

**DIOCESI DI ADRIA - ROVIGO**  
UFFICIO FAMIGLIA DIOCESANO

# **ALLE SORGENTI DELLA COMUNICAZIONE**



**QUALE DONO?  
INCONTRO DI NATALE**

## APRO LE MANI AL DONO

Dopo un po'  
impari la sottile differenza  
fra tenere una mano  
e incatenare un'anima.

E impari che l'amore  
non è appoggiarsi a qualcuno  
e la compagnia non è sicurezza.  
E inizi ad imparare che i baci non sono contratti  
e i doni non sono promesse.

E cominci ad accettare le tue sconfitte  
a testa alta e con gli occhi aperti  
con la grazia di un adulto,  
non con il dolore di un bambino.

E impari a costruire le tue strade di oggi,  
perché il terreno di domani  
è troppo incerto per fare piani  
e impari che il sole scotta se ne prendi troppo  
perciò pianta il tuo giardino  
e decora la tua anima  
invece di aspettare che qualcuno ti porti i fiori.

E impari  
che puoi davvero sopportare  
che sei davvero forte  
che vali davvero.

Un “farsi carne” che rompe ogni schema, che supera ogni aspettativa

**a) Segno: Dono**

Il dono come gesto che dà salvezza.

**b) Ascolto:** cosa dice il dono posto all'interno della nostra vita di coppia

... tutti quei momenti che tu sei stato dono per me

... come nel tuo essere dono posso sentire l'amore trinitario che si fa dono

... come nel mio essere dono sono “ambasciatore” del dono trinitario.

**c) Relazione:** dal fare, all'essere dono.

**d) Comunione:** accogliere il partner come dono.

**e) La Santa Famiglia:** contempliamo l'immagine di Maria che presenta Gesù a Giuseppe, ai pastori, ai magi e al tempio.

- Maria e Giuseppe “guardano” il loro dono.

- Come doniamo ciò che ci è stato donato?

**Collegiamoci con l'incontro precedente.**

Domanda n° 1

Che cosa mi ha dato l'incontro precedente? Che cosa mi ha toccato di più? Ci ha aiutato a vivere meglio le recenti feste natalizie?

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

**Fare un dono**

Domanda n° 2

Cosa significa per me farti un dono? Cosa c'è di me nel dono che ti faccio

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

Domanda-esercizio n° 3

Quando tutto va bene può essere facile fare o essere dono, ma quando qualcosa non va? Pensate ad un episodio spiacevole, a un litigio successo tra voi. Mentre siete arrabbiati, quali di queste frasi possono aver corrisposto ai vostri pensieri?

Io, (tu, gli altri) devo assolutamente...

Io non tollero.... non sopporto...

Sei uno/a stupido/a, una carogna...

E' tremendo, terribile, cosa orrenda...

Bisogna assolutamente..., non si può vivere senza...

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

Quali delle seguenti frasi potrebbero aiutarmi a cambiare sentimento o a ridurne l'intensità?

- ° Mi piacerebbe che tu... ma non posso pretenderlo.
- ° E' una situazione fastidiosa, dolorosa... ma alla quale posso sopravvivere.
- ° Quello che mi hai detto è una cosa sgradevole... ma non sei sempre così.
- ° Se ti sei comportato male con me, vuol dire che hai fatto una cosa spiacevole, ma puoi cambiare...vendicarmi non mi aiuterebbe ad andare più d'accordo.
- ° Si tratta di una cosa molto spiacevole... ma può essere superata.
- ° Posso trovare anche altre cose che mi consentiranno di vivere piacevolmente.
- ° E' un peccato dover rinunciare a qualcosa che piace...  
ma si può vivere bene lo stesso.

Domanda n°4

Dopo aver ascoltato le condivisioni, come potrei orientarmi a cambiare la situazione e ad attivare pensieri positivi?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## **Dal fare ... all'essere dono**

### Domanda-esercizio n°5

Elencate tutti i “devo” nei confronti dell'altra/o che vi vengono in mente, anche quelli che vi costano. Siate sinceri e non abbiate paura a scriverli.

Per te io devo.....

Per te io devo.....

Per te io devo.....

Per te io devo.....

Per te io devo.....

Per te io devo.....

Per te io devo.....

Ora, con atteggiamento di apertura e senza giudicare, uno comincia a leggere i suoi...Prendetevi qualche istante per riflettere su come vi siete sentiti nel leggerli e, chi vi ascoltava, nel sentirli.

Scambiatevi i ruoli: chi ha letto ascolti e viceversa.

Alla fine prendetevi qualche istante per percepire come vi siete sentiti.

### Domanda n° 6

Rileggeteli reciprocamente, come avete fatto poco fa, cambiandoli così:

**Per te io posso...**

**Per te io posso...**

**Per te io posso...**

**per te io posso...**

Alla fine percepite come vi siete sentiti.

### Domanda n° 7

E ancora li rileggete così:

**Per te io voglio...**

**Per te io voglio...**

**per te io voglio...**

**per te io voglio...**

Alla fine percepite come vi siete sentiti.

## **Accoglierti come dono**

### Domanda n°8

Ascolto e condivisione di tutti quei momenti che tu sei stato dono per me:

Cosa dice il dono posto all'interno della nostra vita di coppia?

Come, nel tuo essere dono, posso sentire l'Amore trinitario che si fa dono?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Guardiamo alla famiglia di Nazaret:

**contempliamo l'immagine di Maria che presenta Gesù a Giuseppe, ai pastori, ai magi e al tempio. Maria e Giuseppe "guardano" il loro dono.**

Lc. Cap. 2

**3 Tutti andavano a farsi registrare, ciascuno alla sua città.**

**4 Dalla Galilea, dalla città di Nazaret, anche Giuseppe salì in Giudea, alla città di Davide chiamata Betlemme, perché era della casa e famiglia di Davide, 5 per farsi registrare con Maria, sua sposa, che era incinta.**

**6 Mentre erano là, si compì per lei il tempo del parto; 7 ed ella diede alla luce il suo figlio primogenito, lo fasciò, e lo coricò in una mangiatoia, perché non c'era posto per loro nell'albergo. ...**

**15 Quando gli angeli se ne furono andati verso il cielo, i pastori dicevano tra di loro: "Andiamo fino a Betlemme e vediamo ciò che è avvenuto, e che il Signore ci ha fatto sapere".**

**16 Andarono in fretta, e trovarono Maria e Giuseppe e il bambino, adagiato nella mangiatoia; 17 e, vedutolo, divulgarono quello che era stato loro detto di quel bambino.**

**18 E tutti quelli che li udirono si meravigliarono delle cose dette loro dai pastori.**

**19 Maria serbava in sé tutte queste cose, meditandole in cuor suo.**

**20 E i pastori tornarono indietro, glorificando e lodando Dio per tutto quello che avevano udito e visto, com'era stato loro annunziato.**

Cerchiamo di entrare nella vicenda della coppia di sposi, Giuseppe e Maria:

1) L'amore che li ha spinti a progettare la loro vicenda coniugale, viene invaso dalla *sorpresa* di un dono che è opera dello Spirito Santo.

2) *...si compì per lei il tempo del parto...* I tempi di Dio e i tempi dell'amore di una vita di coppia. Quali coincidenze e quali sorprese?

3) *...diede alla luce il suo figlio primogenito...* contemplan il frutto di una maternità e di una paternità che è fuori da ogni schema... come ogni dono vero! Quale sarà il vero frutto del nostro essere reciprocamente dono?

4) *...lo fasciò e lo coricò...* una parola sola per esprimere tutta la cura di cui abbisogna il dono. E noi fasciamo di ricordi il nostro essere reciprocamente dono, o lo avvolgiamo di cura perché è altro da noi?

5) *...Maria serbava in sé tutte queste cose, meditandole in cuor suo...* Anche il dono della relazione coniugale va accolto, custodito e capito attraverso i tempi della fedeltà e attraverso i limiti del quotidiano.

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



## LA GRAZIA DEL NATALE - Salmo 56

Gloria a Dio nell'alto dei cieli e pace in terra a tutti gli uomini.

Pietà dell'uomo, Signore, pietà,  
abbi compassione di noi peccatori;  
apri le porte del tuo paradiso  
e torna a liberarci dal male.

Molti uomini e popoli interi  
sono divorati dal demone del potere,  
dal fanatismo religioso o razziale  
dalla ricerca di paradisi artificiali.

Gloria a Dio nell'alto dei cieli e pace in terra a tutti gli uomini.

Solo tu puoi riscattarci, Signore,  
dal vortice di menzogne e violenze,  
dal turbine di odi e ingiustizie  
che ci ha intrappolato e ci sta soffocando.

Fin dalla nascita siamo fragili e soli,  
già prigionieri di miti e paure,  
così asserviti a vizi e passioni  
da essere incapaci di credere e amare

Gloria a Dio nell'alto dei cieli e pace in terra a tutti gli uomini.

Solo tu puoi liberarci, Signore,  
tu che ci ami con tenerezza infinita  
e non hai temuto di farti fratello  
dei poveri e degli ultimi della terra.

Hai smesso le vesti di Re,  
l'onore e la gloria di Dio,  
la scienza e il potere di Creatore  
per diventare un uomo indifeso.

Gloria a Dio nell'alto dei cieli e pace in terra a tutti gli uomini.

Ti ringraziamo, Signore Gesù,  
per la tua prima, silenziosa incarnazione  
e per le nuove, molteplici condivisioni  
che ti rendono fratello tra fratelli.

Tu rinnovi la grazia di quel dono  
tornando ad identificarti, Signore,  
nei piccoli e negli ultimi della terra  
e in chi si mette  
silenzioso al loro fianco.

Gloria a Dio nell'alto dei cieli e pace in terra a tutti gli uomini.

## DIALOGHI A CASA

### 1° dialogo

Prova ad attivare pensieri positivi, nei confronti delle situazioni e conseguentemente del partner, per non perdere la serenità, l'armonia, o per riprendere il dialogo in coppia.

- *Voglio essere sempre amata/o!* ... Forse non è possibile sempre, questo non significa non essere sempre amabile

.....  
.....

- \* *Se non fa come dico io, non mi ama!* ... Forse non è vero, mi ama ugualmente, è solo che

.....  
.....

- \* *Se lui/lei non si accorge quando sono stanca/o, allora non mi ama!* ... Potrebbe essere che lui/lei

.....  
.....

- \* *Se non è d'accordo su tutto quello che dico, è contro di me!* ... Potrei chiedergli il perché, forse

.....  
.....

- \* *Nessuno deve accorgersi che sbaglio!* ... Sono un essere umano, perciò

.....  
.....

- \* Non devo farmi vedere debole! -

.....  
.....

**Aggiungiamo dei pensieri positivi che potrebbero adattarsi a qualche frase precedente:**

*....ha dell'altro per la testa, ha i suoi problemi, potrebbe star male anche lui.*

*....è semplicemente un altro, è diverso da me, ha altri pensieri, forse sente in modo diverso.*

*....e se si accorge cosa potrebbe succedere? Casca il mondo?*

*....c'è posto anche per i deboli.*

*....io sono di più della mia forma.*

*....e chi non sbaglia?*

**Ora trova tu i pensieri positivi adatti:**

...Mi ha tenuto il muso per farmi sentire in colpa.

.....  
.....

...Mi ha detto questo per mettermi in imbarazzo

.....  
.....

...L'ha fatto apposta per ferirmi

.....  
.....

...Fai così per farmi ingelosire

.....  
.....

...Non mi ha guardato perché ce l'ha con me

.....  
.....

2° dialogo

“...Sono io e non tu il principio, il fine, il destino di tutta la sua vita!

Da quel momento saremo in due ad amarla.

La ameremo insieme: io la amo da sempre, tu hai incominciato ad amarla da qualche anno, da quando te ne sei innamorato. Sono io che ho messo nel tuo cuore l'amore per lei. Era il modo più bello per dirti:” Ecco, te la affido!”, e perché tu potessi godere della sua bellezza e delle sue qualità...

Anzi, ti renderò capace di amarla “da Dio”, regalandoti un supplemento di amore che trasforma il tuo amore di creatura e lo rende capace di produrre le opere di Dio nella donna che ami.

E' il mio dono di nozze: quello che si chiama la grazia del sacramento del

matrimonio. Non ti lascerò mai solo in questa impresa.

Sarò sempre con te e farò di te lo strumento del mio amore, della mia tenerezza; continuerò ad amare la mia creatura, che è diventata la tua sposa, attraverso i tuoi gesti d'amore". (Lettera di Dio ai fidanzati)

Vi proponiamo un'altra dinamica: le **frasi - carezza**, che producono sentimenti piacevoli.

Le frasi -carezza sono dei riconoscimenti autentici, degli apprezzamenti veri, fatti all'altro/a, perché si senta bene, sia felice di essere se stesso. scrivete una frase - carezza e poi ditela al partner.

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

Ora ascoltatevi dentro, fate contatto con le vostre emozioni sia nel dire che nel ricevere.

Rispondete: come mi sono sentito nel farla? E nell'ascoltarla?

.....  
.....



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

Vi offriamo questo testo di Giorgio Mazzanti preso da “L’Ultimo Avvento”.

Il dono é per darci speranza che siamo nell’attesa della Sua venuta

Lui verrà  
non su di voi, ma dentro di voi  
a sostituirsi  
ai vostri lamenti di morte  
per gemere vita,  
soppianterà la cieca tenebra che vi oscura  
con la luce della stella del mattino  
vi riaprirà al canto.

Solo lasciatevi almeno  
prendere per mano.  
Ve lo mando bambino,  
così non avrete da umiliarvi

non sarete imbarazzati.

Ma cedete al suo canto  
sciogliete la vostra durezza  
alla sua danza  
almeno a Lui lasciate  
mano e cuore.