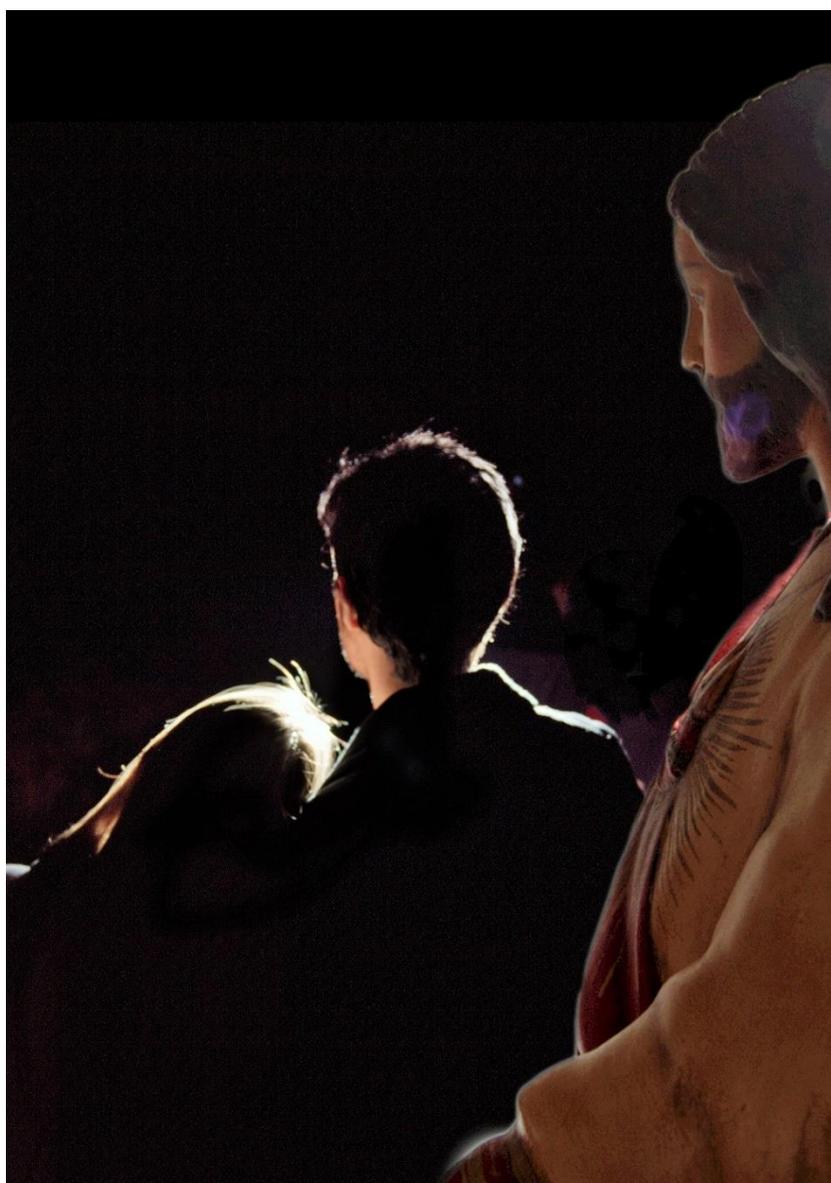


IL DOVERE DI SEDERSI



INTRODUZIONE AL DSA

Una delle maggiori intuizioni di Padre Caffarel per un vero dialogo coniugale è il Dover di Sedersi (DSA). Questo DSA è la proposta la più **specificata del movimento delle Equipes Notre-Dame** (END). E' parte integrante di un insieme di 6 punti concreti di impegno (PCE) i quali formano la base della pedagogia delle END, tale base permette la progressione, individuale e di coppia, nella fede e nelle spiritualità coniugale, novità pastorale di Padre Caffarel.

Il DSA ha lo scopo di aiutare le coppie a **"trovare ogni mese il tempo per un vero dialogo coniugale in presenza del Signore"** (Padre Caffarel). Permette un incontro al fine di evacuare le tensioni, dialogare , guardarsi ed ascoltarsi. Aiuta a pregare ed a vivere l'amore più profondamente.

2

Questo punto concreto di impegno, in particolare, ha permesso di far conoscere il movimento a numerosi cristiani ed ha spinto molte coppie ad integrare le Equipes Notre-Dame.

Speriamo che la lettura di questo opuscolo possa permettere ad ognuno di ricevere le stesse grazie che il Signore ci ha dato attraverso la pratica del DSA.

I. Le origini del DSA ?

1 – Una volontà di Padre Caffarel

Nel 1939, Padre Caffarel crea la **prima Equipe Notre-Dame** a Parigi con 4 coppie desiderose di vivere pienamente il loro matrimonio cristiano.

6 anni dopo nel 1945, nasce l'idea della Carta che Padre Caffarel chiama legge dell'esigenza. Egli si ispira degli ordini religiosi che si basano su una regola per essere sostenuti durante il loro "cammino di santità", questo evita le cadute, lo sconforto e l'abbandono. Decide quindi che "abbiamo bisogno di una regola" per evitare un crollo.

Di fronte a questi **obblighi proposti** da Padre Caffarel, un terzo dei componenti li ha ignorati, cioè gli sembrò sconfortante sul momento. Ma durante gli anni seguenti, le Equipes che non avevano seguito gli obblighi proposti, si sono dissolte, mentre quelle che li avevano accettati hanno continuato solidamente. Per questo nel 1947 è stata pubblicata la **Carta delle Equipes** che contiene la "Disciplina delle Equipes ed il « Doveri di ogni coppia".

Siamo nel 1945. Padre Caffarel si occupa, già da qualche anno, dell'animazione spirituale di alcuni gruppi di coppie che diventeranno, in seguito, le Equipes Notre-Dame. Intuisce le difficoltà di comunicazione tra moglie e marito soprattutto sul piano spirituale. Come fare per aiutarli su questo piano? Ebbe l'intuizione leggendo San Luca. Scrive quindi: "Un dovere sconosciuto".

« Gesù Cristo, al capitolo 14 di San Luca, invita i suoi auditori alla pratica del dovere di sedersi. Oggi, nel secolo delle velocità vertiginose, è più opportuna che mai la pratica di questo dovere sconosciuto...

[...]Prima di iniziare la costruzione della vostra famiglia avete paragonato i vostri punti di vista, soppesato le vostre risorse materiali e spirituali, avete fatto un progetto. Ma una volta iniziato il lavoro non tralasciate troppo il fatto di sedervi per esaminare insieme le cose fatte, ritrovare l'ideale progettato e consultare "il Mastro Costruttore"?

Conosco le difficoltà ma so anche che la casa crollerà un giorno se non le si sorveglia l'ossatura..

[...] Per evitare la monotonia, c'è un altro metodo del quale voglio parlarvi più profondamente. Prendete la vostra agenda e, come annotate un concerto o una visita ad amici, annotate un appuntamento con voi stessi. Sia chiaro che queste due o tre ore sono "tabou" o meglio "sacre", è un modo di dire più cristiano. Non lasciate che una qualsiasi ragione, la stessa che non vi farebbe annullare una serata in città o una cena, possa farvi annullare l'appuntamento che avete preso con voi stessi.

Come utilizzare queste ore? Prima di tutto decidete di non essere sbrigativi; per una volta. Lasciate la terraferma e andate in alto mare, bisogna dimenticare ogni preoccupazione. Leggete insieme un capitolo di un libro, messo da parte per questo momento privilegiato.

Dopodiché, o prima, pregate a lungo. Che ognuno dica una preghiera ad alta voce, preghiera personale e spontanea; questa forma di preghiera, senza denigrare le altre, avvicina miracolosamente i cuori.

Entrate nella pace del Signore, dite l'uno a l'altro i pensieri, i motivi di risentimento, le confidenze che è difficile esprimere durante le vostre giornate rumorose e attive, sentimenti che sarebbe pericoloso lasciare chiusi nei nostri cuori; del resto lo sapete, il silenzio è il nemico dell'amore.

Non restate bloccati su voi stessi né sui problemi momentanei, fate un pellegrinaggio alla sorgente del vostro amore, ritrovate lo scopo che vi siete dati iniziando il vostro cammino insieme con un passo svelto. Rinnovate il vostro fervore. Poi rivenite al presente, confrontate l'ideale e la realtà, cercate di fare un esame di coscienza della coppia, non personale, prendete le decisioni utili per guarire, consolidare, ringiovanire, aerare ed aprire la vostra coppia. Apportate a questo esame lucidità e sincerità; cercate di trovare le origini dei mali che vi affliggono. Perché non consacrare qualche istante alla meditazione su ognuno dei vostri figli chiedendo al Signore di mettere il suo sguardo nei vostri cuori affinché possiate vederli ed amarli come Lui, per guidarli secondo la Sua volontà. Soprattutto chiedetevi se Dio è veramente il primo pensiero nelle vostre vite. [...] Non avete più nulla da dire? Restate insieme in silenzio, probabilmente non sarà il momento più proficuo. Ricordatevi di queste parole di Maeterlinck: "Non ci conosciamo ancora molto bene, non abbiamo mai osato restare in silenzio assieme"

Henri Caffarel, 1945»

2 - Le radici nella Bibbia

In pratica questi testi possono essere letti in introduzione del DSA

La spiegazione più chiara del Dovere di Sedersi e della sua indispensabilità ci è dato da San Luca e citato dallo stesso Padre Caffarel

Chi di voi, volendo costruire una torre, non si siede prima a calcolarne la spesa, se ha i mezzi per portarla a compimento? Per evitare che, se getta le fondamenta e non può finire il lavoro, tutti coloro che vedono comincino a deriderlo, dicendo: Costui ha iniziato a costruire, ma non è stato capace di finire il lavoro.]Oppure quale re, partendo in guerra contro un altro re, non siede prima a esaminare se può affrontare con diecimila uomini chi gli viene incontro con ventimila? Se no, mentre l'altro è ancora lontano, gli manda un'ambasceria per la pace. Così chiunque di voi non rinuncia a tutti i suoi averi, non può essere mio discepolo. » Lc 14, 28-33

San Matteo spiega le origini ed il fondamento della coppia riprendendo nel suo **Vangelo** (19, 4-6) i versetti della **Genesi** (2, 22-24)

Sedersi e riflettere permette di fondare la propria vita ,non frettolosamente, ma in maniera duratura, sulla roccia, come ci dice San Matteo al capitolo 7

« Perciò chiunque ascolta queste mie parole e le mette in pratica, è simile a un uomo saggio che ha costruito la sua casa sulla roccia. Cadde la pioggia, strariparono i fiumi, soffiarono i venti e si abatterono su quella casa, ed essa non cadde, perché era fondata sopra la roccia. Chiunque ascolta queste mie parole e non le mette in pratica, è simile a un uomo stolto che ha costruito la sua casa sulla sabbia. Cadde la pioggia, strariparono i fiumi, soffiarono i venti e si abatterono su quella casa, ed essa cadde, e la sua rovina fu grande». Mt 7, 24-27

3 - Il DSA, ancora molto attuale nel pensiero contemporaneo

Anche senza avere l'intuito di Padre Caffarel, ci rendiamo conto che alcune coppie sono in una fase di stallo, o addirittura vanno verso la distruzione, vista l'assenza di dialogo. In effetti, alla domanda « Perché il vostro matrimonio ha fallito?», una grande maggioranza di persone **divorziate** hanno risposto: per colpa della « cattiva comunicazione». Basandoci su questa constatazione, la comunicazione coniugale è essenziale nelle coppie e l'assenza di dialogo è, senza dubbio, è una delle cause principali delle fragilità delle coppie di oggi.

Esistono numerose **altre forme di comunicazione e di scambio** tra i coniugi, ma la presenza di Dio, invitato a partecipare al dialogo durante il DSA ed a rinnovare le grazie ricevute dal sacramento del matrimonio, trasforma questo dialogo coniugale particolare in un momento unico.

Nel « Dovere di Sedersi », la parola dovere ricorda l'esigenza, la necessità di esercitare la propria volontà per esservi fedele. Potremmo anche parlare di « Piacere di Sedersi », dal momento in cui ne riconosciamo i numerosi benefici apportati.

E Nel 1977, al momento dell' **aggiornamento della Carta**, sono stati chiaramente definiti 6 punti concreti di impegno (PCE), chiamati anche « obblighi ». Ancora oggi alcuni si chiedono se il movimento non dovrebbe essere meno esigente in merito all'applicazione dei punti concreti di impegno al fine di non spaventare alcuni dei suoi membri che rischierebbero di lasciare le Equipes. Ma, analizzando la vita della propria équipe e ascoltando le testimonianze delle altre', la pratica dei punti concreti di impegno e le loro esigenze (vissute gradualmente) sono gli strumenti più preziosi di questa spiritualità coniugale. **L'apprendistato si fa progressivamente**, interiorizzando piano piano, cercando di capire sempre meglio il misticismo e l'importanza di queste esigenze, fondamentali per la crescita della spiritualità coniugale delle coppie che invitano il Signore a camminare con loro verso l'Amore.

II. Perché il Dovere di Sedersi ?

1 - Risposte di Padre Caffarel alle difficoltà incontrate dalle coppie

Queste difficoltà di coppie possono essere :

- delle incomprensioni, dell'impazienza, dell'amor proprio, dell'egoismo, dei malintesi, dei silenzi, che sorgono durante tutta la vita matrimoniale.
- le difficoltà per gli sposi ad incontrarsi, perché possono essere molto impegnati nelle loro professioni, dai propri figli, dagli impegni, dalle responsabilità domestiche, dagli orari incompatibili o dalla stanchezza, con la tentazione, per ognuno di loro, di rinchiudersi in vite parallele.
- il dimenticare di dare espressività all'amore, che è ogni giorno in fase di costruzione, di esprimerlo attraverso gesti e parole, in maniera che l'entusiasmo degli inizi non si impallidisca e finisca con lo spegnersi.
- la precarietà lavorativa, una realtà molto attuale, è all'origine di una insicurezza fatale per una buona atmosfera domestica.

« A casa non si prende il tempo di fermarsi a riflettere, spesso un certo disordine materiale e morale si introduce e si impianta insidiosamente ; la monotonia toglie spazio alla preghiera comune, ai pasti ed a tutti i riti familiari, l'éducazione si riduce a riflessi di genitori più o meno nervosi; l'unione poltrisce, queste mancanze, così come molte altre, si osservano, non soltanto nelle famiglie disinformate, che ignorano i problemi di educazione e spiritualità coniugale, ma anche in quelle che sono considerate competenti in scienza familiare e che effettivamente lo sono ... teoricamente. Invece di fare una analisi obiettiva, gli sposi ignorano ciò che un semplice invitato può constatare varcando la soglia della porta di casa, e cioè una certa trascuratezza , un argomento che anche gli amici non osano affrontare con i diretti interessati , temendo la loro incomprensione o la loro suscettibilità. »

Padre Caffarel, Un devoir méconnu, 1945

TESTIMONIANZA : « Non credo di esagerare dicendo che il dovere di sedersi è, per la nostra coppia, l'unico momento , in questo anno, durante il quale abbiamo avuto l'opportunità di chiacchierare tranquillamente e seriamente. In effetti mio marito vive completamente fuori di casa per colpa di un lavoro che gli occupa ogni istante. Mi addormento prima di lui e lui si sveglia prima di me. Per questo il dovere di sedersi è qualcosa necessario ed estremamente importante per noi. »



Donde la necessità di prendere il tempo di un incontro a due in presenza del Signore.

«Vediamo male camminando e ancora peggio correndo. Per questo abbiamo bisogno di sederci... »

Un predicatore durante un ritiro

In effetti, in molte coppie il dialogo sembra essere presente, invece in realtà, concerne soltanto la quotidianità.

2 - Obiettivi del Dovere di Sedersi dati da Padre Caffarel

« Ma una volta iniziato il lavoro non tralasciate troppo il fatto di sedervi per esaminare insieme le cose fatte, ritrovare l'ideale progettato e consultare "il Mastro Costruttore ? »

Henri Caffarel, Le Devoir de S'asseoir, 1945- Reencontrar o ideal entrevisto

- Ritrovare l'ideale progettato
- Consultare il **Mastro Costruttore** (Lc, 14,28-30)
- Lottare contro la monotonia
 - Riflettere
- Scoprire il Cristo che agisce e parla alla coppia
- Arricchire le nostre spiritualità incentrate sul cuore della nostra coppia piuttosto che opporle
 - Saperci adattare.

3 - Perché il Dovere di Sedersi è utile per ciascuno, nella coppia

Il dovere di sedersi non ha come scopo la fusione delle personalità dei coniugi. Richiede, invece, il riconoscimento del carattere di alternativa del coniuge rispetto a se stesso.

Cerca di evitare la dominazione dell'uno sull'altro, come l'azzeramento dell'uno di fronte all'altro. Bisogna che ognuno dei due cresca umilmente, assieme, in presenza del Signore e che dia spazio alla crescita dell'altro.

TESTIMONIANZA : « L'essere riusciti, insieme, ad esporre l'insieme dei nostri problemi e delle nostre difficoltà, in presenza di Dio, senza arrabbiarci, ci porta a far crescere la comprensione ed il rispetto del punto di vista dell'altro. Un soggetto affrontato durante il Dovere di Sedersi con una attitudine di congiunto cristiano, è recepito con benevolenza e non respingiamo più le cause dei problemi sull'altro. Deteniamo oramai il segreto di una vita di coppia armoniosa, nella preghiera e nella parola di Dio. »

4 - Perché dovere ?

Il DSA testimonia la nostra **volontà di far crescere il nostro amore**. L'amore non è soltanto desiderio o attrazione, è anche una volontà di costruire, per questo parliamo di dovere. Esistono giorni difficili, per questo parliamo di dovere . **Comprendere la necessità del Dovere di sedersi, è volere amarsi meglio**
Non esistono progressi senza esigenze.

9

5 – Perché sedersi ?

Perché alcuni temi possono essere messi da parte e che, anche se toccano le nostre aspirazioni più profonde, nulla ci incita ad affrontarli. E' un'occasione per affrontare degli argomenti difficili (o delicati), come ad esempio la sessualità.

Perché senza un approfondimento scelto liberamente, non troviamo altri sentieri di dialogo e ci scontriamo sempre contro le stesse difficoltà.

Perché senza un rinnovamento del dialogo, non possiamo rimettere in discussione l'immagine che abbiamo del nostro coniuge.

Perché è una maniera di nutrire il nostro amore reciproco per essere in comunione nella presenza di Dio.

Perché abbiamo preso un impegno davanti a Dio, questo significa che anche Lui è partecipe della costruzione della nostra coppia, ci aiuta a tessere una relazione profonda grazie al dialogo ed all'amore.

TESTIMONIANZA : « E quando litighiamo, sappiamo che c'è solo una maniera di risolvere il problema : prendere appuntamento per il Dovero di Sedersi. Quando parlo, lui/lei mi ascolta. Tutto cio' termina con una preghiera. Questo ci ricorda continuamente il sacramento del matrimonio, come una specie di memoriale privilegiato di questo sacramento, sorgente di grazie. »

Perché il DSA ci aiuta a svelarci poco a poco al nostro coniuge. Aiuta gli sposi a conoscersi meglio, ad incoraggiarsi reciprocamente, anche nella crescita spirituale, aprendosi entrambi all'ascolto della parola di Dio, accogliendo tutta la ricchezza dell'altro, scoprendo le meraviglie dell'amore di Dio che si rivela nell'Amore della loro coppia!

Perché il DSA combatte la monotonia della vita coniugale e mantiene vivi e vegeti l'amore ed il matrimonio. Il suo valore è apprezzato da ogni coppia che lo mette in pratica. Trovano in questo incontro l'occasione per amarsi di più.

Perché il dovere di sedersi è un momento per ascoltarsi seriamente e mutualmente. Siamo veramente apprezzati se siamo ascoltati. Quando se é escutado é-se verdadeiramente apreciado.

Perché è un momento passato insieme, moglie e marito, sotto lo sguardo del Signore, per dialogare in verità e serenamente. Questo tempo di espressione dei sentimenti e dei pensieri tra gli sposi permette una migliore conoscenza ed una mutua assistenza.

Perché certe difficoltà inesprese possono diventare dei seri problemi.

Perché ci pone in comunione l'uno con l'altro e tutti e due con Dio, portando la sua presenza a tutta la nostra vita : i progetti, i sogni, le gioie, le tristezze, i successi e le difficoltà.

Perché permette di fare il punto sul passato, di analizzare la vita coniugale e familiare, di progettare il futuro e di discutere sull'ideale di vita che i coniugi hanno scelto .

III. Come fare il DSA ?

Non c'è una **formula giusta** o uno schema da seguire per questo incontro mensile. Cio' che è essenziale è che ogni coppia scopra, a modo suo, la maniera migliore di farlo. Deve essere attenta a **ripeterlo regolarmente, ogni mese** per approfondire il loro amore per Dio ed il loro amore reciproco.

Alcune coppie incontrano, all'inizio, alcune difficoltà, trovandosi l'uno di fronte all'altro, per timidità, per insicurezza, o per altri motivi. Non c'è dubbio che abbiamo tutti provato questo tipo di difficoltà o incomprensioni. **Il DSA, però è molto più che un semplice dialogo fra coniugi. E' un triplice incontro tra gli sposi e il Signore. Non può realizzarsi che sotto lo sguardo del Signore.**

Tuttavia, ci sono delle regole che possiamo seguire, che sono utili e che rendono possibile

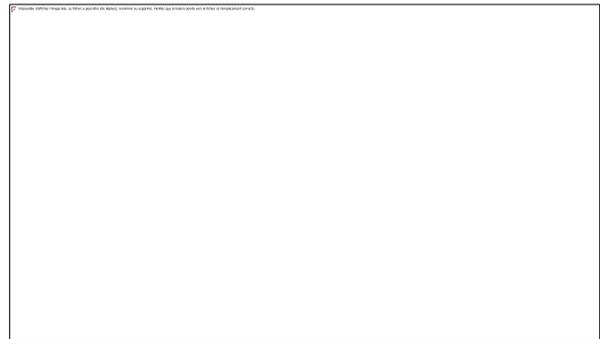
uno scambio di idee sincero e fruttuoso.

1- Prevedere

Prendere appuntamento ogni mese ed annotarlo sulla propria agenda.

Ritagliarsi un momento particolare a due; non avere fretta, lasciarsi del tempo.

Il DSA è una riflessione sulla vita di coppia, fatta in presenza di Dio, diventa così un prezioso regalo tra coniugi.



11

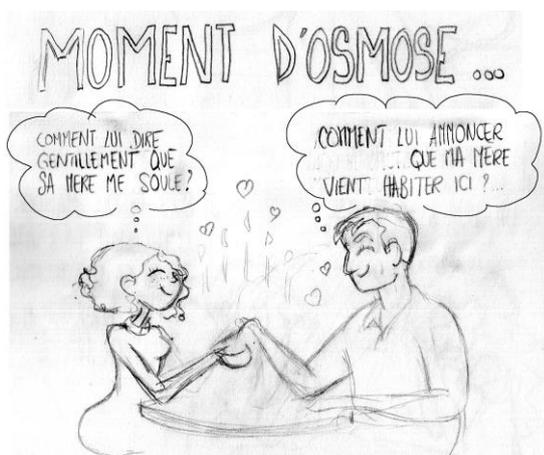
TESTIMONIANZA : « Bisogna presentarsi al DSA non come se andassimo ad un appuntamento di lavoro, ma come fosse un appuntamento tra fidanzati, con tutti i misteri della scoperta, ma anche con l'acquisizione di tutte le ricchezze che possiamo condividere con l'essere amato. »

2- Preparare

Parlare con il proprio coniuge non è così semplice come sembra, se si vuole essere costruttivi senza ferire l'altro e portando sull'altro uno sguardo di vero amore. Un metodo eccellente consiste nel rifletterci anticipatamente :

- Fare una lista degli argomenti da affrontare
- Mettersi al posto dell'altro, sapendo tutto di lui : come dirgli qualcosa in maniera da essere ascoltato(a) ma senza ferirlo(a)?

- Avere un **comportamento amorevole, sincero ed aperto**. Nella realtà, non é mai facile averlo, soprattutto nei momenti di stanchezza di frustrazione o di discordia. Può essere necessario di rinviare un soggetto difficile o sensibile.



3 - Accomodarsi

- Cercare un luogo propizio, calmo e isolato. Può essere a casa vostra, a passeggio, in treno, in riva al mare, al ristorante, in campagna.

- Creare un ambiente adatto, accendere una candela, mettersi di fronte ad un'icona.

- Staccare e spegnere i telefoni. San Paolo, nella sue lettera ai Colossesi, insegna, meglio di tutti, sulle qualità indispensabili a ciascuno al fine di avere un vero dialogo coniugale, sereno, attento, pieno di umiltà e dolcezza :

« Rivestitevi dunque, come amati di Dio, santi e dilette, di sentimenti di misericordia, di bontà, di umiltà, di mansuetudine, di pazienza; sopportandovi a vicenda e

A volte, può essere necessario di avanzare un DSA già programmato. E' importante desiderare questo incontro preparandosi al meglio. Per questo è veramente fondamentale di darsi i mezzi per un un « buon » DSA.

« Come dirgli che sua madre mi disturba ?

« Come annunciargli che mia madre viene a vivere? »



perdonandovi scambievolmente, se qualcuno abbia di che lamentarsi nei riguardi degli altri. Come il Signore vi ha perdonato, così fate anche voi. Al di sopra di tutto poi vi sia la carità, che è il vincolo di perfezione.]E la pace di Cristo regni nei vostri cuori, perché ad essa siete stati chiamati in un solo corpo. E siate riconoscenti! »

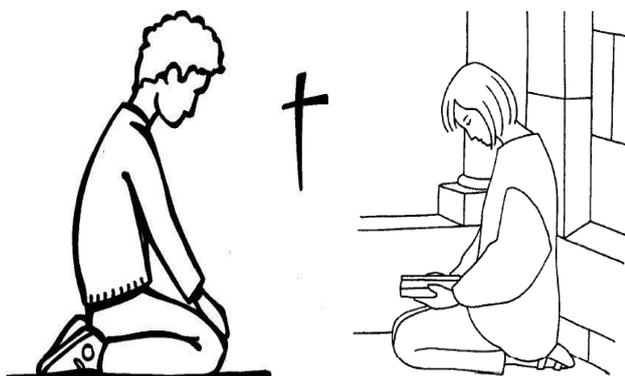
« Fratelli, qualora uno venga sorpreso in qualche colpa, voi che avete lo Spirito correggetelo con dolcezza. E vigila su te stesso, per non cadere anche tu in tentazione. Portate i pesi gli uni degli altri, così adempirete la legge di Cristo. »

Gal 6, 1-2

Vivere e mantenere vivi l'amore ed il perdono ci permette di condividere i pesi della vita, come lo consiglia San Paolo nella lettera ai Galati

4- Pregare

La preghiera è il passaggio fondamentale del DSA. Padre Caffarel insiste su questo punto primordiale.



« A seguir – ou antes – rezai um longo momento. Que cada um, se possível, faça em voz alta, uma oração pessoal e espontânea: esta forma de oração, sem depreciar outras, aproxima miraculosamente os corações.»

Mettersi in silenzio sotto lo sguardo del Signore ed amarlo.
Invitare il Signore ad incontrarci per portarci ad una apertura di cuore reciproca ed ispirarci un clima spirituale di carità e di umiltà.
Chiedere di essere riempiti di grazie.
Pregare il Signore affinché ci guidi nelle riflessioni e nelle scelte..
Chiedersi scusa sinceramente per tutto ciò che ha potuto ferire il coniuge.

13

TESTIMONIANZA : « Credo che si debba preparare l'atmosfera consona al DSA principalmente nel proprio cuore grazie alla gioia ed alla preghiera, avremo così immediatamente un'atmosfera spirituale e distesa. »

« Benedetto sia tu Signor
Per questo amore condiviso
Per il nostro desiderio di amarci per
sempre
Per la nostra gioia quotidiana »

5- Lo scambio



Nel tema di studio « La Mistica dei Punti Concreti di Impegno », si dice :

«E' molto importante, durante il DSA di ricordarsi ed evidenziare gli aspetti positivi del matrimonio e della famiglia, le realizzazioni personali, i momenti da celebrare ! Un matrimonio pieno di gioia è un matrimonio felice ! »

TESTIMONIANZA : « Ognuno di noi ha tendenza ad avere un sentimento di colpevolezza più forte dell'altro, questo è uno dei maggiori benefici del DSA fatto in presenza di Dio [...] Abbiamo preso l'abitudine di presentarci al DSA con un sentimento di penitenza piuttosto che rivendicativo ; e questo uno dei numerosi frutti della grazia del matrimonio »

« Come molti altri sposi, abbiamo ognuno una spiritualità differente. Grazie al DSA, esse si incontrano, intaragiscono e si arricchiscono mutualmente invece di opporsi»

Questo scambio deve farsi :

- Nella speranza di far progredire la nostra coppia
- Nella gioia di fare la volontà gioiosa di Dio, che è felice di vedere i suoi figli dialogare

E' indispensabile di :

Ascoltarsi reciprocamente con attenzione

- non interrompere : non prendere la parola fino a quando l'altro non ha finito di parlare ...
 - usare l' « io » (provato) e non il « tu » (accusatore),
- essere ricettivi con sincerità e buona volontà,
 - essere delicato nelle osservazioni, perché durante lo scambio profondo, ci rendiamo vulnerabili.
 - Riconoscere umilmente le nostre colpe e accettare quelle altrui con uno spirito di dolcezza e perdono.
 - Affrontare gli argomenti sensibili con tenerezza e con fiducia nell'amore del Signore.
 - Ricordarsi che , spesso, gli sposi hanno due spiritualità differenti : è una fonte di arricchimento e non di discordia

6- Esempi di domande per nutrire un buon DSA

Come vedo me stesso ?

- Cosa amo di più ? Cosa detesto ?
- Di cosa ho paura ?
- Qual'è la mia più grande qualità ? Qual'è il mio difetto più grande ?

Come vediamo la nostra coppia ?

- Ci piace essere insieme ?
- Su quale soggetto siamo d'accordo o in disaccordo ?
- In coppia, quali sono le nostre capacità, i nostri difetti ed i nostri limiti ?
- Come viviamo la nostra sessualità coniugale? Ne parliamo sinceramente ?
- La nostra sessualità è iscritta nella nostra spiritualità ?

Dividiamo tutti i nostri averi ? Tutti gli oneri ? Le faccende domestiche ?

Quel'è il nostro rapporto con Dio ?

- Quanto spazio occupa Dio nella nostra vita ?
- Come progrediamo nella conoscenza di Dio ?
- In che stato è la nostra vita spirituale, cerchiamo di migliorarla ?
- Preghiamo in coppia ?

15

Noi ed i nostri figli

- Conosciamo veramente i nostri figli ? Consacriamo loro del tempo ?
- Cosa trasmettiamo loro di migliore ?
- Nell'educazione rispettiamo la loro libertà ?
- Riescono a vedere, nella nostra coppia felice, un modello ?
- Abbiamo della preferenza per uno di loro ? O il contrario ?
- Abbiamo con loro una buona comunicazione?
- Uno di loro richiede una particolare attenzione ?

Noi e gli altri membri di famiglia

- Abbiamo veramente lasciato nostro padre e nostra madre il giorno del nostro matrimonio ?
- Come sono i rapporti con i nostri genitori, suoceri, generi e nuore , nipoti ?
- Ci sono delle antipatie nelle nostra famiglia ?
- Portiamo delle attenzioni particolari ai più anziani ?

Noi e le amicizie

- Sappiamo accogliere ? Aiutiamo le persone in difficoltà ?
- Abbiamo dei problemi con i vicini di casa ?

Noi e la Chiesa

- Siamo partecipativi nella vita della Chiesa ?
- Quali sono le responsabilità che prendiamo e in che misura ?
- Accompagniamo ed accogliamo i fidanzati ?

Noi e le Equipes

- Com'è la nostra vita in seno all'equipe ?
- Quale è la nostra relazione con il Movimento ?

L'Equipe Responsabile Internazionale ha percepito le necessità risentite da numerose coppie del Movimento d'intensificare il dialogo coniugale e, per questo, ha proposto degli aiuti concreti alle coppie. Un tema di importanza maggiore nella vita delle coppie è la sessualità. E' naturale di parlarne ; sappiamo però che spesso non è un tema facile da affrontare. Per aiutarli a creare un ambiente favorevole e ad orientare il loro dialogo su questo tema, è stato chiesto all' Equipe Satellite "Teologia della Sessualità" di preparare qualche « libretto del dialogo » per le coppie : comprendono una introduzione tematica, la lettura della Parola, una riflessione sugli aspetti più comuni della loro sessualità e qualche domanda per facilitarne la realizzazione. Questi libretti saranno messi prossimamente a disposizione del Movimento ; siamo certi che diventeranno degli strumenti preziosi per le coppie delle Equipes Notre-Dame.

7- Le nostre decisioni e la Regola di vita

Molte coppie prendono delle note dopo il DSA

- per migliorarsi .
- per prendere delle decisioni .
- per programmare delle iniziative utili al prossimo DSA .

TESTIMONIANZA : « Alla fine del nostro DSA, scegliamo la nostra Regola di Vita in rapporto a quanto evidenziato durante il dialogo : a seconda dei mesi, questa regola puo' essere scelta per se stesso, scelta dall'uno per l'altro o scelta assieme per la coppia. »

La fine del DSA è un momento perfetto per scegliere la Regola di Vita.

Questa Regola di Vita (è ovvio che ognuno ha la propria)
non è nient'altro che lo specchio della determinazione degli sforzi che ognuno si
impone per rispondere al meglio alla volontà di Dio per lui.
Non c'è bisogno di moltiplicare gli obblighi, ma è opportuno di precisarli in modo da
convalidare la volontà di non andare alla deriva.

8- Infine, ringraziare

Per i benefici del DSA.

Per il nostro coniuge.

Per la nostra équipe.

Si finisce recitando il **Magnificat.**

IV. DIFFICOLTA'

1- Assenza di buona volontà

- Difendersi giustificandosi, **accusare** il coniuge.
- Non accettare **l'altro come è**.
- **Interpretare** cio' che l'altro vuole dirmi invece di ascoltare cio' che vuole dirmi.
- **Generalizzare** i propositi in maniera accusatrice: « Tu...sempre / Tu non... mai »
- **Giudicare** l'altro mentre parla
- Avere delle **attitudini negative** che rendono difficile il dialogo

2 - Ostacoli esterni

- Poca **organizzazione**
- **Stanchezza, cattiva disposizione** fisica o spirituale
- Difficoltà a ritagliarsi un **tempo** di dialogo coniugale
- Non prendere un **appuntamento**

3 - Errori più frequenti

- **Dimenticare di invitare Dio** al nostro incontro.
- **Mascherare i propri sentimenti** rispetto a cio' che dice l'altro.
- Precipitarsi nel **parlare senza riflettere** a cio' che si dice, rischiando di rimpiangerlo.
- Fare **insinuazioni**.
- **Non ascoltare** l'altro, impuntarsi nel proprio punto di vista svilendo l'attitudine dell'altro (orgoglio)
- Evitare **alcuni temi** perché sono troppo delicati o sensibili.
- **Creare nuovi problemi invece di proporre eventuali soluzioni**

4- Proposte per superare le difficoltà

- Rinunciare ad avere l'ultima parola.
- **Utilizzare l'io e non il tu** accusatore.
- Trovare una **giusta distanza** : né troppo vicino né troppo lontano.
- Mettere la propria **fiducia** nell'altro.
- Dialogare con senso dell' **umorismo** : permette di relativizzare i problemi.
- Parlare sempre sapendo che siamo in **presenza di Dio**. Ascoltare Dio, chiedendo aiuto senza parlare al Suo posto.

V. I RISULTATI

« E perciò prego che la vostra carità si arricchisca sempre più in conoscenza e in ogni genere di discernimento, perché possiate distinguere sempre il meglio ed essere integri e irreprensibili per il giorno di Cristo, ricolmi di quei frutti di giustizia che si ottengono per mezzo di Gesù Cristo, a gloria e lode di Dio. » Ph 1, 9-11

1 - Il DSA fa **crescere l'amore dei coniugi** perché fa crescere la mutua accettazione ed il dono reciproco. Permette di scoprire la verità, la bontà e la bellezza dell'altro.

2 - Permette la **comunicazione**, necessaria all'esistenza stessa della comunione coniugale.

3 - Aumenta la nostra **fecondità** ; è inoltre di un grande aiuto sul sentiero della **santità**.

4 - E' fonte di **gioia** rendendo consapevoli dell'amore dell'altro e dell'amore per l'altro.

5 - Fa crescere **l'amicizia dei coniugi**, la loro fiducia e la loro intimità

6 - Permette di praticare **il perdono reciproco**.

8 - Ci fa **comprendere i difetti della nostra relazione e ci aiuta a trovare le maniere di migliorarla**.

TESTIMONIANZA :

AVA PRIMA – « All'inizio il DSA è stato molto difficile per noi. (...). Quando mia moglie mi invitava a farlo, pensavo che il DSA fosse privo di interessi e che fosse una perdita di tempo. »

NT OGGI – «Dopo esserci forzati a fare il DSA, la nostra vita di coppia è cambiata molto. Abbiamo scoperto, con l'andare del tempo, che non sapevamo, come altre giovani coppie, cosa volesse dire « la vita matrimoniale», e cosa volesse dire di viverla a due. Adesso impariamo a camminare insieme con Dio e con la Chiesa. I nostri discorsi non sono più banali né egoistici. Con il DSA abbiamo imparato a pregare insieme e ci siamo ritrovati a parlare ed a pregare senza guardar passare il tempo. »

7- **Arricchisce le nostre spiritualità** , che sono diverse, invece di opporle.

9 - Ci aiuta **a rispondere ai desideri ell'altro**, a dargli cio' di cui ha bisogno e non cio'che, noi, vorremmo dargli.

La parabola del giudizio universale di San Matteo (25 ; 35-36) ci dice : « Perché io ho avuto fame e mi avete dato da mangiare, ho avuto sete e mi avete dato da bere; ero forestiero e mi avete ospitato, ero nudo e mi avete vestito, ero malato e mi avete visitato, ero carcerato e siete venuti a trovarmi. » Quello che è straordinario in questo passaggio è la coincidenza assoluta tra il bisogno dell'altro e la risposta data.

CONCLUSIONE

L'esperienza delle coppie che hanno saputo mettere in pratica l'intuizione di Padre Caffarel dimostra tutta la **ricchezza di un dialogo profondo e vero sotto lo sguardo di Dio.**

Dal 1947, il DSA è sempre più attuale nella vita dei membri delle équipes, con una **progressione di ciascuno sul sentiero della santità.** E' di un grande aiuto nella comunicazione di coppia e di una grande utilità per salvaguardare il matrimonio e la famiglia dai pericoli del mondo odierno. Il DSA è uno strumento importante, che è messo a disposizione delle coppie per aiutarle a crescere nell'amore del loro consorte, di Dio e degli altri ed a vivere meglio il perdono.

Ognuno può incontrare, in un dato momento, delle difficoltà nel mettere in pratica il DSA ma **i doni ricevuti sono al di sopra di ogni aspettativa: migliora l'ascolto, il rispetto e la percezione della misericordia di Dio.**

PAROLE CHIAVE

Regolarità, Progressione, Ascolto, Esigenza, Rispetto, Comprensione, PREGHIERA, Umiltà, AMORE, Carità, Apertura, Accoglienza, Accettazione, Fiducia, PERDONO, Pace, VERITA'

INDICE

INTRODUZIONE	2	
I - Le origini del DSA ?	3	
1 - Una volonta' di Padre Caffarel	3	
2 - Le radici nella Bibbia	5	
3 - Il DSA, ancora molto attuale nel pensiero contemporaneo	6	
II - Perché il Dovere di Sedersi ?	7	
1 - Risposte di Padre Caffarel alle difficoltà incontrate dalle coppie	7	
2 - Obiettivi del Dovere di Sedersi dati da Padre Caffarel	8	
3 - Perché il Dovere di Sedersi è utile per ciascuno, nella coppia	10	
4 - Perché dovere ?	9	
5 - Perché sedersi ?	9	
III - Come fare il DSA ?	10	
1 - Prevedere	10	
2 - Preparare	11	
3 - Accomodarsi	11	
4 - Pregare	13	
5 - Lo scambio	14	
6 - Esempi di domande per nutrire un buon DSA	15	
7 - Le nostre decisioni e la Regola di vita	16	
8 - Infine, ringraziare	17	
IV – DIFFICOLTA'	18	
1 – Assenza di buona volontà	18	
2 – Ostacoli esterni	18	
3 - Errori più frequenti	18	
4 - Le nostre decisioni et la Regola di vita	18	
V - I RISULTATI	19	
CONCLUSIONE	21	