno alcun contatto con la propria mamma. Non vengono presi in braccio dalla mamma, non ricevono tenerezze e carezze. Come possiamo aspettarci amore e rispetto da una gioventù che non si sente amata, e pretendere che s'inserisca senza difficoltà in una società che, dal primo respiro vitale, si presenta ad essa incapace di amore, se non addirittura nemica? L'uomo non è una macchina che cammina e produce, lubrificata da calorie e vitamine. Ha bisogno di partecipazione, cordialità e simpatia»

(Amo Plack).

«È vero educatore colui che unisce saggiamente severità e dolcezza. Solo chi ama sa castigare. Quando debbo punire mio figlio, egli diviene sempre più parte della mia anima. Quando io sono cagione delle sue lacrime, il mio cuore piange con lui»

(Tagore).

«Se veramente i genitori facessero il loro dovere, le possibilità di progressi dei figli sarebbero incalcolabili, illimitate. Ma, invece, noi consideriamo i nostri bimbi come balocchi, li copriamo di vesti eleganti e gioielli, li rimpinziamo di dolciumi, li guastiamo fin dalla prima infanzia a furia di carezze e di tenere parole...»

(Gandhi).

(Lia Carini Alimandi, *op. cit.*)

Metodi Naturali

Certamente l'informazione sui metodi contraccettivi è molto diffusa; scarsa o nulla e male impostata è l'informazione sui metodi naturali.

Oltre ai metodi contraccettivi conosciamo i metodi naturali? Quali?

I metodi naturali si basano sulla osservazione e la ricerca di indicatori normalmente presenti nel ciclo della donna.

I più attuabili sono:

- Il Metodo Billings.**
- Il metodo termico.**
- Il metodo sintotermico.**

Lo stile di vita insito nella scelta del metodo naturale, fondato sul dialogo, la condivisione e il rispetto reciproco porta necessariamente ad un maggiore affiatamento della coppia.

Questo è il più grande successo che si possa ottenere dal metodo naturale!

PAROLA DI DIO
(Gen. 2,18-24)

¹⁸E il Signore Dio disse: "Non è bene che l'uomo sia solo: voglio fargli un aiuto che gli corrisponda". ¹⁹Allora il Signore Dio plasmò dal suolo ogni sorta di animali selvatici e tutti gli uccelli del cielo e li condusse all'uomo, per vedere come li avrebbe chiamati: in qualunque modo l'uomo avesse chiamato ognuno degli esseri viventi, quello doveva essere il suo nome. ²⁰Così l'uomo impose nomi a tutto il bestiame, a tutti gli uccelli del cielo e a tutti gli animali selvatici, ma per l'uomo non trovò un aiuto che gli corrispondesse.

²¹**Allora il Signore Dio fece scendere un torpore sull'uomo, che si addormentò; gli tolse una delle costole e richiuse la carne al suo posto. ²²Il Signore Dio formò con la costola, che aveva tolta all'uomo, una donna e la condusse all'uomo.**

²³**Allora l'uomo disse:**

**"Questa volta
è osso dalle mie ossa,
carne dalla mia carne.
La si chiamerà donna,
perché dall'uomo è stata tolta".**

²⁴**Per questo l'uomo lascerà suo padre e sua madre e si unirà a sua moglie, e i due saranno un'unica carne.**

**La complementarietà,
la condivisione, la corresponsabilità, la compresenza**

Come si manifesta dunque la grazia propria degli sposi? Quali sono le caratteristiche della comunione «di cui la famiglia è la più esclusiva esportatrice ufficiale»? Sono *la complementarietà*, e cioè la capacità di comporre le distinzioni in unità; *la condivisione*, e cioè l'indissolubilità e la fedeltà della donazione reciproca; *la corresponsabilità*, e cioè il lavorare per il bene comune della coppia, lavoro da cui nessuno dei due può sentirsi esonerato; *la compresenza*, e cioè l'esperienza interiore per cui "uno è nell'altro", oltre i limiti della presenza fisica, del tempo e dello spazio.'

«Questa volta è osso dalle mie ossa, carne dalla mia carne» (2,23). Carne e ossa sono le componenti strutturali del corpo umano che, nell'antropologia biblica, è il segno della persona nella sua pienezza comunicativa (non *abbiamo* un corpo ma *siamo* un corpo). Si spiega, così, il simbolo della “costola”: essa indica la piena parità strutturale e costitutiva tra uomo e donna. Non per nulla, in sumerico ti designa sia la “costola” sia la “vita” trasmessa dalla donna. E questo ci conduce spontaneamente al quarto termine che si intreccia intimamente con la quinta locuzione ed entrambi risuonano in *Gen 2,24*: «L'uomo lascerà suo padre e sua madre e *si unirà* a sua moglie e i due saranno un'*unica carne*».

È evidente che l'Adamo (in ebraico con l'articolo *ha-'adam*), protagonista del passo, è l'Uomo di tutti i tempi e di tutte le regioni del nostro pianeta: egli con la sua donna dà origine a una nuova famiglia, definita appunto attraverso i due vocaboli che ora sottolineiamo. Da un lato, c'è il verbo *dabaq*, “unirsi”, che letteralmente raffigura una stretta sintonia, un attaccamento fisico e interiore, tant'è vero che lo si adotta persino per descrivere l'unione mistica con Dio: «Il mio essere si tiene stretto (*dabaq*) a te», canta l'orante del *Sal 63,9*. Per questo san Paolo afferma che «chi si unisce a una prostituta forma con essa un solo corpo..., ma chi si unisce al Signore forma con lui un solo spirito» (*1Cor 6,16-17*). Col verbo *dabaq* si ha, quindi, l'atto sessuale sia nella sua dimensione corporea sia nella sua celebrazione d'amore, di donazione totale della coppia. D'altro lato, ecco appunto la formula finale “un'unica carne “ (*basar 'ehad*) che definisce visivamente quel *dabaq* e che apre il discorso forse alla componente successiva della “casa” che stiamo innalzando: infatti, per l'esegeta tedesco Gerhard von Rad, l'“unica carne” è anche il figlio che nascerà dai due e che porterà in sé, unendole, non solo geneticamente, ma anche spiritualmente le due realtà dei suoi genitori.

Possiamo, allora, concludere il disegno delle fondamenta della “casa”-famiglia con l'ultimo sguardo a questa coppia e al loro nome che ci presenta le ultime due parole: la donna «la si chiamerà *'isshah*, perché da *'ish* [l'uomo] è stata tratta» (2,23). Non c'è bisogno di spiegare come l'autore sacro abbia voluto ricordarci che queste due persone che costituiscono la coppia sono uguali nella loro dignità radicale,

ma differenti nella loro identità individuale: *'ish* è l'uomo nella sua realtà specifica e *'isshah* è lo stesso termine ma al femminile, svelando così come la donna e l'uomo siano entrambi persone umane, pur nella diversità dei loro generi sessuali. La pienezza dell'umanità è in questa uguaglianza fatta di reciprocità necessaria, dialogica e complementare. La persona umana è, quindi, "duale" ed è così che realizza la sua autentica "identità".

Abbiamo, dunque, inanellato un settenario di vocaboli che reggono la base da cui sorge la famiglia, ossia la coppia: *'ezer-aiuto indispensabile*, che è *ke-negdô*, ci sta di fronte alla pari, simbolicamente raffigurato nella "costola", cioè nella stessa componente strutturale dell'essere umano; l'uno e l'altra si abbracciano (*dabaq*), divenendo "una carne unica" (*basar 'ehad*) e recando i nomi uguali ma non identici di *'ish* e di *'isshah*. A suggello facciamo risuonare un appello intenso del Talmud, la grande raccolta della tradizione religiosa giudaica: **«State molto attenti a far piangere una donna perché Dio conta le sue lacrime! La donna è uscita dalla costola dell'uomo, non dai piedi perché dovesse essere pestata, né dalla testa per essere superiore, ma dal fianco per essere uguale, un po' più in basso del braccio per essere protetta, e dal lato del cuore per essere amata»**. Nel cristianesimo, poi, questa unità d'amore riceve un suggello trascendente ulteriore che l'apostolo Paolo chiama "mistero" (*Ef 5,32*) e la teologia "sacramento". In modo illuminante il teologo martire del nazismo Dietrich Bonhoeffer così commenterà questo trapasso: **«Il matrimonio è più del vostro amore reciproco... Finché siete voi soli ad amarvi, il vostro sguardo si limita nel riquadro isolato della vostra coppia. Entrando nel matrimonio siete invece un anello della catena di generazioni che Dio chiama al suo regno»**.

Preghiera di marito e moglie

«Signore, la carne ha la sua luce ed i bagliori che le donasti Tu.

È cosa buona e noi ti ringraziamo.

Aiutaci però a varcarne sempre la soglia,

a non farne mai un'isola,

a intravedere nel nostro spasimo d'amore chi sei,

che cosa vuoi,

e quale misteriosissimo segreto è la vita e sei Tu».

V° INCONTRO

Il Matrimonio Sacramento:
La coppia Cristiana aperta ed apostolica
(Il nostro amore una fiamma che riscalda il mondo)

- Preghiera iniziale (Signore prendici per mano)
- Patto di gruppo
- Il piccolo Principe
- Il piccolo Principe (Commento)
- Segni (le coppie animatrici presentano e spiegano i segni rappresentativi della loro coppia)
Dal segno al Sacramento. Col sacramento del matrimonio i due sposi sono nella comunità segno visibile dell'amore di Dio (di Cristo per la sua Chiesa)

Condivisione

- Matrimonio come vocazione, sposarsi in chiesa: perché?
- Lo specifico del matrimonio cristiano
- La relazione d'amore non è un fatto privato
- Parola di Dio (Ef. 5,21-25.28-33)
- Parola di Dio (Commento)
- Coppia aperta ed apostolica

Condivisione

- Parola di Dio (Lc. 10,25-37) riflessione
- Cos'è un centro di consulenza familiare (Volantino centro)
- Mandato, consegna dei ceri
- Preghiera finale (Dio d'Amore)

PREGHIERA

Signore prendici per mano

«Prendici per mano, Signore.

Tu che sei sempre dove c'è l'amore
accompagnaci nella Tua pienezza.

Fa' che possiamo bere
alla fonte del Tuo amore
e cresceremo giorno dopo giorno,
uguali e sempre rinnovati.

Facci perdere in orizzonti sconfinati,
di bellezza, di purezza;
e i giorni che verranno
ci troveranno con le mani piene
di cose da offrirti.

Fatti trovare là
dove il cielo s'incontra col mare;
in un prato pieno di fiori bianchi.

Là, dove risplende la Tua grandezza.

E ti perderai con noi in un'eco di risate,
di parole sussurrate, di grida.

Tu, con noi, complice del nostro amore».

PATTO DI GRUPPO

- Possiamo darci del Tu
- Siamo qui come animatori e facilitatori del gruppo, non abbiatevene a male se interrompiamo o interveniamo
- Vi chiediamo di intervenire solo con esperienze personali
- Vi preghiamo di non esprimere giudizi o dare risposte agli interventi degli altri – Ascoltare senza giudicare
- Rispettare gli interventi di tutti che devono essere nel rispetto di tutti
- Accettazione
- Attenzione all'altro
- Messaggi in prima persona
- Quello che viene detto deve restare all'interno del gruppo

Da: "11 piccolo Principe"

In quel momento apparve la volpe.

« Buon giorno », disse la volpe.

« Buon giorno », rispose gentilmente il piccolo principe, voltandosi: ma non vide nessuno.

« Sono qui », disse la voce, « sotto al melo... »

« Chi sei? » domandò il piccolo principe, « sei molto carino... »

« Sono una volpe », disse la volpe.

« Vieni a giocare con me », le propose il piccolo principe, « sono così triste... »

« Non posso giocare con te », disse la volpe, « non sono addomesticata ».

« Ah! scusa », fece il piccolo principe.

Ma dopo un momento di riflessione soggiunse:

« Che cosa vuoi dire "addomesticare"? »

« Non sei di queste parti, tu », disse la volpe, « che cosa cerchi? »

« Cerco gli uomini », disse il piccolo principe. « Che cosa vuoi dire "addomesticare"? »

« Gli uomini », disse la volpe, « hanno dei fucili e cacciano. È molto noioso! Allevano anche delle galline. È il loro solo interesse. Tu cerchi delle galline? »

« No », disse il piccolo principe. « Cerco degli amici. Che cosa vuoi dire "addomesticare"? »

« E una cosa da molto dimenticata. Vuol dire "creare dei legami"... »

« Creare dei legami? »

« Certo », disse la volpe. « Tu, fino ad ora, per me, non sei che un ragazzino uguale a centomila ragazzini. E non ho bisogno di te. E neppure tu hai bisogno di me. Io non sono per te che una volpe uguale a centomila volpi. Ma se tu mi addomestichi, noi avremo bisogno l'uno dell'altro. Tu sarai per me unico al mondo, e io sarò per te unica al mondo ».

« La mia vita è monotona. Io do la caccia alle galline, e gli uomini danno la caccia a me. Tutte le galline si assomigliano, e tutti gli uomini si assomigliano. E io mi annoio perciò. Ma se tu mi addomestichi, la mia vita sarà come illuminata. Conoscerò un rumore di passi che sarà diverso da tutti gli altri. Gli altri passi mi fanno nascondere sotto terra. Il tuo, mi farà uscire dalla tana, come una musica. E poi, guarda! Vedi, laggiù in fondo, dei campi di grano? Io non mangio il pane e il grano, per me è inutile. I campi di grano non mi ricordano nulla. E questo è triste! Ma tu hai dei capelli color dell'oro. Allora sarà meraviglioso quando mi avrai addomesticato. Il grano, che è dorato, mi farà pensare a te. E amerò il rumore del vento nel grano... »

La volpe tacque e guardò a lungo il piccolo principe:

« Per favore... addomesticami », disse.

« Volentieri », rispose il piccolo principe, « ma non ho molto tempo, però. Ho da scoprire degli amici, e da conoscere molte cose ».

« Non si conoscono che le cose che si addomesticano », disse la volpe. « Gli uomini non hanno più tempo per conoscere nulla. Comprano dai mercanti le cose già fatte. Ma siccome non esistono mercanti di amici, gli uomini non hanno più amici. Se tu vuoi un amico addomesticami! »

« Che bisogna fare? » domandò il piccolo principe.

« Bisogna essere molto pazienti », rispose la volpe. « In principio tu ti sederai un po' lontano da me, così, nell'erba. Io ti guarderò con la coda dell'occhio e tu non dirai nulla. Le parole sono una fonte di malintesi. Ma ogni giorno tu potrai sederti un po' più vicino... »

Il piccolo principe ritornò l'indomani.

« Sarebbe stato meglio ritornare alla stessa ora », disse la volpe. « Se tu vieni, per esempio, tutti i pomeriggi alle quattro, dalle tre io comincerò ad essere felice. Col passare dell'ora aumenterà la mia felicità. Quando saranno le quattro, incomincerò ad agitarmi e ad inquietarmi; scoprirò il prezzo della felicità! Ma se tu vieni non si sa quando, io non saprò mai a che ora prepararmi il cuore... Ci vogliono i riti ».

« Che cos'è un rito? » disse il piccolo principe. « Anche questa è una cosa da tempo dimenticata », disse la volpe. « E' quello che fa un giorno diverso dagli altri giorni, un'ora dalle altre ore. C'è un rito, per esempio, presso i miei cacciatori. Il giovedì ballano con le ragazze del villaggio. Allora il giovedì è un giorno meraviglioso! Io mi spingo sino alla vigna. Se i cacciatori ballassero in un giorno qualsiasi, i giorni si

assomiglierebbero tutti, e non avrei mai vacanza ».

Così il piccolo principe addomesticò la volpe. E quando l'ora della partenza fu vicina:

« Ah! » disse la volpe, « ... piangerò ».

« La colpa è tua », disse il piccolo principe, « io, non ti volevo far del male, ma tu hai voluto che ti addomesticassi.. »

« E' vero », disse la volpe.

« Ma piangerai! » disse il piccolo principe.

« È certo », disse la volpe.

« Ma allora che ci guadagni? »

« Ci guadagno », disse la volpe, « il colore del grano ».

In questo racconto:

- **l'essere addomesticati,**
- **il campo di grano,**
- **la venuta alla stessa ora,**

sono segni di appartenenza e di benevolenza.

Per voi quali sono questi segni?

SPOSARSI IN CHIESA: PERCHE' ?

Perché mi sposo in chiesa?

Mi sposo in chiesa:

Per tradizione della mia famiglia.

Perché c'è Qualcuno sopra di noi.

Perché sono consapevole di essere insieme a lui/lei il segno visibile dell'amore di Cristo per l'umanità.

Per l'ambiente e per l'occhio sociale.

Per ricevere una benedizione: meglio tenersele buono questo Dio!

Perché è più serio ed impegnativo.

Perché lui/lei ci tiene.

Per tranquillizzare la mia coscienza.

Perché sono stato scelto/a per essere insieme a lei/lui una parte essenziale della rivelazione di Dio.

Perché la cerimonia è più bella. C'è tanta coreografia, l'organo, i fiori, ecc.

Perché il matrimonio è una vocazione alla stessa maniera della vocazione al sacerdozio: Dio, quando chiama, chiama per assegnare un compito, una missione.

Per non dispiacere ai miei familiari.

Perché ci crede la mia fidanzata/il mio fidanzato.

Oltre alle ragioni presentate prima, ci sono anche delle motivazioni valoriali e religiose.

Vi sposate per accogliere e donarvi reciprocamente Gesù il Cristo.

Vi sposate perché volete testimoniare, attraverso il vostro amore, l'amore di Dio.

Vi sposate perché il matrimonio cristiano non è una formalità, ma un'alleanza.

Vi sposate perché l'Amore è una parte essenziale di ciò che volete vivere.

Vi sposate per mettere insieme ogni giorno le vostre gioie, le vostre delusioni, le vostre ferite, le vostre diversità.

Vi sposate perché volete vivere la parola "Noi".

Vi sposate perché volete imparare a non chiudervi nei vostri ristretti orizzonti, ma ad aprirvi di più agli altri, non a schiacciarvi, ma a liberarvi di più.

Vi sposate per ritrovarvi ed il segreto è perdervi l'uno nell'altro, è morire l'uno per l'altro.

Vi sposate per potarvi a vicenda, per arrendervi l'uno nelle braccia dell'altro, per accogliervi nei vostri limiti e nelle vostre vulnerabilità, per riconciliarvi a vicenda.

Vi sposate perché volete rispettare le vostre diversità e voi siete diversi.

Vi sposate perché volete costruire insieme una vostra storia, un vostro progetto di vita, non da soli, non nell'anonimato, ma insieme ad altre coppie.

Infine, vi sposate perché compiendo questo gesto coraggioso - e oggi ci vuole audacia e forza d'animo - voi testimoniate la fedeltà di Dio nella buona e nella cattiva salute.

Quali le vostre risonanze e le vostre riflessioni?

Provate a condividerle nel gruppo

LE "ISTANTANEE DEL PROGETTO DI DIO" SUL DIVENIRE DELLA COPPIA

Non posso forse essere cristiano anche senza Chiesa?

Che bisogno c'è di appartenere a una Chiesa?

Che c'entra la Chiesa con il nostro amore?

Aiutandoci col linguaggio fotografico, proviamo a contemplare le varie foto che Dio ci ha scattato nel tempo.

«Dio vuole entrare in relazione con ogni uomo. Questo è il suo progetto di salvezza globale».

La prima istantanea ritrae uno scenario meraviglioso, «primordiale», incontaminato.

C'è pure l'immagine di Dio: L'uomo e la donna

“Non è bene che l'uomo sia solo: voglio fargli un aiuto che gli corrisponda” (Gn 2,18).

C'è da considerare il dizionario ebraico:

Primo significato: “Un aiuto che gli corrisponda”. Gli corrisponda significa uguale nella dignità.

Secondo significato: “Un aiuto di fronte a lui”. La parola “di fronte” indica riconoscimento e diversità.

Terzo significato: “Un aiuto contro di lui”. La donna è stata data all'uomo per essere un aiuto contro di lui, l'uomo è stato dato alla donna per essere un aiuto contro di lei.

Quarto significato: “Un aiuto che ti dà la parola”. Adamo di fronte al corpo meraviglioso di Eva esce da se stesso e parla: “Questa volta essa è osso dalle mie ossa e carne dalla mia carne” (Gn 2,23).

La coppia diventa in tal modo il primo segno nel quale Dio dimora, e abitando si manifesta e si rivela.

Certo non pretende di contenere tutto Dio, però è il primo segno in cui inizia l'avventura amorosa di Dio con l'uomo, che poi i Profeti e Gesù chiameranno Alleanza.

La seconda istantanea mostra vari «reporter» chiamati profeti, quali Osea (2,16-18.21-22), Isaia (54,5-8), Ezechiele (16,5-8.12-15.30-32) che ritraggono i rapporti di Dio con il suo popolo Israele in termini nuziali: di fidanzamento, fedeltà, innamoramento.

«I Profeti vogliono dire che l'alleanza di Dio iniziata nella coppia si allarga a tutto il popolo e il popolo imparerà a essere popolo se imparerà ad amare come si amano le persone nella coppia».

La terza istantanea ritrae, con tinte passionante e forti, l'amore che Dio ha per l'uomo. «E il Verbo si fece carne e venne ad abitare in mezzo a noi» (Gv 1,14).

Da questo scenario emerge un messaggio nuovo ed esplosivo: per conoscere come Dio ci ama e quanto ci ama occorre guardare a Gesù, guardare come Lui ha amato la Chiesa.

«Non è più il matrimonio che diventa immagine dell'alleanza, ma è l'amore di Dio verso la Chiesa che diventa l'archetipo della società coniugale».

La quarta istantanea ritrae Gesù, questo eterno innamorato dell'uomo, questo viandante in cerca d'amore, mandato dal Padre per realizzare il Progetto.

Appartenere in modo esperienziale alla Chiesa non è una questione indifferente. Non è un «affare privato» il vostro amore, è un «affare di Chiesa». La tonalità e l'intensità del vostro amore non sono qualcosa che riguardano solo voi, riguardano tutti, e se lo sciupate ci togliete qualcosa.

Il matrimonio non è un ostacolo alla santità, non è una distrazione dall'intimità con Dio, è un segno del dimorare di Dio-Trinità in noi e tra noi.

Proviamo a fare una sintesi.

Nella Genesi la coppia, in quanto tale, è segno, sacramento dell'amore di Dio (rivela Dio); nei Profeti è l'amore della coppia a fare un po' di luce sul rapporto sponsale fra Dio e il suo popolo; nel Nuovo Testamento è l'amore di Cristo sposo per la Chiesa sposa che ci rivela quale sia il cammino degli sposi perché arrivino alla pienezza dell'amore e diventino segno di un amore più grande. Nel Nuovo Testamento la coppia diventa luogo di "rivelazione" e realizzazione nel tempo del mistero della salvezza ... nascosta nell'eternità in Dio.

Il rapporto sponsale che unisce gli sposi illumina il mistero e a sua volta viene illuminato dal mistero.

Per usare un'immagine, è come uno specchio - piccolo o grande, pulito o sporco - che, nella sua pochezza e fragilità, riflette la sorgente della luce, il sole, e nello stesso tempo, viene inondato da esso con tutto il suo calore e splendore.

Di fronte a questo progetto di Dio sulla vostra coppia, quali sono le vostre risonanze emotive?

Siete disposti a lasciarvi coinvolgere da questo Suo progetto?

Cosa ne pensate?

Come vi sentite?

Lo specifico del matrimonio cristiano

Qual è lo specifico del matrimonio cristiano?

Che cosa c'è in più in una coppia che si sposa in chiesa rispetto ad una che si sposa solo civilmente?

IL MATRIMONIO SACRAMENTO NON È UNA BENEDIZIONE, MA VOI SIETE IL SACRAMENTO.

Il matrimonio cristiano non è una benedizione, ma è un sacramento e la differenza è enorme.

Mentre la *benedizione* è un ringraziamento a Dio per le creature che mette a vostro servizio ed è la richiesta della sua protezione per servirvene bene; il *Sacramento*, invece, è una trasformazione profonda della realtà.

IL MATRIMONIO SACRAMENTO NON SOLO CONTRATTO, MA SOPRATTUTTO "ALLEANZA".

- *Contratto* significa "accordo per cui tutte e due le parti assumono reciprocamente rispetto e obbligo di dare o non dare, di fare o non fare".
- *L'alleanza*, invece, come è concepita dalla Parola di Dio, esprime un particolare tipo di rapporto d'amore che Dio stabilisce con il suo popolo. "Io sarò il vostro Dio e voi sarete il mio popolo" è la formula che percorre come un filo rosso tutto l'A.T. (Es 6,7; Ger 31,33; Ez 36,28).

C'è un'iniziativa assolutamente libera, gratuita, irrevocabile, amorosa da parte di Dio.

Volendo esemplificare e concretizzare il modo di vivere il matrimonio come alleanza, voi lo vivete:

- quando garegiate nel corteggiarvi;
- quando vi donate senza valutare se sarete ricompensati dal ricevere;
- quando assaporate la relazione come grazia, stupore e coinvolgimento;
- quando sperimentate che è l'altro a dirigere la vostra vita, i vostri interessi, deponendo la sovranità dell'io;
- quando vi sposate ogni giorno donandovi un amore senza limiti.

Guardando alla vostra relazione, in che modo lo stile e l'atmosfera del "contratto" vi pervade?

La seguente affermazione "Divenire simbolo vivente dell'amore di Dio, una piccola chiesa, nella quale i vostri cuori battono con la stessa passione del cuore di Cristo"

che sensazione produce in voi?

IL MATRIMONIO SACRAMENTO NON SOLO SCELTA PERSONALE, MA VOCAZIONE.

- Vivere il matrimonio come *scelta personale* significa pensarlo e viverlo come la realizzazione di un vostro progetto.
- Vivere il matrimonio come *vocazione* significa viverlo con un amore simile a quello che Dio nutre per il suo popolo e Cristo per la sua chiesa.
- Se il vostro amore è vocazione ne consegue che niente è piccolo, ma tutto ha valore e vanno apprezzate le cose di ogni giorno: un complimento, un sorriso, un bacio, un regalo, un gesto di tenerezza.

Non è importante il che cosa fate, ma il "come" lo fate:

- vivendo in modo straordinario l'ordinario, il banale;
- parlando con dolcezza;
- comunicando parole tenere, colme di ammirazione e stupore;
- perdendo tempo nella relazione per non perdere il tempo della relazione;
- mettendo in comune i vostri sogni, le vostre gioie, i rimpianti e gli scoraggiamenti.

Avete mai pensato al sacramento del matrimonio come ad una vocazione simile a quella dell'ordine?

E' sufficiente dire "Ci sposiamo perché stiamo bene insieme?" oppure manca qualcosa? E che cosa?

Consapevolizzare questo che effetto vi fa?

IL MATRIMONIO SACRAMENTO UNA CHIAMATA PER LA MISSIONE.

La vostra relazione d'amore non riguarda soltanto voi, in chiave autoreferenziale.

Non è un fatto privato, ma una chiamata ad una speciale relazione con Dio tra voi e con le persone battezzate.

Voi siete stati scelti non solo per stare bene tra voi, ma per servire la comunità e testimoniare la vostra relazione d'amore alle altre persone e coppie.

Paradossalmente, il messaggio che Gesù ci ha lasciato non riguarda tanto la vostra religiosità, la vostra moralità o il vostro prendervi cura degli altri, quanto piuttosto la vostra missione:

“Andate dunque e ammaestrate tutte le nazioni, battezzandole nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo” (Mt 28-18).

Questo era ciò che gli stava più a cuore e furono le sue ultime raccomandazioni.

Se il vostro sacramento è una chiamata per la missione è da chiedervi:

- Come potreste impegnare il vostro amore di coppia nella comunità dei credenti?
- Come il vostro guardarvi, il vostro accogliervi, il vostro ascoltarvi, il vostro amarvi, il vostro perdonarvi può essere motivo di riflessione per condurre le persone a rimettere in discussione il loro stile di vita e portarle a Dio?
-

IL MATRIMONIO SACRAMENTO ICONA DELLA TRINITÀ.

Voi coppie, consapevoli o meno, portate nel vostro patrimonio genetico *la presenza e la traccia della Trinità*. Siete immerse nella Trinità!

Per dirla con un'immagine poetica, "Quando la mano di un uomo tocca la mano di una donna, toccano entrambe il cuore dell'Eternità". (*K.Gibran*)

Alla luce del Nuovo Testamento è possibile intravedere come il modello originario della famiglia vada ricercato in Dio stesso, nel mistero Trinitario della sua vita.

Il "Noi" divino costituisce il modello eterno del "noi" umano, di quel "noi" innanzi tutto che è formato dall'uomo e dalla donna creati ad immagine e somiglianza divina.

E' dalla dinamica Trinitaria che scaturisce la vostra dinamica di coppia.

Tutto nella vostra relazione parla della Trinità: *l'essere unici ed irripetibili come l'essere aperti alla relazione*.

Come nella Trinità ogni Persona ha la sua identità, così nella coppia ognuno ha il suo volto, la sua storia, il suo carattere.

Come nella Trinità il Padre esce da sé per andare verso il Figlio, il Figlio esce da sé per andare verso il Padre e il loro incontrarsi è lo Spirito Amore, così nella coppia c'è uno scambio intimo e reciproco che dà vita ad una nuova relazionalità trinitaria di vita e di amore. La Trinità abita in voi e voi abitate nella Trinità.

Volendo esemplificare e concretizzare, voi siete l'impronta trinitaria e lasciate una traccia di essa nel vostro quotidiano quando, ad esempio:

vi occupate responsabilmente della bellezza e dell'ordine della casa;

- quando comunicate costantemente ciò che fate;
- quando sapete prendere dei momenti di svago insieme;
- quando insieme pregate;
- quando cucinate qualcosa di appetitoso per il/la futuro/a vostro/a sposo/a;
- quando contribuite alla salute fisica e spirituale di tutti.

“La Trinità abita in voi e voi siete abitati dalla Trinità”.

Provate a darvi una qualche spiegazione e dite che effetto vi fa consapevolizzare questo?

In che modo potete vivere la relazione trinitaria nella vostra relazione di coppia?

Perché?

IL MATRIMONIO SACRAMENTO EVENTO UMANO E STORIA DI UNA PRESENZA E AZIONE DELLO SPIRITO SANTO.

Il vostro amore sacramentato non è una *storia solo umana*, fatta di dinamismi psicologici, affettivi, sessuali, è anche un evento divino.

Non siete in due, siete in tre: lui, lei e l'Eterno che vi precede e vi accompagna attraverso l'azione dello Spirito Santo.

Lo Spirito Santo opera negli sposi in modo analogo a come agisce nella sua identità trinitaria.

Come nel Mistero Trinitario lo Spirito Santo è Ekstasis (Essere verso), *l'oblatività totale personale del Padre e del Figlio*, così in voi sposi lo Spirito agisce perché siate amore l'uno verso l'altro.

Voi concretizzate questo amore reciproco quando, ad esempio:

unendovi, lasciate le vostre difese, vi abbandonate all'altro e assaporate nella vostra intimità l'estasi d'amore.

Ciò che chiamiamo orgasmo e i francesi chiamano "la piccola morte" ha a che fare con questa oblatività totale, quale può essere vissuta da due creature.

Come nel Mistero Trinitario lo Spirito Santo è Kenosis (Essere per), *un esistere personale che si fa accoglienza e si realizza abbassandosi*, così in voi sposi lo Spirito

agisce perché possiate lasciare voi stessi per donarvi reciprocamente e trovarvi uno nell'altro.

Voi concretizzate questo donarvi per la crescita dell'altro fino al sacrificio di voi stessi quando ad esempio:

- vivete l'alterità;
- vi ascoltate con il cuore;
- vi mettete al servizio dell'altro sentendo la responsabilità di rispondere ai bisogni e alle attese dell'altro.

Infine, come nel Mistero Trinitario lo Spirito è Synthesis (Essere con) *personale della "comunione nella differenza"*, così in voi sposi lo Spirito Santo agisce perché evitiate il pericolo di eliminare le differenze o di contrapporle e viviate l'armonia delle differenze.

Voi concretizzate quest'ultima modalità quando ad esempio:

- lasciandovi plasmare dall'azione dello Spirito Santo, vi rispettate nelle vostre differenze;
- quando valorizzate il negativo, il limite e la debolezza altrui per amare di più anziché prendere le distanze;
- quando pur vivendo momenti difficili e bui vi accogliete nei vostri contrasti.

“Donandovi e ricevendovi l'un l'altro vi donate e vi ricevete da Dio; anzi più profondamente vi donate e ricevete a vicenda Dio stesso.

Crederci nell'Amore significa quindi entrare nella danza delle Tre Persone, nel loro dare, ricevere, e condividere l'Amore”. M. Ouellet

Siete consapevoli che lo Spirito Santo è presente nella vostra relazione amorosa?

In che modo potete essere l'un per l'altro, nel vostro piccolo di creature umane, Estasi - Kenosi e Sintesi?

Provate a portare alcuni esempi concreti e specifici di vita vissuta.

Ef. 5,21-25.28-33

²¹Nel timore di Cristo, siate sottomessi gli uni agli altri: ²²le mogli lo siano ai loro mariti, come al Signore; ²³il marito infatti è capo della moglie, così come Cristo è capo della Chiesa, lui che è salvatore del corpo. ²⁴E come la Chiesa è sottomessa a Cristo, così anche le mogli lo siano ai loro mariti in tutto.

²⁵E voi, mariti, amate le vostre mogli, come anche Cristo ha amato la Chiesa e ha dato se stesso per lei. ²⁸Così anche i mariti hanno il dovere di amare le mogli come il proprio corpo: chi ama la propria moglie, ama se stesso.

²⁹Nessuno infatti ha mai odiato la propria carne, anzi la nutre e la cura, come anche Cristo fa con la Chiesa, ³⁰poiché siamo membra del suo corpo.

³¹ *Per questo l'uomo lascerà il padre e la madre e si unirà a sua moglie e i due diventeranno una sola carne.* ³²Questo mistero è grande: io lo dico in riferimento a Cristo e alla Chiesa! ³³Così anche voi: ciascuno da parte sua ami la propria moglie come se stesso, e la moglie sia rispettosa verso il marito.

Parola di Dio.

In questo testo paolino viene espressa la verità sulla Chiesa-sposa di Cristo e si indica altresì « come questa verità si radica nella realtà biblica della creazione dell'uomo maschio e femmina. Creati a immagine e somiglianza di Dio come unita dei due, entrambi sono stati chiamati ad un amore di carattere sponsale» (Mulieris dignitatem, 23). Il marito, pertanto, non è padrone della moglie perché il loro patto (patto) matrimoniale è fondato sullo stesso amore di donazione totale di Cristo-Sposo per la Chiesa.

Entrando nella storia Cristo vi rimane per sempre, nel suo mistero di morte e risurrezione, come lo Sposo che ha dato se stesso « fino alla morte e alla morte di croce» (Fil 2,8) nel dono sincero e radicale di sé: « Cristo ha amato la Chiesa e ha dato se stesso per lei» (Ef 5,25). Questo amore è immagine e modello dell'amore che il marito deve nutrire e significativamente manifestare alla moglie nel matrimonio sacramento, celebrato da credenti che decidono di « sottomettersi» (nel dono totale di sé) l'un l'altro « nel timore di Cristo» (Ef 5,21).

La « sottomissione» della moglie non indica dunque un suo essere inferiore rispetto al marito o il subire il dominio, ma è la risposta di donazione sincera e totale all'amore radicale del marito.

Il matrimonio, dunque, illumina il mistero dell'amore sponsale di Cristo per la Chiesa e a sua volta trae luce da questo mistero, perché il « patto d'amore» che unisce l'uomo e la donna aiuta a comprendere meglio l'amore che unisce il Cristo con la Chiesa.

Il matrimonio cristiano, come ogni sacramento, è memoriale, attualizzazione e profezia: è memoriale in quanto dà agli sposi la grazia e la capacità di « celebrare» nella vita « le meraviglie» - di Dio e di esserne testimoni nel quotidiano; è attualizzazione perché li mette in grado di vivere, reciprocamente e nel rapporto con i figli, il perdono e l'accoglienza nell'amore; è profezia perché li rende testimoni di speranza e del Regno di Dio, nel quale saremo tutti una cosa sola in Cristo.

Coppia Aperta ed Apostolica

Questo è un momento dolce e triste per voi e per noi. Dolce per quello che è avvenuto tra noi e per quello che abbiamo cercato di comunicarvi; triste perché non ci incontreremo alla solita ora. Non scuotete la testa, non dite che avete affrontato ogni cosa. Sentite la storia di un uomo e di una donna che erano nel loro novantesimo anno. Un giorno morì la moglie. Un amico venne a fare visita al marito e gli disse: “Lei deve essere terribilmente triste di aver perso sua moglie dopo tanti anni.” “Triste?. Sì, io sono triste, ma principalmente sono arrabbiato!”. “Come mai?”. “C’era un paio di cose che volevo assolutamente dirle”.

Questa sera non è la fine, è l’inizio della vostra avventura.

Se vi prenderete sul serio, potrete scoprire che il vostro amore non è un affare personale e privato, ma Dio è interessato più di voi al vostro amore. Il mondo ha bisogno di essere scaldato dal vostro amore. Siate “incendiari” d’amore! Questo è il nostro affettuoso augurio.

Coppia aperta, perché l'amore in una coppia è come l'acqua della sorgente: o scorre o rimane ferma.

Coppia apostolica nel senso di vivere, mostrare e donare tutta la ricchezza del vostro amore di coppia.

- L'amore è come un raggio di sole, sai da dove parte, ma non saprai mai quanta gente avrà riscaldato.
- È come il vento: ne senti l'urlo, ma non saprai mai quale sarà l'ultima montagna che l'acquisterà.
- È come l'onda del mare, ne vedi l'irruenza ma non saprai quale sarà l'ultimo scoglio dove s'infrangerà.

LA SORGENTE DELL'AMORE

L'amore di una coppia è un'energia vitale d'una potenza straordinaria. Essa nasce quando due persone si amano, e non è soltanto la somma dell'energia delle due singole persone, ma qualcosa di molto più grande.

Qual è la vostra reazione al pensiero che Cristo mostra il suo amore al mondo attraverso il vostro amore?.

L'AMORE È COME UNA FIAMMA

Il vostro amore ha le caratteristiche della fiamma: illumina, riscalda, brucia; ma a una condizione: quella di consumarsi.

Illumina: non perché si fa qualcosa di particolare, ma perché si è una realtà particolare.

Provate ora a ricordare qualche vostra esperienza significativa attraverso la quale il vostro amore di coppia ha toccato qualcuno.

Ricordate in questo momento qualche reazione particolare che avete notato per la vostra relazione armoniosa?

Chi abbiamo cercato nei momenti di solitudine, di dolore, di abbandono?

Vi proponiamo ora un «viaggio» nel passato. (Fantasia guidata)

Chiedetevi chi ha influito sulla vostra crescita umana e cristiana.

Provate a ricordare il volto e gli atteggiamenti delle persone che vi hanno permesso di essere quello che siete voi adesso.

Cosa amate ricordare di loro ... e cosa provate verso di loro ...

Riandate ora al tempo della vostra adolescenza e giovinezza. Chi in modo particolare vi ha insegnato a valorizzare la vita e a darle un significato?

Provate a ricordare i valori trasmessi e che cosa sentite verso quelle persone.

Infine riandate all'ultimo periodo della vostra vita: chi ritenete che sia importante per voi?

Cosa vi piace ricordare di lui/lei? Cosa avete imparato?

AMARE HA UN PREZZO

La condizione per poter illuminare, riscaldare e bruciare è quella di consumarsi.

«Quando l'amore vi chiama, seguitelo, anche se ha vie ripide e dure.

E quando dalle ali ne sarete avvolti, abbandonatevi a lui, anche se, chiusa tra le penne, la lama vi potrà ferire.

E quando vi parla, credete in lui, anche se la sua voce può disperdervi i sogni come il vento del nord devasta il giardino.

Poiché, come l'amore v'incorona, così vi crocifigge, e come vi matura, così vi poterà. Come sale sulla vostra cima e accarezza i rami che fremono più teneri nel sole, così discenderà alle vostre radici, e laggiù le scuoterà dove più forti aderiscono alla terra.

Vi accoglie in sé, covoni di grano. Vi batte finché non sarete spogli.

Vi staccia per liberarvi dalle reste. Vi macina per farvi neve.

Vi plasma finché non siate cedevoli alle mani.

E vi consegna al suo sacro fuoco, perché voi siate il pane sacro della mensa di Dio.

In voi tutto ciò compie l'amore, affinché conosciate il segreto del vostro cuore, e possiate farvi frammenti del cuore della vita.

Ma se la vostra paura non cercherà nell'amore che la pace e il piacere, allora meglio sarà per voi coprire le vostre nudità e passare oltre l'aia dell'amore.

Nel mondo orfano di climi, dove riderete, ahimè, non tutto il vostro riso, e piangerete non tutto il vostro pianto».

(K. Gibran)

Riflessione: farsi prossimo (Lc 10,25-37)

Uno scriba chiede a Gesù: « Chi è il mio prossimo? ». Gesù risponde raccontando una parabola. Un uomo spogliato di tutto, si ritrova ai margini della strada. Un sacerdote vede l'uomo bisognoso, ma passa oltre.

Anche un addetto al tempio si comporta così. Essi sono il simbolo della fretta e della superficialità, che spesso caratterizzano i nostri rapporti col prossimo, chiudendoci in noi stessi. Forse hanno paura di impegnarsi in un gesto di amore, o forse sono semplicemente diffidenti, per cui rifiutano il bene dell'apertura, della disponibilità e del servizio, e...-passano oltre.

Un Samaritano, invece, « ne ebbe compassione ». Questo verbo in greco vuol dire: « ribollire delle viscere », esprime la tenerezza di una madre verso il suo figlio.

La carità non è anzitutto nei gesti o in quello che si fa, ma è *tenerezza* che ci coinvolge dal di dentro e che poi si esprime nei gesti. Questa tenerezza spinge il Samaritano a « farsi vicino », in greco « farsi prossimo ». Come? Prendendosi cura di quell'uomo, chinandosi a curarne le ferite e pagando di tasca propria.

A questo punto Gesù domanda allo scriba: « Chi di questi tre è stato il prossimo per quell'uomo ferito? ». Lo scriba risponde: « Chi ha avuto compassione ». Gesù gli dice: « Va' e anche tu fa' lo stesso! »

Con questa parabola Gesù introduce due importanti novità:

A. L'unione dei due comandamenti: l'amore per Dio e l'amore per il prossimo. « È bugiardo chi dice di amare Dio che non vede se non ama il prossimo che vede » (1 Gv 4,20).

B. *Il nuovo concetto di prossimo*: Gesù ha definito « prossimo » il Samaritano e non l'uomo ferito.

Dunque « prossimo » è il soggetto che ama. Il prossimo non esiste già, prossimo si diventa. Prossimo è il Samaritano stesso nel momento in cui fa sua la sofferenza del bisognoso, gli si « avvicina » e lo aiuta in modo gratuito e disinteressato. Prossimo diventiamo noi stessi nell'atto in cui davanti a una persona, a una famiglia bisognosa, decidiamo di fare un passo che « ci avvicina » ci « approssima », appunto.

Anche a noi, oggi come allora, Gesù ripete lo stesso imperativo: « Va' e anche tu fa' lo stesso! » .

« Soltanto per l'uomo comune - per il Samaritano di turno - il malcapitato fu, in quel momento, il valore assoluto da salvaguardare a ogni costo, mentre tutto il resto doveva passare in secondo piano. Di quanto gli era stato insegnato, il Samaritano forse ricordava ben poco; ma che l'uomo è figlio di Dio non l'aveva dimenticato, e che tendergli la mano benefica e sacrificarsi per lui è un dovere che non si può disattendere. Se anche tu sei convinto di questo dovere, non rifiutarti alle implorazioni dell' uomo... Per negarti a lui potresti trovare un'infinità di pretesti ma ricorda che quando ti neghi a chi piange. ti neghi a Dio ».

Uno spazio per

L'accoglienza

L'ascolto

L'accompagnamento

- delle coppie fidanzate e delle coppie sposate

che affrontano

un momento di passaggio o di crisi e che rivolgono una domanda di aiuto riguardo il loro rapporto o un problema familiare

- degli adolescenti e dei giovani che rivolgono una domanda di chiarimento riguardo alle scelte di vita

Uno spazio per

la formazione e il sostegno alla crescita del rapporto d'amore delle coppie

Come

È a disposizione *l'Equipe del Centro* formata da consulenti familiari e coniugali AICCEF, da psicologi, ed operatori familiari i quali operano secondo i principi della consulenza.

La consulenza familiare

- ❖ *propone* l'autopotenziamento delle risorse dei singoli e della coppia in ordine al benessere integrale della persona;
- ❖ *riconosce* nella persona bisogni fisici, psicologici, relazionali e spirituali;
- ❖ *opera* in modo olistico e naturale nel rispetto dell'età evolutiva al fine dell'unità personale.
- ❖ *lavora* nell'area della prevenzione del disagio psicologico e sociale, in rete con le altre realtà di servizio locali inerenti la relazione d'aiuto.

A chi si propone

- ❖ *A tutte le coppie* giovanissime e adulte tramite percorsi di consulenza alla coppia e momenti formativi
- ❖ *Agli adolescenti e ai giovani*
tramite lo sportello di ascolto per i problemi di orientamento scolastico e un percorso di creatività con l'attivazione di appositi laboratori
- ❖ *Ai genitori* tramite i percorsi di "genitori consapevoli"
- ❖ *Ai singoli* tramite i percorsi di autoconsapevolezza delle proprie risorse.

Cosa fa

- ❖ **Percorsi di consulenza** familiare alla coppia, al singolo, alla famiglia.
- ❖ **Percorsi di formazione** alle emozioni, alla relazione e alle diverse età della coppia.
- ❖ **Percorso di ascolto** dei bisogni sociali delle coppie per esempio:
aspettare un bambino/il ruolo del padre e della madre a partire dalla nascita/imparare a riconoscersi/ essere creativi...
- ❖ **Percorso di orientamento** scolastico per adolescenti e giovani.
- ❖ **Percorsi di autoconsapevolezza** per i genitori di adolescenti.

Quando

Il Centro osserva la chiusura nel mese di agosto e nei periodi festivi; è aperto previo appuntamento durante l'anno.

È provvisto di segreteria telefonica attiva.

Rivolgersi per appuntamento

Al numero: 0383.368913

Indirizzo: via Mentana 32 – Voghera (PV)

E-mail : 3cf@tiscali.it

3cf@diocesiditortona7.191.it

Diocesi di Tortona



**Centro di
Consulenza
alla Coppia ed
alla Famiglia**

Mandato e consegna dei ceri

Occorre preparare il Cero pasquale da mettere al centro, la Bibbia, alcune candele, una bottiglia di vino con dei bicchieri e tovaglioli. Le coppie si dispongano in due cerchi, facendo in modo che dietro ogni coppia di fidanzati ci sia una coppia di sposi.

Si spengano le luci della chiesa. Resti acceso solo il Cero e una candela che consenta all'Equipe, alternativamente, di leggere lentamente.

- Questo cero rappresenta Gesù risorto; infatti, si accende per la prima volta la notte del Sabato Santo durante la Veglia Pasquale. Cristo è la luce del mondo. Il Venerdì santo questa luce si spegne, per amore.

«Si fece buio su tutta la terra». La morte, la tenebra, l'odio cantano la loro vittoria, ma solo per tre giorni. All'alba del terzo giorno la Vita ritorna. L' amore spezza le barriere dell'odio e della morte. La luce di Cristo trionfa!

In questo momento c'è solo questa luce che brilla, ma basta a rompere l'oscurità. Così è l'amore. Un piccolo gesto d'amore può ridare senso alla Vita. Il vostro amore può rompere l'oscurità che vi circonda.

- Siamo come piccoli raggi di luce: in questa città che è così buia, anche pochi raggi di luce possono fare una qualche impressione!

- Non credere mai che, in tanto buio, non sia utile anche una piccola luce! Perché una candela, quando è buio, si vede anche da un chilometro!

- Non dire: «sono troppo meschino per amare». Anche un granello di polvere, piccolo com'è, può brillare come un diamante, se entra nella luce del sole e se la stanza è buia abbastanza. Hai mai visto quando, in una stanza buia, entra da un piccolo buco un raggio di sole? I granelli di polvere brillano come diamanti.

Fermati... Guarda... Ascolta...

Se guardi la fiamma di questa candela, non è il fuoco in se stesso che tu vedi, ma le microscopiche particelle roventi, arse dal suo calore. La luce, in quanto tale, è invisibile, può solo essere vista nei riflessi di questi piccoli diamanti di polvere. Così l'Amore di Dio può essere visto negli infiniti e semplici atti d'amore che ogni uomo compie.

- La gente oggi può vedere Dio come noi lo riflettiamo, come piccoli diamanti di polvere. La luce di Dio può essere vista, se tu la rifletti.

Gesù ci esorta: « Fate tanto risplendere la vostra luce innanzi agli uomini, perché essi vedano le vostre buone opere e così glorifichino il Padre vostro che è nei cieli» (Mt 5,16).

Senza la polvere non potresti vedere la luce e se non ci fosse la luce, non vorresti vedere la polvere! Sono necessarie ambedue!

- Un granello di polvere, nel suo vagabondare, può entrare solo per un attimo nel raggio di luce e poi sparire nel buio di nuovo. Ha solo il suo piccolo momento di verità, ma ne vale la pena. Anche se una volta soltanto nella tua vita sei fonte di vita e di gioia per qualcuno, ne vale la pena!

Se rimani nella luce del Signore, allora puoi risplendere fino alla fine della tua vita e oltre. Perché la luce rimane per sempre!

Fermati... Guarda... Ascolta... la Luce, e lascia che la tua polvere diventi come diamanti che mostrano le bellezze di Dio!

- Fermati... Guarda... Ascolta... Mentre brucia, questa candela lascia cadere ai suoi lati gocce di cera. Sono le sue lacrime. Sì, sembra proprio che pianga! La luce e a calore che dà la sfigurano, la consumano, la finiscono !

- Così pure l' amore, mentre vi avvolge vi consuma. La relazione d' amore suppone il rischio, il dolore, le lacrime. Sono come due facce di un' unica medaglia. Questo cero per realizzarsi deve darsi, deve bruciarsi. Se mai è stato acceso, mai si è realizzato e la sua ragione di essere è frustrata.

Ecco quante cose Dio ti può mostrare attraverso una piccola fiamma di luce, se tu sei semplice come un bambino.

-Fermati... Guarda... Ascolta... la Luce. Se sei troppo affaccendato, o se hai sempre fretta, non imparerai nulla! Se non hai il coraggio di fermarti, sarai investito da tutte le auto di questa vita piuttosto che investire tu, con la sua Verità, il suo Amore e la sua Gioia!

Sarai sopraffatto dal mondo, invece di sopraffare il mondo attraverso Lui!

- Fermati... Guarda... Ascolta... la Luce!

Questa tremula fiamma ora è riflessa nei vostri occhi e voi siete scintille che brillano di quella Luce. Granelli di polvere, ma ora diamanti di Luce. Palpiti vivi, scanditi nel tempo, ritmi di quel palpito eterno d'Amore che è Cristo Risorto.

- Fermati... Guarda... Ascolta...

Persi l'uno nell'altro e insieme nell'infinita Luce...

«Voi siete la luce del mondo»

Dio d'Amore

“Dio d'Amore, che il nostro amore sia:

preveniente e gratuito, accogliente e fiducioso, libero e liberante”.

Rit. A tua immagine e somiglianza.

“Dio di Tenerezza, che il nostro legame sia:

sincero e affettuoso, tenero e amabile, forte e coraggioso”.

Rit. A tua immagine e somiglianza.

“Dio dell'Alleanza, che la nostra unione sia:

vera e responsabile, fedele e misericordiosa, creativa e feconda”.

Rit. A tua immagine e somiglianza.

“Dio di Comunione, che il nostro rapporto sia:

rispettoso delle diversità, attento alle necessità, premuroso nelle difficoltà”.

Rit. A tua immagine e somiglianza.

(F. Negri)

Gioco di condivisione

Se un ospite venisse a casa nostra.. .

da cosa capirebbe che siamo una famiglia cristiana.. ?

ovvero

Famiglia cristiana, nuovi stili di vita

regole del gioco

1. Disporre le coppie di fidanzati in cerchio attorno al tavolo
2. Ogni coppia riceve un gruzzoletto di *moneta-Qvita (qualità della vita)*
3. Disporre al centro del tavolo il mazzo di carte-situazione (dalla parte del dorso)
4. Inizia una coppia prendendo dal mazzo la prima carta: in tre minuti di tempo i fidanzati devono leggere ad alta voce la situazione proposta e dopo essersi brevemente consultati devono esporre alle altre coppie un commento/soluzione alla situazione data
5. Le coppie che hanno ascoltato possono :
 - a. dare alla coppia una moneta-Qvita  se ritengono che la risposta sia stata originale, positiva e rispondente al tema della serata
 - b. non dare nulla se ritengono che la risposta sia poco significativa
 - c. dare una moneta-Qvita  negativa se la risposta è contraria all'ideale di famiglia nuovi stili di vita
6. Si fa un giro completo delle coppie e (se c'è tempo) anche un secondo/terzo giro di carte (n.b. se ci sono molte coppie e si

prevede di fare un solo giro, conviene "truccare" il mazzo cioè mettere in ordine le carte-situazioni in modo che vengano pescate tutte le situazioni emblematiche: star bene come coppia, star bene con gli altri, star bene con la natura, apertura ai figli, impegno sociale..)

7. Vince la gara la coppia che ha totalizzato il valore assoluto più alto che si ottiene facendo la differenza tra monete **QVITA verdi** - monete **QVITA rosse**
es. una coppia che ha totalizzato 28QVITAv verdi e 13 QVITAr rosse ha in valore assoluto 15

materiale occorrente:

1. su cartoncino colorato **giallo** fare una quadrettatura di cm 4x4 e ritagliare le **30** carte così formate

su ciascuna carta scrivere le seguenti situazioni :

1. *bomboniere per le nozze: quale scegliamo?*
2. *decidiamo un giorno per andare insieme al supermercato a fare spesa: quale giorno?*
3. *E' sabato pomeriggio e avete 2 ore di tempo libero: che fate?*
4. *E' arrivata la bella stagione e bisogna fare il cambio negli armadi: cosa butti? e dove?*
5. *sullo scaffale del supermercato ci sono tanti pacchetti di caffè: quale scegliete? (qui il riferimento è al Commercio equosolidale)*

6. *progettiamo una vacanza dopo un lungo anno di lavoro: cosa scegliamo?*
7. *ci è arrivata una email dalla Diocesi che ci invita ad una domenica dedicata al dialogo di coppia ma avevamo un invito a pranzo dai suoi: che facciamo?*
8. *Tuo marito mangia sempre fuori a pranzo per lavoro: cosa puoi fare di alternativo?*
9. *ho bisogno del bagnoschiuma: guardo nello scaffale del supermercato e scelgo... (qui il riferimento è alla cura naturale)*
10. *Il tuo Comune non promuove la raccolta differenziata: come vi comportate con l'immondizia?*
11. *Fuori dal supermercato c'è il solito extracomunitario che chiede l'elemosina: cosa facciamo?*
12. *Siamo stati ad un incontro in parrocchia con un missionario e abbiamo scoperto che la globalizzazione crea sempre più poveri nei Paesi in via di sviluppo: allora decidiamo che...(il riferimento qui è all'adozione a distanza)*
13. *Un attraversamento pedonale vicino a casa vostra è pericoloso e sentite che anche i vicini si lamentano: cosa fare?*
14. *E' il tuo compleanno: come organizzi la festa con gli amici? (qui il riferimento è all'abuso di roba usa-e-getta e a come evitarlo)*
15. *I tuoi nuovi vicini di casa sono musulmani e vengono dal Marocco...*
16. *Un vostro amico vi propone entrare nei G.A.S.: che fate?*

17. *Vogliamo risparmiare acqua e soldi nella nostra nuova casa: che facciamo?*
18. *vogliamo risparmiare luce e soldi in bolletta per la nostra casa: che facciamo?*
19. *vogliamo risparmiare soldi sulla bolletta del riscaldamento: che facciamo?*
20. *Dove facciamo la spesa di frutta e verdura? (qui il riferimento è all'acquisto secondo stagione e possibilmente a Km zero)*
21. *E' ora di cambiare l'automobile: cosa scegliamo?*
22. *Dopo 10 anni di matrimonio -e dopo aver pagato tutte le spese per la casa- cominciamo a risparmiare qualche soldino: come li investiamo? (qui il riferimento è ai prodotti bancari etici e a Banca Etica)*
23. *Dobbiamo acquistare la nuova lavatrice: cosa scegliamo?*

...aggiungere a piacere altre situazioni se il gruppo è numeroso e si vogliono fare più di due giri di carte

Ogni 5 carte-situazione va inserita nel mazzo una delle carte-penalità che fanno perdere alla coppia che la pesca 5 monete QVITA verdi

Carte penalità:

1. *Non vi siete visti tutto il giorno..tornate a casa per cena, vi mettete a tavola e accendete la tivù ☹️ -5QV.*

2. Non sai cosa cos'è la Campagna "Bilanci di Giustizia"? ☹️
-5QV.
3. Fate il pieno di benzina e andate in giro per l'Oltrepo a prendere una boccata d'aria buona...☹️ -5QV.
4. Non sapete cos'è il Commercio Equo e Solidale? ☹️ -5QV.
5. Hai comprato un nuovo cosmetico senza leggere l'etichetta e a casa hai scoperto che contiene nichel, parabeni e non esclude test sugli animali...☹️ -5QV.
6. Non ti sei ricordato di chiudere il rubinetto mentre ti lavavi i denti...hai buttato 20 litri di acqua...☹️ -5QV.
7. sei stressata e ti dedichi ad un pomeriggio di shopping compulsivo...☹️ -5QV.

3. su un cartoncino verde disegnare una quadrettatura di cm 2x2 e scrivere su ogni quadretto la dicitura QVITA

4. fabbricare e ritagliare le monete Qvita verdi  in modo che ogni coppia ne riceva almeno 20

5. su un cartoncino rosso disegnare una quadrettatura di cm2x2 e scrivere su ogni quadretto la dicitura Qvita

6. fabbricare e ritagliare le monete Qvita rosse  in modo che ogni coppia ne riceva almeno 10