

Incontri per coppie di sposi
Esperienza OASI 3

1. Saluto e caldo benvenuto (5')

Verificare che sia preparato un ambiente caldo e accogliente in modo che le persone possano sentirsi a loro agio.

Le famiglie che animano l'incontro siano presenti in modo da accogliere i partecipanti attraverso quei saluti, gesti e attenzioni, espressioni tutte dell'accoglienza familiare.

Non dimentichiamo che ogni coppia arriva col suo vissuto familiare che ne determina lo stato d'animo e l'umore...

2. Presentazione degli animatori (10')

- Raccontare come è sorta l'idea di questo incontro che è strutturato con inizio alle 9.30 e si concluderà con la s. Messa che sarà celebrata verso le 16.30.
- Perché questa giornata.
- Cosa rappresenta l'OASI

A questo punto può essere consegnato il libretto e leggere assieme l'introduzione.

Vedi a pag. 2 del libretto.

I tempi, come sono indicati a margine, comportano la durata di

3. Presentazione delle coppie (60')

Questa modalità richiede molto tempo, con una decina di coppie il tempo necessario è di circa un'ora. Se le coppie sono più di dieci, conviene ridurre le domande.

Ai partecipanti vengono consegnati due foglietti.

Allo sposo il seguente:

PRESENTO MIA MOGLIE

- ° Cognome e nome ed eventuale secondo nome.
- ° Compleanno.
- ° Da dove venite?

- ° Che lavoro fa?
- ° Le piace di più leggere, fare sport o guardare la TV?
- ° Quando e dove vi siete conosciuti?
- ° Se dovesse fare un viaggio che cosa porterebbe certamente con sé?

- ° Era già impegnata in qualche attività parrocchiale o di volontariato?
- ° Che cosa odia fare?

- ° Quale atteggiamento o pregio di tua moglie ti piace di più?

- ° Se dovessi descrivere tua moglie con un oggetto, quale sceglieresti?
(Pentole, valigia, sveglia, ricettario, telefono, computer, TV,.....)

Alla sposa il seguente:

PRESENTO MIO MARITO

- ° Cognome e nome ed eventuale secondo nome.
- ° Compleanno.
- ° Che lavoro fa?
- ° Quale sport piace di più a tuo marito?
- ° Se dovesse fare un viaggio che cosa porterebbe certamente con sé?

- ° Quando e dove vi siete sposati?
- ° Chi ha fatto il primo passo per il matrimonio?

- ° Avevate già deciso di avere figli?
- ° Che cosa odia fare?
- ° Quale atteggiamento o pregio di tuo marito ti piace di più?

- ° Se dovessi descrivere tuo marito con un oggetto, quale sceglieresti?
(Pentole, valigia, sveglia, ricettario, telefono, computer, TV,.....)

E' bene che inizi una delle coppie guida.

4. Introduzione (10')

Nella nostra relazione coniugale e nella vita familiare prima o poi ci troviamo tutti di fronte a domande come queste:

Come posso io capire la grandezza, la profondità, il mistero dell'amore di Dio se non sperimento concretamente cosa significa perdonare ed essere perdonata all'interno della mia coppia?

Come può un bambino percepire e accogliere il perdono di Dio, se non sperimenta il perdono in famiglia?

Come possono i genitori insegnarlo ai figli se non lo praticano tra di loro?

Parlare di perdono agli adulti è un po' difficile, perché gli adulti sanno cosa significa perdonare. O NO?

Come avrete capito, vorremmo puntare la nostra attenzione sul valore del perdono all'interno della coppia.

Potevamo partire da esempi, testimonianze, esperienze, e ...invece abbiamo scelto di partire da una favola, che ci permetterà di prendere in esame alcune cose importanti.

Ovviamente è una favola per adulti, con un fatto grosso, pesante. Crediamo che nessuno si scandalizzerà, anche perché di fatti come quello riportato ne vediamo tutti i giorni per televisione: telenovele, reality ,... sui rotocalchi ecc. Ma mentre a casa li guardiamo con leggerezza, con disinvoltura, qui ne vogliamo discutere un po' tra noi.

E' una favola, ma essendo stata scritta da un esperto, uno psicologo clinico canadese molto famoso, scandisce molto bene le tappe della storia e i sentimenti propri di ogni tappa, provati sia da lui che da lei, perché nella favola ci sarà un lui e ci sarà una lei.

Qui, dicevo, il fatto è grosso, pesante, ma l'abbiamo scelto apposta perché così i passaggi sono più vistosi, più comprensibili, più chiari.

Quante volte però, anche noi ci comportiamo così, abbiamo atteggiamenti simili per cose molto meno gravi?

E' una favola e vorremmo che rimaneste in questa favola.

Le cose concrete e positive, poi, possono diventare nostro patrimonio. Solo quelle positive e ce ne sono tante nella favola. Tenete conto del titolo: la favola del perdono.

5. Lettura della favola. (20')

Si suggerisce che la lettura venga fatta a voci alternate di una delle coppie guida. I partecipanti possono seguire la lettura a pag. 3 del libretto.

Una favola sul perdono

Ai margini di un piccolo paese tranquillo, abitato da benestanti e da qualche commerciante, si erge una fattoria con la facciata dipinta di fresco, circondata da campi colorati percorsi da canali ben squadrati.

E' la fattoria di Alfredo, un uomo fiero, integro e un po' presuntuoso. Alto, magro con il mento affilato e il naso aquilino, è rispettato ma anche temuto dalla gente. Non è molto loquace ma, quando parla, lo fa per pronunciare proverbi sul lavoro e sul senso della vita.

Sua moglie, Adele, si presenta sempre con un sorriso accattivante e una parola gentile. La gente sta bene in sua compagnia. Adele soffre in silenzio accanto ad un marito avaro di parole e di carezze. Nel suo cuore rimpiange di aver sposato questo "grande lavoratore".

Certo, Alfredo la fa vivere bene e non la tradisce ma, tutto preso com'è dal lavoro, le riserva ben poco tempo.

Un giorno Alfredo decide di finire prima la sua giornata.. Invece di lavorare fino a notte, se ne torna a casa prima del previsto. Con suo grande stupore, sorprende Adele in flagrante adulterio con un vicino, nel letto coniugale. L'uomo fa appena in tempo a fuggire dalla finestra, mentre Adele, tutta confusa, si getta ai piedi di Alfredo per implorare il suo perdono. Questi rimane rigido come una statua: pallido per l'indignazione, le labbra livide per la rabbia, riesce a malapena a contenere il torrente di emozioni che lo assalgono.

Scoprirsi tradito suscita in lui sensazioni che vanno dall'umiliazione alla collera, passando attraverso una sofferenza profonda. Lui, che non è un gran parlatore, non sa che cosa dire. Si rende però ben presto conto che il trattamento del silenzio sottomette Adele ad una tortura più grande di ogni parola o gesto di violenza.

Non si sa bene come la faccenda di Adele si sia risaputa in paese, ma le cattive lingue corrono in fretta. Si prevede che Alfredo chiederà la separazione. Ma, sfidando i pettegolezzi, ecco che alla Messa grande della domenica Alfredo compare a testa alta nella navata centrale in compagnia di Adele che cammina dietro di lui. Da buon cristiano, sembra aver capito le parole del Pater, il precetto: "rimetti a noi i nostri debiti, come noi li rimettiamo ai nostri debitori".

Ma la gloria del perdono di Alfredo si nutre segretamente della vergogna di Adele.

A metà favola: non fermate qui la vostra attenzione, perché c'è dell'altro, la parte più importante: non è la favola di un tradimento, ma la favola del perdono. Le telenovelas finiscono qui: per noi c'è dell'altro.

Continuare la lettura

A casa, Alfredo continua ad attizzare il fuoco del suo rancore, fatto di mutismo, di sguardi fuggitivi, pieni di disprezzo.

Tuttavia, in cielo, non ci si lascia abbindolare dalle apparenze della virtù. Perciò viene inviato un angelo per raddrizzare la situazione.

Tutte le volte che Alfredo, posa il suo sguardo duro e scuro su Adele, l'angelo le fa cadere nel cuore un sasso grosso come un bottone. Alfredo sente ogni volta una stretta che gli strappa una smorfia. Il suo cuore si appesantisce così tanto da costringerlo a camminare curvo e a tirare penosamente il collo per guardare meglio davanti a sé.

Un giorno mentre sta lavorando nei campi, Alfredo scorge, poco discosto, un personaggio luminoso che gli dice: " Alfredo, mi sembri affranto ".

Sorpreso di sentire pronunciare il suo nome da uno straniero, Alfredo gli domanda chi è e di che s'impiccia.

L'angelo gli dice: " So che sei stato ingannato da tua moglie e che l'umiliazione ti tortura. Però continui ad esercitare una sottile vendetta che finisce col deprimerti ".

Alfredo si sente scoperto, abbassa la testa e confessa: " Non posso togliermi dalla mente questo pensiero maledetto: come può aver ingannato uno come me, un marito così fedele e generoso? Ha infangato il letto coniugale! ". Nel pronunciare queste parole, Alfredo fa una smorfia di dolore.

L'angelo si offre allora di aiutarlo, ma Alfredo è convinto che nessuno è in grado di liberarlo dal suo peso: " per quanto potente tu possa essere, straniero, non potrai mai cancellare quanto è successo ".

" Hai ragione, Alfredo, nessuno può cancellare il passato, ma tu hai il potere, fin da questo momento, di vederlo in modo diverso. Renditi conto della tua ferita, accetta la tua collera e la tua umiliazione. Quindi, a poco a poco, comincia a cambiare il tuo modo di guardare Adele. E' solo lei la colpevole?. Ricordati della tua indifferenza nei suoi confronti. Mettiti nei suoi panni. Hai bisogno di occhi nuovi per vedere la tua disgrazia sotto una nuova luce ".

Alfredo non riesce a capire bene, ma si fida dell'angelo. Non potrebbe fare diversamente, con quel peso che gli brucia nel cuore. Non avendo idea di quello che deve fare, domanda al suo interlocutore come potrebbe modificare il suo sguardo. L'angelo gli suggerisce: " Prima di guardare Adele, distendi le pieghe della fronte, le rughe intorno alla bocca e gli altri muscoli del tuo viso. Invece di vedere in Adele una donna malvagia, guarda la sposa che ha avuto bisogno di tenerezza. Ricordati con quale freddezza e durezza l'hai trattata; ricordati della sua generosità e del suo calore che ti piacevano tanto agli inizi del vostro amore. Per ogni sguardo nuovo ti toglierò un sasso dal cuore ".

Alfredo accetta il patto, ammettendo apertamente la sua goffaggine di carattere. Si sforza di guardare Adele con occhi nuovi. A poco a poco il suo dolore al cuore cessa. Adele sembra trasformarsi a vista d'occhio: da donna infedele diventa la persona dolce e amabile che aveva conosciuto nella primavera del loro amore. Questo cambiamento tocca la stessa Adele che, sollevata, ritrova il suo buon umore, il suo sorriso e la sua rotonda giovialità.

A sua volta, Alfredo si sente completamente cambiato. Il suo cuore si lascia invadere da una profonda tenerezza. L'emozione nuova che lo sommerge gli fa ancora paura ma, una sera, piangendo e senza dire una parola, prende Adele fra le braccia. Il miracolo del perdono si è compiuto.

Da "L'arte di perdonare" di Jean Monbourquette

La prima parte della favola, il fatto in sé ci interessa poco o solo per certi aspetti; potevamo scegliere un'altra situazione, ma non l'avevamo sottomano. Noi non vogliamo dare giudizi, non spetta a noi, ma vorremmo analizzare i comportamenti. E vorremmo concentrarci sulla seconda parte: Il racconto si intitola "Favola del perdono", ed è quello che ci interessa.

In fondo i due non hanno saputo vivere la tenerezza all'interno della coppia, nei piccoli gesti quotidiani. Sono entrambi feriti dalla mancanza di tenerezza. E questa mancanza in generale è una spia che ci dice che ci siamo persi qualcosa di importante per strada, per cui riempio la mia vita di altro.

Sicuramente tutti quanti agiamo, operiamo, o subiamo dei piccoli tradimenti quotidiani:

Quante volte ho parlato troppo...

O non ho parlato...

Ho ritirato in modo sdegnoso la mia mano...

Ho preteso troppa pazienza da te...

Non ho pensato insieme a te...

Ho avuto fretta,

Tutto questo ci dice che tutti abbiamo bisogno di perdono.

La favola mette in evidenza come lui pensi di aver perdonato per il fatto che non ne parla, ritorna in chiesa.....ma il suo perdono si nutre segretamente della vergogna di lei. Questo non è perdono.

Lo sguardo che può essere l'inizio di una punizione (lui tortura lei), ma può essere anche l'inizio di un altro cammino.

6. Formazione dei sottogruppi. (5+15')

Vi invitiamo a scorrere la favola del perdono a partire da metà circa, dove viene presentato l'intervento dell'angelo.

Che cosa vi colpisce? Quali sono i passaggi più significativi?

Sottolineare una frase, o un verbo, o un aggettivo. Ciò che vi sembra degno di nota e che vi è rimasto nel cuore.

Accogliere e prendere nota di quanto viene detto.

(Interrompere o contenere, con cortese fermezza, le polemiche, le ironie..... Siamo qui per arricchirci, per fare un'esperienza positiva, quindi cerchiamo di sfruttare bene il tempo a nostra disposizione.....)

7. Ritorno nel gruppo grande e presentazione delle sintesi (20')

E' difficile perdonare. In questo ambito ci sono parole molto gravose e *difficili* da pronunciare: ho bisogno del tuo perdono, ti perdono, grazie perché mi hai perdonato.

Nella favola c'è un aiuto speciale che viene da un angelo.

L'angelo propone un cammino che, alla fine, permette ad Alfredo di vedere l'offesa in modo diverso:

- accettare la collera e l'umiliazione
- riconoscere le proprie colpe (*E' solo lei la colpevole?*)
- mettersi nei panni dell'altro (*ricordati della tua indifferenza... mettiti nei suoi panni*)
- guardare con occhi diversi (*guardare la propria disgrazia sotto una nuova luce*)
- recuperare l'immagine positiva dell'altro (*ricordati della sua generosità e del suo calore, che ti piacevano tanto agli inizi del vostro amore*)

Per aprirci al perdono l'angelo ci suggerisce di tenere a bada lo sguardo, insegna come guardare (Quante volte parliamo con lo sguardo, pensiamo anche al rapporto con i nostri figli! Non ho detto niente!) Lo sguardo ha sempre un suo messaggio: dice, grida o dona qualcosa.

Se non ci perdoniamo continueremo a giudicarci, respingerci, dividerci, farci del male fino a quando non decideremo di cambiare rotta, di fare un super- dono = perdono. Se fare un dono è simbolo di amicizia, di amore, fare un super dono che cosa mai simboleggerà?

Quanto è difficile perdonare, offrire questo super dono.

Abbiamo visto che nella favola non è che: te la faccio pagare, così sto bene. Dobbiamo tenere presente che nella coppia o si vince insieme o si perde insieme, non ci sono vincitori, né vinti.

Se lo si vede opportuno dopo le relazioni dei singoli gruppi, offrire una sintesi che faccia emergere i nodi e i passaggi che il gruppo sta affrontando e attraversando.

8. Il *maestro del perdono* (20')

Per imparare la lezione del perdono e della riconciliazione occorre trovare un maestro all'altezza di questo grande insegnamento, uno che sia passato per la strada dell'ingiustizia, del tradimento, dell'abbandono più atroce e che malgrado tutto ciò ha saputo ritrovare la forza per risorgere più forte di prima.

Dove lo troviamo *un maestro* così esperto e così bravo?

Potremmo mettere un annuncio sul giornale: "A.A.A. cercasi esperto maestro del perdono e della riconciliazione"

Non credo risponderanno in molti, perché il perdono per insegnarlo, bisogna viverlo in prima persona.

Vi invitiamo a ricordare come Gesù ha affrontato tale argomento.

Andate a pag. 9 del libretto.

Matteo, 18

21 Allora Pietro gli si avvicinò e gli disse: «Signore, quante volte dovrò perdonare al mio fratello, se pecca contro di me? Fino a sette volte?». **22** E Gesù gli rispose: «Non ti dico fino a sette, ma fino a settanta volte sette.

23 A proposito, il regno dei cieli è simile a un re che volle fare i conti con i suoi servi.

24 Incominciati i conti, gli fu presentato uno che gli era debitore di diecimila talenti.

25 Non avendo però costui il denaro da restituire, il padrone ordinò che fosse venduto lui con la moglie, con i figli e con quanto possedeva, e saldasse così il debito.

26 Allora quel servo, gettatosi a terra, lo supplicava: Signore, abbi pazienza con me e ti restituirò ogni cosa.

27 Impietositosi del servo, il padrone lo lasciò andare e gli condonò il debito.

28 Appena uscito, quel servo trovò un altro servo come lui che gli doveva cento denari e, afferratolo, lo soffocava e diceva: Paga quel che devi!

29 Il suo compagno, gettatosi a terra, lo supplicava dicendo: Abbi pazienza con me e ti rifonderò il debito.

30 Ma egli non volle esaudirlo, andò e lo fece gettare in carcere, fino a che non avesse pagato il debito.

31 Visto quel che accadeva, gli altri servi furono addolorati e andarono a riferire al loro padrone tutto l'accaduto.

32 Allora il padrone fece chiamare quell'uomo e gli disse: Servo malvagio, io ti ho condonato tutto il debito perché mi hai pregato. **33** Non dovevi forse anche tu aver pietà del tuo compagno, così come io ho avuto pietà di te? **34** E, sdegnato, il padrone lo diede in mano agli aguzzini, finché non gli avesse restituito tutto il dovuto.

35 Così anche il mio Padre celeste farà a ciascuno di voi, se non perdonerete di cuore al vostro fratello».

Tutte le considerazioni umane che possiamo fare sulla opportunità del perdono si scontrano sul muro del risentimento e della sofferenza interiore che alle volte esplode in una rabbia esteriore, altre volte diventa silenzio risentito pronto a farla pagare alla prima occasione.

La parabola di Gesù ci invita invece a rientrare nella nostra esperienza di risentiti e offesi mettendola accanto ad un'altra esperienza che tutti facciamo, quella di essere stati anche noi perdonati.

E' un'esperienza che esige da parte nostra una profonda attenzione al nostro vissuto.

Riprendiamo in mano la parabola.

Il primo servo (cfr v. 26 e 27) non aveva colto il perdono, ma solo uno scampato pericolo, non aveva colto la sua responsabilità e soprattutto non aveva colto il gesto di amore...

Notare il particolare significato che ha il verbo "impietositosi" (v. 27) che ricorre anche in altre parti del vangelo attraverso il quale Gesù vuole proclamare l'infinito amore del Padre che si avvicina molto ad una espressione popolare "Viscere di misericordia".

Il perdono ha radice in questo cuore misericordioso di Padre e passa a noi sempre attraverso un altro cuore umano: il cuore del proprio coniuge, il cuore dei figli, il cuore dei genitori,...

Possiamo aiutarci e volerci bene per diventare coscienti di essere anche noi *toccati* dalla misericordia del Padre?

Aiutiamoci facendo emergere il nostro vissuto con la seguente domanda n°. ...che trovate a pag. 10 del libretto:

Ricorda un fatto recente durante il quale hai sperimentato il perdono del tuo coniuge, cercando di far emergere come è stato da te vissuto.

Momento di riflessione personale (5')

Condivisione in coppia (5')

POMERIGGIO

In gruppo: spiegazione del lavoro del pomeriggio

9. Brainstorming (20')

Domanda: Che cosa può mettere in crisi una coppia?

Sono emersi gli infiniti tradimenti della quotidianità (voler cambiare l'altro, aspettative)

Domanda: Che cosa può aiutare la coppia a superare una crisi?

Il culmine della ricomposizione della crisi è il perdono.

Quali atteggiamenti favoriscono il perdono?

L'amore tra marito e moglie non corre tra due persone perfette, costruite, arrivate, ma tra due persone in divenire, che cambiano.

Il pretendere dall'altro la perfezione o che non sbagli mai, significa che il nostro amore non è adulto, perché non è aperto all'altro/a, ma alle proprie attese sull'altro.

Amare l'altro significa accoglierlo *in toto*, anche con le sue debolezze e imperfezioni.

Solo se trova un'accoglienza affettuosa, la persona che ha sbagliato è incoraggiata ad uscire dalla situazione.

Non sono le condanne o il pesante giudizio che possono riscattarla, ma l'amore accogliente che apre la coppia a nuovi cammini.

Accogliersi nella propria nudità e fragilità, in modo che l'altro veda ciò che in realtà c'è.

Non si tratta di amare lo sbaglio, ma di essere fedele all'altro anche nel suo errore, offrendogli uno **spazio amico** in cui la sua **debolezza**, accolta, possa trasformarsi in **forza**.

Domande per la condivisione in coppia, vedi a pag. 12, domanda n° 2 del libretto:

Quali consapevolezze ricavo da tutto questo lavoro?

Momento di riflessione personale (5')

Condivisione in coppia (5')

10. Il perdono e i suoi effetti (15')

Dinamica del filo spezzato e riannodato.

Consegnare ad ogni coppia un filo di lana colorata (70-80 cm).

Invitare gli sposi a reggerlo insieme, lui da un capo e lei dall'altro.

Il filo rappresenta la vostra relazione: percepitevi uniti da un unico filo.

Vi arrabbiate. Cosa succede? La relazione si rompe. *Rompete il filo.*

Se avrete il coraggio di fare la pace, la relazione si riannoda. *Riannodate il filo.*

Non è che ci si arrabbia una volta per tutte, ma succede ancora:

Rompete il filoriannodatelo. E ancora:
 Rompete il filoriannodatelo e ancora...e ancora...
 Cosa sta succedendo al filo? (*Si accorcia*).
 E a voi che lo tenete, cosa succede? (*Ci avviciniamo sempre di più*).
 Di perdono in perdono il filo si accorcia, ma la vostra intimità aumenta: ecco l'effetto del perdono.
 E' proprio quel prezioso filo riannodato che rappresenta la vostra fedeltà di coppia!!!
 E' il perdono che costruisce la fedeltà e rafforza la coppia.
Nella vita spirituale, nel nostro rapporto con Dio, succede la stessa cosa:
Ognuno di noi è legato a Dio con un filo. Quando commettiamo un peccato il filo si rompe. Ma quando ci pentiamo della nostra colpa, Dio fa un nodo nel filo, che diviene più corto di prima. Di perdono in perdono ci avviciniamo a Dio

11. Un “segno” da pensare in gruppo (15')

A piccoli gruppi (due o tre coppie) si chiedi loro di rappresentare in modo libero:

Il perdono e i suoi effetti, anche in relazione ai figli.

Aiutiamoci con la domanda n° 3 a pag. 12 del libretto:

Io ti chiedo perdono per.....

Quale impegno anche piccolo mi prendo per superare la prossima crisi?

Momento di riflessione personale (5')

Condivisione in coppia (5')

Scambio in coppia e preparazione insieme di un bigliettino per l'offertorio della Messa: noi ti chiediamo perdono per.....

In cerchio per la condivisione sulla giornata

S. Messa con l'offerta dei bigliettini.

PER DONO

Per quello che non ho voluto
 E per quel troppo che non ho lasciato
 Per ogni dove in cui non ti ho incontrato
 E per il quando non ci sono andato
 Per quello sguardo che non ho capito
 Per la mia mano che ho ritirato
 Per il tuo tempo che ho regalato
 E per il mio tempo negato

Per le carezze che ti ho rubato
 Per i tuoi occhi che non ho guardato
 Per le radici che non ho piantato
 Per quel che in fondo non sono stato
 Per quando solo non ho taciuto
 Per quando serio non ho giocato

Per la mia storia che non ho cambiato
 Per la pazienza che ti ho preteso
 Per quando insieme non ho pensato
 Per quando in fretta ho camminato
 Per quando scalzo ti ho preceduto
 Per quando stanco non ti ho aspettato