

La diversità nella coppia

Da minaccia a risorsa

“C'è poi varietà di doni, ma un solo Spirito” 1° Cor.12,3

1 - Saluto e caldo benvenuto. (5)

Vedere le presenze e mettere le persone a loro agio.

Richiamare il percorso fatto e le motivazioni che hanno spinto le coppie ad affrontare tali tematiche.

2 - Presentazione del tema. (3)

Attraverso il dialogo, la comunicazione, possiamo entrare in quel mistero che la coppia chiama “intimità”.

Entrando e vivendo tale intimità avvertiamo il fascino e il dramma della diversità.

A questo punto è bene consegnare il libretto e leggere assieme la preghiera a pag. 2

....

E' bene richiamare la prospettiva cristiana: la comunione è al principio...La comunione fonda la differenza.

Interessante il senso etimologico: dif – ferre = portare altrove lo stesso.

“ Maschio e femmina li creò e li chiamò ‘adam. Li chiamò ambedue ‘adam poiché erano fatti di terra ed entrambi erano terreni, ed anche perché Eva era nell'essenza di ‘adam.” (S. Efren)

Uomo e donna stanno tra loro in piena parità personale nella communio personarum originaria e originante. Spesso si è più preoccupati che la relazione coniugale veda la coppia a risolvere il problema della parità fra i sessi.

La parità autentica è nel loro essere capaci di libera donazione, affinché l'alterità dell'altro/a sussista nella sua pienezza.

Qui si inserisce un'altra misteriosa esperienza:

l'autentica parità è reale kenosis (annientamento) di se stessi a vantaggio dell'altro...

In questa prospettiva l'amore, inteso come donazione totale all'altro, è l'unica e autentica parità del maschile e del femminile.

In sintesi l'esperienza della diversità nella relazione coniugale:

- *porta ad affrontare e a lottare per la parità nella coppia...*
- *richiama la prospettiva cristiana che ci ricorda che la comunione è al principio...La comunione fonda la differenza*

3 - Gioco delle coppie (10)

Iniziamo questo incontro con un gioco che ci permetterà di entrare in argomento in modo lieve, giocoso appunto. Vi sottoponiamo due situazioni seguite da due domande che troverete a pag. 3 del libretto.

Situazione a: ho fatto un incidente con l' auto: non mi sono fatto/a nulla, ma l'auto è da *rottamare*.

Domande: Come reagirei io? Come reagirebbe il mio partner?

Situazione b: La piazza è gremita: mi viene voglia di darti un bacio.

Domande: Come reagirei io? Come reagirebbe il mio partner?

Cercate prima di esprimere una risposta personale, abbastanza immediata (3')

Ora, con simpatia e cordialità, confrontatevi in coppia (3')

Adesso, forse, siamo più ben disposti a parlare delle nostre diversità...per cui, dopo aver affrontato le due situazioni sopra indicate e dopo il confronto in coppia, vi chiediamo il dono di una condivisione in gruppo: come vi siete sentiti?

4 – Vignette

(‘10)

Sempre nel libretto, a pag. 4 troverete due vignette, speriamo simpatiche. Concentratevi sulla prima e insieme proviamo a rispondere alle domande proposte.

Vignetta 1: Quali diversità contraddistinguono i due personaggi? (lei loquace, lui silenzioso)
Perché sono arrivati a questo punto?

(Non sanno ascoltarsi. Lei non dà spazio, lui dà per scontato.... o altro)

Per la vignetta n. 2 vi invitiamo a riflettere e a rispondere sul quaderno.

Se il tuo partner ti dicesse così, come reagiresti?

Secondo te, in che cosa ti vorrebbe diverso/a?

Confronto accogliente e cordiale in coppia.

Il confronto in coppia, dopo aver osservato le due vignette, se non è stato superficiale, può aver suscitato il ricordo di una situazione spiacevole... Se l'équipe lo vede necessario, una delle coppie guida può offrire una breve condivisione sul proprio vissuto in modo che il gruppo si rimetta in ricerca con una sufficiente serenità.

5 - Alla ricerca del significato delle nostre diversità (‘10)

Può essere utile fare riferimento all'esperienza: l'amore creativo si esprime dando vita a una relazione per cui la diversità non viene soffocata, ma sviluppata...

Abbiamo ricevuto un sacramento che ci rende capaci di esprimere tale amore creativo.

Se non riconosciamo le nostre differenze, se non le esprimiamo e le guardiamo insieme, approdiamo a due atteggiamenti, entrambi negativi che dividono, che allontanano la coppia:

a) viviamo chiusi e fossilizzati nella nostra mentalità,

b) esprimiamo tutto immediatamente, criticiamo, controlliamo l'altro e in tutta fretta gli attribuiamo responsabilità e torti.

Confrontarci sulle diversità quindi significa sfidare i vecchi equilibri (che spesso si annidano nella coppia), le nostre sicurezze e ricercare modelli relazionali più ricchi.

Ma tutto ciò non è sempre indolore...far uscire l'io dell'altro significa sprigionare la diversità, perché più l'io cresce, più si differenzia, in quanto ciascun io è unico, irripetibile.

Diamo concretezza a queste riflessioni facendo riferimento alla nostra esperienza.

Andiamo a pag. 7 del nostro libretto e facciamo una immediata ricerca personale come ci suggerisce la domanda n°5

In questi anni di matrimonio la tua presenza ha sviluppato in me alcune doti (almeno 3)

Dopo aver risposto viviamo il confronto in coppia, e scambiamoci le impressioni e i sentimenti che tale piccola ricerca ci ha suscitato.

Mettiamoci in ascolto della Parola (vedete a pag. 5 e 6 del libretto)

Dal vangelo di Giovanni

3,1 C'era tra i farisei un uomo chiamato Nicodèmo, un capo dei Giudei. **2** Egli andò da Gesù, di notte, e gli disse: «Rabbì, sappiamo che sei un maestro venuto da Dio; nessuno infatti può fare i segni che tu fai, se Dio non è con lui». **3** Gli rispose Gesù: «In verità, in verità ti dico, se uno non rinasce dall'alto, non può vedere il regno di Dio». **4** Gli disse Nicodèmo: «Come può un uomo nascere quando è vecchio? Può forse entrare una seconda volta nel grembo di sua madre e rinascere?». **5** Gli rispose Gesù: «In verità, in verità ti dico, se uno non nasce da acqua e da Spirito, non può entrare nel regno di Dio. **6** Quel che è nato dalla carne è carne e quel che è nato dallo Spirito è Spirito. **7** Non ti meravigliare se t'ho detto: dovete rinascere dall'alto. **8** Il vento soffia dove vuole e ne senti la voce, ma non sai di dove viene e dove va: così è di chiunque è nato dallo Spirito». **9** Replicò Nicodèmo: «Come può accadere questo?».

v.4 “ Come può un amore rinascere quando è vecchio?...” (bloccato dalla diversità)

Osserviamo le risposte di Gesù:

v.3 “ Davvero ti assicuro se non si rinasce dall’alto non si può scorgere il regno di Dio”.

v.5 “ Davvero ti assicuro se non si nasce da acqua e da Spirito, non si può entrare nel regno di Dio”.

Alla nostra relazione coniugale, *bloccata* (e spesso ferita) dalla reciproca diversità che ognuno vuole difendere e valorizzare Gesù offre una prospettiva nuova usando il verbo “rinascere” per cui la nostra relazione coniugale può essere rigenerata.

Come?

Gesù usa due espressioni “ rinascere dall’alto “ e “nascere da acqua e Spirito”.

Dal dono totale di se stesso (Dall’alto della croce) viene alla coppia lo Spirito, forza divina d’amore.

Gli sposi non vedono lo Spirito, ma vivono l’amore della loro intimità coniugale, e in questo amore possono cogliere la forza dello Spirito.

E’ lo Spirito d’amore, dono che viene dall’alto, che ci aiuta a vivere la nostra diversità come risorsa.

Non siamo più preoccupati di quanto l’altro/a è diverso, perché siamo attenti a vivere l’amore e possiamo fare esperienza che per vivere sempre più profondamente questo amore, siamo aiutati proprio dal nostro essere diversi. E l’amore ci trasforma (ci fa rinascere, ci rigenera), lo Spirito amore ci matura in modo da scorgere la strada e di entrarvi (nel Regno).

L’amore fa rinascere nuovamente la relazione coniugale, la coppia ora sa da dove ha origine l’amore che la vivifica e non lotta più per vincere la reciproca diversità, ma può vivere la diversità come risorsa in modo che ognuno raggiunga quella maturità che gli permette di entrare nel Regno.

Il Signore Gesù è lo spazio dove “i nati di nuovo” entrano e permangono nell’amore.

...

6 - La foresta (ovvero: la diversità come risorsa) (‘10)

Durante le vacanze, un uomo era uscito a passeggio in una foresta che si estendeva ai margini del villaggio dove si trovava. Errò per un paio d'ore e si perse. Girò a lungo nel tentativo di trovare la strada per tornare al villaggio, provò tutti sentieri, ma nessuno lo portava fuori dalla foresta.

Improvvisamente s'imbatté in un'altra persona che come lui stava camminando nella foresta e gridò: “ Grazie a Dio c'è un altro essere umano. Mi può indicare la strada per tornare in paese? L'altro uomo gli rispose:” No, purtroppo anch'io mi sono perso. Ma c'è un modo per poterci essere d'aiuto: è quello di dirci quali sentieri abbiamo già provato inutilmente. Questo ci aiuterà a trovare quello che ci porterà fuori.

L'altro uomo gli rispose:” No, purtroppo anch'io mi sono perso. Ma c'è un modo per poterci essere d'aiuto: è quello di dirci quali sentieri abbiamo già provato inutilmente. Questo ci aiuterà a trovare quello che ci porterà fuori.

Se sapessimo mettere insieme le nostre esperienze, le nostre speranze e le nostre delusioni, le nostre ferite e le nostre conquiste, ci potremmo molto facilmente salvare tutti.

Proviamo a rispondere alla domanda n° 6 a pag. 7 del nostro libretto:

- *E' successo che la diversità dell'altro ha salvato una situazione? (Nel senso che da sola non ce l'avrei fatta).*
- *E' successo che proprio mettendo insieme le nostre diversità abbiamo preso una decisione che poi si è rivelata giusta e la migliore?*

Anche su queste due domande le coppie animatrici potrebbero per prime condividere di loro e poi far rispondere sul quaderno.

7 - Accendere la diversità dell'altro (‘5)

Vi proponiamo un piccolo brano tratto dal libro " l'arte di amare?" di E. Fromm.

Lo troverete a pag. 6 del libretto.

"Amare è servire. Quando mi pongo di fronte ad una persona posso considerarla da due punti di vista. Posso tenere conto della sua realtà, di ciò che è. Ma posso anche fare attenzione prevalentemente a ciò che può diventare. In ogni persona, per quanto mediocre possa essere, esiste un io profondo che chiede urgentemente di essere realizzato. Amare una persona significa mettersi al servizio di questo "io" per aiutarlo a realizzarsi. Amare vuol dire chiamare l'altro all'esistenza, farlo vivere, farlo essere di più".

Lettera d'amore

Invitiamo gli sposi a prendersi del tempo per dedicarsi ascolto su questo tema delicato ma importante. Infatti se non si affrontano le situazioni (sia positive che negative) provocate dalla reciproca diversità, si corre il pericolo di costruire mura che alla fine rendono difficile la comunicazione e ognuno resta chiuso nella propria sterilità.

Ed ora vi proponiamo una lettera d'amore che sia risposta alle seguenti domande:

A che punto sono nel mio cammino che mi porterà ad amarti per quello che veramente sei?

E questa prospettiva di aiutarti a sprigionare le tue potenzialità, nel rispetto dei tuoi tempi, come mi fa sentire?

Coppie per scrivere (10')

Condivisione in coppia (10')

Condivisione in gruppo (10')

8 - Conclusione

Domanda stimolo per la condivisione di gruppo.

9 – Saluti e indicazioni finali

REGOLE PER LA LETTERA D'AMORE

La "lettera d'amore", è un momento forte della comunicazione nella coppia, che aiuta a mantenere "in forma" la relazione d'amore, perché non si trascini, per evitare che gli eventi travolgano la coppia.

E' un importante strumento per abituarci a comunicare a due in modo profondo e proficuo, per dirci le cose che magari a voce troviamo difficoltà ad esprimere.

Vi consigliamo di conservare questo foglio perché vi possa diventare un utile aiuto per le prossime lettere che vorrete fare.

Vi proponiamo alcune utili indicazioni per non ferirvi:

- Iniziate la lettera con Caro/cara ... Oppure Amato/amata...
- Concentratevi sul vostro lui/lei pensando ad una sua dote positiva, una qualità vista di recente.
- Rispondete alla domanda/sollecitazione posta soffermandovi sui sentimenti che vengono suscitati e sui bisogni e valori a cui fanno riferimento.
- Esprimete il sentimento più forte provato di fronte al fatto (gioia, paura, rabbia, tristezza, disagio, ...).
- Tenete al centro della vostra mente il vostro coniuge.

- Scrivete la lettera per confidarvi come al miglior amico.
- Non considerate la lettera uno strumento per ottenere qualcosa o per chiedere un suo cambiamento.
- La lettera deve parlare di voi, è una possibilità unica di aprire il vostro cuore all'altro in un atteggiamento di donazione che favorisce l'apertura del cuore del vostro coniuge.
- Concludete la lettera con un'espressione d'affetto e con un proponimento, un progetto (non una pretesa!).

Attenzioni per la condivisione di coppia ... nella lettura

- Disponetevi con il cuore in atteggiamento di massima attenzione e disponibilità verso l'altro.
- Siate vicini fisicamente e non disturbati o distratti da qualsiasi fonte esterna (TV, altri familiari, amici,).
- Scambiatevi le lettere e leggetele da soli in silenzio.
- Leggete due volte la lettera
 - la prima volta per capire ciò che ha scritto;
 - la seconda per ascoltare il suo cuore, per cogliere il suo stato d'animo e i suoi bisogni.

... nel dialogo e nell'ascolto

- Parlate senza alzare la voce (così chi vi ascolta non si sente attaccato).
- Quando il vostro coniuge vi parla siate in atteggiamento di "ascolto attivo", ovvero siate concentrati su di lui o lei affinché si senta libero/a di aprirsi: è un momento molto importante perché vi sta donando una parte di sé (l'ascolto è il fondamento della comunicazione).
- Nell'ascolto svuotatevi dalle vostre congetture, liberatevi da pregiudizi e fate posto nel vostro cuore al coniuge per accoglierlo/a nel migliore dei modi.
- Quando ascoltate l'altro non interrompete per ribadire o per puntualizzare.
- Siate pazienti e mostrate interesse.
- Dopo aver ascoltato, quando esprimete il vostro pensiero, non fate critiche, non correggete l'altro o, peggio, non banalizzate o ridicolizzate ciò che ha scritto o detto.
- Cercate di riformulare quanto vi viene comunicato, per verificare se avete inteso bene ciò che vi è stato detto, per non fraintendere ed ingenerare possibili litigi.

Buon lavoro