

Diocesi di Adria-Rovigo
UFFICIO FAMIGLIE DIOCESANO

FAMIGLIE IN... FORMAZIONE
percorso per coppie di sposi



LA DIVERSITA' NELLA COPPIA
Da minaccia a risorsa

“ C’è poi varietà di doni, ma un solo Spirito “
(I° Corinti, 12,3)

Preghiera

Ecco l'altro davanti a me, Signore.

Io devo guardare 'lui'

al di là della mia simpatia o della mia antipatia,

al di là delle mie e delle sue idee,

del mio pensiero e del suo comportamento.

Io devo permettere a 'lui' di esistere davanti a me,

qual è nel suo profondo,

e non obbligarlo all'attacco, alla difensiva,

alla commedia.

Io devo rispettarlo in quanto 'diverso' da me

e non impadronirmene,

conquistarlo alle mie idee,

farmi seguire da lui...

Io devo essere povero davanti a 'lui',

non opprimerlo, restringerlo, costringerlo.

Perché egli è unico, Signore,

dunque ricco di una ricchezza che non possiedo,

e io sono il povero che bussa alla sua porta, nudo e

spoglio,

per scorgere in fondo al suo cuore il tuo volto, o

Cristo risuscitato,

che m'invita e mi sorride.

Amen.

(MICHEL QUOIST)

LA DIVERSITA' NELLA COPPIA

Da minaccia a risorsa

Gioco delle coppie

Iniziamo questo incontro con un gioco che ci aiuterà ad entrare in argomento sottoponendovi due situazioni seguite da due domande.

Situazione (a):... Ho fatto un incidente con l'auto: non mi sono fatto nulla, ma l'auto è da rottamare...

Come reagirei io?

.....
.....
.....
.....

Come reagirebbe il mio partner?

.....
.....
.....
.....

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

Come reagirei io?

.....
.....
.....

Come reagirebbe il mio partner?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Vignetta 1



Quali diversità contraddistinguono i due personaggi? perché sono arrivati a questo punto?.....

.....

Vignetta 2



Se il tuo partner ti dicesse così, come reagiresti? Secondo te in che cosa ti vorrebbe diversa/o?

.....

Mettiamoci in ascolto della Parola

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: “Rabbi, 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.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Domanda n° 5

In questi anni di matrimonio la tua presenza mi ha aiutato a sviluppare in me alcune doti (almeno 3)

.....
.....
.....
.....

Domanda n° 6

E' successo che la diversità dell'altro ha salvato una situazione?...
E' successo che proprio mettendo insieme le nostre diversità abbiamo preso una decisione che poi si è rivelata giusta e la migliore?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Lettera d'amore

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

“Amare è servire. Quando mi pongo di fronte ad una persona posso considerarla da due punti di vista. Posso tener 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”.

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?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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.

DIALOGHI PER CASA



La mentalità corrente tende all'unisex: ci si veste allo stesso modo, si tenta di far credere che l'uomo e la donna debbano essere in tutto uguali e che debbano fare le stesse cose.

E' invece un fatto che noi siamo diversi. Siamo diversi come sessualità, come modo di reagire davanti ad un fatto, come sensibilità, modo di fare; fondamentalmente abbiamo percezioni e linguaggi diversi.

Sotto questa presunta uguaglianza però persiste tutto un fenomeno di competizione (la mia diversità è la migliore!), ed è un vero impoverimento ritenere che siamo tutti uguali. La differenza non è una minaccia, ma un invito al completamento.

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, le nostre sicurezze e ricercare modelli più ricchi.

Uno degli aspetti più comuni in tale ricerca è dato dal come è vissuta la propria sessualità. Se lo sentite necessario affrontate anche questo argomento:

Indica le tue diversità per quanto riguarda:
il vivere la sessualità.

Il modo di reagire, nelle percezioni, nel linguaggio ...

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Amore: comunione, non fusione

Il convivere di due persone diverse, di due progetti diversi esige il confronto, a volte aspro per non lasciarsi soffocare dall'altro o per risvegliarlo alle sue responsabilità.

C'è una dannosa confusione tra innamoramento e amore. Questi due sentimenti non vanno certamente contrapposti, ma distinti.

Provate a ripercorrere la vostra storia d'amore toccando i seguenti punti:

Durante i primi tempi del nostro fidanzamento... ricordo che ero molto felice, cercavamo di stare insieme il più possibile. Avevamo tante e tante cose da raccontaci, parlare con lui/lei mi piaceva tanto e il trovare delle affinità ci faceva sentire che eravamo fatti l'uno per l'altra. Sentivo come di essermi fuso nell'altro, di aver perso un po' i miei confini. Era un sentimento catturante, di possesso. Non era un uscire da me, ma far rientrare l'altro/a dentro i miei bisogni. Dicevo di amare lui/lei (ed ero convintola di ciò), ma in realtà amavo me stesso/a cercando di farmi amare il più possibile in modo esclusivo e totale. Questo mi dava sicurezza e gioia.

Poi crescendo nel nostro rapporto credo aver ripreso i miei confini che si erano fusi con quelli dell'altro, mi sono riappropriato/a in modo più chiaro della mia identità, del mio essere diverso/a e un po' alla volta (attraverso anche liti e arrabbiature perché lui non era come io pretendevo!) ho cominciato a rispettare la diversità di lui. Non è facile!... Anzi!... Ma quando mi riesce sento che è cosa buona l'essere diversi, perché questo rientra nel piano di Dio.- essere unici ed irripetibili, non cloni!.

So che il nostro amore sarà maturo quando reciprocamente riconosceremo la diversità dell'altro, anzi quando ci prenderemo cura della diversità del nostro partner e ci aiuteremo a vicenda a sprigionare le potenzialità dell'altro stimolando ciascuno il progetto dell'altro. Per fare questo

occorre un ascolto attento, generoso, per cogliere le diversità, le attese, il progetto dell'altro. Allora il matrimonio diventa non la tomba dell'amore, ma la forza vitale dell'amore.

Una causa diffusa delle crisi coniugali deriva dal fatto che in uno dei partner c'è la tendenza a colonizzare l'altro e a renderlo oggetto delle proprie attese.

Amare la differenza non è un atto naturale, è un atto di intelligenza e di volontà.

Quali sono le qualità dei mio partner che mi piacciono?
(almeno 5)

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Quali invece le abitudini che mi irritano? (non più di 3)

.....
.....
.....
.....
.....

Dopo il confronto in coppia, quale piccola decisione possiamo prendere l'uno a favore dell'altro?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Verso la diversità come risorsa

Allora il matrimonio è una comunione di persone che sono e rimangono diverse, che si amano restando diverse, che si amano perché diverse. Il matrimonio diventa il segno di Dio che una comunione di persone pari in dignità ma differenti. Il matrimonio quindi non è una fusione o confusione di persone, è una comunione di due libertà, di due differenze, di due progetti che si ospitano e si definiscono l'un con l'altro. Così vissuto, diventa segno sacramentale di come l'umanità è chiamata a vivere, comunione di diverse culture, di diverse razze, di diverse religioni.

Possiamo sopportare le diversità dell'altro, possiamo litigarci, rifiutarle, oppure far sì che quel barlume di immagine di Dio che c'è in ogni uomo, e quindi anche nel partner, possa risplendere sempre più; perché nella vita di coppia, la capacità dell'altro di diventare luminoso si accende se tu gliela comunichi.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

E' come nella notte pasquale: il fuoco si comunica dal cero alle candele spente (che di per sé sono insignificanti), e da queste, una volta accese, alle altre.

Accendere la diversità dell'altro, perché l'altro la possa usare bene per sé e per gli altri.

Vi suggeriamo un gesto che potete vivere all'interno della vostra casa.

Accendere un cero e porlo davanti ad un'immagine sacra che avete in casa o davanti alla Bibbia aperta.

ALLA SORGENTE

Alla sorgente della nostra famiglia
c'è il nostro amore di uomo e di donna.
Ma alla sorgente di questa sorgente
c'è il tuo amore, o Dio, il tuo amore infinito
di Padre, Figlio e Spirito Santo.
Il tuo amore ispira e santifica
ogni amore umano
e lo rende nobile, sincero, generoso, puro.
Lo rende credibile e irresistibile.

Noi ti preghiamo, o Dio, e ti chiediamo
che il tuo amore alimenti il nostro amore,
che la tua pace modelli ogni nostro rapporto,
che la tua misericordia ispiri i nostri sentimenti.

Il nostro amore sia sempre nuovo,
originale, fedele.

Di fronte ai nostri difetti
non ci facciamo giudici spietati dell'altro,
ma ci sentiamo vincolati dal sacramento
a correggere e a salvare,
con lo stesso amore che nutriamo
per il nostro proprio spirito
e per la nostra propria carne.
Amen.