

**CENTRO DIOCESANO
DI PASTORALE FAMILIARE
Verona**

**PER DANZARE
INSIEME**

**incontri per coppie di fidanzati
e giovani sposi**



Settembre 2011

Pro-manuscripto

INTRODUZIONE

Il Centro Diocesano di Pastorale Familiare di Verona ha proposto, come da tradizione, per l'anno pastorale 2010 – 2011 alcuni incontri di spiritualità per coppie di fidanzati e di giovani sposi.

In questi incontri si è cercato di approfondire alcuni temi caratteristici che intervengono nella vita di una coppia nella momento della sua formazione o nelle prime fasi della sua costruzioni, cioè nel tempo della “grandi scelte”, dei “grandi ideali e speranza”, ma anche di numerosi rischi che vanno capiti, conosciuti, affrontati e superati “insieme”.

Ogni incontro ha rappresentato una rinnovata occasione per scoprire l'attualità del messaggio cristiano, un messaggio ancora capace di parlare al cuore dei giovani del nostro tempo per cogliere tutte le bellezze e le opportunità della vita matrimoniale “*totale, fedele, indissolubile e fecondo*”, un modo affinché come ha detto Benedetto XVI alla folla di giovani radunata a Madrid per la Festa Mondiale delle Gioventù “*La vita possa raggiungere una pienezza insospettata*”.

In ogni incontro sono stati proposti l'ascolto della Parola, alcuni spunti di riflessione, diverse domande da utilizzare per il dialogo di coppia o di gruppo e una preghiera finale.

Come Centro Diocesano di Pastorale Familiare ci auguriamo che questo sussidio, con il suo contenuto e con le sue proposte, possa essere uno strumento utile per accompagnare il cammino di quei **fidanzati** che avendo già fatto un percorso di preparazione al matrimonio vuole avere ulteriori occasioni di approfondimento e di quelle **giovani coppie** che, certe della scelta appena fatto, voglio fortificare ancora di più il loro progetto d'amore.

Piero e Roberta Dalle Vedove

Presidenti

Don Gianni Ballarini

Direttore

Temi

1. ***I due diventeranno una carne sola***
don Giorgio Fainelli
2. ***Lasciare il padre e la madre.***
Don Gianni Ballarini
3. ***Il dialogo nella coppia***
Elisabetta e Alberto Golin
4. ***Raccontare e raccontarsi nella vita di coppia***
Fratel Enzo Biemmi

1. I DUE DIVENTERANNO UNA CARNE SOLA

ASCOLTIAMO LA PAROLA DI DIO

Dal Libro della Genesi (1, 26 -27)

E Dio disse: «Facciamo l'uomo a nostra immagine, a nostra somiglianza, e domini sui pesci del mare e sugli uccelli del cielo, sul bestiame, su tutte le bestie selvatiche e su tutti i rettili che strisciano sulla terra».

Dio creò l'uomo a sua immagine; a immagine di Dio lo creò; **maschio e femmina li creò**.

Dal Libro della Genesi (2, 18-25)

Poi il Signore Dio disse: «Non è bene che l'uomo sia solo: gli voglio fare un aiuto che gli sia simile». Allora il Signore Dio plasmò dal suolo ogni sorta di bestie selvatiche 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. Così l'uomo impose nomi a tutto il bestiame, a tutti gli uccelli del cielo e a tutte le bestie selvatiche, ma l'uomo non trovò un aiuto che gli fosse simile. Allora il Signore Dio fece scendere un torpore sull'uomo, che si addormentò; gli tolse una delle costole e rinchiuse la carne al suo posto. Il Signore Dio plasmò con la costola, che aveva tolta all'uomo, una donna e la condusse all'uomo. Allora l'uomo disse: «Questa volta essa è carne dalla mia carne e osso dalle mie ossa. La si chiamerà donna perché dall'uomo è stata tolta».

Per questo l'uomo abbandonerà suo padre e sua madre e si unirà a sua moglie e **i due saranno una sola carne**. Ora tutti e due erano nudi, l'uomo e sua moglie, ma non ne provavano vergogna.

Dalla Lettera agli Efesini (5, 25-33)

E voi, mariti, amate le vostre mogli, come Cristo ha amato la chiesa e ha dato se stesso per lei, per renderla santa, purificandola per mezzo del lavacro dell'acqua accompagnato dalla parola, al fine di farsi comparire davanti la sua chiesa tutta gloriosa, senza macchia né ruga o alcunché di simile, ma santa e immacolata. Così anche i mariti hanno il dovere di amare le mogli come il proprio corpo, perché chi ama la propria moglie ama se stesso. Nessuno mai infatti ha preso in odio la propria carne; al contrario la nutre e la cura, come fa Cristo con la chiesa, poiché siamo membra del suo corpo. Per questo l'uomo lascerà suo padre e sua madre e si unirà alla sua donna e **i due formeranno una carne sola**. Questo mistero è grande; lo dico in riferimento a Cristo e alla chiesa! Quindi anche voi, ciascuno da parte sua ami la propria moglie come se stesso, e la donna sia rispettosa verso il marito.

RIFLETTIAMO

- **I miti:** narrano i grandi eventi della vita (*i miti sul matrimonio*).
- **Dal mito alla rivelazione:** creazione ordinata e per gradi (*atto diretto, libero e buono da parte di Dio*).
- **L'uomo e la donna:** dominatori, signori e figli (*ricevono l'eredità della vita: procreatori*).

- **La qualità della creazione si misura sull'amore:** creati con amore e per amore siamo creature d'amore (*impastati d'amore, solo nell'amore troviamo il senso della vita e la felicità*).
- **Due in Uno:** la legge dell'amore introdotta nella Creazione è valida per tutta l'umanità (*dalla coppia ad ogni uomo, dai genitori ai figli, dalla famiglia alla società*).
- **Credo in Dio Amore:** la Trinità dona ai credenti il segno Santo del Matrimonio (*sacramento*).

APPROFONDIAMO

- Essere marito e moglie, nel sacramento del matrimonio, è imitare Gesù, che è uno nel Padre e con lo Spirito nel mistero della Trinità, e che si è donato tutto agli altri.
- Il matrimonio ci fa una carne sola, nel completo dono di ciascuno all'altro.
- Così il matrimonio è una strada per giungere alla santità: che è il dono di sé agli altri; nella fiducia completa in Cristo che si è donato a noi con tutto se stesso, fino alla morte e alla Resurrezione.
- Ciascuno di noi si dona con tutto se stesso:
 - *con il corpo* (chiamato a essere l'espressione della persona che sa dominarsi e che non dipende dall'istinto);
 - *con l'intelligenza* (destinata a cogliere il senso profondo del dono di sé);
 - *con la volontà* (che è data per guidare l'azione);
 - *con lo spirito* (che non va soffocato, ma dilatato nell'autenticità della relazione e nella preghiera).
- Proprio perché è **dono** il matrimonio ha come aspetti caratteristici l'essere:
 - **totale ed esclusivo:** è possibile donare sé con tutto se stesso a una sola persona;
 - **fedele:** cioè sempre coerente con la scelta fatta con l'intelligenza e la volontà, anche nella difficoltà e grazie al perdono, frutto della ricchezza spirituale e della certezza della Resurrezione di Cristo;
 - **indissolubile:** se il dono è completo non può avere riserve, si distende nel tempo, è "per sempre" e "comunque". Il tempo non è solo durata, ma anche cambiamento: è amore che conosce tempi diversi nel corso della vita;
 - **fecondo:** è incontenibile, portatore di "buoni frutti" per la coppia e per chi la circonda.

Gesù ha amato fino a "spendere" la sua vita per chi amava, perdonando sempre.

Gli sposi, per seguirlo, devono camminare insieme, giorno per giorno, aiutandosi a vicenda a superare le inevitabili difficoltà che incontreranno nel cammino.

Indispensabili sono il perdono e l'attenzione, l'educazione del corpo e la fedeltà dell'intelligenza, l'azione della volontà per agire di conseguenza, l'affinamento dello spirito per superare la durezza di cuore ed essere pronti ad accogliere sempre l'altro. Il tutto al fine di far procedere il progetto originario di vita insieme.

La relazione d'amore è una relazione d'interpersonalità, cioè si porta sulla persona e sui suoi bisogni. Non richiede la distinzione tra l'io e il tu, anzi tende a unire le due persone in una unità di vita: l'altro non è più "altro", ma diventa "uno" con la persona amata. Da questa

comunione nascono due fatti che sono entrambi essenziali per la formazione e per la vita della persona.

Anzitutto la persona si sente accolta e amata, e questo genera un profondo senso di sicurezza e di fiducia nella vita. La solitudine è angosciante proprio perchè la persona non basta a se stessa; e quando si viene a trovare nel vuoto di affetti, s'indebolisce la stessa voglia di vivere.

In secondo luogo, perché l'amore accoglie la persona con tutto suo bisogno di vita. Ogni persona sente di essere un incompiuto e si sente rassicurato quando sa di poter confidare non solo in se stesso, ma si sente portato nell'attenzione, nella cura, nell'amore di un altro.

Essere amato significa sentire che l'altro è attento alla mia vita non con la misura della giustizia che dà il "dovuto", ma mi avvolge con la sua vita donandosi senza misura, dando tutto, fino a rispondere - per quanto e possibile - a ogni mio bisogno e desiderio.

Di qui nasce anche un nuovo modo di percepirsi. Infatti quando l'uomo è amato si scopre ricco e positivo, perché sente di destare attenzione e interesse in un altro; e quando ama, percepisce se stesso come capace di accogliere la vita dell'altro e di avere la forza di rispondere ai suoi bisogni di vita. L'amore ha sull'uomo questi due benefici effetti: crea nella persona una grande fiducia in se stessa e la apre alla vita con fiducia.

Nel cammino di crescita insieme sarà dunque essenziale anche trovare spazi per momenti di spiritualità, cercando anche l'aiuto della comunità (gruppi famiglia, momenti di preghiera, guida spirituale...).

CONFRONTIAMOCI

Che sensazione produce in noi il sapere che Dio ha scelto proprio la nostra esperienza d'amore umano per manifestarsi, per farsi conoscere dall'umanità?

Siamo disposti a ricominciare sempre da capo, ad amarci sempre, nonostante le difficoltà e le incomprensioni che ci saranno?

Avete mai pensato a voi stessi come a una persona: un corpo intelligente, guidato dalla volontà e spiritualmente aperto agli altri, la cui vocazione è la Resurrezione nella vita eterna?

Cosa pensate delle caratteristiche del matrimonio (*totale, esclusivo, fedele, indissolubile, fecondo*)?

Quali sono le realtà che ritenete più importanti per alimentare il vostro amore?

Quale spazio dare nella vostra vita di coppia all'affinamento dello spirito nella preghiera?

CONCLUDIAMO

L'aver compreso la grande realtà del nostro essere una sola carne non significa riuscire a vivere senza difficoltà il cammino dell'unità nella diversità, per questo davanti a Te Signore mettiamo:

- la fatica di riconoscerci amati da Te e ti chiediamo **rendici attenti ai segni del tuo amore.**
- l'incapacità di superare il nostro egoismo e ti chiediamo **apri il nostro cuore.**

- la mancanza di cura verso noi stessi che ci impedisce di fare di noi la persona che Tu vuoi e ti chiediamo

rendici consapevoli della nostra bellezza.

- la tentazione di volere l'altro uguale a noi stessi e ti chiediamo

aiutaci a vedere la diversità come ricchezza.

- la delusione di fronte al fatto che la nostra vita di coppia è diversa da quella che abbiamo pensato e ti chiediamo

aiutaci a vivere ogni giorno la realtà e la concretezza della vita che tu ci proponi.

- la fatica di dire all'altro ti amo col nostro corpo e ti chiediamo

svelaci ogni giorno di più il mistero di Gesù: Dio fatto uomo.

- la superficialità e la distrazione che ci fanno dimenticare dell'altro costringendolo a vivere nella solitudine e ti chiediamo

mantieni viva in noi la consapevolezza del nostro essere Noi.

PREGHIAMO

Signore fa' che ogni giorno sia nuovo per noi,
sia un canto d'amore e di stupore l'uno per l'altro.
Signore non vogliamo rassegnarci all'abitudine!
Sei tu la nostra novità quotidiana.
Donaci il coraggio di sceglierti ogni giorno,
di accoglierci con gioia,
di amarci nella meraviglia del vivere l'uno per l'altro.
Signore, alimenta ogni giorno il nostro amore
E donaci la gioia di ritrovare ognuno
il proprio volto autentico
contemplando il volto autentico dell'altro.
Rendici "amici" l'uno dell'altro
e fa che il nostro amore sia fecondo
nell'inventare i gesti e i segni che piacciono all'altro.
Signore, resta con noi,
resta con noi soprattutto quando si fa sera,
quando i nostri cuori sentono la stanchezza dell'attesa,
la tentazione della rinuncia e del disimpegno.
Donaci la gioia di crescere insieme
nella conoscenza di te e nella conoscenza reciproca
per fare l'esperienza dell'amore autentico.

Amen

2. LASCIARE IL PADRE E LA MADRE

ASCOLTIAMO LA PAROLA DI DIO

Vangelo di Marco (10, 2-9)

E avvicinati dei farisei, per metterlo alla prova, gli domandarono: «È lecito ad un marito ripudiare la propria moglie?». Ma egli rispose loro: «Che cosa vi ha ordinato Mosè?». Dissero: «Mosè ha permesso di scrivere un atto di ripudio e di rimandarla». Gesù disse loro: «Per la durezza del vostro cuore egli scrisse per voi questa norma. Ma all'inizio della creazione Dio li creò maschio e femmina; per questo l'uomo lascerà suo padre e sua madre e i due saranno una carne sola. ^[8]Sicché non sono più due, ma una sola carne. L'uomo dunque non separi ciò che Dio ha congiunto».

Tobia (10, 8-14)

Compiutisi i quattordici giorni delle feste nuziali, che Raguele con giuramento aveva stabilito di fare per la propria figlia, Tobia andò da lui e gli disse: «Lasciami partire. Sono certo che mio padre e mia madre non hanno più speranza di rivedermi. Ti prego dunque, o padre, di volermi congedare: possa così tornare da mio padre. Già ti ho spiegato in quale condizione l'ho lasciato». Rispose Raguele a Tobia: «Resta figlio, resta con me. Manderò messaggeri a tuo padre Tobi, perché lo informino sul tuo conto». Ma quegli disse: «No, ti prego di lasciarmi andare da mio padre». Allora Raguele, alzatosi, consegnò a Tobia la sposa Sara con metà dei suoi beni, servi e serve, buoi e pecore, asini e cammelli, vesti, denaro e masserizie. Li congedò in buona salute. A lui poi rivolse questo saluto: «Sta' sano, o figlio, e fa' buon viaggio! Il Signore del cielo assista te e Sara tua moglie e possa io vedere i vostri figli prima di morire». Poi abbracciò Sara sua figlia e disse: «Onora tuo suocero e tua suocera, poiché da questo momento essi sono i tuoi genitori, come coloro che ti hanno dato la vita. Va' in pace, figlia, e possa sentire buone notizie a tuo riguardo, finché sarò in vita». Dopo averli salutati, li congedò. Da parte sua Edna disse a Tobia: «Figlio e fratello carissimo, il Signore ti riconduca a casa e possa io vedere i figli tuoi e di Sara mia figlia prima di morire, per gioire davanti al Signore. Ti affido mia figlia in custodia. Non farla soffrire in nessun giorno della tua vita. Figlio, va' in pace. D'ora in avanti io sono tua madre e Sara è tua sorella. Possiamo tutti insieme avere buona fortuna per tutti i giorni della nostra vita». Li baciò tutti e due e li congedò in buona salute.

Luca 5, 11

Tirate le barche a terra, lasciarono tutto e lo seguirono.

Luca 5, (27-28)

Dopo ciò egli uscì e vide un pubblicano di nome Levi seduto al banco delle imposte, e gli disse: «Seguimi!». Egli, lasciando tutto, si alzò e lo seguì.

Matteo 10, (37-39)

Chi ama il padre o la madre più di me non è degno di me; chi ama il figlio o la figlia più di me non è degno di me; chi non prende la sua croce e non mi segue, non è degno di me. Chi avrà trovato la sua vita, la perderà: e chi avrà perduto la sua vita per causa mia, la troverà.

RIFLETTIAMO

1 - *Dal vocabolario italiano ... Lasciare:*

allontanarsi da una persona o un luogo: ti debbo lasciare, ...

separarsi definitivamente fa qualcuno o qualcosa: lascio la moglie/il marito; la nonna ci ha lasciato,...

non portare con sé, scordare: lasciare il cane a casa, la valigia sul treno, il portafoglio a casa,...

dare in eredità: un lascito,...

far rimanere in una certa condizione: lasciare nei guai, sul lastrico, in sospeso,...

permettere: lasciarmi dormire, lascia che il figlio faccia le sue esperienze,...

lasciarsi: morire, vivere, separarsi da un amico, troncato un rapporto d'amore

2 – Dalla vita ...

La vita dell'uomo e della donna conosce diversi momenti traumatici e progressivi del lasciare madre e padre, di uscire dalla casa paterna/materna, prima della scelta matrimoniale, per la crescita della persona:

⇒ lasciare il grembo della madre

⇒ lasciare i genitori per andare al nido o alla scuola dell'infanzia

⇒ desatellizzazione adolescenziale nei confronti dei genitori per rivendicare libertà e autonomia nelle proprie idee e scelte

⇒ lasciare la casa paterna (anticamente la famiglia patriarcale, in ebraico famiglia si dice "bet 'ab = casa del padre")

▪ per entrare in seminario, in convento, in clausura ...

▪ per andare a vivere da solo, per convivere

⇒ lasciare il padre e la madre per il matrimonio

APPROFONDIAMO

▪ Ogni "lasciare" costituisce un passo in avanti nell'assunzione delle proprie responsabilità fino alla libera determinazione di prendere in mano la propria vita per un progetto autonomo e definitivo.

Si può lasciare il padre e la madre:

⇒ per insoddisfazione o per fuga da una situazione insostenibile;

⇒ per esprimere chiaramente la propria adultità;

⇒ per l'attrazione amorosa verso una persona, che occupa tutto il mio orizzonte;

⇒ per rispondere ad una vocazione matrimoniale o di consacrazione.

In ogni caso si tratta di un progetto nuovo, di "un di più", è un lasciare per "trovare di meglio", è il superamento della dipendenza affettiva, una decisione, senza tenere la porta semiaperta.

L'amore è stato paragonato ad un corpo liquido che riesce ad adattarsi alle diverse forme dei contenitori dove è posto. Un impegnarsi in amore ma a metà strada tra la libertà di frequentarsi e l'impegno di una relazione definitiva.

Come abbiamo ascoltato "lasciare il padre e la madre" è un'esigenza di natura, confermata dalla parola di Dio creatore e non una semplice annotazione di costume. (*Vedi Sara e Tobia*).

▪ Gesù richiama la Genesi che afferma la complementarità dei due sessi. L'uomo e la donna sono due esseri incompleti, che tendono naturalmente all'unione sponsale. Tale esigenza è talmente profonda, che supera il legame del sangue. Infatti i due lasciano i genitori per formare una nuova unità, una carne sola, che nel linguaggio biblico indica un nuovo essere umano. Non si tratta quindi soltanto dell'unione fisica, ma della fusione totale dell'uno nell'altro. Ogni cosa che si oppone a questa unità costituisce un attentato al progetto creativo di Dio.

▪ Questo “lasciare” è da intendersi come un “esodo” psicologico e spirituale. E’ un segno della disponibilità al nuovo, che la fedeltà al progetto di Dio e l’impegno totalizzante del matrimonio impongono.

Anche il Figlio di Dio per “sposare l’umanità” è “uscito dalla casa del Padre”.

Quando ci si lascia guidare dallo Spirito, si ha anche la capacità di fare scelte molto difficili e costose, operando un discernimento continuo tra le esigenze reclamate da parte della giovane coppia e dei loro genitori, distinguendo tra un servizio di amore filiale e la dipendenza psicologica o il ricatto affettivo.

▪ Al momento del matrimonio viene data un’attenzione particolare alla libertà degli sposi. “Siete venuti a contrarre matrimonio in piena libertà, senza alcuna costrizione, pienamente consapevoli del significato della vostra decisione?”

E’ facile rispondere “sì” durante il rito; meno facile rispondere con scelte e gesti adeguati, quando si presentano occasioni, nelle quali è necessario scegliere la libertà di essere prima sposi che figli. Il cammino per questa libertà deve portare a rinforzarsi, in un’alleanza sempre più profonda e solida.

Ripensare al **segno di alleanza**, posto nella liturgia nuziale a fondamento delle promesse: *datevi la mano destra, ricevi questo anello...* Questa alleanza va onorata. La grazia del sacramento aiuta a mantenere la libertà di essere sposi, senza venire meno alla gratitudine di figli.

▪ Anche ai genitori, come hanno fatto Raguele ed Etna, spetta di onorare lo stato di vita coniugale dei figli, aiutandoli ad essere sempre più uniti tra loro e di sospingerli ad aver attenzione e premura per i genitori del coniuge.

▪ E’ importante che la persona sia persona, prima di sposarsi. L’amore è sempre in crescita, ma è adulto quando la persona prende coscienza che deve andare verso l’altro non per “bisogno”, e quindi per “usarlo”, ma per “aprirsi” all’altro, accoglierlo, imparando a dare e a ricevere.

L’amore adulto, quindi, è la creazione di uno spazio libero per l’altro: questo è un compito difficile, richiede maturità e continua vigilanza.

L’amore tra due sposi è un amore fatto di un rapporto vivo con una persona da cui si aspetta molto, senza diventare un amore-rifugio, ma un amore creativo, aperto ad un progetto futuro, che non si può conoscere totalmente fin dall’inizio.

Perché la coppia non diventi “rifugio” è importante riscoprire che ci si sposa non per se stessi, ma per realizzare insieme un progetto e per fare un’esperienza di comunione da cui discenderà la propria realizzazione.

LASCIAMOCI ... PROVOCARE

Dalla vita di tutti i giorni:

⇒ E’ due giorni che non telefonate e non passate a trovarci...vi siete già dimenticati di noi due poveri vecchietti che siamo qui da soli?...

⇒ A pranzo sono a casa da sola, quindi vado ogni giorno a mangiare da mia madre, lei è contenta e mio marito ha piacere che io vada, così ho chi mi fa compagnia ...

⇒ Mamma, papà vi lasciamo le chiavi di casa, così mentre non ci siamo, se piove raccogliete il bucato e controllate la casa...

⇒ Io e mio marito non riteniamo opportuno darvi le chiavi del nostro appartamento, cercate di non offendervi, ma quella è casa nostra, voi siete sempre i benvenuti, ma non potete andare e venire quando volete voi...

⇒ Mamma, se mia moglie ti ha detto così, vuol dire che va bene così, tu stanne fuori ...

⇒ Lavorando non riesco ad occuparmi della casa, a lavare e stirare ci pensa mia madre, così quando torno dal lavoro trovo la casa a posto e posso riposarmi...

⇒ “Quest’anno i miei parenti si riuniscono tutti per Natale”. “Non voglio andare dai tuoi, ci siamo già andati l’anno scorso”. “Non possiamo non andare dai miei, l’ho già promesso a mia madre” .

⇒ ...

▪ Ciascuno di noi arriva al matrimonio con una storia non solo individuale, ma anche familiare: l’identità di lui/lei si è formata dentro un ambito familiare, un modo di intendere i rapporti, un’idea di ciò che conta o non conta, una mappa di significati che costituiscono “la sua valigia”, il bagaglio con cui intraprende l’avventura nella sua nuova famiglia. E’ ingenuo, perciò, dire: “Ho sposato te, non la tua famiglia”. Poiché quella famiglia, anche a centinaia di chilometri di distanza, è dentro l’individuo e spunterà sempre anche quando credi di averla “licenziata”.

▪ Ci sono due modi opposti e sbagliati di disfarsi di questo “bagaglio-valigia”:

⇒ Via tutto, non voglio portarmi niente dietro. Anzi io agirò totalmente in modo diverso da “loro”. Come a dire voglio cominciare da capo con te.

⇒ Assumere il contenuto della valigia senza alcuna distanza. I “miei” non hanno sbagliato mai. Quello che facevano i “miei” era giusto. Questo stare incollati a genitori meravigliosi è un modo raffinato di “disfarsi della valigia”: ne resta un figlio dipendente, che ha assolutamente bisogno dell’approvazione dei genitori, per cui ... non ha nemmeno fatto la valigia, non è partito. Se poi anche il partner non “ha fatto la valigia” sono inevitabili battaglie feroci e accuse vicendevoli tra i “miei” e i “tuoi”. Dunque occorre imparare a discernere il contenuto delle valigie.

▪ Il “*lasciare il padre e la madre*” (cfr. Genesi 2,24) non è un passo che si possa compiere in un giorno solo. E’ un progressivo distacco dalle due parti, che richiede comprensione, tenerezza, apertura mentale. Il distacco dai genitori è qualcosa che si costruisce lentamente e che richiede molto amore da entrambe le parti. Ci vuole quindi anche la collaborazione leale e l’amore delle due famiglie d’origine. Anche i genitori attraversano forse un momento doloroso e difficile (*la sindrome del “nido vuoto”*).

Lasciare il padre e la madre vuol dire lasciare le loro abitudini familiari, per adottare quelle della coppia.

▪ **Lo svincolo dai propri genitori** significa imparare a voler loro bene in modo nuovo: talvolta sapendo di deluderli, talaltra sapendo di contrariarli, talaltra riconoscendo la validità dei loro suggerimenti.

Il “lasciare” di cui si sta parlando ha a che fare con lo svincolo dai propri genitori, cioè con la rinuncia alla loro approvazione assoluta, pagata con il volere essere in tutto e per tutto come loro si aspettano.

Sui tempi brevi questa distanza può apparire come delusione, inganno, tradimento.

Sui tempi lunghi i genitori guarderanno con gratitudine i figli che si sono fatti “la loro strada”.

▪ La nuova famiglia, fondata sul rapporto matrimoniale stabilito da Dio, riposa non sulla sabbia mobile del desiderio o delle convenienze, ma sul pilastro dell’unità e dell’indissolubilità: l’uomo stabilisce con la donna che ha scelto un rapporto più solido di

quello che egli ha per natura, per generazione con il padre e la madre.

▪ La nuova appartenenza è superiore in valore ed impegno alla stessa appartenenza di sangue. L'unità matrimoniale è così profonda che, in base alla loro alleanza, marito e moglie diventano una carne sola.

CONFRONTIAMOCI

- ⇒ Che cosa ci ha colpito di più, che cosa ci sembra importante per il nostro cammino?
- ⇒ Siamo consapevoli che nella vita bisogna essere disposti a “lasciare” per crescere e maturare? (le persone, le cose, i luoghi...)
- ⇒ Ciascuno porta con sé nel matrimonio un bagaglio, che deriva dal proprio vissuto familiare: prova ad individuare cosa hai “ereditato” dalla tua famiglia di origine e valuta cosa vuoi mettere dentro e cosa vuoi lasciar fuori dalla tua valigia matrimoniale?
- ⇒ Confrontiamo i nostri “bagagli” familiari e proviamo a fare un'unica valigia. Facciamo un elenco dei valori positivi e le cose belle, e sono tante, che vorremmo portare dalla casa di origine; elenchiamo anche le fatiche che ognuno pensa di avere nel distacco dai genitori; come fare per sostenerci a vicenda nella fatica dello “svincolo”?

Impegniamoci

- ⇒ Un primo impegno è l'assunzione di responsabilità di uscire dal nido protetto, per prendere il largo e aprirsi alla nuova avventura, costruire il matrimonio insieme alla persona amata, senza interferenze, che ostacolano o frenano il nostro progetto.
- ⇒ Un secondo impegno è farsi consapevoli che è un'avventura che richiede coraggio, ma ricca di promesse e va affrontata, giorno per giorno.
- ⇒ Un terzo impegno è quello di imparare a relazionarsi con i propri genitori in maniera libera e matura, nel rispetto reciproco, senza scoraggiarsi davanti alle difficoltà, alle resistenze, ai ricatti affettivi che fanno venire i sensi di colpa.
- ⇒ E un quarto impegno per una giovane coppia cristiana è quello di saper aprirsi a nuove relazioni nella comunità ecclesiale, anche quando ci sembra di essere autosufficienti, prendendo coscienza che oltre alla famiglia di sangue, c'è anche “una famiglia di fede” e abbiamo bisogno di dare e ricevere, per crescere con altre coppie nella comunità parrocchiale.

CONCLUDIAMO

I GENITORI NASCONO IN TE

I genitori li scopriamo col tempo,
col tempo ci aiutano a vivere,
in tutte le circostanze e persino ci aiuteranno
nell'ultimo lavoro umano, che è il morire,
quando sarà il momento.
I genitori non sono soltanto alle nostre spalle,
una partenza da cui ci allontaniamo,
ma sono anche, nel bene e nel male, davanti a noi.
Non sono solo il tuo passato, ma il tuo futuro,
non come un destino fatto,
ma come la tua possibilità da sviluppare.
Sia che tu li abbia ancora, sia che tu non li veda più,
col tempo cominci a conoscerli intimamente,
come una madre conosce dentro di sé
il suo sconosciuto bambino. Essi hanno bisogno di te.
Ti hanno ceduto la loro forza, perché tu vada.
Si sono messi in silenzio, perché tu possa parlare.
Si sono ritirati, perché tu decida da responsabile.
Se sono morti, là dove sono hanno bisogno per non morire,
che tu li ricordi, cioè li tenga "nel cuore".
Quando ti accorgerai di "tenere in cuore" i tuoi genitori,
di averli "più intimi a te di te stesso",
sarai pienamente loro figlio, somiglierai non solo a loro,
ma somiglierai soprattutto a Dio, che tutti ricorda,
perché tutti siamo nel cuore di Dio Padre.

3. IL DIALOGO NELLA COPPIA

ASCOLTIAMO LA PAROLA DI DIO

Samuele (3,1-10)

Il giovane Samuele serviva il Signore alla presenza di Eli. La parola del Signore era rara in quei giorni, le visioni non erano frequenti. E quel giorno avvenne che Eli stava dormendo al suo posto, i suoi occhi cominciavano a indebolirsi e non riusciva più a vedere. La lampada di Dio non era ancora spenta e Samuele dormiva nel tempio del Signore, dove si trovava l'arca di Dio.

Allora il Signore chiamò: «Samuele!» ed egli rispose: «Eccomi», poi corse da Eli e gli disse: «Mi hai chiamato, eccomi!». Egli rispose: «Non ti ho chiamato, torna a dormire!».

Tornò e si mise a dormire. Ma il Signore chiamò di nuovo: «Samuele!»; Samuele si alzò e corse da Eli dicendo: «Mi hai chiamato, eccomi!». Ma quello rispose di nuovo: «Non ti ho chiamato, figlio mio, torna a dormire!». In realtà Samuele fino ad allora non aveva ancora conosciuto il Signore, né gli era stata ancora rivelata la parola del Signore. Il Signore tornò a chiamare: «Samuele!» per la terza volta; questi si alzò nuovamente e corse da Eli dicendo: «Mi hai chiamato, eccomi!».

Allora Eli comprese che il Signore chiamava il giovane. Eli disse a Samuele: «Vattene a dormire e, se ti chiamerò, dirai: "Parla, Signore, perché il tuo servo ti ascolta"». Samuele andò a dormire al suo posto. Venne il Signore, stette accanto a lui e lo chiamò come le altre volte: «Samuele, Samuele!». Samuele rispose subito: «Parla, perché il tuo servo ti ascolta».

RIFLETTIAMO

Amare è l'arte di saper mettersi in relazione, cioè di entrare in intimità con l'amato/a.

Amare significa quindi "comunicare": l'uomo è per se stesso un essere comunicante.

La stessa gestualità espressa da due innamorati - gli abbracci, i baci, le carezze, il tenersi per mano - è modo per comunicare reciprocamente sentimenti ed emozioni.

Ogni relazione amorosa è caratterizzata da alcune fasi nelle quali si approfondisce la comunicazione di sé all'altro.

Comunicare

a) I tipi di comunicazione

La comunicazione può essere **verbale** e **non-verbale**.

La comunicazione verbale si serve delle parole per esprimere idee, sentimenti, richieste e risposte, mentre quella non-verbale è costituita dai messaggi che inviamo all'altro principalmente con atteggiamenti e comportamenti espressi dal nostro corpo con gesti, sguardi...

La comunicazione può essere di tipo:

1. esplicita e implicita
2. razionale o emozionale

b) Il modo di comunicare

Comunicare non è semplicemente "dire" qualcosa a qualcuno.

Comunicare è mettersi in relazione con un altro.

La comunicazione implica quattro passaggi:

1. Intenzione – Espressione – Linguaggio (Analisi – Elaborazione);

2. Ascolto – Interpretazione (Analisi – Rielaborazione);
3. Risposta;
4. Sintesi / Intesa;

Conoscere queste fasi ci permette di migliorare il nostro parlare in coppia

Infatti dobbiamo sapere che per dire qualcosa a qualcuno dobbiamo passare dall'idea da trasmettere alle parole adeguate per farci capire.

Cioè dobbiamo utilizzare un linguaggio che il nostro interlocutore può comprendere.

Dobbiamo anche esprimere correttamente parole e modi per essere più facilmente compresi.

Ma l'importante è cogliere come ogni comunicazione implica la capacità di ascoltare, cioè di ricevere il messaggio trasmesso. Ecco la differenza tra il parlare ed il comunicare.

Comunicare significa trasmettere all'altro le nostre idee ed intenzioni, senza ambiguità comunicative ed attendere una risposta. Significa **trasformare i nostri pensieri in parole e gesti comprensibili** nel modo più facile da chi ci ascolta.

Ma significa anche essere capaci di **ascoltare** cioè di cogliere cosa l'altro vuole esprimere veramente nelle parole e nei gesti espressi.

Chi comunica deve poi preoccuparsi di ascoltare a sua volta cosa l'interlocutore coglie del messaggio trasmesso

Dialogo e Discussione

Nella comunicazione verbale è importante saper differenziare la **discussione** ed il **dialogo**.

La **discussione** è la condivisione di pensieri, idee, valori e progetti mentre il **dialogo** è la **condivisione di sentimenti e di emozioni**.

Nella coppia la discussione deve aprire al dialogo e il dialogo alla discussione.

E' importante capire che molti ostacoli alla reciproca comprensione nascono dalle emozioni non espresse e non comunicate: paure, gioie, attese, timori, speranze, sensazioni...

Dialogare è esprimerci reciprocamente le emozioni legate alla nostra vita.

Dialogare è discutere su progetti e idee sapendo aprire all'altro/a il nostro cuore.

Dialogare è essere disposti ad ascoltare l'altro/a e a confrontarci assieme sul nostro futuro.

Ascoltare

Per un dialogo soddisfacente è fondamentale saper ascoltare.

Secondo un proverbio irlandese *“Dio ci ha dato due orecchi e una sola bocca”* perché l'ascolto è due volte più importante del parlare.

L'ascoltare infatti prelude la capacità di fare spazio all'altro nella nostra vita.

Per imparare ad ascoltare è necessario saper decodificare, cioè capire, cosa l'altro vuole dirmi.

Per fare questo dobbiamo **essere recettivi**, cioè capaci di accogliere quanto l'altro mi dice senza preconcetti: è essenziale prestare ascolto più al significato che alle parole in sé, **ascoltare più con il cuore che con la mente**.

L'**ascolto**, cioè la capacità di accogliere quanto l'altro mi vuole esprimere, è **un atto di fiducia** nell'altro che genera fiducia.

I conflitti

Quando due persone si incontrano è naturale che possano sorgere dei conflitti.

Il conflitto nasce quando all'uno sembra che gli obiettivi, cioè le motivazioni, dell'altro siano incompatibili con i propri. Nella sfera affettiva i conflitti sono generati anche da paure generate da comportamenti che sembrano lesivi delle attese sulla coppia.

I conflitti sono momenti importanti nella vita di coppia. Infatti una bella "litigata" può servire per ritrovare l'intesa su argomenti e questioni che non si erano affrontate prima.

Il conflitto, infatti, può avere un ruolo positivo perché:

- 1) accelera i processi di cambiamento costringendo la coppia a modificare comportamenti o atteggiamenti negativi;
- 2) favorisce il chiarimento su questioni non affrontate;
- 3) favorisce la conoscenza e la scoperta delle capacità di risolvere i problemi
- 4) promuove l'auto-aiuto della coppia.

In alcuni casi invece i conflitti, se degenerano spesso, sono frequenti e violenti e non sono seguiti da chiarimenti possono essere dannosi per la coppia perché possono:

- 1) provocare sospetto e sfiducia reciproca;
- 2) impedire il dialogo perché caricano le discussioni di paura del litigio e di emozioni negative;
- 3) amplificare le differenze e polarizzare le posizioni dell'uno e dell'altro;
- 4) sminuire l'autostima;
- 5) provocare atteggiamenti di vittimismo.

Cosa comunicare

Se veramente riteniamo che amare voglia dire comunicarsi l'un l'altro è importante verificare di cosa dobbiamo "parlare" come coppia. E' essenziale chiarirsi su noi stessi e sul partner e soprattutto evitare di crearsi immagini distorte dell'altro/a.

Dobbiamo, con gradualità e sincerità, aprire all'altro/a tutta la nostra storia e tutto il nostro cuore. In particolare su:

Area socio-ambientale

La famiglia, le abitudini, i valori, gli amici, i conflitti in casa, le amicizie e il legame che ho con gli altri, i condizionamenti negativi, il lavoro, ecc.

Area delle convinzioni personali e dei desideri

Atteggiamenti davanti a situazioni importanti per la vita a due, valore del denaro, significato della sessualità, disponibilità o chiusura di fronte alla vita (figli), importanza del lavoro, progetti sull'educazione dei figli, svaghi e tempo libero, rapporto da tenere con i parenti, disponibilità al volontariato, significato e valore della religione, importanza di Dio e di Gesù sulla nostra vita, atteggiamenti di fronte all'indissolubilità del matrimonio, se mi tradisci...

Gli "Errori" del Dialogo

Quando cerchiamo di comunicare, le incomprensioni sono frequenti. Per questo è importante che la coppia prenda coscienza che le *interferenze*, cioè *i disturbi nella comunicazione*, sono comunque inevitabili per poi imparare a gestirle a beneficio della coppia stessa. E' essenziale individuare *che cosa non si comunica* per tradurre quello che sembra un muro invalicabile, l'incomunicabilità, nei singoli problemi specifici da affrontare e risolvere nei modi e tempi adeguati.

Bisogna essere consapevoli anche delle interferenze per affrontarle, accettarle e se possibile risolverle

I più frequenti errori o interferenze nel dialogo sono:

- Le interruzioni;
- L'ascolto passivo;
- Il divagare per non interagire;
- L'incapacità di esprimersi.

Talvolta i malintesi nascono anche da una confusione sui livelli di scambio: uno comunica sul piano intellettuale, l'altro su quello affettivo o spirituale o corporeo.

Capita, ad esempio, che uno voglia raccontare cosa pensa e l'altra invece desidera subito di essere abbracciata. Altre volte l'ambiguità nasce dalla discordanza tra comunicazione verbale e non verbale (è inutile dirsi che ci si ama voltandosi le spalle).

Il più frequente motivo di confusione è nell'interpretazione del contenuto della comunicazione. Si pensi a quante volte una battuta scherzosa può essere colta come una battuta ironica e offensiva; oppure quando uno agisce inconsciamente e l'altro crede che egli sia consapevole di ciò che fa.

Spesso all'origine di molte interferenze c'è il passato; situazioni non risolte anche nell'ambito della famiglia d'origine possono dar luogo a difficoltà di tipo comunicativo.

A volte anche le abitudini legate alle amicizie creano problemi di dialogo. In alcune occasioni invece si può parlare di "blocco" della comunicazione, cioè di incapacità di esprimersi e di ascoltare.

Questo si verifica quando, nella coppia, uno dei due partner:

1. tende sempre a colpevolizzare l'altro/a;
2. cerca di "comandare" e di prevalere;
3. chiede in modo pressante gratificazioni immediate;
4. non ha fiducia;
5. continua a far richieste all'altro/a in modo pressante
6. ha preconcetti sul modo di agire o di comportarsi dell'altro/a;
7. è succube dell'altro/a e cerca di assecondarlo sempre per evitare conflitti o discussioni;
8. è ossessionato dai problemi e dai sentimenti dell'altro/a;
9. non si impegna nel risolvere i problemi perché si affida in tutto e per tutto nell'attività dell'altro/a.

CONFRONTIAMOCI

Personalmente ognuno è invitato a rivedere le tappe della propria relazione di coppia e a riflettere su come vive la comunicazione con il partner partendo dagli inviti al dialogo proposti con le domande che seguono. Come coppia siamo invitati a dialogare assieme partendo dagli spunti offerti dalle domande.

- 1) Abbiamo mai riflettuto su come comunichiamo come coppia?
- 2) Quali aspetti caratterizzano il mio modo di comunicare con te?
- 3) Quando riteniamo di dialogare davvero? Cerchiamo per questo luoghi o tempi particolari?
- 4) Come viviamo i silenzi?
- 5) Ci sentiamo percepiti per quello che siamo?
- 6) Come riusciamo ad essere espressivi, a comunicare all'altro ciò che realmente siamo?
- 7) Riusciamo a chiederci in modo autentico ciò che desideriamo?
- 8) Accettiamo l'altro com'è in questo momento senza esigere sentimenti diversi da quelli che prova?
- 9) Abbiamo lo stesso interesse, ossia capiamo veramente l'altro? (Cosa sente, cosa spera, cosa teme?)
- 10) Siamo pronti a correre il rischio di ascoltare anche cose che forse ci risulteranno spiacevoli?

CONCLUDIAMO

Perché è così difficile dialogare, Signore?
Perché, con le nostre tante parole,
vorremmo sottomettere l'altro?
Perché, con i nostri silenzi, vorremmo punirlo?
Perché non ci insegniamo l'un l'altro in semplicità?
E' fatica, è pazienza, è speranza.
E' calore, calore buono.
E' coraggio nella domanda,
anche quando non arriva la risposta.
E' esplicitare le proprie promesse,
anche quando ci sembrano evidenti.
Tu , o Signore Gesù, ci hai rivelato
La sottomissione nel dialogo.
"Sto alla porta e busso", proprio Tu
Che potresti entrare da Signore e Padrone.
Non abbandonarci alla presunzione di dialogo
Ma concedici di continuare a bussare.

Amen

4. RACCONTARE E RACCONTARSI NELLA VITA DI COPPIA

ASCOLTIAMO LA PAROLA DI DIO

Matteo (5, 33-37)

Avete anche inteso che fu detto agli antichi: "Non giurerai il falso, ma adempirai verso il Signore i tuoi giuramenti". Ma io vi dico: non giurate affatto, né per il cielo, perché è il trono di Dio, né per la terra, perché è lo sgabello dei suoi piedi, né per Gerusalemme, perché è la città del grande Re. Non giurare neppure per la tua testa, perché non hai il potere di rendere bianco o nero un solo capello. Sia invece il vostro parlare: "Sì, sì", "No, no"; il di più viene dal Maligno.

RIFLETTIAMO

1. Raccontare di sé a sé

Un uomo viveva in una casupola tonda con una finestra tonda e un giardinetto a triangolo. Non lontano da quella casupola c'era uno stagno pieno di pesci. Una notte l'uomo fu svegliato da un rumore tremendo e uscì di casa per vedere cosa fosse accaduto. E nel buio si diresse subito verso lo stagno.

A questo punto il narratore cominciava a disegnare la pianta delle strade percorse dall'uomo come si fa quando si indicano sulla carta gli spostamenti d'un esercito.

Prima l'uomo corse verso sud, ma inciampò in un gran pietrone nel mezzo della strada; poi, dopo pochi passi, cadde in un fosso; si levò; cadde in un altro fosso, si levò, cadde in un terzo fosso e per la terza volta si rimise in piedi.

Allora capì di essersi sbagliato e rifece di corsa la strada verso nord. Ma ecco che gli parve di nuovo di sentire il rumore a sud e si buttò a correre in quella direzione. Prima inciampò in un gran pietrone nel bel mezzo della strada, poi dopo pochi passi, cadde in un fosso, si levò, cadde in un altro fosso, si levò, cadde in un terzo fosso e per la terza volta si rimise in piedi. Il rumore, ora lo avvertiva distintamente, proveniva dall'argine dello stagno. Si precipitò e vide che avevan fatto un grande buco, da cui usciva tutta l'acqua insieme con i pesci. Si mise subito al lavoro per tappare la falla, e solo quando ebbe finito se ne tornò a letto.

La mattina dipoi affacciandosi alla finestrella tonda – il racconto finisce così, in maniera drammatica – che vide? Una cicogna!

Son contenta che mi abbiano raccontato questa fiaba. Al momento giusto mi sarà d'aiuto. L'avevano imbrogliato, l'ometto, e gli avevano messo tra i piedi tutti quegli ostacoli: "Quanto mi toccherà correre su e giù?" si sarà detto. "Che nozzata di disdetta! E si sarà chiesto il perché di tante tribolazioni: non lo poteva sapere davvero che quel perché era una cicogna. Ma con tutto ciò non perse mai di vista il suo proposito, non ci fu verso che cambiasse idea e se ne tornasse a casa, tenne duro fino in fondo. Ed ebbe la sua ricompensa: la mattina dopo vide la cicogna. Che bella risata si dovette fare.

Questo buco dove mi muovo appena, questa fossa buia in cui giaccio, è forse il tallone di un uccello?

Quando il disegno della mia vita sarà completo, vedrò, o altri vedranno una cicogna?

A leggere il secondo paragrafo del Credo cristiano, c'è da restare perplessi: fu crocifisso, morto e sepolto, discese all'inferno, il terzo giorno risuscitò da morte, salì al Cielo, da dove tornerà sulla terra.

Quante corse su e giù, terribili come quelle dell'uomo della favola. E il risultato? – Il secondo paragrafo del Credo di metà del mondo.

APPROFONDIAMO

Per me raccontarsi nella vita di coppia è

- Raccontare e raccontarsi giorno per giorno, creare **complicità** che non vuol dire necessariamente che l'altro debba essere d'accordo con tutto ciò che pensiamo e diciamo ma che ci sappia **ascoltare e capire**.
- Importante è confidare le proprie **emozioni**, condividere con l'altro ciò che ci preoccupa e ciò che ci rende felici, ma non è fondamentale dirsi tutto; **alcuni piccoli segreti** aiutano a mantenere viva la **curiosità** e inoltre rivelare tutto a volte può portare ad inutili gelosie.
- Quando si hanno dei dubbi sul comportamento del partner, quando si ritiene che stia facendo qualcosa di sbagliato è bene **non chiudersi in se stessi** sperando che tutto passi, ma parlarne col partner, confidargli le nostre preoccupazioni al fine di sciogliere ogni dubbio.
- Avere il piacere innato di **chiacchierare insieme**, di raccontarsi la giornata, gli eventi, di ridere ed essere complici, scherzare ed affrontare discorsi seri.
- Confidarsi e comprendersi, **trovare nell'altro un rifugio** sicuro alle nostre paure.
- Parlare di quel che **si sente, si pensa, si crede** sia che sia positivo o meno per confrontarsi, ma anche confortarsi. Gli uomini e le donne, però, sono fatti, per fortuna, in modo diverso, quindi bisogna imparare **come e quando** raccontarsi per non rischiare di parlare invano.
- Parlare di tutto senza timore e, specialmente, **lasciar parlare il cuore**.
- Trovare una **giusta distanza**.
- Essere **sempre sinceri** senza mettersi maschere di convenienza, scambiare le sensazioni e gli stati d'animo.

- **Ragionare insieme** per trovare tutte le possibili sfumature.
- Litigare senza restare impuntati sulle proprie idee ma dare una chance anche a quelle dell'altro. **Trovare parole e coraggio per criticarsi** in maniera costruttiva.
- **Guardarsi**, stare accanto anche senza parlare.
- **Raccontarsi è aver cura della nostra persona e della nostra storia d'amore.**

•
CONCLUDIAMO

Dolce amico...

*... Perciò ricorda
e tieni bene a mente:
l'amore dato
non è mai perduto,
e torna indietro
in modo singolare,
talvolta quando meno
te l'aspetti,
vi è qualcuno,
cresciuto all'ombra
della tua parola,
che ti comprende,
t'ascolta e ti consola.*

**Centro Diocesano
di Pastorale Familiare Verona**
Piazza San Zeno, 2 – 37123
Tel. 045 – 8034378
info@pastoralefamiliarevr.it
www.portalefamiglie.it