



Arcidiocesi di Matera-Irsina



Ufficio Diocesano per la
Pastorale della Famiglia



*In cammino
verso il
Sacramento del Matrimonio*

INDICE

Aspetti Generali	1
Scheda Inizio percorso – Accoglienza	6
I TAPPA: IL SACRAMENTO DEL MATRIMONIO	
Brani Biblici	10
Scheda – Il Sacramento del Matrimonio: i sacramenti	11
Scheda - Battesimo e vocazione	14
Scheda - Fedeltà e indissolubilità	15
Scheda - Unità e fecondità	17
II TAPPA: LA COMUNICAZIONE	
Brani Biblici	20
Scheda - La comunicazione nella coppia	21
Scheda - Permesso, grazie, scusa il dialogo e gestione dei conflitti	27
Scheda - La spiritualità della coppia cristiana	35
Scheda - Famiglie d'origine	41
III TAPPA IN CAMMINO PER UNA SOLA CARNE	
Brani Biblici	48
Scheda - L'amore che diventa fecondo	49
Scheda - La fecondità degli sposi in cristo	64
IV TAPPA: IL RITO DEL MATRIMONIO	
Scheda - Rito del Matrimonio	81
Scheda - Processetto e Festa conclusiva	82
PREGHIERE	84

INDICAZIONI GENERALI

Il percorso si pone l'obiettivo di proporre ai fidanzati:

- un'esperienza di gruppo che aiuta ogni partecipante a crescere per mezzo della conoscenza di sé e del proprio partner;
- un'occasione di rievangelizzazione da adulti nel contesto di una scelta di vita che stanno maturando;
- un'occasione di dialogo orientata alla ricerca dei valori umani e cristiani.
- la possibilità di migliorare e sviluppare i loro rapporti interpersonali tramite una più attenta comunicazione;
- un metodo flessibile, ma da non snaturare, che pone la parola di Dio al centro di ogni incontro e una metodologia laboratoriale.

IMPOSTAZIONE GENERALE DEGLI INCONTRI

Contenuti

I contenuti devono tener conto delle esigenze umane e spirituali delle coppie presenti: - devono essere accessibili a tutti, acculturati o meno; devono calarsi nel vissuto di ciascuna coppia sapendo di avere davanti persone diverse per età, cultura, educazione, esperienza religiosa, maturità. Negli incontri che riguardano la preparazione al matrimonio dal punto di vista umano si tenga conto – e lo si deve verificare nel primo incontro – che alcune coppie già convivono; il discorso quindi sul passaggio dall'innamoramento all'amore va quindi calato in un contesto in cui la vita a due ha già una qualche esperienza concreta. È fondamentale l'ascolto attento di tutte le coppie, eventualmente riservando ulteriori uno o due momenti di ascolto e condivisione. I temi della fede e del sacramento sono centrali nell'organizzazione degli incontri, occorre fare alcune scelte che convergono sull'essenziale, senza dar niente per scontato. La Parola di Dio, che deve rimanere sempre il centro di ogni attività pastorale, deve essere la base ed il centro di ogni incontro dell'itinerario. La speranza è quella di ottenere un unico risultato: risvegliare/riaccendere nei fidanzati il dono della fede per dare un senso pieno alla scelta di vita che stanno per compiere con il loro matrimonio, far nascere nei fidanzati il dubbio che forse vale la pena prendere in considerazione la fede per dare senso alla propria vita. L'itinerario è basato sull'annuncio: un annuncio di gioia.

Lavori di gruppo

Si tratta di una preziosa esperienza di confronto tra le coppie, che aiuta particolarmente a crescere mettendosi in discussione sui valori umani e cristiani e offrendo alla coppia occasioni per pensare a stessa e consolidare le motivazioni profonde del proprio essere coppia.

Nota organizzativa:

Per progettare bene il corso occorre conoscere, chi e quanti sono i partecipanti. E' necessario, allora, procedere alle iscrizioni tenendo conto di un numero massimo di partecipanti oltre il quale non sia possibile andare.

SCHEMA INCONTRI:

Iscrizioni: questa fase dovrebbe prevedere un incontro con tempi distesi in cui ogni coppia parla con la coppia responsabile e con il presbitero che accompagneranno gli sposi nel percorso di preparazione fino alla celebrazione del matrimonio e oltre. La coppia dovrebbe presentarsi e farsi conoscere ai responsabili con la propria storia, in particolare il motivo della scelta del matrimonio sacramento e il proprio percorso di vita e di fede.

Presentazione delle coppie alla comunità parrocchiale con consegna di un dono (es. bibbia – vangelo)

Inizio percorso: il percorso prevederà incontri di preghiera e ritiri interparrocchiali. Se possibile, gli incontri di preparazione dovranno prevedere gruppi di non più di 5/10 coppie (se il numero degli iscritti al percorso è superiore, questo sarà il numero massimo dei partecipanti ad ogni gruppo laboratoriale), ognuno seguito da una coppia referente e dal parroco (e le coppie di “adozione”, anche se non presenti successivamente a tutti gli incontri).

Prima tappa: tre/quattro incontri. Il sacramento del matrimonio.

Le catechesi preferibilmente si svolgeranno in maniera creativa, avendo come guida il catechismo della chiesa cattolica, le catechesi di Papa Francesco, i praenotanda del rito, evitando per quanto possibile la tradizionale “lezione frontale”, a conclusione si prevederà una giornata di preghiera con consegna di un segno e impegno da parte dei fidanzati di iniziare il percorso e benedizione finale. Si potrebbe inserire l’”adozione” da parte di alcune coppie della comunità delle coppie di fidanzati che iniziano il percorso di preparazione al matrimonio.

Seconda tappa: quattro incontri. La Comunicazione.

Il dialogo nella coppia.

Permesso, grazie, scusa: il dialogo e gestione dei conflitti.

La preghiera in coppia,

Le famiglie d’origine.

anche a conclusione di questa tappa si prevederà una giornata di preghiera, con consegna di un segno e l’impegno delle coppie a proseguire il cammino

Terza tappa: due/tre incontri. In cammino per una sola carne.

L’amore che diventa fecondo

La fecondità degli sposi in Cristo

anche al termine di questa tappa si prevederà una giornata di ritiro in preghiera

Quarta tappa: 2 incontri. Il Rito del Matrimonio

Il rito, gli aspetti di diritto canonico, festa conclusiva.

FASI DELL'INCONTRO

Negli incontri vanno rispettati alcuni principi chiave e tempi:

1. **Accoglienza:** va dedicata attenzione ad ogni coppia o singolo. È fondamentale stabilire una serena e gioiosa relazione con le coppie dei fidanzati, testimoniare che desideriamo sinceramente il loro bene come persone e come coppie e condividere le nostre esperienze di vita e non-fare 'prediche', che siamo entusiasti e apprezziamo il loro reciproco amore. La conoscenza, il ricordare ognuno, il chiamarsi per nome sono importanti per favorire le relazioni tra equipe e le coppie e le coppie fra di loro. Cercare di favorire la formazione di piccoli gruppi potrebbe essere utile a questo scopo. Segno di accoglienza può essere anche il dono ad ogni coppia di una cartellina/quaderno per raccogliere il materiale distribuito durante l'itinerario.
2. **Preghiera iniziale:** Un salmo o una preghiera;
3. **Tempo della parola:** Circa 20 min;
4. **Laboratorio:** vengono proposti alcuni contenuti fondamentali riguardanti le tematiche della serata tenendo conto del contesto socio-culturale di riferimento e della visione antropologica cristiana; scegliendo di volta in volta fra diverse tipologie di interventi quello più indicato per quel tipo di coppie presenti;
5. **Condivisione:** si cerca di favorire un confronto in piccoli gruppi (dove possibile successivamente in gruppo grande) mantenendo un profondo rispetto ed attenzione per quanto la coppia o il singolo sceglie di esprimere e/o tacere al gruppo;
6. **Preghiera finale**
7. **Buffet:** Alla fine di ogni incontro è consigliabile un momento di relax intorno a un buffet. Il sacerdote e le coppie animatrici coglieranno l'occasione per avvicinare singolarmente le coppie, con speciale attenzione a quelle che si esprimono poco o che manifestano problematiche particolari. La prima sera sono gli animatori a portare qualche torta, oppure si acquista qualcosa; per le volte successive è bene che i fidanzati siano coinvolti, nel preparare il buffet, assegnandone il compito, a turno, a gruppetti di due o tre coppie. E' un modo per far sì che i fidanzati si fermino dopo l'incontro, affiatandosi meglio e dando la possibilità all'equipe di intervenire anche individualmente. Il clima conviviale conclusivo favorisce poi il superamento di eventuali tensioni che si fossero create, anche involontariamente durante l'incontro.

ANIMATORI: QUALE RUOLO DEVONO SOSTENERE PER LA RIUSCITA DELL'ITINERARIO?

In base all'esperienza, vanno raccomandati i comportamenti seguenti:

1. Non protagonismo: gli animatori devono essere facilitatori del processo di maturazione e di dialogo, non devono essere invadenti o sostituirsi ai partecipanti. Gli animatori più parlano delle loro esperienze personali meglio è;
2. Atteggiamento di accoglienza. Accoglienza come testimonianza di amore, che non giudica, ma accetta tutti come sono. Curare in particolare il rapporto con i più deboli umanamente e nella fede.

Fare attenzione alla crescita di ciascuno e di ciascuna coppia: ogni persona dice qualcosa e va valorizzata. Osservare I messaggi non verbali dei partecipanti;

3. Avere una tecnica di conduzione del gruppo. Sono i primi minuti che danno il timbro alla serata, quindi vanno curati in modo particolare con lo spirito di accoglienza sopra descritto. Tenere d'occhio l'obiettivo della serata per non perdere tempo. Far nascere la riflessione e le risposte ai problemi dall'interno del gruppo, resistendo alla tentazione, e magari alla richiesta, di dare risposte preconfezionate (anche se giuste). Non è compito della coppia animatrice! Lasciar cadere espressioni discutibili, senza meravigliarsi di nulla, e poi recuperare. Di solito esse vengono neutralizzate da interventi di altre coppie. Assicurarsi che I partecipanti abbiano capito il testo delle schede, le affermazioni dei relatori, ecc. Spesso infatti all'interno del mondo ecclesiale usiamo un linguaggio che non è compreso immediatamente dalla gente. Attenzione a non sostituirsi al gruppo. Sollecitare la loro esperienza prima della nostra. Costringere tutti al lavoro: è aumentare la ricchezza. Evitare però di infastidire, pretendendo che tutti parlino sempre, anche quando non se la sentono. Stimolare alla positività, all'esprimere il meglio. Evitare i buchi per poi migliorare il discorso, in modo che alla fine della serata sia passato, almeno nelle linee generali, il messaggio previsto;

4. Come porsi e fin dove sentirsi coinvolti? Presentarsi con la propria normalità di vita, non come coppia eccezionale: unica cosa da valorizzare è la propria scelta di fede e di stile di vita. Non sentirsi obbligati a dare risposte tecniche, da sottoporre eventualmente ad esperti. Fornire esempi più che affermazioni, sottolineando però che ogni coppia è originale e non può copiare da altri, pretendendo il successo garantito. Non annacquare il messaggio cristiano per farlo accettare. Gli animatori devono presentare la posizione corretta della Chiesa, anche se difficile da mettere in pratica. Non sono infatti presenti a titolo personale, ma come portavoce della Chiesa. Interpretare correttamente il significato delle affermazioni fatte dai membri del gruppo e chiedere chiarimenti, se ci sono ambiguità. Evitare comunque le polemiche, che rovinano il clima di collaborazione.

5. Dobbiamo abbattere pregiudizi e paure, allentare il clima di diffidenza e tensione che si avverte in genere nel primo contatto utilizzando ogni strumento perché si sentano a proprio agio, creare un'atmosfera di apertura, semplicità, cordialità, e reciproca fiducia.

INIZIO PERCORSO

ACCOGLIENZA: CONOSCERSI ED INCONTRARSI

OBIETTIVI DELL'INCONTRO

- Favorire un primo incontro tra le coppie di fidanzati allo scopo di presentare la finalità del cammino proposto, la sua articolazione e gli atteggiamenti richiesti, perché esso possa risultare fruttuoso, arricchente e significativo. Creare un ambiente adatto a promuovere possibili nuove relazioni.
- Far sentire accolti i partecipanti creando un clima di fraternità senza avere pregiudizi. Aver cura del luogo dell'incontro facendo in modo che possa essere il più accogliente possibile.
- “Nella maggior parte dei casi voi siete i primi interlocutori dei giovani che desiderano formare una nuova famiglia e sposarsi nel Sacramento del matrimonio” (Papa Francesco)

CONTENUTI DELL'INCONTRO

Le coppie che partecipano al corso sono una gamma variegata di situazioni di vita, attese, bisogni e pre-giudizi su quello che vivranno in questi incontri. In prima battuta non giudicheranno i contenuti bensì il “clima” generale e il tipo di approccio alla loro realtà specifica. Quando ascolteranno i contenuti sarà “il modo” con cui vengono presentati che può fare la differenza. Quindi l'equipe è responsabile di creare e custodire lo “stile dell'accoglienza” come contesto che permette ai partecipanti di aprirsi ai contenuti proposti. Questo stile si esprime attraverso la capacità creativa di instaurare una relazione di reciproca stima basata su gesti di autenticità e rispetto: l'atteggiamento di ascolto prima di tutto, l'impostazione positiva della relazione, la valorizzazione del vissuto delle coppie come ricchezza per loro e per gli altri.

Decidere di condividere «per sempre» la propria esistenza con un'altra persona è una delle scelte più importanti della nostra vita. Anzi, la più importante e decisiva! Amarsi e successivamente decidere di sposarsi, sono scelte che incidono in profondità in tutto il nostro modo di vivere. Per questo la Comunità Cristiana propone ai “suoi” innamorati di riflettere, invitandoli inizialmente a interrogarsi sul significato della loro esperienza amorosa, e in particolare sulla comunicazione, il dialogo di coppia, i valori dell'intimità, della fedeltà, della dedizione totale e dell'apertura alla vita, per vivere l'amore in pienezza e felicità.

Fermarsi e confrontarsi a due e con altre coppie dà la possibilità di essere consapevoli della bellezza dell'amore che viviamo e stimola a migliorare; permette di imparare dal più grande “Amante” del mondo (Gesù di Nazaret, il Figlio di Dio fatto uomo) come amare: «Vi do un comandamento nuovo: che vi amiate gli uni gli altri; come io vi ho amato, così amatevi anche voi gli uni gli altri» (Gv 13,34).

- Storia dei percorsi prematrimoniali;
- Spiegare gli obiettivi del percorso;
- La scelta di vivere il sacramento del matrimonio è una scelta che parte da loro che hanno deciso di fare responsabilmente ed autonomamente;
- Se hanno scelto di sposarsi in Chiesa questa fornisce loro uno strumento (cioè il percorso) per aiutare a discernere sulla loro vocazione per capire se le basi sono solide o meno;
- Il percorso non è solo per loro, ma coinvolge tutta la comunità;

- Il percorso è fatto da loro e non da chi organizza, quindi sarà da vivere non in maniera passiva, ma li vedrà pienamente coinvolti ed è un'occasione di crescita per la coppia. Sono previsti momenti di lavori di gruppo, di coppia e singoli;
- Il percorso servirà per aiutare a creare tra i fidanzati occasioni di dialogo e discussione per approfondire la conoscenza reciproca;
- al percorso sono presenti, per aiutare i ragazzi, coppie già sposate che intervengono e con le loro testimonianze aiuteranno a capire la bellezza del matrimonio;
- ogni intervento da parte di tutti dovrà essere accolto come un dono e non giudicato o criticato. Tutte le esperienze e testimonianze sono regalate;
- il percorso può essere anche uno strumento di nascita di amicizie e di costruzioni di reti fra le coppie che possono aiutare a crescere.;
- si richiede l'obbligo della frequenza e il rispetto degli orari. Se qualcuno non può partecipare è pregato di avvisare;
- gli incontri saranno vissuti con gioia e accoglienza e il banco del buffet ha bisogno di essere rifocillato;
- dare notizie tecniche: orari, giorni, modalità, comunicare se uno o tutti e due i fidanzati non vengono.

PROPOSTE E SUGGERIMENTI PRATICI

Utilizzare Pc, casse, foglio con testo canzone di Elisa "Gli ostacoli del cuore"; file audio canzone, testi della canzone, domande iscrizione, calendario corso con n° di telefono delle coppie guida, foto/figure. Far trovare un buffet e da bere che dovrà esserci anche negli incontri successivi.

Le coppie guida non parlino soltanto fra loro, ma accolgano i ragazzi e inizino a conoscerli. Le coppie guida non si siedano vicine tra di loro, ma tra i ragazzi.

LABORATORI

I contenuti dei laboratori che permettono di raggiungere gli obiettivi e caratterizzano l'incontro possono essere vari. Qui si presentano un elenco di possibili attività:

Laboratorio 1. (Durata circa 30 minuti)

Vengono messe su un tavolo una serie di figure/foto ritagliate dai giornali. Le foto dovranno rappresentare i più diversi ambienti, lavori, interessi, ecc....

Ogni partecipante sceglie una foto che rappresenta la propria personalità e si presenta, descrivendosi e spiegando perché ha scelto quell'immagine.

Dopo che tutti si sono presentati singolarmente si procede con la stessa modalità anche per la coppia. Si rimescolano le foto e si sceglie una foto per coppia che si presenterà raccontando la propria storia, il loro percorso di vita e spiegando perché ha scelto quell'immagine.

Indicazioni per la presentazione: dire il proprio nome, lavoro, età, ecc.; ci si deve presentare fornendo anche una qualità e/o una caratteristica positiva della coppia. L'importante che sia un discorso positivo e mai negativo. Partecipano all'attività anche le coppie guida e il sacerdote.

Laboratorio 2. *(Durata circa 30 minuti)*

Carta d'Identità: Ognuno compila la carta d'identità del fidanzato/a (Vedi allegato). Indicazioni per la presentazione: dire il proprio nome, lavoro, età, ecc.; ci si deve presentare fornendo anche una qualità e/o una caratteristica positiva della coppia come riportato sulla Carta d'Identità. L'importante che sia un discorso positivo e mai negativo. Partecipano all'attività anche le coppie guida e il sacerdote.

Laboratorio 3. Canzone: Gli ostacoli del cuore di Elisa

Testo (vedi allegato)

Si dovrà porre attenzione ad alcune parole ed in maniera particolare al ritornello. Sottolineare che bisogna fare un viaggio assieme, che non si è al corso per costrizione, ma per viverlo ed essere amati. La canzone può essere ascoltata prima o dopo uno dei due laboratori.

<https://www.youtube.com/watch?v=CMK1bK7yids>

Canzone: Buon Viaggio di Cesare Cremonini

Può essere ascoltata prima della fine dell'incontro come augurio per le coppie.

<https://www.youtube.com/watch?v=1pRPXIC4Vtk>

FASI DELL'INCONTRO

Negli incontri vanno rispettati alcuni principi chiave e tempi:

1. **Accoglienza** (raccolta iscrizioni e dati)
2. **Preghiera iniziale:** Un salmo o una preghiera;
3. **Presentazione del percorso e degli animatori:** Circa 10 min;
4. **Laboratorio e condivisione:** Circa 30 min;
5. **Preghiera finale**
6. **Buffet**

IL SACRAMENTO DEL MATRIMONIO

BRANI BIBLICI

Si presentano un elenco di possibili brani da utilizzare negli incontri della prima tappa:

- Genesi 1,26-28.31 – Maschio e femmina li creò
- Genesi 2,18-24 – I due saranno una sola carne
- Genesi 24,48-51.58-67 – Isacco amò Rebecca e trovò conforto dopo la morte della madre
- Tobia 7,9-10.11-17 Il Signore vi unisca e adempia in voi la sua benedizione
- Tobia 8,5-10 – Concedici di arrivare ambedue sani fino alla vecchiaia
- Cantico dei cantici 2,8-10.14.16; 8,6-7 – Forte come la morte è l'amore
- Siracide 26,1-4.16-21 – La bellezza di una donna virtuosa adorna la sua casa
- Geremia 31,31-34 – Concluderò con la casa d'Israele e con la casa di Giuda un'alleanza nuova
- Osea 2, 16-25 – Il Signore e la sposa infedele
- Vangelo secondo Marco 1,4-11 - Battesimo di Gesù
- Vangelo secondo Matteo 5,1-12 – Rallegratevi ed esultate, perché grande è la vostra ricompensa nei cieli
- Vangelo secondo Matteo 5,13-16 – Voi siete la luce del mondo
- Vangelo secondo Matteo 7,21 24-29 – Costruì la sua casa sulla roccia
- Vangelo secondo Matteo 19,3-9 – Quello che Dio ha congiunto l'uomo non lo separi
- Vangelo secondo Matteo 22,35-40 – Questo è il più grande e il primo dei comandamenti. E il secondo è simile al primo
- Vangelo secondo Marco 10,6-9 – Non sono più due ma una sola carne
- Vangelo secondo Giovanni 2,1-11 – Gesù diede inizio ai suoi miracoli in Cana di Galilea
- Vangelo secondo Giovanni 15,9-12 – Rimanete nel mio amore
- Vangelo secondo Giovanni 15,12-16 – Questo è il mio comandamento: che vi amiate gli uni gli altri
- Vangelo secondo Giovanni 17,20-26 – Tutti siano una cosa sola
- Atti degli Apostoli 22, 3-16 – Vocazione di San Paolo
- Lettera ai Romani 8,31-35.37-39 – Chi ci separerà dall'amore di Cristo?
- Lettera ai Romani 12,1-2.9-18 – Offrite i vostri corpi come sacrificio vivente, santo e gradito a Dio
- Prima lettera ai Corinzi 6,13-15.17-20 – Il vostro corpo è tempio dello Spirito Santo
- Prima lettera ai Corinzi 12,31 – 13,8 – Se non ho la carità, niente mi giova
- Prima lettera ai Corinzi 13,4-13 – Più grande è la carità
- Lettera agli Efesini (5,21-33) – Mogli e mariti
- Lettera ai Colossesi 3,12-17 – Al di sopra di tutto vi sia la carità, che è il vincolo della perfezione
- Prima lettera di Pietro 2,11; 3,1-9 – Siate tutti concordi, animati da affetto fraterno
- Prima lettera di Giovanni 3,18-24 – Amiamo con i fatti e nella verità
- Prima lettera di Giovanni 4,7-12 – Dio è amore
- Apocalisse di Giovanni 19,1.5-9 Beati gli invitati al banchetto delle nozze dell'Agnello.

IL SACRAMENTO DEL MATRIMONIO: i sacramenti.

OBIETTIVI DELL'INCONTRO

- Apprezzare il valore dei simboli e della comunicazione simbolica per le esperienze importanti della vita
- Scoprire cos'è un sacramento
- Scoprire che il sacramento del matrimonio "...è un dono per la santificazione e la salvezza degli sposi"
- Scoprire di essere, in quanto sposi cristiani, sacramento, "segno imperfetto", dell'amore di Gesù per la Sua sposa, la Chiesa.

CONTENUTI PRINCIPALI

I contenuti che permettono di raggiungere gli obiettivi e caratterizzano l'incontro possono essere vari. Qui si presentano un elenco di possibili nuclei e alcuni esempi di sviluppo di questi contenuti:

- Cos'è un simbolo e quando si usa in particolare
- Cos'è un Sacramento
- Sacramento del matrimonio (cfr. AL 72)
- Catechismo Chiesa Cattolica 1601-1617

PROPOSTE E SUGGERIMENTI PRATICI

Consegna Quaderno e penna per coppia come diario del percorso

LABORATORI

Laboratorio 1: Vino (Gv 2, 1-11)

Materiale: due tipologie di vino rosso. Il primo un ottimo vino (Aglianico o altro), il secondo un vino di scarsa qualità (Tavernello o simili).

Si fanno assaggiare i due vini, magari accompagnati da taralli o altro.

Si chiedono ai ragazzi le impressioni, i sapori, le immagini, le criticità durante le degustazioni dei vini.

Si collega il significato della degustazione con quello del brano biblico.

"Durante quelle nozze viene a mancare il vino. Il vino è un segno preciso. Mentre il pane e l'olio sono necessari per vivere nell'area mediterranea, il vino è un di più, ma è quel di più necessario che rallegra il cuore dell'uomo, quel di più indispensabile nella vita dell'uomo perché sia umano; perché se si vive solo per mangiare si è bestie, l'uomo vive per gioire. Quindi il vino è segno della gioia, dell'ebbrezza, dell'amore, della vita. Viene a mancare vino. È l'esperienza che tutti proviamo: nell'esistenza, ad un certo punto ci manca l'essenziale; magari abbiamo abbondanza di pane, di olio e di tutto, manca semplicemente l'unica cosa che dà senso alla vita: l'amore, la gioia, la festa."

Silvano Fausti sj

Laboratorio 2 Il Matrimonio Cristiano (Vedi allegato)

Dividere le coppie in piccoli gruppi guidati da una coppia referente.

Laboratorio 3 Il Matrimonio Cristiano 2 (Vedi Allegato)

Dividere le coppie in piccoli gruppi guidati da una coppia referente in alternativa al laboratorio 2.

Laboratorio 4 Lista di Nozze (Vedi Allegato)

Dividere le coppie in piccoli gruppi guidati da una coppia referente.

Laboratorio 5 Processo al Matrimonio dei cristiani

Si suddividono i presenti in due gruppi uno sostiene l'accusa (il Pubblico Ministero assistito dai suoi collaboratori), l'altro forma il Collegio della difesa, che nomina un avvocato di riferimento.

Entra la Corte (tutti si alzano).

Il Presidente della corte introduce il processo e dà lettura dei capi di imputazione.

Vengono letti i capi d'accusa: tra quelli qui riportati sarà bene sceglierne soltanto alcuni che si ritiene possano suscitare dibattito...

Questa Corte è qui riunita per deliberare nell'azione penale intentata contro il MATRIMONIO DEI CRISTIANI. L'imputato si è avvalso della facoltà di non presentarsi in aula, ed è rappresentato in giudizio dal Collegio degli avvocati difensori. Do lettura dei capi di imputazione. Il matrimonio dei cristiani è accusato dei seguenti reati:

1. APPROPRIAZIONE INDEBITA: i cristiani si sono impossessati indebitamente dell'amore e del matrimonio come fatti religiosi, mentre l'amore è sentimento proprio di ogni uomo e di ogni donna, indipendentemente dalla fede. Il matrimonio è un fatto eminentemente umano e civile, non trasferibile alla sfera religiosa;
2. ABUSO DI TITOLO: ovvero di presentarsi con il rango di sacramento, pur non esistendo alcun testo biblico che possa testimoniare la formale istituzione, da parte di Gesù Cristo, del sacramento del matrimonio, a differenza di quanto accade per i sacramenti del Battesimo, della Confermazione e dell'Eucaristia;
3. FORMALISMO E VUOTA RITUALITÀ: i cristiani si sposano in chiesa per sottolineare con un gesto formale e "teatrale" l'inizio della vita di coppia, mentre ciò che fa il matrimonio in realtà non è il rito, bensì l'amore; pertanto due persone che si vogliono bene davvero possono ritenersi in ogni caso marito e moglie senza bisogno di tante cerimonie;
4. FALSA INDISSOLUBILITÀ: ovvero di presentare mendacemente se stesso come indissolubile, applicando all'amore - di per sé variabile e soggetto a caducità ed esaurimento - vincoli indebiti di durata;
5. ABUSO DI VINCOLO DI FEDELTA': il matrimonio dei cristiani non solo impone ai due coniugi la clausola vessatoria della fedeltà reciproca, ma addirittura vincola al rispetto di questa clausola anche chi è stato tradito o abbandonato dal proprio coniuge, in contrasto con il senso giuridico comune. il quale stabilisce che quando una delle due parti rompe un contratto, anche l'altra parte è automaticamente sciolta da ogni vincolo nei suoi confronti;

6. OBBLIGO DI FECONDITA': ovvero di ritenere che un matrimonio debba necessariamente essere fecondo per poter dirsi cristiano, mentre invece esistono tanti matrimoni validi e riusciti, contratti anche da coppie che non hanno potuto o voluto avere figli.

Il dibattimento è aperto. La parola al Pubblico ministero.

Dopo che il Pubblico ministero ha portato le motivazioni a sostegno dei capi d'accusa, anche la Difesa potrà fare la propria arringa. Può seguire un "botta e risposta" più serrato e diretto. Accusa e Difesa possono citare ed interrogare dei testimoni.

Al termine del dibattimento vengono lasciati prima all'Accusa e poi alla Difesa 2-3 minuti per l'arringa finale, alla quale non è possibile replicare.

Quindi la Corte si ritira in camera di consiglio per decidere la sentenza.

La Corte esce dalla camera di consiglio e pronuncia la sentenza: ad esempio...

Visti i capi d'imputazione, udite le esposizioni del Pubblico ministero e del Collegio dei difensori, questa Corte dichiara l'imputato _____ . L'Udienza è tolta.

FASI DELL'INCONTRO

Negli incontri vanno rispettati alcuni principi chiave e tempi:

1. **Accoglienza**
2. **Preghiera iniziale:** Un salmo o una preghiera;
3. **Brano Biblico con commento:** Circa 20 min;
4. **Laboratorio e condivisione:** Circa 30 min;
5. **Preghiera finale**
6. **Buffet**

IL SACRAMENTO DEL MATRIMONIO: Battesimo e vocazione

Signore, ci hai fatti per te e inquieto è il nostro cuore, finché non riposa in te... Dio, che ti ha creato senza di te, non può salvarti senza di te. (*Sant'Agostino*)

OBIETTIVI DELL'INCONTRO

- Scoprire il significato del Battesimo per la vita dei credenti
- Scoprire che la chiamata al matrimonio ha come fondamento il battesimo
- Riconoscere la presenza di Dio amore nel cammino personale e di coppia

CONTENUTI PRINCIPALI

I contenuti che permettono di raggiungere gli obiettivi e caratterizzano l'incontro possono essere vari. Qui si presentano un elenco di possibili nuclei e alcuni esempi di sviluppo di questi contenuti:

- Il Battesimo: sacramento della nascita cristiana, luogo dell'amore di Dio, presente nella storia degli sposi
- Vocazione come capacità di scegliere liberamente, insieme con Dio, nelle fasi della vita
- La nostra vocazione alla beatitudine (CCC 1716 – 1729)
- Il mio rapporto quotidiano con l'altro insieme al Signore come risposta alla chiamata battesimale (cfr. FC 51-52; AL 211; Lumen fidei 53)

PROPOSTE E SUGGERIMENTI PRATICI

Consegna piccola candela per coppia

LABORATORI

Laboratorio 1 Domande per riflettere (Vedi allegato)

Dividere le coppie in piccoli gruppi guidati da una coppia referente.

Laboratorio 2 Lettera d'amore (Vedi allegato)

Laboratorio 3 La casa (Vedi allegato)

Laboratorio 4 "Il nostro cammino di fede".

Si tratta di ripercorrere il filo della storia con Gesù, di raccontare in coppia la storia della vostra fede: persone, luoghi, incontri ed esperienze. E poi mettere insieme i vostri ricordi (di lui e lei), riportando le tappe più significative su un foglio lasciando libera la creatività: scrittura disegno, collage, oggetti, pittura,...

FASI DELL'INCONTRO

Negli incontri vanno rispettati alcuni principi chiave e tempi:

1. **Accoglienza**
2. **Preghiera iniziale:** Un salmo o una preghiera;
3. **Brano Biblico con commento:** Circa 20 min;
4. **Laboratorio e condivisione:** Circa 30 min;
5. **Preghiera finale**
6. **Buffet**

I 4 PILASTRI DEL MATRIMONIO: FEDELITÀ, INDISSOLUBILITÀ

OBIETTIVI DELL'INCONTRO

- Scoprire di essere, in quanto sposi cristiani, sacramento, “segno imperfetto”, dell’amore di Gesù per la Sua sposa, la Chiesa.
- Approfondire con i fidanzati i temi della Fedeltà e indissolubilità del matrimonio

CONTENUTI PRINCIPALI

I contenuti che permettono di raggiungere gli obiettivi e caratterizzano l'incontro possono essere vari. Qui si presentano un elenco di possibili nuclei e alcuni esempi di sviluppo di questi contenuti:

- Praenotanda Rito del Sacramento del Matrimonio
- Sacramento del matrimonio (cfr. AL 72)
- L'unione degli sposi: simbolo reale dell'alleanza d'amore tra Cristo e la Chiesa (cfr. AL 72-73)
- Nella famiglia si riflette il mistero della Santa Trinità
- Caratteristiche del sacramento del matrimonio: indissolubile, fedele (cfr. AL 72, 121, 122, 218, 221, 319)

PROPOSTE E SUGGERIMENTI PRATICI

Visione video Papa Francesco su “Per Sempre”

<https://www.youtube.com/watch?v=ju07IPqqkNE&t=276s>

(vedi anche allegato Amoris Laetitia 5)

<https://www.papafrancesco.net/caratteristiche-del-matrimonio-cristiano-fedele-perseverante-e-fecondo/>

Testimonianza di una coppia di Sposi con anni di matrimonio che parli della propria esperienza.

Don Renzo Bonetti: Luce delle Nozze (vedi allegato e filmato).

<https://www.youtube.com/watch?v=rCmGMnubVTU>

LABORATORI

Laboratorio 1 Piccoli gruppi animati dalla coppia referente sul tema trattato: Chiedere ai ragazzi cosa pensano della fedeltà e indissolubilità del Matrimonio.

Laboratorio 2 Sabbie colorate.

Occorrente: vasetti trasparenti (uno per coppia), sabbie colorate.

Lo scopo è di mettere in risalto la bellezza del matrimonio simboleggiato dalle sabbie colorate. Ognuno ci mette del suo all'interno del matrimonio (vaso trasparente) che se viene rotto (si può utilizzare un vaso già pronto con le sabbie), disperde e non rende più apprezzabile la sua bellezza.

Laboratorio 3 Indissolubilità.

Utilizzare due fogli colorati, uno per ogni fidanzato, sui quali si scrivono tre aggettivi positivi del proprio fidanzato e tre momenti belli vissuti insieme. I fogli si incollano. Lo scopo è di far capire che

con il matrimonio si uniscono (colla) indissolubilmente le vite della coppia con le nostre cose belle e che si dovessero dividere, irrimediabilmente si rompono e si rovinano.

FASI DELL'INCONTRO

Negli incontri vanno rispettati alcuni principi chiave e tempi:

1. **Accoglienza**
2. **Preghiera iniziale:** Un salmo o una preghiera;
3. **Brano Biblico con commento:** Circa 20 min;
4. **Laboratorio e condivisione:** Circa 30 min;
5. **Preghiera finale**
6. **Buffet**

I 4 PILASTRI DEL MATRIMONIO: UNITÀ e FECONDITÀ

OBIETTIVI DELL'INCONTRO

- Scoprire di essere, in quanto sposi cristiani, sacramento, “segno imperfetto”, dell’amore di Gesù per la Sua sposa, la Chiesa.
- Approfondire con i fidanzati i temi della unità e fecondità del matrimonio

CONTENUTI PRINCIPALI

I contenuti che permettono di raggiungere gli obiettivi e caratterizzano l'incontro possono essere vari. Qui si presentano un elenco di possibili nuclei e alcuni esempi di sviluppo di questi contenuti:

- Praenotanda Rito del Sacramento del Matrimonio
- Sacramento del matrimonio (cfr. AL 72)
- L'unione degli sposi: simbolo reale dell'alleanza d'amore tra Cristo e la Chiesa (cfr. AL 72-73)
- Nella famiglia si riflette il mistero della Santa Trinità
- Caratteristiche del sacramento del matrimonio: libero (cfr. AL 319, 320) e fecondo (cfr. AL 73, 80-85, 165-166, 222).

PROPOSTE E SUGGERIMENTI PRATICI

Testimonianza di una coppia di Sposi con anni di matrimonio che parli della propria esperienza.

Don Renzo Bonetti: Luce delle Nozze (vedi allegato e filmato).

<https://www.youtube.com/watch?v=rCmGMnubVTU>

(se non proposto nell'incontro precedente)

LABORATORI

Laboratorio 1 Piccoli gruppi animati dalla coppia referente sul tema trattato: Chiedere ai ragazzi cosa pensano della unità e fecondità del Matrimonio.

Laboratorio 2 Impastare il Pane

Ingredienti:

200g di semola rimacinata

150-160g di acqua

1 g di lievito di birra secco

4 g di sale

In una ciotola versate la farina e al centro mettete 1 grammo di lievito di birra fresco. Se usate quello secco in teoria ce ne andrebbe meno di un grammo ma non è semplice pesarne meno.

Aggiungere l'acqua tiepida, un po' alla volta per dar tempo alla farina di assorbirla, impastare con le mani.

Continuare ad impastare cercando di raccogliere anche la farina che può essere rimasta sul fondo della ciotola

Allargare l'impasto e aggiungere il cucchiaino di sale (anche meno), richiudere l'impasto su sé stesso e continuare ad impastare, lavorando l'impasto in modo da ottenere un panetto elastico, morbido che non si attacca alle mani e liscio. Coprire l'impasto con pellicola per alimenti e lasciarlo prima a temperatura ambiente per un'ora poi mettetelo in frigo a maturare per 20 ore.

Trascorso il tempo di maturazione tirare fuori dal frigo l'impasto e versarlo sul piano da lavoro infarinato. Allargare l'impasto piegandolo più volte su se stesso.

Formare una palla, lasciarlo lievitare per altre 2 o anche 3 ore coperto con un telo da cucina pulito.

Fare cuocere il pane a 200° per circa 20 minuti con un contenitore con acqua nel forno, poi per altri 15 - 20 minuti togliendo il contenitore di acqua

Quando sarà dorato sfornarlo e farlo raffreddare su una gratella.

FASI DELL'INCONTRO

Negli incontri vanno rispettati alcuni principi chiave e tempi:

1. **Accoglienza**
2. **Preghiera iniziale:** Un salmo o una preghiera;
3. **Brano Biblico con commento:** Circa 20 min;
4. **Laboratorio e condivisione:** Circa 30 min;
5. **Preghiera finale**
6. **Buffet**

LA COMUNICAZIONE

BRANI BIBLICI

Si presentano un elenco di possibili brani da utilizzare negli incontri della seconda tappa:

- Libro di Rut
- Vangelo secondo Matteo 26, 36-46 – Al Getsèmani
- Vangelo secondo Matteo 27, 46 – Morte di Gesù
- Vangelo secondo Luca (2, 41)
- Vangelo secondo Luca 11, 1-13
- Vangelo secondo Luca 11, 37-46 – Incontro con i farisei e i dottori della legge
- Vangelo secondo Luca 19, 1-10 - Zaccheo
- Vangelo secondo Luca 24, 13-24 – Discepoli di Emmaus
- Vangelo secondo Giovanni 2, 13-17 – Gesù scaccia i venditori dal tempio
- Vangelo secondo Giovanni 4, 1-42 – Incontro con l’adultera e la Samaritana
- Vangelo secondo Giovanni 19, 25-27 – Gesù consegna sua madre al discepolo
- Vangelo secondo Giovanni 20, 21-23 – Gesù appare ai discepoli
- Prima lettera ai Corinzi 13,5 – La carità
- Vangelo secondo Luca 10, 25-37 – Il buon samaritano
- Vangelo secondo Luca 15, 11-32 – Il Padre misericordioso
- Vangelo secondo Matteo 18, 21-35 – Quante volte devo perdonare?
- Vangelo secondo Giovanni 8, 1-11 – Gesù perdona l’adultera
- Vangelo secondo Luca 10, 38-42 – Marta e Maria.
- Genesi 2, 24 - Per questo l’uomo lascerà suo padre e sua madre...
- Vangelo secondo Marco 10, 2-9 - L'uomo non divida quello che Dio ha congiunto
- Salmo 138

IL DIALOGO NELLA COPPIA

Con il termine dialogo si intende la comunicazione che valorizza non solo il linguaggio verbale, ma anche altri tipi di linguaggio che permettono alla persona di esprimersi nella sua totalità. Un dialogo maturo e allenato può permettere alla coppia di uscire vittoriosa e più salda anche dopo crisi profonde. Viceversa, la mancanza di un buon dialogo può mettere in crisi la coppia, che si trova così senza strumenti per risolvere le proprie difficoltà.

OBIETTIVI DELL'INCONTRO

- Saper riconoscere gli elementi del dialogo
- Imparare a riconoscere le opportunità e le insidie nel dialogo
- Percepire e sperimentare la possibilità di modificare il proprio stile di dialogo

CONTENUTI PRINCIPALI

I contenuti che permettono di raggiungere gli obiettivi e caratterizzano l'incontro possono essere vari. Qui si presentano un elenco di possibili nuclei e alcuni esempi di sviluppo di questi contenuti:

- La comunicazione verbale e non verbale
- Le caratteristiche del buon ascolto
- La differenza tra trasmettere informazioni e condividere stati d'animo
- Comunicare: bisogni, emozioni, azioni e relazione tra essi
- Strumenti per custodire la relazione della coppia e migliorare le capacità di dialogo
- Il dialogo in Amoris laetitia (AL 136-149)

PROPOSTE E SUGGERIMENTI PRATICI

- L'incontro potrebbe essere tenuto da un sacerdote e da uno psicologo che tratterà gli aspetti della comunicazione.
- Proporre immagini che accompagnano i brani biblici.

Es. I Discepoli di Emmaus di Koder

- Ascoltare: Salvami - Modà, <https://www.youtube.com/watch?v=TIEuxIFvuLo>
- Parla con Me – Eros Ramazzotti, <https://www.youtube.com/watch?v=bThSI666jJY>
- A bocca chiusa – Daniele Silvestri, <https://www.youtube.com/watch?v=xpdsirdCxj8>
- Zitti zitti (il silenzio è d'oro) – Aeroplanitaliani, <https://www.youtube.com/watch?v=w9wnXjrL-Ec>

Note operative per l'uso delle canzoni

- Anche le canzoni come le immagini possono accompagnare un testo delle Parole di Dio e suscitare delle emozioni che la sola lettura non è in grado di fare. Pertanto sono un aiuto a rendere viva la Parola

- Ascoltare la canzone accompagnandola con il testo scritto
- Lasciare risuonare e insieme dire quali emozioni ha suscitato e perché è piaciuta o non è piaciuta; sottolineare delle parole che hanno colpito
- La canzone può essere di aiuto a leggere una posizione rispetto all'argomento che si sta affrontando, quindi si può usare anche se non è legata alla Parola

La canzone parla di Dio. Da ascoltare e provare a capire qual è la diversità di immagine che ogni autore ha. Qual è la nostra?

LABORATORI

Laboratorio1. Aperti al Dialogo

Questo lavoro è da svolgersi prima con una breve riflessione personale, e poi con un confronto di coppia. Sentitevi liberi di parlarne fra voi due; quanto vi direte resterà fra di voi e non sarà richiesto di dividerlo pubblicamente!

1. Come valuto la qualità del mio ascolto nei tuoi confronti? Come invece io mi sento ascoltato da te?
2. Com'è, il più delle volte, il mio atteggiamento nella comunicazione fra noi?
 - tono di voce (ad es. duro? accogliente? polemico? delicato? ecc.)
 - atteggiamento (ad es. aperto? sarcastico? di condanna? attento? ecc.)
 - gestualità/comunicazione non verbale (sguardo, movimenti delle mani/del corpo, espressione del viso ecc.)
3. Nel nostro dialogo, quanto e con quale profondità sono riuscito finora a condividere con te quello che penso sui seguenti argomenti? Se ho avuto/ho ancora difficoltà, perché?
 - La fede/Dio
 - Il lavoro (il mio, il tuo)
 - Il timore dell'insuccesso/del futuro
 - I miei familiari
 - I tuoi familiari
 - La nostra sessualità
 - Il numero di figli che desideriamo
 - L'educazione dei figli
 - Il modo in cui mi tratti
 - La gestione dei soldi
 - L'uso di alcool o droghe, il gioco d'azzardo, altre dipendenze

Laboratorio 2. Lavoro di gruppo (30 minuti)

I partecipanti sono divisi in due gruppi maschi e femmine. Ad ogni gruppo viene data una tabella (vedi sotto)

da completare in ogni parte. Possibilmente riportare la tabella sottostante in un cartellone.

GIOCO: UNITA' NELLA DIVERSITA'

Descrizione del gioco

1. Tempo 15 minuti: costruzione di due cartelloni uguali, compilati distintamente da ragazzi e ragazze.
2. Successivo confronto con lettura sinottica di cosa i ragazzi pensano di loro stessi e delle ragazze e viceversa.

Scopo del gioco: mettere in evidenza le diverse percezioni che abbiamo in quanto uomini e donne relativamente all'altro sesso.

Schema dei due cartelloni uguali:

COME SIAMO	LUI	LEI
NEL CARATTERE		
NEL RAPPORTO CON IL PARTNER		
NEL RAPPORTO CON LA REALTA' QUOTIDIANA		

Laboratorio 3. L'albero del dialogo (30 min)

Alla parete è attaccato un cartellone con un grande albero. Le coppie vengono divise e si formano dei gruppi misti di 4-5 persone. Ogni gruppo riceve 3 foglie verdi e 3 foglie gialle. Con la consegna di individuare 3 cose che aiutano il dialogo (foglie verdi) e 3 cose che lo ostacolano/non aiutano (foglie gialle) 15'. Al termine i gruppi fanno una restituzione al grande gruppo 15'.

Laboratorio 4. Facciamoci qualche domanda (eventualmente anche da dare come "compito a casa")

1. Ho il coraggio di dire quello che penso del suo comportamento? Oppure preferisco lasciar perdere?
2. Abbiamo parlato insieme dell'ambiente in cui viviamo, dell'educazione che abbiamo ricevuto, delle tradizioni delle nostre famiglie, del nostro passato. Pensiamo che dobbiamo dirci tutto?
3. Come si manifestano nei nostri incontri le nostre differenze di carattere? Come ci comportiamo davanti a queste differenze?
4. Dio ci ha creati differenti: ci chiediamo che cosa significa questo?
5. Il desiderio di conoscere l'altro è stato per ciascuno di noi un'occasione per uscire da se stesso? In che modo?
6. Diciamo già: noi? Ci sentiamo profondamente coppia?
7. Desidero veramente aiutare a crescere la persona che amo? Sono capace di farlo con umiltà e delicatezza?

8. Accetto di essere aiutato dalla persona che amo? I difetti dell'altro sono occasione di litigio o di impegno ad aiutarlo?
9. Come desidero che l'altro diventi: come piacerebbe a me o come è meglio per lui?
10. Quando ci incontriamo chi dei due parla? Chi ascolta? Facciamo attenzione al modo in cui ciò che diciamo è ricevuto, è compreso? Continuiamo a parlare per essere sicuri di essere capiti?
11. Abbiamo la volontà di rispettare il punto di vista dell'altro? Cerchiamo di essere 'veri' l'uno di fronte all'altro?
12. Parliamo anche della nostra fede? Cerchiamo di capire che posto occupano Dio e il prossimo nella nostra vita?

Laboratorio 5. Gioco con le costruzioni.

Obiettivo del gioco è entrare nella comunicazione interpersonale e analizzare gli aspetti negativi e positivi.

Si usano delle costruzioni tipo "Lego" (un numero di 150 pezzi va bene). In due sacchetti diversi, si preparano due quantità di "lego" esattamente uguali: nella forma, nel numero, nel colore. Una coppia di fidanzati si dispone presso un tavolo, uno di fronte all'altra. Nel mezzo del tavolo si frappone una barriera perché tra di loro non si vedano.

Si distribuisce a ciascuno di loro il sacchetto di costruzioni che, come abbiamo detto, deve essere necessariamente uguale all'altro e si chiede alla coppia di eseguire ognuno per conto proprio una costruzione, usando tutti i pezzi a disposizione. In questa fase, tra di loro non possono parlare.

Le altre coppie presenti in sala, in silenzio, osserveranno con attenzione il procedimento del lavoro di costruzione; al termine di questo, si chiederà alle altre coppie, per alzata di mano, di scegliere la creazione più bella, l'altra verrà "distrutta". A questo punto, inizia il dialogare della coppia, perché, la costruzione scelta, non solo deve essere spiegata nei minimi particolari all'altro partner, ma bisogna far sì che la possa riprodurre esattamente (la barriera rimane sempre, durante il gioco, i due fidanzati, possono soltanto aiutarsi con le parole). Alla fine del lavoro si toglie la barriera e si verifica il risultato.

FASI DELL'INCONTRO

Negli incontri vanno rispettati alcuni principi chiave e tempi:

1. **Accoglienza**
2. **Preghiera iniziale:** Un salmo o una preghiera;
3. **Brano Biblico con commento:** Circa 20 min;
4. **Laboratorio e condivisione:** Circa 30 min;
5. **Preghiera finale**
6. **Buffet**

PER APPROFONDIRE

La comunicazione verbale e non verbale

La comunicazione non è fatta solo di parole, ma anche di altri elementi. Attraverso la comunicazione verbale possiamo esprimere richieste, raccontare stati d'animo, condividere opinioni, impartire ordini; ma anche il corpo parla, attraverso un linguaggio chiamato non verbale. I messaggi del corpo possono rinforzare ciò che esprimiamo con la voce, ma a volte anche trasmettere messaggi diversi. Con il corpo possiamo comunicare in maniera consapevole; altre volte, senza accorgerci, esprimiamo messaggi molto diversi dalle nostre intenzioni o dalle nostre parole. Alcuni esempi di linguaggio non verbale sono lo sguardo, la gestualità, il contatto fisico, la modulazione della voce. Traducendo nel concreto, durante una comunicazione possiamo, per esempio evitare lo sguardo dell'altro, fare altre cose mentre lo ascoltiamo, prenderlo per mano, fare cenni di assenso, sorridere, sbuffare. Utilizzando il linguaggio del corpo è dunque possibile amplificare ciò che esprimiamo con la voce. Esercitandoci in questa competenza, mettendola in pratica per esprimere l'amore che vogliamo manifestare per l'altro, miglioriamo la nostra relazione.

Le caratteristiche del buon ascolto

Se desidero essere efficace ed empatico durante una condivisione profonda, posso usare alcuni accorgimenti come, per esempio, mantenere il contatto visivo (ti sto guardando), fare cenni con il capo (ti sto ascoltando), sospendere altre attività che stavo facendo (ti dedico del tempo di qualità), valutare insieme un momento più opportuno nel quale dialogare, se in quel momento non ho tempo di ascoltare. Ascoltare non è semplicemente "sentire", ma coinvolge anche la nostra volontà; ad alcuni viene spontaneo, altri hanno bisogno di più esercizio per affinare questa capacità. Come giudica la mia capacità di ascolto la persona che mi sta accanto? Gliel'ho mai chiesto? Questo può essere un buon punto di partenza per cominciare ad allenarsi.

La differenza tra trasmettere informazioni e condividere stati d'animo

Condividere una lista della spesa ha bisogno di un impegno emotivo minore che ascoltare il racconto di una giornata lavorativa faticosa o la decisione di una strategia educativa condivisa per i propri figli. Se la famiglia è il luogo in cui condividere la propria giornata e trovare ascolto e aiuto reciproco, è importante saper distinguere le cose importanti da quelle che lo sono meno. Non sempre le cose importanti per me lo sono anche per l'altro. Talvolta argomenti che possono sembrare banali portano con sé un carico di emotività molto grande. Prestare maggiore attenzione quando l'altro condivide qualcosa di importante e imparare cosa è importante per lui aiuta a migliorare il dialogo nella coppia.

Comunicare: bisogni, emozioni, azioni e relazione tra essi

Ciascuno di noi ha dei bisogni (affettivi, fisici, relazionali) e può esserne più o meno consapevole. Essi, in noi, suscitano delle emozioni. Queste non sono di per sé buone o cattive; sono però gradevoli o spiacevoli e ci dicono qualcosa, rispetto ai bisogni che abbiamo in quel momento. Saper riconoscere le emozioni, capirle e riflettere sul bisogno che le ha fatte nascere, ci permette di compiere le azioni necessarie alla soddisfazione del bisogno o di differirle nel tempo. Le azioni (come ci comportiamo,

in reazione al nostro bisogno) possono invece essere buone o cattive, utili o dannose per la nostra relazione con l'altro. Ci possiamo trovare talvolta di fronte a reazioni dell'altro che sembrano incomprensibilmente esagerate, oppure capita di scattare in maniera imprevista, reagendo a qualcosa che, riflettendoci con calma a posteriori, non valutiamo in realtà così importante. Riuscire a comprendere i nostri bisogni profondi è la chiave per stabilire una comunicazione positiva, serena e sincera con l'altro. Riusciamo a fermarci, aiutati da chi ci sta accanto, davanti alle nostre azioni "esagerate", cercando di scoprire insieme cosa le ha scatenate? Riusciamo ad accogliere tutte le nostre emozioni, per poi cercare insieme di andare a fondo per scoprire i bisogni che le hanno fatte emergere?

Strumenti per custodire la relazione della coppia e migliorare le capacità di dialogo

Ecco alcuni strumenti generali che possono custodire la coppia e migliorare il dialogo, in particolare quando la famiglia cresce. Trovare spesso del tempo esclusivo e di qualità per la coppia è molto utile, perché permette di guidare la relazione e discutere bene argomenti importanti. Sottoporre ad un parere condiviso la scelta di dedicare tempo ad hobbies personali, permette di lasciare a tutti spazio per le proprie relazioni e aspirazioni; può essere molto utile avere un calendario in comune su cui segnare gli impegni di tutti. Inoltre, considerare il lavoro come uno strumento e non come un obiettivo ridona alla famiglia il ruolo centrale che le spetta. Non attribuire troppa importanza ai figli e alle proprie famiglie di origine permette di tenere al centro la coppia e di non togliere tempo alla relazione; non è questione di trascurare queste due componenti molto importanti, ma di non lasciarsi assorbire da esse in maniera esagerata. In alcune famiglie la mancanza di un equilibrio in questo ambito è diventato un grave motivo di discordia. Ogni coppia conoscerà, comunque, sicuramente altri strumenti personali efficaci per custodire la propria relazione. È importante usare un po' di ironia, con se stessi e nel dialogo, e non prendersi troppo seriamente, così da saper sdrammatizzare. Ciò non significa mancare di serietà, quando è necessaria. Se il dialogo della coppia rimane in salute, stanno bene anche i figli e i rapporti con l'esterno sono positivi e limpidi. Nei casi in cui il dialogo sia diventato difficile, esistono percorsi efficaci, centrati sul dialogo, che la Chiesa offre per la coppia.

Il dialogo in Amoris Laetitia

L'esortazione apostolica Amoris Laetitia è un indispensabile strumento in cui trovare approfondimenti sul dialogo nei paragrafi da 136 a 149.

PERMESSO, GRAZIE, SCUSA IL DIALOGO E GESTIONE DEI CONFLITTI

Per arrivare alla decisione di amare e di voler bene, il perdono è uno strumento insostituibile. Perdonare non sempre è facile. Quando perdoniamo o siamo perdonati facciamo esperienza di Dio

OBIETTIVI DELL'INCONTRO

- Essere consapevoli che la crisi può essere un'opportunità
- Riconoscere che Dio è misericordia, fonte d'amore e di perdono
- Riscoprire il perdono come "arma speciale" per ricostruire il dialogo
- Riconoscere che l'essere umano è limitato, che le relazioni presentano momenti di fragilità
- Riconoscere che il perdono è un atto libero
- Introdurre i temi del Perdono e della Riconciliazione
- Riflettere sul Perdono inteso come un elemento fondante nella relazione reciproca tra l'uomo e Dio e tra gli uomini: uomo/uomo, uomo/Dio.
- Richiamare il significato del perdono come dono straordinario di amore (il perdono, super dono) che compie e qualifica al massimo grado l'offerta di sé e l'accoglienza dell'altro. Sottolineare il tema del perdono come binomio reciproco di richiesta e di ricezione del perdono all'interno di una dinamica di cammino che prevede tappe graduali.
- Richiamare l'intervento di Papa Francesco (scusa – permesso – grazie) che viene consegnato (Vedi Allegato)

CONTENUTI PRINCIPALI

Il contenuti che permettono di raggiungere gli obiettivi e caratterizzano l'incontro possono essere vari. Qui si presentano un elenco di possibili nuclei e alcuni esempi di sviluppo di questi contenuti:

- Il perdono (AL 105-108)
- Relazione tra le piccole difficoltà del quotidiano e le grandi crisi
- Le regole del buon litigio
- Le caratteristiche e gli effetti del perdono
- Chiedere e dare il perdono, perdonare sé stessi
- Il sacramento della riconciliazione
- Con l'aiuto di Dio siamo capaci di donare il perdono

PROPOSTE E SUGGERIMENTI PRATICI

- Prevedere del tempo durante l'incontro per fare memoria di un'occasione vissuta recentemente di litigio che poi è giunta al perdono.
- Raccontare esperienze di perdono
- Invitare coppia che racconta la propria esperienza

LABORATORI

Laboratorio 1. Brain storming.

Su un cartellone si scrivono tutte le parole che vengono in mente pensando alla parola perdono.

Avviare confronto e dialogo in piccoli gruppi.

Laboratorio 2. Dieci consigli per... ben litigare, per trasformare il litigio in un buon confronto.

- 1) Litigare tenendo l'altro al centro. I ragionamenti o le ragioni sono sempre meno importanti dite: non devono mai farmi perdere di vista te e la tua persona. Necessità di guardarsi bene in viso.
- 2) Ascoltarsi significa cercare di captare le parole e i sentimenti che si trovano dietro le parole; evitare di intervenire sempre, senza lasciare spazio al partner per dire la sua.
- 3) Capire bene il messaggio che viene comunicato, in modo obiettivo, senza prenderlo come una critica o come mancanza di amore e rispetto.
- 4) Focalizzare correttamente il vero problema, ossia determinare con chiarezza qual è il nocciolo dell'argomento.
- 5) Non rifarsi al passato: è inutile tirar fuori quello che è accaduto prima dell'attuale litigio.
- 6) Riflettere bene prima di replicare; non si devono formulare accuse fondate solo su intuizioni, sospetti o sentito dire.
- 7) Dimostrare buona volontà, affermando il proprio desiderio di trovare qualche soluzione; discutere e cercare di accettare insieme una soluzione non propria.
- 8) Esaminare insieme e con serenità le soluzioni o le alternative proposte dal coniuge; esprimere con sincerità ciò che si pensa a favore o contro questa o quell'altra soluzione. Decidere insieme la soluzione non significa arrendersi, ma cercare il bene migliore per tutti, anche se costa.
- 9) A volte è molto utile ricorrere a una terza persona, o a una coppia amica o a un consultorio per verificare insieme.
- 10) Dimenticare e perdonare. Dimenticare ciò che è successo significa decidere di chiudere il fatto nel «museo coniugale, senza più tirarlo fuori nelle discussioni. Perdonare con tutto il cuore, perché ci sono state e ci saranno ancora situazioni in cui anche noi possiamo sbagliare. Non rifiutare di dare o di ricevere il perdono.

Esprimi un tuo parere su queste dieci indicazioni

Laboratorio 3. Gestione dei conflitti

Un aereo con te a bordo si è schiantato al suolo. Sei sopravvissuto. E adesso?

Sono circa le 10 del mattino di un giorno d'agosto e il vostro aereo si è appena schiantato nel deserto Sonora nel Sud-Ovest degli Stati Uniti. Il piccolo bimotore, contenente i corpi del pilota e del pilota in seconda, è completamente bruciato. Rimane solo il telaio. Nessuno dei sopravvissuti è ferito.

Il pilota non ha potuto dare ad alcuno la vostra posizione prima del disastro. Tuttavia aveva segnalato, prima dell'impatto, che vi trovavate a 70 miglia Sud-Ovest di una miniera che è l'abitato conosciuto più vicino e che eravate circa 65 miglia fuori dalla rotta prevista dal piano di volo. La zona circostante è piatta e, ad eccezione di occasionali piante di cactus, appare completamente arida.

L'ultimo bollettino meteorologico indicava che la temperatura avrebbe raggiunto i 43 gradi quel giorno, il che significava che la temperatura a terra sarebbe stata di 54 gradi. Siete vestiti con abiti leggeri, camicia a maniche corte, pantaloni, calze e scarpe da città. Prima che l'aereo prendesse fuoco il vostro gruppo fu in grado di salvare i 15 oggetti indicati di seguito. Vostro compito è classificare detti oggetti secondo la loro importanza per la vostra sopravvivenza, indicando con "1" il più importante, e così di seguito sino ad indicare con "15" il meno importante.

Potete partire dalle seguenti ipotesi:

- il numero dei sopravvissuti è lo stesso del vostro gruppo
- il gruppo ha concordato di restare insieme
- tutti gli oggetti salvati sono in buone condizioni

LA LISTA DEGLI OGGETTI INTEGRATI

1. LAMPADA PORTATILE (A 4 BATTERIE)
2. COLTELLO A SERRAMANICO
3. MAPPA AEREA PARZIALE DELLA ZONA
4. IMPERMEABILE DI PLASTICA (GRANDE)
5. BUSSOLA
6. SERIE DI COMPRESSE E GARZA
7. PISTOLA CALIBRO 45 (CARICA)
8. PARACADUTE (ROSSO E BIANCO)
9. CONTENITORE DI PASTIGLIE DI SALE (1000 PAST.)
10. 1 LITRO DI ACQUA PER PERSONA
11. UN LIBRO INTITOLATO "ANIMALI COMMESTIBILI DEL DESERTO"
12. UN PAIO DI OCCHIALI DA SOLE PER PERSONA
13. 2 LITRI DI VODKA AD ALTA GRADAZIONE
14. UN SOPRABITO PER PERSONA
15. UNO SPECCHIO

Questa esercitazione può essere svolta singolarmente, in coppia o in gruppo o ancora meglio in entrambi i modi. Prima da soli poi discutendone in coppie e dopo in gruppo. È importante far notare le dinamiche di coppie e di Gruppo nella scelta degli oggetti e come queste possano influire sulle proprie scelte.

Alla fine discutere sulle scelte presentando la soluzione.

SPECCHIETTO al primo posto nel deserto bisogna restare fermi. Lo specchietto è essenziale per riflettere il Sole per segnalazioni ad aerei che verranno a cercarci

UN SOPRABITO PER PERSONA al secondo posto ripararsi dall'elevata temperatura del Sole ed evitare ustioni

1 LITRO DI ACQUA PER PERSONA al terzo posto essenziale per sopravvivere per periodi più lunghi

LAMPADA PORTATILE (A 4 BATTERIE) al quarto posto per le segnalazioni di notte. Lo specchio ci consente segnalazioni anche di giorno

PARACADUTE (ROSSO E BIANCO) al quinto posto utile per segnalare la posizione, per costruire una tenda e ripararsi dal Sole

COLTELLO A SERRAMANICO al sesto posto per difendersi

IMPERMEABILE DI PLASTICA (GRANDE) al settimo posto di notte utile per trattenere calore, di giorno per trattenere umidità

PISTOLA CALIBRO 45 (CARICA) all'ottavo posto pericolosa per il gruppo ma utile per difendersi da animali

UN PAIO DI OCCHIALI DA SOLE PER PERSONA al nono posto non servono

SERIE DI COMPRESSE E GARZA al decimo posto inutili se non per tamponare ferite

BUSSOLA = potrebbe invogliare al cammino invece bisogna stare fermi

MAPPA AEREA PARZIALE DELLA ZONA = stesa motivazione della bussola

UN LIBRO INTITOLATO "ANIMALI COMMESTIBILI DEL DESERTO" = si può sopravvivere anche senza cibo

2 LITRI DI VODKA AD ALTA GRADAZIONE = utile solo come disinfettante. Aumenta la vasodilatazione

CONTENITORE DI PASTIGLIE DI SALE (1000 PAST.) = inutile

Laboratorio 4. Scusa Perdono e Riconciliazione (Vedi Allegato)

Compilare la scheda singolarmente, discuterne in coppie e quindi dividere le coppie in piccoli gruppi guidati da una coppia referente per il confronto.

FASI DELL'INCONTRO

Negli incontri vanno rispettati alcuni principi chiave e tempi:

1. **Accoglienza**
2. **Preghiera iniziale:** Un salmo o una preghiera;
3. **Brano Biblico con commento:** Circa 20 min;
4. **Laboratorio e condivisione:** Circa 30 min;
5. **Preghiera finale**
6. **Buffet**

PER APPROFONDIRE

Relazione tra le piccole difficoltà del quotidiano e le grandi crisi

Spesso abbiamo un'idea o un'aspettativa della relazione di coppia come qualcosa di perfetto, fonte di gioia e piacere, a tratti fiabesco. Questa visione ci porta spesso a considerare le difficoltà, che inevitabilmente incontriamo nel cammino in due, come qualcosa che non c'entra, un incidente di percorso, comunque come qualcosa che non fa parte della relazione e le piccole difficoltà che si accumulano ogni giorno possono poi sfociare in grandi crisi.

È importante, invece, porsi fin dall'inizio in una prospettiva di chi considera le difficoltà come parte della vita di coppia: al pari delle gioie e dei momenti sublimi, esse costituiscono la trama del nostro percorso e possono diventare occasioni per andare a fondo, in profondità nella relazione facendo sì che questa evolva rendendola più forte e matura di prima.

Albert Einstein usava dire “Nel mezzo delle difficoltà si nascondono le opportunità”.

Questa considerazione non è semplicemente un modo positivo di vedere le cose, ma è un esame di realtà che parte dalla considerazione che siamo diversi, ciascuno di noi è portatore di bisogni, desideri, modi di vedere il mondo diversi e quindi le incomprensioni, I fraintendimenti, sono inevitabili, anzi, sono costitutivi del nostro essere limitati e tendenzialmente egocentrici.

Questo è dunque il punto di partenza: la relazione è fatta anche di questo limite ed è necessario porre in atto un lavoro su di sé e sulla relazione stessa per renderla sempre più simile a quel desiderio e all'aspettativa di pienezza che tutti portiamo nel cuore (cfr. AL 19-22).

Le regole del buon litigio *(si consiglia la lettura del testo di C. Rocchetta, Elogio del litigio di coppia. Per una sana tenerezza che perdona, EDB – particolarmente il Capitolo I)*

Vediamo alcune buone prassi che possono consentirci di “litigare bene” ossia di sfruttare l'occasione di una difficoltà per fare evolvere il legame di coppia come descritto nel paragrafo precedente.

Innanzitutto è importante mettersi entrambi dalla stessa parte, con l'intento di risolvere una criticità comune: non siamo nemici ma alleati nel risolvere un problema che si è creato tra noi.

Esaminiamo ora cinque passi che possono consentirci di gestire in maniera costruttiva un litigio:

Riconoscere le differenze: differenze di temperamento, personalità, educazione o aspettative. Non cercate di cambiare l'altro ma accogliete queste differenze. Cercate di fare emergere I punti di forza del vostro partner e di sostenerlo nelle sue debolezze. Nel fare tutto questo non dimenticate di mantenere una sana ironia.

Identificare il problema: discuterne ricordandosi sempre che il problema non è l'altro ma un comportamento, un'idea o un'opinione diversa, una situazione, ecc. Nel fare questo evitate di etichettarvi a vicenda (tu non fai mai... tu sei sempre...) e parlate in prima persona esplicitando quello che voi pensate, come vi sentite e che difficoltà state vivendo (io mi sento... io penso... ecc). Abbiate cura di rispettare I turni di parola, di ascoltare l'altro e non parlare sovrapponendovi nel dialogo.

Cercare le soluzioni possibili al problema: se necessario, fare un elenco di tutte quelle che vi vengono in mente.

Decidere quale può essere la soluzione migliore: non per l'uno o per l'altra ma per la propria relazione. La domanda da farsi è: pensiamo che se mettiamo in atto questa soluzione la nostra relazione ne beneficerà?

Provare a mettere in atto la soluzione individuata: dopo un certo periodo di tempo rivalutate ciò che c'è stato per capire se vale la pena di continuare o se apportare modifiche o se cambiare la soluzione

messa in atto.

A conclusione indichiamo due attenzioni da avere durante tutto il percorso descritto: la prima consiste nel trovare il momento migliore per discutere evitando i momenti in cui si è stanchi o quando c'è poco tempo.

La seconda consiste nell'aver l'accortezza di sospendere (per poi riprendere!) la discussione se l'intensità emotiva sperimentata dall'uno o dall'altro raggiungesse soglie considerevoli.

Le caratteristiche e gli effetti del perdono

Spesso sviluppiamo un'ingannevole credenza di poter/dover essere sempre all'altezza delle aspettative del nostro partner. Tale credenza si scontra, come abbiamo visto nei paragrafi precedenti, con i dati di realtà che ci dicono che noi siamo esseri limitati, costitutivamente segnati da debolezze e fragilità.

Questo aspetto sta alla base della difficoltà di ciascuno di noi a riconoscere le proprie fragilità, di aver bisogno dell'altro e di chiedere perdono.

Spesso anche il partner sviluppa l'aspettativa che l'altro possa soddisfare tutte le proprie esigenze e bisogni, creando così un circolo vizioso che impedisce di stare nella relazione per ciò che si è.

Nel matrimonio è essenziale imparare a chiedere perdono e perdonare perché prima o poi, feriremo l'altro/a. Il perdono ha il potere di sanare queste ferite, ristabilire e fortificare il legame, riunire i coniugi.

Quando si parla di perdono è bene tenere a mente alcune caratteristiche che lo contraddistinguono: Gradualità: ci sono vari gradi di difficoltà nel perdonare (I piccoli problemi sono più facili delle grandi ferite)

Scelta: il perdono è innanzitutto una scelta e non un sentimento. La domanda non è "Me la sento di perdonarti?" ma è "Voglio perdonarti?" ossia: "Voglio rinunciare all'autocommiserazione, alla pretesa che sia fatta giustizia, al desiderio di rivincita?"

Gratuità: il perdono è un dono gratuito che non comporta qualcosa in cambio ("Ti perdono solo se...") ("L'amore non tiene conto del male ricevuto" 1Cor 13,5)

Consapevolezza del bene: spesso la difficoltà di perdonare l'altro nasce dal fatto che siamo concentrati su ciò che non va o non è andato bene e perdiamo di vista il bene che c'è.

In modo particolare il perdono NON è:

Far finta che non sia successo nulla e cercare di dimenticare

Esigere un cambiamento della persona prima di perdonarla

Pensare che solo il tempo possa guarire la ferita

Chiedere e dare il perdono, perdonare se stessi

Chiedere e dare perdono non si concretizzano come atto puntuale ma come un percorso, un processo che si snoda nel tempo e che prevede alcuni passaggi o tappe che devono essere messi in atto.

Di seguito individuiamo tre tappe significative:

Identificare le ferite: prendere la decisione di risolvere la rabbia e guarire le ferite, riconoscere i modi in cui si è causato dolore al partner oppure essere pronti ad esprimere al partner in che modo ci si è sentiti feriti.

Chiedere scusa: assumersi le proprie responsabilità, resistere alla tentazione di giustificarsi per ciò che si è fatto o di dare la colpa all'altro o ad altri, chiedersi reciprocamente scusa.

Perdonare: il perdono è una delle fonti più grandi di guarigione del legame di coppia. Il perdono è un processo e spesso dobbiamo continuare a perdonare, a volte persino quotidianamente, senza aspettarsi che la guarigione sia istantanea perché se il perdono rimuove le distanze, le divisioni, la ferita potrebbe aver bisogno di pazienza e tempo per guarire.

Se decidiamo di non perdonare saremo noi stessi ad essere imprigionati dall'amarrezza, dal risentimento e dalla rabbia che, se viene alimentata, genererà odio, distanza, distacco, rottura, divisione.

Uno degli ostacoli più grandi al chiedere e ricevere il perdono consiste nel fatto che noi non siamo in grado di perdonare noi stessi in primo luogo. Ci dibattiamo nel senso di colpa e nel rimorso e ci sembra troppo semplice, troppo facile che, se il nostro partner ci perdonasse, la ferita potrà essere risanata.

C'è dunque un passaggio importante da compiere perché il perdono possa attuarsi in tutta la sua forza di guarigione: accettare di perdonare se stessi.

Fare questa esperienza preparerà poi il terreno per essere in grado in futuro di perdonare l'altro (cfr. AL 105-108; 111-113).

Il sacramento della riconciliazione

Gesù Cristo ci ha indicato e lasciato uno "spazio" privilegiato dove poter fare l'esperienza di chiedere e ricevere perdono, il sacramento della Riconciliazione: «Ricevete lo Spirito Santo. A coloro a cui perdonerete I peccati, saranno perdonati» (Gv 20,21-23).

Due sono gli aspetti da evidenziare in questo sacramento che possono dire qualcosa anche sulla dinamica "antropologica" del perdono vista fino ad ora:

Anzitutto, il fatto che il perdono dei nostri peccati non è qualcosa che possiamo darci noi. Io non posso dire: mi perdono I peccati. Il perdono si chiede, si chiede a un altro e nella Confessione chiediamo il perdono a Gesù. Il perdono non è frutto dei nostri sforzi, ma è un regalo, è un dono dello Spirito Santo.

In secondo luogo, ci ricorda che solo se ci lasciamo riconciliare nel Signore Gesù, col Padre e con I fratelli possiamo essere veramente nella pace.

Il sacramento della riconciliazione veniva celebrato inizialmente in forma pubblica e solo successivamente si è cambiato per giungere alla forma personale, riservata della Confessione.

Questo aspetto non deve però farci dimenticare l'origine comunitaria, ecclesiale di questo sacramento.

Ecco allora perché non basta chiedere perdono al Signore nella propria mente e nel proprio cuore, ma è necessario confessare umilmente e fiduciosamente I propri peccati al sacerdote che non rappresenta soltanto Dio, ma tutta la comunità. Ancora una volta si sottolinea come il male fatto va ad intaccare non solo il singolo ma le relazioni fra gli individui.

Il sacramento della Riconciliazione diventa quindi luogo privilegiato per fare esperienza dell'essere perdonati nel modo speciale in cui Dio ci perdona che è anche quello che ci chiede di usare per perdonare gli altri a partire dal nostro partner.

Con l'aiuto di Dio siamo capaci di donare il perdono

Il perdono, come testimonia il sacramento della Riconciliazione, è un accentuarsi del dono, è un dono più grande, un donarsi più profondo. Il perdono è per-dono, dove il "per" ha valore superlativo, quasi come dire super-dono.

Ma proprio a causa di questa totalità, di questa compiutezza di dono che è il vero perdono, dobbiamo riconoscere che ci è impossibile, che non è in nostro potere saperlo esprimere fino in fondo. Il perdono vero è impossibile all'uomo; ma tutto è possibile a Dio, a quel Dio che si è fatto uomo per donarci se stesso, e si è fatto vittima dell'odio e del peccato per donarci se stesso fino al limite del perdono totale e perfetto.

Il perdono di Dio non è una semplice riparazione, non è una semplice smacchiatura: è dono della vita, è una vera e propria ri-creazione, una vera e propria rigenerazione, una risurrezione.

Per questo è assolutamente indispensabile che chi vive nel matrimonio si preoccupi di attingere in Gesù la luce sulla vera natura del proprio "io", una luce che, se accolta, permette di trovare nel perdono reciproco il segreto della pienezza di sé, il segreto della felicità, o, se si vuole, della santità. È un lavoro, un'ascesi, una mortificazione, perché la maschera dell'"io", che è la sete di dominare e di vendicarsi, ci è appiccicata addosso e siamo sempre tentati di reagire a partire da essa. Questo lavoro parte dalla domanda, dall'invocazione rivolta al Padre affinché ci mandi il suo Spirito, il solo

che è in grado di renderci simili a Cristo, il solo che è in grado di farci perdonare come il Padre nostro ci perdona.

Poi, con lo sguardo rivolto a Cristo crocifisso, possiamo imparare da lui a vivere ciò che ci offende e ferisce, a torto o a ragione, reagendo secondo una logica e un giudizio diversi: quelli del suo umile amore fatto ed impastato di misericordia, grande, infinita.

Quando si cresce in questa dinamica di un “io” riformato dalla conversione all’amore di Cristo, alla misericordia di Cristo, I rapporti cominciano a crescere, ad approfondirsi, a diventare fecondi, non solo fra gli sposi, ma anche nei confronti dei figli e di tutti (cfr. AL 126, 128).

LA SPIRITUALITÀ DELLA COPPIA CRISTIANA

La spiritualità è l'esperienza del rapporto con Dio che possiamo vivere ogni giorno attraverso "migliaia di gesti reali e concreti" (AL 315). Gli sposi sono chiamati a vivere una loro spiritualità, una loro strada di relazione con Dio, per capire cosa Lui vuole da loro e mettere la loro vita insieme nella sua prospettiva.

OBIETTIVI DELL'INCONTRO

- Comprendere cosa significa spiritualità
- Comprendere la specificità della spiritualità di coppia.
- Scoprire la bellezza della preghiera: per la coppia cristiana ascolto e relazione con Dio insieme.

CONTENUTI PRINCIPALI

I contenuti che permettono di raggiungere gli obiettivi e caratterizzano l'incontro possono essere vari. Qui si presentano un elenco di possibili nuclei e alcuni esempi di sviluppo di questi contenuti:

- Il nostro cuore è seminato di desiderio e di nostalgia di Dio
- È necessario coltivare alcuni atteggiamenti per crescere nel rapporto con Dio (silenzio, ascolto della Parola di Dio, Messa, esperienze significative, liturgia delle ore)
- Atteggiamento di preghiera
- Sorgente della spiritualità cristiana è la fede in Dio che è Amore e la nostra vita diventa lo spazio libero in cui Dio può creare (cfr. AL 317-318).
- Lasciarsi guidare dallo Spirito Santo per conoscere e per crescere nel nostro rapporto quotidiano con il Signore Gesù Cristo
- La spiritualità coniugale è lo Spirito che si comunica agli sposi e lo fa nelle cose concrete di tutti i giorni
- Nella vita degli sposi la spiritualità va alimentata attraverso alcune vie, per esempio condividere la Parola di Dio, dialogare, pregare insieme, perdonarsi, vivere la sessualità, ...
- Non c'è separazione o opposizione tra spirito e corpo ma questo diventa il segno nel quale è possibile cogliere lo spirito.

PROPOSTE E SUGGERIMENTI PRATICI

- Fare esperienze di preghiera
- Far conoscere qualche testo della Chiesa sulla spiritualità coniugale (Amoris laetitia cap. IX)
- Leggere vita sposi santi (Beati Beltrame – Quattrocchi, santa Gianna Beretta Molla, beata Elisabetta Canori Mora)

- Ascolto brano “E ti vengo a cercare - Battiato”
<https://www.youtube.com/watch?v=LFP0UpgU2SI>
- Filmato La Spiritualità Coniugale e Familiare (vedi allegato)
- File PowerPoint “La conversazione spirituale nella coppia” (vedi allegati)

LABORATORI

Laboratorio 1. Domande per i Fidanzati (Vedi Allegato)

Rispondere alle domande singolarmente, discuterne in coppia e quindi dividere le coppie in piccoli gruppi guidati da una coppia referente per il confronto.

Laboratorio 2. Esperienza di preghiera (Vedi Allegato)

Laboratorio 3. Matrimonio e Preghiera (Vedi Allegato)

Laboratorio 4. La preghiera nella coppia cristiana (Vedi Allegato)

Laboratorio 5. Preghiera Cristiana (Vedi Allegato)

FASI DELL'INCONTRO

Negli incontri vanno rispettati alcuni principi chiave e tempi:

1. **Accoglienza**
2. **Preghiera iniziale:** Un salmo o una preghiera;
3. **Brano Biblico con commento:** Circa 20 min;
4. **Laboratorio e condivisione:** Circa 30 min;
5. **Preghiera finale**
6. **Buffet**

PER APPROFONDIRE

Il nostro cuore è seminato di desiderio e di nostalgia di Dio

Negli incontri veri riconosciamo la nostra preziosità e ogni volta che ciò si verifica, l'uomo fa esperienza di accoglienza nell'amore. La prima grande accoglienza è quella che ogni bambino riceve o dovrebbe ricevere da chi lo mette al mondo; un'esperienza che ci apre all'esperienza umana dell'essere accolti e amati per quello che siamo e dell'essere fiduciosi nella vita e nelle caratteristiche di bontà, di verità e di bellezza che il mondo offre. Giovanni Paolo II nell'Enciclica "Redemptor hominis" ha scritto: "L'uomo non può vivere senza amore. Egli rimane per se stesso un essere incomprensibile, la sua vita rimane priva di senso se non gli viene rivelato l'amore, se non si incontra con l'amore, se non lo sperimenta e non lo fa proprio, se non vi partecipa vivamente" (n. 10).

Quando amiamo qualcuno abbiamo spesso due percezioni: il nostro bisogno di essere amati in maniera infinita e la sproporzione della nostra capacità di amare che è limitata. Questo paradosso però rende l'altro segno che indirizza all'amore infinito e assoluto. La letteratura offre infiniti brani dove si racconta l'amore come esperienza totalizzante.

Gli incontri quindi segnano e rivelano la nostra esistenza e un incontro ne esige sempre uno ancora più profondo e più vero. Questa è la traccia che Dio ha lasciato nella creatura. L'amore di Dio si mostra sempre nascondendosi, diventa segno nel creato, negli incontri, nelle persone e non ci lascia mai quieti perché ci chiede di cercarlo ancora.

Inoltre, la ragione dell'uomo si protende a ricercare il senso di tutto ciò che esiste, un'insaziabile ricerca della verità, della bontà e della bellezza di qualcosa o di Qualcuno che sempre nuovamente si fa conoscere, senza poter mai essere esaurito.

È necessario coltivare alcuni atteggiamenti per crescere nel rapporto con Dio

(silenzio, ascolto della Parola di Dio, Messa, esperienze significative, liturgia delle ore,...)

In ogni essere umano c'è una dimensione trascendentale che è apertura e tensione verso la bellezza, il bene, la felicità, la verità. Nel cristianesimo tale apertura è lo spazio che accoglie lo Spirito Santo e riconosce l'amore di Dio.

Questo atteggiamento non è automatico ma implica un lavoro di discernimento che richiede attenzione, vigilanza, ascolto di ogni manifestazione dello Spirito, della Parola di Dio, della vita nel suo multiforme manifestarsi. Un atteggiamento che aiuta questo lavoro è il silenzio che fondamentalmente è un mettersi in ascolto prima di tutto di se stessi, e poi della voce della nostra coscienza e del nostro Dio; spesso il silenzio è una necessità in un mondo iperconnesso e pieno di parole: nella storia della Chiesa esso è stato praticato e lo è tuttora.

Poiché la Parola di Dio è sacramento della Sua presenza, ascoltare la Parola è accogliere una presenza e mettersi in relazione con essa; gli atteggiamenti possono essere diversi, pensiamo alla parabola del seminatore: noi siamo il terreno che accoglie la Sua presenza e lo può fare in modi diversi, in maniera distratta, superficiale, preoccupata, oppure con il cuore.

La Chiesa che è madre e conosce le necessità dei suoi figli da sempre ci offre degli strumenti come vie di spiritualità, pensiamo a tutta la liturgia delle ore o alla pratica degli esercizi spirituali, la frequentazione della catechesi o di altri momenti formativi; tutto per aiutarci a ricordare che noi siamo abitati da Dio e la nostra felicità è cercare la Sua vita e il Suo amore.

La Messa è via regale in questo percorso perché, come dice papa Francesco: "Quando celebriamo la messa, non facciamo una rappresentazione dell'Ultima Cena». La messa «non è una rappresentazione; è un'altra cosa. È proprio l'Ultima Cena; è proprio vivere un'altra volta la passione e la morte redentrice del Signore. È una teofania: il Signore si fa presente sull'altare per essere offerto al Padre per la salvezza del mondo. La messa non si sente, si partecipa. E si partecipa in questa teofania, in questo mistero della presenza del Signore fra noi» (10 febbraio 2014 Omelia a santa Marta; cfr. anche AL 15, 29).

Atteggiamento di preghiera

Per il cristiano la preghiera è qualcosa di fondamentale; sappiamo dal Vangelo che Gesù era sempre in atteggiamento di preghiera con il Padre. Spesso ci dimentichiamo che siamo creature amate e ricercate da Dio e quindi la preghiera diventa un atteggiamento superficiale, una sola recita di formule e parole dove noi siamo i protagonisti e Lui ascolta e basta come se fosse esterno alla nostra vita, alle cose che ci accadono, ai nostri sentimenti e ai nostri bisogni.

La preghiera è un cammino, è un grido verso Dio Padre, è un lasciarsi guardare da Lui nella profondità della nostra situazione esistenziale, è ricercare un rapporto con Dio perché si faccia presente, è riconoscere la storia che Lui sta facendo con noi. Si possono usare le parole di Santa Teresa d'Avila, maestra di preghiera, per capire cosa significa avere questo atteggiamento: "L'orazione mentale non è altro, per me, che un intimo rapporto di amicizia, un frequente intrattenimento, da solo a solo, con Colui da cui sappiamo d'essere amati."

Sorgente della spiritualità cristiana è la fede in Dio che è Amore e la nostra vita diventa lo spazio libero in cui Dio può creare (cfr. AL 317-318)

La spiritualità cristiana consiste nel vivere secondo lo Spirito di Gesù Cristo. La sequela di Gesù, comune ad ogni battezzato, è la base della spiritualità. Questo è il programma unico di tutti i cristiani. Quindi spiritualità cristiana è stare dentro il mondo, è prendere coscienza di Dio che ci cerca e ci interpella, è offrire lo spazio della nostra vita perché Lui possa scrivere con noi una storia di salvezza e di amore. Le tante vite di santi ci raccontano questo.

Lasciarsi guidare dallo Spirito Santo per conoscere e per crescere nel nostro rapporto quotidiano con il Signore Gesù Cristo

Nel sacramento del matrimonio l'amore coniugale dà origine nella fede ad un'esperienza di Chiesa che viene offerta come segno al mondo. L'amore che i due coniugi provano viene da Cristo che ama entrambi e li dona l'uno all'altro. In questo dono gli sposi percepiscono l'azione dello Spirito Santo che aiuta a leggere i segni della Sua presenza nella vita e chiede un continuo affidarsi, un abbandono

alla sua azione. Questo libero abbandono accresce la nostra conoscenza di Dio amore, offrendogli la nostra umanità intera.

La spiritualità coniugale è lo Spirito che si comunica agli sposi e lo fa nelle cose concrete di tutti i giorni

L'azione di Dio nella nostra vita avviene attraverso lo Spirito. Nel sacramento del matrimonio questa azione e gli atteggiamenti concreti che vi corrispondono diventano spiritualità coniugale nella realizzazione di bisogni, nella dimensione corporale, nella passione verso l'altro/a, nella necessità di incontrarsi con se stessi e di conoscersi, nell'accettare e valorizzare le diversità.

“Occorre sfatare la consuetudine di considerare spirituali solo alcune attività, quali la preghiera, la meditazione, la partecipazione ai sacramenti, ecc., rispetto ad attività legate alla vita quotidiana: il lavoro, i rapporti familiari e sociali, lo svago, ecc. La vita dell'uomo come la vita della coppia invece è interamente spirituale, perché la spiritualità cristiana non è altro che il vivere l'intera esistenza umana guidati dallo Spirito di Dio”[1].

Quindi Dio cerca e interpella gli sposi, perché nello sposarsi vivano l'accoglienza e il sapersi donare reciprocamente Gesù, costruendo una storia che si scrive non in due ma in tre. Il sacramento è nella relazione degli sposi che lo Spirito Santo può trasformare. Per questo la via che conduce a Dio passa attraverso le debolezze, le impotenze degli sposi, la loro realtà umana e presuppone un autentico personale incontro con Dio.

Ecco quindi che la concreta quotidianità degli sposi, fatta di tante piccole azioni “reali” e quasi insignificanti, diventa essa stessa spiritualità coniugale.

«La presenza del Signore abita nella famiglia reale e concreta con tutte le sue sofferenze, lotte, gioie e i suoi propositi quotidiani. (...) La spiritualità dell'amore familiare è fatta di migliaia di gesti reali e concreti. In questa varietà di doni e di incontri che fanno maturare la comunione, Dio ha la propria dimora. Questa dedizione unisce i valori umani e divini, perché è piena dell'amore di Dio» (AL 315).

Nella vita degli sposi la spiritualità va alimentata attraverso alcune vie, per esempio condividere la Parola di Dio,

dialogare, pregare insieme, perdonarsi, vivere la sessualità, ...Se la spiritualità coniugale trova la propria consistenza nella concretezza del quotidiano, allora quotidianamente essa deve essere al tempo stesso alimentata e vissuta. «(...) i momenti di gioia, il riposo o la festa, e anche la sessualità, si sperimentano come una partecipazione alla vita piena della Sua Risurrezione. I coniugi danno forma con vari gesti quotidiani a questo spazio teologale in cui si può sperimentare la presenza mistica del Signore» (AL 317; cfr. anche 319-324). Infatti, la “vita secondo lo Spirito” rischia di franare alla minima difficoltà o, peggio, di diventare una maschera, un atteggiamento esteriore, se non si alimenta in Dio e non è sorretta da solide fondamenta. La preghiera, vero atteggiamento di relazione con il Padre, ha una dimensione personale che, nel matrimonio, si completa dando spazio anche ad una dimensione di preghiera di coppia. Pregare non significa semplicemente (o non soltanto) recitare delle orazioni ma, innanzitutto è il mio essere figlio in relazione con il Padre, nel quale ripongo fiducia, alla ricerca di quel disegno buono per la mia vita (a maggior ragione nella dimensione coniugale). Il santo pontefice Giovanni Paolo II ci ha insegnato che per i coniugi cristiani, perfino vivere in pienezza

la dimensione della sessualità diventa atto di preghiera: diventa il momento in cui essi sono più vicini a Dio creatore. Anche la preghiera fatta nel migliore dei modi però, senza un riferimento costante alla Parola di Dio, rischia di ridursi a devozionismo sentimentale e sterile. La partecipazione ai sacramenti, in particolare la Riconciliazione e l'Eucaristia, rappresenta il punto in cui la vita quotidiana della coppia, con le sue ricchezze e i suoi limiti, confluisce nell'incontro con Dio. Da questo sacramento Dio stesso ci dona continuamente la vita che si riversa nel quotidiano, colmandolo di grazie e di perdono (dato e ricevuto).

Non c'è separazione o opposizione tra spirito e corpo ma questo diventa il segno nel quale è possibile cogliere lo spirito

In tante coppie sono presenti degli equivoci sul modo di intendere la spiritualità coniugale che è sempre qualcosa che tocca sia la dimensione spirituale sia quella del corpo. Alcuni esempi di come viene percepita:

il pensare che si tratti di un qualcosa che si aggiunge dall'esterno alla vita di coppia, di un di più che può esserci o non esserci e di qualcosa che va bene per gli addetti ai lavori

il ridurre la spiritualità coniugale alla sola preghiera o alle cose spirituali che hanno a che fare con Dio

il contrapporre la spiritualità alla sessualità e vedere questa come ostacolo alla santità (cfr. Giovanni Paolo II)

il frammentare la vita della famiglia in aspetti umani e aspetti spirituali, se la vita è relazione con Dio questa relazione entra in ogni ambito (storia della salvezza – Incarnazione)

il pensare che solo la vocazione alla verginità sia una via privilegiata per conoscere Dio e quindi il matrimonio è una scelta di serie B

il pensare che la spiritualità ha a che fare con l'essere perfetti e con lo straordinario, con la mancanza di conflitti e di problemi (cfr. Gaudete et exultate).

Come abbiamo già visto la spiritualità è quella porta che ci permette di riconoscere l'azione dello Spirito Santo nella nostra vita, che per gli sposi riguarda anche la loro vita coniugale: attraverso le nostre esperienze umane e i fatti concreti Lui si fa presenza e vicinanza.

LE FAMIGLIE D'ORIGINE

“Per questo l'uomo lascerà suo padre e sua madre...” (Gen 2, 24). Quindi gli sposi sono chiamati a creare la loro famiglia.

OBIETTIVI DELL'INCONTRO

- Ri-conoscersi figli dei propri genitori.
- Riconoscere che le famiglie di origine sono parte della propria storia personale e la influenzano e di conseguenza riconoscere che le famiglie di origine condizionano le dinamiche di coppia
- Focalizzare l'attenzione sull'impegno di consolidare la propria coppia/famiglia
- Riconoscere e apprezzare la comunità cristiana come l'essere famiglia di famiglie, e far nascere il desiderio di farne parte

CONTENUTI PRINCIPALI

I contenuti che permettono di raggiungere gli obiettivi e caratterizzano l'incontro possono essere vari. Qui si presentano un elenco di possibili nuclei e alcuni esempi di sviluppo di questi contenuti:

- Riconoscere il proprio essere figli con il bagaglio di valori e testimonianze dei propri genitori.
- Cosa accade quando si incontrano non solo due persone, ma due storie personali e familiari
- Ferite che nascono dalla relazione con le famiglie d'origine possono essere curate dal rapporto di coppia nel cammino di fede
- Comprendere la necessità di rendersi autonomi dalle proprie famiglie d'origine.
- Creare i giusti spazi di buona convivenza e ridefinire le modalità di relazione alla luce della nuova famiglia costituita.
- La comunità cristiana e la sua proposta di fede come luogo arricchente per scoprire il proprio modo di essere famiglia

PROPOSTE E SUGGERIMENTI PRATICI

È importante aiutare i fidanzati a capire che saranno sempre figli, ma devono scrivere insieme un nuovo progetto d'amore per la propria famiglia, aperto e senza condizionamenti nelle scelte di coppia e nello stile di vita che sarà di certo diverso da quello delle rispettive famiglie d'origine con cui si deve trovare una nuova modalità di relazione. Si deve focalizzare l'attenzione sull'importanza che la coppia crei una identità nuova per la propria famiglia.

Prevedere del tempo durante l'incontro per analizzare e condividere i rapporti con le proprie famiglie d'origine

Prevedere testimonianze di coppie che presentano la loro esperienza.

Proposta di lettura del sussidio: M. Zattoni – G. Gillini, La bellezza delle suocere. Dal libro di Rut, San Paolo

LABORATORI

Laboratorio 1. La Valigia (Vedi Allegato)

Laboratorio 2. Rapporto con la famiglia d'origine (Vedi Allegato)

Laboratorio 3. Spunti di riflessione sulle famiglie di origine (Vedi Allegato)

Laboratorio 4. Dipinto Creato da coppia con colori a mano.

Occorrente: tele o cartelloni, colori a mano. La coppia deve creare un dipinto con le proprie mani. Entrambi, e se ci sono anche i figli, devono partecipare attivamente alla creazione di un'opera d'arte come la famiglia creata con il loro matrimonio.

Laboratorio 5 Stemma famiglia d'origine e di coppia.

Occorrente: Cartelloni, colori. Ogni fidanzato disegna sul cartellone della coppia, in piccolo, lo stemma della propria famiglia d'origine. Come tutti gli stemmi nobiliari si deve indicare qualcosa che contraddistingue e rende unica la famiglia. In un secondo momento la coppia deve disegnare uno stemma che contenga quelli disegnati precedentemente ma anche con il nuovo simbolo della famiglia che si creerà con il matrimonio.

Ogni coppia presenta i singoli stemmi e quello di coppia, in piccoli gruppi.

Laboratorio 6. L'appartamento offerto

Due fidanzati stanno progettando il loro futuro: Mia madre vorrebbe offrirci l'appartamentino che hanno comperato in centro al paese ... Lei ci terrebbe molto, però dice che l'ha affittato e almeno ancora per un biennio non è disponibile. A te andrebbe? Da una parte mi sembra un bel risparmio ... però non è al paese che volevo rimanere ...

Certo, lavoriamo tutti e due in città. Ma gli affitti sono cari ... Vuoi dire che accettiamo l'offerta? Tua madre è stata generosa, però ... Sì, però ci sono troppi vincoli su quell'appartamento: due anni ancora da aspettare ... E poi da sistemare ... e tuo padre che ne dice? Hai ragione, mio padre non ha parlato... Forse è meglio che facciamo un discorso a quattro, con i pro e i contro. Sono d'accordo, insieme capiremo meglio

In questo dialogo c'è una notizia esplicita: la disponibilità offerta dalla madre di un appartamento. C'è però anche una notizia implicita molto più importante che i due si scambiano. Sapreste individuarla?

Perché l'offerta della madre non riesce a dividere i due? I due fidanzati sono arroccati in difesa, oppure stanno veramente dialogando? Che cosa passa tra loro?

Come si vede che la nuova coppia sta trattando da coppia i genitori di lui?

È possibile non entrare in conflitto a nome dei propri genitori? A quali condizioni? Quale può essere la novità sacramentale per questa coppia?

FASI DELL'INCONTRO

Negli incontri vanno rispettati alcuni principi chiave e tempi:

1. **Accoglienza**
2. **Preghiera iniziale:** Un salmo o una preghiera;
3. **Brano Biblico con commento:** Circa 20 min;
4. **Laboratorio e condivisione:** Circa 30 min;
5. **Preghiera finale**
6. **Buffet**

PER APPROFONDIRE

L'esperienza comune, ma anche quella di chi si occupa di problematiche familiari, ci dice che il rapporto con le famiglie d'origine costituisce spesso una fonte di conflitto, di incomprensioni, talvolta di rottura della coppia.

La psicologia della famiglia definisce "compiti di sviluppo", dei momenti che scandiscono le fasi della vita familiare. All'inizio, due "compiti di sviluppo" si intersecano in modo circolare: la costruzione della coppia e la ridefinizione dei rapporti con le famiglie d'origine. L'una presuppone l'altra: senza alleanza di coppia, il rapporto con le famiglie d'origine potrebbe divenire un ostacolo alla vita familiare, e la relazione non rielaborata con le famiglie d'origine può costituire un freno alla costruzione della coppia.

Nella nostra cultura, il legame con la famiglia d'origine è particolarmente importante, tanto che qualcuno ha parlato della "famiglia lunga del giovane adulto".

Per questo motivo, per "fondare" una famiglia è necessario costituire una dimensione spazio-relazionale nuova, ponendo dei confini.

Confine è una delle parole-chiave, assieme a distanza. Parole delle quali spesso si hanno precomprensioni negative, soprattutto in ambito cattolico, dove si tende sempre a citare il comandamento "Onora il padre e la madre", espressione sovraccarica di condizionamenti culturali, storici, ambientali, che sembra invitare ad un legame esclusivo e privilegiato con la famiglia d'origine. Più difficilmente si fa riferimento alla Parola, fondante la relazione fra uomo e donna: "Per questo l'uomo lascerà suo padre e sua madre e si unirà a sua moglie, e i due saranno un'unica carne" (cfr. AL 190). Infatti a volte si dimentica che ogni matrimonio spezza un passato e inaugura un futuro. "La relazione tra i coniugi è il primo figlio della coppia, è la prima creatura (la prima "carne") che i coniugi mettono al mondo; in questo senso, l'uomo e la donna che si sono scelti vicendevolmente danno vita ad un'alleanza che, per valore ed impegno, è superiore e più solida di quella che essi hanno per natura con i rispettivi genitori". Se ne può quindi concludere che la lealtà verso il coniuge deve avere la priorità sulla lealtà verso i genitori.

Definire i confini e porre una sana distanza è impegnativo per tutti, ma con gradazioni diverse, a seconda del tipo di famiglia da cui si proviene. Possiamo distinguere, grosso modo, tre tipologie:

famiglie in cui il legame tra genitori e figli è forte, ma con l'abitudine ad una comunicazione aperta e libera. Questo favorirà la chiarezza nella definizione dei confini.

famiglie in cui si ha un rapporto cosiddetto "invischiato". Il legame può apparire forte, ma fra i membri si attuano meccanismi di manipolazione inconsapevole, sensi di colpa, ricatti affettivi. Il distacco in questi casi è spesso impossibile, o appesantito da tentativi di tenere saldo il "cordone ombelicale", da entrambe le parti. Ad esempio, il figlio può chiedersi: "Che male c'è se racconto tutto a mia mamma? Lei mi ha sempre capito...". In Italia questo tipo di famiglia è molto diffuso...

famiglie che costituiscono un sistema chiuso, con regole rigide, date per scontate, che limitano la libertà di scelta. La nuova famiglia deve adeguarsi, pena conflitti e rotture dei legami.

I confini vanno posti con chiarezza, custoditi con cura e periodicamente sottoposti a revisione. Ci sono alcuni segnali che indicano che i confini non sono ben custoditi: frequenti consigli non richiesti; influenze nelle decisioni, specialmente educative; sabotaggi o squalifiche da parte dei rispettivi suoceri; pretesa che la propria famiglia di origine abbia la precedenza sull'altra, specialmente nelle

occasioni di festa; bisogno di informare i genitori di tutto quello che accade in famiglia, comprese le crisi; visite senza preavviso da parte dei suoceri o mentre la coppia non è in casa, con il pretesto di aiutare; controllo sulle scelte economiche... e, comunque, tutto ciò che viene percepito, dall'uno o dall'altro partner, come invadenza o intromissione.

La custodia dei confini richiede alleanza nella coppia, rispetto dei sentimenti dell'altro, capacità di negoziare. Se c'è da intervenire nei confronti dei genitori, sarà il figlio (o la figlia) a farlo, dopo essersi accordato col coniuge. Tutto ciò non deve essere attuato in maniera rigida: all'inizio può esserci maggior fermezza, ma in vista di una situazione armoniosa. La nuova famiglia non deve essere un campo di battaglia, dove si fronteggiano le due famiglie di origine. Perciò devono essere segnati dei confini, non erette delle barricate o dei muri.

Qualcuno potrebbe pensare che, se la nuova famiglia abita a debita distanza dalle famiglie d'origine, i problemi siano risolti alla radice. Non è così: il legame con la propria famiglia d'origine è fatto anche di linguaggio, abitudini, regole, divieti, ruoli, sensibilità, miti e tabù. L'affermazione "A casa mia si è sempre fatto così", può essere il punto di partenza di conflitti faticosi, in cui i "fantasmi" delle famiglie d'origine si sfidano in un duello all'ultimo sangue! Anche qui, la ridefinizione dei confini interiorizzati mette alla prova la capacità della coppia di costruire la propria identità e di crescere in un'autentica intimità, attraverso l'ascolto e l'accoglienza del punto di vista dell'altro, la fantasia e la creatività per fondare nuove abitudini, nuove regole, nuovi "miti": una nuova storia.

Infine, c'è un aspetto più profondo, spesso ignorato, che può minare alla base la tenuta e la felicità della nuova famiglia. Ciascuno di noi è nato "figlio". La nostra famiglia d'origine è il luogo in cui siamo stati più amati, ma anche più feriti, perché sono le persone più vicine quelle che possono farci più male, anche inconsapevolmente. I nostri genitori (o chi si è preso cura di noi) hanno fatto del loro meglio, con le risorse che avevano a disposizione. È possibile che la storia familiare sia trascorsa in serenità e che comporti solo ricordi positivi, ma è possibile anche il contrario.

Qualcuno potrebbe essere stato un figlio diviso tra le lotte dei genitori, o spettatore impotente di rancori generazionali; un figlio abbandonato ad ore di televisione e a solitudine immensa; un figlio risentito perché usato dai genitori per le loro gratificazioni; un figlio iperprotetto o trascurato. C'è chi ha subito violenze, abusi e abbandoni. Queste esperienze possono generare un bisogno di risarcimento, che viene riversato sul coniuge in modo inconsapevole, minando la serenità della relazione. Lo esprime bene Papa Francesco nell'Amoris laetitia: "Molti terminano la propria infanzia senza aver mai sperimentato di essere amati incondizionatamente, e questo ferisce la loro capacità di aver fiducia e di donarsi. Una relazione mal vissuta con i propri genitori e fratelli, che non è mai stata sanata, riappare, e danneggia la vita coniugale" (AL 240).

Perché questo non accada, è necessario "rivisitare" la nostra storia, regalarci la possibilità di ripercorrere, con gli occhi dell'adulto, le relazioni che abbiamo avuto da bambini, in un percorso di integrazione e riconciliazione: "Dunque bisogna fare un percorso di liberazione che non si è mai affrontato. Quando la relazione tra i coniugi non funziona bene, prima di prendere decisioni importanti, conviene assicurarsi che ognuno abbia fatto questo cammino di cura della propria storia" (AL 240; cfr AL 198).

"L'uomo lascerà suo padre e sua madre e si unirà a sua moglie, e i due saranno un'unica carne" (Gen 2, 24). Si può "lasciare" la famiglia d'origine sbattendo la porta, dicendo a sé stessi: "Mai assomiglierò a mio padre" oppure "Non mi comporterò mai con i miei figli come si è comportata mia madre con me", per poi scoprire dolorosamente di avere gli stessi atteggiamenti e comportamenti. I conti in sospeso, i risarcimenti da ottenere, i risentimenti, impediscono il "lasciare" biblico e tengono

legati a doppia mandata. La possibilità di sciogliere questi legami distruttivi passa attraverso un percorso di riconciliazione e guarigione interiore, nel quale viene riesaminata la vita e risanate le relazioni con chi ci ha dato la vita. “La riconciliazione con le proprie figure parentali non è un optional: se manca, mancano le radici; ci possono essere intorno nutrimento e risorse, ma senza radici non è possibile assorbirle e trasformarle in linfa”.

L’effetto di un percorso di perdono e di riconciliazione verso i genitori, come verso qualsiasi altra persona, porta per così dire ad una pulizia del campo visivo, grazie alla quale si riesce a vedere se stessi e gli altri in una luce nuova. Questo rende possibile il “lasciare” biblico, rende possibile il salto generazionale, rende possibile andare verso il futuro con la consapevolezza del bene ricevuto. Non si è più figli solo fruitori di diritti, o focalizzati solo su quanto non si è ricevuto, ma figli capaci di cura, che hanno imparato a guardare con tenerezza ai difetti e alle debolezze dei propri genitori. Figli capaci di “conoscere di nuovo”, e cioè di “ri-conoscenza” verso le persone che Dio ha usato per dar loro la vita, e quindi capaci di dare vita a loro volta, senza caricare le future generazioni di risentimenti e vendette.

IN CAMMINO PER UNA SOLA CARNE

BRANI BIBLICI

Si presentano un elenco di possibili brani da utilizzare negli incontri della terza tappa:

- Libro della Genesi 1,26-29
- Libro della Genesi 1,31
- Libro della Genesi 2,7
- Libro della Genesi 2,18-25
- Libro della Genesi 3,7
- Vangelo di Matteo 19,4-6
- Lettera agli Efesini 5,32
- Libro di Tobia
- Primo libro di Samuele 1, 1-2; 5-8
- Primo libro di Samuele 1, 11-16; 21-28
- Salmo 126
- Salmo 127
- Vangelo di Luca 2, 42-52
- Vangelo di Luca (1, 5-14 23-25)
- Seconda lettera di Paolo ai Corinti 9, 6-12
- Dal Vangelo di Matteo 10, 37-42
- Cantico dei Cantici, di Salomone

L'AMORE CHE DIVENTA FECONDO

La sessualità è l'espressione dell'identità di una persona e del suo modo di relazionarsi con il mondo. La Chiesa riconosce e valorizza l'amore coniugale sottolineando il fatto che "un amore senza piacere né passione non è sufficiente a simboleggiare l'unione del cuore umano con Dio" (AL 142).

OBIETTIVI DELL'INCONTRO

- Comprendere cos'è la sessualità e il valore della "corporeità sessuata" nelle espressioni dell'amore
- Riconoscere la sessualità come dono di Dio da integrare in una relazione profonda, nel contesto della donazione di sé
- Scoprire l'unione della coppia come sacramento (segno) della donazione di Cristo per la Chiesa

CONTENUTI PRINCIPALI

I contenuti che permettono di raggiungere gli obiettivi e caratterizzano l'incontro possono essere vari. Qui si presentano un elenco di possibili nuclei e alcuni esempi di sviluppo di questi contenuti:

- L'amore che diventa fecondo *Amoris Laetitia*, 165-198
- I livelli della sessualità: differenza, specificità e complementarietà uomo donna dal punto di vista fisico, emotivo, spirituale.
- La sessualità come esperienza di relazione intima ed autentica.
- Le ferite e le difficoltà della sessualità.
- Valore unitivo e procreativo dell'atto sessuale
- La sessualità come dono di Dio: un essere fatti a Sua Immagine
- La sessualità vissuta in Cristo: fedeltà e castità (AL 150-151) nel matrimonio cristiano.
- La sessualità come chiamata all'Amore che non si esaurisce nella reciprocità coniugale ma si apre alla vita

PROPOSTE E SUGGERIMENTI PRATICI

- Far seguire a questo incontro l'incontro sulla fecondità
- Far conoscere la regolazione naturale della fertilità
- Testimonianza di una Famiglia

LABORATORI

Laboratorio 1. Brain-Storming (Tempesta Di Idee)

Si preparano 2 fogli (uno per i RAGAZZI ed uno per le RAGAZZE) con scritto al centro:

PER ME SESSUALITÀ È ...

- I fidanzati sono invitati a scrivere alcune definizioni.
- Alla fine una coppia accompagnatrice evidenzierà i diversi modi di pensare tra i due sessi facendo una lettura commentata dei due fogli.

Laboratorio 2. Mettiamoci A Nudo (Vedi Allegato)

Fate questo lavoro prima con una breve riflessione personale, e poi con un confronto di coppia. Sentitevi liberi di parlarne fra voi due; quanto vi direte resterà fra di voi e non sarà richiesto di dividerlo pubblicamente!

“Gli atti coniugali con cui gli sposi si uniscono sono onorabili e degni, e, compiuti in modo veramente umano, favoriscono il donarsi l’uno all’altro e arricchiscono vicendevolmente gli sposi stessi. Questo amore è espresso in modo del tutto particolare dall’atto sessuale proprio del matrimonio” (dal Concilio Vaticano II).

Abbiamo visto come la sessualità sia un luogo di incontro fra un uomo e una donna, un modo di comunicarsi reciprocamente il proprio amore e mettersi in relazione molto intimamente. Essa riguarda infatti la parte più intima e profonda di noi, e coinvolge interamente il nostro corpo e i nostri sentimenti. Il nostro corpo infatti è il primo ed essenziale strumento con cui possiamo comunicare all’altro amore ed accoglienza, oppure possesso ed egoismo.

1. Che atteggiamento mi è stato trasmesso in famiglia sulla sessualità? (pregiudizio, imbarazzo, curiosità, razionalità, serenità, gioia, ...)
2. Sento che il mio corpo, così com’è, è prezioso? Sento che può diventare un dono per te? Vivo il tuo corpo come un dono per me? Sono disposto a mettermi in cammino in questa direzione?
3. Che cosa vuol dire per me “fare bene l’amore”? che cosa vuol dire per te?

Laboratorio 3. La Corporeità (Vedi allegato)

Dividere le coppie in piccoli gruppi guidati da una coppia referente.

FASI DELL’INCONTRO

Negli incontri vanno rispettati alcuni principi chiave e tempi:

1. **Accoglienza**
2. **Pregheira iniziale:** Un salmo o una preghiera;
3. **Brano Biblico con commento:** Circa 20 min;
4. **Laboratorio e condivisione:** Circa 30 min;
5. **Pregheira finale**
6. **Buffet**

PER APPROFONDIRE

L'amore Che Diventa Fecondo Amoris Laetitia, 165-198

165. L'amore dà sempre vita. Per questo, l'amore coniugale «non si esaurisce all'interno della coppia [...]. I coniugi, mentre si donano tra loro, donano al di là di se stessi la realtà del figlio, riflesso vivente del loro amore, segno permanente della unità coniugale e sintesi viva ed indissociabile del loro essere padre e madre».[176]

Accogliere una nuova vita

166. La famiglia è l'ambito non solo della generazione, ma anche dell'accoglienza della vita che arriva come dono di Dio. Ogni nuova vita «ci permette di scoprire la dimensione più gratuita dell'amore, che non finisce mai di stupirci. E' la bellezza di essere amati prima: i figli sono amati prima che arrivino».[177] Questo riflette il primato dell'amore di Dio che prende sempre l'iniziativa, perché i figli «sono amati prima di aver fatto qualsiasi cosa per meritarselo».[178] Tuttavia, «tanti bambini fin dall'inizio sono rifiutati, abbandonati, derubati della loro infanzia e del loro futuro. Qualcuno osa dire, quasi per giustificarsi, che è stato un errore farli venire al mondo. Questo è vergognoso! [...] Che ne facciamo delle solenni dichiarazioni dei diritti dell'uomo e dei diritti del bambino, se poi puniamo i bambini per gli errori degli adulti?».[179] Se un bambino viene al mondo in circostanze non desiderate, i genitori o gli altri membri della famiglia, devono fare tutto il possibile per accettarlo come dono di Dio e per assumere la responsabilità di accoglierlo con apertura e affetto. Perché «quando si tratta dei bambini che vengono al mondo, nessun sacrificio degli adulti sarà giudicato troppo costoso o troppo grande, pur di evitare che un bambino pensi di essere uno sbaglio, di non valere niente e di essere abbandonato alle ferite della vita e alla prepotenza degli uomini».[180] Il dono di un nuovo figlio che il Signore affida a papà e mamma ha inizio con l'accoglienza, prosegue con la custodia lungo la vita terrena e ha come destino finale la gioia della vita eterna. Uno sguardo sereno verso il compimento ultimo della persona umana renderà i genitori ancora più consapevoli del prezioso dono loro affidato: ad essi infatti Dio concede di scegliere il nome col quale Egli chiamerà ogni suo figlio per l'eternità.[181]

167. Le famiglie numerose sono una gioia per la Chiesa. In esse l'amore esprime la sua fecondità generosa. Questo non implica dimenticare una sana avvertenza di san Giovanni Paolo II, quando spiegava che la paternità responsabile non è «procreazione illimitata o mancanza di consapevolezza circa il significato di allevare figli, ma piuttosto la possibilità data alle coppie di utilizzare la loro inviolabile libertà saggiamente e responsabilmente, tenendo presente le realtà sociali e demografiche così come la propria situazione e i legittimi desideri».[182]

L'amore nell'attesa propria della gravidanza

168. La gravidanza è un periodo difficile, ma anche un tempo meraviglioso. La madre collabora con Dio perché si produca il miracolo di una nuova vita. La maternità proviene da una «particolare potenzialità dell'organismo femminile, che con peculiarità creatrice serve al concepimento e alla generazione dell'essere umano».[183] Ogni donna partecipa «del mistero della creazione, che si rinnova nella generazione umana».[184] Come dice il Salmo: «Mi hai tessuto nel grembo di mia madre» (139,13). Ogni bambino che si forma all'interno di sua madre è un progetto eterno di Dio Padre e del suo amore eterno: «Prima di formarti nel grembo materno, ti ho conosciuto, prima che tu uscissi alla luce, ti ho consacrato» (Ger 1,5). Ogni bambino sta da sempre nel cuore di Dio, e nel

momento in cui viene concepito si compie il sogno eterno del Creatore. Pensiamo quanto vale l'embrione dall'istante in cui è concepito! Bisogna guardarlo con lo stesso sguardo d'amore del Padre, che vede oltre ogni apparenza.

169. La donna in gravidanza può partecipare a tale progetto di Dio sognando suo figlio: «Tutte le mamme e tutti i papà hanno sognato il loro figlio per nove mesi. [...] Non è possibile una famiglia senza il sogno. Quando in una famiglia si perde la capacità di sognare, i bambini non crescono e l'amore non cresce, la vita si affievolisce e si spegne».[185] All'interno di questo sogno, per una coppia di coniugi cristiani, appare necessariamente il Battesimo. I genitori lo preparano con la loro preghiera, affidando il figlio a Gesù già prima della sua nascita.

170. Con i progressi delle scienze oggi si può sapere in anticipo che colore di capelli avrà il bambino e di quali malattie potrà soffrire in futuro, perché tutte le caratteristiche somatiche di quella persona sono iscritte nel suo codice genetico già nello stadio embrionale. Ma solo il Padre che lo ha creato lo conosce pienamente. Solo Lui conosce ciò che è più prezioso, ciò che è più importante, perché Egli sa chi è quel bambino, qual è la sua identità più profonda. La madre che lo porta nel suo grembo ha bisogno di chiedere luce a Dio per poter conoscere in profondità il proprio figlio e per attenderlo quale è veramente. Alcuni genitori sentono che il loro figlio non arriva nel momento migliore. Hanno bisogno di chiedere al Signore che li guarisca e li fortifichi per accettare pienamente quel figlio, per poterlo attendere con il cuore. È importante che quel bambino si senta atteso. Egli non è un complemento o una soluzione per un'aspirazione personale. È un essere umano, con un valore immenso e non può venire usato per il proprio beneficio. Dunque, non è importante se questa nuova vita ti servirà o no, se possiede caratteristiche che ti piacciono o no, se risponde o no ai tuoi progetti e ai tuoi sogni. Perché «i figli sono un dono. Ciascuno è unico e irripetibile [...]. Un figlio lo si ama perché è figlio: non perché è bello, o perché è così o cosà; no, perché è figlio! Non perché la pensa come me, o incarna i miei desideri. Un figlio è un figlio».[186] L'amore dei genitori è strumento dell'amore di Dio Padre che attende con tenerezza la nascita di ogni bambino, lo accetta senza condizioni e lo accoglie gratuitamente.

171. Ad ogni donna in gravidanza desidero chiedere con affetto: abbi cura della tua gioia, che nulla ti tolga la gioia interiore della maternità. Quel bambino merita la tua gioia. Non permettere che le paure, le preoccupazioni, i commenti altrui o i problemi spengano la felicità di essere strumento di Dio per portare al mondo una nuova vita. Occupati di quello che c'è da fare o preparare, ma senza ossessionarti, e loda come Maria: «L'anima mia magnifica il Signore e il mio spirito esulta in Dio, mio Salvatore, perché ha guardato l'umiltà della sua serva» (Lc 1,46-48). Vivi con sereno entusiasmo in mezzo ai tuoi disagi, e prega il Signore che custodisca la tua gioia perché tu possa trasmetterla al tuo bambino.

Amore di madre e di padre

172. «I bambini, appena nati, incominciano a ricevere in dono, insieme col nutrimento e le cure, la conferma delle qualità spirituali dell'amore. Gli atti dell'amore passano attraverso il dono del nome personale, la condivisione del linguaggio, le intenzioni degli sguardi, le illuminazioni dei sorrisi. Imparano così che la bellezza del legame fra gli esseri umani punta alla nostra anima, cerca la nostra libertà, accetta la diversità dell'altro, lo riconosce e lo rispetta come interlocutore. [...] E questo è amore, che porta una scintilla di quello di Dio!».[187] Ogni bambino ha il diritto di ricevere l'amore di una madre e di un padre, entrambi necessari per la sua maturazione integra e armoniosa. Come hanno affermato i Vescovi dell'Australia, entrambi «contribuiscono, ciascuno in una maniera diversa,

alla crescita di un bambino. Rispettare la dignità di un bambino significa affermare la sua necessità e il suo diritto naturale ad avere una madre e un padre».[188] Non si tratta solo dell'amore del padre e della madre presi separatamente, ma anche dell'amore tra di loro, percepito come fonte della propria esistenza, come nido che accoglie e come fondamento della famiglia. Diversamente, il figlio sembra ridursi ad un possesso capriccioso. Entrambi, uomo e donna, padre e madre, sono «cooperatori dell'amore di Dio Creatore e quasi suoi interpreti».[189] Mostrano ai loro figli il volto materno e il volto paterno del Signore. Inoltre essi insieme insegnano il valore della reciprocità, dell'incontro tra differenti, dove ciascuno apporta la sua propria identità e sa anche ricevere dall'altro. Se per qualche ragione inevitabile manca uno dei due, è importante cercare qualche maniera per compensarlo, per favorire l'adeguata maturazione del figlio.

173. Il sentimento di essere orfani che sperimentano oggi molti bambini e giovani è più profondo di quanto pensiamo. Oggi riconosciamo come pienamente legittimo, e anche auspicabile, che le donne vogliano studiare, lavorare, sviluppare le proprie capacità e avere obiettivi personali. Ma nello stesso tempo non possiamo ignorare la necessità che hanno i bambini della presenza materna, specialmente nei primi mesi di vita. La realtà è che «la donna sta davanti all'uomo come madre, soggetto della nuova vita umana che in essa è concepita e si sviluppa, e da essa nasce al mondo».[190] Il diminuire della presenza materna con le sue qualità femminili costituisce un rischio grave per la nostra terra. Apprezzo il femminismo quando non pretende l'uniformità né la negazione della maternità. Perché la grandezza della donna implica tutti i diritti che derivano dalla sua inalienabile dignità umana, ma anche dal suo genio femminile, indispensabile per la società. Le sue capacità specificamente femminili – in particolare la maternità – le conferiscono anche dei doveri, perché il suo essere donna comporta anche una missione peculiare su questa terra, che la società deve proteggere e preservare per il bene di tutti.[191]

174. Di fatto, «le madri sono l'antidoto più forte al dilagare dell'individualismo egoistico. [...] Sono esse a testimoniare la bellezza della vita».[192] Senza dubbio, «una società senza madri sarebbe una società disumana, perché le madri sanno testimoniare sempre, anche nei momenti peggiori, la tenerezza, la dedizione, la forza morale. Le madri trasmettono spesso anche il senso più profondo della pratica religiosa: nelle prime preghiere, nei primi gesti di devozione che un bambino impara [...]. Senza le madri, non solo non ci sarebbero nuovi fedeli, ma la fede perderebbe buona parte del suo calore semplice e profondo. [...] Carissime mamme, grazie, grazie per ciò che siete nella famiglia e per ciò che date alla Chiesa e al mondo».[193]

175. La madre, che protegge il bambino con la sua tenerezza e la sua compassione, lo aiuta a far emergere la fiducia, a sperimentare che il mondo è un luogo buono che lo accoglie, e questo permette di sviluppare un'autostima che favorisce la capacità di intimità e l'empatia. La figura paterna, d'altra parte, aiuta a percepire i limiti della realtà e si caratterizza maggiormente per l'orientamento, per l'uscita verso il mondo più ampio e ricco di sfide, per l'invito allo sforzo e alla lotta. Un padre con una chiara e felice identità maschile, che a sua volta unisca nel suo tratto verso la moglie l'affetto e l'accoglienza, è tanto necessario quanto le cure materne. Vi sono ruoli e compiti flessibili, che si adattano alle circostanze concrete di ogni famiglia, ma la presenza chiara e ben definita delle due figure, femminile e maschile, crea l'ambiente più adatto alla maturazione del bambino.

176. Si dice che la nostra società è una "società senza padri". Nella cultura occidentale, la figura del padre sarebbe simbolicamente assente, distorta, sbiadita. Persino la virilità sembrerebbe messa in discussione. Si è verificata una comprensibile confusione, perché «in un primo momento, la cosa è stata percepita come una liberazione: liberazione dal padre-padrone, dal padre come rappresentante

della legge che si impone dall'esterno, dal padre come censore della felicità dei figli e ostacolo all'emancipazione e all'autonomia dei giovani. Talvolta in alcune case regnava in passato l'autoritarismo, in certi casi addirittura la sopraffazione».[194] Tuttavia, «come spesso avviene, si passa da un estremo all'altro. Il problema dei nostri giorni non sembra essere più tanto la presenza invadente dei padri, quanto piuttosto la loro assenza, la loro latitanza. I padri sono talora così concentrati su sé stessi e sul proprio lavoro e alle volte sulle proprie realizzazioni individuali, da dimenticare anche la famiglia. E lasciano soli i piccoli e i giovani».[195] La presenza paterna, e pertanto la sua autorità, risulta intaccata anche dal tempo sempre maggiore che si dedica ai mezzi di comunicazione e alla tecnologia dello svago. Inoltre oggi l'autorità è vista con sospetto e gli adulti sono duramente messi in discussione. Loro stessi abbandonano le certezze e perciò non offrono ai figli orientamenti sicuri e ben fondati. Non è sano che si scambino i ruoli tra genitori e figli: ciò danneggia l'adeguato processo di maturazione che i bambini hanno bisogno di compiere e nega loro un amore capace di orientarli e che li aiuti a maturare».[196]

177. Dio pone il padre nella famiglia perché, con le preziose caratteristiche della sua mascolinità, «sia vicino alla moglie, per condividere tutto, gioie e dolori, fatiche e speranze. E [perché] sia vicino ai figli nella loro crescita: quando giocano e quando si impegnano, quando sono spensierati e quando sono angosciati, quando si esprimono e quando sono taciturni, quando osano e quando hanno paura, quando fanno un passo sbagliato e quando ritrovano la strada; padre presente, sempre. Dire presente non è lo stesso che dire controllore. Perché i padri troppo controllori annullano i figli».[197] Alcuni padri si sentono inutili o non necessari, ma la verità è che «i figli hanno bisogno di trovare un padre che li aspetta quando ritornano dai loro fallimenti. Faranno di tutto per non ammetterlo, per non darlo a vedere, ma ne hanno bisogno».[198] Non è bene che i bambini rimangano senza padri e così smettano di essere bambini prima del tempo.

Fecondità allargata

178. Molte coppie di sposi non possono avere figli. Sappiamo quanta sofferenza questo comporti. D'altra parte, sappiamo pure che «il matrimonio non è stato istituito soltanto per la procreazione [...]. E perciò anche se la prole, molto spesso tanto vivamente desiderata, non c'è, il matrimonio perdura come comunità e comunione di tutta la vita e conserva il suo valore e la sua indissolubilità».[199] Inoltre «la maternità non è una realtà esclusivamente biologica, ma si esprime in diversi modi».[200]

179. L'adozione è una via per realizzare la maternità e la paternità in un modo molto generoso, e desidero incoraggiare quanti non possono avere figli ad allargare e aprire il loro amore coniugale per accogliere coloro che sono privi di un adeguato contesto familiare. Non si pentiranno mai di essere stati generosi. Adottare è l'atto d'amore di donare una famiglia a chi non l'ha. È importante insistere affinché la legislazione possa facilitare le procedure per l'adozione, soprattutto nei casi di figli non desiderati, al fine di prevenire l'aborto o l'abbandono. Coloro che affrontano la sfida di adottare e accolgono una persona in modo incondizionato e gratuito, diventano mediazione dell'amore di Dio che afferma: «Anche se tua madre ti dimenticasse, io invece non ti dimenticherò mai» (cfr Is 49,15).

180. «La scelta dell'adozione e dell'affido esprime una particolare fecondità dell'esperienza coniugale, al di là dei casi in cui è dolorosamente segnata dalla sterilità. [...] A fronte di quelle situazioni in cui il figlio è preteso a qualsiasi costo, come diritto del proprio completamento, l'adozione e l'affido rettamente intesi mostrano un aspetto importante della genitorialità e della figliolanza, in quanto aiutano a riconoscere che i figli, sia naturali sia adottivi o affidati, sono altro da sé ed occorre accoglierli, amarli, prendersene cura e non solo metterli al mondo. L'interesse

prevalente del bambino dovrebbe sempre ispirare le decisioni sull'adozione e l'affido».[201] D'altra parte «il traffico di bambini fra Paesi e Continenti va impedito con opportuni interventi legislativi e controlli degli Stati».[202]

181. E' opportuno anche ricordare che la procreazione e l'adozione non sono gli unici modi di vivere la fecondità dell'amore. Anche la famiglia con molti figli è chiamata a lasciare la sua impronta nella società dove è inserita, per sviluppare altre forme di fecondità che sono come il prolungamento dell'amore che la sostiene. Le famiglie cristiane non dimentichino che «la fede non ci toglie dal mondo, ma ci inserisce più profondamente in esso. [...] Ognuno di noi, infatti, svolge un ruolo speciale nella preparazione della venuta del Regno di Dio».[203] La famiglia non deve pensare sé stessa come un recinto chiamato a proteggersi dalla società. Non rimane ad aspettare, ma esce da sé nella ricerca solidale. In tal modo diventa un luogo d'integrazione della persona con la società e un punto di unione tra il pubblico e il privato. I coniugi hanno bisogno di acquisire una chiara e convinta consapevolezza riguardo ai loro doveri sociali. Quando questo accade, l'affetto che li unisce non viene meno, ma si riempie di nuova luce, come esprimono i seguenti versi:

«Le tue mani sono la mia carezza
i miei accordi quotidiani
ti amo perché le tue mani
si adoperano per la giustizia.

Se ti amo è perché sei
il mio amore la mia complice e tutto
e per la strada fianco a fianco
siamo molto più di due».[204]

182. Nessuna famiglia può essere feconda se si concepisce come troppo differente o "separata". Per evitare questo rischio, ricordiamo che la famiglia di Gesù, piena di grazia e di saggezza, non era vista come una famiglia "strana", come una casa estranea e distante dal popolo. Proprio per tale ragione la gente faceva fatica a riconoscere la sapienza di Gesù e diceva: «Da dove gli vengono queste cose? [...] Non è costui il falegname, il figlio di Maria?» (Mc 6,2-3). «Non è costui il figlio del falegname?» (Mt 13,55). Questo conferma che era una famiglia semplice, vicina a tutti, inserita in maniera normale nel popolo. Neppure Gesù crebbe in una relazione chiusa ed esclusiva con Maria e Giuseppe, ma si muoveva con piacere nella famiglia allargata in cui c'erano parenti e amici. Questo spiega che, quando tornavano da Gerusalemme, i suoi genitori accettassero che il bambino di dodici anni si perdesse nella carovana per un giorno intero, ascoltando i racconti e condividendo le preoccupazioni di tutti: «Credendo che egli fosse nella comitiva, fecero una giornata di viaggio» (Lc 2,44). Invece a volte succede che certe famiglie cristiane, per il linguaggio che usano, per il modo di dire le cose, per lo stile del loro tratto, per la ripetizione continua di due o tre temi, sono viste come lontane, come separate dalla società, persino i loro stessi parenti si sentono disprezzati o giudicati da esse.

183. Una coppia di sposi che sperimenta la forza dell'amore, sa che tale amore è chiamato a sanare le ferite degli abbandonati, a instaurare la cultura dell'incontro, a lottare per la giustizia. Dio ha affidato alla famiglia il progetto di rendere "domestico" il mondo,[205] affinché tutti giungano a sentire ogni essere umano come un fratello: «Uno sguardo attento alla vita quotidiana degli uomini e delle donne di oggi mostra immediatamente il bisogno che c'è ovunque di una robusta iniezione di spirito familiare. [...] Non solo l'organizzazione della vita comune si incaglia sempre più in una burocrazia del tutto estranea ai legami umani fondamentali, ma, addirittura, il costume sociale e

politico mostra spesso segni di degrado».[206] Invece le famiglie aperte e solidali fanno spazio ai poveri, sono capaci di tessere un'amicizia con quelli che stanno peggio di loro. Se realmente hanno a cuore il Vangelo, non possono dimenticare quello che dice Gesù: «Tutto quello che avete fatto a uno solo di questi miei fratelli più piccoli, l'avete fatto a me» (Mt 25,40). In definitiva, vivono quello che ci viene chiesto in modo tanto eloquente in questo testo: «Quando offri un pranzo o una cena, non invitare i tuoi amici né i tuoi fratelli né i tuoi parenti né i ricchi vicini, perché a loro volta non ti invitino anch'essi e tu abbia il contraccambio. Al contrario, quando offri un banchetto, invita poveri, storpi, zoppi, ciechi; e sarai beato» (Lc 14,12-14). Sarai beato! Ecco qui il segreto di una famiglia felice.

184. Con la testimonianza, e anche con la parola, le famiglie parlano di Gesù agli altri, trasmettono la fede, risvegliano il desiderio di Dio, e mostrano la bellezza del Vangelo e dello stile di vita che ci propone. Così i coniugi cristiani dipingono il grigio dello spazio pubblico riempiendolo con i colori della fraternità, della sensibilità sociale, della difesa delle persone fragili, della fede luminosa, della speranza attiva. La loro fecondità si allarga e si traduce in mille modi di rendere presente l'amore di Dio nella società.

Discernere il corpo

185. In questa linea è opportuno prendere molto sul serio un testo biblico che si è soliti interpretare fuori del suo contesto, o in una maniera molto generale, per cui si può disattendere il suo significato più immediato e diretto, che è marcatamente sociale. Si tratta di 1 Cor 11,17-34, dove san Paolo affronta una situazione vergognosa della comunità. In quel contesto alcune persone abbienti tendevano a discriminare quelle povere, e questo si verificava persino nell'incontro conviviale che accompagnava la celebrazione dell'Eucaristia. Mentre i ricchi godevano dei loro cibi prelibati, i poveri facevano da spettatori ed erano affamati: «così uno ha fame, l'altro è ubriaco. Non avete forse le vostre case per mangiare e per bere? O volete gettare il disprezzo sulla Chiesa di Dio e umiliare chi non ha niente?» (vv. 21-22).

186. L'Eucaristia esige l'integrazione nell'unico corpo ecclesiale. Chi si accosta al Corpo e al Sangue di Cristo non può nello stesso tempo offendere quel medesimo Corpo operando scandalose divisioni e discriminazioni tra le sue membra. Si tratta infatti di "discernere" il Corpo del Signore, di riconoscerlo con fede e carità sia nei segni sacramentali sia nella comunità, altrimenti si mangia e si beve la propria condanna (cfr v. 29). Questo testo biblico è un serio avvertimento per le famiglie che si richiudono nella loro propria comodità e si isolano, ma più specificamente per le famiglie che restano indifferenti davanti alle sofferenze delle famiglie povere e più bisognose. La celebrazione eucaristica diventa così un costante appello rivolto a ciascuno perché «esamini se stesso» (v. 28) al fine di aprire le porte della propria famiglia ad una maggior comunione con coloro che sono scartati dalla società e dunque ricevere davvero il Sacramento dell'amore eucaristico che fa di noi un solo corpo. Non bisogna dimenticare che «la "mistica" del Sacramento ha un carattere sociale».[207] Quando coloro che si comunicano non accettano di lasciarsi spingere verso un impegno con i poveri e i sofferenti o acconsentono a diverse forme di divisione, di disprezzo e di ingiustizia, l'Eucaristia è ricevuta indegnamente. Invece, le famiglie che si nutrono dell'Eucaristia con la giusta disposizione, rafforzano il loro desiderio di fraternità, il loro senso sociale e il loro impegno con i bisognosi.

La vita nella famiglia in senso ampio

187. Il piccolo nucleo familiare non dovrebbe isolarsi dalla famiglia allargata, dove ci sono i genitori, gli zii, i cugini ed anche i vicini. In tale famiglia larga ci possono essere alcuni che hanno bisogno di aiuto o almeno di compagnia e di gesti di affetto, o possono esserci grandi sofferenze che hanno bisogno di un conforto.[208] L'individualismo di questi tempi a volte conduce a rinchiudersi nella sicurezza di un piccolo nido e a percepire gli altri come un pericolo molesto. Tuttavia, tale isolamento non offre più pace e felicità, ma chiude il cuore della famiglia e la priva dell'orizzonte ampio dell'esistenza.

Essere figli

188. In primo luogo parliamo dei propri genitori. Gesù ricordava ai farisei che l'abbandono dei genitori è contrario alla Legge di Dio (cfr Mc 7,8-13). A nessuno fa bene perdere la coscienza di essere figlio. In ogni persona, «anche se uno diventa adulto, o anziano, anche se diventa genitore, se occupa un posto di responsabilità, al di sotto di tutto questo rimane l'identità di figlio. Tutti siamo figli. E questo ci riporta sempre al fatto che la vita non ce la siamo data noi ma l'abbiamo ricevuta. Il grande dono della vita è il primo regalo che abbiamo ricevuto».[209]

189. Per questo «il quarto comandamento chiede ai figli [...] di onorare il padre e la madre (cfr Es 20,12). Questo comandamento viene subito dopo quelli che riguardano Dio stesso. Infatti contiene qualcosa di sacro, qualcosa di divino, qualcosa che sta alla radice di ogni altro genere di rispetto fra gli uomini. E nella formulazione biblica del quarto comandamento si aggiunge: “perché si prolunghino i tuoi giorni nel paese che il Signore tuo Dio ti dà”. Il legame virtuoso tra le generazioni è garanzia di futuro, ed è garanzia di una storia davvero umana. Una società di figli che non onorano i genitori è una società senza onore [...]. È una società destinata a riempirsi di giovani aridi e avidi».[210]

190. Ma c'è anche l'altra faccia della medaglia: «L'uomo lascerà suo padre e sua madre» (Gen 2,24), afferma la Parola di Dio. Questo a volte non si realizza, e il matrimonio non viene assunto fino in fondo perché non si è compiuta tale rinuncia e tale dedizione. I genitori non devono essere abbandonati né trascurati, tuttavia, per unirsi in matrimonio occorre lasciarli, in modo che la nuova casa sia la dimora, la protezione, la piattaforma e il progetto, e sia possibile diventare realmente «una sola carne» (ibid.). In alcuni matrimoni capita che si nascondano molte cose al proprio coniuge, che invece si dicono ai propri genitori, al punto che contano di più le opinioni dei genitori che i sentimenti e le opinioni del coniuge. Non è facile sostenere questa situazione per molto tempo, ed essa è possibile solo provvisoriamente, mentre si creano le condizioni per crescere nella fiducia e nel dialogo. Il matrimonio sfida a trovare un nuovo modo di essere figli.

Gli anziani

191. «Non gettarmi via nel tempo della vecchiaia, non abbandonarmi quando declinano le mie forze» (Sal 71,9). È il grido dell'anziano, che teme l'oblio e il disprezzo. Così come Dio ci invita ad essere suoi strumenti per ascoltare la supplica dei poveri, Egli attende anche da noi che ascoltiamo il grido degli anziani.[211] Questo interpella le famiglie e le comunità, perché «la Chiesa non può e non vuole conformarsi ad una mentalità di insofferenza, e tanto meno di indifferenza e di disprezzo, nei confronti della vecchiaia. Dobbiamo risvegliare il senso collettivo di gratitudine, di apprezzamento, di ospitalità, che facciano sentire l'anziano parte viva della sua comunità. Gli anziani sono uomini e

donne, padri e madri che sono stati prima di noi sulla nostra stessa strada, nella nostra stessa casa, nella nostra quotidiana battaglia per una vita degna».[212] Perciò, «come vorrei una Chiesa che sfida la cultura dello scarto con la gioia traboccante di un nuovo abbraccio tra i giovani e gli anziani!».[213]

192. San Giovanni Paolo II ci ha invitato a prestare attenzione al posto dell'anziano nella famiglia, perché vi sono culture che «in seguito ad un disordinato sviluppo industriale ed urbanistico, hanno condotto e continuano a condurre gli anziani a forme inaccettabili di emarginazione».[214] Gli anziani aiutano a percepire «la continuità delle generazioni», con «il carisma di ricucire gli strappi».[215] Molte volte sono i nonni che assicurano la trasmissione dei grandi valori ai loro nipoti e «molte persone possono constatare che proprio ai nonni debbono la loro iniziazione alla vita cristiana».[216] Le loro parole, le loro carezze o la loro sola presenza aiutano i bambini a riconoscere che la storia non inizia con loro, che sono eredi di un lungo cammino e che bisogna rispettare il retroterra che ci precede. Coloro che rompono i legami con la storia avranno difficoltà a tessere relazioni stabili e a riconoscere che non sono i padroni della realtà. Dunque, «l'attenzione agli anziani fa la differenza di una civiltà. In una civiltà c'è attenzione all'anziano? C'è posto per l'anziano? Questa civiltà andrà avanti se saprà rispettare la saggezza, la sapienza degli anziani».[217]

193. La mancanza di memoria storica è un grave difetto della nostra società. E' la mentalità immatura dell'«ormai è passato». Conoscere e poter prendere posizione di fronte agli avvenimenti passati è l'unica possibilità di costruire un futuro che abbia senso. Non si può educare senza memoria: «Richiamate alla memoria quei primi giorni» (Eb 10,32). I racconti degli anziani fanno molto bene ai bambini e ai giovani, poiché li mettono in collegamento con la storia vissuta sia della famiglia sia del quartiere e del Paese. Una famiglia che non rispetta e non ha cura dei suoi nonni, che sono la sua memoria viva, è una famiglia disintegrata; invece una famiglia che ricorda è una famiglia che ha futuro. Pertanto, «in una civiltà in cui non c'è posto per gli anziani o sono scartati perché creano problemi, questa società porta con sé il virus della morte».[218] dal momento che «si strappa dalle proprie radici».[219] Il fenomeno contemporaneo del sentirsi orfani, in termini di discontinuità, sradicamento e caduta delle certezze che danno forma alla vita, ci sfida a fare delle nostre famiglie un luogo in cui i bambini possano radicarsi nel terreno di una storia collettiva.

Essere fratelli

194. La relazione tra i fratelli si approfondisce con il passare del tempo, e «il legame di fraternità che si forma in famiglia tra i figli, se avviene in un clima di educazione all'apertura agli altri, è la grande scuola di libertà e di pace. In famiglia, tra fratelli si impara la convivenza umana [...]. Forse non sempre ne siamo consapevoli, ma è proprio la famiglia che introduce la fraternità nel mondo! A partire da questa prima esperienza di fraternità, nutrita dagli affetti e dall'educazione familiare, lo stile della fraternità si irradia come una promessa sull'intera società».[220]

195. Crescere tra fratelli offre la bella esperienza di una cura reciproca, di aiutare e di essere aiutati. Perciò «la fraternità in famiglia risplende in modo speciale quando vediamo la premura, la pazienza, l'affetto di cui vengono circondati il fratellino o la sorellina più deboli, malati, o portatori di handicap».[221] Bisogna riconoscere che «avere un fratello, una sorella che ti vuole bene è un'esperienza forte, impagabile, insostituibile».[222] però occorre insegnare con pazienza ai figli a trattarsi da fratelli. Tale tirocinio, a volte faticoso, è una vera scuola di socialità. In alcuni Paesi esiste una forte tendenza ad avere un solo figlio, per cui l'esperienza di essere fratello comincia ad essere poco comune. Nel caso in cui non sia stato possibile avere più di un figlio, si dovrà trovare il modo di far sì che il bambino non cresca solo o isolato.

Un cuore grande

196. Oltre il piccolo cerchio formato dai coniugi e dai loro figli, vi è la famiglia allargata che non può essere ignorata. Infatti «l'amore tra l'uomo e la donna nel matrimonio e, in forma derivata ed allargata, l'amore tra i membri della stessa famiglia - tra genitori e figli, tra fratelli e sorelle, tra parenti e familiari - è animato e sospinto da un interiore e incessante dinamismo, che conduce la famiglia ad una comunione sempre più profonda ed intensa, fondamento e anima della comunità coniugale e familiare».[223] In tale ambito si inseriscono anche gli amici e le famiglie amiche, ed anche le comunità di famiglie che si sostengono a vicenda nelle difficoltà, nell'impegno sociale e nella fede.

197. Questa famiglia allargata dovrebbe accogliere con tanto amore le ragazze madri, i bambini senza genitori, le donne sole che devono portare avanti l'educazione dei loro figli, le persone con disabilità che richiedono molto affetto e vicinanza, i giovani che lottano contro una dipendenza, le persone non sposate, quelle separate o vedove che soffrono la solitudine, gli anziani e i malati che non ricevono l'appoggio dei loro figli, fino ad includere nel loro seno «persino i più disastriati nelle condotte della loro vita».[224] Può anche aiutare a compensare le fragilità dei genitori, o a scoprire e denunciare in tempo possibili situazioni di violenza o anche di abuso subite dai bambini, dando loro un amore sano e un sostegno familiare quando i loro genitori non possono assicurarlo.

198. Infine non si può dimenticare che in questa famiglia allargata vi sono anche il suocero, la suocera e tutti i parenti del coniuge. Una delicatezza propria dell'amore consiste nell'evitare di vederli come dei concorrenti, come persone pericolose, come invasori. L'unione coniugale chiede di rispettare le loro tradizioni e i loro costumi, cercare di comprendere il loro linguaggio, limitare le critiche, avere cura di loro e integrarli in qualche modo nel proprio cuore, anche quando si dovrebbe preservare la legittima autonomia e l'intimità della coppia. Questi atteggiamenti sono anche un modo squisito di esprimere la generosità della dedizione amorosa al proprio coniuge.

I livelli della sessualità: differenza, specificità e complementarità uomo donna dal punto di vista fisico, emotivo, spirituale

La sessualità è una componente fondamentale dell'essere umano, un suo modo di essere, di manifestarsi, di comunicare con gli altri, di sentire, di esprimere e di vivere l'amore umano. Essa identifica la persona nel maschile e nel femminile e tocca diverse dimensioni dell'uomo e della donna, quella corporea, quella psichica, quella emozionale e quella spirituale.

Il livello biologico riguarda la struttura fisica della persona. Infatti, biologicamente siamo definiti nel nostro essere maschi e femmine a livello cromosomico, ogni cellula del nostro organismo porta questa informazione determinata dalla presenza di una coppia di cromosomi, XX per la femmina e XY per il maschio. Il sesso cromosomico determina lo sviluppo delle gonadi in senso maschile (testicolo) o femminile (ovaio) che a loro volta producono ormoni che vanno ad influire nella formazione e nella fisiologia degli organi genitali. Come sappiamo l'anatomia di questi risulta ben diversa nell'uomo e nella donna: la principale differenza sta nella collocazione degli stessi che per la donna è principalmente interna (utero, ovaie, tube, vagina) mentre viceversa per l'uomo è sostanzialmente esterna (testicoli, scroto, pene).

La differenza biologicamente così evidente riflette ed al tempo stesso influenza la psicologia dell'uno e dell'altra. Questa differenza indirizza a due modi di porsi nel mondo, di leggere e di affrontare il reale. La donna è per sua natura accogliente, recettiva, ha una capacità di capire e interiorizzare l'esterno partendo dall'interno. L'uomo invece è esplorazione, tensione verso l'esterno, è forza nel

difendere, è forza nel prendersi le responsabilità, è forza per decidere, capacità che fanno di lui un esploratore del possibile.

C'è infine un livello spirituale della sessualità, quella dimensione della persona che direttamente è in contatto con l'Assoluto. Infatti, essere ad immagine e somiglianza di Dio fa sì che ogni uomo e ogni donna siano in dialogo con Lui in maniera costitutiva e ognuno lo fa da essere sessuato, esprimendo così la propria identità maschile o femminile.

La sessualità come esperienza di relazione intima ed autentica

A volte la sessualità viene vissuta solo come ricerca del proprio piacere e quindi diviene lussuria, cioè dominio dell'altro/a. Anche quando è vissuta in modo passivo, solo per far piacere all'altro/a, è fuga dalla ricerca d'amore e piacere reciproco (cfr. AL 152).

“La sessualità è invece il luogo del dialogo: muto forse per quanto riguarda le parole ma ricco nel contatto e nell'espressione dei corpi. Qui, dove l'uno è spinto dal desiderio di provare piacere per sé, si gioca la sfida dell'amare dando piacere e ricevendolo. Se ciascuno seguisse solo il proprio piacere, non starebbe nell'amore, ma nell'egoismo. La ricerca comune del piacere reciproco nel pieno rispetto della diversità dell'altro trasfigura la sessualità in un dono d'amore in cui i due insieme trovano la loro unità.

La sessualità non è dunque solo una pratica di reciproco dono di piacere, ma è il luogo sacro dell'amore sponsale: là, misteriosamente, i due sentono di poter diventare una cosa sola, di desiderare insieme il bene, di poter vivere in unità nonostante la totale diversità. E tutto ciò senza annullare le differenze. Perché quando non piego l'altro a me e ai miei desideri, io gli permetto di essere buono/a proprio così come il Signore l'ha creato/a (cioè diverso/a da me). Se anche io, rimango completamente me stesso/a, posso accogliere l'altro/a come diverso/a e diveniamo una cosa sola senza perdere nulla delle nostre caratteristiche personali.

In questo sta la bellezza della sessualità, vissuta come reciproco dono: prefigura agli sposi che l'unità, che è il punto di arrivo della loro vocazione, passa attraverso il rispetto della differenza ed il comune desiderio di vivere “nel bene” insieme” [1].

Poiché la sessualità è espressione dell'amore più pieno, la Chiesa indica che i rapporti sessuali completi avvengano dopo il sacramento del matrimonio, cioè dopo che gli sposi, ministri del sacramento, rendono sacra la loro unione, si pongono al cospetto di Dio nel loro amarsi e manifestano pubblicamente la loro scelta di vita promettendosi fedeltà per sempre. La promessa di amarsi per sempre e la presenza del Signore nel sacramento trasformano l'amore degli sposi e li rendono capaci di totalità. Ciò, nella visione cattolica, fa sì che anche l'unione fisica, il rapporto sessuale, sia completo dono dell'uno all'altra. Prima del matrimonio quindi l'amore dei due è “non completo” (cfr. AL 150-152).

Le ferite e le difficoltà della sessualità

Come tutte le dimensioni umane anche quella sessuale è segnata dal peccato originale. Quello che siamo tentati di fare è di tenere separato il piacere del gesto sessuale dal significato che Dio gli ha dato: la comunione e la generazione a Sua immagine.

La sessualità in particolare è espressione profonda della storia di ciascuno e può rivelare delle fragilità o delle immaturità come la difficoltà ad incontrare nell'intimità l'altro/a, fermandosi alla sola dimensione del piacere o il manifestarsi di un disagio nel sentirsi a proprio agio con sé stessi o la difficoltà di cogliere a pieno il senso e il valore della realtà maschile o femminile (cfr. AL 153-157).

Valore unitivo e procreativo dell'atto sessuale

Come il sorriso esprime simpatia e la stretta di mano amicizia, così l'atto coniugale è un linguaggio che ha due significati oggettivi inscindibili: unitivo e procreativo (cfr Paolo VI *Humanae vitae*, 12).

Questo significa una donazione totale di sé e un'accettazione totale dell'altro e implicitamente indica anche l'accettazione della vocazione ad essere padre e madre, che ognuno porta in sé. Il dono reciproco diventa così persona nel figlio.

«La fecondità è un dono, un fine dell'atto coniugale: infatti l'amore coniugale tende per sua natura ad essere fecondo» (Catechismo della Chiesa cattolica n. 2366) quindi «qualsiasi atto matrimoniale deve rimanere aperto alla trasmissione della vita» (*Humanae Vitae* n.11).

«Questa dottrina... è fondata sulla connessione inscindibile, che Dio ha voluto e che l'uomo non può rompere di sua iniziativa, tra i due significati dell'atto coniugale: il significato unitivo e il significato procreativo» (*Humanae Vitae* n.12). È quindi «esclusa ogni azione sessuale tra i due coniugi che, o in previsione dell'atto coniugale, o nel suo compimento, o nello sviluppo delle sue conseguenze naturali, si proponga, come scopo o come mezzo per impedire la procreazione» (*Humanae Vitae* n.14c).

In vista di una procreazione responsabile si può avvalersi dei «metodi di regolazione delle nascite basati sull'auto-osservazione e il ricorso ai periodi infecondi... Tali metodi rispettano il corpo degli sposi, incoraggiano tra loro la tenerezza e favoriscono l'educazione ad una libertà autentica» (*Humanae Vitae* n.17).

La sessualità come dono di Dio: un essere fatti a Sua Immagine

Nella vita gli incontri e le relazioni disegnano la nostra persona, alcuni incontri in particolare diventano fondamentali: attraverso questi impariamo ad amare ed a scoprire cos'è l'amare e l'essere amati. Fondamentale in questo senso è la prima esperienza che ognuno vive cioè quella di essere ospitato gratuitamente in un grembo materno e accolto poi dalle braccia dei genitori. Questa accoglienza è l'inizio di una comunicazione d'amore. Anche nel cristianesimo, come ci racconta bene il Vangelo, tutto comincia dall'iniziativa di un Dio che ci ama: «In questo sta l'amore: non siamo stati noi ad amare Dio, ma è Lui che ha amato noi e ha mandato il suo Figlio come vittima di espiazione per i nostri peccati» (Gv. 4,10). Se l'esperienza cristiana fosse soltanto il sentirsi in dovere di amare e di osservare i comandamenti rischierebbe di impoverirsi in un moralismo sterile: «Siccome Dio ci ha amati per primo, l'amore adesso non è più solo un 'comandamento', ma è la risposta al dono dell'amore, col quale Dio ci viene incontro» (Benedetto XVI, *Deus caritas est*, n. 1).

La Genesi presenta un'immagine di Dio che è amore e soprattutto un'immagine di Dio che rimanda all'unità di maschio e femmina. L'uomo e la donna vengono introdotti in un "mistero", in una realtà che Dio stesso ha pensato, quella della comunione, come Lui che è unità in tre Persone. Dice infatti la Genesi: «Dio creò l'uomo a sua immagine; a immagine di Dio lo creò: maschio e femmina li creò. Dio vide quanto aveva fatto, ed ecco, era cosa molto buona» (Gen. 1, 27-31).

I futuri sposi, aiutati dai testi della Genesi, possono scoprire che l'immagine di Dio impressa nell'uomo si esprime proprio nel suo essere sessuato, vale a dire nell'essere maschio e femmina. La nostra sessualità, il nostro essere maschio e femmina, o meglio, il nostro essere uomo e donna racchiude il mistero di ciò che ci fa somigliare a Dio che è relazione. La sessualità è fra le più profonde esperienze di relazione che l'essere umano può vivere.

Per comprendere a pieno la sessualità, è necessario riflettere sul significato che gesti e linguaggio racchiudono sul piano fisico, psichico e spirituale (es. il bacio, l'abbraccio...). La sessualità è accoglienza dell'altro, è relazionalità, è intimità e profondità, è reciprocità nella valorizzazione delle differenze, è fecondità di una relazione "per sempre", nella sua unicità e irripetibilità. La relazione

sessuale cresce insieme ai linguaggi della corporeità e s'impoverisce quando questi diventano avari, rarefatti, funzionali. Per cui bisogna aiutare i futuri sposi a comprendere che una delle prime fecondità della coppia è la creazione del "noi", di una realtà relazionale nuova che non si può ridurre alla somma delle due persone che la compongono. Questa fecondità, a differenza di quella procreativa, accompagna la coppia in tutta la sua vita e accompagna tutte le coppie, anche quelle che non hanno potuto avere figli propri. Per tutta la vita la coppia è impegnata nella costruzione di una relazione perché diventi sempre più autentica ed esprima la pari dignità dei coniugi, affinché questo possa accadere, la relazione deve partire ed avere alla base la reciprocità e tendere all'oblatività, all'amore gratuito verso gli altri: non solo verso i figli, ma anche con i parenti, e con tutti quelli che la coppia incontra come bisognosi.

La sessualità vissuta in Cristo: fedeltà e castità (AL 150-151) nel matrimonio cristiano

“La ricerca comune del piacere reciproco nel pieno rispetto della diversità dell'altro, trasfigura la sessualità in un dono di amore in cui i due insieme trovano la loro unità” [2].

Cristo è venuto a salvare il mondo, Egli può riportarci alla pienezza della nostra umanità. La bella e semplice verità è che siamo chiamati ad amare come Dio ama, attraverso il dono sincero di sé. Dio non ci fa richieste impossibili, ci chiede di offrire la nostra esistenza, di continuare a crescere e di domandare a Lui quello che ancora non riusciamo ad ottenere, ricordandoci che la misericordia e il perdono di Dio sono reali.

Quello che facciamo con i nostri corpi dovrebbe riflettere l'amore libero, totale, fedele, fecondo di Dio che si è manifestato in Cristo. Per questo il dono reciproco dei corpi diventa un atto spirituale.

“L'unione sessuale, vissuta in modo umano e santificata dal sacramento, è a sua volta per gli sposi via di crescita nella vita della grazia. È il «mistero nuziale». Il valore dell'unione dei corpi è espresso nelle parole del consenso, dove i coniugi si sono accolti e si sono donati reciprocamente per condividere tutta la vita” (AL 74).

Quindi è necessario un amore fedele e indissolubile. La fedeltà diventa la garanzia per vivere la sessualità come dono. La fedeltà come scelta libera è ciò che mette l'altro nella condizione di investire tutto di sé, di abbandonarsi veramente all'altro, perché questo è ciò che lo rende felice.

La castità coniugale è una conquista. “Nessuno può dare quello che non possiede: se la persona non è padrona di sé — ad opera delle virtù e, concretamente, della castità — manca di quell'autopossesso che la rende capace di donarsi. La castità è l'energia spirituale che libera l'amore dall'egoismo e dall'aggressività. Nella stessa misura in cui nell'uomo si indebolisce la castità, il suo amore diventa progressivamente egoistico, cioè soddisfazione di un desiderio di piacere e non più dono di sé. La castità è l'affermazione gioiosa di chi sa vivere il dono di sé, libero da ogni schiavitù egoistica. Ciò suppone che la persona abbia imparato ad accorgersi degli altri, a rapportarsi a loro rispettando la loro dignità nella diversità....

Per vivere la castità l'uomo e la donna hanno bisogno della continua illuminazione dello Spirito Santo... Così dunque l'ordine interiore della convivenza coniugale, che consente alle “manifestazioni affettive” di svilupparsi secondo la loro giusta proporzione e significato, è frutto non solo della virtù in cui i coniugi si esercitano, ma anche dei doni dello Spirito Santo con cui collaborano”.

La sessualità come chiamata all'Amore che non si esaurisce nella reciprocità coniugale ma si apre alla vita

“Segno rivelatore dell'autenticità dell'amore coniugale è l'apertura alla vita: «Nella sua realtà più profonda, l'amore è essenzialmente dono e l'amore coniugale, mentre conduce gli sposi alla reciproca “conoscenza”..., non si esaurisce all'interno della coppia, poiché li rende capaci della massima

donazione possibile, per la quale diventano cooperatori con Dio per il dono della vita ad una nuova persona umana. Così i coniugi, mentre si donano tra loro, donano al di là di sé stessi la realtà del figlio, riflesso vivente del loro amore, segno permanente dell'unità coniugale e sintesi viva e indissociabile del loro essere padre e madre». È a partire da questa comunione di amore e di vita che i coniugi attingono quella ricchezza umana e spirituale e quel clima positivo per offrire ai figli il sostegno dell'educazione all'amore e alla castità”.

Anche AL ci ricorda che la corporeità sessuata «è non soltanto sorgente di fecondità e di procreazione», ma possiede «la capacità di esprimere l'amore: quell'amore appunto nel quale l'uomo-persona diventa dono» (AL 151). E ancora: “Il matrimonio cristiano è un segno che non solo indica quanto Cristo ha amato la Sua Chiesa nell'Alleanza sigillata sulla Croce, ma rende presente tale amore nella comunione degli sposi. Unendosi in una sola carne rappresentano lo sposalizio del Figlio di Dio con la natura umana ...” (AL 73).

LA FECONDITÀ DEGLI SPOSI IN CRISTO

Come un poco di lievito permette a tutto l'impasto di lievitare, così alla famiglia cristiana viene chiesto di essere fermento nella coppia, con i figli, nella società, nella Chiesa.

OBIETTIVI DELL'INCONTRO

- Comprendere in che cosa consista la fecondità nel matrimonio cristiano
- Distinguere fecondità e fertilità
- Riconoscere la fecondità nella coppia, come l'essere aperti alla vita
- Riconoscere la fecondità della famiglia cristiana anche come lievito all'interno della società e della Chiesa

CONTENUTI PRINCIPALI

I contenuti che permettono di raggiungere gli obiettivi e caratterizzano l'incontro possono essere vari. Qui si presentano un elenco di possibili nuclei e alcuni esempi di sviluppo di questi contenuti:

- L'amore che diventa fecondo *Amoris Laetitia*, 165-198
- La fecondità nella coppia come capacità di mettersi al servizio l'uno dell'altro, con lo scopo di generare la propria e l'altrui crescita
- L'espressione più immediata della fecondità è la procreazione responsabile dei figli e la loro educazione
- Dio è fecondo attraverso la fecondità degli sposi che si esprime in varie forme
 - adozione o affidamento
 - accoglienza e ospitalità
 - aiuto ai bisognosi
 - impegno sociale e/o politico
 - impegno per la salvaguardia del creato
 - impegno nella comunità cristiana

PROPOSTE E SUGGERIMENTI PRATICI

- Attivare nelle coppie il confronto su questi temi, stimolarlo.
- Testimonianza di una Famiglia
- Sussidio Famiglia *Amoris Laetitia* n 6
<https://www.youtube.com/watch?v=bayFeqWnMTc&t=48s>
- Video tratto dal sito di Avvenire, utilizzato nel cammino di avvicinamento alla X Giornata Mondiale della Famiglia
<https://www.youtube.com/watch?v=heFAnZp3xfU&t=354s>

- Accogliere l'amore. Una mamma, un papà, tre figlie. Poi il tentativo di avere un quarto bambino, gli aborti spontanei. E la scelta di adottare una bambina con una grave disabilità., Manuela....
<https://www.youtube.com/watch?v=YIXA8k672XQ>

LABORATORI

Laboratorio 1. Abitare La Casa ...Abitare La Vita!

La casa è il luogo in cui la coppia si spende nella dimensione che le è congeniale, quella del quotidiano. Essa è uno scenario così naturale della propria esistenza che rischia di diventare scontato. Vi proponiamo di pensare alla casa come metafora della vita di coppia: le 3 stanze rimandano a 3 differenti aspetti del rapporto della coppia/famiglia e della fecondità.

Provate a leggere la descrizione e le domande della stanza a voi assegnata e a visualizzare sulla stanza i risultati della vostra riflessione (con disegni e parole), e preparatevi a riferire al grande gruppo.

SOGGIORNO: accoglienza e impegno sociale

In passato il salone era una stanza chiusa, non utilizzata quotidianamente dalla famiglia, sempre in ordine, con un alone di riservatezza e sacralità. Oggi nel soggiorno si svolge la vita quotidiana della famiglia ed è qui che si ricevono gli amici; questa trasformazione può rappresentare un passaggio da una concezione formale dei rapporti umani ad una più spontanea ed autentica. Il soggiorno è uno spazio pienamente vissuto, dove si mangia, si gioca coi bambini, si guarda la tv, si lavora al computer e si condividono amicizie e parentele. Qui la coppia e la famiglia vive la sua vita affettiva e relazionale, ma anche incontra la storia. Il mondo esterno entra con tutta la sua carica di diversità e problematicità nella nostra casa, attraverso gli amici, i parenti, gli estranei, la TV, Internet. È lo spazio comunitario della casa, il luogo dove il "dentro" e il "fuori" possono incontrarsi. È un luogo in cui, come coppia, possiamo essere fecondi. Come cristiani ci interroghiamo:

- Quale spazio e in che modalità vorremmo dare nella nostra vita di coppia e di famiglia all'incontro con altri più o meno diversi da noi?
- Quale immagine della società intendiamo trasmettere ai nostri figli: qualcosa da cui difendersi? Da utilizzare? Da aiutare? Da far crescere? Da cambiare?
- Quale valore diamo all'ospitalità e all'accoglienza?
- Rispetto all'impegno nella società e nella parrocchia, quale vogliamo che sia in nostro equilibrio?

CUCINA: crescita umana della famiglia e salvaguardia del creato

Un tempo era la stanza più grande, dove esisteva il focolare che riscaldava tutto l'ambiente. La condivisione dello stesso ambiente portava ad un clima familiare caldo, nel quale non esisteva uno spazio individuale. La cucina è un luogo di trasformazione: così come le nostre giornate, le parole e i gesti, è un luogo dove nulla può restare uguale. La cottura a fuoco lento, che richiede tempi lunghi, pazienza e attenzione, significa avere del tempo da utilizzare senza fretta, lasciando che il calore modifichi lentamente il cibo. Fuori di metafora: spesso si rischia di non prendersi il tempo che serve per cucinare i nostri rapporti e modificarli attraverso il calore delle relazioni profonde. La cucina ci

aiuta anche a riflettere sull'uso poco attento delle tante risorse di cui possiamo disporre. La realtà ci chiede di prendere coscienza delle nostre responsabilità e dei nostri doveri. Il nostro modo di accumulare rifiuti dice molto di noi e della nostra tendenza allo spreco, del nostro consumismo e della nostra sensibilità ambientale.

- Quale comunicazione si svolge intorno al tavolo da pranzo? Qual è l'atmosfera che vorremmo per i nostri pasti insieme, perché siano fecondi (per la crescita personale)?
- Che cosa intendiamo fare per soddisfare “la fame e sete di giustizia” dei popoli più poveri? Quali potranno essere, nella nostra cucina, i gesti concreti di attenzione per evitare gli sprechi e per riuscire a diffondere una sensibilità ambientale?

CAMERA DA LETTO: apertura alla vita

È il luogo per eccellenza della relazione degli sposi, la più intima, la più completa, quella che più di ogni altra evoca e rende efficace, richiama in modo sacramentale, la presenza di Dio e dell'Amore. È il luogo dove gli sposi immaginano e ricercano il loro futuro come famiglia. È il luogo dove questo amore può portare frutto nell'apertura ad una nuova vita.

- Siamo aperti ad accogliere i figli che Dio ci donerà?
- Quale pensiero abbiamo rispetto alla possibilità di accogliere anche altre vite che cercano un nido accogliente dove crescere (accoglienza, affidamento, adozione)?

LA CASA

Ci sentiamo emotivamente più vicini a quale dei due seguenti enunciati:

- la vita come ingresso in casa;
- la vita come uscita da casa.

Laboratorio 2. Confronto nelle coppie su questi temi in piccoli gruppi e coppie referenti

Laboratorio 3. Fecondità allargata. (Vedi Allegato)

Laboratorio 4. Mattoni della Casa. (Vedi Allegato)

FASI DELL'INCONTRO

Negli incontri vanno rispettati alcuni principi chiave e tempi:

1. **Accoglienza**
2. **Preghiera iniziale:** Un salmo o una preghiera;
3. **Brano Biblico con commento:** Circa 20 min;
4. **Laboratorio e condivisione:** Circa 30 min;
5. **Preghiera finale**
6. **Buffet**

PER APPROFONDIRE

L'amore Che Diventa Fecondo Amoris Laetitia, 165-198

165. L'amore dà sempre vita. Per questo, l'amore coniugale «non si esaurisce all'interno della coppia [...]. I coniugi, mentre si donano tra loro, donano al di là di se stessi la realtà del figlio, riflesso vivente del loro amore, segno permanente della unità coniugale e sintesi viva ed indissociabile del loro essere padre e madre».[176]

Accogliere una nuova vita

166. La famiglia è l'ambito non solo della generazione, ma anche dell'accoglienza della vita che arriva come dono di Dio. Ogni nuova vita «ci permette di scoprire la dimensione più gratuita dell'amore, che non finisce mai di stupirci. E' la bellezza di essere amati prima: i figli sono amati prima che arrivino».[177] Questo riflette il primato dell'amore di Dio che prende sempre l'iniziativa, perché i figli «sono amati prima di aver fatto qualsiasi cosa per meritarselo».[178] Tuttavia, «tanti bambini fin dall'inizio sono rifiutati, abbandonati, derubati della loro infanzia e del loro futuro. Qualcuno osa dire, quasi per giustificarsi, che è stato un errore farli venire al mondo. Questo è vergognoso! [...] Che ne facciamo delle solenni dichiarazioni dei diritti dell'uomo e dei diritti del bambino, se poi puniamo i bambini per gli errori degli adulti?».[179] Se un bambino viene al mondo in circostanze non desiderate, i genitori o gli altri membri della famiglia, devono fare tutto il possibile per accettarlo come dono di Dio e per assumere la responsabilità di accoglierlo con apertura e affetto. Perché «quando si tratta dei bambini che vengono al mondo, nessun sacrificio degli adulti sarà giudicato troppo costoso o troppo grande, pur di evitare che un bambino pensi di essere uno sbaglio, di non valere niente e di essere abbandonato alle ferite della vita e alla prepotenza degli uomini».[180] Il dono di un nuovo figlio che il Signore affida a papà e mamma ha inizio con l'accoglienza, prosegue con la custodia lungo la vita terrena e ha come destino finale la gioia della vita eterna. Uno sguardo sereno verso il compimento ultimo della persona umana renderà i genitori ancora più consapevoli del prezioso dono loro affidato: ad essi infatti Dio concede di scegliere il nome col quale Egli chiamerà ogni suo figlio per l'eternità.[181]

167. Le famiglie numerose sono una gioia per la Chiesa. In esse l'amore esprime la sua fecondità generosa. Questo non implica dimenticare una sana avvertenza di san Giovanni Paolo II, quando spiegava che la paternità responsabile non è «procreazione illimitata o mancanza di consapevolezza circa il significato di allevare figli, ma piuttosto la possibilità data alle coppie di utilizzare la loro inviolabile libertà saggiamente e responsabilmente, tenendo presente le realtà sociali e demografiche così come la propria situazione e i legittimi desideri».[182]

L'amore nell'attesa propria della gravidanza

168. La gravidanza è un periodo difficile, ma anche un tempo meraviglioso. La madre collabora con Dio perché si produca il miracolo di una nuova vita. La maternità proviene da una «particolare potenzialità dell'organismo femminile, che con peculiarità creatrice serve al concepimento e alla generazione dell'essere umano».[183] Ogni donna partecipa «del mistero della creazione, che si rinnova nella generazione umana».[184] Come dice il Salmo: «Mi hai tessuto nel grembo di mia madre» (139,13). Ogni bambino che si forma all'interno di sua madre è un progetto eterno di Dio Padre e del suo amore eterno: «Prima di formarti nel grembo materno, ti ho conosciuto, prima che tu uscissi alla luce, ti ho consacrato» (Ger 1,5). Ogni bambino sta da sempre nel cuore di Dio, e nel

momento in cui viene concepito si compie il sogno eterno del Creatore. Pensiamo quanto vale l'embrione dall'istante in cui è concepito! Bisogna guardarlo con lo stesso sguardo d'amore del Padre, che vede oltre ogni apparenza.

169. La donna in gravidanza può partecipare a tale progetto di Dio sognando suo figlio: «Tutte le mamme e tutti i papà hanno sognato il loro figlio per nove mesi. [...] Non è possibile una famiglia senza il sogno. Quando in una famiglia si perde la capacità di sognare, i bambini non crescono e l'amore non cresce, la vita si affievolisce e si spegne».[185] All'interno di questo sogno, per una coppia di coniugi cristiani, appare necessariamente il Battesimo. I genitori lo preparano con la loro preghiera, affidando il figlio a Gesù già prima della sua nascita.

170. Con i progressi delle scienze oggi si può sapere in anticipo che colore di capelli avrà il bambino e di quali malattie potrà soffrire in futuro, perché tutte le caratteristiche somatiche di quella persona sono iscritte nel suo codice genetico già nello stadio embrionale. Ma solo il Padre che lo ha creato lo conosce pienamente. Solo Lui conosce ciò che è più prezioso, ciò che è più importante, perché Egli sa chi è quel bambino, qual è la sua identità più profonda. La madre che lo porta nel suo grembo ha bisogno di chiedere luce a Dio per poter conoscere in profondità il proprio figlio e per attenderlo quale è veramente. Alcuni genitori sentono che il loro figlio non arriva nel momento migliore. Hanno bisogno di chiedere al Signore che li guarisca e li fortifichi per accettare pienamente quel figlio, per poterlo attendere con il cuore. È importante che quel bambino si senta atteso. Egli non è un complemento o una soluzione per un'aspirazione personale. È un essere umano, con un valore immenso e non può venire usato per il proprio beneficio. Dunque, non è importante se questa nuova vita ti servirà o no, se possiede caratteristiche che ti piacciono o no, se risponde o no ai tuoi progetti e ai tuoi sogni. Perché «i figli sono un dono. Ciascuno è unico e irripetibile [...]. Un figlio lo si ama perché è figlio: non perché è bello, o perché è così o cosà; no, perché è figlio! Non perché la pensa come me, o incarna i miei desideri. Un figlio è un figlio».[186] L'amore dei genitori è strumento dell'amore di Dio Padre che attende con tenerezza la nascita di ogni bambino, lo accetta senza condizioni e lo accoglie gratuitamente.

171. Ad ogni donna in gravidanza desidero chiedere con affetto: abbi cura della tua gioia, che nulla ti tolga la gioia interiore della maternità. Quel bambino merita la tua gioia. Non permettere che le paure, le preoccupazioni, i commenti altrui o i problemi spengano la felicità di essere strumento di Dio per portare al mondo una nuova vita. Occupati di quello che c'è da fare o preparare, ma senza ossessionarti, e loda come Maria: «L'anima mia magnifica il Signore e il mio spirito esulta in Dio, mio Salvatore, perché ha guardato l'umiltà della sua serva» (Lc 1,46-48). Vivi con sereno entusiasmo in mezzo ai tuoi disagi, e prega il Signore che custodisca la tua gioia perché tu possa trasmetterla al tuo bambino.

Amore di madre e di padre

172. «I bambini, appena nati, incominciano a ricevere in dono, insieme col nutrimento e le cure, la conferma delle qualità spirituali dell'amore. Gli atti dell'amore passano attraverso il dono del nome personale, la condivisione del linguaggio, le intenzioni degli sguardi, le illuminazioni dei sorrisi. Imparano così che la bellezza del legame fra gli esseri umani punta alla nostra anima, cerca la nostra libertà, accetta la diversità dell'altro, lo riconosce e lo rispetta come interlocutore. [...] E questo è amore, che porta una scintilla di quello di Dio!».[187] Ogni bambino ha il diritto di ricevere l'amore di una madre e di un padre, entrambi necessari per la sua maturazione integra e armoniosa. Come hanno affermato i Vescovi dell'Australia, entrambi «contribuiscono, ciascuno in una maniera diversa,

alla crescita di un bambino. Rispettare la dignità di un bambino significa affermare la sua necessità e il suo diritto naturale ad avere una madre e un padre».[188] Non si tratta solo dell'amore del padre e della madre presi separatamente, ma anche dell'amore tra di loro, percepito come fonte della propria esistenza, come nido che accoglie e come fondamento della famiglia. Diversamente, il figlio sembra ridursi ad un possesso capriccioso. Entrambi, uomo e donna, padre e madre, sono «cooperatori dell'amore di Dio Creatore e quasi suoi interpreti».[189] Mostrano ai loro figli il volto materno e il volto paterno del Signore. Inoltre essi insieme insegnano il valore della reciprocità, dell'incontro tra differenti, dove ciascuno apporta la sua propria identità e sa anche ricevere dall'altro. Se per qualche ragione inevitabile manca uno dei due, è importante cercare qualche maniera per compensarlo, per favorire l'adeguata maturazione del figlio.

173. Il sentimento di essere orfani che sperimentano oggi molti bambini e giovani è più profondo di quanto pensiamo. Oggi riconosciamo come pienamente legittimo, e anche auspicabile, che le donne vogliano studiare, lavorare, sviluppare le proprie capacità e avere obiettivi personali. Ma nello stesso tempo non possiamo ignorare la necessità che hanno i bambini della presenza materna, specialmente nei primi mesi di vita. La realtà è che «la donna sta davanti all'uomo come madre, soggetto della nuova vita umana che in essa è concepita e si sviluppa, e da essa nasce al mondo».[190] Il diminuire della presenza materna con le sue qualità femminili costituisce un rischio grave per la nostra terra. Apprezzo il femminismo quando non pretende l'uniformità né la negazione della maternità. Perché la grandezza della donna implica tutti i diritti che derivano dalla sua inalienabile dignità umana, ma anche dal suo genio femminile, indispensabile per la società. Le sue capacità specificamente femminili – in particolare la maternità – le conferiscono anche dei doveri, perché il suo essere donna comporta anche una missione peculiare su questa terra, che la società deve proteggere e preservare per il bene di tutti.[191]

174. Di fatto, «le madri sono l'antidoto più forte al dilagare dell'individualismo egoistico. [...] Sono esse a testimoniare la bellezza della vita».[192] Senza dubbio, «una società senza madri sarebbe una società disumana, perché le madri sanno testimoniare sempre, anche nei momenti peggiori, la tenerezza, la dedizione, la forza morale. Le madri trasmettono spesso anche il senso più profondo della pratica religiosa: nelle prime preghiere, nei primi gesti di devozione che un bambino impara [...]. Senza le madri, non solo non ci sarebbero nuovi fedeli, ma la fede perderebbe buona parte del suo calore semplice e profondo. [...] Carissime mamme, grazie, grazie per ciò che siete nella famiglia e per ciò che date alla Chiesa e al mondo».[193]

175. La madre, che protegge il bambino con la sua tenerezza e la sua compassione, lo aiuta a far emergere la fiducia, a sperimentare che il mondo è un luogo buono che lo accoglie, e questo permette di sviluppare un'autostima che favorisce la capacità di intimità e l'empatia. La figura paterna, d'altra parte, aiuta a percepire i limiti della realtà e si caratterizza maggiormente per l'orientamento, per l'uscita verso il mondo più ampio e ricco di sfide, per l'invito allo sforzo e alla lotta. Un padre con una chiara e felice identità maschile, che a sua volta unisca nel suo tratto verso la moglie l'affetto e l'accoglienza, è tanto necessario quanto le cure materne. Vi sono ruoli e compiti flessibili, che si adattano alle circostanze concrete di ogni famiglia, ma la presenza chiara e ben definita delle due figure, femminile e maschile, crea l'ambiente più adatto alla maturazione del bambino.

176. Si dice che la nostra società è una “società senza padri”. Nella cultura occidentale, la figura del padre sarebbe simbolicamente assente, distorta, sbiadita. Persino la virilità sembrerebbe messa in discussione. Si è verificata una comprensibile confusione, perché «in un primo momento, la cosa è stata percepita come una liberazione: liberazione dal padre-padrone, dal padre come rappresentante

della legge che si impone dall'esterno, dal padre come censore della felicità dei figli e ostacolo all'emancipazione e all'autonomia dei giovani. Talvolta in alcune case regnava in passato l'autoritarismo, in certi casi addirittura la sopraffazione».[194] Tuttavia, «come spesso avviene, si passa da un estremo all'altro. Il problema dei nostri giorni non sembra essere più tanto la presenza invadente dei padri, quanto piuttosto la loro assenza, la loro latitanza. I padri sono talora così concentrati su sé stessi e sul proprio lavoro e alle volte sulle proprie realizzazioni individuali, da dimenticare anche la famiglia. E lasciano soli i piccoli e i giovani».[195] La presenza paterna, e pertanto la sua autorità, risulta intaccata anche dal tempo sempre maggiore che si dedica ai mezzi di comunicazione e alla tecnologia dello svago. Inoltre oggi l'autorità è vista con sospetto e gli adulti sono duramente messi in discussione. Loro stessi abbandonano le certezze e perciò non offrono ai figli orientamenti sicuri e ben fondati. Non è sano che si scambino i ruoli tra genitori e figli: ciò danneggia l'adeguato processo di maturazione che i bambini hanno bisogno di compiere e nega loro un amore capace di orientarli e che li aiuti a maturare.[196]

177. Dio pone il padre nella famiglia perché, con le preziose caratteristiche della sua mascolinità, «sia vicino alla moglie, per condividere tutto, gioie e dolori, fatiche e speranze. E [perché] sia vicino ai figli nella loro crescita: quando giocano e quando si impegnano, quando sono spensierati e quando sono angosciati, quando si esprimono e quando sono taciturni, quando osano e quando hanno paura, quando fanno un passo sbagliato e quando ritrovano la strada; padre presente, sempre. Dire presente non è lo stesso che dire controllore. Perché i padri troppo controllori annullano i figli».[197] Alcuni padri si sentono inutili o non necessari, ma la verità è che «i figli hanno bisogno di trovare un padre che li aspetta quando ritornano dai loro fallimenti. Faranno di tutto per non ammetterlo, per non darlo a vedere, ma ne hanno bisogno».[198] Non è bene che i bambini rimangano senza padri e così smettano di essere bambini prima del tempo.

Fecondità allargata

178. Molte coppie di sposi non possono avere figli. Sappiamo quanta sofferenza questo comporti. D'altra parte, sappiamo pure che «il matrimonio non è stato istituito soltanto per la procreazione [...]. E perciò anche se la prole, molto spesso tanto vivamente desiderata, non c'è, il matrimonio perdura come comunità e comunione di tutta la vita e conserva il suo valore e la sua indissolubilità».[199] Inoltre «la maternità non è una realtà esclusivamente biologica, ma si esprime in diversi modi».[200]

179. L'adozione è una via per realizzare la maternità e la paternità in un modo molto generoso, e desidero incoraggiare quanti non possono avere figli ad allargare e aprire il loro amore coniugale per accogliere coloro che sono privi di un adeguato contesto familiare. Non si pentiranno mai di essere stati generosi. Adottare è l'atto d'amore di donare una famiglia a chi non l'ha. È importante insistere affinché la legislazione possa facilitare le procedure per l'adozione, soprattutto nei casi di figli non desiderati, al fine di prevenire l'aborto o l'abbandono. Coloro che affrontano la sfida di adottare e accolgono una persona in modo incondizionato e gratuito, diventano mediazione dell'amore di Dio che afferma: «Anche se tua madre ti dimenticasse, io invece non ti dimenticherò mai» (cfr Is 49,15).

180. «La scelta dell'adozione e dell'affido esprime una particolare fecondità dell'esperienza coniugale, al di là dei casi in cui è dolorosamente segnata dalla sterilità. [...] A fronte di quelle situazioni in cui il figlio è preteso a qualsiasi costo, come diritto del proprio completamento, l'adozione e l'affido rettamente intesi mostrano un aspetto importante della genitorialità e della figliolanza, in quanto aiutano a riconoscere che i figli, sia naturali sia adottivi o affidati, sono altro da sé ed occorre accoglierli, amarli, prendersene cura e non solo metterli al mondo. L'interesse

prevalente del bambino dovrebbe sempre ispirare le decisioni sull'adozione e l'affido».[201] D'altra parte «il traffico di bambini fra Paesi e Continenti va impedito con opportuni interventi legislativi e controlli degli Stati».[202]

181. È opportuno anche ricordare che la procreazione e l'adozione non sono gli unici modi di vivere la fecondità dell'amore. Anche la famiglia con molti figli è chiamata a lasciare la sua impronta nella società dove è inserita, per sviluppare altre forme di fecondità che sono come il prolungamento dell'amore che la sostiene. Le famiglie cristiane non dimentichino che «la fede non ci toglie dal mondo, ma ci inserisce più profondamente in esso. [...] Ognuno di noi, infatti, svolge un ruolo speciale nella preparazione della venuta del Regno di Dio».[203] La famiglia non deve pensare sé stessa come un recinto chiamato a proteggersi dalla società. Non rimane ad aspettare, ma esce da sé nella ricerca solidale. In tal modo diventa un luogo d'integrazione della persona con la società e un punto di unione tra il pubblico e il privato. I coniugi hanno bisogno di acquisire una chiara e convinta consapevolezza riguardo ai loro doveri sociali. Quando questo accade, l'affetto che li unisce non viene meno, ma si riempie di nuova luce, come esprimono i seguenti versi:

«Le tue mani sono la mia carezza
i miei accordi quotidiani
ti amo perché le tue mani
si adoperano per la giustizia.

Se ti amo è perché sei
il mio amore la mia complice e tutto
e per la strada fianco a fianco
siamo molto più di due».[204]

182. Nessuna famiglia può essere feconda se si concepisce come troppo differente o “separata”. Per evitare questo rischio, ricordiamo che la famiglia di Gesù, piena di grazia e di saggezza, non era vista come una famiglia “strana”, come una casa estranea e distante dal popolo. Proprio per tale ragione la gente faceva fatica a riconoscere la sapienza di Gesù e diceva: «Da dove gli vengono queste cose? [...] Non è costui il falegname, il figlio di Maria?» (Mc 6,2-3). «Non è costui il figlio del falegname?» (Mt 13,55). Questo conferma che era una famiglia semplice, vicina a tutti, inserita in maniera normale nel popolo. Neppure Gesù crebbe in una relazione chiusa ed esclusiva con Maria e Giuseppe, ma si muoveva con piacere nella famiglia allargata in cui c'erano parenti e amici. Questo spiega che, quando tornavano da Gerusalemme, i suoi genitori accettassero che il bambino di dodici anni si perdesse nella carovana per un giorno intero, ascoltando i racconti e condividendo le preoccupazioni di tutti: «Credendo che egli fosse nella comitiva, fecero una giornata di viaggio» (Lc 2,44). Invece a volte succede che certe famiglie cristiane, per il linguaggio che usano, per il modo di dire le cose, per lo stile del loro tratto, per la ripetizione continua di due o tre temi, sono viste come lontane, come separate dalla società, persino i loro stessi parenti si sentono disprezzati o giudicati da esse.

183. Una coppia di sposi che sperimenta la forza dell'amore, sa che tale amore è chiamato a sanare le ferite degli abbandonati, a instaurare la cultura dell'incontro, a lottare per la giustizia. Dio ha affidato alla famiglia il progetto di rendere “domestico” il mondo,[205] affinché tutti giungano a sentire ogni essere umano come un fratello: «Uno sguardo attento alla vita quotidiana degli uomini e delle donne di oggi mostra immediatamente il bisogno che c'è ovunque di una robusta iniezione di spirito familiare. [...] Non solo l'organizzazione della vita comune si incaglia sempre più in una burocrazia del tutto estranea ai legami umani fondamentali, ma, addirittura, il costume sociale e

politico mostra spesso segni di degrado».[206] Invece le famiglie aperte e solidali fanno spazio ai poveri, sono capaci di tessere un'amicizia con quelli che stanno peggio di loro. Se realmente hanno a cuore il Vangelo, non possono dimenticare quello che dice Gesù: «Tutto quello che avete fatto a uno solo di questi miei fratelli più piccoli, l'avete fatto a me» (Mt 25,40). In definitiva, vivono quello che ci viene chiesto in modo tanto eloquente in questo testo: «Quando offri un pranzo o una cena, non invitare i tuoi amici né i tuoi fratelli né i tuoi parenti né i ricchi vicini, perché a loro volta non ti invitino anch'essi e tu abbia il contraccambio. Al contrario, quando offri un banchetto, invita poveri, storpi, zoppi, ciechi; e sarai beato» (Lc 14,12-14). Sarai beato! Ecco qui il segreto di una famiglia felice.

184. Con la testimonianza, e anche con la parola, le famiglie parlano di Gesù agli altri, trasmettono la fede, risvegliano il desiderio di Dio, e mostrano la bellezza del Vangelo e dello stile di vita che ci propone. Così i coniugi cristiani dipingono il grigio dello spazio pubblico riempiendolo con i colori della fraternità, della sensibilità sociale, della difesa delle persone fragili, della fede luminosa, della speranza attiva. La loro fecondità si allarga e si traduce in mille modi di rendere presente l'amore di Dio nella società.

Discernere il corpo

185. In questa linea è opportuno prendere molto sul serio un testo biblico che si è soliti interpretare fuori del suo contesto, o in una maniera molto generale, per cui si può disattendere il suo significato più immediato e diretto, che è marcatamente sociale. Si tratta di 1 Cor 11,17-34, dove san Paolo affronta una situazione vergognosa della comunità. In quel contesto alcune persone abbienti tendevano a discriminare quelle povere, e questo si verificava persino nell'incontro conviviale che accompagnava la celebrazione dell'Eucaristia. Mentre i ricchi godevano dei loro cibi prelibati, i poveri facevano da spettatori ed erano affamati: «così uno ha fame, l'altro è ubriaco. Non avete forse le vostre case per mangiare e per bere? O volete gettare il disprezzo sulla Chiesa di Dio e umiliare chi non ha niente?» (vv. 21-22).

186. L'Eucaristia esige l'integrazione nell'unico corpo ecclesiale. Chi si accosta al Corpo e al Sangue di Cristo non può nello stesso tempo offendere quel medesimo Corpo operando scandalose divisioni e discriminazioni tra le sue membra. Si tratta infatti di "discernere" il Corpo del Signore, di riconoscerlo con fede e carità sia nei segni sacramentali sia nella comunità, altrimenti si mangia e si beve la propria condanna (cfr v. 29). Questo testo biblico è un serio avvertimento per le famiglie che si richiudono nella loro propria comodità e si isolano, ma più specificamente per le famiglie che restano indifferenti davanti alle sofferenze delle famiglie povere e più bisognose. La celebrazione eucaristica diventa così un costante appello rivolto a ciascuno perché «esamini se stesso» (v. 28) al fine di aprire le porte della propria famiglia ad una maggior comunione con coloro che sono scartati dalla società e dunque ricevere davvero il Sacramento dell'amore eucaristico che fa di noi un solo corpo. Non bisogna dimenticare che «la "mistica" del Sacramento ha un carattere sociale».[207] Quando coloro che si comunicano non accettano di lasciarsi spingere verso un impegno con i poveri e i sofferenti o acconsentono a diverse forme di divisione, di disprezzo e di ingiustizia, l'Eucaristia è ricevuta indegnamente. Invece, le famiglie che si nutrono dell'Eucaristia con la giusta disposizione, rafforzano il loro desiderio di fraternità, il loro senso sociale e il loro impegno con i bisognosi.

La vita nella famiglia in senso ampio

187. Il piccolo nucleo familiare non dovrebbe isolarsi dalla famiglia allargata, dove ci sono i genitori, gli zii, i cugini ed anche i vicini. In tale famiglia larga ci possono essere alcuni che hanno bisogno di aiuto o almeno di compagnia e di gesti di affetto, o possono esserci grandi sofferenze che hanno bisogno di un conforto.[208] L'individualismo di questi tempi a volte conduce a rinchiudersi nella sicurezza di un piccolo nido e a percepire gli altri come un pericolo molesto. Tuttavia, tale isolamento non offre più pace e felicità, ma chiude il cuore della famiglia e la priva dell'orizzonte ampio dell'esistenza.

Essere figli

188. In primo luogo parliamo dei propri genitori. Gesù ricordava ai farisei che l'abbandono dei genitori è contrario alla Legge di Dio (cfr Mc 7,8-13). A nessuno fa bene perdere la coscienza di essere figlio. In ogni persona, «anche se uno diventa adulto, o anziano, anche se diventa genitore, se occupa un posto di responsabilità, al di sotto di tutto questo rimane l'identità di figlio. Tutti siamo figli. E questo ci riporta sempre al fatto che la vita non ce la siamo data noi ma l'abbiamo ricevuta. Il grande dono della vita è il primo regalo che abbiamo ricevuto».[209]

189. Per questo «il quarto comandamento chiede ai figli [...] di onorare il padre e la madre (cfr Es 20,12). Questo comandamento viene subito dopo quelli che riguardano Dio stesso. Infatti contiene qualcosa di sacro, qualcosa di divino, qualcosa che sta alla radice di ogni altro genere di rispetto fra gli uomini. E nella formulazione biblica del quarto comandamento si aggiunge: “perché si prolunghino i tuoi giorni nel paese che il Signore tuo Dio ti dà”. Il legame virtuoso tra le generazioni è garanzia di futuro, ed è garanzia di una storia davvero umana. Una società di figli che non onorano i genitori è una società senza onore [...]. È una società destinata a riempirsi di giovani aridi e avidi».[210]

190. Ma c'è anche l'altra faccia della medaglia: «L'uomo lascerà suo padre e sua madre» (Gen 2,24), afferma la Parola di Dio. Questo a volte non si realizza, e il matrimonio non viene assunto fino in fondo perché non si è compiuta tale rinuncia e tale dedizione. I genitori non devono essere abbandonati né trascurati, tuttavia, per unirsi in matrimonio occorre lasciarli, in modo che la nuova casa sia la dimora, la protezione, la piattaforma e il progetto, e sia possibile diventare realmente «una sola carne» (ibid.). In alcuni matrimoni capita che si nascondano molte cose al proprio coniuge, che invece si dicono ai propri genitori, al punto che contano di più le opinioni dei genitori che i sentimenti e le opinioni del coniuge. Non è facile sostenere questa situazione per molto tempo, ed essa è possibile solo provvisoriamente, mentre si creano le condizioni per crescere nella fiducia e nel dialogo. Il matrimonio sfida a trovare un nuovo modo di essere figli.

Gli anziani

191. «Non gettarmi via nel tempo della vecchiaia, non abbandonarmi quando declinano le mie forze» (Sal 71,9). È il grido dell'anziano, che teme l'oblio e il disprezzo. Così come Dio ci invita ad essere suoi strumenti per ascoltare la supplica dei poveri, Egli attende anche da noi che ascoltiamo il grido degli anziani.[211] Questo interpella le famiglie e le comunità, perché «la Chiesa non può e non vuole conformarsi ad una mentalità di insofferenza, e tanto meno di indifferenza e di disprezzo, nei confronti della vecchiaia. Dobbiamo risvegliare il senso collettivo di gratitudine, di apprezzamento, di ospitalità, che facciano sentire l'anziano parte viva della sua comunità. Gli anziani sono uomini e donne, padri e madri che sono stati prima di noi sulla nostra stessa strada, nella nostra stessa casa,

nella nostra quotidiana battaglia per una vita degna».[212] Perciò, «come vorrei una Chiesa che sfida la cultura dello scarto con la gioia traboccante di un nuovo abbraccio tra i giovani e gli anziani!».[213]

192. San Giovanni Paolo II ci ha invitato a prestare attenzione al posto dell'anziano nella famiglia, perché vi sono culture che «in seguito ad un disordinato sviluppo industriale ed urbanistico, hanno condotto e continuano a condurre gli anziani a forme inaccettabili di emarginazione».[214] Gli anziani aiutano a percepire «la continuità delle generazioni», con «il carisma di ricucire gli strappi».[215] Molte volte sono i nonni che assicurano la trasmissione dei grandi valori ai loro nipoti e «molte persone possono constatare che proprio ai nonni debbono la loro iniziazione alla vita cristiana».[216] Le loro parole, le loro carezze o la loro sola presenza aiutano i bambini a riconoscere che la storia non inizia con loro, che sono eredi di un lungo cammino e che bisogna rispettare il retroterra che ci precede. Coloro che rompono i legami con la storia avranno difficoltà a tessere relazioni stabili e a riconoscere che non sono i padroni della realtà. Dunque, «l'attenzione agli anziani fa la differenza di una civiltà. In una civiltà c'è attenzione all'anziano? C'è posto per l'anziano? Questa civiltà andrà avanti se saprà rispettare la saggezza, la sapienza degli anziani».[217]

193. La mancanza di memoria storica è un grave difetto della nostra società. E' la mentalità immatura dell'«ormai è passato». Conoscere e poter prendere posizione di fronte agli avvenimenti passati è l'unica possibilità di costruire un futuro che abbia senso. Non si può educare senza memoria: «Richiamate alla memoria quei primi giorni» (Eb 10,32). I racconti degli anziani fanno molto bene ai bambini e ai giovani, poiché li mettono in collegamento con la storia vissuta sia della famiglia sia del quartiere e del Paese. Una famiglia che non rispetta e non ha cura dei suoi nonni, che sono la sua memoria viva, è una famiglia disintegrata; invece una famiglia che ricorda è una famiglia che ha futuro. Pertanto, «in una civiltà in cui non c'è posto per gli anziani o sono scartati perché creano problemi, questa società porta con sé il virus della morte».[218] dal momento che «si strappa dalle proprie radici».[219] Il fenomeno contemporaneo del sentirsi orfani, in termini di discontinuità, sradicamento e caduta delle certezze che danno forma alla vita, ci sfida a fare delle nostre famiglie un luogo in cui i bambini possano radicarsi nel terreno di una storia collettiva.

Essere fratelli

194. La relazione tra i fratelli si approfondisce con il passare del tempo, e «il legame di fraternità che si forma in famiglia tra i figli, se avviene in un clima di educazione all'apertura agli altri, è la grande scuola di libertà e di pace. In famiglia, tra fratelli si impara la convivenza umana [...]. Forse non sempre ne siamo consapevoli, ma è proprio la famiglia che introduce la fraternità nel mondo! A partire da questa prima esperienza di fraternità, nutrita dagli affetti e dall'educazione familiare, lo stile della fraternità si irradia come una promessa sull'intera società».[220]

195. Crescere tra fratelli offre la bella esperienza di una cura reciproca, di aiutare e di essere aiutati. Perciò «la fraternità in famiglia risplende in modo speciale quando vediamo la premura, la pazienza, l'affetto di cui vengono circondati il fratellino o la sorellina più deboli, malati, o portatori di handicap».[221] Bisogna riconoscere che «avere un fratello, una sorella che ti vuole bene è un'esperienza forte, impagabile, insostituibile».[222] però occorre insegnare con pazienza ai figli a trattarsi da fratelli. Tale tirocinio, a volte faticoso, è una vera scuola di socialità. In alcuni Paesi esiste una forte tendenza ad avere un solo figlio, per cui l'esperienza di essere fratello comincia ad essere poco comune. Nel caso in cui non sia stato possibile avere più di un figlio, si dovrà trovare il modo di far sì che il bambino non cresca solo o isolato.

Un cuore grande

196. Oltre il piccolo cerchio formato dai coniugi e dai loro figli, vi è la famiglia allargata che non può essere ignorata. Infatti «l'amore tra l'uomo e la donna nel matrimonio e, in forma derivata ed allargata, l'amore tra i membri della stessa famiglia - tra genitori e figli, tra fratelli e sorelle, tra parenti e familiari - è animato e sospinto da un interiore e incessante dinamismo, che conduce la famiglia ad una comunione sempre più profonda ed intensa, fondamento e anima della comunità coniugale e familiare».[223] In tale ambito si inseriscono anche gli amici e le famiglie amiche, ed anche le comunità di famiglie che si sostengono a vicenda nelle difficoltà, nell'impegno sociale e nella fede.

197. Questa famiglia allargata dovrebbe accogliere con tanto amore le ragazze madri, i bambini senza genitori, le donne sole che devono portare avanti l'educazione dei loro figli, le persone con disabilità che richiedono molto affetto e vicinanza, i giovani che lottano contro una dipendenza, le persone non sposate, quelle separate o vedove che soffrono la solitudine, gli anziani e i malati che non ricevono l'appoggio dei loro figli, fino ad includere nel loro seno «persino i più disastriati nelle condotte della loro vita».[224] Può anche aiutare a compensare le fragilità dei genitori, o a scoprire e denunciare in tempo possibili situazioni di violenza o anche di abuso subite dai bambini, dando loro un amore sano e un sostegno familiare quando i loro genitori non possono assicurarlo.

198. Infine non si può dimenticare che in questa famiglia allargata vi sono anche il suocero, la suocera e tutti i parenti del coniuge. Una delicatezza propria dell'amore consiste nell'evitare di vederli come dei concorrenti, come persone pericolose, come invasori. L'unione coniugale chiede di rispettare le loro tradizioni e i loro costumi, cercare di comprendere il loro linguaggio, limitare le critiche, avere cura di loro e integrarli in qualche modo nel proprio cuore, anche quando si dovrebbe preservare la legittima autonomia e l'intimità della coppia. Questi atteggiamenti sono anche un modo squisito di esprimere la generosità della dedizione amorosa al proprio coniuge.

La fecondità nella coppia come capacità di mettersi al servizio l'uno dell'altro, con lo scopo di generare la propria e l'altrui crescita

Il nostro modo di vedere il mondo ed i nostri rapporti umani sono condizionati dalle nostre emozioni, vissuti, culture ed esperienze, ma anche dal particolare specifico rapporto di coppia che andiamo gradualmente costruendo nel tempo. Per non rischiare di vederlo più o meno lentamente andare in crisi e per non rischiare di isolarci dalla società, appare talvolta necessario fermarci per ritornare in noi stessi, per prendere coscienza di come stiamo cambiando o siamo già cambiati, per chiederci dove stiamo andando come individui, come coppia e come famiglia.

Fatica, stress, rabbia e paura sono cattive consigliere e per mantenere il controllo di noi stessi è bene cercare di non reagire nel pieno dell'emozione, prendendoci invece il tempo di fare un passo indietro e di riflettere. Il nostro modo di parlare esprime l'attenzione e il rispetto che portiamo agli altri, così come le piccole o le grandi premure, che ci fanno tanto piacere. La fecondità, quindi, è innanzitutto la massima attenzione a generare una continua crescita personale, di coppia, familiare, nel contesto della comunità, ricercando e promuovendo informazioni adeguate, raccogliendo, valorizzando e partecipando alle proposte che ci provengono dalla comunità civile ed ecclesiale, collaborando in diversi modi, nei limiti del possibile ed a seconda delle nostre diverse sensibilità, del tempo e della possibilità di impegno, delle nostre conoscenze, delle attitudini, della professionalità.

Quando poi la famiglia si arricchisce di nuovi membri, si sviluppano nuove meravigliose incredibili emozioni, ci si arricchisce tutti insieme, ma aumentano anche inevitabilmente il sonno, la stanchezza, le preoccupazioni e gli impegni... Ecco allora che il concetto di fecondità richiede di mettersi tutti in gioco, di ricercare in sé nuove potenzialità e di sviluppare attitudini nuove e diverse, che magari prima non si sarebbero immaginate possibili.

In questa occasione è importante confrontarsi nella coppia riguardo ai modi con i quali fare fronte ai periodi più difficili o carichi di impegni, esercitando anche la fantasia, non solo al fine di riequilibrare i compiti, le energie e le fatiche all'interno della coppia e della famiglia, ma anche nelle relazioni esterne. In tal modo si eviterà il rischio di chiudersi progressivamente e di perdere quindi quella dimensione di socialità tanto fondamentale per una equilibrata crescita umana.

La fecondità va intesa quindi come apertura alla vita, in tutte le sue forme e le sue manifestazioni, e non invece solo nel significato di fertilità fisica o relazionale nel nucleo familiare; può essere quindi anche attenzione al vicinato, alle persone sole, ammalate, a bambini o giovani in difficoltà per i più svariati motivi (cfr. Fecondità allargata AL 178-184).

L'espressione più immediata della fecondità è la procreazione responsabile dei figli e la loro educazione

“L'amore dà sempre vita. Per questo, l'amore coniugale «non si esaurisce all'interno della coppia [...]. I coniugi, mentre si donano tra loro, donano al di là di se stessi la realtà del figlio, riflesso vivente del loro amore, segno permanente della unità coniugale e sintesi viva ed indissociabile del loro essere padre e madre»” (AL 165).

Un articolo sulla procreazione responsabile del card. Cafarra ci aiuta a capire quali sono le condizioni che rendono il concepimento eticamente buono. “La persona del futuro concepito ha diritto di nascere in un contesto nel quale si presume prudentemente possa aver accesso ai beni umani fondamentali”, compresa almeno un'educazione di base e che “avrà i mezzi necessari e sufficienti per una vita umanamente degna. In mancanza di tale prudente previsione, la decisione di procreare una persona è da ritenersi eticamente imprudente”.

Anche la capacità educativa del genitore “può incontrare difficoltà insormontabili se il numero dei figli è troppo elevato”, ovviamente non solo dal punto di vista semplicemente economico. Inoltre nella decisione di procreare/non procreare va presa in considerazione anche la “situazione demografica della società in cui i due sposi vivono”. È utile, cioè, tenere in considerazione come criterio di scelta anche la salvaguardia del bene comune, che non deve necessariamente spingere a non procreare, ma anzi, nella società occidentale, dove la natalità è molto bassa ed è altissima l'età media della popolazione, esso va inteso “soprattutto, come indicazione di donare la vita con grande generosità...La decisione di procreare/non procreare dipende quindi innanzitutto dal bene della persona del futuro concepito, dalla persona dei futuri genitori, dalle condizioni generali della società in cui e l'uno e l'altro sono chiamati a vivere” (cfr. GS 50; AL 166-167).

Dio è fecondo attraverso la fecondità degli sposi che si esprime in varie forme

- Adozione o affido: adozione e/o affidamento familiare di minori possono essere forse le forme più strutturate ed impegnative per cui necessitano di adeguata formazione ed opportuno

accompagnamento. Esse vanno assolutamente concordate e quindi cogestite con gli appositi Servizi di riferimento, ma qualche forma più leggera ed elastica di accoglienza ed ospitalità può essere affrontata anche solo di comune accordo fra famiglie, soprattutto all'interno di un gruppo di conoscenti e/o amici che condividono sensibilità ed impegno o anche con buone relazioni di vicinato. Quanti bambini, anche nella nostra realtà trentina, purtroppo stanno soffrendo per incuria, trascuratezza, per relazioni familiari disastrose, per la violenza subita o anche, per la violenza assistita, più frequente di quanto si possa immaginare ed incredibilmente dannosa, o per la separazione più o meno violenta dei genitori, o le varie forme di dipendenza che affliggono gli adulti di riferimento, oppure ancora a causa dell'allontanamento forzato dai nonni o dai parenti, già diventati significativi punti di riferimento e poi per qualche motivo di fatto allontanati, o anche sofferenti per forme diverse e purtroppo crescenti di bullismo! Tutti elementi che contribuiscono ad alimentare conseguenti difficoltà di relazione e spesso anche di apprendimento. Chiediamoci se come coppia e/o famiglia riusciamo a cogliere i segnali di tanta sofferenza e solitudine intorno a noi, confrontiamoci con discrezione con parenti ed amici, visitiamo se possibile famiglie più isolate o in qualche modo in difficoltà, proviamo ad offrire ascolto e compagnia, invitiamo i loro figli a giocare con i nostri, a condividere una merenda, proponiamo di portarli con noi ad una gita, di aiutarli a fare i compiti, di accoglierli per un weekend. Coltivando con costanza ed attenzione reciproca la nostra volontà di osservazione, di ascolto attento, discreto e assolutamente non giudicante, impareremo a sperimentare numerose e diversificate modalità per cercare di essere di aiuto.

- Accoglienza e ospitalità: da non dimenticare che anche le persone adulte possono trovarsi per i più svariati motivi momentaneamente in situazioni di bisogno. Pensiamo a quante mamme, talvolta giovanissime e magari sole, si trovano ad essere molto spaventate e legittimamente preoccupate di fronte alla notizia di una nuova maternità, oppure ex carcerati che appena usciti non trovano punti di riferimento che li possano sostenere almeno in una prima fase, persone afflitte da una qualche forma di dipendenza che faticano a liberarsene e magari avrebbero bisogno di essere accompagnate, rincuorate e sostenute, coppie con relazioni altalenanti, magari ferite o violente, sacerdoti che vivono una situazione di disperata solitudine. Anche per loro e con loro possiamo cercare di costruire forme di sostegno ed accoglienza familiare. Anche qui gli aspetti nei quali si manifesta la fecondità possono davvero essere molteplici!
- Aiuto ai bisognosi: quante situazioni difficili anche intorno a noi! Magari l'apparenza ci può ingannare, ma se impariamo a rivolgere uno sguardo attento, non superficiale ma più approfondito e cerchiamo continuamente di arricchire il nostro cuore di sensibilità e libertà da pregiudizi, quanto bene possiamo scoprire intorno a noi e contribuire a seminare! L'apertura alla fecondità ci può portare a scoprire anche nel nostro agiato Trentino quante persone o nuclei familiari siano in difficoltà per bisogni economici. Anche andando oltre le nostre dirette conoscenze, riferendoci alla Parrocchia, ai centri di ascolto delle Caritas locali, ai servizi sociali del Comune o della Comunità di Valle, possiamo scoprire davvero situazioni familiari o individuali di estremo bisogno (anziani soli e quindi magari bisognosi di compagnia ed aiuto, sia nelle spese che nelle attività domestiche, persone ammalate non adeguatamente assistite oppure curate da un unico caregiver sovraccaricato perché troppo impegnato e che quindi non può reggere a lungo la fatica da solo, nuclei familiari monogenitoriali, magari senza lavoro, papà disperati perché disoccupati da tempo, persone in cerca di lavoro che hanno bisogno di essere accompagnate o aiutate, magari anche solo a redigere o aggiornare il loro Curriculum vitae, numerosi giovani in cerca di occupazione o in prolungata difficoltà perché trovano solo lavori temporanei, che non offrono loro alcuna garanzia per programmare un futuro costruttivo). Avere uno sguardo sensibile, un ascolto attento e non giudicante, insieme all'apertura del nostro cuore, ci può aiutare a scoprire tanti diversi bisogni e quanto bene possiamo fare anche intorno a noi.

- Impegno sociale e/o politico: quanto ci limitiamo a criticare chi si impegna in tali ambiti? Ma quanto ci sarebbe bisogno, invece, di interessarci personalmente e direttamente di come stanno andando realmente le cose nel nostro quartiere, nel vicinato, paese, rione, Comune, Stato? Come potrebbe migliorare la vita di molte persone se riuscissimo a coltivare la nostra fecondità personale, di coppia e familiare, anche interessandoci benevolmente e senza pregiudizi del benessere altrui, allargando lo sguardo ad una visione più ampia ed intesa politicamente (da *res publica*, che riguarda la cosa pubblica)? Oppure se volessimo e potessimo farci carico di aiutare nei modi più diversi, quelli che ci risultano più confacenti o a noi possibili, le molte persone che già si stanno impegnando per il bene comune, affiancandole nel loro impegno diversificato o anche solo segnalando situazioni di bisogno o contesti che necessitano di un qualche intervento privato o pubblico? Come non approfondire concretamente la conoscenza delle diverse situazioni economico-sociali che contraddistinguono questo nostro tempo ricco di numerose informazioni, ma forse troppo povero di collegamenti, di approfondimenti, di ricerche e di opportune riflessioni? Perché non cogliere i numerosi e diversificati stimoli che anche quotidianamente ci vengono offerti dalle più diverse e numerose organizzazioni di volontariato, organizzazioni non governative, enti del privato sociale? (Un elenco non esaustivo lo si può trovare nella sezione “Per il saperne di più”). Perché non coltivare ed impegnare la nostra possibile fecondità interrogandoci ed approfondendo sistematicamente quanto, spesso solo superficialmente e magari in maniera più o meno parzialmente distorta, ci viene proposto dai media, ricorrendo anche o invece a fonti di stampa alternative credibili, come le riviste missionarie ad esempio, che, proprio perché radicate nei diversi territori, propongono letture di tipo sociale, economico, storico, ambientale alquanto analitiche, approfondite e magari ben diverse dal mainstream? Se solo volessimo ricercare, confrontare ed approfondire, potremmo arrivare a scoprire davvero un altro mondo, non solo alquanto complesso ed articolato, ma assolutamente ed incredibilmente correlato ed interdipendente a livello globale. Allora si aprirebbe ai nostri occhi ed al nostro cuore, non solo una splendida, costruttiva, meravigliosa realtà di speranza costituita dai numerosi missionari e/o laici che si stanno impegnando in prima persona, ma anche quanto e in che modo il nostro mondo opulento abbia fondato e tuttora continui a basare la sua ricchezza economica sullo sfruttamento secolare dei popoli dell’America Latina, piuttosto che dell’Africa (ad esempio l’immenso e crudele fenomeno dello sfruttamento minorile nelle miniere di coltan, tanto intensivo in particolare nella Repubblica Democratica del Congo, ci dice niente?). Lo sappiamo che nel mondo sono in atto anche in questo periodo moltissimi focolai di guerra, con bambini violentati e schiavizzati per costringerli ad impugnare le armi, bambine, ragazze, madri violentate sistematicamente anche per reprimere qualsiasi forma di possibile reazione? Ci aggiorniamo sull’evoluzione sempre più complessa della guerra in Siria, dei bombardamenti sempre più distruttivi, della molteplicità di nazioni impegnate per l’incredibile groviglio di interessi politico/economico/militari in gioco? Lo sappiamo che l’Italia è fra i maggiori produttori mondiali di armi e che moltissime delle armi qui prodotte vanno vendute proprio a chi sta continuando a combattere anche in Medio Oriente? Ci chiediamo come mai, purtroppo anche in Italia, stanno continuamente aumentando gli stanziamenti governativi nel settore militare mentre negli ultimi decenni sono andati progressivamente diminuendo quelli destinati all’istruzione ed alla salute, con la conseguenza che si sta tristemente evidenziando proprio in questo periodo per l’attacco del coronavirus, che il nostro Sistema Sanitario Nazionale non riesce ad affrontare adeguatamente anche perché impoverito nel tempo di adeguate risorse, strutture e personale? Ci chiediamo come possiamo approfondire, ricercare, studiare per poi insieme impegnarci in qualche modo a migliorare anche queste complesse situazioni? Come riuscire a fare cultura insieme per contribuire costruttivamente al benessere collettivo? Cerchiamo individualmente, in famiglia, a diversi livelli di gruppo, modalità e forme diverse di approfondimento, di confronto costruttivo, di nuovo impegno personale, familiare, di quartiere, di parrocchia, magari in

collegamento con qualcuna delle numerose realtà che già si stanno impegnando per offrire nuovi spunti di conoscenza, riflessione, approfondimento, confronto? Queste e numerose altre, possono rappresentare modalità multiple e diverse di coltivare la nostra preziosa fecondità.

- Impegno per la salvaguardia del creato: in particolare in questo ultimo periodo, grazie anche a movimenti giovanili come Friday for Future, che cercano di sensibilizzarci sulla gravissima evoluzione dell'inquinamento che si sta verificando a livelli diversi ormai in tutto il nostro meraviglioso pianeta, sta aumentando la nostra sensibilità individuale, familiare e sociale sul tema? Ci chiediamo come mai il nostro Pontefice, tanto attento anche alla salvaguardia del creato ed impegnato al punto da emanare un'Enciclica su tale complessa problematica, nonostante le ormai evidenti, tragiche e preoccupanti manifestazioni di cambiamento climatico, ancora non venga ascoltato? Ma forse nemmeno noi cristiani su tale tema riusciamo a scegliere di cambiare il nostro stile di vita ed impegnarci in maniera adeguata? Ne parliamo in famiglia, nelle più diverse occasioni di incontro professionale e/o amicale, in parrocchia...? Cerchiamo anche noi di approfondire ed adottare stili di vita più attenti ed adeguati? Proviamo ad interrogarci su cosa sia possibile cambiare nelle nostre abitudini quotidiane a livello individuale e familiare: un'attenzione diversa nell'acquisto di beni di prima necessità, un nuovo impegno per un riutilizzo intelligente di oggetti vari e quindi per lo sviluppo di un'attenzione più critica verso il fenomeno tanto generalizzato nella nostra società opulenta dell'usa e getta, il recupero e la coltivazione di spazi di terreno abbandonato o incolto, l'attenzione ad un acquisto mirato, attraverso gruppi di auto mutuo aiuto o Gas, a prodotti del nostro territorio o comunque il più possibile a km zero, all'utilizzo di mezzi pubblici di trasporto ed alla salutare riscoperta di spostamenti a piedi o in bicicletta, oltre che, magari a sistemi moderni di trasporto collettivo come solo a titolo di esempio il car sharing.
- Impegno nella comunità cristiana: un nostro inserimento attivo e fattivo in tale realtà ci può aiutare sia a cogliere meglio anche diversi bisogni che ad individuare altre forme di possibile impegno, di comune accordo con il nostro Parroco, con catechisti, lettori, cantori, sacristi, ministri straordinari della comunione, volontari che si impegnano a visitare e sostenere le persone sole, anziane e/o ammalate della parrocchia. Anche in questo ambito, sia i bisogni che le possibilità di impegno sono moltissimi, diversificati e caratteristici in ogni diversa realtà parrocchiale, di rione, quartiere, città, così come differenziati da caratteristiche di urgenza specifiche; l'importante è coltivare la nostra fecondità cercando di muoverci con discrezione, rispettando l'esistente, riconoscendoci e valorizzandoci sempre a vicenda per il bene più vero, profondo e costruttivo della nostra comunità.

IL RITO DEL MATRIMONIO

IL RITO DEL MATRIMONIO

Da Cristo, attraverso la Chiesa, il matrimonio e la famiglia ricevono la grazia dello Spirito Santo, per testimoniare il Vangelo dell'amore di Dio (AL 71).

OBIETTIVI DELL'INCONTRO

- Momenti e significati del Rito del matrimonio

CONTENUTI PRINCIPALI

I contenuti che permettono di raggiungere gli obiettivi e caratterizzano l'incontro possono essere vari. Qui si presentano un elenco di possibili nuclei e alcuni esempi di sviluppo di questi contenuti:

- Momenti e significati del Rito del matrimonio

PROPOSTE E SUGGERIMENTI PRATICI

Regalare il messale degli sposi (Messa per gli sposi)

Testimonianza di una coppia di Sposi che rivive i momenti della Celebrazione

Proporre la visione (anche a più puntate) del video-sussidio "Io accolgo te", ed. San Paolo, che ripercorre un po' tutte le tematiche del matrimonio cristiano attraverso il rito.

LABORATORI

Laboratorio 1. Scambio di domande degli sposi per togliere qualsiasi dubbio sul rito. Come la coppia vede il suo rito di Matrimonio?

Laboratorio 2. Si consegnano ai partecipanti le domande del rito del matrimonio. Si consiglia ai partecipanti di leggerle e riflettere sulle risposte e sui pensieri evocati dalle domande. La riflessione potrebbe essere scritta in modo solitario e poi condivisa con il fidanzato/a o in piccoli gruppi. (Vedi allegato)

FASI DELL'INCONTRO

Negli incontri vanno rispettati alcuni principi chiave e tempi:

1. **Accoglienza**
2. **Preghiera iniziale:** Un salmo o una preghiera;
3. **Brano Biblico con commento:** Circa 20 min;
4. **Laboratorio e condivisione:** Circa 30 min;
5. **Preghiera finale**
6. **Buffet**

DIRITTO CANONICO E PROCESSETTO

OBIETTIVI DELL'INCONTRO

- Portare a conoscenza dei fidanzati di tutti gli aspetti che riguardano il diritto canonico ed il processetto
- Valutazione del Percorso
- Festa Finale del Percorso

CONTENUTI PRINCIPALI

I contenuti che permettono di raggiungere gli obiettivi e caratterizzano l'incontro possono essere vari. Qui si presentano un elenco di possibili nuclei e alcuni esempi di sviluppo di questi contenuti:

- Articoli del Diritto Canonico che riguardano il Sacramento del Matrimonio
- Condividere con i ragazzi i punti del Processetto
- Sottoporre ai ragazzi domande di valutazione del percorso fatto.

PROPOSTE E SUGGERIMENTI PRATICI

- L'incontro può essere tenuto da un esperto di Diritto Canonico
- La valutazione del percorso può essere sottoposta in formato cartaceo o elettronico

LABORATORI

Festa Finale

- Invitare coppia di ballerini che insegna ai fidanzati semplici passi di danza. Lo scopo è quello di parlare del Matrimonio attraverso la metafora del Ballo. Tutte le coppie condividono qualcosa per il momento conviviale.
- Tutte le coppie vengono bendate ed accompagnate da sacerdoti e coppie di riferimento in chiesa in silenzio e dove una volta sbendate, seguono un piccolo concerto. Lo scopo è quello di contrapporre la paura, l'insicurezza, il buio con la luce, la pace, l'armonia che l'accompagnamento, la comunità e la presenza del Signore nella coppia può assicurare. Tutte le coppie condividono qualcosa per il momento conviviale.

PROCESSICOLO

1. Dopo il compimento dei sedici anni ha dimorato per più di un anno in altre diocesi? Dove?
2. Ha mai contratto matrimonio, anche solo civile? Quando e con chi? Come è cessato questo vincolo? Ha avuto figli?
3. Perché sceglie di sposarsi in chiesa? Crede nel matrimonio come sacramento? Ha qualche difficoltà nell'accettare l'insegnamento della Chiesa sul matrimonio? Quale?
4. Il matrimonio comporta una decisione pienamente libera.
Si sposa per sua scelta, liberamente e per amore, oppure è costretto da qualche necessità? Si sente spinto al matrimonio dai suoi famigliari o da quelli della fidanzata / del fidanzato?
5. Il matrimonio è comunione di tutta la vita tra un uomo e una donna. Vuole il matrimonio come unico e si impegna alla fedeltà coniugale?
6. È volere di Dio che il vincolo matrimoniale duri fino alla morte di uno dei coniugi. Vuole il matrimonio come indissolubile e quindi esclude di scioglierlo mediante il divorzio?
7. Il matrimonio è di sua natura ordinato al bene dei coniugi, alla procreazione ed educazione della prole. Accetta il compito della paternità o maternità, senza escludere il bene della procreazione?
Intende dare ai figli un'educazione cattolica?
8. Pone condizioni al matrimonio?
9. La sua fidanzata / il suo fidanzato accetta il matrimonio-sacramento come unico e indissolubile, oppure ha qualche riserva in proposito (infedeltà, divorzio)?
È sicuro che sposa lei liberamente e per amore?
10. Nel fidanzamento ha avuto motivi per dubitare della riuscita del suo matrimonio? Ha tenuto nascosto qualche cosa che possa turbare gravemente la vita coniugale?
11. Esistono vincoli di consanguineità tra lei e la fidanzata / il fidanzato?
12. Esistono altri impedimenti al matrimonio canonico o divieti alla celebrazione?
13. **Minori di 18 anni.** I suoi genitori sono a conoscenza delle sue nozze? Sono contrari?
14. **Sposati civilmente.** Qual è stata la ragione di questa scelta?
Perché ora chiede di sposarsi in Chiesa?
15. **Se il fidanzato / fidanzata era civilmente sposato.** Ha già ottenuto la sentenza di divorzio? Adempie i doveri naturali derivanti dalla sua precedente unione?
Qual è stata la ragione della scelta del matrimonio civile? Perché ora chiede di sposarsi in chiesa?
16. Esistono impedimenti o divieti al matrimonio a norma della legge civile o alla sua trascrizione?

PREGHIERE

- Salmo 128
- Per la famiglia
Padre del Cielo, che ci hai dato un modello di vita
nella Santa famiglia di Nazareth,
aiutaci a fare della nostra famiglia
un'altra Nazareth, dove amore, pace e gioia regnino:
che sia profondamente contemplativa,
totalmente eucaristica e vibrante di gioia.
Aiutaci a rimanere insieme nella gioia e nel dolore,
grazie alla preghiera in famiglia.
Insegnaci a vedere Gesù
nei membri della nostra famiglia.
Fa che il Cuore di Gesù renda i nostri cuori
miti e umili come il Suo e aiutaci a svolgere santamente
i nostri doveri familiari.
Fa che possiamo amarci l'un l'altro,
come Tu ami ognuno di noi
e perdonaci scambievolmente
come Tu perdoni i nostri peccati.
Aiutaci, o Padre amabile, ad accettare
tutto quello che Tu ci dai e a donare
tutto quello che Tu ci prendi,
con un grande sorriso.
Amen (Madre Teresa di Calcutta)
- Signore, vogliamo costruire fra noi due una vera comunione di persone: concedi a noi di restare sempre aperti a te, sorgente di amore. Liberaci dal nostro egoismo perché possiamo conoscerci realisticamente nei pregi e nei difetti. Insegnaci ad accettarci l'un l'altro come siamo, incondizionatamente, a essere generosi nel donare e umili nel ricevere. Rendici persone aperte, capaci di vero dialogo, di comunicarci l'un l'altro con sincerità il proprio mondo interiore: gioie, sofferenze, desideri, aspirazioni, difficoltà. Donaci la forza del tuo amore perché sappiamo immedesimarci l'uno nell'altro per condividere tutto e formare per sempre una cosa sola.
- Signore, il matrimonio è il tuo dono per noi, non qualcosa di ovvio o scontato. Ti chiediamo quindi di aiutarci nel nostro rapporto di uomo e donna insieme. Aiutaci a rispettarci l'un l'altro e a sforzarci di cogliere il punto di vista dell'altro. Fa' che tra noi ci siano tenerezza e onestà, comprensione e un pizzico di umorismo insieme alla capacità di ammettere che ogni tanto possiamo sbagliarci. E rendici disponibili a dividere la nostra felicità con gli altri, aprendo a loro la nostra casa, preoccupandoci delle loro gioie e dei loro dolori come dei nostri. Grazie di averci dato questo dono prezioso. Aiutaci a farne buon uso.
- Ti ringraziamo Signore del nostro amore, tuo splendido dono:

ci colma di gioia profonda,
ci rende simili a te che sei l'Amore,
ci proietta fiduciosi nell'avventura della vita.

Aiutaci Signore
a riporre in te la fiducia che rafforza,
a coltivare la speranza che costruisce,
ad aumentare la stima che edifica.

Donaci lo sguardo ampio
per cogliere la tua presenza negli orizzonti più lontani
così da affrontare con serenità l'avventurosa traversata della vita.

Fa' che l'amore nostro sia un riflesso del tuo,
aperto alla vita, generoso coi piccoli, proteso ai fratelli.

- La casa sulla roccia

(Mt 7, 21.24-27)

Signore, concedi a noi, futuri Sposi, di amarci
rimanendo sempre aperti a Te,
che sei la sorgente di ogni amore;
liberaci dalle nostre chiusure, perché possiamo conoscerci
ed accettarci in verità, così come siamo;
insegnaci a condividere tutto fra noi, con i fatti e con le parole,
per vivere in comunione e diventare segno del tuo amore;
donaci la forza del Tuo Spirito
per essere uniti anche nelle difficoltà
e perdonarci e formare "una carne sola";
aiutaci ad amare e ad educare i figli che vorrai donarci
e ad aprire il nostro amore anche agli altri,
specialmente ai più bisognosi.

Un costante impegno nella nostra relazione
e nella solidarietà con tutti,
ci permetta di rendere splendente
il volto della Tua Chiesa.

- Preparaci al matrimonio

Nel mio cuore, o Signore,
si è acceso l'amore per una creatura
che anche tu conosci e ami.
Ti ringrazio di questo dono
che mi inonda di una gioia profonda,
mi rende simile a te che sei l'Amore,
che mi fa comprendere il valore della vita che mi hai donato.
Fa che io non sciupi questa immensa ricchezza che mi hai messo nel cuore:
insegnami che l'amore è un dono
e non può mescolarsi con nessun egoismo,
che l'amore è puro
e non può stare con nessuna bassezza,
che l'amore è fecondo

e deve fin da oggi produrre una nuova vita in me e in chi mi ha scelto.
Ti prego per chi mi aspetta e mi pensa,
per chi mette in me tutto il suo avvenire;
rendici degni l'uno dell'altro.
Preparaci al matrimonio,
alla sua grandezza,
alle sue responsabilità,
perché le nostre anime e i nostri cuori
siano fin d'ora uniti nello stesso amore.

- Signore Gesù aiutaci ad essere un cuor solo e un'anima sola,
nell'impegno di condividere gioie e dolori,
fatiche e speranze dei nostri fratelli.
Fa' che ognuno di noi sia Vangelo vissuto,
dove i lontani, gli indifferenti, i piccoli
scoprono l'amore di Dio e la bellezza della vita cristiana.
Donaci il coraggio e l'umiltà di perdonare sempre,
di andare incontro a chi si vorrebbe allontanare da noi
e di mettere in risalto il molto che ci unisce e il poco che ci divide.
Dacci vista per scorgere il tuo volto
in ogni persona che avviciniamo e in ogni croce che incontriamo.
Donaci un cuore fedele e aperto
che vibri ad ogni tocco della tua parola e della tua grazia.
Ispiraci sempre nuova fiducia e slancio
per non scoraggiarci di fronte ai fallimenti, alle debolezze e alle ingratitudini.
Fa' che ci sentiamo tutti una famiglia
dove ognuno si sforza di comprendere, perdonare, aiutare, condividere;
dove l'unica legge che ci lega e ci fa essere tuoi veri seguaci,
sia l'amore scambievole. Amen.
- Padre di tenerezza, ci hai creati ad immagine del Tuo Figlio;
per questo il nostro cuore avverte un'infinita nostalgia di Te.
Siamo esseri di tenerezza fin dalle radici del nostro essere;
non possiamo vivere ed essere felici
che realizzando una vita di tenerezza.
Ti chiediamo, Padre, di saper accogliere la Tua Tenerezza
per essere capaci di tenerezza in tutta la nostra vita
e divenire spazi viventi del Tuo progetto di tenerezza verso ogni creatura.
La Tua Tenerezza è forte, indistruttibile, fedele.
Fa' che la nostra tenerezza ne riproduca i tratti.
Tu conosci i nostri limiti, le nostre fatiche, le nostre cadute,
ma vuoi che siamo felici, lasciandoci trasformare dalla Tua Tenerezza.
Tu sai che, da soli, siamo incapaci di realizzare una vita di tenerezza.
Donaci il tuo Spirito, Padre, lo Spirito del Tuo Figlio,
perché siamo in grado di passare da un cuore di pietra ad un cuore di carne.
Facci gustare la Tua Tenerezza e rendici perseveranti nel perseguirla
per crescere nella tenerezza, e fare della nostra vita
un segno della Tua paternità nel mondo. Amen.

- O Signore, non avrei mai pensato
che tu fossi tanto vicino in questa esperienza d'amore,
che sta trasformando completamente la mia vita!
Avevo dimenticato che tu sei l'amore
e che quindi sei sempre presente dove c'è amore vero.
Fa che, insieme, sappiamo costruire una comunità d'amore degna di figli tuoi,
o Dio che sei l'Amore. Amen.
- Signore, il matrimonio è il tuo dono per noi,
non qualcosa di ovvio o scontato.
Ti chiediamo quindi di aiutarci nel nostro rapporto di uomo e donna insieme.
Aiutaci a rispettarci l'un l'altro e a sforzarci di cogliere il punto di vista dell'altro.
Fa' che tra noi ci siano tenerezza e onestà, comprensione
e un pizzico di umorismo insieme alla capacità di ammettere
che ogni tanto possiamo sbagliarci.
E rendici disponibili a dividere la nostra felicità con gli altri,
aprendo a loro la nostra casa, preoccupandoci delle loro gioie
e dei loro dolori come dei nostri.
Grazie di averci dato questo dono prezioso.
Aiutaci a farne buon uso.
- Signore, rendici capaci di accogliere l'altro
pronti a scoprire la sua ricchezza interiore,
le sue abilità, i suoi pensieri più segreti.
Fa' che accogliamo le sue diversità
come un prezioso tesoro,
capace di arricchire la nostra vita di coppia.
Signore, rendici capaci di accogliere l'altro
come tu ci accogli
nel tuo immenso e personale amore.
Signore, rendici capaci di perdonarci l'un l'altro,
come tu ci perdoni.
Amen.
- Lo so,
non riusciremo mai a compenetrarci del tutto.
Tu rimarrai sempre tu ed io sarei sempre io.
E anche l'intensità dei nostri sentimenti
non riuscirà mai a cancellare il fatto
che il mio mondo non è il tuo
e tu non proverai mai esattamente
quello che sento io.
Rimaniamo prigionieri
tu nella tua pelle ed io nella mia.
Forse però è proprio questo fatto
che ci mantiene uniti.
Da questa nostra diversità scaturisce
quell'attrazione, che è la fonte della nostra energia.
Così intrecceremo le nostre radici,
inventeremo nuovi linguaggi,
supereremo divisioni ancestrali

scopriremo nuove gioie,
e anche quando sarà difficile, non ci arrenderemo... Amen

- «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 e i nostri progetti.
Grazie per averci mostrato la necessità di ascoltare.
Di ascoltare sia con i nostri cuori sia 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 che le nostre menti non siano soddisfatte.
Anche se poi torniamo alla soluzione originale!
Grazie per aver insegnato a un compagno chiacchierone
la brevità e a uno più tranquillo il modo di esprimersi.
Grazie o Dio, perché ci insegni a parlare l'uno con l'altro.
Grazie per il dono delle parole».
- Signore, rendici capaci di accogliere l'altro
pronti a scoprire la sua ricchezza interiore,
la sua abilità, i suoi pensieri più segreti.
Fa' che accogliamo le sue diversità
come un prezioso tesoro,
capace di arricchire la nostra vita di coppia.
Signore, rendici capaci di accogliere l'altro
come tu ci accogli
nel tuo immenso e personale amore.
Signore, rendici capaci di perdonarci l'un l'altro,
come tu ci perdoni.
Amen
- Signore, ti ringraziamo d'averci dato l'amore.
Ci hai pensato insieme prima del tempo,
e fin da allora ci hai amati così, l'uno accanto all'altro.
Il nostro amore è nato dal tuo, immenso, infinito.
Che esso resti sempre espressione genuina del tuo,
senza che il gusto intenso di sentirsi vicini attenui
il sapore della tua presenza fra noi,
e senza che il reciproco godimento delle cose belle che sono in noi
ci allontani dal fascino della tua amicizia.
Se per errore o per un malinteso affetto un giorno ci allontanassimo da te,
fa' che il vuoto e lo squallore esasperanti della tua assenza
ci scuotano profondamente e ci riportino alla ricerca immediata del tuo volto.

Signore, che tutto di noi conosci,
fa' che apprendiamo noi pure l'arte di conoscerci profondamente;
donaci il coraggio di comunicarci integralmente le nostre aspirazioni,
gli ideali, i limiti stessi del nostro agire.
Che le piccole inevitabili asprezze dell'indole,
i fugaci malintesi, gli imprevisti e le indisposizioni
non compromettano mai ciò che ci unisce,
ma incontrino, invece, una cortese e generosa volontà di comprenderci.
Dona, Signore, a ciascuno di noi gioiosa fantasia
per creare ogni giorno nuove espressioni
di rispetto e di premurosa tenerezza;
e fa' che la vita coniugale, che presto inizieremo,
continui quest'arte creatrice d'affetto,
che, sola, ci riporterà all'incontro continuo con te che sei l'Amore,
da cui il nostro si è staccato come piccola scintilla. Amen.

- Conserva la nostra unione guidando il nostro cuore,
ispirandoci gesti quotidiani con cui esprimerci,
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/a
la migliore risposta alle sue aspirazioni.
Aiutaci a non continuare all'infinito,
né a riaccendere i brevi contrasti,
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,
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.
- Tu, o Dio, sei soprattutto silenzio
ma per amore nostro
ti sei fatto anche Parola,
Parola di Luce e di Vita.
Tu sai che noi viviamo come sospesi
tra il silenzio e la parola:
nei momenti felici ci sembra di udire e di dire
parole che danno colore all'amore.

Ma sai che i nostri silenzi
sono abitati da paure e spesso tensioni;
anche le nostre parole possono talora mortificare e ferire.
Per questo ci rivolgiamo a te
per chiederti il dono del silenzio
che è ascolto profondo e libero
di chi ci hai posto vicino;
quel tuo silenzio che è accoglienza vera e sincera dell'altro,
che è apertura costante,
disponibilità gratuita e rasserenante,
attenzione che si sviluppa in servizio.
Ti chiediamo anche
che le tue Parole siano seminate in noi
e che menti e cuori diventino terreno buono
che ospita il Dono e lo fa fruttificare il cento per uno.
Le nostre parole, Padre,
diventino sempre di più "eco"
della Parola eterna di Gesù
e grazie al tuo Spirito, tutta la nostra vita
testimoni quanto ci scrivi nel cuore.
Allora anche noi conosceremo
la parola ed il silenzio ponti di vera comunione.

- Se voglio amare l'altro, devo stimarlo, accettarlo com'è
e non esigere che sia più di quello che è,
né che sia diverso, adatto ai miei gusti.
Se voglio amare l'altro, devo rispettarlo in tutta la sua persona
riconoscergli tutta la sua libertà
desiderare per lui la sua spontaneità.
Se voglio amare l'altro, devo scoprirlo,
e saper svelare, anche sotto i suoi difetti, le qualità profonde,
i doni e i talenti, la nobiltà dell'anima.
Se voglio amare l'altro, devo cogliere, nella vita quotidiana,
nuove ragioni per apprezzare il suo valore,
comprendendolo e trattandolo meglio.
Cristo, che ci fai amare,
mostraci il cammino dell'autentico amore,
dello sguardo positivo che sceglie il bene,
e del rispetto profondo del mistero altrui.

- Signore, riconciliami con me stesso. Come potrei incontrare e amare gli altri se non mi incontro e non mi amo più? Signore, tu che mi ami così come sono e non come mi sogno, aiutami ad accettare la mia condizione di uomo, limitato ma chiamato a superarsi. Insegnami a vivere con le mie ombre e le mie luci, con le mie dolcezze e le mie collere, i miei sorrisi e le mie lacrime, il mio, passato e il mio presente. Fa' che mi accolga come tu m'accogli, che mi ami come tu mi ami.
Liberami dalla perfezione che mi voglio dare, aprimi alla santità che vuoi accordarmi.
Risparmiami i rimorsi di chi rientra in se stesso per non uscirne più, spaventato e disperato di fronte al peccato.
Accordami il pentimento che incontra il silenzio del tuo sguardo pieno di tenerezza e di pietà. E se devo piangere, non sia su me stesso ma sull' amore offeso.
La tua tenerezza mi faccia esistere ai miei stessi occhi! Spalanca la porta della mia prigione che io stesso chiudo a chiave!
Dammi il coraggio di uscire da me stesso. Dimmi che tutto è possibile per chi crede.
Dimmi che posso ancora guarire, nella luce del tuo sguardo e della tua parola.
AMEN

- Salmo 85 (86)

Mostrami, Signore, la tua via,
perché nella tua verità io cammini;
tieni unito il mio cuore,
perché tema il tuo nome.

Ti loderò, Signore, mio Dio, con tutto il cuore
e darò gloria al tuo nome per sempre,
perché grande con me è la tua misericordia.

Ma tu, Signore, Dio misericordioso e pietoso,
lento all'ira e ricco di amore e di fedeltà,
volgiti a me e abbi pietà:
dona al tuo servo la tua forza.

- **Grazie Signore**
per le nostre famiglie d'origine,
ci hanno messi al mondo,
cresciuto e curato.
Da lì veniamo nei modi,
negli stili e nelle abitudini,
aiutaci a scegliere i nostri
senza giudizio e accuse tra noi.
Grazie per i nostri genitori,
non li abbiamo scelti,
non ci hanno scelto
eppure fin qui, a loro modo,
ci hanno portato.
Ti chiediamo sapienza Signore
per continuare ad amarli nel modo giusto
riconoscente, attento, rispettoso.
A loro dona sapienza per starci ancora vicino
senza pretese, invadenze o sottili ricatti.
E se sono morti che ci possano ancora
sostenere grazie alla Tua luce.
Perché la nostra possa essere una famiglia serena,
capace di percorrere la via della vita con la luce del Vangelo.
Te lo chiediamo per Cristo nostro Signore.
Amen.

- **Legame tra le generazioni**
Padre, ti ringrazio di non essere solo,
di appartenere alla tua famiglia;
di essere veramente tuo figlio,
di essere fratello del Figlio tuo Gesù.
Padre, ti ringrazio di avermi dato altri fratelli:
tutti quelli che, con me, fanno la tua volontà:
essi sono per me fratello e sorella e madre.
Padre, ti ringrazio di appartenere alla tua Chiesa,
alla comunità di coloro che si radunano
nell'unità di te, Padre,
del Figlio tuo e del Santo Spirito.
Ti ringrazio, Padre,
di questa famiglia in cui mi hai chiamato.
Ti ringrazio, Padre,
per il mio coniuge e i miei figli,
per mio padre, mia madre e i miei fratelli.
Tu ci hai scelti e ci hai messo insieme:
quando ci siamo detti "Sì", tu ci hai detto "Sì";
quando siamo venuti al mondo
tu ci hai chiamati alla vita.

Ti ringrazio, Padre:
 il tuo amore
 ho visto in trasparenza nell'amore dei miei,
 il tuo affetto
 ho toccato con mano nel cuore dei miei;
 la tua unità
 abbiamo intravisto nella nostra unione.
 Padre, è ben più grande il tuo amore
 del legame di affetto e di sangue.
 Fa' che ami come tu hai amato;
 fa' che riesca ad amare per primo,
 anche senza risposta,
 fa' che riesca ad amare per sempre,
 nonostante la delusione.
 Padre, è ben più grande la tua Famiglia
 della mia famiglia:
 è ben più grande il legame di grazia,
 del legame anagrafico.
 Fa' che ami al di là delle mura di casa.
 Fa' che ami tutti e ciascuno, uno alla volta.
 Fa' di noi tutti una sola famiglia, nel tuo Spirito:
 come tu, Padre, sei nel Figlio e il Figlio è in te,
 così siamo anche noi una sola cosa in voi,
 affinché il mondo creda.

- **Preghiera di richiesta di aiuto**

- Aiutami ad amare i miei genitori.
- Aiutami a rendere felici tutte le persone che conosco
- Aiutami ad avvicinarmi a tutti i bambini, soprattutto a quelli tristi o malati.
- Dammi forza quando lavoro.
- Aiutami ad amare il mio sposo.
- Aiutaci...

(Ognuno aggiunge una preghiera di ringraziamento spontanea)

- Grazie, o Padre, per il dono della sessualità.
 Sin dall'inizio hai impresso la tua immagine nella coppia,
 ci hai fatti maschi o femmine
 perché ci sentiamo capaci di ricevere e di dare amore.
 Così abbiamo conosciuto
 che tu sei con il Figlio e lo Spirito donazione, dono e relazione.
 Grazie a te, Gesù Figlio di Dio,
 perché hai assunto un corpo umano,
 hai vissuto tutta la nostra esperienza;
 nella croce ti sei manifestato come vita donata.
 Grazie a te, Spirito santo,
 perché apri la nostra sessualità;
 la rendi pedana di lancio per il mondo,

ci inviti a essere presenti corporalmente al nostro coniuge.
Fa' che, ispirati da te, ci prendiamo cura di ogni essere umano. Amen.

- Ti ringraziamo, Signore, per averci creati liberi perché così possiamo amare.
Fa' che non abusiamo mai della libertà che ci hai dato, ma ce ne serviamo per fare scelte di vita conformi al tuo progetto d'amore per noi.
Ti ringraziamo anche, Signore, per averci dato un corpo, perché così possiamo esprimere visibilmente il nostro amore.
Fa' che sia per noi strumento prezioso di comunicazione, secondo la logica dell'amore.
Fa' che ci serva per dare la vita come vuoi tu: ci sentiremo così tuoi collaboratori, docili alla tua volontà, anche quando sarà diversa dalla nostra. Amen.